

CFGM CONDUCCIÓ D'ACTIVITATS FÍSQUES I ESPORTIVES AL MEDI NATURAL

LLISTAT DE MATERIAL

MATERIAL D'AULA

- Els alumnes disposaran dels apunts de les assignatures al moodle de l'escola (<http://agora.xtec.cat/col-reginacarmeli/moodle/>). S'han de donar d'alta i inscriure's a les assignatures que corresponen al cicle a partir de setembre.
- Cal portar material per prendre apunts i realitzar els diferents exercicis (fulls, boli, llapis, regle, retoladors fluorescents...) així com algun sistema per organitzar-los (llibreta, carpeta...).
- Cal disposar d'un llapis USB i calculadora.
- Llicència pel programa informàtic TwoNav LAND (10€ - es gestionarà la compra des de l'escola).

SENDERISME

- Motxilla de 45-55 litres, amb bon disseny d'esquena, espatlleres i cinturó.
- Motxilla petita per les sortides d'una jornada.
- Aïllant per dormir a terra (d'espuma o inflable)
- Sac de dormir. Temperatura confort de 0°C o 5°C.
- Capelina, que cobreixi motxilla i persona fins a sota dels genolls (opció 1).
- Impermeable per protegir la motxilla + jaqueta i pantalons impermeables (opció 2).
- Roba per anar d'excursió a peu i córrer per terreny muntanyós (còmoda i resistent).
- Botes d'excursionisme, amb protecció dels turmells per travessa d'uns quants dies amb pes a l'esquena (canya alta).
- Calçat esportiu de muntanya (canya baixa)
- Lanterna frontal.
- Estris de menjar (plat, coberts, got)
- Brúixola (amb base transparent i que no sigui plegable)
- Funda porta-mapes

BICICLETA

- Bicicleta de muntanya.
- Comptaquilòmetres (ja instal·lat i en funcionament)
- Eines bàsiques: manxa, tronxacadenes, desmuntables, clau multi-eina i càmera de recanvi (es comentarà el primer dia de classe)
- Vestuari de ciclisme: culot llarg i curt, mallot llarg i curt i jaqueta tèrmica i paravent
- Casc de ciclisme.
- Ulleres de ciclisme.
- Guants de BTT.
- Bidó d'aigua o Càmelback.
- Motxilla petita (amb capacitat per l'aigua, el menjar i la roba segons l'època)
- Els pedals automàtics no són necessaris per a l'assignatura.
- Funda porta-mapes
- 2 cables de canvi de recanvi

HÍPICA

- Pantalons, botes, guants i casc per muntar a cavall.

FARMACIOLA

A l'assignatura de primers auxilis s'especificarà el material.