



PROGRAMA CURSO DE PREPARACIÓN DEL TERCER EJERCICIO DE LA OPE DE TATS SAMUR-PC

Hola a tod@s.

Os proponemos empezar ya la preparación del tercer ejercicio de la OPE, cuyo contenido podéis consultar en las Bases Específicas.

Consideramos que, aunque aparentemente es un ejercicio simple, requiere de la suficiente preparación, como todas las pruebas a que os habéis sometido.

Así, hemos preparado un curso que creemos está a la altura del momento.

Lo hacemos **en nuestro aulario** de siempre, en UrbanLab, empezando si la inscripción lo permite el **sábado 30 de noviembre**.

Contamos con un **magnífico preparador físico** que, entre otras ocupaciones, ha sido preparador físico en el C. D. Coslada, es profesor de educación física y defensa personal, que sabrá obtener de vosotros lo necesario para superar con éxito el ejercicio. Contamos con campus virtual de apoyo de este ejercicio.

Las instalaciones nos permiten **preparar la prueba casi igual** a la solicitada en las bases, y contaremos con el material que consideramos idóneo para el examen, incluyendo un megacode calibrado muy similar al que se utilizará en la misma, así como maniqués de apoyo con sistema QCPR.

Vamos a plantear el curso con un máximo alrededor de 20 alumnos dividido en dos grupos iguales.

El primer grupo acudirá de 10 a 12 horas y el segundo grupo de 12 a 14 h los sábados. Es impensable plantear 4 horas de ejercicio. La distribución es aleatoria por Secretaría, adaptándonos a situaciones particulares si es preciso. En caso de un único grupo será de 11 a 13 h.

Cada grupo en ese tiempo realizará:

a. calentamiento + movilidad articular

b. primer tramo de ejecución: carrera inicial, tramo de escaleras y recorrido final, ajustando distancias y peldaños, portando la mochila de circulatorio

c. segundo tramo de ejecución: ciclo de compresiones torácicas sobre maniqués calibrados

d. recuperación: estiramientos y bajada de pulsaciones

Los apartados b y c los realizará secuencialmente la mitad de cada grupo.

Durante las jornadas de trabajo:

- se realizarán mediciones de tiempo con seguimiento evolutivo de los alumnos
- se trabajará la técnica de subida y bajada de peldaños con su correspondiente coordinación motora
- se desarrollará la gestión de esfuerzos
- se asegurará la correcta ejecución de compresiones torácicas, tanto frecuencia, como compresión y descompresión correctas

Consideramos la posibilidad de ayuda adicional entre semana para quienes la soliciten.

El precio del curso son 100 € al mes, es decir 25 € por sesión semanal, muy ajustado.

Esperamos seguir ayudándoos ya en la recta final. ¡Suerte!



Equipo **GAREMA** Formación

Web: www.garemaformacionsanitaria.com

Mail: cursos.garemaformacion@gmail.com

Redes Sociales: @GAREMAFormacion

