

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA UNIDAD FORMATIVA

UNIDAD FORMATIVA	CONDUCCIÓN DE BICICLETAS POR TERRENOS VARIADOS	Duración	80
		Condicionada	
Código	UF0300		
Familia profesional	ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS		
Área Profesional	Actividades físico-deportivas recreativas		
Certificado de profesionalidad	Guía por Itinerarios en Bicicleta	Nivel	2
Módulo formativo	Mantenimiento y conducción de bicicletas	Duración	140
Resto de unidades formativas que completan el módulo	Mantenimiento, reparación y traslado de bicicletas	Duración	30
	Desplazamiento, estancia y seguridad en el medio natural y orientación sobre el terreno (Transversal)	Duración	30

Apartado A: REFERENTE DE COMPETENCIA

Esta unidad formativa se corresponde con la RP2, RP3, RP5, RP7 y RP8 de la Unidad de competencia UC0508_2: Conducir bicicletas con eficacia y seguridad por terrenos variados hasta media montaña y realizar el mantenimiento operativo de bicicletas

Apartado B: ESPECIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES Y CONTENIDOS

Capacidades y criterios de evaluación

- C1: Dirigir la bicicleta de forma segura y eficaz por terreno variado hasta media montaña.
- CE1.1 Utilizar correctamente las multiplicaciones del cambio según las necesidades del terreno.
 - CE1.2 Pedalear de forma constante y rítmica en posiciones de sentado y de pie sobre la bicicleta en ascensos y descensos.
 - CE1.3 Efectuar derrapes en ascensos y descensos sin apoyar ningún pie en el suelo.
 - CE1.4 Montar y desmontar de la bicicleta en marcha con destreza y eficacia.
 - CE1.5 Introducir y extraer el pie en el automático sin necesidad de disminuir la cadencia de pedaleo.
 - CE1.6 Elevar las ruedas de forma conjunta y separada para la superación de obstáculo.
 - CE1.7 Mantener el equilibrio sobre la bicicleta parada.
 - CE1.8 Mantener una cadencia de pedaleo adecuada.
 - CE1.9 Efectuar la mejor de las trazadas posibles en cada tramo del itinerario.
 - CE1.10 Auto transportar la bicicleta por terreno no ciclable sin ayuda de medios externos.
 - CE1.11 Efectuar maniobras de frenada sin y con derrapes de forma eficaz y segura.
 - CE1.12 Conducir la bicicleta con eficacia y seguridad por terrenos como carretera asfaltada, caminos, sendas «ciclables», pistas forestales, vías pecuarias y vías verdes.
- C2: Pernoctar en el medio natural aplicando técnicas de acampada y vivac.
- CE2.1 Describir las características fundamentales que debe cumplir por una tienda o material de vivac.
 - CE2.2 Describir las características de una zona natural de acampada o vivac.
 - CE2.3 Enumerar los pasos en el montaje de una tienda.
 - CE2.4 Ante un supuesto práctico de recorrido con pernoctación, realizar las siguientes acciones:
 - Seleccionar el lugar de pernoctación argumentando su elección,
 - Acondicionar el espacio dentro de los límites de comportamiento en el medio natural,
 - Indicar los lugares de peligros objetivos,
 - Identificar las diferentes zonas: comida y limpieza,
 - Distribuir y orientar adecuadamente las tiendas,
 - Establecer un protocolo de conducta de comportamiento en el medio natural.
 - CE2.5 Ante un supuesto práctico de recorrido con pernoctación empleando materiales propios del vivac:
 - Seleccionar el lugar de pernoctación argumentando su elección,
 - Acondicionar el espacio dentro de los límites de comportamiento en el medio natural,
 - Identificar el lugar de vivac para su fácil localización
- los elementos de seguridad de las motosierras.
- CE1.3. Describir el equipo auxiliar necesario para trabajar con motosierra.
 - CE1.4. Explicar los componentes y el funcionamiento de la máquina, definiendo los distintos tipos de elementos de trabajo, su funcionalidad y características óptimas de trabajo.
 - CE1.5. Describir las operaciones de mantenimiento periódico de la máquina y del equipo.
 - CE1.6. Explicar cómo repostar y arrancar la motosierra de forma segura.
 - CE1.7. Mantener la motosierra y el equipo necesario para trabajar con ella:

- C3: Interpretar la información meteorológica para conocer el tiempo y su posible evolución.
- CE3.1 Describir el comportamiento general de la atmósfera desde el punto de vista meteorológico.
 - CE3.2 Identificar la información aportada por un mapa meteorológico y la posible evolución del tiempo y:
 - Localizar las zonas de bajas presiones,
 - Identificar las zonas de vientos fuertes,
 - Indicar el giro de las borrascas y anticiclones,
 - Reconocer los diferentes frentes presentes en el mapa.
 - CE3.3 Describir e identificar a partir de la identificación del medio los signos naturales indicadores de cambio meteorológico.
 - CE3.4 Explicar la relación existente entre la presión atmosférica y el tiempo meteorológico.
 - CE3.5 Explicar la formación de situaciones meteorológicas adversas o que puedan comportar peligro para la actividad describiendo los signos para detectarlos o prevenirlos.
 - CE3.6 Definir la isoterma cero y su relación con el nivel de helada.
 - CE3.7 Explicar el fenómeno del efecto foehn y su influencia en el clima de montaña.
 - CE3.8 Definir el fenómeno de inversión térmica, situaciones típicas en las que se produce y fenómenos meteorológicos más frecuentes que produce.
 - CE3.9 Enumerar y describir las partes de una nube y los diferentes tipos de nubes y su relación con la predicción meteorológica.
 - CE3.10 Explicar la variación de la sensación térmica por el efecto del viento y la humedad ambiental.
- C4: Analizar programas de entrenamiento que se ajusten a un objetivo dado de mantenimiento físico y técnico del guía en bicicleta, viviéndolos.
- CE4.1 Identificar las capacidades físicas y técnicas que requiere un guía de itinerarios en bicicleta.
 - CE4.2 Describir los factores y métodos básicos que permiten el desarrollo de las capacidades físicas, condicionales y coordinativas en la práctica de recorridos en bicicleta.
 - CE4.3 Definir y explicar los principios de la mejora del rendimiento deportivo.
 - CE4.4 Identificar aquellos aspectos que se tiene que mejorar autoevaluando su nivel de capacidad física y técnica, utilizando los procedimientos básicos de valoración y registrándolos de forma oportuna.
 - CE4.5 Vivenciar diferentes actividades de acondicionamiento e identificar sus objetivos, sus condiciones de realización y la carga de esfuerzo, clasificándolos y registrándolos de la forma oportuna

Contenidos

1. Técnicas de conducción de bicicletas

- Cambio de velocidades y modificación del desarrollo en diferentes situaciones.
- Acciones técnicas por terrenos variados:
 - Pedaleo constante y rítmico en posiciones sentado y de pie con velocidad adecuada.
 - Técnicas de equilibrio, de propulsión y de salto.
 - Maniobras de montarse y desmontarse de la bicicleta en marcha, introducir el pie en el automático, superación de obstáculos, frenadas, derrapes.
 - Elección de las mejores trazadas posibles en cada tramo del itinerario.
 - Conducción de la bicicleta con eficacia y seguridad.
- Adaptación de las técnicas de conducción a personas con limitaciones de su autonomía personal

2. Pernoctación en el medio natural:

- Acampada:
 - Criterios de selección y adecuación del lugar.
 - Orientación de las tiendas según los vientos dominantes.
- Tiendas de campaña:
 - Características y montaje.
 - Refuerzos de las tiendas ante situaciones climatológicas adversas.
- Vivac:
 - Características que debe cumplir una tienda o material de vivac.
 - Elementos para realizar un vivac: funda vivac, colchoneta y doble techo.
 - Criterios de selección y adaptación del lugar de vivac.
 - Elementos de fortuna para realizar un vivac de urgencia.
 - Marcaje de la posición de vivac.

3. Predicción meteorológica para las actividades físico-deportivas en el medio natural

- Conceptos generales: Comportamiento general de la atmósfera.
- Presión atmosférica:

- Definición y variación.
 - Relación con el tiempo atmosférico.
 - Nubes: definición, partes, tipos según su génesis y géneros.
 - Sensación térmica: por el efecto del viento y la humedad ambiental.
 - Mapa meteorológico: Interpretación y evolución del tiempo: identificación de bajas presiones, vientos fuertes, borrascas y anticiclones, frentes.
 - Relación del isoterma cero con la helada.
 - Influencia del efecto foehn en el clima de montaña.
 - Inversión térmica: situaciones en las que se produce y fenómenos meteorológicos que produce.
 - Predicción del tiempo por indicios naturales.
 - Actuación en caso de situaciones meteorológicas adversas: tempestades, niebla o viento.
- 4. Entrenamiento preventivo y de mantenimiento para el guía de itinerarios en bicicleta**
- Capacidades condicionales y coordinativas demandadas en el guía de itinerarios en bicicleta.
 - Factores y métodos básicos que permiten el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en la práctica de recorridos en bicicleta.
 - Principios de la mejora del rendimiento deportivo: definición y explicación.
 - Procedimientos básicos para la autoevaluación de las capacidades técnicas y físicas demandadas en el guía de itinerarios en bicicleta.
 - Actividades de acondicionamiento: objetivos, condiciones de realización y carga de esfuerzo

Apartado C: REQUISITOS Y CONDICIONES

Deberá cumplir alguno de los requisitos siguientes:

- Estar en posesión del título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria
- Estar en posesión de algún certificado de profesionalidad de nivel 2.
- Estar en posesión de un certificado de profesionalidad de nivel 1 de la misma familia y área profesional
- Cumplir el requisito académico de acceso a los ciclos formativos de grado medio o haber superado las correspondientes pruebas de acceso a ciclos de grado medio
- Tener superada la prueba de acceso a la universidad para mayores de 25 años y/o de 45 años
- Tener, de acuerdo con la normativa que se establezca, los conocimientos formativos o profesionales suficientes que permitan cursar con aprovechamiento la formación

Se debe haber superado la UF0297: Desplazamiento, estancia y seguridad en el medio natural y orientación sobre el terreno

En relación con las exigencias de los formadores o de las formadoras, instalaciones y equipamientos se atenderá las exigencias solicitadas para el propio certificado de profesionalidad Guía por itinerarios en bicicleta.