

### PRESTAKUNTZA-ATALAREN IDENTIFIKAZIO-DATUAK

PRESTAKUNTZA-ATALA	BIZIKLETAK ASKOTARIKO LURRETAN GIDATZEA	Iraupena	80
		Baldintzatua	
Kodea	UF0300		
Lanbide-arloa	KIROL-JARDUERA FISIKOAK		
Lanbide-eremua	Aisialdiko gorputz- eta kirol-ekintzak		
Profesionaltasun-ziurtagiria	Bizikletaz egiteko ibilbideetako gida	Maila	2
Prestakuntza-modulua	Bizikletak mantentzea eta gidatzea	Iraupena	140
Modulua osatzen duten gainerako prestakuntza-atalak	Bizikleten mantentze-lanak egitea, eta haiek konpontzea eta lekualdatzea	Iraupena	30
	Ingurune naturaleko joan-etorriak, egonaldiak, eta segurtasuna, eta lekuko bertako orientazioa (zeharkakoa)		30

#### A atala: **GAITASUN-ERREFERENTEA**

Prestakuntza-atal hau bat dator UC0508\_2 Askotariko lurretan (gehienez erdi-mailako mendiak) bizikletak eraginkor eta seguru gidatzea eta bizikleten mantentze-lan operatiboak egitea gaitasun-ataleko LB2, LB3, LB5, LB7 eta LB8 lanbide-burutzapenekin

#### B atala: **AHALMENEN ETA EDUKIEN ZEHAZTAPENA**

##### Ahalmenak eta ebaluazio-irizpideak

- A1: Bizikleta seguru eta eraginkor gidatzea askotariko lurretan (gehienez erdi-mailako mendiak).
- EI1.1 Aldagailuaren biderketak ondo erabiltzea, lurra eragindako premien arabera.
  - EI1.2 Igoeretan eta jaitsieretan, bizikletan eserita eta zutik, etengabe eta modu eritmitikoan eragitea pedalei.
  - EI1.3 Igoera eta jaitsieretan derrapatzea, oinik lurrean jarri gabe.
  - EI1.4 Bizikleta martxan dagoela, bizikletara igotzea eta handik jaitea, abileziak eta eraginkor.
  - EI1.5 Oina automatikokoan sartzea eta handik ateratzea, pedalei eragiteko kadentzia gutxitu gabe.
  - EI1.6 Gurpilak batera eta bereiz igotzea, oztopoak gainditzeko.
  - EI1.7 Bizikletaren gainean orekari eustea, bizikleta geldirik dagoela.
  - EI1.8 Pedalei kadentzia egokian eragitea.
  - EI1.9 Ibilbidearen tarte bakoitzean egin litekeen biderik onena egitea.
  - EI1.10 Bizikletaz ibiltzeko ez diren lurretan, norberaren bizikleta eramatea, kanpo-baliabiderik erabili gabe.
  - EI1.11 Derrapatuz eta derrapatu gabe balaztatzeko maniobrak egitea, eraginkor eta seguru.
  - EI1.12 Bizikleta eraginkor eta seguru gidatzea, hainbat motatako lurretan: errepide asfaltatua, bideak, bizikleta-bidexkak, baso-pistak, abelbideak eta bide berdeak.
- A2: Ingurune naturalean gaua ematea, kanpaketa- eta bibak-teknikak aplikatuz.
- EI2.1 Dendak edo bibak-materialak bete behar dituen funtsezko ezaugarriak deskribatzea.
  - EI2.2 Kanpaketa- edo bibak-eremu naturalen ezaugarriak deskribatzea.
  - EI2.3 Denda muntatzeko urratsak aipatzea.
  - EI2.4 Gaua igarotzea eskatzen duen ibilbide baten kasu praktikoa batean, honako ekintza hauek egitea:
    - Gaua igarotzeko tokia hautatzea, eta aukera arrazoitzea.
    - Espazioa egokitzea, ingurune naturalean izan beharreko portaeraren mugen barnean.
    - Arrisku objektiboko tokiak adieraztea.
    - Eremuak identifikatzea: janaria eta garbiketa.
    - Dendak egoki banatzea eta orientatzea.
    - Ingurune naturalean izan beharreko portaerari buruzko protokoloa ezartzea.
  - EI2.5 Bibak-materialak erabiliz gaua igarotzea eskatzen duen ibilbidearen kasu praktikoa batean:
    - Gaua igarotzeko tokia hautatzea, eta aukera arrazoitzea.
    - Espazioa egokitzea, ingurune naturalean izan beharreko portaeraren mugen barnean.
    - Bibak egiteko tokia identifikatzea, erraz aurkitzeko.
- A3: Informazio meteorologikoa interpretatzea, eguraldiaren eta eguraldiak izan dezakeen bilakaeraren berri izateko.
- EI3.1 Atmosferaren portaera orokorra deskribatzea, meteorologia-ikuspegitik.
  - EI3.2 Mapa meteorologikoa emandako informazioa eta eguraldiak izan dezakeen bilakaera identifikatzea, eta:
    - Behe-presioko eremuak non dauden jakitea.
    - Haize bortitzeko eremuak identifikatzea.
    - Depresioen eta antizikloien biraketa adieraztea.

- Mapan ageri diren fronteak ezagutzea.
  - EI3.3 Ingurunea identifikatuz, eguraldi-aldaketa adierazten duten zeinu naturalak deskribatzea eta identifikatzea.
  - EI3.4 Presio atmosferikoaren eta eguraldiaren artean dagoen lotura azaltzea.
  - EI3.5 Eguraldi txarraren edo jarduerarako arriskutsuak izan daitezkeen egoeren osaera azaltzea, eta haien hautemateko edo aurreikusteko zeinuak deskribatzea.
  - EI3.6 Zero isoterma eta izozte-mailarekin duen lotura definitzea.
  - EI3.7 Foehn efektuaren fenomeno eta mendi-kliman duen eragina azaltzea.
  - EI3.8 Tenperaturaren inbertsioaren fenomeno definitzea, eta fenomeno hori zer egoera tipikotan gertatzen den eta eragiten dituen fenomeno meteorologikorik ohikoenak azaltzea.
  - EI3.9 Hodeiaren atalak, hodei-motak eta eguraldiaren iragarpenarekin duen lotura aipatu eta deskribatzea.
  - EI3.10 Haizearen eta giro-hezetetasunaren ondorioz sentsazio termikoa nola aldatzen den azaltzea.
- A4: Bizikleta-gidaren mantentze fisikoko eta teknikoko helburu jakin batekin bat datozen entrenamendu-programak aztertzea, eta gauzatzea.
- EI4.1 Bizikletaz egiteko ibilbideetako gidak izan behar dituen gaitasun fisikoak eta teknikoak identifikatzea.
  - EI4.2 Bizikletaz ibilbideak eginez gaitasun fisiko baldintzatzaileak eta koordinaziokoak garatzeko aukera ematen duten oinarrizko faktoreak eta metodoak deskribatzea.
  - EI4.3 Kirol-errendimendua hobetzeko printzipioak definitzea eta azaltzea.
  - EI4.4 Hobetu beharreko alderdiak identifikatzea, gaitasun fisikoko eta teknikoko maila autoebaluatuz, eta, horretarako baloratzeko oinarrizko prozedurak erabiltzea eta egoki erregistratzea.
  - EI4.5 Hainbat egokitzapen-jardura gauzatzea; haien helburuak, egiteko baldintzak eta esfortzu-karga identifikatzea; eta egoki sailkatzea eta erregistratzea.

## Edukiak

### 1. Bizikletak gidatzeko teknikak

- Abiadurak aldatzea eta garapena aldatzea hainbat egoeratan.
- Ekintza teknikoak askotariko lurretan:
  - Etengabe eta erritmoari eutsiz eragitea pedalei, eserita eta zutik, eta abiadura egokian.
  - Oreka-, propultsio- eta jauzi-teknikak.
  - Bizikleta martxan dagoela bizikletara igotzea eta handik jaistea, oina automatikotan sartzea, oztopoak gainditzea, balaztatzeak, derrapatzeak.
  - Ibilbidearen zati bakoitzean ahalik eta bide onenak aukeratzea.
  - Bizikleta eraginkor eta segurtasunez gidatzea.
- Gidatzeko teknikak autonomia pertsonala mugatua duten pertsonen egokitzea.

### 2. Ingurune naturalean gaua igarotzea:

- Kanpaketa:
  - Tokia hautatzeko eta egokitzeko irizpideak.
  - Dendak haize nagusien arabera orientatzea.
- Kanpin-dendak:
  - ezaugarriak eta muntaketa.
  - Dendei indargarriak jartzea klima-egoera txarretan.
- Bibaka:
  - Dendak edo bibakeko materialak bete behar dituzten ezaugarriak.
  - Bibaka egiteko elementuak: bibakeko zorroa, koltxoneta eta sabai bikoitza.
  - Bibaka egiteko tokia hautatzeko eta egokitzeko irizpideak.
  - Premiazko bibaka egiteko halabeharrezko elementuak.
  - Bibak-posizioa markatzea.

### 3. Eguraldiaren iragarpena, ingurune naturalean gorputz- eta kirol-jardueretarako

- Kontzeptu orokorrak: atmosferaren portaera orokorra.
- Presio atmosferikoa:
  - definizioa eta aldaketa.
  - Eguraldi atmosferikoarekin duen lotura.
- Hodeiak: definizioa; atalak; motak, sorreraren arabera; eta generoak.
- Sentsazio termikoa: haizearen eta giro-hezetetasunaren ondorioa.
- Mapa meteorologikoa: Eguraldiaren interpretazioa eta bilakaera: behe-presioak, haize bortitzak, depresioak eta antizikloiak, eta fronteak identifikatzea.
- 0 °C isotermaren eta izoztearen arteko lotura.
- Foehn efektuak mendi-kliman duen eragina.

- Temperaturaren inbertsioa: zer egoeratan gertatzen den eta zer fenomeno meteorologiko eragiten dituen.
- Eguraldia zeinu naturalen bidez iragartzea.
- Egoera meteorologiko txarretan —ekaitza, lainoa eta haizea— jarduteko modua.

**4. Bizikletaz egiteko ibilbideetako gidetzako prebentzio- eta mantentze-entrenamendua.**

- Bizikletaz egiteko ibilbideetako gidak izan beharreko gaitasun baldintzatzaileak eta koordinaziokoak.
- Bizikletaz ibilbideak eginez gaitasun fisiko baldintzatzaileak eta koordinaziokoak garatzeko aukera ematen duten oinarriko faktoreak eta metodoak deskribatzea.
- Kirol-errendimendua hobetzeko printzipioak: definizioa eta azalpena.
- Bizikletaz egiteko ibilbideetako gidak izan beharreko gaitasun teknikoak eta fisikoak autoebaluatzeko oinarriko prozedurak.
- Egokitzapen-jarduerak: helburuak, egiteko baldintzak eta esfortzu-karga.

**C atala: ESKAKIZUNAK ETA BALDINTZAK**

Baldintza hauetakoren bat bete behar da:

- Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako graduatu-titulua izatea.
- 2. mailako profesionaltasun-ziurtagiriren bat edukitzea.
- Lanbide-arlo eta -eremu bereko 1. mailako profesionaltasun-ziurtagiriren bat edukitzea.
- Erdi-mailako heziketa-zikloetan sartzeko baldintza akademikoak betetzea edo erdi-mailako zikloetara sartzeko dagozkion probak gainditu izana
- 25 urtetik gorakoentzako eta/edo 45 urtetik gorakoentzako unibertsitatera sartzeko proba gainditu izana.
- Prestakuntzari behar adinako probetxua ateratzeko behar diren prestakuntza- edo lanbide-ezagupenak izatea, ezartzen den araudiaren arabera.

Prestakuntza-atal hau egiteko gainditua izan behar du UF0297 Ingurune naturaleko joan-etorriak, egonaldiak, eta segurtasuna, eta lekuko bertako orientazioa.

Prestatzaileen, instalazioen eta ekipamenduen arloko eskakizunei dagokienez, profesionaltasun-ziurtagiri honetarako ezarritako eskakizunak hartuko dira kontuan: Bizikletaz egiteko ibilbideetako gida.