

PRESTAKUNTZA-ATALAREN IDENTIFIKAZIO-DATUAK

PRESTAKUNTZA-ATALA	URETAKO OINARRIZKO TREBETASUN ETA ABILEZIAK	Iraupena	40
		Berariazkoa	
Kodea	UF0907		
Lanbide-arloa	Kirol-jarduera fisikoak		
Lanbide-eremua	Prebentzioa eta sendatzea		
Profesionaltasun-ziurtagiria	Ur-ingurune naturaletako sorospena	Maila	2
Prestakuntza-modulua	Igeriketa (zeharkakoa)	Iraupena	120
Modulua osatzen duten gainerako prestakuntza-atalak	Uretan igeri egiteko teknika espezifikoak	Iraupena	80

A atala: **GAITASUN-ERREFERENTEA**

Prestakuntza-atal hau bat dator LB1 lanbide-burutzapenarekin.

B atala: **AHALMENEN ETA EDUKIEN ZEHAZTAPENA**

Ahalmenak eta ebaluazio-irizpideak

A1: Uretako oinarriko trebetasun eta abileziak aplikatzea.

EI1.1 Flotazio dinamikoan egotea 30 segundoz:

- Bi bira oso eginez (alde bakoitzera bana) gorputzaren luzetarako ardatzaren inguruan.
- Besoak uraren gainetik ukondoan alturan jasota.

EI1.2 Bi bira jarraian egitea gorputzaren zeharkako ardatzaren inguruan, burua ur azpian edukiz.

EI1.3 Bi metroko sakoneran dagoen objektu bat hartzeko murgilketa bat egitea.

EI1.4 Igerilekuaren ertzean jarri eta uretara sartzea:

- Zutik murgildutakoan lortzen den sakonera kontrolatuz.
- Zutik burua urperatu gabe, orientazioa eta flotazioa mantenduz, eta inguruneari erreparatuz.
- Buruz murgildutakoan lortzen den sakonera kontrolatuz.

A2: Oinarriko arnasketa-, flotazio- eta propulzio-ekintzak menderatzea, ur sakonetan eta ez-sakonetan, uretan ekintza osoak egiteko haiek konbinatzeko gaitasuna erakutsiz.

EI2.1 Joan-etorri orokor batean, noranzkoa aldatuz ibilbide bat egitea, sabelez eta bizkarrez, sei besakadaren ondoren zeharkako bira bat eginez, guztira hamar segida egin arte.

EI2.2 Joan-etorriak posizio bertikalean egitean, bular-igeriketako ostikoak txandakatzea aurreraka eta alboka, eta noranzkoa aldatzea hamar metroz behin.

EI2.3 Joan-etorriak egitea posizio horizontala eta bertikala txandakatuz, eta posizio bertikalean gorputza igotzeko ekintza bat egitea.

EI2.4 Aurrez diseinatutako ibilbide bat egitea haiek konbinatuz: sabelez aurrera egitea, posizio bertikala, saltoa, bizkarrez atzera egitea, posizio bertikala, luzetarako bira eta alboka aurrera egitea.

EI2.5 Arraunkada estandarrek egitea bizkarrez, gorputza horizontal mantenduz ur gainetik gertu 20 segundoz.

EI2.6 25 m-ko joan-etorriak egitea bizkarrez, arraunkada estandarrekin.

Edukiak

1. Ur-ingurunearekiko egokitzapena. Oinarriko abilezia eta trebetasunak gauzatzea.

- Arnasketa eta apneak.
 - Arnasketa ur azpiko mugimenduetara egokitzea.
- Flotazioa.
 - Flotazio partzialak elementu osagarriekin.
 - Flotazioak laguntzarekin.
 - Flotazio orokorrak partzialak elementu osagarriekin.
 - Apnea-flotazioak.
 - Flotazioak gorputz-posizioa aldatuz.
 - Flotazioak biriken bolumena aldatuz.
- Propulzioa.
 - Propulzio partzialak material osagarriekin.
 - Propulzio orokorrak.
 - Igeriketa-estiloetan oinarritutako oinarriko propulzioak.

- Uretara nola sartu.
 - Zutik.
 - Buruz.
- Uretako birak.
 - Flotazioetan.
 - Joan-etorrietan.
 - Hiru ardatzekiko.

2. Ur-ingurunea menderatzea. Oinarrizko abilezia eta trebetasun konbinatuak gauzatzea.

- Joan-etorriak:
 - Propulsio-gainazalak konbinatuz.
 - Norabide- eta noranzko-aldaketak eginez.
 - Igeriketa txandakatua.
 - Aldi bereko igeriketa.
 - Birak konbinatuz.

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.

Prestatzaileen, instalazioen eta ekipamenduen arloko eskakizunei dagokienez, profesionaltasun-ziurtagiri honetarako ezarritako eskakizunak hartuko dira kontuan: Ur-ingurune naturaletako sorospena.