

PRESTAKUNTZA-ATALAREN IDENTIFIKAZIO-DATUAK

PRESTAKUNTZA-ATALA	URETAN IGERI EGITEKO TEKNIKA ESPEZIFIKOAK	Iraupena	80
		Baldintzatua	
Kodea	UF0908		
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	Uretako oinarritzko trebetasun eta abileziak	Iraupena	40

A atala: **GAITASUN-ERREFERENTEA**

Prestakuntza-atal hau bat dator LB2 eta LB3 lanbide-burutzapenekin.

B atala: **AHALMENEN ETA EDUKIEN ZEHAZTAPENA**

Ahalmenak eta ebaluazio-irizpideak

A1: Uretan igeri egiteko teknika espezifikokoak menderatzea.

EI1.1 200 m egitea bular-, bizkar- eta krol estiloak eta igeriketa-mugimendu ondulatorio osoa txandakatuz, gutxienez 50 m eginez estilo bakoitzean, arnasa txandaka bi aldeetatik hartuz krol estiloan eta forma jarraian eta arinean igeri eginez.

EI1.2 300 m igeri egitea hegatsekin, modu jarraian eta arinean, arnasketa eta beso- eta hanka-mugimenduak egoki koordinatuz.

EI1.3 100 m egitea material osagarriarekin, bizkar-estiloko besoen, bular-estiloko hanken eta tximeleta-estiloko hanken mugimendu isolatuak txandakatuz, eta estilo bakoitzean gutxienez 25 m egitea jarraian.

A2: Espezialitate bakoitzean aplikatzen diren iraulketa- eta biraketa-teknika espezifikokoak menderatzea.

EI2.1 50 m-ko distantzia batean, 25 m igeri egiten den bakoitzean krol iraulketa egitea.

EI2.1 50 m-ko distantzia batean, 25 m igeri egiten den bakoitzean bizkar-bira egitea.

EI2.1 50 m-ko distantzia batean, 25 m igeri egiten den bakoitzean bular- eta tximeleta-birak egitea.

EI2.4 100 m-ko distantzia batean, 25 m igeri egiten den bakoitzean bira bereziak egitea estilo batetik bestera aldatzeko.

A3: Ur-ingurune joan-etorriak abiadura- eta erresistentzia-maila egokietan egitea.

EI1.1 200 m igeri egitea, estilo librean, gehienez lau minutu eta hamabost segundoan.

EI1.2 100 m igeri egitea, estilo librean, gehienez minutu bat eta berrogeita hamar segundoan.

EI1.3 50 m igeri egitea, estilo librean, gehienez berrogeita hamabost segundoan.

EI1.4 300 m igeri egitea hegatsekin, gehienez bost minutu eta hogeita hamar segundoan.

EI1.5 Irteera-plataformatik murgiltzea eta 25 m-ko distantzia ur azpian egitea (apnea jarraitua), hondotik 10 uztai jasoz (uztaiak igerilekuaren kale batean zig-zag moduan banatuta daude irteeratik bost metrora).

Edukiak

1. Sabel-igeriketako estiloak menderatzea.

- Krol estiloa. Ezagutzea, asimilazio-ariketak egitea, eta praktikan jartzea.
 - Gorputz-posizioa.
 - Besoen ekintza.
 - Hanken ekintza.
 - Arnasketa.
 - Koordinazioa.
- Bular-estiloa. Ezagutzea, asimilazio-ariketak egitea, eta praktikan jartzea.
 - Gorputz-posizioa.
 - Besoen ekintza.
 - Hanken ekintza.
 - Arnasketa.
 - Koordinazioa.
- Tximeleta-estiloa. Ezagutzea, asimilazio-ariketak egitea, eta praktikan jartzea.
 - Gorputz-posizioa.
 - Besoen ekintza.

- Hanken ekintza.
- Arnasketa.
- **Koordinazioa.**

2. Bizkar-igeriketako estiloak menderatzea.

- Bizkar-estiloa. Ezagutzea, asimilazio-ariketak egitea, eta praktikan jartzea.
 - Gorputz-posizioa.
 - Besoen ekintza.
 - Hanken ekintza.
 - Arnasketa.
 - Koordinazioa.

3. Igeriketa-txapelketetako biraketak.

- Biraketak eta bira-ardatzak. Ezagutzea, aplikatzeko ariketak eta praktikan jartzea.
- Biraketak egiteko faseak. Ezagutzea, aplikatzeko ariketak eta praktikan jartzea.

4. Igeriketa-estiloen aplikazioa.

- Eskatutako igeriketa-erresistentzia garatzeko.
- Eskatutako igeriketa-abiadura garatzeko.

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 UF0907 Uretako oinarriko trebetasun eta abileziak

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