



ivac
eei

Instituto Vasco del Conocimiento
de la Formación Profesional
Lanbide Heziketaren
Ezagutzaren Euskal Institutua

Fp
EUSKADI
LANBIDE HEZIKETA



GORPUTZ ETA KIROL
EKINTZAK

Oinarrizko Curriculum Diseinua

EGOKITZAPEN FISIKOKO
GOI-MAILAKO TEKNIKARIA



AURKIBIDEA

1.	TITULUAREN IDENTIFIKAZIOA	Or. 5
2.	LANBIDE-PROFILA ETA LANBIDE-INGURUNEA	Or. 5
2.1	Konpetentzia orokorra	
2.2	Kualifikazioen eta konpetentzia-atalen zerrenda	
2.3	Lanbide-ingurunea	
3.	HEZIKETA-ZIKLOAREN IRAKASGAIAK	Or. 7
3.1	Heziketa-zikloaren helburu orokorrak	
3.2	Lanbide-moduluen zerrenda, ordu-esleipena eta kurtsoa	
3.3.	Lanbide-moduluak	
1.	Gizarte-trebetasunak	
2.	Egoera fisikoa baloratzea eta istripuetan esku hartzea	
3.	Fitness-a erabilera anitzeko gelan	
4.	Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko oinarrizko jarduerak	
5.	Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko jarduera espezializatuak	
6.	Egokitzapen fisikoa uretan	
7.	Hidrozesia-teknikak	
8.	Jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala	
9.	Egokitzapen fisikoko proiektua	
10.	Ingeles teknikoa	
11.	Laneko prestakuntza eta orientabidea	
12.	Enpresa eta ekimen sortzailea	
13.	Lantokiko prestakuntza	
4.	GUTXIENEN EREMUAK ETA EKIPAMENDUAK	Or. 154
4.1	Eremuak	
4.2	Ekipamenduak	
5.	IRAKASLEAK	Or. 157
5.1	Irakasleen espezialitateak eta irakasteko eskumena heziketa-zikloko lanbide-moduluetan	
6.	LANBIDE-MODULUEN ARTEKO BALIOZKOTZEAK	Or. 158
7.	TITULUKO LANBIDE-MODULUEN ETA KONPETENTZIA-ATALEN ARTEKO TRAZABILITATE- ETA EGOKITASUN-LOTURAK	Or. 160
7.1	Konpetentzia-atalen egokitasuna lanbide-moduluekin, horiek baliozkotu edo salbuesteko	
7.2	Lanbide-moduluen egokitasuna konpetentzia-atalekin, horiek egiaztatzeko	

1. TITULUAREN IDENTIFIKAZIOA

Egokitzapen Fisikoko goi-mailako teknikariaren titulua elementu hauek identifikatzen dute:

- Izena: Egokitzapen Fisikoa.
- Maila: Goi-mailako Lanbide Heziketa.
- Iraupena: 2.000 ordu.
- Lanbide-arloa: Jarduera Fisikoak eta Kirolak
- Irakaskuntzaren Nazioarteko Sailkapen Normalizatuko erreferentea: INSN-5b.
- Goi Mailako Hezkuntzako Kualifikazioen Espainiako Esparruan duen maila: 1. maila, goi-mailako teknikaria.

2. LANBIDE-PROFILA ETA LANBIDE-INGURUNEA

2.1 Konpetentzia orokorra

Titulu honen konpetentzia orokorra da egokitzapen fisikoko programak prestatzea, koordinatzea, garatzea eta ebaluatzea, erabiltzaile mota guztientzako eta praktikatzeko eremu desberdinetarako, jarduerak dinamizatzuz eta bizi-kalitatea eta osasuna hobetzerantz bideratuz, segurtasuna bermatuz eta kalitate-irizpideak aplikatuz, bai prozesuan bai zerbitzuaren emaitzetan.

2.2 Titulu honetan biltzen diren Lanbide Kualifikazioen Katalogo Nazionaleko kualifikazioen eta konpetentzia-atalen zerrenda:

Osatutako lanbide-kualifikazioak:

- a) Egokitzapen fisikoa erabilera anitzeko gelan AFD097_3 (295/2004 Errege Dekretua, otsailaren 20koa. Horren bidez lanbide-kualifikazio jakin batzuk ezarri eta Lanbide Kualifikazioen Katalogo Nazionalean sartzen dira eta haiei dagozkien prestakuntza-moduluak Lanbide Heziketako Moduluen Katalogoan sartzen dira). Tituluak konpetentzia-atal hauek biltzen ditu:
 - UC0273_3: Erabiltzailearen egoera fisiko, biologiko eta motibaziozkoa mugatu.
 - UC0274_3: Entrenamendurako erabilera anitzeko gela bati dagozkion jarduerak programatu, erabiltzailearen osasuna eta ongizatea sustatzea irizpide hartuta.
 - UC0275_3: Egokitzapen fisikorako jarduerak irakatsi eta zuzendu, erabilera anitzeko gelei dagozkien ekipamendu eta materialak baliatuta.
 - UC0272_2: Istripu edo larrialdi-egoeraren bat gertatuz gero lehen parte-hartzaile gisa jardutea.
- b) Musikaren laguntza bidezko taldeko egokitze fisikoa AFD162_3 (1087/2005 Errege Dekretua, irailaren 16koa. Horren bidez ezartzen dira lanbide-kualifikazio berriak, Lanbide Kualifikazioen Katalogo Nazionalean sartzen direnak, eta haiei dagozkien prestakuntza-moduluak, Lanbide Heziketako Moduluen Katalogoan sartzen direnak, eta, orobat, otsailaren 20ko 295/2004 Errege Dekretuak ezarritakoen arteko lanbide-kualifikazio jakin batzuk eguneratzen dira –errege dekretu hori aldatzen du 1521/2007 Errege Dekretuak, azaroaren 16koak, Lanbide Kualifikazioen Katalogo Nazionala osatzen duenak, gorputz- eta kirol-jardueren lanbide-arloko lau lanbide-kualifikazio ezarrita–). Tituluak konpetentzia-atal hauek biltzen ditu:

UC0273_3: Erabiltzailearen egoera fisiko, biologiko eta motibaziozkoa mugatu.

UC0515_3: Aerobic-aren berezko elementuak, haien aldaerak eta antzeko jarduerak baliatuta koreografiak diseinatu eta egin.

UC0516_3: Taldeko egokitze fisikorako musikaz lagundutako jarduerak programatu eta zuzendu.

UC0272_2: Istripu edo larrialdi-egoeraren bat gertatuz gero lehen parte-hartzaile gisa jardutea.

- c) Uretako fitnessa eta hidrozinesia AFD511_3 (146/2011 Errege Dekretua, otsailaren 4koa, Lanbide Kualifikazioen Katalogo Nazionala osatzen duena, Gorputz- eta Kirol-jardueren lanbide-arloko hamabi lanbide-prestakuntza ezartzearen bidez, eta otsailaren 20ko 295/2004 Errege Dekretuan, irailaren 16ko 1087/2005 Errege Dekretuan, eta azaroaren 16ko 1521/2007 Errege Dekretuan ezarritako zenbait lanbide-kualifikazio eguneratzen dituen). Honako kompetentzia-atal hauek biltzen ditu:

UC0273_3: Erabiltzailearen egoera fisiko, biologiko eta motibaziozkoa mugatu.

UC1663_3: Uretako fitnesseko abildadeak eta sekuentziak diseinatu eta egin.

UC1664_3: Uretako fitnesseko jarduerak programatu, zuzendu eta dinamizatu.

UC1665_3: Hidrozinesia-protokoloak prestatu eta aplikatu.

UC0272_2: Istripu edo larrialdi-egoeraren bat gertatuz gero lehen parte-hartzaile gisa jardutea.

2.3 Lanbide-ingurunea

Titulu hori eskuratzen dutenek arlo publikoan (Estatuko administrazio orokorrean eta autonomia erkidegoetako nahiz tokiko administrazioetan) zein izaera pribatuko entitateetan lan egiten dute; gimnasioetan, kirol-zerbitzuetako enpresetan, kirol-patronatuetan edo udaletako kirol-entitateetan, klubetan edo kirol-elkarteetan, izaera sozialeko klubetan edo elkarteetan, turismo-enpresetan (hotelak, kanpinak eta bainuetxeak, besteak beste), langileentzako kirol-zerbitzuak dituzten enpresa handietan, zentro geriatrikoetan edo izaera sozialekoetan, kirol-federazioetan edo kirol-erakunde publikoetan (aldundiak eta kirol-zuzendaritza orokorrak, besteak beste).

Hauek dira laneratzeko produkzio-sektoreak: egokitzen fisikoko sektorea, dela fitness alderdia dela wellness alderdia era kirolaren sektorea.

Hauek dira zeregin eta lanpostu aipagarriak:

- Gimnasioetako edo kiroldegietako erabilera anitzeko geletako eta ur-instalazioetako egokitzen fisikoko entrenatzailea.
- Musikaren laguntzaz egiten den taldekako egokitzen fisikoko entrenatzailea gimnasioetan, ur-instalazioetan edo kiroldegietan.
- Entrenatzaile pertsonala.
- Hidrozinesiako eta gorputz-zaintzako taldeetako irakaslea.
- Egokitzen fisikoko jardueren sustatzailea.
- Egokitze fisikoko jardueren animatzailea.
- Egokitzen fisikoko eta hidrozinesiako jardueren koordinatzailea.
- Aerobic-eko, step-eko, indoor zikloko, uretako fitness-eko eta antzeko jardueretako monitorea.
- Kolektibo berezientzako egokitzen fisikoko jardueretako irakaslea.



3

3. HEZIKETA-ZIKLOAREN IRAKASGAIAK

3.1 Heziketa-zikloaren helburu orokorrak:

1. Egokitzen fisikoko proiektu baten elementuak eta faktoreak modu koherentean erlazionatzea, haien artean lotura bat dagoela justifikatuta, egokitzen fisikoko planak egiteko.
2. Herritarren osasunean eta bizi-kalitatean onurak izango dituzten jarduketak proposatzea egokitzen fisikoaren arloan, kolektibo hartzaileen ezaugarriak adierazita eta egokitzen fisikoko planak egiteko sektorean dauden aurrerapenak baliatuta.
3. Egokitzen fisikoko planen ebaluaziorako tresnak eta aplikazio-sekuentzia zehaztea, aldagaien tratamenduan informazioaren eta komunikazioaren teknologia erabilita, ebaluazio-plana garatu eta erregistratzeko.
4. Proiektua abian jartzeko egin behar diren jarduketak sekuentziatzea, behar diren baliabideak eta haiek lortzeko modua antolatuta, Egokitzen fisikoko programak eta ekitaldiak abian jartzeko prozesua kudeatzeko.
5. Ebaluazio-teknikak eta -tresnak aplikatzea, lortu nahi diren datu motekin erlazionatuz, egokitzen fisikoko programetan parte hartzen duten pertsonen egoera fisikoa, konpetentzia motorra eta motibazioak ebaluatzen.
6. Programazioaren elementuak, entrenamendurako baliabideak eta sistemak ezartzea eta parte har dezaketen pertsonekin erlazionatzea, erabilera anitzeko gelan eta ur-ingurunean egokitzen fisikoa programatzeko.
7. Programazioaren elementuak, baliabideak, eta metodologia espezifiko ezartzea, horietan esku har dezaketen kolektiboaren ezaugarriekin erlazionatuta, musika-euskarriaren bidezko egokitzen fisikoa programatzeko.
8. Programazioaren elementuak, baliabideak, eta metodologia espezifiko ezartzea, partaide izan daitezkeen pertsonen ezaugarriekin erlazionatuta, gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea, mantentze funtzionala lantzeko eta hidrozinesiako jarduerak programatzeko.
9. Gorputz-jardueren praktikan zerikusirik duten mekanismo guztiak baloratzea, intentsitate- eta zailtasun-mailak bereizita, erabilera anitzeko gelan eta ur-ingurunean egokitzen fisikoko saioen edo jardueren ariketak diseinatzeko eta sekuentziatzeko.
10. Gorputz-jardueren praktikan zerikusirik duten mekanismo guztiak baloratzea, intentsitate- eta zailtasun-mailak bereizita, musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko saioen edo jardueren ariketak diseinatzeko eta sekuentziatzeko.
11. Musikaz lagundutako koreografiak diseinatzeko, taldeen ezaugarriak eta eskura ditugun baliabideak kontuan izanda, musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko saioen edo jardueren ariketak diseinatzeko eta sekuentziatzeko.
12. Gorputz-jardueren praktikan zerikusirik duten mekanismo guztiak baloratzea, intentsitate- eta zailtasun-mailak bereizita, gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea, mantentze funtzionala lantzeko eta hidrozinesiako saioen ariketak edo jarduerak diseinatzeko eta sekuentziatzeko.
13. Metodologia egokiena aplikatzea, ariketak gauzatzeko egindako akatsak hautemanez eta mugimendu edo postura desagokiak zuzenduz, erabilera anitzeko gelan eta ur-ingurunean egokitzen fisikoko jarduerak eta programatutako teknikak zuzentzeko eta dinamizatzen.

14. Metodologia egokiena aplikatzea, ariketak gauzatzekoan egindako akatsak hautemanez eta mugimendu edo postura desegokiak zuzenduz, musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko jarduerak eta programatutako teknikak zuzentzeko eta dinamizatzeko.
15. Metodologia egokiena aplikatzea, mugimendu eta postura desegokiak zuzenduz eta modelo biomekanikoa eredutzat hartuz, gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko eta hidrozinesiako ariketak eta programatutako teknikak zuzentzeko eta dinamizatzeko.
16. Lantaldearen esku-hartzeak zehaztea, haien eginkizunak eta jardueren eskakizunak aztertuta, egokitzapen fisikoko ekitaldietan eta programetan esku hartzen duten teknikarien lana koordinatzeko.
17. Istripua gertatuz gero, esku hartzeko eta lehen laguntzak emateko prozedurak aplikatzea, ezarritako protokoloak erabiliz, jarduerak gauzatzean istripuak izan ditzaketen parte-hartzaileei oinarritzko arreta emateko.
18. Sektoreko bilakaera zientifikoarekin, teknologikoarekin eta antolamendukoarekin lotutako ikaskuntza-baliabideak eta -aukerak aztertzea eta erabiltzea, baita informazioaren eta komunikazioaren teknologiak ere, eguneratzeko gogoari eusteko eta laneko egoera berrietara eta egoera pertsonal berrietara egokitzeko.
19. Sormena eta berrikuntza-espirtua garatzea, lanaren eta norberaren bizitzaren prozesuetan eta antolamenduan agertzen diren errorei erantzuteko.
20. Erabakiak arrazoituta hartzea, eta, horretarako, tartean diren aldagaiak aztertzea, hainbat esparrutako jakintzak integratzea eta arriskuak eta erabaki okerrak hartzeko aukera onartzea, askotariko egoerei, arazoei edo kontingentziei aurre egiteko eta horiek ebazteko.
21. Gidaritza-, motibazio-, gainbegiratze- eta komunikazio-teknikak garatzea talde-laneko testuinguruetan, lantaldeen antolamendua eta koordinazioa errazteko.
22. Komunikazio-estrategiak eta -teknikak aplikatzea eta transmitituko diren edukietara, xedera eta hartzaileen ezaugarrietara egokitzea, komunikazio-prozesuen eraginkortasuna ziurtatzeko.
23. Laneko arriskuen prebentzioko eta ingurumen-babeseko egoerak ebaluatzea, norberaren eta taldearen prebentziorako neurriak proposatuz eta aplikatuz, lan-prozesuetan aplikatzekoa den araudiaren arabera, betiere ingurune seguruak bermatzeko.
24. Irisgarritasun unibertsalari eta «guztiontzako diseinua»ri erantzuteko beharrezkoak diren lanbide-ekintzak identifikatzea eta proposatzea.
25. Kalitate-parametroak identifikatzea eta aplikatzea ikaskuntza-prozesuan egindako lanetan eta jardueretan, ebaluazioaren eta kalitatearen kultura baloratzeko eta kalitate-kudeaketako prozedurak gainbegiratzeko eta hobetzeko gai izateko.
26. Kultura ekintzailean eta enpresa- eta lanbide-ekimenetan erabiltzen diren prozedurak erabiltzea, enpresa txiki baten oinarritzko kudeaketa egiteko edo lan bati ekiteko.
27. Baldintza sozialak eta lanekoak arautzen dituen lege-esparrua kontuan izanda, gizarteko agente aktibo gisa dituen eskubideak eta betebeharrak zein diren jakitea, herritar demokratiko gisa parte hartzeko.

3.2 Lanbide-moduluen zerrenda, ordu-esleipena eta kurtsoa:

LANBIDE-MODULUA	Ordu-esleipena	Kurtsoa
0017. Gizarte-trebetasunak	99	1
1136. Egoera fisikoa baloratzea eta istripuetan esku-hartzea	198	1
1148. Fitness-a erabilera anitzeko gelan	240	2
1149. Musika-euskarriaren bidezko egokitzapen fisikoko oinarrizko jarduerak	198	1
1150. Musika-euskarriaren bidezko egokitzapen fisikoko jarduera espezializatuak	160	2
1151. Egokitzapen fisikoa uretan	198	1
1152. Hidrozinesia-teknikak	100	2
1153. Jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala	198	1
1154. Egokitzapen fisikoko proiektua	50	2
E-200. Ingeles teknikoa	40	2
1155. Laneko prestakuntza eta orientabidea	99	1
1156. Enpresa eta ekimen sortzailea	60	2
1157. Lantokiko prestakuntza	360	2
Zikloa, guztira	2.000	

3.3 Lanbide-moduluak: Aurkezpena, ikaskuntzaren emaitzak, ebaluazio-irizpideak, edukiak eta orientabide metodologikoak





1

1. lanbide-modulua

GIZARTE-TREBETASUNAK

a) Aurkezpena

Lanbide-modulua:	Gizarte-trebetasunak
Kodea:	0017
Heziketa-zikloa:	Egokitzapen Fisikoa
Maila:	Goi-maila
Lanbide-arloa:	Jarduera Fisikoak eta Kirolak
Iraupena:	99 ordu
Kurtoa:	1
Kreditu kop.	6
Irakasleen espezialitatea:	Gorputz Hezkuntza Gizarte esku-hartzea (Bigarren Hezkuntzako irakaslea)
Modulu mota:	Tituluaren profilari lotutako modulua.
Helburu orokorrak:	5 / 6 / 7 / 8 / 13 / 14 / 15 / 16

b) Ikaskuntzaren emaitzak eta ebaluazio-irizpideak

1. Ingurunearekiko komunikazioa eta harreman sozialak errazteko estrategiak eta teknikak ezartzen ditu, eta adimen emozionalaren eta sozialaren printzipioekin lotzen ditu.

Ebaluazio-irizpideak:

- Adimen emozionalaren eta sozialaren printzipioak deskribatu ditu.
- Gizarte-trebetasunek lan-jardunean duten garrantzia balioetsi du.
- Komunikazio-prozesu batean etapa guztiak ezaugarritu ditu.
- Komunikazio-estiloak, eta horien abantailak eta mugak identifikatu ditu.
- Pertsonen arteko harremanetan hitzezko eta hitzik gabeko komunikazioa erabiltzeak duen garrantzia baloratu du.
- Zereginak esleitzeko, jarraibideak jasotzeko eta ideiak eta informazioa trukatzeko komunikazio eraginkorra ezarri du.
- Egoeraren arabera gizarte-trebetasun egokiak erabili ditu, kultura-aniztasuna aintzat hartuta.
- Pertsonak ez epaitzeko eta haien bereizgarri pertsonalak (hala nola emozioak, sentimenduak, nortasuna...) errespetatzeko interesa agertu du.
- Aldaketaren eta gertatzen den guztitik ikastearen aldeko jarrera agertu du.
- Autokritikak eta autoebaluazioak pertsonen arteko harremanetako eta komunikazioko trebetasun egokiak garatzeko duten garrantzia balioetsi du.

2. Talde-lana dinamizatzen du, teknika egokiak aplikatuta eta horien aukeraketa justifikatuta, aintzat hartuta taldearen ezaugarriak, egoera eta helburuak.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Talde baten funtsezko elementuak, egitura, dinamika eta horiek alda ditzaketen faktoreak deskribatu ditu.
- b) Taldeen dinamizazio- eta funtzionamendu-teknikak analizatu eta aukeratu ditu.
- c) Talde-lanak bakarkako lanarekiko dituen alde onak azaldu ditu.
- d) Talde batean ager daitezkeen rolak eta beren arteko loturak bereizi ditu.
- e) Taldeko komunikazioaren oztopo nagusiak identifikatu ditu.
- f) Jarduteko hainbat estrategia planteatu ditu, gidaritzak eta rolek taldearen egituran eta funtzionamenduan duten eginkizunaz baliatzeko.
- g) Talde-laneko prozedura gisa zereginen banaketa zehaztu du.
- h) Taldearen konfiantza bereganatzeko jarrera jasanbera eta enpatia izatearen garrantzia balioetsi du.
- i) Lankidetzako lan-giro lasaia lortu du.
- j) Norberarena ez bezalako iritziak eta taldearen erabakiak errespetatu ditu.

3. Bilerak zuzentzen ditu, bildutakoen eta testuinguruaren arabera erabil daitezkeen esku-hartze eta antolaketako moduak eta estiloak aztertuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Bilera motak eta horien funtzioak deskribatu ditu.
- b) Bilera bat garatzeko etapak deskribatu ditu.
- c) Bilerak moderatzeko teknikak aplikatu ditu, bai eta horiek justifikatu ere.
- d) Ideiak argi eta labur adierazteko gaitasunaren garrantzia egiaztatu du.
- e) Bilera baten arrisku-faktoreak eta sabotaje posibleak deskribatu ditu, eta horiek ebazteko estrategiak justifikatu.
- f) Bileren deialdia egitean informazio ona eta zabala emateko beharra baloratu du.
- g) Bileretan parte hartzea lortzeko, motibazioak eta erabilitako estrategiek duten garrantzia deskribatu du.
- h) Bilera baten informazioa biltzeko eta emaitzak ebaluatzen teknikak aplikatu ditu.
- i) Bilerak zuzentzean, errespetuz eta tolerantziaz aritu da.

4. Gatazkak kudeatzeko eta arazoak konpontzeko estrategiak ezartzen ditu, estrategia horiek testuinguruaren arabera hautatuta eta eskura dauden ereduak analizatuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Taldeko arazo eta gatazken iturri nagusiak aztertu eta identifikatu ditu.
- b) Gatazkak kudeatzeko teknika eta estrategia nagusiak deskribatu ditu.
- c) Arazoen irtenbideak bilatzeko eta ebazteko estrategiarik egokienak identifikatu eta deskribatu ditu.
- d) Erabakiak hartzeko prozesuaren fase guztiak deskribatu ditu.
- e) Arazoak eta gatazkak ebatzi ditu, kasu bakoitzerako prozedura egokiak aplikatuta.
- f) Arazoak eta gatazkak konpontzeko irtenbideei buruz besteek dituzten iritziak errespetatu ditu.
- g) Bitartekaritza- eta negoziazio-teknikak behar bezala aplikatu ditu.



- h) Erabakiak hartzeko prozesuan, erabiltzaileak kontuan hartu ditu, beren adina eta egoera fisiko eta mentala gorabehera.
- i) Erabakiak hartzeko zeregina eta prozesuaren autoebaluazioa planifikatu ditu.
- j) Erabakiak hartzeko unean komunikazio-trukeak duen garrantzia balioetsi du.

5. Talde-prozesuak ebaluatzen ditu, baita lanbide-funtzioak garatzeko norberaren gizarte-kompetentzia ere, hobetu daitezkeen alderdiak identifikatuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Ebaluazio-adierazleak hautatu ditu.
- b) Gizarte-ikerketako teknikak eta teknika soziometrikoak aplikatu ditu.
- c) Profesionalaren abiapuntuko egoera pertsonalari eta sozialari buruzko autoebaluazioa egin du.
- d) Informazioa biltzeko tresnak diseinatu ditu.
- e) Ezarritako euskarrietan erregistratu ditu datuak.
- f) Bildutako datuak interpretatu ditu.
- g) Hobetu beharra duten egoerak identifikatu ditu.
- h) Hobekuntzan bete beharreko jarraibideak ezarri ditu.
- i) Profesionalak gauzatutako prozesuaren amaierako autoebaluazioa egin du.

c) Edukiak:

1. GIZARTE-HARREMANAK ETA KOMUNIKAZIOA ERRAZTEN DITUZTEN ESTRATEGIAK ETA TEKNIKAK EZARTZEA	
prozedurazkoak	- Komunikazioaren eta bizi-kalitatearen arteko harremana aztertzea jardun-esparruetan. - Komunikazio eta gizarte-harremanen printzipioak adimen emozionalaren eta sozialaren printzipioekin lotzea. - Zereginak esleitzeko, jarraibideak jasotzeko eta ideiak edo informazioa trukatzeko komunikazio eraginkorra ezartzea. - Egoeran egoerako gizarte-trebetasunak erabiltzea.
kontzeptuzkoak	- Gizarte-gaitasunak eta horiei loturiko kontzeptuak. - Komunikazio-prozesua. Etapak. Hitzeko komunikazioa, hitzik gabekoa eta paralinguistikoa. - Komunikazioaren erraztaileak eta oztopoak. - Testuinguruaren balorazio komunikatiboa: erraztaileak eta hesiak/oztopoak komunikazioan. - Adimen emozionala. Emozioak eta sentimenduak. - Hezkuntza emozionala. - Adimen soziala. - Defentsa-mekanismoak. - Komunikaziorako eta gizarte-trebetasunerako programak eta teknikak. - Komunikazio-estiloak: estilo erasokorra, estilo inhibitu/pasiboa, estilo asertiboa. - Egokitzen fisikoko goi-mailako teknikariaren eta antzeko profilen printzipio deontologikoak.
jarrerazkoak	- Gizarte-trebetasunek lan-jardunean duten garrantzia balioestea. - Pertsonarteko harremanetan ahozko komunikazioa, ez ahozkoa eta paralinguistikoa egoki erabiltzearen garrantzia nabarmentzea.

	- Pertsonen bereizgarriak errespetatzeko eta ez epaitzeko interesa izatea: emozioak, sentimenduak, nortasuna etab. - Aldaketaren aldeko eta gertatzen den guztitik ikasteko jarrera agertzea. - Autokritikak eta autoebaluazioak pertsonen arteko harremanetako eta komunikazioko trebetasun egokiak garatzeko duten garrantzia balioestea.
--	---

2. TALDE-LANA DINAMIZATZEA

prozedurazkoak	- Talde-egitura eta -prozesuak aztertzea. - Talde-egitura eta -dinamika eraldatu dezaketen faktoreak identifikatzea. - Talde-dinamizaziorako teknika eta tresna egokiak aplikatzea. - Talde-dinamizazioko tekniken hautaketa arrazoitzea, taldearen ezaugarrien, egoeraren eta helburuen arabera. - Talde-lanak bakarkako lanarekiko dituen alde onak aztertzea. - Askotariko jardute-estrategiak aplikatzea, lidergo-funtzioa eta egiturako eta talde-funtzionamenduko rol positiboak aprobetxatu eta negatiboak neutralizatzeko edo zuzentzeko. - Lan-giro lasaia eta lankidetzakoa lortzea. - Talde-konfiantza eta -kohesio egokia lortzeko teknikak eta dinamikak aplikatzea.
kontzeptuzkoak	- Taldea: motak eta ezaugarriak. Taldearen egitura eta dinamika. Talde-garapena. - Taldeen arteko komunikazioa. Komunikazio-estiloak. Hitzezko eta keinuzko komunikazioa. Bestelako hizkuntzak: ikonikoa, ikus-entzunezkoa, IKTak. Oztopoak. - Taldeak aztertzeko teknikak. - Taldea dinamizatzeko teknikak. - Lankidetzaren eta lehiakortasuna taldeetan. - Talde-dinamikak. Talde-dinamikei aplikatutako oinarri psikosoziologikoak. - Lantaldea. Lankidetzaren lanerako estrategiak. Zereginen antolaketa eta banaketa. - Bakarlana eta talde-lana. - Talde-rolak: rol positiboak eta negatiboak. Rol positiboak indartzeko eta negatiboak neutralizatzeko edo zuzentzeko jardute-estrategiak. - Konfiantza eta kohesioa taldean.
jarrerazkoak	- Taldearen garapenean komunikazioak duen garrantzia baloratzea. - Motibazioak talde-dinamikan duen eragina baloratzea. - Talde-lanean banakoen arteko desberdintasunak errespetatzea. - Taldearen konfiantza lortzeko jarrera tolerantia eta enpatikoak duen garrantzia balioestea. - Norberaren iritziekin bat ez datozenak errespetatzearen garrantziaz ohartzea eta kontzientzia hartzea.



3. BILERAK ZUZENTZEA

prozedurazkoak	- Bilerako parte-hartzaile motak identifikatzea. - Bilerak moderatzeko eta dinamizatzeko teknikak modu arrazoituan aplikatzea, parte-hartzaileen eta ingurunearen ezaugarrien arabera. - Bileran sor daitezkeen gatazkak ebazteko estrategiak modu arrazoituan aplikatzea. - Bileran baten informazioa biltzeko eta emaitzak ebaluatzeko teknikak era egokian aplikatzea. - Talde baten portaeran eragina duten faktoreak aztertzea: boikotatzaileak, laguntzaileak.
kontzeptuzkoak	- Bilerak, talde-lan moduan hartuta. - Bilerak motak eta haien funtzioak. - Bilerak bat garatzeko etapak. - Bilerak dinamizatzeko eta moderatzeko teknikak. - Bilerak bateko arrisku-faktoreak. Balizko gatazkak. Ebazpen-estrategiak. - Bilerak bati buruzko informazioa biltzeko eta haren emaitzak ebaluatzeko teknikak.
jarrerazkoak	- Ideiak argi eta labur adierazteko gaitasunaren garrantzia balioestea. - Bilerak-deialdietan informazio egokia eta zehatza emateko beharra balioestea. - Bileretan parte-hartzea lortzeko, motibazioak eta erabilitako estrategiek duten garrantziaz jabetzea. - Bilerak begirunez eta tolerantziaz gidatzea.

4. GATAZKAK KUDEATZEKO ETA ERABAKIAK HARTZEKO ESTRATEGIAK EZARTZEA

prozedurazkoak	- Taldeko gatazkak ebazteko teknika eta estrategia egokiak aplikatzea. - Bitartekaritza- eta negoziazio-teknikak egoki aplikatzea. - Erabakiak hartzeko prozesua planifikatzea eta horren autoebaluazioa egitea.
kontzeptuzkoak	- Gatazka: kontzeptua, ezaugarriak eta motak. - Taldeko arazoak eta gatazkak. Gatazka-iturri nagusiak. - Gatazkak ebazteko teknikak eta estrategiak. - Erabakiak hartzeko prozesua. Faseak. Prozesua planifikatzea eta ebaluatzea. - Taldeko gatazkak kudeatzea. - Negoziazioa eta bitartekotza. Negoziazio- eta bitartekotza-teknikak.
jarrerazkoak	- Talde-dinamiketan garapena errazten duen elementu positibotzat baloratzea gatazka. - Arazoak eta gatazkak ebazteko garaian errespetuak eta tolerantziak duten zeregina baloratzea. - Erabakiak hartzeko uneen komunikatzeak eta informazioa trukatzeko duen garrantzia balioestea.

5. GIZARTE-KONPETENTZIA ETA TALDE-PROZESUAK EBALUATZEA	
prozedurazkoak	- Taldeak aztertzeako estrategiak eta tresnak analizatzea. - Informazioa biltzeko tresnak diseinatzea. - Talde-lanean teknika soziometrikoak eta gizarte-ikerketakoak aplikatzea. - Lortutako emaitzak interpretatzea. - Hobekuntza-jarraibide egokiak ezartzea, lortutako emaitzen arabera. - Profesionalaren abiapuntuko, tarteko eta amaierako egoera pertsonalari eta sozialari buruzko autoebaluazioa egitea, hobetu daitezkeen alderdiak identifikatuta.
kontzeptuzkoak	- Gizarte-konpetentziaren ebaluazioa. - Taldeen egituraren eta prozesuen ebaluazioa. - Gizarte-ikerketako teknikak. - Oinarrizko soziometria. - Datu-bilketa. - Informazioa biltzeko tresnak. Tresnak diseinatzea. - Emaitzak aztertzea eta interpretatzea. - Balizko hobekuntza-jarraibideak ezartzea, lortutako emaitzen arabera. - Haur-hezitzailearen hasierako prestakuntzaren eta bizialdi osoko prestakuntzaren azterketa eta prozesua.
jarrerazkoak	- Gizarte-konpetentzia hobetzeko estrategia gisa baloratzea autoebaluazioa. - Talde-ebaluazioa balioestea taldeen hobekuntza- eta garapen-estrategia gisa. - Konfidentzialtasuna datuen tratamenduan.

d) Orientabide metodologikoak

Modulu hau irakatsi eta ikasteko prozesua antolatu eta garatzeko, honako gomendio hauek proposatzen ditugu:

1) Sekuentziazioa

Irakatsiko den lehenengo blokea “Gizarte-harremanak eta komunikazioa laguntzen duten estrategiak eta teknikak ezartzea” izango da. Bertan, besteak beste, “gizarte-trebetasunei”, “komunikazioari” eta “adimen emozional eta sozialari” buruzko hainbat kontzeptu eta prozedura zehaztu eta aztertuko dira.

Ostean, “Talde-lana dinamizatzea” eta “Bilerak zuzentzea” blokeak landuko dira, zeinetan irakatsi eta ikasteko prozesuak aztertu eta abian jarriko baitira, besteak beste, honako hauen inguruan: komunikazio-teknikak, talde-dinamikak, taldeak dinamizatzeako estrategiak, bilera motak, etapak, bilera baten informazioa biltzeko eta emaitzak lortzeko teknikak eta abar.

Bloke horien ondoren, gatazkak ebatzi eta kudeatzeko gai honetan bilduko da arreta: “Gatazkak kudeatzeko eta erabakiak hartzeko estrategiak ezartzea” Bertan, talde-arazoak eta -gatazkak, gatazken iturri nagusiak, arazoak ebazteko teknikak eta estrategiak eta abar aztertuko dira.



Alderdi horiek guztiak jorratutakoan, “Gizarte-konpetentzia eta talde-prozesuak ebaluatzea” blokea irakatsiko da. Horren barruan, soziometriaren oinarritzko teknikak, gizarte-konpetentzia ebaluatzeak, ikerketa-teknikak, emaitzak aztertu eta interpretatzekoak eta abar landuko dira.

2) Alderdi metodologikoak

Lanbide-modulu honek barne hartutako prestakuntzaren bidez, ikasleek behar dituzten gizarte-trebetasunak eskuratuko dituzte zerbitzuen sektoreko lanbide batean jarduteko, pertsonekin zuzeneko harremana izanik eta lanbide-harremanetan behar bezala jardunez, beren portaera pertsonen ezaugarrietara eta testuingurura egokituta.

Modulua prozedurazkoa eta jarrerazkoa da funtsean, eta jarduera praktikoak eta dinamikoak dira protagonistak.

Behar-beharrezkoa da gizarte-trebetasunei buruzko kontzeptuzko alderdiak ezagutu, aztertu, ulertu eta horien inguruan hausnartzea, baina garrantzitsuena horiek guztiak barneratzea da. Gizarte-gaitasunak arituz ikasi eta eskuratzen dira, horietan trebatuz.

Horretarako, hainbat partaidetza-metodo jarriko dira praktikan, esaterako:

- Jarraibideetan oinarritutako ereduak eta informazio kontzeptualak: hitzezko zein keinuzko jarraibideak eta taldeko solasaldia edota eztabaida, garatu beharreko trebetasunaren inguruan.
- Modelatzea eta imitazioa: behaketaren bidez ikastean datza. Hala, ikasleek jorratu beharreko trebetasuna edo portaera behar bezala erakusten duten ereduak ikusiko dituzte.
- Role-playing edo antzezpena (portaera-proba): taldeko dramatizazio-teknika horrek portaerak eta jarrerak aldatzen edo eskuratzen laguntzen du.
- Askotariko talde-dinamikak (lankidetzak-jarduerak, gatazkak ebaztekoak, komunikazio-jarduerak, etab.), parte-hartzea eta ondoren taldean gogoeta egitea eskatzen dutenak.

Jarduera gehienak taldekoak izango dira, eta talde-lana izango da nagusi (talde txikiak edo handiak). Nolanahi ere, bakarkako jarduerak ere egingo dira, hausnarketa-jarduerak eta gizarte-konpetentzien autoebaluazioa egitekoak kasu.

Irakasleak ikasleen arteko lankidetzak eta moduluaren inguruko motibazioa bultzatu beharko ditu, bai eta lan-arloan, lanbide-jardunean eta orokorrean, gure bizitzan gizarte-trebetasunek dituzten balioak eta garrantzia balioesteko jarrerak helarazi ere.

Era berean, gizarte-trebetasunak eta pertsonen arteko harremanetakoak baloratu eta saritzen diren testuinguruak ere sustatuko ditu; era horretan, trebetasun horiek eskuratu eta praktikan jartzeko interesa piztuko du ikasleengan.

3) Jarduera esanguratsuak eta ebaluazioaren alderdi kritikoak

- Talde-dinamikak egitea: aurkezpena-ezagutza.
- Horma-irudi edo collage bat egitea talde txikitan, gizarte-trebetasunen adibideen mapa kontzeptuala irudikatuz.
- Emozioei buruzko horma-irudi edo collage bat egitea.
- Komunikazio-estiloiei buruzko *role-playinga*.
- Komunikazioa errazten eta oztopatzen duten pertsonen inguruko *role-playinga*. (Moldatzeko teknika erabili daiteke komunikazio-erraztaileak lantzeko).

- Lankidetzako talde-dinamikak egitea.
- Talde-lanari eta talde-rolei buruzko talde-dinamikak egitea.
- Gatazken ebazpenari eta talde-rolei buruzko talde-dinamikak egitea.
- Taldeko kohesio eta konfiantzari buruzko talde-dinamikak egitea.
- Talde txikitan, taldea dinamizatzeko hainbat teknika diseinatzea, ostean praktikan jartzeko.
- Talde-lanaren eta bakarkako lanaren abantailai eta desabantailai buruzko *brainstorming*a.
- Lan-bilera bati buruzko *role-playing*a.
- Gatazken ebazpenari buruzko dinamikak egitea.
- Bitartekotza- eta negoziazio-teknikak *role-playing* bidez antzeztea.
- Teknika soziometrikoa aplikatzea.
- Gizarte-konpetentziaren autoebaluazioa egitea.



2. lanbide-modulua

EGOERA FISIKOA BALORATZEA ETA ISTRIPUETAN ESKU-HARTZEA.

a) Aurkezpena

Lanbide-modulua:	Egoera fisikoa baloratzea eta istripuetan esku-hartzea
Kodea:	1136
Heziketa-zikloa:	Egokitzapen Fisikoa
Maila:	Goi-maila
Lanbide-arloa:	Jarduera Fisikoak eta Kirolak
Iraupena:	198 ordu
Kurtoa:	1
Kreditu kop.	12
Irakasleen espezialitatea:	Gorputz Hezkuntza (Bigarren Hezkuntzako irakaslea)
Modulu mota:	Konpetentzia-atal hauei lotuta dago modulua: UC0273_3: Erabiltzailearen egoera fisiko, biologiko eta motibaziozkoa mugatu. UC0272_2: Istripu edo larrialdi-egoeraren bat gertatuz gero lehen parte-hartzaile gisa jardutea.
Helburu orokorrak:	3 / 5 / 9 / 10 / 12 / 17 / 18 / 19 / 20 / 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 26 / 27

b) Ikaskuntzaren emaitzak eta ebaluazio-irizpideak

1. Ariketa fisikoaren intentsitate-mailak lotzen ditu bihotz-biriketako sistemaren eta erregulazio-sistemaren egokitzapenekin, sistema horien portaera aztertuz.

Ebaluazio-irizpideak:

- Deskribatu du zer-nolako ondorioak dituen ariketa fisikoa sistematizatuta egiteak bihotz-biriketako sistemaren eta erregulazio-sistemaren egiturazko elementuetan eta elementu funtzionaletan.
- Argudiatu du zer-nolako eragina duen gorputz-jarduerak egiteak bizi-kalitatearen hobekuntzan.
- Bizi-ohitura kaltegarriak osasun-mailan duten eragina zehaztu du.
- Bihotz-biriketako sistemaren eta erregulazio-sistemaren fisiologia identifikatu du, eta adierazi du zer-nolako elkarreraginak dauden sistema horiek osatzen dituzten egituren artean eta zer ondorio dituzten horiek errendimendu fisikoan.
- Deskribatu ditu bihotz-biriketako sistemak eta erregulazio-sistemak esfortzu fisikoarekiko egokitzapen funtzionala egiteko baliatzen dituzten mekanismoak.

- f) Bihotz-biriketako sistemaren eta erregulazio-sistemaren egitura anatomikoak deskribatu ditu, maila makroskopikoan.
- g) Neke fisikoko egoera eragiten duten mekanismo fisiologikoak adierazi ditu.

2. Oinarrizko egokitzapen fisikoko ariketen eta jardueren mekanika lotzen du sistema muskulu-eskeletikoaren biomekanikarekin eta egokitzapen fisiologikoekin, haren funtzionamendua aztertuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Palanka motak lotu ditu gizakiaren gorputzaren giltzadurekin eta muskuluek giltzaduren mugimenduetan duten parte-hartzearekin.
- b) Giza gorputzaren giltzadura-mugimendu nagusiak sailkatu ditu, espazio-planoak eta -ardatzak kontuan hartuta.
- c) Grabitatearen eragina eta kargaren kokapena lotu ditu ariketak egitean gertatzen den muskulu-uzkurdura motarekin.
- d) Ariketak egokitu ditu indarraren garapeneko eta mugimenduaren luzerako maila desberdinetara
- e) Ariketak egitean kontuan hartu behar diren alderdiak eta egon daitezkeen kontraindikazioak definitu ditu.
- f) Ereduzko ariketak eta mugimenduak interpretatzeko eta adierazteko sinbolo eta eskema grafikoak erabili ditu.

3. Oinarrizko egokitzapen fisikoko programak egiten ditu, oinarrizko ahalmen fisikoak hobetzeko sistemetako oinarriak aplikatuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Kirol-entrenamenduko printzipioak lotu ditu organismoak esfortzu fisikorako egiten dituen egokitzapen-mekanismoekin, egoera fisikoa hobetzeko sistemetan.
- b) Gaitasun fisikoak eta pertzeptibo-motorrak garatzean lesiorik edo gainkargarik ez sortzeko kontuan hartu behar diren faktoreak identifikatu ditu.
- c) Garatu behar diren gaitasun fisikoak eta hori lortzeko metodo egokienak zehaztu ditu, balorazioko datuen arabera.
- d) Gaitasun fisikoak garatzeko ariketen sekuentzia ezarri du.
- e) Oinarrizko egokitzapen fisikoko ariketak eta gaitasun pertzeptibo-motorrak hobetzeko ariketak nola egin behar diren erakutsi du.
- f) Gaitasun fisikoak eta pertzeptibo-motorrak garatzeko ereduzko ariketetan egiten diren akats ohikoenak adierazi ditu.
- g) Egoera fisikoa eta motorra garatzeko ereduzko ekipamendu eta materialak eta haiek izan ditzaketen erabilerak zehaztu ditu.

4. Egoera fisikoa eta biologikoa zehazteko probak egiten ditu, ebaluatu behar diren parametroetarako egokiak direnak, eta horietako bakoitzean segurtasun-protokoloak aplikatuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Gaitasun fisikoa eta biologikoa aztertzeko proba-sorta bat prestatu du, erabiltzailearen profilaren eta eskuragarri dauden bitartekoen arabera egokitua, kontuan hartuta zer baldintzatan dagoen kontraindikaturik proba bakoitza.



- b) Tresnak eta makinak hautatu ditu, neurtu behar diren parametro morfologikoen eta funtzionalen arabera.
- c) Erabiltzaile-profil desberdinek (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) behar dituzten laguntzak eman ditu, autonomia pertsonal txikiena dutenei batik bat.
- d) Egoera fisikoa neurtzeko aparatuak/tresnak eta ekipoa erabiltzeko modu zuzena azaldu eta erakutsi du, bete behar diren segurtasun-neurriak adierazita (aukeran, komunikazioaren xede diren erabiltzaileek erabiltzen duten hizkuntza erabiliz: euskara, ingelesa edo gaztelania, dagokiona).
- e) Arrisku-adierazleen zeinuak identifikatu ditu balorazio kardio-funtzionaleko probak egin aurretik eta egitean.
- f) Pertsonen eta taldeen (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) banakako beharrak, behar sozialak eta bizi-kalitatearekin lotutako beharrak identifikatzeko, behatze-prozedurak eta galdetegiak aplikatzekoak baliatu ditu.

5. Egoera fisikoaren balorazio-proben emaitzak interpretatzen ditu, eta datuak kontrol-fitxetan erregistratu eta aztertzen ditu.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Erabiltzaileen (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) balorazio-datuen kontrolerako fitxak hautatu edo egokitu ditu.
- b) Balorazio antropometrikoa, biologiko-funtzionala eta gorputz-jarreraren balorazioa egiteko proben datuak kontrol-fitxetan erregistratu ditu.
- c) Datuak erreferentzia-baremoekin alderatu ditu, eta prebentzio-neurriak hartzea komeni dela adieraz dezaketen desbideratzeak nabarmendu ditu.
- d) Kontrol-fitxetan erregistratutako datuetatik abiatuta, txostenak egin ditu, baliabide informatiko espezifikoak erabiliz.
- e) Kausa-efektu erlazioak ezarri ditu egindako gorputz-jardueraren eta erabiltzaile jakin batek gaitasun fisikoa eta biologikoa aztertzeko ondoz ondo egindako probetako emaitzen artean.

6. Neurri osagarriak integratzen ditu egoera fisikoa hobetzeko programetan, eta osasuna eta bizi-kalitatea hobetzeko izan dezaketen eragina baloratzen du.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Esfortzu fisikoaren ostean errekupeazioa errazten duten teknikak hautatu ditu.
- b) Mantenugaien proportzioa ezarri du, esfortzu fisikoaren arabera.
- c) Mantenugaiak hartzearen eta gorputz-jardueraren arteko balantze energetikoa kalkulatu du.
- d) Ohitura dietetiko osasungarrien zerrenda egin du.
- e) Neurri osagarri hidrotermalak aplikatzean kontuan hartu behar diren prozedura eta prebentzio-neurriak azaldu ditu, haiek dituzten erabateko kontraindikazioak edo kontraindikazio partzialak azalduta.
- f) Errekuperatzeko masajearen oinarriko maniobrak egin ditu.

7. Larrialdi-egoera bati dagokion arretaren hasierako balorazioa egiten du, arriskuak, baliabide erabilgarriak eta eman behar den laguntza mota aztertuz.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Eremua segurtatzeko modua eta istripua izan duen pertsonarengana heltzeko egin behar diren maniobrak justifikatu ditu, heltzeko modu onena proposatuta eta egon daitezkeen arriskuak identifikatuta.
- b) Protokoloaren arabera jarraibideak bete ditu, istripua izan duen pertsonaren hasierako balorazioa egiteko.
- c) Bizi-arriskuko egoerak identifikatu ditu eta haiek eragiten dituzten jarduketak definitu ditu.
- d) Bereizi du zer kasutan edo egoeratan ez den esku hartu behar, eta lehen esku-hartzaileak zer teknika ez dituen erabili behar bere kabuz.
- e) Istripua izan duten pertsonak manipulatzeko norbera babesteko erabili beharreko teknikak aplikatu ditu.
- f) Larrialdietako botikinaren gutxieneko edukia, eta produktuen eta sendagaien jarraibideak berrikusi ditu.
- g) Jarduteko lehentasunak zehaztu ditu, lesioen larritasunaren eta tipologiaen arabera, bai eta aplikatu behar diren lehen laguntzetako teknikak zehaztu ere.
- h) Istripu, larrialdi eta doluko egoeretan antsietatea sorrarazten duten faktoreak identifikatu ditu.

8. Bizi-euskarriko eta lehen laguntzetako teknikak aplikatzen ditu, ezarritako protokoloen arabera.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Aire-bideko buxadura kentzeko teknikak aplikatu ditu.
- b) Bizi-euskarriko teknikak aplikatu ditu, ezarritako protokoloaren arabera.
- c) Bihotz-biriketako bizkortzerako oinarritzko teknikak eta teknika instrumentalak aplikatu ditu manikietan, oxigenoterapiako ekipoa eta desfibriladore automatikoa ere erabilia.
- d) Lesio, patologia edo traumatismo esanguratsuenen kausak, sintomak, jarduteko jarraibideak eta prebentzio-alderdiak adierazi ditu, jardueraren ingurunea kontuan hartuta.
- e) Lehen laguntzak aplikatu ditu eragile fisikoek, kimikoek edo biologikoek eragindako larrialdiko patologia organikoen eta lesioen simulazioetan.
- f) Istripua izan duen pertsonarekin eta hari lagun egiten diotenekin komunikatzeko oinarritzko estrategiak aplikatu ditu, egoera emozional desberdinen arabera.
- g) Dolu, antsietate, larritasun edo oldarkortasuneko egoera kontrolatzeko erabili behar diren teknikak zehaztu ditu.

9. Istripua izan duen pertsona ebakutzeko –hori beharrezkoa izanez gero– mobilizatzeko eta immobilizatzeko metodoak aplikatzen ditu.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Jardun osoan autokontrola izateak eta istripua izan duenari konfiantza eta baikortasuna emateak duten garrantzia baloratu du.
- b) Laguntzean huts egin izana psikologikoki gainditzeko erabili behar diren teknikak zehaztu ditu.
- c) Istripua izan duen pertsona baten erreskatea egiteko oinarritzko metodoak identifikatu eta aplikatu ditu.



- d) Istripua izan duen pertsona lekualdatzea beharrezkoa denerako aplika daitezkeen immobilizatzeko metodoak aplikatu ditu.
- e) Gaixorik dauden pertsonak edo istripua izan dutenak immobilizatzeko eta garraiatzeko ohatilak eta sistemak prestatu ditu, material ohikoekin eta berariazkoak ez direnekin nahiz halabeharrezko baliabideekin.

c) Edukiak:

1. ARIKETAREN INTENTSITATEAREN ETA BIHOTZ-BIRIKETAKO SISTEMAREN ETA ERREGULAZIO-SISTEMAREN ARTEKO ERLAZIOA	
prozedurazkoak	- Ingurune hurbilean gorputz-jarduerarako dauden faktore erabakigarriak aztertzea. - Eredu anatomikoetan, gorputz-jardueren arloan garrantzia duten bihotz-biriketako sistemako eta erregulazio-sistemako organoak kokatzea. - Bihotz-biriketako sistemaren eta erregulazio-sistemaren mekanika deskribatzea. - Bihotz-biriketako sistemak eta erregulazio-sistemak zenbait gorputz-eta kirol-jardueratan duten parte-hartzea deskribatzea, fitxa deskriptibo batean.
kontzeptuzkoak	- Osasunaren kontzeptu integrala. Osasunerako jarduera fisikoa. Jarduera fisikorako eta osasunerako planak, EA Eren esparrukoak eta/edo tokian tokikoak. - Ohitura ez-osasungarriak eta osasunerako arrisku-jarrerak: tabakoa, alkohola eta drogak kontsumitzea, sedentarismoa eta estresa. - Gaixotasun kronikoak eta endekapenezko gaixotasunak, bizi-estilo ez-osasungarrien ondoriozkoak. - Gorputz-jardueraren faktore erabakigarriak: banakako faktoreak, gizarte-faktoreak eta ingurune fisikoa. - Bizi-estilo aktiboa. Kontzeptua, motak eta ariketa fisikoarekiko lotura. Efektuak. Behar adina aktibo den pertsona Eguneroko bizitzako gorputz-jarduerak. Portaera sedentarioa. Jarduerarik eza. Jarduera fisiko arina, neurritsua eta indartsua edo intentsitate handikoa. - Bihotz-biriketako sistemaren egitura anatomikoa maila makroskopikoan: • Bihotz-hodietako sistema. Kokapena, egitura eta funtzionamendua. • Arnas sistema. Kokapena, egitura eta funtzionamendua. • Bihotz-biriketako sistemaren eta arnas sistemaren arteko erlazioa. - Erregulazio-sistemen egitura anatomikoa maila makroskopikoan: • Nerbio-sistemaren antolaketa: nerbio-sistema zentrala eta periferikoa. • Sistema endokrinoaren antolaketa: organo endokrinoak eta guriak (gizonen eta emakumeen arteko alde esanguratsuak). • Termorregulazio-sistemaren antolaketa. - Metabolismo energetikoa. Adenosina trifosfata (ATP). ATPa lortzeko sistema aerobikoa eta anaerobikoa. Sistemen erabilera eta ariketa fisikoaren intentsitatea. - Bihotz-biriketako sistemak ariketa fisikorako dituen egokitzapen akueto eta kronikoak: • Birika-edukiera. Oxigeno-kontsumoa (VO_2) eta oxigeno-kontsumo maximoa ($VO_{2\max}$). • Bihotz-gastua: bihotz-maiztasuna eta bolumen sistolikoa.

	• Tentsio arteriala. • Beste egokitzapen batzuk. - Erregulazio- eta kontrol-sistemek ariketa fisikorako dituzten egokitzapenak: • Nerbio-funtzioa eta funtzio hormonalak askotariko ariketa fisikoetan, pertsonaren generoa kontuan hartuta. Hormonen heltze-prozesua (emakumearen ziklo menstrualak kontuan hartuta) eta ariketaren intentsitatea. • Gorputz-tenperaturaren egokitzapena. Termorregulazioa uretako ingurunean. - Nekea: neke motak, nekea eragiten duten mekanismo fisiologikoak eta nekea hautemateko irizpideak. Nekearen zeinuak eta sintomak. Aipatutako zeinuen eta sintomen eguneroko eta aldian-aldiko monitorizazioa. Gaintrenamenduaren sindromea. Lana/atsedenaldia erlazioa egokitzapen fisiologikoetarako faktore gisa. - Erabateko kontraindikazioak edo kontraindikazio partzialak gorputz-jarduerak egiteko/egitean. Gorputz-jarduerak egiteko arrisku-faktoreak, erabiltzaileen arabera (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...).
jarrerazkoak	- Osasun-egoeran eragin positibo zuzena duten bizi-ohiturak balioestea. - Gorputzeko sistemen egitura eta funtzionamendua nolakoa den jakiteko interesa izatea, egokitzapen fisikorako lana garatzeko oinarria direla aintzat hartuta.

2. ARIKETAREN MEKANIKAREN ETA SISTEMA MUSKULU-ESKELETIKOAREN ARTEKO ERLAZIOA

prozedurazkoak	- Pertsonetan eta eredu anatomikoetan, egokitzapen fisikoko jardueretan garrantzia duten hezurak, giltzadurak eta hauen mugimenduak kokatzea eta identifikatzea. - Pertsonetan eta eredu anatomikoetan, egokitzapen fisikoko jardueretan garrantzia duten muskuluak eta/edo muskulu-multzoak eta mugimenduak kokatzea eta identifikatzea. - Grabitate-zentroa kokatzea giza gorputzaren zenbait gorputz-jarreratan. - Grafikoki deskribatu diren zenbait ekintza motorren azterketa mekanikoa, muskuluen parte-hartzearen azterketa eta azterketa funtzionala egitea. - Indarra, malgutasuna eta mugimendu-luzera lantzeko ariketak diseinatzea, zenbait irizpide eta egokitzapen kontuan hartuta (mailak, pertsona kopurua, generoa, helburuak, etab.), eta kontuan hartu beharrekoak eta egon daitezkeen kontraindikazioak aintzat hartuta. - Indarra eta malgutasuna lantzeko ariketen fitxategia egitea, ariketak zenbait irizpide edo faktoreren arabera sailkatuta eta haiei buruzko deskriptoreak adierazita. - Behatutako ekintza motorren irudikapen grafikoa egitea eta ereduizko mugimenduak eta ariketak irudikatze erabili diren sinbologia eta eskema grafikoak interpretatzea.
kontzeptuzkoak	- Jarrera anatomikoa. Mugimenduaren planoak eta ardatzak, eta noranzko espazialak.



	• Giltzadura-mugimendu nagusiak, espazio-planoen eta -ardatzen arabera. Flexioa, estentsioa, biraketa, abdukzioa, adukzioa eta zirkundukzioa. - Hezur- eta giltzadura-sistemaren anatomia deskribatzailea. • Eskeletoaren antolaketa eta haren elementu garrantzitsuenen deskribapena: garezurra, enborra eta gorputz-adarrak. • Hezurak. Hezur-ehuna eta kartilagozko ehuna. • Giltzadura: definizioa, osagaiak eta motak. Giltzadura garrantzitsuenak. - Muskulu-sistemaren anatomia deskribatzailea. • Ariketa fisikoan garrantzia duten muskuluak. • Muskulu-multzo bakoitzaren kokapena eta ekintza espezifikoak: - o Goiko gorputz-adarrak: sorbalda, besoa eta besaurrea. - o Enborra: atzekoa eta aurrekoa. - o Beheko gorputz-adarrak: aldaka, izterra eta zangoa. • Muskulu-ehuna: motak. Ehun muskulu-eskeletikoaren antolaketa. Muskulu-zuntza. • Ehun konektiboa: lotailuak, fasziak eta tendoiak. Egitura. - Sistema muskulu-eskeletikoaren funtzioak, portaera eta egokitzapenak: • Muskulu-uzkurdura eta -elongazioa. Muskulu-uzkurdurak: motak. Gorputz-jarrerara eta mugimendura aplikatutako printzipio biomekanikoak. • Giza gorputzaren palanka-sistema: mugimendu-aukerak. Askatasun fisiologikoko graduak giltzaduren mugimenduetan. • Sistema muskulu-eskeletikoak zenbait motatako ariketa fisikotan izaten dituen egokitzapen akuatu eta kronikoak. • Tonuarekin eta luzamenduekin loturiko erreflexuak: erreflexu miotatikoa, inhibizio autogenozko erreflexua, elkarrekiko inhibizio-erreflexua eta gurutzatua. - Mugimenduaren analisia: ariketen analisi mekanikoa, muskularra eta funtzionala. Mugimenduak irudikatzeko sistema. - Indar-ariketak. • Hainbat maila. • Faktoreak: gorputz-jarrera globala eta segmentarioa ariketaren faseetan; muskulu-ekintzak exekuzio-faseetan; uzkurdura mota; grabitatearen eragina uzkurdura motan; erritmoa eta abiadura; luzera; karga motak eta arnasketa. • Binaka edo taldean egiteko ariketak. Laguntzak. • Hartu beharreko neurriak eta sor daitezkeen kontraindikazioak. - Mugimenduaren luzera lantzeko ariketak. • Hainbat maila. • Faktoreak: giltzaduren luzera-tartea plano edo ardatz bakoitzean, ariketa motak; muskulu-ekintzak exekuzio-faseetan; gorputz-jarrerari eusten zaien denbora eta erritmoa, abiadura, luzera eta arnasketa. • Kontuan hartzekoak, kokapena, heldulekuak, kanpo-ekintzak. • Sentsazio propiozeptiboak interpretatzeko kontsignak. • Binaka edo taldean egiteko ariketak. Hartu beharreko neurriak eta sor daitezkeen kontraindikazioak.
jarrerazkoak	- Balioestea zer-nolako erabilgarritasuna duen mugimendua aztertzeak egokitzapen fisikoko lanerako ariketa egokiak hautatzeko. - Ekimena izatea indarra eta malgutasuna lantzeko ariketa berriak bilatzeko, egokitzapen fisikoko saioak diseinatzeko lana erraztu ahal izateko. - Mugimendua irudikatzeko sistemak eta sinbologia egokia

	erabiltzeko ahalegina egitea, gehiegizko ahozko deskribapena (aukeran, komunikazioaren xede diren erabiltzaileek erabiltzen duten hizkuntza erabiliz: euskara, ingelesa edo gaztelania, dagokiona) eta erredundantziak erabili gabe.
--	--

3. OINARRIZKO EGOKITZAPEN FISIKOKO PROGRAMAK EGITEA	
prozedurazkoak	- Entrenamendu-kargekin lotutako alderdiak (bolumena, intentsitatea, atsedenaldiak etab.) jasoko dituen taula bat osatzea, ezarritako entrenamendu-printzipioak betetzen direla bermatzeko. - Entrenamendu-kargaren kuantifikazioa, haren osagaiak kontuan hartuta (bolumena, intentsitatea, gehieneko ahalmena). - Erresistentzia, abiadura, espazialtasuna, denborazkotasuna, espazio-denboraren egituraketa, oreka eta koordinazioa lantzeko ariketen fitxategia egitea, ariketak zenbait irizpide edo faktoreren arabera sailkatuta eta haiei buruzko deskriptoreak adierazita. - Errendimendua lortzeko bideratutako egokitzapen fisikoa eta osasunera bideratutako egokitzapen fisikoa aplikatzeko esparruak bereiztea, adingabeekin batik bat. Abusuzko esplotazio ororen aurka babestea. - Oinarrizko egokitzapen fisikoko programa bat egitea zenbait kolektibotarako (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...), honako atal hauek sartuta: • Garatu behar diren gaitasun fisikoak eta hori lortzeko metodo egokienak, balorazioko datuen arabera. • Egoera fisikoa eta motorra garatzeko ereduak ekipamendu eta materialak eta haiek izan ditzaketen erabilerak. • Oinarrizko egokitzapen fisikorako egin beharko diren saioen fitxa. Honako hauek izan beharko ditu fitxak: - o Helburuak eta gaitasun fisikoak garatzeko ariketen sekuentzia. - o Akats ohikoenak eta jarraibideak. - Kargak egokitzea parte-hartzaileen mailetara (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Oinarrizko egokitzapen fisikoko programa bateko saioak gidatzea, ariketak egiteko modu zuzena erakutsita, akatsak adierazita eta dagokion informazioa emanda, saioa egin aurretik, bitartean eta ondoren.
kontzeptuzkoak	- Egoera fisikoa eta motorra: sailkatzeko irizpideak eta haiek zehazten dituzten faktoreak. Egoera fisikoaren, gaitasun fisikoen eta gaitasun pertzeptibo-motorren garapenaren printzipio orokorrak. - Osasunera bideratutako egoera fisikoa eta motorra. Osagaiak. Osasunera bideratutako entrenamenduaren printzipio nagusiak. Kirol-errendimendura bideratutako entrenamenduarekiko aldeak. - Ahalmen aerobikoa eta ahalmen anaerobikoa: ahalmena zehazten duten faktoreak Bihotz-jarduerako eremuak. Entrenamendu-sistemak: jarraituak eta zatikatuak. Entrenatzeko bitartekoak. Ahalmenaren garapenerako entrenamendu-printzipio espezifikoak. Egokitzapen kroniko espezifikoak. Ahalmen fisikorako eta osasunerako esfortzu-marjinak. Oinarrizko ariketa-programa. - Indarra: indar-motak. Ahalmena zehazten duten faktoreak. Entrenamendu-sistemak: autokargak, binakako ariketak eta hainbat



	material eta aparaturekin egindakoak. Entrenatzeko bitartekoak. Ahalmenaren garapenerako entrenamendu-printzipio espezifikoak. Egokitzapen kroniko espezifikoak. Ahalmen fisikorako eta osasunerako esfortzu-marjinak. Oinarrizko ariketa-programa. - Mugimenduaren luzera: giltzaduren mugikortasuna, muskuluen elastikotasuna. Horiek zehazten dituzten faktoreak. Entrenamendu-sistemak: aktiboak eta pasiboak. Entrenatzeko bitartekoak. Ahalmenaren garapenerako entrenamendu-printzipio espezifikoak. Egokitzapen kroniko espezifikoak. Oinarrizko ariketa-programa. - Abiadura: motak. Ahalmena zehazten duten faktoreak. Entrenamendu-sistemak eta -bitartekoak. Ahalmenaren garapenerako entrenamendu-printzipio espezifikoak. Egokitzapen kroniko espezifikoak. Oinarrizko ariketa-programa. - Gaitasun pertzeptibo-motorrak: propiozepzioa, gorputz-eskema, espazialtasuna, denborazkotasuna, espazio-denboraren egituraketa, oreka eta oreka motak, koordinazioa eta koordinazio motak. Entrenamendu-sistemak eta -bitartekoak. Oinarrizko ariketa-programa. - Gorputz-jarduera osasungarrirako esfortzu-marjinak. Gaitasun fisikoak eta pertzeptibo-motorrak garatzean lesiorik edo gainkargarik ez sortzeko kontuan hartu behar diren faktoreak. - Beroketa-aldia eta barealdia: oinarrizko printzipioak. - Entrenamendua, prozesu zientifiko eta pedagogiko gisa. <i>Fitness</i>aren eta <i>wellness</i>aren kontzeptua. • Kirol-errendimenduaren baldintzatzaileak. • Entrenamenduaren helburuak eta horretarako bitartekoak: egokitzapen fisikoko jarduerak egiteko motibazioak. • Egokitzea azaltzen duten teoriak: egokitzapenaren sindrome orokorra eta atalasearen legea. • Egokitzapen fisikorako aplikatu daitezkeen entrenamendu-printzipioak. • Esfortzuen dinamika egokitzapen fisikoko lanean. • Karga. Barne- eta kanpo-karga. Karga zehazten duten faktoreak: bolumena, intentsitatea, trinkotasuna. - Egokitzapen fisikoaren urteko plangintzarako oinarriak. Planifikazioaren periodizazioa: denboraldia, metatze-, eraldatze- eta gauzatze-mesozikloak (ATR). Mikrozikloak: tipologia. - Egokitzapen fisikorako jarduerak, autonomia pertsonaleko maila desberdinetara aplikatuta. Adinaren eta generoaren arabera egokitzapen fisiko eta moldaketak: • Gaitasun fisikoek eta pertzeptibo-motorrek denboraren joanean duten bilakaera. • Taldeko egokitzapen fisiko musikaren laguntza erabiliz egiteko aukerak. - Esfortzura egokitzearen berezitasunak eta zer kontraindikazio dauden autonomia funtzional mugatuko egoeretan. - Merkatuan egokitzapen fisikoko jarduerak garatzeko dauden baliabideak eta aukerak: instalazio konbentzionalak eta ez-konbentzionalak, makineria, baliabide osagarriak. Haiek osatzen dituzten elementuak eta/edo materialak. Kostuak, tipologia, neurriak, kokapena eta ezaugarri teknikoak eta segurtasunekoak. - Euskadiko eta ingurune hurbileko natura-inguruneak egokitzapen fisikoko lana egiteko ematen dituen aukerak. Aire zabalean egiteko jarduera egokienak.
jarrerazkoak	- Egoera fisikoko eta motorreko hainbat maila daudela ohartzea eta horren ardura hartzea, banakotasunaren printzipioa aplikatuz eta

	abusuzko esplotaziotik babestuz, adingabeak batik bat. - Erresistentzia, abiadura, oreka eta koordinazioa lantzeko ariketa-erregistro zabala izatearen beharra baloratzeko, egokitzapen fisikorako saioak diseinatzeko lana errazteko. - Ingurune hurbilak egokitzapen fisikoko jarduerak egiteko eskaintzen dituen baliabideak ezagutzeko eta erabiltzeko interesa izatea.
--	---

4. EGOERA FISIKO ETA BIOLOGIKO EBALUATZEA

prozedurazkoak	- Ebaluazio antropometrikoa eta gaitasun fisikoa eta biologikoa ebaluatzeko proba sorta bat aplikatzea gorputz-jardueretako zerbitzuen erabiltzaile eta bezeroei (pertsonek sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Elkarrizketa pertsonala egitea, erabiltzailea egokitzapen fisikorako jarduerak egiteko nola motibatu jakiteko; ahal dela, erabiltzaile bakoitzari bere hizkuntzan egingo zaio elkarrizketa: euskaraz, ingelesez, gaztelaniaz.... - Tresnak eta/edo makinak hautatzea, neurtu behar diren parametro morfologikoen eta/edo funtzionalen arabera. - Erabiltzaile-profil bakoitzari (pertsonek sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) behar dituen laguntzak ematea, autonomia pertsonal txikiagoa dutenean batik bat. - Egoera fisikoa neurtzeko aparatuak/tresnak eta ekipoak erabiltzeko modu zuzena azaltzea eta erakustea. - Hobekuntza-proposamenak prestatzea, prozesu osoan eta ebaluazioan bildutako informazioa eta ateratako ondorioak abiapuntutzat hartuta.
kontzeptuzkoak	- Gaitasun fisikoa eta osasuna ebaluatzeko esparruak. Testak, probak eta galdetegiak, adinaren eta generoaren arabera. Hasierako balorazioa, eta denbora-epe jakin batean izandako bilakaera. - Balorazio antropometrikoa egiteko metodoak eta biotipologia. - Gorputzaren osaeraren balorazioa egiteko prozedurak. Gorputzaren osaeraren erreferentziazko balioak zenbait erabiltzaile eta bezero motatan, adinaren eta sexuaren arabera. Gorputzaren osaeraren eta osasunaren arteko erlazioa. - Ahalmen pertzeptibo-motorrak neurtzeko probak. Test hauen protokoloak eta aplikazioa: pertzepzio espaziala, denboraren pertzepzioa, espazio-denboraren egituraketa, gorputz-eskema, koordinazioa, oreka. - Proba biologiko-funtzionalak egokitzapen fisikoaren arloan. Probetarako protokoloak. Testak egitean gertatzen diren fenomeno fisiologikoak. Arrisku-adierazleak probak egin aurretik eta/edo egin bitartean. - Proba orokorren eta espezifikoen multzoa: • Ahalmen aerobikoa eta ahalmen anaerobikoa ebaluatzeko probak. Pultsometroa. Zeharkako probak eta landa-laneko testa. Orokorrak eta espezifikokoak. Atalaseak. Arrisku-adierazleak. • Abiaduraren ebaluaziorako probak. Abiadura mota bakoitzerako proba espezifikokoak. • Indar-adierazpenen ebaluazio-proba orokorrak eta espezifikokoak: indar maximoa, abiadura-indarra eta erresistentzia-indarra. • Mugimenduaren luzera ebaluatzeko proba orokorrak eta



	espezifikoak: giltzaduren mugikortasuna eta muskuluen elastikotasuna. Eskakizunak, protokoloak, neurtzeko tresnak eta gailuak. - Aplikazio autonomia edo espezialisten lankidetzak izanda. - Gorputz-jarrera: • Gorputz-jarreraren alderazio ohikoenak. • Gorputz-jarrera aztertzeke probak egokitzen fisikoaren arloan. - Pertsonen eta taldeen (persona sedentarioak edo kirolariak: gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologiak dituzten pertsonak...) historia eta motibazioaren balorazioa egitea, bai eta banakako beharren, behar sozialen eta bizi-kalitatearekin lotutako beharren balorazioa egitea ere. • Elkarriketa pertsonala egokitzen fisikoaren arloan. • Behaketa egokitzen fisikoko jardueren ebaluazioa egiteko oinarritzko teknika gisa. Gogobetetasun-mailaren jarraipena. - Historia medikoa eta gorputz-jarduerarako gaitasun-ziurtagiriak.
jarrerazkoak	- Jarrera kritikoa hobetu daitezkeen prozesuko alderdiekiko. - Jardueretan inplikaturik dauden beste pertsona batzuek egindako iradokizunak entzutea eta aintzat hartzea.

5. DATUAK AZTERTZEA ETA INTERPRETATZEA

prozedurazkoak	- Testak, eta balorazio antropometrikoko eta gorputz-jarreraren baloraziorako probak aplikatzen lortutako emaitzak erregistratzea. - Galdetegiak, historiako eta beste espezialista batzuen aginduzko txostenetako informazioa aztertzea. - Lortutako informazioaren integrazioa eta tratamendua. - Lankidetzak aktiboa eskaintzea kirolariek dagozkien osasun-profesionalen bitartez egin beharreko kontrol medikoetarako. - Lankidetzak aktiboa izatea dopin-kontrolak egiten eta dopinaren aurkako legedian xedatutako betebeharrak betetzen. - Datuak erreferentzia-baremoekin alderatzea eta aldagaien arteko alderaketa egitea. - Txostenak egitea, erregistratutako eta aztertutako datu eta informazioetatik abiatuta. - Kausa-efektu erlazioak ezartzea egindako gorputz-jardueraren eta ondoz ondoko balorazio-proben emaitzen artean. - Lortutako informazioa eta helburuak erabiltzaileari edo bezeroari komunikatzea (persona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...).
kontzeptuzkoak	- Testak, balorazio-probak eta galdetegiak egokitzen fisikoaren arloan. - Informazioa tratatzeko dokumentuen, euskarrien eta fitxen ereduak. - Ikus-entzunezko baliabideak eta baliabide informatikoak aplikatzea egokitzen fisikoaren esparruko testak, probak eta galdetegiak baloratzeko eta erregistratzeko: • Datuak behatzeko, transkribatzeko eta aztertzeke erabiltzen den softwarea: kalkulu-orriak, estatistika-paketeak. • Test eta probetan eskuratutako datuak interpretatzeko estatistika: emaitzen guztizko maiztasuna, moda, batez bestekoa, batez besteko desbideratzea, desbideratze estandarra eta bariantza. Emaitzen irudikapen grafikoa. Datuak gurutzatzea

	eta aldagaien arteko erlazioak. - Txosten espezifikoak eta datuen azterketaren aplikazioa. Beste espezialista batzuek agindutako ariketa fisikoa. Analisia diagnostikoaren oinarritzat erabiltzea, egoera fisikoa hobetzeko programak egiteko zenbait motatako erabiltzailerentzat (pertsonek sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...).
jarrerazkoak	- Erantzukizuna eta etika-sena informazioa kudeatzean eta ematean. - Datuen eta informazioen analisi-prozesua baloratzea, diagnostikorako oinarri gisa.

6. EGOERA FISIKOA HOBETZEKO NEURRI OSAGARRIAK INTEGRATZEA

prozedurazkoak	- Esfortzu fisikoaren ostean errekupeazioa errazten duten teknikak hautatzea. - Norberak eta beste pertsona batzuek ohiko egun batean egiten duten kaloria-gastua kalkulatzeko. - Norberak eta beste pertsona batzuek ohiko egun batean behar duen kaloria-ekarpena zein funtsezko mantenugaien ekarpena kalkulatzeko. - Kaloria-gastua eta kaloria-ekarpena erlazioan dituzten taula espezifikoak erabiltzea. - Ohiko egun bateko kaloria-gastua, kaloria-ekarpena eta funtsezko mantenugaien ekarpena alderatzea. - Egon daitezkeen desorekak eta desoreka horiek zuzentzeko neurriak identifikatzea. - Errekuperatzeko masajerako oinarritzko maniobrak pertsona bati aplikatzea. - Erlaxazio-teknikak erabiltzea, egoera fisikoa hobetzeko neurri osagarri gisa.
kontzeptuzkoak	- Errekuperazioaren oinarri biologikoak. Errekuperazioarako neurriak eta teknikak. Energia-substratuen errekupeazioa. - Errekuperazio-bitartekoak eta -metodoak, saio batean bertan eta saioen artean: • Masajea: onurak eguneroko bizitzan eta gorputz-jardueran. Masaje motak: terapeutikoa, higienikoa eta kirol-masajea. - o Kirol-masajea: beroketa egiteko, erdibidekoa eta errekupeatzeko. Errekuperatzeko masajearen onurak. Aplikazioaren unea, teknika eta iraupena. • Erlaxazioa: onurak eguneroko bizitzan eta gorputz-jardueran. - o Erlaxazio-jolasak, luzaketak eta bibrazioak, arnasketaren kontrola, apurka-apurkako erlaxazioa, entrenamendu autogenoa. • Errekuperazio-metodo hidrotermalak. Saunak. Erabateko kontraindikazioak, kontraindikazio erlatiboak, eta abantailak. Saunak, lurrin-bainuak eta bainu termalak aplikatzean kontuan hartu beharreko prebentzio-neurriak. - Beste errekupeazio-bitarteko eta -metodo batzuk: • Bitarteko naturalak: kinesioterapia aktiboa eta pasiboa, loa eta bizi-estiloa. • Bitarteko pedagogikoak: entrenamenduaren egitura arrazionala, berotzea, lasaitasunera itzultzea, etab. • Bitarteko psikologikoak: teknika eragingarriak, kognitiboak,



	autokontrolakoak, sozialak eta biofeedbacka. Erlaxazioa. Kognizio-estrategiak, eta jomugak bisualizatzea eta ezartzea. • Bitarteko mediko-biologikoak: elikadura-neurriak eta neurri dietetikoak, neurri farmakologikoak, laguntza ergogenikoak, neurri fisioterapeutikoak (elektroestimulazioa eta ultrasoinuak eta hidroterapia), aeroterapia eta erreflexoterapia. - Elikadura eta nutrizioa. • Elikagai-multzoak: sailkapena. • Mantenugaiak. Elikagaien osaera. Funtz-gaiak. Bitaminak, mineralak eta ura. Ezaugarriak. Sailkapena. • Kaloria-beharrak, behar funtzionalak eta egiturazko beharrak. Metabolismo basala, kaloria-gastua. Energia-gastua gorputz-jardueretan: adinaren eta sexuaren arabera. Kaloria-gastu teorikoa kalkulatzekoak, egindako jardueraren arabera. • Dieta orekatua: ahoratutakoaren eta gastatutakoaren arteko balantze energetikoa. RDA gomendioak eta dieta mediterranea. Beste dieta mota batzuk. • Elikadura- eta hidratazio-beharrak, ariketa fisikoa egin aurretik, bitartean eta egin ondoren, helburuen arabera. • Ohitura dietetiko osasungarriak. Elikadura ez-osasungarriaren ondorioak. Elikadura-nahasmenduak.
jarrerazkoak	- Masaje-teknikak eta antzekoak erabiltzeak errekupeziarako dituen ondorio positiboak baloratzea. - Jarrera kritikoa izatea egokitzen fisikoko lan baten ostean atsedenean eta errekupeziarazian eragina izan dezaketen ohitura ez-osasungarrien aurrean. - Jarrera kritikoa izatea kirolariek osasunaren kalterako egiten dituzten jardunbideekiko, dopatzea barne hartuta. - Fidagarritasuna eta zehaztasuna ohiko egun batean kaloria-gastua eta -ekarpena kalkulatzeko.

7. LARRIALDIETAKO LAGUNTZAREN HASIERAKO BALORAZIOA

prozedurazkoak	- Egon daitezkeen arriskuak, esku-hartze motan eta esku hartzeko behar diren baliabideak baloratzea. - Esku hartzeko eremuko segurtasuna bermatzeko teknikak aplikatzea. - Norbera babesteko teknikak identifikatu eta aplikatzea. - Informazioa transmititzeko teknika egokiak erabiltzea. - Larrialdi-zerbitzuek istripua izan duen pertsonarengana iristeko egin behar dituzten maniobrak zehaztea. - Istripua izan duten pertsonekin esku hartzeko lehentasunak zehaztea. - Istripua izan duen pertsona baten hasierako balorazioa egiteko protokoloa aplikatzea: konorte-mailaren balorazioa, aireztapena egiaztatzea, eta bizi-arriskuko sintomekiko jarduna. - Bizkortzeari buruzko nazioarteko koordinazio-batzordeak (ILCOR) xedatutako protokoloaren arabera identifikatzea jardun-sekuentzia. - Lehen laguntzetako botikinen oinarritzko materiala erabiltzea, berrikustea eta egoera onean gordetzea.
kontzeptuzkoak	- Istripuak eta larrialdiak: motak eta ondorioak. - Larrialdietarako jardun-protokoloaren faseak: hasierako ebaluazioa, jardunaren plangintza, kokapena eta iristeko moduak, egon daitezkeen arriskuak identifikatzea, eremua babestea eta istripua izan

	duenarengana iristea. - Lehen esku-hartzailearen jardunaren helburuak eta mugak. BAS jokamoldea (babes-sistemak, abisu-sistemak eta laguntza-sistemak). - Eremuaren balorazioa egiteko eta eremua babesteko sistemak. Justifikazioa. - Jarduteko sistematika: konorte-mailaren balorazioa, aireztapena egiaztatzea, eta pertsonen bizi-arriskuko sintomekiko jarduna (helduak, haurrak eta edoskitzaileak). - Zauritu ugariko istripuetarako jardun-lehentasuna, lesioen larritasuna eta tipologia kontuan hartuta. Triaie sinpleko metodoak. OMEren triaje-proposamena. - Bizi-arriskuko egoerak: eragiten dituzten jarduketak. - Lehen laguntzak emateko lege-esparrua: erantzukizun zibila eta penala. Zuhurtziagabekeria. Sorospen-eginbeharra ez betetzea. Lehen laguntzak uretako instalazioetan. - Jarrerazko alderdiak: etika profesionala. Komunikazioa egoera larrietan. Emozioak eta antsietatea kontrolatzea. - Larrialdi-zerbitzuak: organismo eta erakunde orokorrak eta tokikoak. Larrialdi-zerbitzuekin komunikatzean kontuan hartu beharreko alderdiak. Informazio motak eta informazioaren ezaugarriak. - Istripu, larrialdi eta doluko egoeretan antsietatea sorraz dezaketen faktoreak. - Nork bere burua babesteko neurriak eta segurtasun-neurriak, istripua izan duten pertsonekin esku hartzean eta haiek manipulatzeko. Neurriak eta ekipoak. - Lehen sorospenetako botikina: tresnak, sendabide-materiala, oinarrizko sendagaiak. Egoera onean gordetzeko eta ondo erabiltzeko arauak.
jarrerazkoak	- Lasaitasuna ez galtzea jardunean. - Konfiantza eta segurtasuna jardunean, komunikazioetan eta erabakiak hartzean. - Esku-hartzearen mugez jabetzea, eta esku-hartzea protokoloetan eta gomendioetan adierazitakoa betez egitea.

8. BIZI-EUSKARRIKO ETA LEHEN LAGUNTZETAKO TEKNIKAK APLIKATZEA

prozedurazkoak	- Istripua izan duen pertsonaren bizi-arriskuko egoerak eta bizi-konstanteak eteten ez direla egiaztatzea. - Jarrera-tratamendu egokia aplikatzea. - Airebideetatik oztopoak kentzeko eta haiei irekita eusteko teknikak aplikatzea konortea duten zein konorterik gabe dauden biktimetan. - Bihotz-biriketako bizkortzerako teknika instrumentalak nahiz bizi-euskarriko teknikak aplikatzea manikietan. - Oxigenoterapiako ekipoa eta desfibriladore automatikoa edo erdiautomatikoa erabiltzea. - Eragile fisikoek, kimikoek edo biologikoek eragindako larrialdiko patologia organikoen eta lesioen simulazioetan lehen laguntzak aplikatzea. - Identifikazio, balorazio eta jardun simulatua, egoera hauen aurrean: • Zauriak eta hemorragiak: garbiketa, eta aposituak eta bendajeak jartzea. Immobilizatzeko bendajeak jartzea. • Traumatismoa, konorte-galerarekin eta konortea galdu gabe. • Konbultsio-krisia.
----------------	---



kontzeptuzkoak	- Hasierako arreta larrialdi ohikoenetan. Esku-hartzerako jarraibideak lehen laguntzak aplikatzean: lehentasunak eta teknikak. Esku hartu behar ez denerako jarraibideak. - Istripua izan duen pertsonarekin eta hari lagun egiten diotenekin komunikatzeko oinarritzko estrategiak (ahal denean, pertsona horiek erabiltzen duten hizkuntza erabiliko da: euskara, ingelesa edo gaztelania, dagokiona). Dolu, antsietate, larritasun edo oldarkortasuneko egoerak kontrolatzeko jarraibideak. - Airebidea irekitzeko eta handik oztopoak kentzeko teknikak konortea duten zein konorterik gabe dauden biktimetan. Protokoloa. - Bihotz-biriketako oinarritzko berpizterako oinarriak (OBBB). Metodoak eta oinarritzko teknikak. Pertsona helduekin, emakume haurdunekin, bularreko haurrekin eta umeekin aplikatu beharreko protokoloak. Tresneria. Egoera desberdinak. - Kanpoko desfibrilazio erdiautomatikoa (KDA). • Aparatu motak, haien autonomiaren arabera. • Erabiltzeko argibideak. Teknikak. • Ekipoen funtzionamendua eta mantentzea. • Egoera bereziak. Informazio-prozedurak. Legedia eta ziurtapen-sistemak. • Araudia eta legedia. - Aireztapena eta oxigenoterapia laguntzeko gailuak: Guedelen hodia, anbuia edo berpizteko baloia, oxigenoterapiako maletatxoa, jariakinak xurgatzeko gailu elektrikoa. - Istripua izan duten pertsonen lehen eta bigarren mailako balorazioa egiteko protokoloa. Lesioak, gaixotasunak eta traumatismoak hautematea. Kausak, sintomak eta zeinuak: kontzientziaren alterazioak, sukarra, gonbitoak eta beheakoa, zorabialdiak, lipotimiak, sinkopeak, shocka, abdomeneko mina eta sabel oso gogortua, toraxeko mina. - Lesio motak. Saillapena, kausak, sintomak eta zeinuak, eta oinarritzko tratamendua: hemorragiak, zauriak, erredurak, istripu elektrikoa, uretako istripuak, eta traumatismoak. - Larrialdiko beste egoera batzuk: zirkulazio-aparatuko nahasmenduak, intoxikazioak, krisi anafilaktikoak, epilepsia eta konbulsio-koadroak, deshidratazioa, gorputz arrotzak (azalean, begietan, belarrietan eta sudurrean), traumatismo txikiak; ama eta haurren larrialdiak, zirkulazio-istripuak, etxeko istripuak, beroak eta hotzak eragindako lesioak, ziztadak. Presio-aldaketek eragindako nahasmenduak. - Uretako ingurunean izandako istripuetan, ospitale aurreko esku-hartze protokoloa: esku hartzea itotze-mailaren arabera, esku hartzea bizkarrezur-muineko lesioa dutenekin. - Bendajeak eta aposituak: erabiltzeko jarraibideak, tipologia eta aplikatzeko teknikak. Immobilizatzeko bendajeak zenbait giltzaduratan.
jarrerazkoak	- Jardun-protokoloak ordenaz eta zehaztasunez aplikatzearen garrantzia baloratzea. - Errespetua eta zuhurtzia istripua izan duen pertsonarekiko tratuan. - Lasaitasuna ez galtzea jardunean. - Konfiantza eta segurtasuna jardunean, komunikazioetan (aukeran, istripua izan duen pertsonak erabiltzen duen hizkuntza erabiliz: euskara, ingelesa edo gaztelania, dagokiona) eta erabakiak hartzean.

9. MOBILIZATZEKO ETA IMMOBILIZATZEKO METODOAK	
prozedurazkoak	- Imobilizatzeko eta mobilizatzeko metodoak aplikatzea, istripua izan duen pertsona lekualdatu behar izanez gero. - Istripua izan duen pertsona lekualdatzeko oinarrizko metodoak aplikatzea. - Gaixorik dauden pertsonak eta/edo istripua izan dutenak imobilizatu eta garraiatzeko ohatilak eta sistemak egitea, material konbentzionalak, berariazkoak ez direnak edo halabeharrezko baliabideak erabiliz. - Komunikazio-baliabideak erabiltzea min hartuta egon daitekeen pertsona baten senide eta laguntzaileekin.
kontzeptuzkoak	- Larrialdi kolektiboak eta katastrofeak. Kontzeptuak. - Bat-batean gaixo jarri den edo istripua izan duen pertsona lekualdatzea erabakitzeak irizpideak. Ebaluazio-metodoa. - Imobilizatzeko metodo egokienak, patologiaren arabera. Segurtasun- eta itxarote-jarrerak. - Mobilizatzeko metodo egokienak, patologiaren arabera. Lekualdatzeko gorputz-jarrera seguruak. - Istripua izan duten pertsonak lekualdatzea. - Gaixorik dauden pertsonak eta/edo istripua izan dutenak imobilizatu eta garraiatzeko ohatilak eta sistemak eratzea material konbentzional, berariazkoak ez direnak edo halabeharrezko baliabideak erabiliz. - Laguntza psikologikoko teknikak istripua izan duten pertsonentzat, haien senideentzat eta istripuan esku hartzen ari diren pertsonentzat: • Istripua izan duen pertsonaren eta haren familiakoek behar psikologikoak. Esku hartzen duen lehen pertsonaren erantzun emozionala. • Komunikazioa (aukeran, istripua izan duen pertsonak erabiltzen duen hizkuntza erabiliz: euskara, ingelesa edo gaztelania, dagokiona) eta trebetasun sozialak krisi-egoeretan. Pertsonen arteko komunikazioa errazten duten teknikak. • Babes psikologikoa eta autokontrola. Autokontrol-teknikak estres-egoeretarako: defentsa-mekanismoak. • Laguntza ematean huts egin izana psikologikoki gainditzeko teknikak.
jarrerazkoak	- Errespetua eta zuhurtzia istripua izandako pertsonari lagun egiten dioten pertsonetara tratuan. - Konfiantza eta segurtasuna jardunean, komunikazioetan (aukeran, istripua izan duen pertsonak erabiltzen duen hizkuntza erabiliz: euskara, ingelesa edo gaztelania, dagokiona) eta erabakiak hartzean. - Autokontrola estres-egoeren aurrean eta frustrazioa jasateko ahalmena.

d) Orientabide metodologikoak

Modulu hau irakatsi eta ikasteko prozesua antolatu eta garatzeko, honako gomendio hauek proposatzen ditugu:



1) Sekuentziarioa

Modulua fase hauetan egituratu daiteke:

- a) Batez ere kontzeptuzkoak dira edukiak, beste fase batzuetarako transferentzia zuzena dutenak.
- b) Egokitzapen fisikoko programak garatzea.
- c) Istripua izan duen pertsonari lehen laguntzak eta bizi-euskarriko oinarritzko teknikak aplikatzea eta hura mobilizatzea eta immobilizatzea.

Hauek dira fase bakoitzerako jarraibide batzuk:

- a) Batez ere kontzeptuzkoak dira edukiak, eta zuzeneko transferentzia egiten dute beste fase batzuetara:

Komeni da moduluaren hasieran “egokitzapen fisikoaren” testuinguru orokorrean kokatzea. Horretarako, abiapuntu gisa, egokitzapen fisikoko begiraleari, entrenatzaileari eta animatzaileari buruzko kontzeptuak, haien eginkizunekin loturikoak eta egin behar dituzten jardueren izaerari buruzkoak jorratuko ditugu, ikasleek gidatzat erabil ditzaten; besteak beste, osasuna, gorputz-jarduera, bizi-estiloa, dibertsioa, estetika, kontraindikazioak, osasunera bideratutako egoera fisikoa eta errendimendura bideratutako egoera fisikoa.

Ondoren, aparatu, sistema eta organo nagusien deskribapen anatomikoarekin jarraitzea proposatzen da. Logikoa da hasteko eta behin deskribapen hori egitea, ondoren aparatu, sistema eta organo horien funtzionamendua eta gorputz-jarduerak eragiten dituen egokitzapenak jorratzeko. Horiek guztiak 1. eta 2. eduki-blokeetan jasota daude.

Fase hau berez oso deskribatzailea dela kontuan izanda, komeni da erlazio hauek finkatzea, adierazitako azken elementuaren garapena bigarren faserako utzita.

- Bihotz-biriketako sistemaren eta metabolismoaren eta ahalmen aerobikoko lanaren arteko erlazioa.
- Erregulazio-sistemaren eta gaitasun pertzeptibo-motorrekin eginiko lanaren arteko erlazioa.
- Hezur- eta giltzadura-sistemaren eta indarra eta mugimendu-luzera lantzeko lanaren arteko erlazioa.
- Muskulu-sistemaren eta indarra eta mugimendu-luzera lantzeko lanaren arteko erlazioa.
- Hezur- eta giltzadura-sistemaren eta muskulu-sistemaren eta mugimenduan parte hartzea duten muskuluen azterketaren eta azterketa funtzionalaren arteko erlazioa.
- Egokitzapen akutuak eta beroketa.
- Egokitzapen kronikoak, egokitzapena azaltzen duten legeak, entrenamenduaren printzipioak, esfortzuen dinamika eta egokitzapen fisikoaren planifikazioa.

Aipatutako elementu deskribatzaileak eta funtzionalak ezinbestekoak dira 8. eta 9. eduki-blokeetako alderdi garrantzitsuenak jorratzeko: lesio motak, airebideetatik oztopoak kentzeko protokoloa, OBBB eta lehen eta bigarren mailako balorazioa eta abar. Fase honetan erlazio horiek aipatu behar dira.

- b) Egokitzapen fisikoko programak garatzea.

Fase honetan egoera fisikoarekin eta motorrarekin lotura duten edukietan sakonduko dugu, eta oso garrantzitsua da horiek ebaluatzea. Sekuentziarioan, 3., 4., 5. eta 6. eduki-blokeetan adierazita dauden ordena errespetatuko dugu.

c) Istripua izan duen pertsonari lehen laguntzak eta bizi-euskarriko oinarritzko teknikak aplikatzea eta hura mobilizatzea eta immobilizatzea.

Lehen fasean azaldutakoaz gain, edukien ordena hau gomendatzen da:

- Lehen laguntzak ematearekin loturiko lege-esparrua.
- Lehen laguntzen helburuak. Larrialdi-zerbitzuen ardura duten organismoak eta erakundeak.
- Eremuaren babesa eta bizi-arriskuko egoerak baloratzea.
- Istripua izan duen pertsonaren lehen eta bigarren mailako balorazioa.
- Oinarritzko bizi-euskarria, oinarritzko bihotz-biriketako berpizteko oinarriak (OBBB) aplikatzea; airebideak irekitzea, desfibrilazioa.
- Traumatismo, zauri, hemorragia eta larrialdiko beste egoera batzuen aurrean esku hartzea.
- Istripua izan duen pertsona mobilizatzea, immobilizatzea eta garraiatzea.
- Larrialdi-egoeretan esku hartzen duen lehen pertsonak komunikazio aldetik kontuan hartu beharrekoak eta laguntza psikologiko eta erantzun emozional egokia emateko teknikak.

2) Alderdi metodologikoak

Modulua egituratu den faseetan aurrenekoan, irakaskuntza-ikaskuntzako jarduerak erabiliko dira, eta horien orientabide nabarmenena azalpenak ematea izango da. Horrelako edukiek eskatzen dute ahalik eta modu erakargarrienean aurkeztea (irudiak Power Point-ean, zientzia-dibulgazioko bideoak, aurkezpenak arbel digitalean, eskemak prestatzea...). Buruz ikasteko ikuspegia saihestuko dugu, eta ikasitako kontzeptuak berriro lantzea eta haien arteko erlazioa sustatuko duten ariketa praktikoak erabiliko ditugu.

Bigarren faseak ikasleen bizipenekin loturiko alderdietan oinarritu behar du. Ikasitako kontzeptuek dagokien prozedurazko korrelatua izan beharko dute.

Hasiera batean, irakasleak zuzenduko ditu jarduerak, eta, gerora, ikasleei gero eta autonomia gehiago emateko egoerak sortuko ditu; horietan, ikasleek egokitzapen fisikoarekin loturiko alderdi guztien ardura hartuko dute beren gain, kasu praktiko jakinen arabera antolatutako egoera praktiko gero eta konplexuagoetatik abiatuta (erabiltzaile kopurua eta mota, programaren helburuak, saioa edo saioaren zati bat, eskueran dauden eremuak eta materiala eta abar). Hori dela-eta, ikasleei zuzenean zer egin behar duten agindu eta eginkizun jakinak banatu ordez, bestelako egoerak sortuko dira, talde txikietan lan egin eta irakaspen zehatzagoak bideratzeko. Egoera horietan, ikasleei pixkanaka ardura-maila handiagoa emango zaie saioak antolatzeke eta zuzentzeko alderdi batzuetan, haien gaitasunen arabera.

Hirugarren fasean, ahalegina egingo da ikasleek ikasitako teknikak larrialdi-egoeretan aplikatu ditzaten, eta, horrenbestez, ezinbestekoa da garapen praktikoa. Egoerarik ohikoena izango da lehen laguntzako teknikak modu praktikoan aplikatzea ezaugarri jakinak dituzten egoeretan. Egoera horietan hainbat aldaera sartuko dira, tartean diren pertsona kopuruarekin, adinarekin edo ezaugarriekin, istripuaren lekuarekin eta abarrekin lotuta.

Profesionalen edo beste lankide batzuen esku-hartzeak azter daitezke, bideoan grabatuta.



Ezin dira lehen laguntzak modu praktikoan emateko ariketak egoera guztietan egin (gai fisiko, kimiko eta biologikoen eraginak eta horien patologia organiko guztia); hori dela-eta, egoera horien aurrean nola jokatu jakiteko gaitasun oinarritzkoenak emango zaizkie ikasleei, hala nola sintomei antzematea, laguntza ematen hastea, larrialdiak koordinatzen dituen zentroarekin telefono bidez hartu-emana izatea, informazioa helaraztea eta haiek emandako argibideei jarraitzea.

Komunikazio-teknikekin eta laguntza psikologikoarekin loturiko edukiak talde-dinamiken bidez landuko dira, hala nola “role-playing”-aren eta kasuen azterketen bidez.

3) Jarduera esanguratsuak eta ebaluazioaren alderdi kritikoak

Ikasleek beren egoera fisikoa, motorra, biologikoa eta motibazionala ebaluatzeko prozesu guztia bizi behar dute, gero eta autonomia handiagoa eskuratzea helburu duen testuinguruan, eta, horretarako, irakasleak programatutako saioak egingo dituzte. Hain zuzen, saio horietan oinarrituta prestatu beharko dituzte gerora beren programazioak. Alde horretatik, hauek izango lirатеке jarduera garrantzitsuenak:

- Egoera fisiko-motorra, biologikoa eta motibazionala ebaluatzeko tresna sorta askotarikoa lagun talde bati aurkeztea eta aplikatzea, eta aipatutako alderdi horiek ebaluatu ondoren eskuratutako datuetan oinarrituta txostenak egitea, erabiltzaileari komunikatu beharreko alderdi esanguratsuenak hautatuta.
- Egindako ariketen analisia egitea, gorputz-jarreraren higiearen ikuspegitik eta lortu nahi den helburua betetzeko eraginkortasunaren ikuspegitik. Analisi mekanikoaren eta muskuluen parte-hartzearen ikuspegitik aztertuko dira erabilitako ariketak. Aipatutako horiek izan behar dute ariketak hautatzeko eta zuzen egiteko gida. Egokitzapen fisikoko jarduerak antolatze, zuzentze eta ebaluatzeko lanean esanguratsuak diren alderdiei buruzko gogoeta sustatu behar da, saioetan grabatutako bideoen bidez, eta lankideen lana ere aztertu behar da aipatutako zeregin horietan.
- Pultsometroaren erabilera erresistentzia orokorrarekin loturiko jardueretan. “Bihotz-jarduerako eremuak” ezartzea, eta hainbat kiroltako erritmoekin erlazionatzea: lasterketak, bizikleta-saioak, igeriketa eta abar. Horretarako, zeharkako estimazio-metodoak erabil daitezke, hala nola karbonen metodoa. Osasunari begira oso-oso garrantzitsua da egokitzapen iraunkorrekin loturiko lan aerobikoko eremuak zehaztea.
- Egon daitezkeen nutrizio-desorekak aztertzea eta horiek zuzentzeko neurriak hartzea bideratutako jarduerak.
- Ikasleek hainbat bibliografia-iturritan eta informatika-aplikaziotan informazioa bilatzea sustatuko da, egokitzapen fisikoko programak osatu eta aberastu ditzaten.
- Istripu batean lehen laguntza simulatzeko jarduerak, berariaz azpimarratuta zeinen garrantzitsua den eremua eta nork bere burua babestea.
- Manikiekin OBBB protokoloa gauzatzerakoan, eta, orobat, desfibriladore automatikoa eta erdiautomatikoa erabiltzeko protokoloa gauzatzerakoan zenbait automatismo finkatzeko jarduerak.

3. lanbide-modulua

FITNESS-A ERABILERA ANITZEKO GELAN

a) Aurkezpena

Lanbide-modulua:	Fitness-a erabilera anitzeko gelan
Kodea:	1148
Heziketa-zikloa:	Egokitzapen Fisikoa
Maila:	Goi-maila
Lanbide-arloa:	Jarduera Fisikoak eta Kirolak
Iraupena:	240 ordu
Kurtsoa:	2
Kreditu kop.	16
Irakasleen espezialitatea:	Gorputz Hezkuntza (Bigarren Hezkuntzako irakaslea)
Modulu mota:	Konpetentzia-atal hauei lotuta dago modulua: UC0274_3 Entrenamendurako erabilera anitzeko gela bati dagozkion jarduerak programatu, erabiltzailearen osasuna eta ongizatea sustatzea irizpide hartuta. UC0275_3 Egokitzapen fisikorako jarduerak irakatsi eta zuzendu, erabilera anitzeko gelei dagozkien ekipamendu eta materialak baliatuta.
Helburu orokorrak:	1 / 2 / 3 / 4 / 6 / 13 / 16 / 17 / 18 / 19 / 20 / 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 26 / 27

b) Ikaskuntzaren emaitzak eta ebaluazio-irizpideak

1. Erabilera anitzeko gela bateko jarduerak antolatzen ditu, baliabideak jardueretarako egokiak direla ziurtatu eta segurtasuna eta espazioaren erabilera egokiena bermatuko duten jarraibideak ezarriz.

Ebaluazio-irizpideak:

- Erabilera anitzeko gelaren zuzkidura baloratu du, sektoreko azken joeren arabera egokitzapen fisikorako jarduerak eta ekitaldiek zer eskakizun dituzten aztertuta.
- Erabilera anitzeko gela batean egokitzapen fisikoko jardueren eta ekitaldien eskaintza antolatzeko irizpideak zehaztu ditu.
- Erabilera anitzeko gela batean egokitzapen fisikoko ekitaldiak, lehiaketak eta txapelketak antolatzeko irizpideak zehaztu ditu.
- Erabilera anitzeko gela baten erabilera esku hartzen duten esparruen eta teknikarien koordinaziorako plan bat diseinatu du.



- e) Erabilera anitzeko gelara sartzeko irisgarritasun-baldintzak baloratu ditu, mugikortasun-arazoak dituzten pertsonak egokitzapen fisikoko jardueretan parte hartu ahal izan dezaten.
- f) Erabilera anitzeko gela bateko zuzkiduran dauden elementu espezifikoaren anomaliak hautemateko eta zuzentzeko prozedurak ezarri ditu.
- g) Erabilera anitzeko gela baten funtzionamenduaren kalitatea ebaluatzeko prozedura ezarri du.

2. Egokitzapen fisikoko programak prestatzen ditu, erabiltzaileen egoera fisikoaren ebaluaziotik ateratako datuak (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) eta erabilera anitzeko gelan eskueran dauden baliabideak kontuan hartuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Egoera fisikoa hobetzera edo mantentzera bideratutako helburuen formulazio-irizpideak ezarri ditu, programaren bilakaeraren eta eskura dauden baliabideen arabera.
- b) Egokitzapen fisikoko programarako ariketak aukeratu ditu, eta programaren helburuekin lotu ditu.
- c) Lan-kargaren maiztasunari, bolumenari eta intentsitateari buruzko jarraibideak eman ditu, egokitzapen fisikoko programan zehaztutako helburuen arabera.
- d) Erabilera anitzeko gela batean egokitzapen fisikoko programa segurtasun-baldintzetan gauatzeko eremuak, ekipamenduak, materiala, ekipo pertsonala eta baliabide osagarriak zehaztu ditu.
- e) Zenbait neurri osagarri ezarri ditu, egokitzapen fisikoko programa motaren eta erabiltzaileen interesen arabera (gazteak, nagusiak, haurdun dauden emakumeak, patologia kronikoak dituzten pertsonak etab.).
- f) Irakasteko eta komunikatzeko estrategiak eta horien egokitzapenak ezarri ditu erabiltzaile mota batzuen eta besteen motibazioa eta haiekiko arreta errazteko (pertsona sedentarioak eta kirolariak, gazteak, nagusiak, haurdun dauden emakumeak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...).
- g) Ekipo eta informatika-aplikazio espezifikoak erabili ditu programak prestatzeko.
- h) Erabilera anitzeko gelan gauzatutako egokitzapen fisikoko programa ebaluatzeko prozedura zehaztu du.

3. Erabilera anitzeko gela batean egokitzapen fisikoko jardueren gauzatze praktikoa eta material ohikoenaren erabilera deskribatzen eta erakusten du, eta lesioei aurrea hartzeko gakoak azpimarratzen ditu.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Muskulazio-ariketak deskribatu eta erakutsi ditu, baita horiek egiterakoan kontuan hartu beharreko alderdiak ere.
- b) Ahalmen aerobikoa hobetzeko ariketak deskribatu eta erakutsi ditu, baita horiek egiterakoan kontuan hartu beharreko alderdiak ere.
- c) Mugimendu-luzera lantzeko ariketak deskribatu eta erakutsi ditu, baita horiek egiterakoan kontuan hartu beharreko alderdiak ere.
- d) Erabilera anitzeko gela bateko aparatu eta materialak nola erabiltzen diren erakutsi du, eta horiek erabiltzerakoan zer neurri hartu behar diren azaldu du.
- e) Erabilera anitzeko gela bateko aparatu eta makinetan egin beharreko egokitzapenak egin ditu, horiei heltzeko eta orekari eusteko zailtasunak izan

ditzaketen pertsonak edo mugikortasun murriztua dutenek erabiltzeko modua izan dezaten.

4. Egokitzapen fisikoko jarduerak zuzentzen ditu, erabilera anitzeko gela batean horiek garatzeko metodologia espezifikoak aplikatuz.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Erabilera anitzeko gelako ekipamendu eta materialen funtzionaltasuna eta segurtasun-baldintzak berrikusi ditu.
- b) Hizkuntza mota egokia erabili du zer jarduera den eta erabiltzaileek zer profil duten aintzat hartuta (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...).
- c) Erabiltzaileek (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) erabilera anitzeko gelako makina, aparatu eta materialen erabilera-gomendioak betetzen dituztela begiratu du, baita zer karga mugitzen duten ere.
- d) Proposatutako ariketak gauzatzean hautemandako akatsak zuzendu ditu; akats horien zergatia azaldu, eta zuzen egiteko modua adierazi du.
- e) Desgaitasunen bat duten pertsonentzat gauzatzeko zailtasunen bat izan dezaketen jardueren parametroak egokitu ditu.
- f) Esku hartzeko estrategiak aplikatu ditu, partaideek (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) erabilera anitzeko gelan parte har dezaten eta lotsarik gabe jardun dezaten.
- g) Erabiltzaileek (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) egokitzapen fisikoko beren programako emaitzak optimizatzeko jarrai ditzaketen neurri osagarriak adierazi ditu.
- h) Prozesua eta lortutako emaitzak baloratu ditu, ebaluazio-datuak egokitzapen fisikoko programan aurreikusitako zehaztasunen arabera interpretatuz.

5. Egokitzapen fisikoko esparruko ekitaldiak antolatzen ditu, ekitaldi horien sustapenean eta segurtasunean eragina duten faktoreak zehaztuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Egokitzapen fisikoko ekitaldien programak prestatu ditu, instalazio motak eta erabiltzaile-profil desberdinak aintzat hartuta (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...).
- b) Ekitaldi mota batzuek eta besteek sustapen aldetik erakundeei begira, egokitzapen fisikoko jarduerari begira eta babesleei begira izan dezaketen inaktua baloratu du.
- c) Informazio mota eta hedatzeko baliabide egokienak proposatu ditu ekitaldia iragartzeko eta erabiltzaileak (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) nahiz erabiltzaile ez direnak parte hartzera edo bertaratzera animatzeko.
- d) Publikoaren eta une jakin horretan han inguruan dabilen jendearen sarbidea, kokapena eta parte-hartzea errazteko materialak antolatu eta banatu ditu.



- e) Egokitzapen fisikoko ekitaldiaren alderdiak gainbegiratzeko eta kontrolatzeko prozedura ezarri du.
- f) Sor daitezkeen gorabeherai aurrea hartzeko, zerbitzu osagarriekin komunikazio-bideak eta beharrezko segurtasun-neurriak aurreikusi ditu.
- g) Animazio-teknika egokienak proposatu eta baliatu ditu ekitaldia arrakastatsua izan dadin, bai parte hartzeari dagokionez bai partaideen (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) gogobetetzeari dagokionez.

6. Segurtasun-neurriak eta larrialdi-planak aplikatzen ditu erabilera anitzeko gelan, baldintzak eta arrisku-faktoreak aintzat hartuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Kirol-instalazio baten eta, zehazki, erabilera anitzeko gela baten larrialdi-planak identifikatu eta deskribatu ditu.
- b) Erabilera anitzeko gela batean egokitzapen fisikoko jarduerak egiteko bere ardurapekoak diren esparruei dagozkion segurtasuneko eta arriskuen prebentziorako prozedurak ezarri ditu.
- c) Erabilera anitzeko gela baterako larrialdi-plan batean beharrezkoak diren baliabide materialen inbentarioa egin du.
- d) Kirol-instalazio bateko eta, zehazki, erabilera anitzeko gelako langileei esleitutako eginkizunak eta emandako jarraibideak adierazi ditu zerrenda batean.
- e) Erabilera anitzeko gela bat ebakutzeko egoera simulatuak zuzendu ditu.
- f) Erabilera anitzeko gela batean egokitzapen fisikoko jardueretan modu profesionalean jarduteko laneko segurtasunari eta osasunari buruzko oinarritzko legedian kontuan hartu beharrekoak zehaztu ditu.
- g) Erabilera anitzeko gela batean egokitzapen fisikoko jardueren alderdietako ezaugarriak eta segurtasun-baldintzak deskribatu ditu.

c) Edukiak:

1. JARDUERAK KOORDINATZEA ERABILERA ANITZEKO GELAN

prozedurazkoak

- Erabilera anitzeko gelako material- eta ekipamendu-zuzkidura baloratzea.
- Erabilera anitzeko gela bateko material eta ekipamenduaren anomaliak hautemateko eta zuzentzeko prozedurak ezartzea.
- Erabilera anitzeko gelara sartzeko irisgarritasun-baldintzak ebaluatzea.
- Instalazioa, ekipamenduak eta materiala baldintza egokietan jartzea, desgaitasunen bat duten pertsonentzat egokitzea eta gainbegiratzeko.
- Eremuak, sarbideak, desplazamendu-fluxuak, kartelak eta informazio-bitartekoak antolatzea.
- Erabilera anitzeko gelan ekitaldiak, lehiaketak eta txapelketak antolatzeko zer izapide egin behar den zehaztea.
- Arlo batzuekin eta besteekin eta teknikariek koordinatzeko plan bat diseinatzea.
- Erabilera anitzeko gelako jarduerak kudeatzea eta koordinatzea.
 - Jardueren eskaintza elkarbanatzea eta koordinatzea: erabiltzaileen profila (pertsona sedentarioak edo kirolariak:

	adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) eta ordutegiak egokitzea, jarduera-esparru/eremuak koordinatzea. • Eremuak kudeatzea: egokitzen-esparruko kirol-eremuak, taldekako saioetarako guneak, uretako fitnesserako eremuak. Ingurune garbia: harrera, sarbideak, bulegoak. Ingurune medikoa: kontsultak, tratamenduak, UVA izpiak. Beste eremu batzuk: kafetegia. • Baliabideak antolatzea eta kudeatzea: erabilera anitzeko gelako eta fitnesserako beste eremu batzuetako berezko baliabideak, fitness-instalazioetako materialak. • Aurrekontuak prestatzea eta kontrolatzea. Materialak eta biltegiak kudeatzea. • Mantentze-lanak kontrolatzea. Lanaren kontrol-agenda: egindako ekintzen historikoa, egiteko dauden lanak. Urteko ekintza-plana: urtean zehar oinarritzat hartu beharreko jarraibideak interpretatzea. Azpi-planak: prestakuntza, aurrekontuak, arrisku-plana. - Kalitate-arauak aplikatzea. Erabilera anitzeko gela baten funtzionamenduaren kalitatea ebaluatzen prozedura ezartzea.
kontzeptuzkoak	- Erabilera anitzeko gela bateko berezko instalazioak, makinak, aparatuak eta elementuak. • Oinarritzako eskakizunak, legedia eta araudia. • Egokitzen-eremuak arloak eta eremuak. Makinen eta aparatuen zuzkidura eta banaketa eremua: - o Eremu kardiobaskularra: ezaugarriak, banaketa eta makina espezifikoak (motordunak eta eskuzkoak). - o Muskulazio-eremua: ezaugarriak, banaketa eta makina espezifikoak (selektorizatuak, pneumatikoak eta bestelakoak). - o Pisu libreko eremua: ezaugarriak, banaketa eta makina eta aparatu espezifikoak (barrak, diskoak, halterak, euskarriak, palanka-makina konbergenteak, baskulatuak eta bestelakoak). - o Luzaketa- eta kalistenia-eremua: ezaugarriak, banaketa eta makina espezifikoak. • Beste eremu batzuk: taldeko jardueren eremua, uretako fitness-eremuak, eremu garbia (harrera, sarbideak, bulegoak). Ingurune medikoa: kontsultak, tratamenduak, UVA izpiak. • Beste batzuk espazioak: cafetería, accesos, desplazamientos y barreras arquitectónicas dentro de una sala de entrenamiento polivalente. - Mantentze prebentibo, operatibo eta zuzentzailerako oinarritzako eragiketarako honako hauetan: pisu libre (palanka-makina konbergenteak, makina baskulatuak, barrak, diskoak, mankuernak, euskarriak eta bankuak, besteak beste), erresistentzia dinamiko aldakorren makina selektorizatuak, txirrikak, makina pneumatikoak, makina magnetikoak, makina isozinetikoak, entrenamendu kardiobaskularren makinak (tapiz birakariak, makina eliptikoak, eskailerak igotzeko simulatuak, bizikleta estatikoak, ergometroak eta eski-simulatuak, besteak beste), entrenamendu-materialak (gomak, banda elastikoak, dardarazko plataforma, elektroestimulagailuak, trx edo antzekoak) eta bestelako material osagarriak eta teknologia berriak.



	- Fitnessseko jarduerak planifikatzeko kontzeptuak: • Jarduerak planifikatzeko printzipioak. • Jardueren eskaintza eta jardueren eta ekitaldien eskaintza antolatzeako irizpideak. • Fitnessseko jarduerak hainbat esparrutan planifikatzeko teknikak: eskolako adinean dauden neska-mutilak, helduak (gizonezkoak eta emakumezkoak), 50 urtetik gorakoak, talde bereziak (haurdun dauden emakumeak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...), desgaitasunen bat duten pertsonak, prestakuntza fisiko espezifikoa nahi duten taldeak. - Erabilera anitzeko gelako berezko giza baliabideak. - Fitnessseko instalazioetako materialak. Biltegiak. - Gelaren aurrekontuak. - Lanaren kontrol-agenda: eginiko ekintzen historikoa, egiteko dauden lanak. - Urteko ekintza-plana. Azpi-planak: prestakuntza, aurrekontuak, arrisku-plana. - Mantentze prebentiboa eta zuzentzailea: maiztasuna eta horren ardura duten langileak. Garbiketa eta desinfekzioa: maiztasuna eta horren ardura duten langileak. - Kalitate-plana. Instalazioaren bikaintasun-eredua. Ebaluazio-prozedurak.
jarrerazkoak	- Jarduerak segurtasunez eta eroso egiteko ekipo pertsonal eta material egokia erabiltzeko konpromisoa hartzea. - Instalazioak, ekipamenduak eta materialak egoki erabiltzea zer garrantzitsua den baloratzea. - Jarrera proaktiboa izatea jardueretan erabiltzen den materiala kokatzeko eta jasotzeko orduan.

2. ERABILERA ANITZEKO GELA BATEAN ARIKETA EGITEKO GOMENDIOA

prozedurazkoak	- Egoera fisikoa hobetzeko edo mantentzeko programarako helburuak aukeratzea. - Egokitzen fisikoko programaren egitura diseinatzea. - Egokitzen fisikoko programarako ariketak aukeratzea eta horiek programako helburuekin lotzea. - Saiok antolatzea eta zehaztea, erreferentziazko entrenamendu-programa oinarritzat hartuta. - Arrisku-faktoreak baloratzea eta ezabatzea. - Beharrezko eremuak, ekipamenduak, materialak, ekipo pertsonala eta baliabide osagarriak aukeratzea. - Programa garatzeko neurri osagarriak bilatzea. - Irakasteko, komunikatzeko eta motibatzekeko estrategiak aukeratzea, modu horretara erabiltzaile guztien arreta hobetzeko (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Programak prestatzeko ekipo eta aplikazio informatiko espezifikoak erabiltzea. - Egokitzen fisikoko programa ebaluatzekeo prozedura aukeratzea. - Egoera fisikoari buruzko datuak erabiltzea helburuak berriro zehaztekeo eta programen orientazioa aldatzeko.
----------------	---

kontzeptuzkoak	- Erreferentziazko entrenamendu-programak. Funtsezko metodologia-printzipioak. - Adina kontuan hartuta, egoera fisikoa hobetzeko helburuak. - Gaitasun fisikoak fitness-programetan. Hobekuntzarako metodo eta faktore espezifikoak. Baliabideak. - Indar-arietak erabilera anitzeko gela batean. • Lotutako kontzeptuak: pixkanakako gainkarga, espezifikotasuna, bariazioa, indarraren hasierako gorakadak sortutako inpaktua. • Indarra hobetzeko metodoa. Erabilera anitzeko gelako baliabideak. Entrenamendu-baliabideak bezero-profil desberdinen (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) helburuetara eta segurtasunera egokitze neurriak. Arrisku-faktoreak. • Muskulu-multzo handiak, agonista-antagonista binomioaren oreka eta gorputz-jarreraren balantzea. - Malgutasuna eta mugimendu-luzera (ADM) hobetzeko metodoak. Erabilera anitzeko gelako baliabideak. - Ahalmen aerobikoa hobetzeko metodoak. Erabilera anitzeko gelako baliabideak. Programak eta mailak entrenamendu kardiobaskularreko makinetan. - Ahalmen aerobikoa, indarra eta mugimendu-luzera hobetzeko arietak. - Erresistentzia, indarra eta mugimendu-luzera lantzeko ariketen sekuentziak eta errutinak. - Irakaskuntza- eta komunikazio-estrategiak. - Neurri osagarriak erabilera anitzeko gelako erabiltzaile-profil batzuen eta besteen aurreikuspenen arabera (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Erabilera anitzeko gelan entrenamendu-programak prestatzean aplikatu beharreko baliabide informatikoak. - Programak ebaluatze jarduerak eta bitartekoak.
jarrerazkoak	- Ariketa egiteko gomendioaren idatzizko plangintza egitearen garrantzia baloratzea. - Saioak aldizka eta prestasunez bidaltzea antolakundeko dagokion arduradunari. - Sormena gomendatutako jarduerak diseinatzean.

3. ERABILERA ANITZEKO GELAN EGOKITZAPEN FISIKOKO ARIKETAK DESKRIBATZEA ETA ERAKUSTEA	
prozedurazkoak	- Muskulazio-arietak deskribatzea eta erakustea. - Ahalmen aerobikoa hobetzeko arietak deskribatzea eta erakustea. - Mugimendu-luzera lantzeko arietak deskribatzea eta erakustea. - Erabilera anitzeko gelako makinak, kargen, aparatuen eta materialen erabilera erakustea. - Ariketa osoak egitea eta gauzatzerakoan kritikoak diren puntuak aztertzea - Erabilera anitzeko gela bateko aparatuetan, makinetan eta kargetan beharrezkoak diren egokitzapenak egitea.



kontzeptuzkoak	- Ariketa-ereduak eta aldaerak. • Muskulazio-ariketak, autokarga, tresnekin, makinekin eta pisu librearekin. • Luzaketa-ariketak eta giltzaduren mugikortasuna lantzekoak, kalistenikoak, makinekin eta aparatuekin. • Hobekuntza kardiobaskularrerako jarduera ziklikoak makina sinpleekin edo motordunekin. - Ariketen teknika. - Heldulekuak eta laguntza osagarriak. - Bizkarrezurraren higieneari begira karga jartzerakoan hartu beharreko neurriak: segurtasun-jarrerak, kalteak eta lesioak prebenitzeko elementuak eta laguntza osagarriak, karga axiala. Gauzatzerakoan egindako akatsak. - Muskuluen kokapena eta funtzioak ariketaren faseetan: parte hartzen duten muskuluak, funtzioak (agonista, antagonista, finkatzailea edo sinergista) eta uzkurdura-motak (zentrokidea, eszentrikoa, isometrikoa). - Egokitzen fisikoko ariketetan eta erabilera anitzeko gelako makina eta materialen erabileran desgaitasuna duten pertsonentzat egin beharreko egokitzenak. - Nekea, erabilera anitzeko gela bateko berezko jarduera eta ariketetan: • Neke orokorraren eta leku jakin bateko nekearen sintomak eta zantzuak. • Errepikapenen ondoriozko muskulu-gainkarga: neurriak eta deskarga-ariketak.
jarrerazkoak	- Azalpenak ondo ematea eta ariketak ondo erakustea zeinen garrantzitsua den aintzat hartzea, ahal denean, erabiltzaileek erabiltzen duten hizkuntza erabiliz: euskara, ingelesa edo gaztelania, dagokiona. Modu aktiboan entzutea eta behatzea.

4. ERABILERA ANITZEKO GELA BATEKO SAIOAK ZUZENTZEA ETA DINAMIZATZEA

prozedurazkoak	- Erabilera anitzeko gelako ekipamenduak eta materialak berrikustea. - Kasu bakoitzean hizkuntza mota egokia erabiltzea, aukeran, erabiltzaileek erabiltzen duten hizkuntza erabiliz: euskara, ingelesa edo gaztelania, dagokiona. Erabiltzaileek (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) erabilera anitzeko gelako makinak, aparatuak eta materialak modu egokian erabiltzen dituztela kontrolatzea. - Erabiltzaileek erabilera anitzeko gelan egokitzen fisikoko ariketak nola egiten dituzten gainbegiratzea eta, beharrezkoa bada, zuzentzea. - Entrenamendu-gelan zuzendutako jardueretan saioaren ezaugarriak azaltzea. - Jarduerak egokitzea erabiltzaileen mailaren arabera (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Parte-hartzea sustatzen duten estrategiak bilatzea. - Erabiltzaileei (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) orientabidea ematea, beren programaren
----------------	---

	emaitzak optimizatzeko jarraitu behar dituzten neurri osagarriak buruz. - Kanpoko feedbacka bideratzeko informazio-errefortzuak eta teknikak erabiltzea, aukeran, erabiltzaileek erabiltzen duten hizkuntza erabiliz: euskara, ingelesa edo gaztelania, dagokiona. - Prozesua eta lortutako emaitzak ebaluatzea eta interpretatzea
kontzeptuzkoak	- Erabilera anitzeko gelako makinen, ekipoen eta materialen mantentze-lan operatiborako prozedurak. - Erabilera anitzeko gelako makinen eta materialen erabilera kontrolatzeko prozedurak. • Erabiltzaileak (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) makinen eta materialen erabileran arriskukoak izan daitezkeen faktoreen aurrean sentsibilizatzeko estrategiak. • Makinekin eta materialekin arriskutsuak izan daitezkeen erabilerak. - Erabiltzaileak (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) erakartzeko eta fidelizatzeko zerbitzuaren osagaiak. • Irudi pertsonala eta horretarako erabilitako komunikazio-testuingurua, ahal dela erabiltzailearen hizkuntza berean (euskaraz, ingelesez, gaztelaniaz...). • Arreta pertsonala eta entzuketa aktiboa • Aurrez, jardueran zehar eta ondoren. • Helburuak ezartzea. - Erabiltzaileak (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) fidelizatzeko teknika espezifikoak. - Erabilera anitzeko gela batean egokitzapen fisikoko saioak dinamizatzeko esku-hartze teknikak. • Saioa dinamizatzeko baliabideak eta metodoak: saioari sarrera emateko eta garapenerako jarduerak. • Motibazio-estrategiak, jomugak eta enpatia. • Lorpenak hautemateko errefortzuak eta norberaren burua motibatzea, musika fitness-saioetan. - Komunikazio-teknikak erabiltzaile-profil desberdinen arabera (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). Hitzeko komunikazioa, aukeran, erabiltzaileek erabiltzen duten hizkuntza erabiliz: euskara, ingelesa edo gaztelania, dagokiona, eta hitzik gabekoa. - Erabilera anitzeko gelan egokitzapen fisikoko ariketak nola egiten diren gainbegiratzeko irizpideak. • Espazioaren erabilera. • Ariketak egitean funtsezkoak diren puntuak. • Informazio-baliabideak eta -teknikak feedbacka bideratzeko. - Erakustaldiak baliabide tekniko gisa: erakustaldi isolatua eta ariketen azalpenei loturikoa.
jarrerazkoak	- Puntualtasuna saioa hasteko eta amaitzeko. - Saioetan parte hartzen dutenak (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) eta beste pertsona funtsezko batzuk,



	egunez egun, erakartzeko eta haiengan ilusioa pizteko interesa, esfortzuaren, lanaren eta intentsitatearen bidez. - Inplikatzeko eta pertsonarekin elkar eragiteko prestutasuna, aukeran, erabiltzaileek erabiltzen duten hizkuntza erabiliz: euskara, ingelesa edo gaztelania, dagokiona, eta saioan zehar pertsona bakoitzari eta talde osoari feedback ugari eskaintzea. - Norberaren irudia zaintzea.
--	---

5. FITNESS-AREN ESPARRUAN EKITALDIAK ANTOLATZEA ETA DINAMIZATZEA

prozedurazkoak	- Fitnesseko instalazio baterako egokitzapen fisikoko ekitaldien programak prestatzea. - Ekitaldia erakundearen programazio orokorrean txertatzea. - Ekitaldiaren fase bakoitzean egingo diren ekintzen kronograma xehaketa eta zehatza planifikatzea. - Ekitaldia iragartzeko informazio mota eta hedabide egokienak erabiltzea. - Sarbidea, kokapena eta parte-hartzea bideratzeko materialak antolatzea eta banatzea. - Fitnessaren esparruko ekitaldiak antolatzeko giza baliabideak hautatzea eta koordinatzea. - Ekitaldiaren prozesua eta emaitza neurtzeko adierazleen gainbegiratzea eta kontrola bermatuko duen prozedura ezartzea. - Sor daitezkeen gorabeheretarako aurrea hartzeko beharrezkoak diren zerbitzu osagarriak, segurtasun-neurriak eta arriskuak kontrolatzeko neurriak planifikatzea. - Ekitaldiak animatzeko eta dinamizatzeko teknika egokienak proposatzea eta aplikatzea. - Ekitaldiaren eta ekitaldiak fitnesseko gelako jardueran izan duen sustapen-eraginaren ebaluazioa.
kontzeptuzkoak	- Fitnesseko ekitaldi, lehiaketa eta txapelketa motak: • Fitnessaren esparruko ekitaldiak: lehiaketak, txapelketak, erakustaldiak, ospakizunak, jarduerak, animazio-jolasak eta beste batzuk. • Sailkapeneko irizpideak: adina, aurreikuspenak, egoera fisikoaren maila, partaide kopurua eta generoa, besteak beste. - Ekitaldi mota batzuen eta besteen ezaugarriak, helburuak, eginkizunak eta bakoitza noiz aplikatu. - Erakundearen esku-hartze esparrua eta programazio orokorra. - Fitnessaren esparruko ekitaldien fitxa eta fitxategia diseinatzeko irizpideak. - Egokitzapen fisikoko ekitaldiak sustatzeko ekintzak. • Sustapen-ekintzen helburuak. Sustapenaren eragina eta balorazio ekonomikoa. • Ekitaldien sustapenerako ohiko euskarriak. Fitnessaren esparruan erabiltzen diren sustapen-tresnak eta horiek erabiltzeko irizpideak. Eskaintzen teknikak eta ekitaldien hedapena. • Sustapen-ekintzak kontrolatzeko metodoak. Jarraipena egiteko eta ebaluatzeko metodoak. - Baliabideen antolamendua eta kudeaketa. • Oinarrizko administrazio-prozedurak. Baimenak, zerbitzu

	osagarriekin koordinatzea. Instalazioak eta baliabide materialak egokitzea. • Jardueren eremuak eta denborak. Gainbegiratzeko eta kontrolatzeko aurreikuspena eta prozedurak. • Oinezkoen eta materialen zirkulazioa. Gainbegiratzeko eta kontrolatzeko aurreikuspenak eta prozedurak. • Fitnessaren esparruko ekitaldiak antolatze giza baliabideak. • Hautaketarako eta koordinaziorako estrategiak eta teknikak. - Fitnessaren esparruko ekitaldiak dinamizatzeko teknikak. • Langileen estrategiak eta jarrerak. • Langileen eginkizunak eta esku hartzeko faseak. • Jardueren aurkezpena ekitaldian barrena - Animazio-proiektuen eta ekitaldien ebaluaziorako teknikak eta tresnak: • Metodologia, tresnak eta teknikak. • Datuak behatzea eta jasotzea: erregistroa eta eskalak. • Jardueraren ebaluazioa: datuen analisia. - Fitnessaren esparruko ekitaldien garapenerako segurtasun eta prebentzio arloko arauak eta neurriak: gorabeherak, esku hartzeko neurriak.
jarrerazkoak	- Ekitaldiaren edo jardueraren kronograma planifikatzean zorrotz jokatzeko. - Ekitaldiaren sustapen egokiaren garrantzia baloratzea. - Ekitaldia egiten den bitartean jarrera proaktiboa izatea.

6. SEGURTASUNA ETA PREBENTZIOA ERABILERA ANITZEKO GELAN

prozedurazkoak	- Kirol-instalazio bateko eta, zehazki, erabilera anitzeko gela bateko larrialdi-plana komunikatzea (gure autonomia-erkidegoko hizkuntza ofizialak erabiliz: euskara eta gaztelania). - Teknikariaren ardurapeko esparruari dagozkion segurtasuneko eta arriskuen prebentziorako prozedurak aplikatzea erabilera anitzeko gelan. - Erabilera anitzeko gela baterako larrialdi-plan batean beharrezkoak diren baliabide materialen inbentarioa egitea. - Kirol-instalazio bateko eta, zehazki, erabilera anitzeko gela bateko langileei eginkizunak eta jarraibideak ematea. - Erabilera anitzeko gela bat ebakutzeko egoera simulatuak zuzentzea. - Erabilera anitzeko gela bateko egokitzapen fisikoko jardueretan laneko segurtasunari eta osasunari buruzko oinarritzko legedia aplikatzea.
kontzeptuzkoak	- Larrialdi-plana: • Larrialdi-planaren helburuak. Eraginkortasun-printzipioak. • Ebakuazio-plana: diseinua eta praktikan jartzea (simulakroak). Informazio-euskarriak (gure autonomia-erkidego hizkuntza ofizialak erabiliz: euskara eta gaztelania). • Beste profesional eta zerbitzu batzuekin koordinatzea. • Larrialdi-planaren eginkizunei buruzko jarraibideak ematen eta eginkizun horiek banatzen esku hartzen duten giza baliabideak.



	• Ebakuazio motak. • Desgaitasunen bat duten pertsonentzako neurri bereziak larrialdi- eta ebakuazio-kasuetan. • Larrialdi-planean baliatzen diren ekipoak eta materialak. • Gainbegiratze-prozedurak. Bitarteko materialen inbentarioa (suti-itzalgailuak, ekipatutako sute-ahoak). • Larrialdi-planaren ebaluazioa. - Prebentzioa eta segurtasuna. • Erabilera anitzeko geletako segurtasunari eta prebentzioari buruzko oinarritzko legedia eta legedi espezifikoak. • Erabilera anitzeko gela baten segurtasun-ezaugarriak eta -baldintzak. • Pertsonen, ondasunen eta jardueren segurtasuna erabilera anitzeko gela batean. • Erabilera anitzeko gela batean dauden arrisku motak: teknologikoak, pertsonen eragindakoak, lanekoak, kirol-zerbitzuen erabilerak eragindakoak, entrenatzeko baliabideen erabilera okerrak eragindakoak, informaziorik eza. • Erabilera anitzeko gela batean segurtasun arloan aplikatzekoa den araudia. • Kirol-instalazioetako lan-arriskuen prebentzioko neurriak. • Erabilera anitzeko gela baten arriskuen prebentziorako neurri espezifikoak. • Mantentze prebentiborako plana: ikuskapenen maiztasuna, inbentario teknikoak, segurtasun-zuzkidura, egoera anomaloen diagnostikoa. • Ingurumena eta laneko segurtasuna eta osasuna babesteko neurriak.
jarrerazkoak	- Zorroztasuna araudia aplikatzean. - Instalazioak, ekipamenduak eta materialak egoki erabiltzea zer garrantzitsua den baloratzea. - Jarduerak segurtasunez eta eroso egiteko ekipo pertsonal eta material egokia erabiltzeko konpromisoa hartzea.

d) Orientabide metodologikoak

Modulu hau irakatsi eta ikasteko prozesua antolatu eta garatzeko, honako gomendio hauek proposatzen ditugu:

1) Sekuentziazioa

Egoera fisikoaren balorazioa, lehen laguntzak eta jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala prestakuntza-moduluetan landutako edukiak ere jorratzen dira modulu honetan. Horiek menderatuta errazago ikasiko du ikasleak.

Modulu honetako edukien sekuentziazioan, komeni da hasierako unitate didaktikoan ikasleei instalazioen eta erabilera anitzeko gela bateko berezko makina, aparatu eta elementuen ikuspegi orokor bat eta horien banaketa eta kudeaketa erakustea.

Edukien sekuentziazio hau proposatzen da, egokiena delakoan:

1. Erabilera anitzeko gela bateko jarduerak koordinatzea. Funtsezkoa da ekipamendua ezagutzea eta nola dagoen banatuta jakitea, dagozkion irizpideekin. Era berean, gomendagarria da eduki horiek honako eduki-blokearekin aldi berean lantzea, bigarren puntuari adieraziko den moduan.

2. Erabilera anitzeko entrenamendu gela bateko egokitzapen fisikoko ariketak deskribatzea eta erakustea. Komeni da unitate didaktiko honetako edukiak aurreko unitateko edukiarekin aldi berean lantzea, modu horretara, ikasleek, gelan dauden ekipamendu eta eremuak ikusteaz batera aukera izan dezaten horietan zer erabilera eta ariketa egin daitekeen jakiteko eta praktikatzeko. Adibidez, pisu libreko ekipamendua, material horren ezaugarriak, non dagoen banatuta eta mantentzea aztertzen denean, horiekin zer ariketa egin daitekeen erakuts daiteke. Era berean, amaitzeko, hainbat ariketa-konbinazio landuko dira.

3. Ariketak agintzea erabilera anitzeko gela batean. Behin zer eremu dauden eta horietan zer ariketa-sorta egin daitekeen jakinda (tresnak), ariketak agintzen has gaitezke, erabiltzaileen helburu eta ezaugarrien arabera.

4. Entrenamendu-saioak zuzentzea eta dinamizatzea erabilera anitzeko gela batean. Ariketak agintzeko teknikak barneratu ondoren, ikasleek komunikazio- eta dinamizazio-estrategiak ikasi behar dituzte, erabiltzaile batzuk eta besteak fidelizatu ahal izateko. Era berean, gelako egokitzapen-saioetan landu daitezkeen saio-formatu desberdinak eta horiek antolatze irizpideak ere jorratuko dira.

5. Fitnessaren esparruko ekitaldiak antolatzea eta dinamizatzea. Azkenik, entrenamendu-gela batek dituen aukera guztiak ikasi ondoren, aparteko zer ekitaldi antola daitezkeen ikasteko unea da, horien bidez bezeroak eta erabiltzaileak fidelizatzeko eta motibatze eta beste batzuk erakartzeko.

Erabilera anitzeko gela bateko segurtasunari eta prebentzioari buruzko edukiak zeharlerro gisa jorratuko dira; izan ere, beharrezkoa da horiek gogoan izatea ekipamenduak banatzerakoan nahiz ariketak egiterakoan.

2) Alderdi metodologikoak

Proposatutako lehen unitate didaktikoko edukiei dagokienez, irakasleak batez ere azalpenak ematera mugatuko dira, eta azalpen horiek dinamizatzeko instalazio batzuk bisitatu, ekipamendu-hornitzaileen katalogoak aztertu eta lan grafikoak egin ahal izango dira. Gomendagarria da eduki hauek proposatutako bigarren blokeko edukiarekin aldi berean lantzea (Erabilera anitzeko gela batean egokitzapen fisikoko ariketak deskribatzea eta erakustea). Modu horretara, ikasleek modu praktikoan egingo dituzte ariketak eta entrenatzailearen eta erabiltzailearen rola barneratuko dituzte, eta horrek erraztu egingo du edukien ikasketa.

Proposatutako hirugarren eduki-blokeari dagokionez (Erabilera anitzeko gela batean ariketak agintzea), oso aberasgarria eta desiragarria da ikasleek simulazio praktikoak egitea eta bizipen hori eskuratzea, irakasleak azaldutako kasu zehatzak ikasiz eta egoera hipotetikoak ebazteko taldeko dinamika eginez (PBL teknikak egokitzea: adibidez, berrogeita hamar urteko pertsona sedentario bati ariketa agintzea, etab.). Irakasleak eta gainerako ikasleek aukera izango dute simulazio eta dinamika horiek azaltzeko eta ebaluatzeko.

Laugarren eta bosgarren blokeetan (saioak dinamizatzea eta ekitaldiak antolatzea) gomendagarria da talde-dinamika egitea. Horietan, ikasleek banakako eta taldeko jarduerak eta ekitaldiak, dagokiona, prestatu eta azaldu beharko dituzte, irakaslearen eta



gainerako ikaskideen feedbacka jasotze aldera, modu horretara ikasleen / bezeroen behaketarako eta ebaluaziorako gaitasuna ere sustatzeko.

Azkenik, segurtasunari eta prebentzioari buruzko unitate didaktikoan, nahiz eta edukiak zeharkakoak izan, gomendagarria da egiazko simulazio bat egitea ikasleekin.

3) Jarduera esanguratsuak eta ebaluazioaren alderdi kritikoak

Funtsezkoa da modulu honen ebaluazioan alderdi hauek kontuan izatea:

- Erabilera anitzeko gela bateko materialak eta ekipamenduak modu egokian erabiltzea.
- Erabilera anitzeko gela bateko programazio espezifikoaren prestatzea, programazio orokorrean oinarrituta.
- Programazio horretan indarra, erresistentzia eta malgutasuna lantzeko dauden ariketak praktikan jartzea bezero batekin, bereziki komunikazioa landuz.
- Erabilera anitzeko gela bateko berezko baliabideekin eginiko ariketak eta jarduerak egokitzea, medikuak agindutakoarekin edo erabiltzaileek izan ditzaketen desgaitasunekin bateragarriak izan daitezen.
- Egoera fisikoa hobetzeko programak prestatzea, erabiltzaileen aukera eta interesetara, erabilera anitzeko gelan eskueran dauden baliabideetara eta hasierako analisisian hautemandako beharretara egokituta. Eta, horri loturik, entrenamendu-dosi egokiak ezartzea planteatutako helburuekiko eta gomendatutako parametroekiko, maiztasunari, bolumenari, intentsitateari, dentsitateari, metodologiari eta aukeratutako ariketei dagokienez.
- Erabilera anitzeko gela bateko berezko materialekin eta material ez-espezifikoekin erabilerarekin esperimendatzea.
- Lehiaketak, txapelketak eta aisialdiko kirol-ekitaldiak antolatzea, erabiltzaileen motibazioa eta fideltasuna indartzeko.

4. lanbide-modulua

MUSIKA-EUSKARRIAREN BIDEZKO EGOKITZAPEN FISIKOKO OINARRIZKO JARDUERAK

a) Aurkezpena

Lanbide-modulua:	Musika-euskarriaren bidezko egokitzapen fisikoko oinarrizko jarduerak
Kodea:	1149
Heziketa-zikloa:	Egokitzapen Fisikoa
Maila:	Goi-maila
Lanbide-arloa:	Jarduera Fisikoak eta Kirolak
Iraupena:	198 ordu
Kurtsoa:	1
Kreditu kop.:	12
Irakasleen espezialitatea:	Gorputz Hezkuntza (Bigarren Hezkuntzako irakaslea)
Modulu mota:	Konpetentzia-atal hauei lotuta dago modulua: UC0515_3 Aerobic-aren berezko elementuak, haien aldaerak eta antzeko jarduerak baliatuta koreografiak diseinatu eta egin. UC0516_3 Taldeko egokitze fisikorako musikaz lagundutako jarduerak programatu eta zuzendu.
Helburu orokorrak:	1 / 2 / 3 / 4 / 7 / 10 / 11 / 14 / 16 / 18 / 19 / 20 / 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 26 / 27

b) Ikaskuntzaren emaitzak eta ebaluazio-irizpideak

1. Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko oinarrizko jardueren ezaugarriak aztertzen ditu, eta gorputzean sortzen dituzten egokitzapen-prozesuekin lotzen ditu.

Ebaluazio-irizpideak:

- Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko oinarrizko jarduerak eta modalitateak egiteko teknika deskribatu du, eta horien zailtasuna, intentsitatea eta akatsik ohikoenak adierazi ditu.
- Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko oinarrizko jardueretan gorputz-jarreraren kontrolak duen garrantzia baloratu du.
- Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko oinarrizko jardueretan eginiko lanerako egokitzapen fisiologikoak aztertu ditu.
- Horrelako jardueretan sarrien izaten diren neke eta gainkarga zantzu eta sintomak deskribatu ditu.



- e) Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoko oinarritzko jardueren modalitate eta estilo desberdinak praktikatzeko dauden erabateko kontraindikazioak eta kontraindikazio partzialak zerrendatu ditu.
- f) Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarritzko jarduerak eta erabiltzaile mota eta maila ohikoenak izan daitezkeenak lotu ditu (pertsone sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...).
- g) Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarritzko jardueren alderdi batzuen eta besteen ezaugarriak eta segurtasun-baldintzak deskribatu ditu.

2. Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarritzko jarduerak programatzen ditu, erabiltzaileen beharrianak (pertsone sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) eta esku hartzeko eremuak kontuan hartuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarritzko jardueretan egoera fisikoa hobetzeko prozedurak eta programazio- eta periodizazio-teknikak aplikatu ditu.
- b) Egoera fisikoa hobetzeko edo mantentzeko helburuen formulazio-irizpideak ezarri ditu, musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarritzko jardueren programaren bilakaera eta eskueran dauden baliabideak kontuan izanda.
- c) Intentsitate eta zailtasun mailaren arabeko koreografia-serieak ezarri ditu, egokitzapen fisiologikoko mekanismoak eta musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarritzko jardueretan jokoan sartzen diren aldagaiak kontuan hartuta.
- d) Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarritzko jardueren programak eta ekitaldiak egiteko eta horietan segurtasuna bermatzeko beharrezkoak diren eremuak, ekipamenduak, materialak, ekipo pertsonala eta baliabide osagarriak zehaztu ditu.
- e) Irakasteko eta komunikatzeko estrategiak eta horien egokitzapenak ezarri ditu erabiltzaile mota batzuen eta besteen motibazioa eta haiekiko arreta errazteko (pertsone sedentarioak eta kirolariak: gazteak, nagusiak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...).
- f) Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarritzko jardueren programa baten segurtasun-, egokitasun- eta eraginkortasun-irizpideak zehaztu ditu, baita programa gauzatzeko lesioak eta gaitaririk ez sortzeko kontuan hartu behar diren faktoreak ere.
- g) Zerbitzuaren kalitatea, hala prozesuan nola emaitzetan, eta kalitate horren ebaluazioa zehazteko adierazleak, tresnak eta teknikak deskribatu ditu.
- h) Ekipo eta informatika-aplikazio espezifikoak erabili ditu programak prestatzeko.

3. Koreografia errazak diseinatzen ditu, saio baten helburu eta edukietara eta hautatutako musikara moldatuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Sekuentziaren edo koreografia-konposizioaren eta saioaren estilo, intentsitate eta iraupenera moldatzen den musika-euskarria hautatu du.

- b) Modalitatea edo estiloa aintzat hartuta, oinarrizko koreografia-konposizioak edo -sekuentziak prestatzerakoan oinarrizko pausoak eta horien aldaerak konbinatu ditu.
- c) Irizpide fisiologikoak, biomekanikoak eta motibaziozkoak aplikatu ditu pauso, mugimendu, ariketa eta konposizioen sekuentzian, gaitasun fisikoak hobetzeko helburuak saioaren fase bakoitzeko bolumenarekin, intentsitatearekin eta zailtasunarekin lotuta.
- d) Zenbait egokitzapen aurreikusi ditu, koreografia-konposizioa zer talderi bideratuta dagoen eta bakoitzak nolako konpetentzia motorra duen, taldekide guztiei erantzuteko.
- e) Koreografiak irakasteko erabiltzen den metodologia zehaztu du.
- f) Materialak zehaztu ditu, musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarrizko jarduera bakoitzaren ezaugarriak kontuan hartuta.
- g) Adierazpen grafikoko edo idatzizko teknika espezifikoak erabili ditu pausoak, mugimenduak, ariketak eta konposizioak jasotzeko eta erregistratzeko.
- h) Saioaren garapena ebaluatzeko kontuan hartu behar diren parametroak zehaztu ditu.

4. Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarrizko jardueren saioak zuzentzen ditu, horien garapenerako metodologia espezifikoak aplikatuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarrizko jarduerak segurtasun-baldintzetan egiteko praktika-eremuen irisgarritasuna eta beharrezko baliabideak eskura izatea ziurtatu du.
- b) Saioa nolakoa izango den, zer aparatu eta material erabiliko diren eta zer jantzi eta osagarri behar den jakinarazi du.
- c) Proposatutako jarduerari eta aparatu eta materialen erabilerari buruzko azalpenak eman ditu eta horien erakustaldia egin du, ariketetan eta sekuentzietan eta koreografia-konposizioetan espezifikoak diren irakaskuntza- eta komunikazio-estrategikoak erabilia.
- d) Jardueren intentsitate- eta zailtasun-maila partaideen ezaugarrietara moldatu du (pertsona sedentarioak eta kirolariak: gazteak, nagusiak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...).
- e) Partaideen (pertsona sedentarioak eta kirolariak: gazteak, nagusiak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) janzkera eta osagarriak egokiak diren gainbegiratu du, funtzionaltasuna, erosotasuna eta segurtasuna bermatu ahal izateko.
- f) Neke eta gainkargen zantzuak eta sintomak eta urratsetan egindako akatsak hauteman ditu, eta horiek zuzentzeko argibide egokiak eman.
- g) Neke eta gainkargen zantzuak eta sintomak eta urratsetan egindako akatsak hauteman ditu, eta horiek zuzentzeko argibide egokiak eman.
- h) Keinu bidezko eta hitzezko kodeak erabili ditu taldeko kideei argibideak emateko, musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarrizko jardueren saioan etenik egin gabe.
- i) Musika-euskarriaren bidezko jardueren gelan, bere ardurapeko arloaren segurtasunarekin eta arrisku-prebentzioarekin lotutako elementu espezifikoaren egoera egiaztatu du.
- j) Saioa ebaluatzeko tresnak aplikatu ditu.



5. Musika-euskarriaren bidezko jardueren gelan jarduerak antolatzen ditu, baliabide espezifikoak antolatzeko jarraibideak ezarrita, horien bidez moldakortasuna, eraginkortasuna eta segurtasuna bermatzeko.

Ebaluazio-irizpideak:

- Musika-euskarriaren bidezko jardueren gelako zuzkidura baloratu du, sektoreko azken joeren arabera musika-euskarriaren bidezko taldeko egokitzapen fisikoko ekitaldiek eta jarduerak zer eskakizun bete behar dituzten aztertuta.
- Musika-euskarriaren bidezko taldeko egokitzapen fisikoko ekitaldiak eta jarduerak antolatzeko eta beste esparru eta teknikari batzuekin koordinatzeko irizpideak zehaztu ditu, eremu eta materialen erabileran segurtasuna eta optimizazioa bermatuta.
- Musika-euskarriaren bidezko taldeko egokitzapen fisikoko ekitaldiak, lehiaketak eta jarduerak antolatzeko izapideak aurreikusi ditu.
- Musika-euskarriaren bidezko taldeko egokitzapen fisikoko jarduerak egiteko gelaren irisgarritasun-baldintzak aztertu ditu, mugikortasun murriztua duten pertsonen parte hartu ahal izan dezaten musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko jardura horietan.
- Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko jardueren gelako zuzkiduran musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko jardura horiek egiteko elementu espezifikoan anomaliak hautemateko eta zuzentzeko prozedurak ezarri ditu.
- Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko jardueren gela bateko funtzionamenduaren kalitatea ebaluatzeko prozedura ezarri du.

6. Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko jardueren gelan larrialdi-planak aplikatzen ditu, baldintzak eta arrisku-faktoreak aintzat hartuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- Kirol-instalazio bateko eta bereziki musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko jardueren gela bateko larrialdi-planak identifikatu eta deskribatu ditu.
- Musikaz lagundutako jardueren gela batean musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko jardueretan bere ardurapeko esparruari dagozkion segurtasuneko eta arriskuen prebentziorako prozedurak ezarri ditu.
- Musikaz lagundutako jardueren gela baterako larrialdi-plan batean beharrezkoak diren baliabide materialen inbentarioa egin du.
- Oro har, kirol-instalazio bateko eta, bereziki, musika-euskarriaren bidezko jardueren gela bateko langileei esleitutako eginkizunen eta jarraibideen zerrenda egin du.
- Musika-euskarriaren bidezko jardueren gela bat ebakutzeko egoera simulatuak zuzendu ditu.
- Musika-euskarriaren bidezko jardueren gela batean egokitzapen fisikoko jardueretan modu profesionalean jarduteko laneko segurtasunari eta osasunari buruzko oinarrizko legedian kontuan hartu beharrekoak zehaztu ditu.

c) Edukiak:

1. MUSIKA-EUSKARRIAREN BIDEZ EGOKITZE FISIKOA TALDEAN EGITEKO OINARRIZKO JARDUERAK	
prozedurazkoak	- Ingurune hurbilean, Euskal Autonomia Erkidegoan eskaintzen diren

	Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarritzko jardueren eta kanpotik datozen joera berrien zerrenda eta analisia. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarritzko jardueren eta bezero moten arteko erlazioa (pertsonek sedentarioak eta kirolariak: gazteak, nagusiak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduerak espezializatu bakoitzaren berezko teknikak gauzatzeko zailtasunak aztertzea. - Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko oinarritzko jardueretan eginiko lanera moldatzeko egokitze fisiologikoak aztertzea.
kontzeptuzkoak	- Musika-euskarriaren bidezko taldeko oinarritzko jarduerak egokitzen fisikorako sistema gisa. Musika-euskarriaren bidezko jardueren historia eta haien bilakaera. Egungo joerak. - Erabiltzaileen profilen bilakaera (pertsonek sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarritzko jardueren elementu teknikoak, honako irizpide hauen arabera aukeratuak: ingurunearen beharrianak, enpresen eskakizunak, programen alderdi prebentiboa eta beste batzuk (oinarritzko pausoak, loturak, besoen mugimenduak, ariketak) Gauzatze teknikoko irizpideak, segmentuz segmentuko lerrotzea, pisuaren euskarriak eta banaketa egoera estatikoetan eta dinamikoetan. Deskribapena. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarritzko jarduerak hautatuen alderdien ezaugarriak eta segurtasun-baldintzak. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarritzko jarduerak hautatuen artean, keinu teknikoetan, tonifikazio-ariketan, erritmoetan, dantzaren inguruetik eratorritako keinu teknikoetan eta abarretan egiten diren akats eta hutsegite ohikoenak. - Jarrera eta ariketa jakin batzuetan egiten diren akatsen eragin patologikoak. Horiek hautemateko jarraibideak. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarritzko jarduerak hautatuek egoera fisikoaren hobekuntza eta osasunean duten eragina. Horrelako jardueretan izaten diren neke eta gainkarga zantzu eta sintoma ohikoenak. - Gaitasun baldintzatzaileen garapenerako metodo espezifikoak musika-euskarriaren bidezko oinarritzko jarduerak hautatuen bidez. Oinarritzko aerobika, tonifikazioa, erritmo latinoak, dantzaren inguruetik eratorritako keinu teknikoak eta antzeko modalitateak. Serie koreografiatuak. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarritzko jarduerak egiteko erabateko kontraindikazioak edo kontraindikazio partzialak. Giltzaduretan sortutako eragina, gorputz-jarreraren biomekanika egokia. - Jarduera koreografiatuen aldagaiak, intentsitatea baldintzatzen dutenak: musikaren abiadura, mugimenduaren abiadura eta luzera, parte hartzen duten muskulu-multzoak, besoen desplazamendua eta mugimenduak, besteak beste. Egokitzen fisikoaren musika-euskarria eta aldagaiak. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarritzko jarduerak egiteko segurtasun-irizpideak. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarritzko jarduerak egiteko jantzi pertsonalak aukeratzeko irizpideak.
jarrerazkoak	- Musika-euskarriaren bidezko taldeko jarduerak fisikoen testuinguruari



	buruzko interesa izatea. - Musika-euskarriaren bidezko taldeko jarduera fisikoen eskaintzaren eta haren ezaugarrien ikerketan ekimena izatea. - Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko oinarrizko jardueretan gorputz-jarreraren kontrolak duen garrantzia aintzat hartzea.
--	--

2. MUSIKA-EUSKARRIAREN BIDEZ EGOKITZE FISIKOA TALDEAN EGITEKO OINARRIZKO JARDUERAK PROGRAMATZEA

prozedurazkoak	- Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarrizko jarduera hautatueta egoera fisikoa hobetzeko programazio- eta periodizazio-prozedurak eta -teknikak aplikatzea. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarrizko jardueretan egoera fisikoa hobetzeko edo mantentzeko helburuak ezartzea. - Serie koreografiatuak prestatzea, jardueren intentsitate eta zailtasun mailaren arabera. - Zailtasun- eta intentsitate-aldagaiak konbinatzea. - Ekitaldiak eta programak garatzeko eta horietan segurtasuna bermatzeko beharrezkoak diren eremuak, ekipamenduak, materialak, ekipo pertsonala eta baliabide osagarriak zehaztea. - Irakasteko eta komunikatzeko estrategiak ezartzea arreta eta motibazioa hobetzeko. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarrizko jarduerak erabiltzaile guztiek gauzatu ahal izateko moduan egokitzea (pertsona sedentarioak eta kirolariak: gazteak, nagusiak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarrizko jarduerak behar bereziak dituzten taldeetara egokitzea. - Programak prestatzeko ekipo eta aplikazio informatiko espezifikoak erabiltzea. - Zerbitzuaren kalitatearen ebaluazioa zehazten duten adierazleak, tresnak eta teknikak diseinatzea.
kontzeptuzkoak	- Programazioaren elementuak. Musika-euskarriaren bidezko taldeko egokitzapen fisikoren esparruko programazio-tekniken teoria eta praktika (fitnessa). Periodizazioa. - Musika-euskarriaren bidezko taldeko egokitzapen fisikoko programa espezifikoak: progresio sekuentziala prestatzea. Kirol- eta gorputz-jardueretan aplikatutako baliabide informatikoak. Entrenamenduko software espezifikoak eta egoera fisikoa hobetzeko programak prestatzea eta egokitzea, musika-euskarriaren bidezko taldeko egokitzapen fisikora aplikatuta. Ofimatika egokitua. - Zailtasun- eta intentsitate-aldagaiak. Koreografiaren zailtasuna, koordinaziorako intentsitate- eta zailtasun-irizpideak kontuan hartuta. Erabiltzaileen profil motetara egokitzea (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Programak optimizatzeko neurriak. Kirol-entrenamenduko programaren neurri osagarriak. - Ariketak egiterakoan lesiorik eta gainkargarik ez izateko kontuan hartu behar diren faktoreak. - Jarduera koreografiatuak irakasteko estrategiak. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarrizko jardueren programa batek bete beharreko segurtasun-, egokitasun-

	eta eraginkortasun-irizpideak. - Musika-euskarriaren bidezko taldeko egokitzapen fisikoko jardueren segurtasun-elementu espezifikoak. Eremuaren okupazio-indizea eta gainazal euskarrien lerratze maila, besteak beste. - Musika-euskarriaren bidezko taldeko egokitzapen fisikoko programak ebaluatzeko sistema. Emaizak interpretatzeko adierazleak, tresnak, teknikak, aplikazio-sekuentziak eta prozedura.
jarrerazkoak	- Programazioaren idatzizko plangintza egitearen garrantzia baloratzea. - Sormena programazioko jardueren diseinuan.

3. MUSIKA-EUSKARRIAREN BIDEZ EGOKITZE FISIKOA TALDEAN EGITEKO OINARRIZKO JARDUEREN KOREOGRAFIK DISEINATZEA

prozedurazkoak	- Saioaren koreografia-sekuentziaren edo -konposizioen estilo, intentsitate eta iraupenera egokitzen den musika-euskarria hautatzea. - Oinarrizko pausoak eta horien aldaerak konbinatzea oinarrizko koreografia-sekuentziak edo -konposizioak prestatzean. - Irizpide fisiologikoak, biomekanikoak eta motibazioari loturikoak aplikatzea pausoen, mugimenduen, ariketen eta konposizioen sekuentzian. - Koreografia-konposizioa egingo duten taldekideen konpetentzia motorra nolakoa den, horri erantzuteko egokitzapenak bilatzea. - Koreografiak irakasteko erabiliko den metodologia aukeratzea. - Adierazpen grafikoko edo idatzizko teknika espezifikoak erabiltzea pausoak, mugimenduak, ariketak eta konposizioak jasotzeko eta erregistratzeko. - Saioaren garapena ebaluatzeko kontuan izan behar diren parametroak aukeratzea.
-	
kontzeptuzkoak	- Musika, musika-euskarriaren bidezko taldeko egokitzapen fisikoko jardueretan. Musikaren egitura. Azentu edo beat ahulak eta ozenak. Musika-esaldiak eta -serieak. Berezko erritmoaren egokitzapenak. - Musika-hutsuneak. Musikaren abiadura estiloaren eta modalitatearen arabera. Musikaren aplikazioak haren erabilera irekirako edo itxirako. - Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko saioaren egitura. - Progresio koreografiatua saioaren egiturari: beroketa, saioaren muina (koreografia-sekuentzia eta -konposizioak) eta berriro ere lasaitzea. - Gorputza bizkortzeko ariketak eta luzaketak. - Metodologia-estrategia espezifikoak: erakusteko eta komunikatzeko teknikak ispilua erabilia. - Koreografia bidezko progresioen egitura, gorputza bizkortzeko ariketekin lotuta: tarteak, zirkuituak. Saio espezifikoak: goiko gorputz-atalak, beheko gorputz-atalak, GAH eta abdomena. Azken joerak. - Hainbat kirol-modalitateetara egokitutako keinu teknikoak, dantzaren inguruetik eratorritako keinu teknikoak, gimnasia arinetatik eratorritako keinu teknikoak eta mugimenduak. - Koreografiak, estiloak eta modalitateak. Koreografiak prestatzeko baliabide teknikoak. Bariazioak eta konbinazioak oinarrizko urratsekin: orientazioa, desplazamenduak, erritmo-aldaketak, biraketak eta besoen mugimenduak. Estiloak eta modalitateak. - Koreografia-elementuak: elementuen arteko loturak, inpaktu-motak, aukera sinplea, aukera bikoitza, aukera multiplea serieka edo esaldika. - Ikus-entzunezko bitartekoak. Baliabide informatikoak. Koreografien



	adierazpen grafikoa eta idatzizkoa. - Saioaren ebaluazioa diseinatzean kontuan hartu beharreko parametroak.
jarrerazkoak	- Saioaren idatzizko plangintza egitearen garrantzia baloratzea. - Saioak aldizka eta prestasunez bidaltzea antolakundeko edo eskola-zentroko dagokion arduradunari. - Sormena saioko jardueren diseinuan.

4. SAIOAK ZUZENTZEA

prozedurazkoak	- Eremuetako irisgarritasuna bermatzea eta behar diren baliabideak eskura daudela kontrolatzea. - Aparatu eta materialen erabilera gainbegiratzea. - Partaideen jantziak eta osagarriak gainbegiratzea, funtzionaltasuna, erosotasuna eta segurtasuna bermatzeko. - Musika-euskarriaren bidezko jardueren gelan, bere ardurapeko arloaren segurtasunarekin eta arrisku-prebentzioarekin lotutako elementuen egoera egiaztatzea. - Proposatutako jarduerari, aparatu eta materialen erabilerari eta behar diren jantzi eta osagarriak buruzko azalpenak ematea eta horien erakustaldia egitea. - Jarduera koreografiatuen elementu teknikoak gauzatzea. - Elementu teknikoen erakustaldia honako hauekin bateratzea: partaideak (pertsona sedentarioak eta kirolariak: gazteak, nagusiak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) ariketak nola egiten dituzten behatzearekin, akatsak hautematearekin eta jarraibideak ematearekin. - Jardueren intentsitate- eta zailtasun-maila partaideen ezaugarrietara egokitzea (pertsona sedentarioak eta kirolariak: gazteak, nagusiak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Nekearen eta ginkargen zantzuak eta sintomak eta pausoak gauzatzerakoan eginiko akatsak hautematea eta modu egokian zuzentzea. - Keinu bidezko edo hitzezko kodeak erabiltzea taldekideei jarraibideak emateko (pertsona sedentarioak eta kirolariak: gazteak, nagusiak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Saioa ebaluatzeko adierazleak, tresnak eta teknikak aplikatzea.
kontzeptuzkoak	- Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarritzko jardueren berezko instalazioak, aparatuak eta elementuak mantentzea. Segurtasun- eta erabilera-baldintzak egiaztatzeko prozedurak. - Jarduera koreografiatuetako elementu teknikoak: aerobiceko oinarritzko pausoak eta aldaerak, erritmo latinoak, dantzaren inguruetatik eta antzeko modalitateetatik eratorritako keinu teknikoak, tonifikazio-ariketen eta luzaketen sekuentziak, besteak beste. - Jarduera erritmikoak irakasteko prozesua eta estrategiak: mailak dibertsifikatzea, zeregina aztertzea, komunikazio-sistemak eta -kanalak, erabiltzaileekin elkar eragiteko ereduak, hasierako edo erreferentziazko informazioa, jarduerak nola gauzatu diren eta emaitzak jakitea, besteak beste. - Sekuentzia koreografiatua gauzatzeko intentsitatea egokitzekeo jarraibideak.

	- Komunikazio-sistema espezifikoak musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko jarduerak zuzentzeko. Keinu bidezko hizkuntza, ahozko errefortzuak. Desgaitasunen bat duten pertsonentzako egokitzapenak. - Jarduerak gauzatzeko motibazioa hobetzeko jarraibideak. - Koreografia-sekuentziak eta -konposizioak ikasteko metodologia espezifikoak: serie koreografiatuak irakasteko progresioen ereduak, eredu libreak, eredu koreografiatuak, joera berriak, besteak beste. - Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko saioaren elementuak ebaluatzeko erregistroak.
jarrerazkoak	- Puntualtasuna saioa hasteko eta amaitzeko. - Parte-hartzaileak edo beste pertsona giltzarri batzuk egunez egun erakartzeko eta ilusionatzeko interesa izatea, esfortzua, lana eta intentsitatea baliatuta. - Saioan, inplikatzeko, taldean elkarerraginean aritzeko eta banakako zein talderako feedback ugari emateko jarrera izatea.

5. MUSIKA-EUSKARRIAREN BIDEZ ZUZENDUTAKO JARDUEREN GELAKO JARDUERAK ANTOLATZEA

prozedurazkoak	- Musika-euskarriaren bidez zuzendutako jardueren gelako eta inguruan antolatzen diren ekitaldietako zuzkidura gainbegiratzea. - Beste esparru eta teknikari batzuekin koordinatzea. - Musika-euskarriaren bidezko taldeko egokitzapen fisikoko ekitaldiak, lehiaketak, txapelketak eta jarduerak antolatzeko izapideak planifikatzea. - Mugikortasun murriztua duten pertsonak musika-euskarriaren bidez zuzendutako jardueren gelara sartu ahal izateko irisgarritasun-baldintzak gainbegiratzea. - Musika-euskarriaren bidezko taldeko egokitzapen fisikoko jardueren elementu espezifikoetako anomaliak hautemateko eta zuzentzeko prozedurak ezartzea. - Ekitaldi eta jardueren eskaintza elkarbanatzea eta koordinatzea. - Musika-euskarriaren bidez zuzendutako jardueren gela bateko funtzionamenduaren kalitatea ebaluatzeko prozedura ezartzea. - Kalitate-arauak aplikatzea.
kontzeptuzkoak	- Musika-euskarriaren bidezko taldeko egokitzapen fisikoko jardueren berezko instalazioak, aparatuak eta elementuak. - Oinarrizko eskakizunak, legedia eta araudia. - Musikaz lagunduta zuzendutako jardueren gela baten barneko sarbideak, desplazamenduak eta oztopo arkitektonikoak. - Instalazioa eta baliabideak prest jartzea. - Sarbideen eta desplazamenduen egokitasuna gainbegiratzeko protokoloak, oztopo arkitektonikoak kentzea, kartelak eta informazio-bitartekoak. - Ekitaldi eta jardueren eskaintza motak. • Partaideen profila (pertsona sedentarioak eta kirolariak: gazteak, nagusiak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) eta jardueren ordutegi egokituak. • Ekitaldi eta jardueren ordutegiak antolatzeko irizpideak. • Sustapen-ekitaldiak jardueren planifikazioan. Ekitaldien antolakuntzako faseak eta izapideak. - Baliabideak antolatzeko eta kudeatzeko protokoloak:



	• Ekipoak, materialak eta biltegiak koordinatzeko eta kudeatzeko. • Kirola egiteko hainbat eremu dituzten instalazioetan espazio partekatuen erabilera koordinatzeko (aldagelak, saunak, gune garbia eta gune medikoa, besteak beste). • Fitnesseko beste eremu batzuetako teknikariekin koordinatzeko. - Kontroleko eta mantentze-lanetarako protokoloak: • Mantentze-lan prebentiborako eta zuzentzailerako: maiztasuna eta teknikari arduradunak. • Garbiketa eta desinfekziorako: maiztasuna eta teknikari arduradunak. - Kalitate-arauak. Instalazioaren bikaintasun-eredua. Ebaluazio-prozedurak.
jarrerazkoak	- Zorroztasuna eremu-, jarduera eta ordutegi-koadranteak ezartzean. - Instalazioak, ekipamenduak eta materialak egoki erabiltzea zer garrantzitsua den baloratzea. - Jarrera proaktiboa izatea jardueretan erabiltzen den materiala kokatzeko eta jasotzeko orduan.

6. SEGURTASUNA ETA PREBENTZIOA MUSIKA-EUSKARRIAREN BIDEZ ZUZENDUTAKO JARDUEREN GELAN

prozedurazkoak	- Oro har, kirol-instalazio bateko eta, bereziki, aerobiceko edo musika-euskarriaren bidez zuzendutako jardueren gela bateko larrialdi-plana komunikatzea (gure autonomia-erkidegoko hizkuntza ofizialak erabiliz: euskara eta gaztelania). - Bere ardurapeko arloari dagozkion segurtasuneko eta arriskuen prebentziorako prozedurak ezartzea. - Aerobiceko edo musikaren laguntzaz zuzendutako jardueren gela baterako larrialdi-plan batean beharrezkoak diren bitarteko materialen inbentarioa egitea. - Oro har, kirol-instalazio bateko eta, bereziki, aerobiceko edo musikaren laguntzaz zuzendutako jardueren gela bateko langileei dagozkien eginkizunak eta jarraibideak ematea. - Aerobiceko edo musikaren laguntzaz zuzendutako jardueren gela bat ebakutzeko egoera simulatuak zuzentzea. - Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko jardueretan laneko segurtasunari eta osasunari buruzko oinarritzko legedia aplikatzea.
kontzeptuzkoak	- Larrialdi-plana: • Larrialdi-motak. • Larrialdi-planaren helburuak. • Planaren eraginkortasun-printzipioak. • Larrialdi-planean baliatzen diren ekipoak eta materialak. • Gainbegiratze-prozedurak. Bitarteko materialen inbentarioa (suti-zalgailuak, ekipatutako sute-ahok). • Larrialdi-planean baliatzen diren giza baliabideak, instalazioko langileei emandako jarraibideak, larrialdi-planeko eginkizunak banatzea aerobiceko edo musikaren laguntzaz zuzendutako jardueren gelako profesionalen artean. • Ebakuazio-plana: diseinua eta praktikan jartzea (simulakroak). • Informazio-euskarriak (gure autonomia-erkidego hizkuntza ofizialak erabiliz: euskara eta gaztelania).

	• Ebakuazio motak erabiltzaileen tipologiaren arabera (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...), desgaitasunen bat duten pertsonentzako neurri bereziak larrialdi- eta ebakuazio-kasuetarako. • Beste langile eta zerbitzu batzuekiko koordinazioa. • Larrialdi-planaren ebaluazioa. - Prebentzioa eta segurtasuna. • Aerobiceko edo musikaren laguntzaz zuzendutako jardueren gela bateko segurtasunari eta prebentzioari buruzko oinarritzko legedia eta legedi espezifikoak. • Aerobiceko edo musikaren laguntzaz zuzendutako jardueren gela bateko pertsonen, ondasunen eta jardueren segurtasuna. • Aerobiceko gela batean dauden arrisku motak: teknologikoak, pertsonen eragindakoak, lanekoak, kirol-zerbitzuen erabilerak eragindakoak, entrenatzeko baliabideen erabilera okerrak eragindakoak, informazio-faltak eragindakoak. • Aerobiceko edo musikaren laguntzaz zuzendutako jardueren geletan aplikatzeko den segurtasun arloko araudia. • Kirol-instalazioetako lan-arriskuen prebentzioko neurriak. • Arriskuen prebentziorako neurri espezifikoak aerobiceko edo musikaren laguntzaz zuzendutako jardueren geletan. • Mantentze prebentiborako plana, ikuskapenen maiztasuna, inbentario teknikoa, segurtasun-zuzkidura, egoera anomaloen diagnostikoa • Ingurumena eta laneko segurtasuna eta osasuna babesteko neurriak.
jarrerazkoak	- Zorroztasuna araudia aplikatzean. - Instalazioak, ekipamenduak eta materialak egoki erabiltzea zer garrantzitsua den baloratzea. - Jarduerak segurtasunez eta eroso egiteko ekipo pertsonal eta material egokia erabiltzeko konpromisoa hartzea.

d) Orientabide metodologikoak

Modulu hau irakatsi eta ikasteko prozesua antolatu eta garatzeko, honako gomendio hauek proposatzen ditugu:

1) Sekuentziazioa

Modulu honetan beharrezkoak dira eta maiz erabiliko dira beste prestakuntza-modulu hauetan landutako edukiak: Egoera fisikoaren balorazioa, lehen laguntzak eta gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala.

Modulu honetako edukien sekuentziazioan, komeni da hasierako unitate didaktikoan ikasleei instalazioen eta musika-euskarriaren bidezko jardueren gela bateko berezko ekipamendu, musika-aparatu eta elementuen ikuspegi orokor bat ematea eta horien banaketa eta kudeaketa erakustea.

Edukien sekuentziazio hau proposatzen da:

1. Musika-euskarriaren bidezko oinarritzko jardueren elementu tekniko espezifikoak deskribatzea eta praktikan jartzea.



- Beroketako pauso, ariketa eta mugimendu espezifikoak.
 - Muskulu-multzo bakoitzari dagozkion mugimendu espezifikoak.
 - Adierazpen grafikoko eta/edo idatzizko teknika espezifikoak pausoak, mugimenduak, ariketak eta konposizioak jasotzeko eta erregistratzeko.
 - Ariketa bakoitza azaltzean kontuan hartu beharreko jarraibideak. Eman behar dugun informazioa.
2. Keinu teknikoetan egiten diren akats ohikoenak deskribatzea:
- Gorputz-jarreraren kontrolak eta gorputz-jarrera eta ariketa jakin batzuetan egiten diren akatsen eragin patologikoek zer-nolako garrantzia duten balioestea.
 - Ispiluaren eta imitazioaren garrantzia mugimenduak zuzen egiteko.
 - Zuzen eginiko ariketen ondoren oker egindakoak praktikatzea, ikasleek sentrazio negatiboak edo saihestu beharreko sentrazioak zein diren jaso dezaten.
3. Musika deskribatzea. (1. puntuarekin aldi berean lantzeko):
- Musika-esaldiak.
 - Musika-blokeak.
 - Master bit-a.
 - Erritmo-konbinazioak.
 - Master bit-a identifikatzeko ariketak.
 - Erritmoari jarraitzeko ariketak. Mugimenduak musikaren erritmora egokitzea.
 - Koreografia txikiak egitea.
4. Musika-euskarriaren bidezko oinarritzko jardueren intentsitatea baldintzatzen duten elementu tekniko espezifikoek aldagaiak azaltzea eta praktikan jartzea. (aldi berean landu liteke 1. puntuarekin):
- Intentsitatea baldintzatzen duten aldagaiak.
 - Koreografiak egitean zer eboluzio dauden deskribatzea.
5. Konposizio eta/edo koreografia txikiak egitea eta aurkeztea (3. puntuarekin aldi berean lantzeko):
- Konposizioak eta/edo koreografiak ezarritako ezaugarrietara egokitzea.
 - Jarduera koreografiatuak irakasteko estrategiak.
 - Zailtasun- eta intentsitate-aldagaiak konbinatzea.
 - Progresio egokiak erabiltzea.
 - Oinarritzko jarduerak egokitzea erabiltzaileek horiek gauzatzeko duten ahalmenara.
 - Modalitate bakoitzari egokitutako musika aukeratzea.
 - Saioaren egitura.
 - Metodologia-estrategia espezifikoak: ispilua erabiliz erakustaldiak egiteko, imitatze eta hitzez nahiz hitzik gabe komunikatzeko teknikak, saioaren garapena eten gabe.
 - Musika-euskarriaren bidezko oinarritzko jardueren modalitateetara egokitutako keinu teknikoak erabiltzea.
 - Konposizio eta/edo koreografiak modu grafikoan eta/edo idatziz adieraztea.

2) Alderdi metodologikoak

1. Musika-euskarriaren bidezko oinarritzko jardueren elementu tekniko espezifikoak deskribatzea eta praktikan jartzea. Alderdi teoriko-praktikoak:
 - Irakasleen azalpenak hainbat euskarriren laguntzarekin.
 - o Bideoak, irudiak, marrazkiak.
 - Adierazpen grafikoak edo idatzizkoak praktikan jartzea, pausoak, mugimenduak, ariketak eta konposizioak jasotzeko eta erregistratzeko.
 - Ispiluaren laguntzarekin elementu tekniko espezifiko bakoitzaren erakustaldia egitea (irakasleak) eta imitatzea (ikasleak).
 - Ikasleek egin beharreko ariketa:
 - o Datuak jasotzea (mugimenduak, ariketak) ikasturtearen amaieran txostena entregatzeko.
2. Keinu teknikoetan egin ohi diren akats ohikoenak deskribatzea. Gorputz-jarreraren kontrolak eta gorputz-jarrera eta ariketa jakin batzuetan egiten diren akatsen eragin patologikoek zer-nolako garrantzia duten balioestea.
 - Jarrera okerrak eta zuzenak praktikan jartzea, sentsazio positiboak eta saihestu beharrekoak sorrarazteko.
 - Pertsona bakoitzaren mugak baloratzea eta aldaerak proposatzea (beharrezkoa bada), pertsona guztiek ariketa guztiak egin ahal izan ditzaten:
 - o Ikaskideen akats ohikoenetan oinarrituta.
 - o “Arrisku-taldean” (haurdunak, lesionatuta dauden pertsonak) muga espezifikoetan oinarrituta.
 - Zuzentzeko ariketak binaka:
 - o Behaketa-teknika lantzea.
 - o Argazkiak. Jarrera bakoitza desberdinduko da, zuzen eginda eta oker eginda.
3. Musika deskribatzea. Alderdi teoriko-praktikoak.
 - Irakasleen azalpenak hainbat euskarri baliatuta.
 - o Musika-esaldiak deskribatzea. Denborak.
 - o Musika-blokeak deskribatzea. Denborak.
 - o Master bit-a deskribatzea.
 - o Erritmo-konbinazio desberdinak deskribatzea.
 - Ikasleek Master bit-a identifikatzeko ariketa praktikoak, irakasleak lagunduta:
 - o Ikasgelan, musikaz lagunduta: txaloa.
 - o Erabilera anitzeko jarduera-gelan musikaz lagunduta: modalitate bakoitzeko mugimendu espezifiko bidez.
 - Ikasleek erritmoari jarraitzeko ariketa praktikoak, irakasleak lagunduta. Mugimenduak musikaren erritmora egokitzea.
 - o Ikasgelan, musikaz lagunduta: denborak zenbatzea.
 - o Erabilera anitzeko jarduera-gelan musikaz lagunduta: modalitate bakoitzeko mugimendu espezifiko konbinazioak praktikan jartzea.
 - Ikasleek egin beharreko jarduerak.
 - o Koreografia eta/edo konposizio txikiak egitea, helburu hauekin:
 - Denborei zuzen jarraitzea eta mugimenduak musikaren erritmora egokitzea.
 - Taldearen aurrean norberaren burua aurkeztea, taldeari aurre egitea.
 - Aurrez, elementu tekniko bakoitza deskribatzean, landutako jarraibideak praktikan jartzea.
 - Motibatze gaitasuna lantzea.



4. Musika-euskarriaren bidezko oinarritzko jardueren intentsitatea baldintzatzen duten elementu tekniko espezifikoak azaltzea eta praktikan jartzea.
 - Irakasleen azalpen teoriko-praktikoak hainbat euskarri baliatuz:
 - o Pisu, material eta euskarriak handitzea/gutxitzea.
 - o Koreografietan dauden eboluzioak/aldaketak deskribatzea.
 - Irakasleek erakustaldi grafikoak egitea eta ikasleek horiek imitatzea.
 - Ikasleek egin beharreko jarduerak:
 - o Koreografia eta/edo konposizio txikiak egitea, helburu hauekin:
 - Eduki teorikoak aplikatzea.
 - Denborei zuzen jarraitzea eta mugimenduak musikaren erritmora egokitzea.
 - Taldearen aurrean norberaren burua aurkeztea, taldeari aurre egitea.
 - Aurrez, elementu tekniko bakoitza deskribatzean, landutako jarraibideak praktikan jartzea.
 - Motibatze gaitasuna lantzea.
 - Egoera edo zailtasun berrien aurrean inprobisatzeko gaitasuna lantzea.
 - Egoera berrien aurrean soluzioak proposatzeko gaitasuna baloratzea.
5. Konposizio eta/edo koreografia txikiak egitea eta aurkeztea.
 - Irakasleak zenbait ezaugarri ezarriko ditu eta ikasleek horiek islatu beharko dituzte ikasturtean zehar aurkeztutako konposizioetan eta/edo koreografietan.
 - Ikasleek saioa zuzenduz aurkeztuko dituzte beren ariketak (ariketaren arabera, ordubeteko aurkezpenak edo ariketa jakin batenak egingo dituzte).
 - o Ikasleak eginiko aurkezpen bakoitza ebaluatu egingo da.
 - o Ikasle bakoitzak erabakiko du noiz egin bere aurkezpena; horrenbestez, zenbat eta aurkezpen gehiago egin, orduan eta emaitza hobea lortuko du ebaluazioan.
 - o Aurkezpenak egiteko prest agertzen direnen ekimena baloratuko da.
 - o Musikaren aukeraketa aztertuko da, modalitate bakoitzarekin bat datorren begiratura.
 - o Ikasleek erabilitako metodologia-estrategiak aztertuko dira: ispilua erabiliz erakustaldiak egiteko eta hitzez nahiz hitzik gabe komunikatzeko teknikak, saioaren garapena eten gabe.
 - o Konposizioak eta/edo koreografiak gero eta zailagoak izango dira, ikasturtean zehar jorratutakoaren arabera.
 - o Esplikaturako alderdi berri bakoitza aurrez jorratutakoari gehituko zaio, eta, horrenbestez, ikasturteak aurrera egin ahala, kontuan hartu beharreko alderdi gehiago izango da, eta koreografiaren zailtasuna ere handiagoa izango da.
 - o Erabilitako progresioak egokiak direla zaindu beharko du ikasleak.
 - o Aurkezpen bakoitza konposizioen eta/edo koreografiaren adierazpen grafiko eta/edo idatzizkoekin osatuko da.
 - Konposizioen eta/edo koreografiaren aurkezpena banakakoa edo taldekakoa izan daiteke. Bigarren kasuan, lortutako kalifikazioa taldearentzat izango da.
 - Aurkezpen horien helburua ikasleek estrategia hauek lantzea izango da: irakasteko estrategiak, informazioa aurreratzeko estrategiak eta musika-euskarriaren bidezko oinarritzko jardueren modalitateetara egokitutako keinu teknikoak erabiltzeko estrategiak.

3) Jarduera esanguratsuak eta ebaluazioaren alderdi kritikoak

Moduluaren helburuak lortzeko aukera ematen duten ikasketa-jarduerak hauekin lotuta daude:

- Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko oinarritzko jardueren ariketa eta koreografia-elementuen azterketa praktikoa egitea.
- Musika-euskarriarekin eta musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko oinarritzko jardueren berezko elementuekin, baita material ez-espezifikoen erabilerarekin esperimentatzea.
- Aurrez aipatutako alderdi guztiak barnebilduko dituen koreografia eta/edo konposizio bat egitea:
 - o Master Bit-a zuzen identifikatzea.
 - o Mugimenduak musikaren erritmora egokitzea.
 - o Motibatze gaitasuna.
 - o Praktikan sor daitezkeen zailtasunak gainditzeko gaitasuna. Inprobisatzeko gaitasuna.
 - o Modalitate bakoitzeko mugimendu guztiak zuzen egitea.
 - o Progresio egokiak erabiltzea.
 - o Irakasteko eta informazioak aurreratzeko gaitasuna.
 - o Ariketak erabiltzaileek horiek egiteko duten ahalmenara egokitzeko gaitasuna.
 - o Modalitateen arabera egokitutako keinu teknikoak erabiltzea.
- Aurkezpenak egitea, ikasturte osoan landutako aldagaiak, teknikak eta zailtasun-mailak erabiliz.
- Kirol eta aisialdiarekin loturiko lehiaketak, txapelketak eta ekitaldiak antolatzea, erabiltzaileen motibazioa eta fideltasuna indartzeko.
- Bestalde, jarrera aktiboa bultzatze aldera, pizgarriak emango zaizkie atxikimendu, parte-hartze eta prestutasun nabarmena agertzen duten ikasleei.



5. lanbide-modulua

MUSIKA-EUSKARRIAREN BIDEZKO EGOKITZAPEN FISIKOKO JARDUERA ESPEZIALIZATUAK**a) Aurkezpena**

Lanbide-modulua:	Musika-euskarriaren bidezko egokitzapen fisikoko jardura espezializatuak
Kodea:	1150
Heziketa-zikloa:	Egokitzapen Fisikoa
Maila:	Goi-maila
Lanbide-arloa:	Jardura Fisikoak eta Kirolak
Iraupena:	160 ordu
Kurtoa:	2
Kreditu kop.:	7
Irakasleen espezialitatea:	Gorputz Hezkuntza (Bigarren Hezkuntzako irakaslea)
Modulu mota:	Konpetentzia-atal hauei lotuta dago modulua: UC0515_3 Aerobic-aren berezko elementuak, haien aldaerak eta antzeko jarduerak baliatuta koreografiak diseinatu eta egin. UC0516_3 Taldeko egokitze fisikorako musikaz lagundutako jarduerak programatu eta zuzendu.
Helburu orokorrak:	7 / 10 / 11 / 14 / 18 / 19 / 20 / 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 26 / 27

b) Ikaskuntzaren emaitzak eta ebaluazio-irizpideak

1. Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jardura espezializatuena ezaugarriak aztertzen ditu, jardura horiek gorputzean sortzen dituzten egokitze-prozesuak aintzat hartuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jardura espezializatuena alderdi teknikoak eta eraginak baloratu ditu.
- Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jardura espezializatu bakoitzaren berezko teknikak gauzatzeko zailtasuna aztertu du.
- Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko jardura espezializatueta eginiko lanerako egokitze fisiologikoak aztertu ditu.
- Horrelako jardueretan sarri izaten diren neke eta gainkarga zantzu eta sintomak deskribatu ditu.

- e) Modalitate eta estilo batzuk eta besteak egiteko erabateko kontraindikazioak eta kontraindikazio partzialak adierazi ditu.
- f) Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatuak eta erabiltzaile mota eta maila ohikoenak izan daitezkeenak lotu ditu.
- g) Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatuak gauzatzeko ekipo eta materialen erabileran kontuan hartu beharreko segurtasun-parametroak zehaztu ditu.

2. Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarritzko jarduerak programatzen ditu, erabiltzaileen beharrianak (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) eta jarduera bakoitzaren elementu espezifikoak kontuan hartuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatuetan egoera fisikoa hobetzeko prozedurak eta programazio- eta periodizazio-teknikak aplikatu ditu.
- b) Egoera fisikoa hobetzeko edo mantentzeko helburuen formulazio-irizpideak ezarri ditu, musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatuaren programaren bilakaera eta eskueran dauden baliabideak kontuan izanda.
- c) Intentsitate eta zailtasun mailaren araberako koreografia-serieak ezarri ditu, egokitzapen fisiologikoko mekanismoak eta Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatuaren jokoan sartzen diren aldagaiak kontuan hartuta.
- d) Musika-euskarriaren bidezko taldeko egokitzapen fisikoko jarduera espezifikoaren programak eta ekitaldiak egiteko eta horietan segurtasuna bermatzeko beharrezkoak diren eremuak, ekipamenduak, materialak, ekipo pertsonala eta baliabide osagarriak zehaztu ditu.
- e) Irakasteko eta komunikatzeko estrategiak eta horien egokitzapenak ezarri ditu, pertsona mota batzuen eta besteen arreta eta motibazioa errazteko.
- f) Musika-euskarriaren bidezko taldeko egokitzapen fisikoko jarduera espezifikoaren programa baten segurtasun-, egokitasun- eta eraginkortasun-irizpideak zehaztu ditu, baita programa gauzatzeko lesioak eta gaitzak ez sortzeko kontuan hartu behar diren faktoreak ere.
- g) Zerbitzuaren kalitatea, hala prozesuan nola emaitzetan, eta kalitate horren ebaluazioa zehazteko adierazleak, tresnak eta teknikak deskribatu ditu.
- h) Ekipo eta informatika-aplikazio espezifikoak erabili ditu programak prestatzeko.

3. Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatuaren koreografiak diseinatzen ditu, erabiltzaileen beharrianak (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) eta modalitate bakoitzaren estiloa kontuan hartuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Sekuentziaren edo koreografia-konposizioaren eta saioaren estilo, intentsitate eta iraupenera moldatzen den musika-euskarria hautatu du.
- b) Oinarritzko pausoak eta horien aldaerak konbinatu ditu Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatuaren koreografia-konposizioak edo -sekuentziak prestatzerakoan.



- c) Irizpide fisiologikoak, biomekanikoak eta motibaziozkoak aplikatu ditu pauso, mugimendu, ariketa eta konposizioen sekuentzian, gaitasun fisikoak hobetzeko helburuak saioaren fase bakoitzeko bolumenarekin, intentsitatearekin eta zailtasunarekin lotuta.
- d) Zenbait egokitzapen aurreikusi ditu, koreografia-konposizioa zer talderi bideratuta dagoen eta bakoitzak nolako konpetentzia motorra duen, taldekide guztiei erantzuteko (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...).
- e) Koreografiak irakasteko erabiltzen den metodologia zehaztu du.
- f) Saioaren garapena ebaluatzeko kontuan hartu behar diren parametroak zehaztu ditu.
- g) Materialak zehaztu ditu, musika-euskarriaren bidezko taldeko egokitzapen fisikoko jarduera espezifiko bakoitzaren ezaugarriak kontuan hartuta.
- h) Adierazpen grafikoko edo idatzizko teknika espezifikoak erabili ditu pausoak, mugimenduak, ariketak eta konposizioak jasotzeko eta erregistratzeko.

4. Koreografiak diseinatzen ditu musika-euskarriaren bidezko taldeko egokitzapen fisikoko makina ziklikoekin, erabiltzaileen maila eta modalitate bakoitzaren estiloa kontuan hartuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Musika-euskarri egokia hautatu du makina ziklikoekin eginiko saioaren estiloa, intentsitatea eta fase bakoitzaren iraupena kontuan izanda.
- b) Irizpide fisiologikoak, biomekanikoak eta motibaziozkoak aplikatu ditu makina ziklikoekin eginiko sekuentzian, gaitasun fisikoak hobetzeko helburuak saioaren fase bakoitzeko bolumenarekin, intentsitatearekin eta zailtasunarekin lotuta.
- c) Intentsitate-mailei eta horien aldaerei loturiko mugimenduak eta posizioak zehaztu ditu, makina ziklikoekin eginiko sekuentziak edo konposizioak prestatzean.
- d) Zenbait egokitzapen aurreikusi ditu, koreografia-konposizioa zer talderi bideratuta dagoen eta bakoitzak nolako konpetentzia motorra duen, taldekide guztiei erantzuteko.
- e) Saioaren garapena ebaluatzeko kontuan hartu behar diren parametroak zehaztu ditu.

5. Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatuak zuzentzen ditu, hautatutako gauzatze-teknikak erakutsita.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatuak segurtasun-baldintzetan egiteko praktika-eremuen irisgarritasuna eta beharrezko baliabideak eskura izatea ziurtatu du.
- b) Saioa nolakoa izango den, zer aparatu eta material erabiliko diren eta zer jantzi eta osagarri behar diren jakinarazi du.
- c) Ariketen teknika zuzena eta ariketak gauzatzeko egiten diren akats arruntenak azaldu ditu eta erakutsi ditu, ariketetan eta sekuentzietan eta koreografia-konposizioetan irakasteko eta komunikatzeko estrategia espezifikoak aplikatuta.
- d) Aparatuak eta materiala gainbegiratu ditu eta horiek bola erabiltzen diren erakutsi du, sortutako gorabeherak hautemanda.

- e) Intentsitate- eta zailtasun-maila parte-hartzaileen ezaugarrien arabera (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) egokitu ditu, espazioak, materiala eta transmititzen den informazioa aldatuta.
- f) Partaideen (pertsona sedentarioak eta kirolariak: gazteak, nagusiak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) janzkera eta osagarriak egokiak diren gainbegiratu du, funtzionaltasuna, erosotasuna eta segurtasuna bermatu ahal izateko.
- g) Neke eta gainkargen zantzuak eta sintomak eta urratsetan egindako akatsak hauteman ditu, eta horiek zuzentzeko argibide egokiak eman.
- h) Keinu bidezko eta hitzezko kodeak erabili ditu taldeko kideei argibideak emateko, saioaren garapenean etenik egin gabe.
- i) Musika-euskarriaren bidezko jardueren gelan, bere ardurapeko arloaren segurtasunarekin eta arriskuen prebentzioarekin lotutako elementu espezifikoaren egoera egiaztatu du.
- j) Saioa ebaluatzeko tresnak aplikatu ditu.

c) Edukiak:

1. MUSIKA-EUSKARRIAREN BIDEZ EGOKITZE FISIKOA TALDEAN EGITEKO JARDUERA ESPEZIALIZATUAK	
prozedurazkoak	- Ingurune hurbilean eta hortik kanpo egiten diren musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduerak espezializatuen zerrenda. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko oinarritzko jarduerak eta bezero motak lotzea. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduerak espezializatu bakoitzaren berezko teknikak gauzatzeko zailtasunak aztertzea. - Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko jarduerak espezializatu eginiko lanerako egokitze fisiologikoak aztertzea.
kontzeptuzkoak	- Fitnesseko joera berriak. Fitnessaren eta musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko jardueren esparruko foro baimenduak, argitalpenak, aldizkariak eta beste bibliografia-iturri eta sareko iturri batzuk. - Fitnessaren eta musika-euskarriaren bidezko taldeko egokitzapen fisikoko jardueren esparruko erreferentziatzeko antolakundeak. - Fitnessaren eta musika-euskarriaren bidezko taldeko egokitzapen fisikoko jardueren esparruko ekitaldi, biltzar eta topaketa esanguratsuenak, nazionalak nahiz nazioartekoak. - Berrikuntzak musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduerak espezializatu egin. Proposamen berrien eta lehendik dauden arteko aldeak. Espezialitate bakoitzaren elementu teknikoak. Espezialitate bakoitzeko musika-euskarriaren estiloak. - Erabiltzaileen profilak (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) eta musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduerak espezializatuen proposamen berriak. Indoor zikloa, krumping-a, cross training-a, aerobik aurreratua, step-ak, aerobox-a eta hip hop-a, besteak beste. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduerak espezializatuen proposamen berriek ekarritako motibaziozko alderdiak.



	- Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatuaren proposamen berrien eskakizun fisiologikoak eta biomekanikoak. Zailtasun-mailak. Teknika espezifikoak eta lesioak sor ditzaketen gauzatzeko moduak. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatuak egiteko erabateko kontraindikazioak eta kontraindikazio partzialak. Nekearen eta gainkargen zantzu eta sintoma ohikoenak. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatuarentako ekipo eta material espezifikoak. - Segurtasun-parametroak ekipoak eta materialak erabiltzean eta jarduera espezializatuak egitean. - Erabilera seguruko parametroak. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatuak egiteko baldintzatzaileak.
jarrerazkoak	- Gorputz-jarduerak musikaz lagunduta egiteko testuinguruari buruzko interesa izatea. - Ingurunean musikaz lagundutako gorputz-jardueren zer eskaintza dagoen eta jardura horiek zer ezaugarri dituzten ikertzeko ekimena izatea. - Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko oinarritzko jardueretan gorputz-jarreraren kontrolak duen garrantzia aintzat hartzea.

2. MUSIKA-EUSKARRIAREN BIDEZ EGOKITZE FISIKOA TALDEAN EGITEKO JARDUERA ESPEZIALIZATUEN PROGRAMAZIOA

prozedurazkoak	- Egoera fisikoa hobetzeko edo mantentzeko helburuen formulazio-irizpideak aukeratzea. - Serie koreografiatuak hautatzea, intentsitate- eta zailtasun-mailaren arabera. - Segurtasuna bermatzeko eta ekitaldiak eta jardueren programak egiteko eremuak, ekipamenduak, materialak, ekipo pertsonala eta baliabide osagarriak zehaztea. - Irakasteko eta komunikatzeko estrategiak aukeratzea erabiltzaile mota batzuen eta besteen motibazioa eta haiekiko arreta hobetzeko (pertsona sedentarioak eta kirolariak: gazteak, nagusiak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jardura espezializatuak egokitzea erabiltzaileek (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) jardura horiek gauzatzeko izan dezaketen ahalmenaren arabera. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jardura espezializatuak behar bereziak dituzten taldeen arabera egokitzea. - Programak prestatzeko ekipo eta aplikazio informatiko espezifikoak erabiltzea. - Zerbitzuaren kalitatearen ebaluazioa zehazten duten adierazleak, tresnak eta teknikak diseinatzea.
kontzeptuzkoak	- Gaitasun baldintzatzaileak garatzeko metodoak, musikaz lagundutako jardura espezializatuaren bidez. Helburu espezifikoak. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jardura espezializatuaren proposamen berriak lan-zentroko eskaintzan sartzeko irizpideak.

	- Zailtasun- eta intentsitate-aldagaiak musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatueta. - Jarduera-programa baten segurtasun-, egokitasun- eta eraginkortasun-irizpideak. - Ariketak egiterakoan lesiorik eta gainkargarik ez izateko kontuan hartu behar diren faktoreak. - Jarduera koreografiatuak eta makina ziklikoekin eginikoak irakasteko estrategiak. - Partaide mota guztientzako sarbideak eta praktika-eremuak musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatueta, Oztopo arkitektonikoak eta horiek kentzea. - Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko programak ebaluatzeko sistemak. Emaizak interpretatzeko adierazleak, tresnak, teknikak, aplikazio-sekuentziak eta prozedura. - musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatuak programatzeko "software" espezifikoak. - musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatuena berezko instalazioak, aparatuak eta elementuak.
jarrerazkoak	- Programazioaren idatzizko plangintza egitearen garrantzia baloratzea. - Jarduera edo proposamen berrietan berrikuntzak sartzeko interesa. - Sormena programazioko jardueren diseinuan.

3. MUSIKA-EUSKARRIAREN BIDEZ EGOKITZE FISIKOA TALDEAN EGITEKO JARDUERA ESPEZIALIZATUEN KOREOGRAFIK DISEINATZEA

prozedurazkoak	- Sekuentziaren edo koreografia-konposizioaren eta saioaren estilo, intentsitate eta iraupenarekin bat datorren musika-euskarria hautatzea. - Irizpide fisiologikoak, biomekanikoak eta motibaziozkoak aplikatzea pausoen sekuentzian, mugimenduetan, ariketetan eta konposizioetan. - Jarduera espezializatuena koreografia-konposizioak edo -sekuentziak prestatzerakoan oinarritzko pausoak eta horien aldaerak konbinatzea. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatuena saio bereizgarriak diseinatzea. - Koreografiak aldatzea, beroketaren, saioaren muinaren eta berriro ere lasaitasunera itzultzearen eskakizunetara egokitzeko. - Egokitzenak bilatzea, koreografia-konposizioa zer talderi bideratuta dagoen eta bakoitzak nolako kompetentzia motorra duen, taldekide guztiei erantzuteko (pertsonek sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Koreografiak irakasteko erabiliko den metodologia aukeratzea. - Materialak aukeratzea jarduera espezifiko bakoitzaren ezaugarrien arabera. - Saioaren garapena ebaluatzeko kontuan hartu behar diren parametroak aukeratzea. - Saioa ebaluatzeko adierazleak eta tresnak aukeratzea.
kontzeptuzkoak	- Musika-euskarria. Abiadura eta estiloa, taldeko egokitzapen fisikoko jarduera espezializatu motaren arabera. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatuena koreografia, estilo eta modalitate espezifikoak. Azken joerak. - Saioaren egitura, musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean



	egiteko jarduera espezializatueta. Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatueta saio bereizgarriak. - Koreografiak aldatzeko jarraibideak, beroketaren, saioaren muinaren eta berriro ere lasaitasunera itzultzearen eskakizunetara egokitzeko. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatueta koreografiak irakasteko metodologia espezifikoa. - Koreografiak estilo batetik bestera moldatzeko aldaketa teknikoak. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatueta bariazio eta konbinazio espezifikoa. - Ikus-entzunezko bitartekoak. Baliabide informatikoa. Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatueta koreografiak grafikoki eta idatziz adieraztea. - Saioa ebaluatzeko adierazleak eta tresnak.
jarrerazkoak	- Saioaren idatzizko plangintza egitearen garrantzia baloratzea. - Saioak aldizka eta prestasunez bidaltzea antolakundeko dagokion arduradunari. - Saioko jarduerak sormenez diseinatzea.

4. MAKINA ZIKLIKOEKIN EGITEKO KOREOGRAFIK DISEINATZEA

prozedurazkoak	- Makina ziklikoekin eginiko saioaren eta fase bakoitzaren estiloarekin, intentsitatearekin eta iraupenarekin bat etorriko den musika-euskarria aukeratzea. - Irizpide fisiologikoa, biomekanikoa eta motibaziozkoak aplikatzea makina ziklikoekin eginiko sekuentzian. - Makina ziklikoekin eginiko sekuentziak edo konposizioak prestatzean intentsitate-mailei eta horien aldaerei loturiko mugimenduak eta posizioak aukeratzea. - Makina ziklikoekin egokitzapen fisikoko jardueren sekuentziak konposatzea. - Mugimenduak eta gauzatze-erritmoak intentsitate desberdinetara moldatzea: igoerak, jaitsierak eta zelaiguneak. - Zenbait egokitzapen bilatzea, koreografia-konposizioa zer talderi bideratuta dagoen eta bakoitzak nolako konpetentzia motorra duen, taldekide guztiei erantzuteko. - Saioaren garapena ebaluatzeko kontuan hartu behar diren parametroak aukeratzea.
kontzeptuzkoak	- Musikaren abiadura eta estiloa, makina ziklikoekin eginiko saioaren fase bakoitzaren arabera. - Egokitzapen fisikoko jardueren sekuentziak makina ziklikoekin. Intentsitatea modulatueta duten aldagaiak. - Mugimenduak eta gauzatze-erritmoak intentsitate desberdinetara moldatzea: igoerak, jaitsierak eta zelaiguneak. - Musikaz lagunduta makina ziklikoekin eginiko taldeko egokitzapen fisikoko jardueren mugimendu eta gauzatze-erritmo espezifikoa. - Koreografiak aparatu batetik bestera aldatzeko moldaketa teknikoak.
jarrerazkoak	- Saioaren idatzizko plangintza egitearen garrantzia baloratzea. - Saioak aldizka eta prestasunez bidaltzea antolakundeko edo eskola-zentroko dagokion arduradunari.

	- Saioko jarduerak sormenez diseinatzea.
--	--

5. MUSIKA-EUSKARRIAREN BIDEZKO EGOKITZAPEN FISIKOKO JARDUERA ESPEZIALIZATUEN SAIOAK ZUZENTZEA	
prozedurazkoak	- Praktika-eremuetako irisgarritasuna eta beharrezko baliabideak eskura daudela kontrolatzea. - Saioa nolakoa izango den, zer aparatu eta material erabiliko diren eta zer jantzi eta osagarri behar diren jakinaraztea. - Ariketak egiteko teknika egokia eta horiek gauzatzerakoan izaten diren akats ohikoenak azaltzea eta erakustea. - Jardueren intentsitate- eta zailtasun-maila partaideen ezaugarrien arabera egokitzea. - Partaideen jantziak eta osagarriak gainbegiratzea, funtzionaltasuna, erosotasuna eta segurtasuna bermatzeko. - Nekearen eta gainkargen zantzuak eta sintomak eta pausoak gauzatzerakoan eginiko akatsak hautematea eta zuzentzea. - Aparatuak eta materiala nola erabiltzen diren erakustea eta gainbegiratzea. - Saioa ematen duen bitartean partaideei behatzea (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...), zuzenketak egitea eta argibideak ematea. - Keinu bidezko edo hitzezko kodeak erabiltzea, aukeran, komunikazioaren xede diren erabiltzaileek erabiltzen duten hizkuntza erabiliz: euskara, ingelesa edo gaztelania, dagokiona, taldekideei jarraibideak emateko. - Saioa ebaluatzeko adierazleak, tresnak eta teknikak aplikatzea.
kontzeptuzkoak	- Makina ziklikoekin eginiko jardueretan erabili ohi diren aparatuen mantentze operatiborako eragiketak. - Gauzatzeko sistematika, egitura, aldaerak eta ariketak egiterakoan izaten diren akatsak. - Autokarga-ariketak eta tresnekin egindakoak, luzaketa-ariketak eta aparatuekin giltzaduren mugikortasuna lantzekoak, jarduera ziklikoak edo koordinatuak hobekuntza kardiobaskularrerako. Gorputz-jarrera eta ariketa jakin batzuen eragin patologikoak. Kontraindikazioak. - Aerobic aurreratuko, step-eko, aerobox-eko, hip hop-eko, indoor zikloko, kranking-eko, cross training-eko eta antzeko modalitateetako keinu teknikoetan izaten diren hutsegite eta akats ohikoenak. Horiek hautemateko jarraibideak. - Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jarduera espezializatuak irakasteko estrategiak. • Indoor zikloa, kranking-a, cross training-a eta antzeko modalitateak. • Aerobic aurreratua, step-a, aerobox-a, hip hop-a eta antzeko modalitateak. - Progresioen ereduak serie koreografiatuak irakasteko. Eredu konplexuak. Eredu aurreratuak. Joera berriak. - Autonomia pertsonala. Komunikazio-teknikak, aukeran, komunikazioaren xede diren erabiltzaileek erabiltzen duten hizkuntza erabiliz: euskara, ingelesa edo gaztelania, dagokiona.
jarrerazkoak	- Puntualtasuna saioa hasteko eta amaitzeko. - Saiotetan parte hartzen dutenak (pertsona sedentarioak edo kirolariak:



	adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) eta beste pertsona funtsezko batzuk, egunez egun, erakartzeko eta haiengan ilusioa pizteko interesa, esfortzuaren, lanaren eta intentsitatearen bidez. - Saioan, inplikatzeko, taldean elkarreraginean aritzeko eta banakako zein talderako feedback ugari emateko jarrera izatea.
--	--

d) Orientabide metodologikoak

Modulu hau irakatsi eta ikasteko prozesua antolatu eta garatzeko, honako gomendio hauek proposatzen ditugu:

1) Sekuentziak

Kontuan izanda modulu hau bigarren ikasturtekoa dela eta lehen kurtsoan landu direla jada musika-euskarriaren bidezko taldeko egokitzapen fisikoko jarduerekin zerikusia duten alderdiak, komeni da zenbait eduki berrikustea edo gogora ekartzea eta beste berri batzuk irakastea. Hori dela eta, hauxe da proposatutako edukien sekuentziak:

1. Musikaz lagunduta eginiko jarduera espezializatuen elementu teknikoak, materialak eta posizio espezifikoak deskribatzea.
 - Jarduera espezializatu bakoitzaren berezko teknikak egiteko zailtasuna aztertzea. Zer behar den bakoitzerako:
 - o Eskakizun fisiologikoak.
 - o Teknika espezifikoak.
 - o Jarduera bakoitzeko pauso eta/edo mugimendu espezifikoak.
 - o Jarduera bakoitzeko posizio/gorputz-jarrera espezifikoak
 - o Jarduera bakoitza gauzatzeko behar den material espezifikoak (makina ziklikoen deskribapena eta mantentze-lana).
 - Adierazpen grafikoko eta/edo idatzizko teknika espezifikoak pausoak, mugimenduak, ariketak eta konposizioak jasotzeko eta erregistratzeko.
 - Ariketa bakoitza azaltzean kontuan hartu beharreko jarraibideak. Eman behar dugun informazioa.
2. Keinu teknikoetan egin ohi diren akats ohikoenak deskribatzea. Gorputz-jarreraren kontrolak eta gorputz-jarrera eta ariketa jakin batzuetan egiten diren akatsen eragin patologikoek zer-nolako garrantzia duten balioestea.
 - Ispiluaren eta imitazioaren garrantzia mugimenduak zuzen egiteko.
 - Oker eginiko ariketen ondoren zuzen egindakoak praktikatzeko, ikasleek sententzio negatiboak edo saihestu beharreko sententzioak zein diren jaso dezaten.
3. Musika deskribatzea (1. puntuarekin aldi berean lantzeko).
 - Musika-esaldiak.
 - Musika-blokeak.
 - Master bit-a:
 - o Master bit-a identifikatzeko ariketak.
 - Erritmoak eta/edo kadentziak:
 - o Erritmoei jarraitzeko ariketak.
 - o Mugimenduak musikaren erritmora egokitzea.
 - Konposizio eta/edo koreografia txikiak egitea.
 - Software espezifikoak erabiltzea norberaren musika-euskarriak sortzeko.

4. Musika-euskarriaren bidezko jardueren intentsitatea baldintzatzen duten elementu tekniko espezifikoak azaltzea eta praktikan jartzea (1. puntuarekin aldi berean landu liteke).
 - Intentsitatea baldintzatzen duten aldagaiak.
 - Koreografia eta/edo konposizioetan zer-nolako eboluzioak dauden deskribatzea.
5. Konposizioak eta/edo koreografiak egitea eta aurkeztea (3. puntuarekin aldi berean lantzeko):
 - Konposizioak eta/edo koreografiak ezarritako ezaugarrietara egokitzea.
 - Jarduera koreografiatuak irakasteko estrategiak.
 - Zailtasun- eta intentsitate-aldagaiak konbinatzea.
 - Progresio egokiak erabiltzea.
 - Jarduera espezializatuak egokitzea erabiltzaileek horiek gauzatzeko duten ahalmenara.
 - Mugimenduak eta gauzatze-erritmoak intentsitate desberdinetara moldatzea.
 - Koreografiak aparatu batetik bestera aldatzeko moldaketa teknikoak.
 - Saioaren egitura.
 - Metodologia-estrategia espezifikoak: ispilua erabiliz erakustaldiak egiteko, imitatze eta hitzez nahiz hitzik gabe komunikatzeko teknikak, saioaren garapena eten gabe.
 - Musika-euskarriaren bidezko oinarritzko jardueren modalitateetara egokitutako keinu teknikoak erabiltzea.
 - Konposizio eta/edo koreografiak modu grafikoan eta/edo idatziz adieraztea.

2) Alderdi metodologikoak

1. Musikaz lagunduta eginiko jarduera espezializatuen elementu teknikoak, materialak eta posizio espezifikoak deskribatzea. Alderdi teoriko-praktikoak.
 - Irakaslearen azalpenak arbelaz lagunduta.
 - o Bideoak, irudiak, marrazkiak.
 - Adierazpen grafikoak eta/edo idatzizkoak praktikan jartzea, pausoak, mugimenduak, ariketak eta konposizioak jasotzeko eta erregistratzeko.
 - Ispiluaren laguntzarekin eta jarduera bakoitzerako behar den materialarekin jardueren elementu tekniko espezifiko bakoitza erakustea (irakasleak) eta imitatzea (ikasleak).
 - o Irakasleek gidatutako eskola praktikoak, adibide gisa.
 - o Makina ziklikoen funtzionamendua eta mantentze-lanak.
 - Ikasleek egin beharreko ariketa:
 - o Konposizio eta aurkezpen txikiak, teoria aplikatuta.
2. Keinu teknikoetan egin ohi diren akats ohikoenak deskribatzea. Gorputz-jarreraren kontrolak eta gorputz-jarrera eta ariketa jakin batzuetan egiten diren akatsen eragin patologikoek zer-nolako garrantzia duten balioestea.
 - Gidatutako praktika: gorputz-jarrera okerrak eta zuzenak praktikan jartzea, sentazio positiboak eta saihestu beharrekoak sorrarazteko.
 - Pertsona bakoitzaren mugak baloratzea eta aldaerak proposatzea (beharrezkoa bada), pertsona guztiek ariketa guztiak egin ahal izan ditzaten:
 - o Ikaskideen akats ohikoenetan oinarrituta.
 - o "Arrisku-taldeak" (haurdunak, lesionatuta dauden pertsonak eta abar) muga espezifikoetan oinarrituta.
 - Ikasleek egin beharreko jarduerak:



- o Zuzentze-arietak bikoteka.
 - Behaketa/zuzenketa-teknika lantzea.
3. Musika deskribatzea. Alderdi teoriko-praktikoak.
- Irakaslearen azalpenak hainbat euskarri baliatuta:
 - o Musika-esaldiak deskribatzea. Denborak.
 - o Musika-blokeak deskribatzea. Denborak.
 - o Master bit-a deskribatzea.
 - o Erritmo-konbinazio desberdinak deskribatzea.
 - Ikasleek Master bit-a identifikatzeko ariketa praktikoak, irakasleak lagunduta:
 - o Ikasgelan, musikaz lagunduta: txaloa.
 - o Erabilera anitzeko gelan musikaz lagunduta: modalitate bakoitzeko mugimendu espezifiko bidez.
 - Ikasleek erritmoei eta kadentziei jarraitzeko ariketa praktikoak, irakasleak lagunduta. Mugimenduak musikaren erritmora egokitzea:
 - o Ikasgelan, musikaz lagunduta: denborak zenbatzea.
 - o Erabilera anitzeko gelan, musikaz lagunduta.
 - o Modalitate bakoitzeko mugimendu espezifiko konbinazioak praktikan jartzea.
 - o Hainbat kadentziarekin lan egitea.
 - Ikasleek egin beharreko jarduerak:
 - o Koreografia eta/edo konposizio txikiak egitea, helburu hauekin:
 - Denborei eta kadentziei zuzen jarraitzea eta mugimenduak musikaren erritmora egokitzea.
 - Taldearen aurrean norberaren burua aurkeztea, taldeari aurre egitea.
 - Aurrez, elementu tekniko bakoitza deskribatzean, landutako jarraibideak praktikan jartzea.
 - Motibatze gaitasuna lantzea.
 - Irakasleak software espezifiko programa azaltzea. Aldi berean, ikasle bakoitzak praktikan jarriko du azaldutakoa, bere ordenagailuarekin eta proiektore baten laguntzarekin.
 - Ikasle bakoitzak bere musika-euskarriak sortu beharko ditu, eta aurkeztuko dituen konposizioetan erabiliko ditu gero.
4. Musika-euskarriaren bidezko jardura espezializatuen intentsitatea baldintzatzen duten elementu tekniko espezifiko aldagaiak azaltzea eta praktikan jartzea.
- Irakaslearen azalpen teoriko-praktikoak:
 - o Karga handitzea/txikitzea (erresistentzia), erritmoak aldatzea.
 - o Koreografiatan dauden eboluzioak/aldaketak deskribatzea.
 - Irakasleak erakustaldi praktikoak egingo ditu eta ikasleek imitatu egingo dituzte.
 - Helburua, hainbat eratako sentsazioak sortzea.
 - Ikasleek egin beharreko jarduerak:
 - o Koreografia eta/edo konposizio txikiak egitea, helburu hauekin:
 - Eduki teorikoak aplikatzea.
 - Denborei zuzen jarraitzea eta mugimenduak musikaren erritmora egokitzea.
 - Taldearen aurrean norberaren burua aurkeztea, taldeari aurre egitea.
 - Aurrez, elementu tekniko bakoitza deskribatzean, landutako jarraibideak praktikan jartzea.
 - Motibatze gaitasuna lantzea.
 - Egoera edo zailtasun berrien aurrean inprobisatzeko gaitasuna lantzea.

5. Konposizioak eta/edo koreografiak egitea.

- Irakasleak zenbait ezaugarri ezarriko ditu, eta ikasleek ikasturtean zehar aurkeztu beharreko konposizioetan eta/edo koreografiatan islatu beharko dituzte ezaugarri horiek.
- Ikasleek beren ariketak aurkeztuko dituzte eta saioa zuzenduko dute (ariketaren arabera, ordubeteko aurkezpenak edo ariketa jakin batenak egingo dituzte).
 - o Ikasleak eginiko aurkezpen bakoitza ebaluatu egingo da.
 - o Ikasle bakoitzak erabakiko du noiz egin bere aurkezpena; horrenbestez, zenbat eta aurkezpen gehiago egin, orduan eta emaitza hobea lortuko du ebaluazioan.
 - o Aurkezpenak egiteko prest agertzen direnen ekimena baloratuko da.
 - o Musikaren aukeraketa aztertuko da, lanarekin bat datorren begiratura.
 - o Ikasleek erabilitako metodologia-estrategiak aztertuko dira: ispilua erabiliz erakustaldiak egiteko eta hitzez nahiz hitzik gabe komunikatzeko teknikak, saioaren garapena eten gabe.
 - o Konposizioak eta/edo koreografiak gero eta zailagoak izango dira, ikasturtean zehar jorratutakoaren arabera.
 - o Espikatutako alderdi berri bakoitza aurrez jorratutakoari gehituko zaio, eta, horrenbestez, ikasturteak aurrera egin ahala, kontuan hartu beharreko alderdi gehiago izango da, eta koreografiaren zailtasuna ere handiagoa izango da.
 - o Erabilitako progresioak egokiak direla zaindu beharko du ikasleak.
 - o Aurkezpen bakoitza konposizioen eta/edo koreografiaren adierazpen grafiko, musikal eta/edo idatzizkoekin osatuko da.
- Konposizioen eta/edo koreografiaren aurkezpena banakakoa edo taldekoka izan daiteke. Bigarren kasuan, lortutako kalifikazioa taldearentzat izango da.
- Aurkezpen horien helburua ikasleek estrategia hauek lantzea izango da: irakasteko estrategiak, informazioa aurreratzeko estrategiak eta musika-euskarriaren bidezko jardura espezializatuen modalitateetara egokitutako keinu teknikoak erabiltzeko estrategiak.

3) Jarduera esanguratsuak eta ebaluazioaren alderdi kritikoak

Moduluaren helburuak lortzeko aukera ematen duten ikasketa-jarduerak hauekin lotuta daude:

- Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jardura espezializatuen proposamen berrien eguneratze jarraitua eta horiei buruzko ezaguerak sakontzea.
- Musika-euskarriaren bidez egokitze fisikoa taldean egiteko jardura espezializatuen koreografiak eta ariketak modu praktikoan aztertzea eta prestatzea, gaur egun purian diren estilo, modalitate eta aldaeretan oinarrituta eta partaide-profil batzuei eta besteei bideratuta.
- Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko jardura espezializatuen berezko elementuekin eta material ez-espezifikoen erabilerarekin esperimintatzea.
- Honako alderdi hauek barnebiduko dituen koreografia eta/edo konposizio bat egitea eta zuzentzea:
 - o Master Bit-a zuzen identifikatzea.
 - o Mugimenduak musikaren erritmora egokitzea.
 - o Motibatze gaitasuna.
 - o Praktikan sor daitezkeen zailtasunak gainditzeko gaitasuna. Inprobisatzeko gaitasuna.
 - o Modalitate bakoitzeko mugimendu espezifiko guztiak zuzen egitea.
 - o Progresio egokiak erabiltzea.
 - o Irakasteko eta informazioa aurreratzeko gaitasuna.



- o Jarduerak erabiltzaileek horiek gauzatzeko duten ahalmenera egokitzeko gaitasuna.
 - o Modalitateen arabera egokitutako keinu teknikoak erabiltzea.
- Ikasturte osoan hainbat estilotan eta zailtasun handiago edo txikiagoarekin eginiko aurkezpenak (koreografiak, CD).
- Bestalde, jarrera aktiboa bultzatze aldera, pizgarriak emango zaizkie atxikimendua, parte-hartzea eta prestutasuna agertzen duten ikasleei.

6

6. lanbide-modulua

EGOKITZAPEN FISIKOA URETAN

a) Aurkezpena

Lanbide-modulua:	Egokitzapen fisikoa uretan
Kodea:	1151
Heziketa-zikloa:	Egokitzapen Fisikoa
Maila:	Goi-maila
Lanbide-arloa:	Jarduera Fisikoak eta Kirolak
Iraupena:	198 ordu
Kurtsoa:	1
Kreditu kop.:	11
Irakasleen espezialitatea:	Gorputz Hezkuntza (Bigarren Hezkuntzako irakaslea)
Modulu mota:	Konpetentzia-atal hauei lotuta dago modulua: UC1663_3 Uretako fitnessseko abilitadeak eta sekuentziak diseinatu eta egin. UC1664_3 Uretako fitnessseko jarduerak programatu, zuzendu eta dinamizatu.
Helburu orokorrak:	1 / 2 / 3 / 4 / 6 / 7 / 9 / 10 / 11 / 13 / 14 / 16 / 17 / 18 / 19 / 20 / 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 26 / 27

b) Ikaskuntzaren emaitzak eta ebaluazio-irizpideak

1. Uretako fitness-jardueren ezaugarriak aztertzen ditu, eta gorputzean sortzen dituzten egokitzapen-prozesuekin lotzen ditu.

Ebaluazio-irizpideak:

- Fitness-jardueretako alderdien ezaugarriak eta segurtasun-baldintzak deskribatu ditu.
- Uretako fitness-jarduerak egiteko teknika eta gakoak deskribatu ditu.
- Uretako fitness-jardueren gorputz-jarrerei loturiko alderdien osagai prebentiboa baloratu du.
- Bihotz-biriketako sistemak, sistema metabolikoak eta muskulu-eskeletikoak uretako fitness-jardueretan eginiko esfortzuei zer erantzun ematen dien aztertu du.
- Horrelako jardueretan sarrien izaten diren neke eta gainkarga zantzu eta sintomak deskribatu ditu.
- Modalitate eta estilo batzuk eta besteak egiteko dauden arriskuak eta erabateko kontraindikazioak eta kontraindikazio partzialak aztertu ditu.
- Uretako fitness-jardueren eta izan daitezkeen erabiltzaile mota eta mailen arteko lotura egin du.



- h) Ur-ingurunearen baldintzen eta uretako fitness-jardueren xehetasun tekniko eta gorputz-jarrerazkoen arteko lotura egin du.

2. Uretako fitness-ekitaldietan eta -programetan eta uretako sorospenean inplikaturako baliabideak antolatzen ditu, segurtasun-, moldakortasun- eta eraginkortasun-irizpideak definituta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Ur-eremuaren zuzkidura eta uretako fitness-jardueren eta -ekitaldien eskakizunak lotu ditu, sektoreko azken joerak aintzat hartuta.
- b) Uretako fitness-jardueren eta -ekitaldien ordutegiak antolatzeko eta beste arlo eta teknikari batzuekin koordinatzeko irizpideak zehaztu ditu, eremu eta materialen erabileran segurtasuna eta optimizazioa bermatuta.
- c) Uretako fitness-ekitaldiak, -lehiaketak, -txapelketak eta -jarduerak egiteko izapideak aurreikusi ditu.
- d) Uretako ingurunera sartzeko irisgarritasun-baldintzak baloratu ditu, mugikortasun-arazoak dituzten pertsonen uretako fitness-jardueretan parte hartu ahal izan dezaten.
- e) Uretako ingurunearen zuzkidura uretako fitness-jarduerak egiteko dauden elementu espezifikoaren anomaliak hautemateko eta zuzentzeko prozedurak ezarri ditu.
- f) Uretako eremuaren funtzionamenduaren kalitatea ebaluatzeko prozedura ezarri du.

3. Uretako fitness-jarduerak programatzen ditu, erabiltzaileen beharrak eta jarduteko espazioak kontuan izanik.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Egoera fisikoa hobetzera edo mantentzera bideratutako helburuen formulazio-irizpideak ezarri ditu, uretako fitness-programaren bilakaeraren eta eskura dauden baliabideen arabera.
- b) Programaren esfortzu-mailak ezarri ditu, egokitzen fisiologikoko mekanismoak eta uretako fitness-jardueretan jokoan sartzen diren aldagaiak kontuan hartuta.
- c) Beharrezko laguntzak aurreikusi ditu, desgaitasuna duten pertsonen uretako fitness-jardueretan parte hartu ahal izan dezaten.
- d) Uretako fitness-ekitaldiak eta programak egiteko beharrezkoak diren eremu, ekipamendu, material, ekipo pertsonal eta baliabide osagarriak zehaztu ditu, jardura bakoitzaren helburuak aintzat hartuta eta segurtasun-baldintzak bermatuta.
- e) Irakasteko eta komunikatzeko estrategiak eta horien egokitzenak ezarri ditu erabiltzaile mota batzuen eta besteen motibazioa eta haiekiko arreta errazteko (pertsona sedentarioak eta kirolariak: gazteak, nagusiak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...).
- f) Uretako fitness-programa baten segurtasun-, egokitasun- eta eraginkortasun-irizpideak zehaztu ditu, baita programa gauzatzean lesioak eta gainkargarik ez sortzeko kontuan hartu behar diren faktoreak ere.
- g) Zerbitzuaren kalitatea, hala prozesuan nola emaitzetan, eta kalitate horren ebaluazioa zehazteko adierazleak, tresnak eta teknikak deskribatu ditu.
- h) Ekipo eta informatika-aplikazio espezifikoak erabili ditu programak prestatzeko.

4. Uretako fitness-saioak diseinatzeko dituzten helburuetara eta eskueran dauden baliabideetara egokituta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Jardueren gauzatzea uretako fitness-saioaren helburuetara egokitzeko aukera ematen duen musika-euskarria hautatu du.
- b) Uretako fitness-saioaren baliabide espezifikoak aplikatu ditu, oinarriko pausoetatik abiatuta aldaerak lortzeko, printzipio hidrodinamikoak kontuan izanda.
- c) Irizpide fisiologikoak eta motibazioak aplikatu ditu pauso, mugimendu, ariketa eta konposizioen sekuentzian eta saioaren fase bakoitzeko kargaren dinamikan.
- d) Saioaren helburuak, materiala, komunikazio-bideak eta metodologia definitu ditu, programazio orokorrarekin bat etorritik.
- e) Sekuentzia koreografiatuen eta pausoen, mugimenduen eta ariketen progresioak eta egokitzapenak ezarri ditu, zailtasunaren eta partaideen ezaugarrien arabera (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...).
- f) Materialetan eta lan-eremuetako sarbideetan egokitzapenak aurreikusi ditu, desgaitasuna duten pertsonen parte-hartzea errazteko.
- g) Adierazpen grafikoko edo idatzizko teknika espezifikoak erabili ditu uretako fitness-saioaren pausoak, mugimenduak, ariketak eta konposizioak jasotzeko eta erregistratzeko.
- h) Saioaren garapena ebaluatzeko kontuan hartu behar diren parametroak zehaztu ditu.

5. Uretako fitness-saioak zuzentzen ditu, jarduna taldearen eta jardueraren beraren dinamikara egokituta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Uretako fitness-jardueretan bere ardurapeko arloaren segurtasunarekin eta arriskuen prebentzioarekin lotutako elementu espezifikoaren egoera egiaztatzen du.
- b) Uretako fitness-jarduerak segurtasun-baldintzetan egiteko praktika-eremuen iragarritasuna eta beharrezko baliabideak eskura izatea ziurtatu du.
- c) Uretako fitness-jardueraren unean uneko garapenari eta partaideen profil bakoitzari (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) egokitzapenaren informazioa eman du, kasuan-kasuan hizkuntza egokia erabilita.
- d) Proposatutako jarduerak nola egin erakutsi du, ariketen eta sekuentzien eta koreografia-konposizioen garapenerako irakaskuntza-estrategia egokienak aplikatuta.
- e) Mugimenduetan edo gorputz-jarreretan hautemandako akatsak zuzendu ditu, eta akatsak eragin ditzaketen kausetan eta une egokietan esku hartu du.
- f) Uretako fitness-jardueretan esku hartzeko estrategiak aplikatu ditu partaideek (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) parte har dezaten eta lotsarik gabe jardun dezaten bultzatzeko.
- g) Intentsitate- eta zailtasun-maila parte-hartzaileen ezaugarrien arabera (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) egokitu ditu, espazioak, materiala eta transmititzen den informazioa aldatuta.



- h) Materialen eta ekipamenduen erabilera kontrolatu du eta sortu diren gorabeherak konpondu ditu.
- i) Saioa ebaluatzeko tresnak aplikatu ditu.

6. Uretako ingurunean erreskateko teknika espezifikoak baliatzen ditu simulatutako istripu-kasuetan eta larrialdi-egoeretan, sorospeneke eta salbamenduko protokoloei jarraituz.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Zenbait aldaketa proposatu ditu uretako instalazio batean egon daitezkeen arriskuak gainbegiratzeko protokoloa aplikatzean hautemandako arriskuak saihesteko edo murrizteko.
- b) Uretako instalazio baten erabiltzaileek izan ditzaketen jokabide arriskutsuen aurrean sorosleak zer neurri hartu behar duen adierazi du.
- c) Zaintza-, prebentzio- eta jarduketa-lanei eusteko protokoloak eta teknikak definitu ditu, uretako zentroaren osasungarritasun-baldintzak aldatzen diren edo istripua gertatzen den kasuetarako.
- d) Jardun-protokoloetako entsegu- eta jardun-programa diseinatu du, izan daitezkeen biktima mota, ebakuazio eta bestelakoei aurre egiteko.
- e) Esku-hartzea egitea erabaki du, bai eta egin behar diren maniobrak ere, min hartuta egon daitekeen pertsona eta gainerako erabiltzaileak nola dauden eta instalazioaren egoera eta baldintzak zer-nolakoak diren baloratuta.
- f) Uretan sartzeko, biktimarengana hurbiltzeko, harekin kontaktua egiteko, hura kontrolatzeko, lekualdatzeko eta uretatik ateratzeko maniobrak egitean, planteatutako suposiziorako material egokiak erabili ditu.
- g) Honako teknika hauek egin ditu, segurtasunez eta eraginkortasunez:
 - Uretan sartzea, uraren ezaugarrien, irisgarritasunaren eta hurbiltasunaren arabera.
 - Istripua izan duen pertsonarengana hurbiltzeko igeriketa-teknikak.
 - 300 m igeri egitea, estilo librean, galtzak eta elastikoa jantzita, gehienez zortzi minutuan.
 - Uretan flotatzen egotea, besoak altxatuta, ukondoak uraren gainazaletik gora izanda, lekutik mugitu gabe.
 - Biktimari eusteko eta hura atoian eramateko teknikak, haren arnasbideak uretik kanpo izanda.
 - Uretara buruz botatzea, berrogeita hamar metro baino gehiago igeri egitea, estilo librean, eta gutxienez bi metroko sakonerara arte murgiltzea, lehiaketa-maniki bat hartzeko eta berrogeita hamar metro atoian eramateko, ondo lotuta; eta hori guztia gehienez 3 minutu eta 30 segundoko denboran egitea.
 - Min hartuta egon daitekeen pertsona bat atoian eramatea, 100 metroz, hegatsik gabe, lau teknika eginez; hori guztia, 4 minutuko denboran, gehienez.
 - Min hartuta egon daitekeen pertsona bat, flotagarritasun eta pisu ertainekoa, atoian eramatea, ehun metroz, hegatsekin, teknika libre bakar bat erabiliz, 3 minutu eta 45 segundoko denboran, gehienez.
 - Min hartuta egon daitekeen pertsona bat, bere kordean edo korderik gabe dagoela eta bizkarrezur-muinean kalterik ez duela, uretatik ateratzea, protokoloak betez eta dagokion teknika behar bezala aplikatuz, 100 metroz atoian eramanez ondoren.
 - Ikaskide bat bizkarrezur-muina kaltetuta duen biktima bat delako simulazio batean, ikaskide hori uretatik ateratzea, material egokia erabiliz, bizpahiru

sorosleren talde bat antolatuz, protokoloekin bat, eta teknikak behar bezala aplikatuz.

- h) Egindako suposizio bakoitzean, azterketa kritikoa eta ebaluazioa egin ditu, eta hobekuntza-proposamenak egin eta justifikatu ditu.

c) Edukiak:

1. URETAKO FITNESS-JARDUERAK	
prozedurazkoak	- Ingurune hurbilean eta hortik kanpo egiten diren uretako fitness-jardueren zerrenda. - Uretako Inguruneke baldintzen eta uretako fitness-jardueren xehetasun teknikoan eta gorputz-jarrerazkoen artean dauden loturak azaltzea. - Bihotz-biriketako sistemak, sistema metabolikoak eta muskulu-eskeletikoak uretako fitness-jardueretan eginiko esfortzuei zer erantzun ematen dien aztertzea. - Modalitate eta estilo batzuk eta besteak egiteko arriskuen eta erabateko kontraindikazioen eta kontraindikazio partzialen analisia egitea.
kontzeptuzkoak	- Uretako fitnessa eta antzeko jarduerak: historia eta eboluzioa. Gaur egungo eta etorkizuneko joerak. - Uretako fitness oinarritzak eta aurreratua. Uretako fitness-jarduerak egiteko teknika eta gakoak. - Uretako fitnessaren modalitateak edo joerak ur sakonetan eta ez-sakonetan: aquaerobic-a, aquagym-a, aquabox-a, uretako hip hop-a, aquarunning-a, aquabike-a, aquabuilding-a, aquastep-a, aquastretching-a eta erritmo latinoak, besteak beste. Mugimendu espezifikoak. Musika-euskarriaren eragina. Partaideen profilak. - Uretako fitness-jardueren elementu teknikoak, horien aldaerak eta antzeko jarduerak. Arraunkerak, oldarraldiak, guraizeak, biraketak eta partaideen profiletara egokitzeko tarteak: • Esekitzeko eta lekualdatzeko teknikak. Segmentuz segmentuko gauzatzea eta lerrokatzea, gorputz-jarrera, flotatzen eta bermatuta, euskarriak eta pisuaren banaketa egoera estatikoetan eta dinamikoetan, grabitate-zentroa aldatzea material osagarriarekin, gorputz-sakonera eta gorputz-jarrera. • Oinarritzko posizioak berreskuratzea eta norabide-aldaketak. - Keinu teknikoetan egin ohi diren akats eta oker ohikoenak. - Antzeko jarduerak: hainbat kirol-modalitatetara egokitutako keinu teknikoak, dantzaren esparrutik eratorritako keinu teknikoak, gimnasia leunen esparrutik eratorritako keinu teknikoak eta mugimenduak. - Erabateko kontraindikazioak eta kontraindikazio partzialak uretako fitness-jarduerak egiteko. Nekearen zantzuak. Gorputz-jarrera eta ariketa jakin batzuen eragin patologikoak. - Gorputzaren egokitzapenak uretako ingurunean eginiko esfortzura. Uretako fitnessaren modalitate eta joerek egoera fisikoaren hobekuntza eta osasunean duten eragina (erresistentzia muskularra, erresistentzia kardiobaskularra, indar muskularra, malgutasuna, oreka, koordinazioa eta erlaxazioa uretako ingurunean). - Uretako ingurunea eta mugimendua. Uretako fitness-jardueren eraginak: flotatzea, mugimenduaren aurreko erresistentzia, termoerregulazioa. - Uretako ingurunean egonkortzeko eta lekualdatzeko teknikak eta



	horiei loturiko arnasketa: esekidurazko posizioak, irristatzea, propulzioak, palanken luzera eta posizioa, elementu erraztaileak eta eragozleak, arnasketarako mugimenduak eta uneak. - Intentsitatea baldintzatzen duten mugimenduen aldagaiak: bultzatze-gainazalak, gauzatze-abiadura, laneko jarrera (errobotea, neutroa, esekia), mugimendu segmentarioaren luzera, exekuzio-planoak, espazioan lekualdatzea. - Uretako ingurunean esfortzuaren intentsitatea baloratzeko probak. Intentsitatearen adierazleak uretako ingurunean. Borg-eskala, hizketa-testa. Bihotz-taupaden maiztasunaren eta intentsitatearen arteko lotura uretako ingurunean. - Uretako fitness-jardueren alderdi batzuen eta besteen ezaugarriak eta segurtasun-baldintzak.
jarrerazkoak	- Uretako egokitzen fisikoaren esparruko modalitate berriak ezagutzeko interesa izatea. - Uretako egokitzen-jardueretako eskaintzaren eta haren ezaugarrien ikerketan ekimena izatea. - Uretako fitness-jardueren gorputz-jarrerei loturiko alderdien osagai prebentiboa baloratzea.

2. URETAKO FITNESS-JARDUERAK ANTOLATZEA

prozedurazkoak	- Eskueran dagoen uretako eremua uretako fitness-jardueren eta -ekitaldien eskakizunetara egokitzea. - Uretako fitness-jardueren eta ekitaldien ordutegiak antolatzeko eta beste esparru eta teknikari batzuekin koordinatzeko irizpideak zehaztea. Eremu eta materialen erabilera eta segurtasun-baldintzak optimizatzea. - Uretako fitness-jardueren ekitaldiak, lehiaketak eta jarduerak egiteko izapideak planifikatzea. - Uretako eremura sartzeko irisgarritasun-baldintzak gainbegiratzea. - Uretako fitness-jardueretako elementu espezifikoaren anomaliak hautemateko eta zuzentzeko prozedurak ezartzea. - Uretako eremuaren funtzionamenduaren kalitatea ebaluatzeko prozedura ezartzea.
kontzeptuzkoak	- Uretako fitnessa egiteko eta uretako sorospenerako instalazioak eta materialak. • Instalazioak: motak eta ezaugarriak. Funtzionaltasuna, giroko tenperatura eta uraren tenperatura, zoru mota eta igerileku mota. • Arkitektura-oztopoak eta instalazioen egokitzapena. • Uretako instalazioen eraikuntzarekin eta mantentze-lanekin lotutako araudiak. - Uretako kirol-instalazioak segurtasun handieneko baldintzetan erabiltzeko eta gozatzeko eta erabilera eta gozamen hori optimizatzeko irizpideak. Praktika-denboren eta espazioen antolaketa. Uretako fitness-jarduerak sustatzeko eta hedatzeko ekitaldiak, lehiaketak eta txapelketak. Egiteko baldintzak. - Uretako fitness-jardueren ekitaldiak eta jarduerak egiteko material osagarria: pertsona bakarrak flotatzeko materiala (gerrikoak, zilindroak eta txalekoak, besteak beste), urpekoak (uztaiak, pikak eta eraztunak,

	besteak beste), astungarriak (orkatilakoak, gerrikoak), erresistentziakoak (banda elastikoak, eskuzorroak, plantxak eta halterak, besteak beste), step-ak, bizikleta estatikoak, material puzgarriak eta hegatsak, besteak beste. - Uretako fitness-jardueretako eta antzeko beste jarduera batzuetako materiala eta aparatuak erabiltzeko jarraibideak. Ohiko aparatuak eta materialak erabiltzean kontuan izan behar diren neurriak eta manipulazio-akats ohikoenak. - Uretako fitness-jardueretan eta uretako sorospenean erabilitako materialak gainbegiratzeko eta haien mantentze-lanak egiteko protokoloak. - Inbentarioa. Materialen kokapena, biltegiratzeko baldintzak. Ohiko aparatu eta materialetan sarrien izaten diren anomaliak. Horiek hautemateko eta zuzentzeko prozesua. - Salbamendu-postua. Uretako salbamendurako materialak: komunikaziokoak, biktima-erengana iristekoak, harekin harremanetan jartzekoak, babestekoak, eta biktima uretatik ateratzeko eta ebakutzekoak. Mantentzea. - Instalazioetan eta ekipamenduetan sortutako gorabeherak erregistratzeko fitxak. - Uretako fitness-jarduerak eta uretako sorospena modu seguruan eta erosoan egiteko jantziak eta osagarriak. - Uretako instalazioetako segurtasuna eta arriskuen prebentzioa. • Uretako fitness-jardueretan aplikatzekoak diren prebentzioko eta segurtasuneko oinarritzko irizpideak. Uretako ingurunean jarduerak egitean pertsonen jokabideei loturiko arriskuak. • Uretako instalazio bateko aparatu eta makinetarako segurtasun-eta gainbegiratze-sistemak. • Uretako fitnesserako instalazioen eraikuntzarekin eta mantentze-lanekin lotutako araudiak. • Uretako instalazioetako segurtasuneko eta arriskuen prebentzioko oinarritzko legedia. Uretako fitness-jarduerak egiteko eremuek bete behar dituzten oinarritzko segurtasun-baldintzak. - Teknikarien eta sorosleen erantzukizunak: bere eskumeneko segurtasun-alderdiak, instalazioen, ekipamenduen eta materialaren egoerarekin lotuta.
jarrerazkoak	- Antolaketa-lanean erantzukizunez jokatzeari, bai lorpenak bai egindako akatsak aintzat hartuta. - Instalazioak, ekipamenduak eta materialak egoki erabiltzea zer garrantzitsua den baloratzea. - Jarrera proaktiboa izatea jardueretan erabiltzen den materiala kokatzeko eta jasotzeko orduan.

3. URETAKO FITNESS-JARDUERAK PROGRAMATZEA

prozedurazkoak	- Egoera fisikoa hobetzeko edo mantentzeko helburuen formulazio-irizpideak aukeratzea. - Jardueren, ekitaldien eta baliabide materialen eskaintza antolatzea eta koordinatzea. - Erabiltzaileen egoera fisikoa baloratzeko txostenak interpretatzea (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten
----------------	--



	pertsonak...). - Uretako fitness-programen esfortzu-mailak eta intentsitate-aldagaiak aukeratzea eta egokitzea. - Desgaitasuna duten pertsonen uretako fitness-jardueretan parte hartu ahal izateko beharrezkoak diren laguntzak prestatzea eta bilatzea. - Uretako fitness-ekitaldietarako eta programetarako beharrezkoak diren eremuak, ekipamenduak, materialak, ekipo pertsonala eta baliabide osagarriak aukeratzea. - Irakasteko eta komunikatzeko estrategiak eta horien egokitzapenak ezartzea erabiltzaile mota batzuen eta besteen motibazioa eta haiekiko arreta errazteko. - Uretako fitness-programa baten segurtasun-, egokitasun- eta eraginkortasun-irizpideak zehaztea. - Zerbitzuaren kalitatearen ebaluazioa zehazten duten adierazleak, tresnak eta teknikak diseinatzea. - Programak prestatzeko ekipo eta aplikazio informatiko espezifikoak erabiltzea.
kontzeptuzkoak	- Uretako fitness-ekitaldiak. Zerbitzugune osagarriak, lan-eremu lehorrak eta ontziak. Uretako fitness-jardueren eskaintza. - Programazioaren elementuak. Uretako fitnessaren esparruko programazio-teknikak. Funtzionaltasuna programazioko faktore gisa. - Uretako fitness-programak: erresistentzia hobetzeko programak aparatuekin eta gabe, erresistentzia hobetzeko programak musika-euskarriarekin eta gabe, muskulu-tonua eta -indarra hobetzeko programak, mugimendu-luzera hobetzeko programak eta programa mistoak. Sekuentziak prestatzeko eta horien progresioa zehazteko jarraibideak - Balorazio-txostenak. Programei eta erabiltzaileen profilei buruzko orientabidea (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Desgaitasun motorra, psikikoa eta sentensoriala duten pertsonen ezaugarri psikoafektiboak. - Uretako fitness-programaren neurri osagarriak: teknika suspertzaileak uretako ingurunean, erlaxazioa, giltzaduren deskarga, besteak beste. - Uretako fitness-ekitaldiak: uretako fitness-ekitaldi motak, langileak eta eginkizunak, dokumentazioa eta publizitatea, joko-sistemak eta lehiaketak, animazio-teknikak uretako fitness-ekitaldi eta protokolo-ekintzak, arauak eta erregelamenduak. - Gorputz- eta kirol-jardueretan aplikatutako baliabide informatikoak, egokitzapen fisikoko software espezifikoak. Egoera fisikoa hobetzeko informatika-programak, uretako fitness-erako aplikatuak. Egokitzapenak. Ofimatika egokitua. - Uretako fitnessa eta behar bereziak. Uretako fitness-jardueretan onargarriak diren disfuntzionaltasun motak. Jardueren egokitzea, kontraindikazioak, desgaitasun motaren arabera mugimendua mugatzen duten faktoreak eta uretako fitness-jardueretan parte hartzeko aukerak. Ariketak egiterakoan lesiorik eta gainkargarik ez izateko kontuan hartu behar diren faktoreak. - Uretako fitness-programa baten segurtasun-, egokitasun- eta eraginkortasun-faktoreak. - Uretako fitnessaren esparruan jarduteko baliabideak: baliabideak eta ekipoak egokitzeko orientabide orokorrak, jolasak eta aisialdiko jarduerak egokitzea.
jarrerazkoak	- Jarrera ordenatua eta metodikoa izatea eta etsi gabe jardutea

	jardueren programazioa egitean. - Jardueren programa prestatzean beste pertsona batzuek egindako iradokizunak entzutea eta aintzat hartzea. - Saioaren idatzizko plangintza egitearen garrantzia baloratzea. - Sormena programazioko jardueren diseinuan.
--	--

4. URETAKO FITNESS-SAIOAK DISEINATZEA

prozedurazkoak	- Musika-euskarria aukeratzea, jarduerak uretako fitness-saioaren helburuetara egokitzeko. - Uretako fitnessaren baliabide espezifikoak aplikatzea, oinarritzko pausoetatik abiatuta aldaerak eskuratzeko. - Irizpide fisiologikoak eta motibaziozkoak aplikatzea pauso, mugimendu, ariketa eta konposizioen sekuentzian eta saioaren fase bakoitzeko kargaren dinamikan. - Saioaren helburuak, materiala, komunikazio-bideak eta metodologia aukeratzea, programazio orokorrarekin bat etorriz. - Sekuentzia koreografiatuen, eta pausoen, mugimenduen eta ariketen progresioak eta egokitzapenak prestatzea. - Materialak eta lan-eremuetarako sarbideak egokitzea. - Adierazpen grafikoko edo idatzizko teknika espezifikoak erabiltzea uretako fitness-saioaren pausoak, mugimenduak, ariketak eta konposizioak jasotzeko eta erregistratzeko. - Saioaren garapena ebaluatzeko kontuan hartu behar diren parametroak aukeratzea.
kontzeptuzkoak	- Uretako fitness-saioa. Egitura: beroketa, saioaren muina (ariketak, sekuentziak eta koreografia-konposizioak) eta berriro ere lasaitzea. - Uretako fitness-saioaren eta horren aldaeren faseen ezaugarriak: • Beroketa: aktibazio-lanak, egitura eta progresioa. • Zati nagusia: lana hobekuntza-atalaseetan, egitura eta progresioa, ariketak eta koreografia eta oreka psiko-fisikoko elementuak. • Berriro lasaitzea: bizi-konstanteak hasierako balioetara jaitea (bihotz-taupaden eta arnasketaren maiztasuna, aktibazio psikologikoaren alderdiak), modalitateak. - Funtsezko alderdiak lesioen prebentzioan. - Ariketen adierazpen grafikoa eta idatzizkoa. Nomenklatura espezifikoak. Adierazpen grafikoko eta idatzizko teknika espezifikoak uretako fitnessaren eta antzeko jardueren pausoak, besoen mugimenduak, biraketak, orientazioa, lekualdatzeak eta konposizioak transkribatzeko. Eredu eta euskarri egokienak. Idazteko eta marrazteko baliabideak. Ikus-entzunezko baliabideak, baliabide informatikoak. Koreografia-sekuentzien eta -konposizioen katalogoa. - Uretako fitnessseko ariketen eta koreografiaren koordinazio-zailtasuna eta intentsitate-mailak: • Saio bateko ariketa-sekuentzien eta koreografiaren elementu edo serie kopurua. • Materialak erabiltzea. - Koreografia-konposizioak. • Bariazioak eta konbinazioak oinarritzko ariketa, pauso, lotura eta mugimenduekin. • Bariazioak sakontasunean, orientazioan, lekualdatzeetan, erritmo-alaketetan, biraketetan, besoen mugimenduetan,



	flotatzeko euskarrien erabileran, palanken luzeran eta bultzatzeko gainazalean, besteak beste. - Musika uretako fitnesssean. Uretako lanera egokitutako estiloak eta kadentziak. Bariazioak sakoneraren arabera. - Musikaren aplikazioak haren erabilera irekirako edo itxirako. - Sekuentzia/konposizio koreografiatuak irakasteko metodologia. Irakasteko teknikak, metodoak eta estiloak: serie koreografiatuak irakasteko progresioen eredua, eredu librea, eredu koreografiatuak, eredu konplexuak, eredu aurreratuak eta uretako fitnessseko joera berriak. - Uretako fitness-jarduerak irakasteko-ikasteko prozesua: mailak dibertsifikatzea, zeregina aztertzea, komunikazio-sistemak eta -bideak, aukeran, komunikazioaren xede diren erabiltzaileek erabiltzen duten hizkuntza erabiliz: euskara, ingelesa edo gaztelania, dagokiona, erabiltzaileekin elkar eragiteko ereduak, hasierako edo erreferentziazko informazioa, jarduerak nola gauzatu diren eta emaitzak jakitea. Desgaitasunen bat duten pertsonentzako egokitzapenak. - Jarduerak egitera motibatzekeo estrategiak. Lorpenaren pertzepzioa indartzea. - Komunikazio-teknikak, aukeran, komunikazioaren xede diren erabiltzaileek erabiltzen duten hizkuntza erabiliz: euskara, ingelesa edo gaztelania, dagokiona. Keinu bidezko hizkuntza. - Uretako fitness-jardueren saioetan kontuan hartu beharreko oinarritzko segurtasun-arauak. Partaideen kokapena (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) eta haien arteko distantzia ariketa bakoitzean. Materialetan eta ekipamenduetan sor daitezkeen gorabeherak.
jarrerazkoak	- Sormena, saioaren jarduerak diseinatzean monotonia saihesteko. - Saio on bat emateko norberaren gaitasunean konfiantza izatea. - Saio bat diseinatzekeo lanean hobetzeko jarrera erakustea. - Saioak aldizka eta prestasunez bidaltzea antolakundeko dagokion arduradunari.

5. URETAKO FITNESS-JARDUERAK ZUZENTZEA

prozedurazkoak	- Bere ardurapeko esparruan segurtasunarekin eta arriskuen prebentzioarekin lotutako elementuen egoera egiaztatzea. - Uretako fitness-jardueretako sarbideak, edukierak eta zerbitzu osagarriak eta beharrezkoak diren baliabideen eskuragarritasuna kontrolatzea. - Uretako fitness-jardueretan partaideekin esku hartzea eta haiei arreta ematea (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Uretako fitness-jardueraren garapeneko une bakoitzera egokitutako informazioa ematea, aukeran, komunikazioaren xede diren erabiltzaileek erabiltzen duten hizkuntza erabiliz: euskara, ingelesa edo gaztelania, dagokiona, eta partaide bakoitzaren profila kontuan hartuz (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...).
----------------	--

	- Jardueraren eta ekitaldien arabera, talde egokiak osatzea. - Proposatutako jarduerak erakustea. - Irakasteko estrategia egokienak erabiltzea. - Koreografiak erreproduzitzea, egokitzea eta moldatzea erabiltzen diren uretako jardueretan. - Mugimenduetan eta gorputz-jarreretan hautemandako akatsak zuzentzea. - Esku hartzeko estrategiak aplikatzea erabiltzaileek (pertsonea sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) jardueretan parte har dezaten eta lotsarik gabe jardun dezaten bultzatzeko - Jardueren intentsitate- eta zailtasun-maila partaideen ezaugarrietara egokitzea (pertsonea sedentarioak edo kirolariak: gazteak, nagusiak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Materialen eta ekipamenduen erabilera kontrolatzea eta sortutako gorabeherak konpontzea. - Saioa eta ekitaldia ebaluatzeko tresnak aplikatzea.
kontzeptuzkoak	- Sarbideak, edukierak eta zerbitzu osagarriak. - Taldeak osatzeko jarraibideak (pertsonea sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). Egoera fisikoaren eta gaitasun pertzeptibo-motorren mailaren arabera taldeak. Jarduerak mailen arabera egokitzeko jarraibideak. Taldearen barnean jarduerak dibertsifikatzeko estrategiak. - Koreografiak. Jarduerak sakontasun mailaren arabera egokitzeko jarraibideak. Moldakortasuna, orientazioa, lekualdatzeak, erritmo-aldaketak, intentsitatea eta estiloak. Kateatzeak. Materialen erabilera, musikaren abiadura-bariazioak, sakontasuna eta oinak bermatuta edo esekita/flotatzen edukitzea. - Uretako fitnessa irakaskuntza-teknikak: banakako eta taldeko arreta-egoeretan eta eskuzko laguntzekin eta laguntza mekanikoekin, besteak beste. - Serie koreografiatuak irakasteko progresioak. Irakaskuntza-metodoak: gehikuntza bidezkoa, blokeak, patroio osagarria, piramideak, bariazioak eta ordezkatzeko besteak beste. - Uretako fitnessko mugimenduak, pausoak eta konbinazioak egiteko sistematika. Tonifikazio-eraketak, luzaketak eta giltzaduren mugikortasuna lantzeko eraketak, kalistenikoak eta aparatuekin eginikoak, jardura ziklikoak edo koordinatuak hobekuntza kardiobaskularrerako, horiek guztiak uretako ingurunean. - Komunikazio-kodeak jarduerak zuzentzean. Hitzeko kodeak, aukeran, komunikazioaren xede diren erabiltzaileek erabiltzen duten hizkuntza erabiliz: euskara, ingelesa edo gaztelania, dagokiona, eta keinu bidezko kodeak. Inguruneko interferentziak gainditzeko estrategiak. Desgaitasuna duten pertsonen komunikatzeko teknikak. - Informazioaren euskarria, kopurua eta informazio mota bera partaideen ezaugarrietara egokitzeko jarraibideak (pertsonea sedentarioak edo kirolariak: gazteak, nagusiak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Jarreretan eta gauzatzean izaten diren akatsak. Sentsazioak berrinterpretatzen laguntzen duten argibideak. Gauzatzeari buruzko informazioa ematea. - Jarduerak egitera motibatzeak estrategiak.
jarrerazkoak	- Ikasleen edo erabiltzaileen arreta eskakizunen aurrean



	sentiberatasuna eta enpatia agertzea (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Jarrera positiboa eta energia egokia erabiltzea saio-modalitate desberdinetan. - Puntualtasuna saioa hasteko eta amaitzeko. - Saioetan parte hartzen dutenak (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) eta beste pertsona funtsezko batzuk, egunez egun, erakartzeko eta haiengan ilusioa pizteko interesa, esfortzuaren, lanaren eta intentsitatearen bidez. - Saioan, inplikatzeko, taldean elkarreraginean aritzeko eta banakako zein talderako feedback ugari emateko jarrera izatea (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Zuzentzeko teknikak hobetzeko ekimen pertsonala agertzea.
--	---

6. ERRESKATE-TEKNIKAK URETAKO INSTALAZIOETAN

prozedurazkoak	- Instalazioaren erabiltzaileek izan ditzaketen portaera arrisku-eragileen aurrean hartu beharreko neurriak identifikatzea. - Uretako instalazio jakin batean egon daitezkeen arriskuak aztertzea, eta arrisku horiek murrizteko neurriak proposatzea. - Instalazioko soroslearen jardun-protokoloa edo -prozedura interpretatzea eta betetzea zenbait egoeratan. - Egin behar den esku-hartzea zehaztea, min hartuta egon daitekeen pertsonaren, gainerako erabiltzaileen eta instalazioaren egoeraren arabera, eta norberaren baldintzen arabera. - Material egokiak erabiltzea jardun-prozedurako fase guztietan. - Simulatutako egoerak edo kasuak ebaluatzea. Hobekuntza-proposamenak definitzea. - Uretako inguruneke erreskatearekin loturiko teknikak aplikatzea. Lan horien artean dira, besteak beste: • Uretan sartzea. • Istripua izan duen pertsonarengana hurbiltzeko igeriketa-teknikak. • Igeriketa librea arroparekin. • Uretan flotatzen egotea, besoak altxatuta, ukondoak uraren gainazaletik gora izanda, lekutik mugitu gabe. • Biktimari eusteko eta atoian eramateko teknikak. • Jardun hauen konbinazioak: buruz murgiltzea, igeriketa librea, maniki bat jasotzeko murgiltzea eta atoian eramatea. • Min hartuta egon daitekeen pertsona bat atoian eramatea, hegatsekin eta hegatsik gabe. • Min hartuta egon daitekeen pertsona bat, bere kordean edo korderik gabe dagoela eta bizkarrezur-muinean kalterik ez duela, uretik ateratzea. - Atoian eramateko sistemen eta jardun-protokoloen autoentrenamendu espezifikorako programa diseinatzea.
kontzeptuzkoak	- Uretako sorospena: • Uretako sorospenaren ezaugarriak: kontzeptua, motak, helburuak, jardunaren aukerak eta mugak.

- Sorosle-lana egiten duen pertsona: profila, jarrerak eta gaitasunak, funtzioak.
- Erantzukizun zibil eta penala.
- Erreferentziako araudia Administrazio eskuduna.
 - o Lanbide-gaixotasunak, jarduneko arriskuak eta arriskuen prebentzioa.
- Beste kolektibo profesional batzuekin koordinatzea.
- Uretako inguruneke arrisku-egoera ohikoenak.
 - Uren ezaugarriengatik arriskuak.
 - Arropa eta oinetakoak gaizki erabiltzeagatik arriskuak.
 - Jardunbide txarregatik arriskuak: portaera desegokiak, murgiltze arriskutsuak, apnea behartuak, gehiegizko esfortzuko jarduerak egitea, kontrolik gabeko jolasak eta beste batzuk.
 - Uretako inguruneke lesio espezifikoak: beroak eta hotzak eragindako lesioak; traumatismoak uretako ingurunean; urak azalean, begietan, belarrietan, sudurrean eta ahoan eragindako zauriak eta beste lesio batzuk.
- Uretako instalazioa gainbegiratzeko protokoloak: gainbegiratu behar diren elementuak, gainbegiratzearen ordena eta maiztasuna, arriskuen hierarkizazioa.
- Jardun-protokoloak eta larrialdi-planak: zaintzakoak, komunikaziokoak, lekualdatzeak egitekoak, ebakuaziokoak.
- Zaintza. Zaintza-postuak, zaintza-arauak eta -teknikak. Postuaren kokapena, zaintza estatikoa eta/edo dinamikoa, uretako zaintza-teknikak, eremua kontrolatzeko estrategiak, zaintza-txandak, alderdi psikologikoak (estresa eta higadura psikikoa, estresa kontrolatzeko estrategiak).
- Sorospenaren antolaketako etapak:
 - Arazoa hautematea: hautematearen funtsezko elementuak.
 - Egoera aztertzea.
 - Erabakiak hartzea.
 - Erreskate-ekintzak egitea.
 - Ospitale aurreko esku-hartzea, bost itotze-gradutan.
 - Ospitale aurreko esku-hartzea, bizkarrezur-muineko lesioa izan dezaketenekin.
- Uretako erreskateko teknika espezifikoak:
 - Kokatze-teknikak, erreferentzia-puntuak eta zer-nolakoak aztertzea.
 - Uretan sartzekoak.
 - Biktimaengana hurbiltzekoak.
 - Biktimarekin kontaktua egin, hura kontrolatu eta haren balorazioa egitekoak.
 - Uretako ingurunean lekualdatzekoak.
 - Atoian eramatekoak.
 - Biktima traumatikoa uretan maneiatzekoak.
 - Uretan berpiztekoak.
 - Biktima ateratzekoak.
 - Ebakuatzeak. Beste baliabide batzuekin koordinatzea.
 - Uretako erreskaterako materiala erabiltzea.
- Espezifikazioak, erreskatatu beharreko pertsonaren profilaren arabera.
- Erreskateko fase kritikoko alderdi psikologikoak.
 - Itotzen ari dela uste duen pertsonaren portaera. Soroslearen jarrerak eta erantzuna.
 - Egoeraren kudeaketa.



jarrerazkoak	- Jarrera ordenatua eta metodikoa sendaketa-tratamenduak aplikatzean. - Erreskate-teknikak hobetzeari begira entrenatzeko ekimen pertsonala. - Lasaitasuna eta irmotasuna erabiltzaileen aurrean, eta konfiantza transmititzeko interesa.
--------------	---

d) Orientabide metodologikoak

Modulu hau irakatsi eta ikasteko prozesua antolatu eta garatzeko, honako gomendio hauek proposatzen ditugu:

1) Sekuentziazioa

Komeni da, lehendabizi, modulua “egokitzen fisikoaren” testuinguruan kokatzea, eta, hasteko eta behin, ikasleentzat oinarri izan daitezkeen kontzeptu batzuk jorratzea, hala nola uretako jardueretako begiralearen figurari eta haren eginkizunei buruzkoak eta egingo dituen jardueren izaerari buruzkoak: osasuna, jarduera fisikoa, bizi-estiloa, kontraindikazioak, uretako fitnessa, uretako modalitateak, osasuna mantentzera eta hobetzerantz bideratutako egoera fisikoa.

6. blokeko erreskate-teknikekin zerikusia duten edukiak ikasturte osoan zehar jorratuko dira, errazenetatik eta exijentzia txikienekoetatik hasi eta pixkanaka gero eta zailagoetara, ikasturteak aurrera egin ahala.

Komeni da ikasturtearen hasieratik ikustea ikasleek zer maila duten igeriketako proba fisikoetan, eta horiek gaitzatzeko zailtasunak izan ditzaketela aurreikusten dutenei zenbait argibide ematea eskola-orduetatik kanpo beren kabuz eta laguntzarik gabe landu eta entrena ditzaten.

Uretako egokitzen fisikoko jardueren edukiak bi fasetan ordena daitezke:

- a) Uretako egokitzen-jarduerak zer-nolakoak diren jakitea eta horietara ohitzea eta baliabideak kudeatzea.
- b) Saioak diseinatzea, zuzentzea eta dinamizatzea eta prozesu osoa ebaluatzea.

Hauek dira faseetako bakoitzean aplikatu beharreko jarraibideak:

Lehen fasea: uretako egokitzen-jarduerak zer-nolakoak diren jakitea eta horietara ohitzea eta baliabideak kudeatzea:

- Hasteko, aldi batean konbinatu egingo dira uretako jardueren alderdi orokorren inguruko lana eta inguruneke kirol-programetan horiek duten presentzia (Edukien 1. blokea) eta irakasleek programatu eta zuzendutako saioen gauzatze praktikoa (hautatutako jardueren konpetentzia-maila sakonduko da saio horietan).
 - o Instalazioarekin, materialekin eta ekipamenduekin ohitzeko jarduerak.
 - o Teknikak, mugimenduak, koreografiak, materialak etab.
 - o Progresioak eta aldatutako jarduerak.
- Saio praktikoa gauzatzen diren bitartean, egokia da, edukia kontuan hartuta, instalazio, ekipamendu eta materialekin lotutako edukiak ere irakastea, bai eta segurtasunarekin eta arriskuen prebentzioarekin lotutakoak ere.

Bigarren fasea: saioak diseinatzea, zuzentzea eta dinamizatzea eta prozesu osoa ebaluatzea.

- Fase honetako tituluan adierazitako zereginen ardura ikasleen esku utziko da pixkanaka, eta lehen faseko lana aberastea proposatuko zaie saioak prestatzeko eta emateko eginkizuna haien esku utzita eta horretarako tresna hauek emanda: programazio orokorra diseinuaren erreferentzia gisa, elementu erabilgarriak uretako egokitzapen fisikoko saioak diseinatzeko, saioak zuzentzeko eta dinamizatze esku-hartze teknikak, partaidetza- eta gogobetetze-maila ebaluatze tresnak, autoebaluazioa eta abar.
- Tresna hauek zehar-lerro gisa jorratu behar dira, prestakuntza-zikloko lehen ikasturtean ematen diren beste modulu batzuekin koordinatuta.
- Saioak irauten duen denboran komunikazio-kompetentziak azpimarratuko dira bereziki. Horretarako, keinu bidezko eta ahozko komunikazio-teknikak landuko dira pixkanaka.

2) Alderdi metodologikoak

Erreskate-teknikekin loturiko 6. blokeko edukiak eskola-orduetan eta eskola-orduetatik kanpo landuko dituzte ikasleek, eskola-orduetan irakasleekin eta haietatik kanpo beren kabuz. Moduluak irauten duen denboran egingo dute, gero eta zailtasun handiagoko edukiak jorratuz.

Ebaluazioetan zehar denbora-tarte batzuk bideratuko dituzte horretarako, eta horietan derrigorrezko probak landu, ebaluatu eta gaitutuko dituzte, banaka eta pixkanaka. Probak gaitutuzten dituzten ikasleak gaitutu ez dituzten ikaskideenak zuzentzeaz eta hobetzeaz arduratuko dira.

Moduluaren hasieran, modulua zer fasetan egituratu den kontuan hartuta, irakaskuntza-ikaskuntzako jarduerak erabiliko dira eta horien xedea azalpenak ematea izango da. Horrelako edukiak ahalik eta modu erakargarrienean aurkeztu behar dira (Power Point irudiak, dibulgazio zientifikoko bideoak, uretako hainbat instalazioetara bisitak...). Buruz ikasteko ikuspegia saihestuko da, eta ikasleek aurretik zekitena eta gidatutako ikasketa-teknikak edo aurkikuntza bidezkoak erabiliko dira.

Kontzeptu batzuk ulertzeko -batez ere lege fisikoetarako-, oso lagungarria izango da horiek uretan praktikan jartzea, hobeto barneratzeko.

Era berean, benetako adibideak hartuko dira uretako jarduerak antolatzeko eta planifikatzeko lana ulertzeko, eta, horretarako, hainbat instalaziotara egingo diren bisitak aprobetxatuko dira.

Hasieran, beraz, irakasleek emango dituzte azalpenak eta zuzenduko dituzte saioak, eta etapa hori gaitututa, ikasleak hasiko dira saioak zuzentzen, hasieran talde txikietan, eta amaieran ikasgela osoa. Hori dela eta, zuzeneko aginduak eta eginkizunak esleitzea alde batera utzi, eta mikro irakaskuntzako egoerei eta talde txikietan eginiko lanari emango zaie bide; horietan, saioak antolatzeko eta zuzentzeko alderdien ardura ikasleen esku utziko da pixkanaka, haien gaitasunen arabera.

Hasieran, talde txikitan lan egingo da. Aurrerago, talde txikiagoak egin, eta ikaskide guztientzako saio oso bat zuzenduko du taldeak. Amaieran, egokiena izango litzateke ikasle bakoitzak gela osoarentzako saio bat zuzentzea.



Komunikazio-konpetentziak saio bakoitzean landuko dira. Horretarako, grabatu egingo dira saioak edo haien zati batzuk, eta aztertu. Era berean, gelako ikaskideek beraiek gainbegiratu eta zuzenduko dute besteen jarduna, eta hobekuntzak eta berrikuntzak edo aldaerak proposatuko dituzte.

3) Jarduera esanguratsuak eta ebaluazioaren alderdi kritikoak

Ikasleek uretako ingurunearen ezaugarri bereziak bizi behar dituzte, eta ohitu egin behar dute haietara, eskola praktikoetan beren trebetasuna hobetzeko.

Ikasleek gai izan behar dute beren programazioak eta saioak garatzeko, aldiro gero eta modu autonomoagoan. Besteak beste, honako jarduera hauek egingo dituzte:

- Programa nori bideratuko zaion jakinda, erabiltzaileen ezaugarri espezifikoak, aplikatuko den testuinguruaren eta tartean diren erakundeen azterketa egitea.
- Egiazko instalazio jakin batean uretako jardueren programazio egokiak prestatzea.
- Uretako jarduera bat diseinatzea eta zuzentzea talde txikietan, maiztasuna, bolumena, intentsitatea, trinkotasuna, metodologia eta ariketen hautaketa doituta.
- Saio oso bat diseinatzea eta zuzentzea, ikaskideak behatzen eta zuzentzen direla.
- Beste pertsona batzuek emandako saioak behatzea, zuzentzea eta hobetzea.
- Proposatutako ariketak egokitzea, zer talde den jakinda eta partaide izan daitezkeen pertsonen banakako beharrianak aintzat hartuta.
- Teknika eta gorputz-jarrera zuzentzeko jarduerak, gorputz-jarreraren higie zuzena ziurtatzeko.
- Uretako ingurunean lehen laguntza simulatzea eskatzen duten jarduerak.
- Derrigorrezko igeriketa- eta erreskate-teknikak zuzen egitea.

7. lanbide-modulua

HIDROZINESIA-TEKNIKAK

a) Aurkezpena

Lanbide-modulua:	Hidrozinesia-teknikak
Kodea:	1152
Heziketa-zikloa:	Egokitzapen Fisikoa
Maila:	Goi-maila
Lanbide-arloa:	Jarduera Fisikoak eta Kirolak
Iraupena:	100 ordu
Kurtsoa:	2
Kreditu kop.:	8
Irakasleen espezialitatea:	Gorputz Hezkuntza (Bigarren Hezkuntzako irakaslea)
Modulu mota:	Konpetentzia-atal hauei lotuta dago modulua: UC1665_3 Hidrozinesia-protokoloak prestatu eta aplikatu
Helburu orokorrak:	2 / 5 / 8 / 12 / 15 / 18 / 19 / 20 / 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 26 / 27

b) Ikaskuntzaren emaitzak eta ebaluazio-irizpideak

1. Hidrozinesia-jardueren mugimendu bereizgarriak aztertzen ditu, hobekuntza funtzionalean zer eragin duten baloratuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- Uretan zer autonomia-maila duen zehazteko irizpideak ezarri ditu, hidrozinesia-jarduerak garatu ahal izateko.
- Hidrozinesiako mugimendu bereizgarrien puntu kritikoen oinarria zehaztu du, eta mugimendu horiek hobekuntza funtzional espezifikoan zer eragin duten baloratu du.
- Mugimenduetan eta ariketetan, lesiorik ez sortzeko gaintu behar ez diren luzera- eta intentsitate-tarteak zehaztu ditu.
- Horrelako jardueretan sarrien izaten diren neke eta gaitz zantzu eta sintomak deskribatu ditu.
- Hidrozinesia-jardueretan eginkoen aldean beste teknika eta ekintza osagarri batzuk aztertu ditu, protokolo espezifikoaren emaitza optimizatzeko.
- Hidrozinesiarekin loturiko mugimendu eta ariketak adierazteko erabili ohi diren sinboloak eta eskema grafikoak interpretatu ditu.
- Uretako ingurunearen baldintzak eta hidrozinesia-jardueren xehetasun teknikoak eta gorputz-jarrerarekin loturikoak erlazionatu ditu.



- h) Hidrozinesia-jardueretako alderdien ezaugarriak eta segurtasun-baldintzak deskribatu ditu.

2. Jarduteko eremua eta baliabide materialak gainbegiratu eta prestatzen ditu, egoera onean daudela eta ondo funtzionatzen dutela ziurtatuta, hidrozinesia-jardueretan erabilera seguru eta eraginkorreko parametroen barnean.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Uretako ingurunea eta hidrozinesia-jarduerak egiteko beharrezkoak diren ekipamenduak zer egoeratan dauden aztertu du.
- b) Hidrozinesiarako dauden baliabide materialak manipulatzeko, tratatzeko, biltegiratzeko eta horien inbentarioa egiteko prozedurak ezarri ditu.
- c) Hidrozinesia-jardueretan erabiltzen diren elementu espezifikoetan, materialetan eta ekipoetan anomaliak hautemateko eta zuzentzeko prozedurak ezarri ditu.
- d) Instalaziora eta praktika-eremura sartzeko irisgarritasun-baldintzak bermatu ditu, oztopo arkitektoniko izan daitezkeen elementuak aztertuta eta laguntza teknikoak ezarrita.
- e) Bere ardurapeko esparruaren segurtasuneko eta arriskuen prebentzioko protokoloen berezko bitartekoak eta baliabideak zer egoeratan dauden egiaztatu du.

3. Hidrozinesiako protokoloak prestatzen ditu gorputza zaintzeko, eta erabiltzaile moten beharrezanetara eta helburuetara egokitzen ditu (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...).

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Hidrozinesia-jarduera espezifikoak eta erabiltzaile jakinen profilen ezaugarriak eta funtzionaltasun-hutsuneak lotu ditu.
- b) Hidrozinesia-protokoloen erdibideko eta amaierako helburuak formulatu ditu, erabiltzaileen maila funtzionala, motibaziozkoa eta egoera fisikoa eta biologikoa aintzat hartuta.
- c) Hidrozinesiako jarduera, ariketa eta teknika espezifikoak hautatu ditu, horiek zer eragin duten eta noiz aplikatuko diren kontuan hartuta.
- d) Kargak eta ariketak denboran nola banatuko diren zehaztu du, aurreikusitako bilakaeraren arabera.
- e) Hidrozinesia-jardueretan behar diren bitartekoak eta baliabideak eta desgaitasuna duten pertsonen horietan parte hartu ahal izateko beharrezkoak diren egokitzapenak zehaztu ditu.
- f) Hidrozinesia-jardueretan erabili behar diren finkatzeko, zuzentzeko eta mugikortasun pasiboko manipulazio-teknikak ezarri ditu.
- g) Hidrozinesia-jardueretan parte hartzen duten pertsonen arteko harremanak optimizatzeko eta haien integrazioa sustatzeko jarraibideak ezarri ditu.
- h) Hidrozinesia-protokoloak dokumentatzeko, idazteko eta aurkezteko teknikak erabili ditu.

4. Hidrozinesia-saioak zuzentzen ditu, laguntza-teknika espezifikoak irakatsiz eta aplikatuz, erreferentziazko protokoloan adierazitako egitura eta metodologiarekin bat etorruta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Beharrezko informazioa eman du saioaren egiturari eta helburuari buruz, prebentzioko alderdi orokorreari buruz eta ariketak egiteko jarraibideei buruz.
- b) Ariketak nola egin behar diren, helburuak zein diren eta materialak nola erabiltzen diren azaldu du, honako alderdi hauek azpimarratuta: zer sentazio jaso behar diren, zer muga ez diren gainditu behar, errekupeatzeko jarraibideak eta jarduerak egitean izan daitezkeen akatsak.
- c) Aparatuak eta materialak nola erabiltzen diren eta ariketak nola egiten diren erakutsi du, baita eskuzko laguntzak nola aplikatzen diren ere, horrelakoak beharrezkoak diren kasuetan.
- d) Hidrozinesia-jardueren parametroak egokitu ditu, ariketak egiteko maila partaideen profilak eskatzen duen segurtasun-mugara egokituta.
- e) Jarduerak gauzatzean izaten diren akatsak zuzentzeko teknika espezifikoak erabili ditu.
- f) Nekearen, gainkargen eta minaren zantzuak eta sintomak hauteman ditu jarduerak egiterakoan.
- g) Partaideek (pertsonek sedentarioak eta kirolariak: gazteak, nagusiak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) materiala erabiltzeko emandako gomendioak betetzen dituztela gainbegiratu du.
- h) Partaideek parte har dezaten eta lotsarik gabe jardun dezaten bultzatzeko metodologia erabili du.

5. Hidrozinesia-protokoloen prozesua eta horren garapenean lortutako emaitzak ebaluatzen ditu, zerbitzuaren kalitatea, helburuak zenbateraino bete diren eta partaideen gogobetetzea egiaztatuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Hidrozinesia-jardueren saioa zer-nola joan den ebaluatzeko parametroak zehaztu ditu, programazioan aurreikusitako helburuak aintzat hartuta.
- b) Hidrozinesia-jardueren bilakaera, eboluzioa, emaitzak, gogobetetze-maila eta motibazioa ebaluatzeko tresnak hautatu ditu.
- c) Prozesua eta emaitza ebaluatzeko tresnak, teknikak eta denbora-sekuentzia zehaztu ditu, hidrozinesia-protokolo bakoitzaren ezaugarriak eta eboluzio-aurreikuspenak kontuan izanda.
- d) Eskuratutako datuak erregistratu eta interpretatu ditu, oinarrizko estatistika-teknikak erabilita.
- e) Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jardueren programak hobetzeko proposamenak planteatu ditu, datuen interpretazioan oinarrituta.
- f) Ebaluazio-prozeduraren memoriak egin ditu, ezarritako eredu bati jarraituz eta euskarri informatikoak baliatuz.
- g) Uretako eremuaren funtzionamenduaren kalitatea ebaluatzeko prozedura ezarri du.

c) Edukiak:

1. HIDROZINESIA-MUGIMENDUAK AZTERTZEA	
prozedurazkoak	- Uretako ingurunean hidrozinesia-jarduerak egin ahal izateko autonomia-maila zehazteko irizpideak aukeratzea. - Ariketen fitxekin osatutako katalogo bat erabiltzea hidrozinesia-saioetan izan daitezkeen helburuei begira.



	- Hidrozinesiarekin zerikusia duten mugimenduak eta ariketak adierazteko erabiltzen diren sinboloak eta eskema grafikoak interpretatzea.
kontzeptuzkoak	- Hidrozinesia-oinarriak. Aplikazio-esparrua eta kontraindikazioak. Hidrozinesia mugimendu bereizgarrien puntu kritikoak eta luzera-eta intentsitate-tarteak. - Hidrozinesia-jardueren erabiltzaile izan daitezkeen kolektibo nagusiak: emakume haurdunak, 50 urtetik gorako pertsonak, loditasuna duten pertsonak, estresa dutenak, bizkarrezurreko kalteak dituztenak eta errehabilitazio osteko ariketak egin behar dituztenak, desgaitasunen bat izanik uretan autonomia duten pertsonak, besteak beste. Ohiko ezaugarriak eta disfuntzioak. Garapen, eboluzio eta inboluzio motorra eta organikoa. - Hidrozinesia-programak: aplikazio terapeutikoekiko lotura. Arduren hierarkia. Hidrozinesia-jarduerak egiteko ingurunean moldatzeko baldintzak. Gaitasun baldintzatzaileak eta koordinaziokoak hidrozinesian. Erantzun sistemikoa hidrozinesia-programetan. - Hidrozinesia-jardueren eragina gaitasun fisikoetan eta pertzeptibo-motorretan. Uretako ingurunearen propietateen erabilera espezifikoa hidrozinesia-programetan: • temperatura del agua como fuente de sensaciones de bienestar y grado de relajación. • Presio hidrostatikoa, biskositatea eta estimulu hidrozinetikoa, egokiak diren aldetik odol-itzulera hobetzeko, giltzaduren karga arintzeko eta mugimenduak estimulatzeko, errazteko eta haiei erresistentzia eragiteko. • Beste zenbait ondorio. - Hidrozinesia mugimendu bereizgarrien teknika. Funtsezko alderdiak: muskuluen kokapena, faseak, luzera, norabidea, erritmoa eta intentsitatea. - Mugimendu aktiboak eta pasiboak. Keinu teknikoetan egin ohi diren akats eta oker ohikoenak. - Hidrozinesia berezko jarduerak eta ariketek eragindako nekea. Neke orokorraren eta leku jakin bateko nekearen sintomak eta zantzuak. Errepikapenen ondoriozko muskulu-gainkarga: neurriak eta deskarga-ariketak. - Segurtasun-baldintzak. Hidrozinesia-jardueren alderdien ezaugarriak eta segurtasun-baldintzak. - Psikologia eta soziologia arloko oinarriak hidrozinesian. Arreta bereziko beharrianak. Motibazioa, elkarreragina eta jarreraren bilakaera hidrozinesia-jardueretan. Ura eta osasun mentala - Gorputzaren zaintza uraren bidez: termalismoa, uretako ingurunea eta gizakiok mugitzeko dugun beharra. - Teknika eta ekintza osagarriak hidrozinesia-protokoloetan: • Bainu motak: tenperaturaren arabera (hotzak, beroak, hotzetik berorakoak, biotermikoak), erabilitako teknikaren arabera (sinpleak, partzialak, lurruneak, zurrunbilodunak, galbanikoak edo Stanger deritzenak, hidromasaje termala). • Dutxa motak: mukitsua, euritsua, filiformea, eskoziarra biotermikoa eta nebulizatua. • Txorrota motak: presiorik gabeak, presiodunak eta urpekoak. • Bilgarri motak: hotzak, hezeak eta beroak, enplastuak eta konpresak. • Garbiketak, talasoterapia, SPA teknikak, prestatzeko eta errehabilitatzeko masaje-teknikak, sauna eta jacuzia.

	• Beste teknika osagarri batzuk.
jarrerazkoak	- Hidrozinesiaren esparruko modalitate berriak ezagutzeko interesa izatea. - Hidrozinesia-jardueren eskaintzaren eta haren ezaugarrien ikerketan ekimena izatea. - Hidrozinesia-jardueren gorputz-jarrerei loturiko alderdien osagai prebentiboa baloratzea.

2. HIDROZINESIAKO INSTALAZIOAK ETA BALIABIDEAK GAINBEGIRATZEA ETA PRESTATZEA

prozedurazkoak	- Uretako ingurunea eta beharrezko ekipamenduak zer egoeratan dauden egiaztatzea. - Instalazioetan eta praktika-eremuan sartzeko irisgarritasun-baldintzak eta laguntza teknikoen beharra gainbegiratzea. - Uretako eremuen eta jardueretako ekipamenduen ezaugarriak eta baldintzak diseinatzea. - Hidrozinesiarako dauden baliabide materialak manipulatzeko, tratatzeko, biltegitratzeko eta horien inbentarioa egiteko prozedurak aplikatzea. - Hidrozinesia-jardueretan erabiltzen diren elementu espezifikoetan, materialetan eta ekipoetan anomaliak hautemateko eta zuzentzeko prozedurak aplikatzea. - Segurtasuneko eta arriskuen prebentzioko protokoloen berezko bitartekoak eta baliabideak zer egoeratan dauden egiaztatzea bere ardurapeko esparruan.
kontzeptuzkoak	- Hidrozinesia-jardueretarako uretako ingurunea. Irisgarritasuna eta funtzionaltasuna. Egokitzapenak ohiko uretako eremuetan. Giroko tenperatura eta uraren tenperatura, zoru mota eta ontzi mota, besteak beste. - Segurtasun-baldintzak. Instalazioetan eta ekipamenduetan sortutako gorabeherak erregistratzeko fitxak. - Baliabide eta material espezifikoak eta laguntza osagarria ematen dutenak: • Flotagarritasuna handitzen duten osagarriak: kortxozko burbuilak, mahukak, buiak, igeriketako taulak, lepoko flotagailuak, txurroak, barra-buiak eta eskuetako flotagailuak, besteak beste. • Flotagarritasuna dutelako erresistentzia sortzen duten osagarriak: hegatsak, igeriketako eskularruak, eskuko paletak, oinetako taulak, kanpaiak, pisuak eta beste batzuk. • Flotatzeko osagarrien eta aparatu egonkortzaileen konbinazioa. • Beste laguntza tekniko eta osagarriak. - Hidrozinesia-jardueretan erabilitako baliabide materialak kontserbatzeko, gainbegiratzeko eta mantentzeko prozedurak. - Teknikari profesionalaren erantzukizunak: bere eskumenerako segurtasun-alderdiak, instalazioen, ekipamenduen eta materialaren egoerarekin lotuta. - Biltegitratzeko baldintzak. Ohiko aparatu eta materialetan sarrien izaten diren anomaliak. Horiek hautemateko eta zuzentzeko prozesua. - Uretako instalazioetako segurtasuna eta arriskuen prebentzioa.



	Uretako instalazioetako segurtasuneko eta arriskuen prebentzioko oinarritzko legedia. - Uretako instalazioen araudia EAEn. Autonomia-erkidegoaren eta udalen eskumenak. Uretako instalazioa irekitzea. Dokumentazioa eta izapideak.
jarrerazkoak	- Jarduerak segurtasunez eta eroso egiteko ekipo pertsonal eta material egokia erabiltzeko konpromisoa hartzea. - Instalazioak, ekipamenduak eta materialak egoki erabiltzea zer garrantzitsua den baloratzea. - Jarrera proaktiboa izatea jardueretan erabiltzen den materiala kokatzeko eta jasotzeko orduan.

3. HIDROZINESIAKO PROTOKOLOAK PRESTATZEA

prozedurazkoak	- Helburuak, protokoloak eta uretako jarduerak aukeratzea: ariketa espezifikoak. - Hidrozinesia ariketa eta teknika espezifikoak eta osagarriak aukeratzea eta dibertsifikatzea. - Parte-hartzaileen balorazio funtzionala egitea (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Protokoloak eta ariketa espezifikoak partaide guztien mailara egokitzea (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Hidrozinesia-jardueretan parte-hartzea areagotzeko eta pertsonen arteko harremanak sendotzeko aukera ematen duten bitarteko eta laguntza teknikoak bilatzea. - Hidrozinesia-jardueretan finkatzeko, zuzentzeko eta mugikortasun pasiboko manipulazio-teknikak aukeratzea. - Protokoloaren jarraipena eta ebaluazioa zehaztea. - Hidrozinesia-protokoloak dokumentatzea, idaztea eta aurkeztea.
kontzeptuzkoak	- Hidrozinesia-protokoloak: protokolo orokorrak (prebentzio-aginduak), profilari loturiko protokoloak (mailak, mugimenduak eta teknika espezifikoak) eta beharraren arabera protokoloak, besteak beste. - Hidrozinesia-saioen helburuak. Uretako jarduerak eta teknika osagarriak. - Uretako jardueren eta hidrozinesia ariketa eta teknika espezifikoaren sailkapena, haien eraginaren arabera (erresistentzia kardiobaskularra, indarra, malgutasuna eta koordinazioa, propiozepzioa eta beste batzuk) eta aplikatzeko unearen arabera (beroketa, zati nagusia edo berriro lasaitzea). - Uretako ingurunean eginiko ariketak, honako hauek hobetzeko: propiozepzioa, muskulu-tonifikazioa, malgutasuna, koordinazioa eta erresistentzia kardiobaskularra. - Uretako zentroetan merkaturatzen diren produktu itxiak eta programak. - Ariketak eta horien banaketa. Esfortzuaren iraupena eta intentsitatea hidrozinesia-lanean. Errekuperazioa eta kontzentratzeko gaitasuna. - Parte-hartzaileen profilak: emakume haurdunak, 50 urtetik gorako pertsonak, loditasuna duten pertsonak, estresa dutenak, bizkarrezurreko kalteak dituztenak eta errehabilitazio osteko ariketak

	egin behar dituztenak, desgaitasunen bat izanik uretan autonomia duten pertsonak, besteak beste. Profil bakoitzarentzat protokolo egokienak. - Parte-hartzaileen balorazio funtzionala egiteko teknikak (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). Proba espezifikoak eta txostenak interpretatzea. - Hidrozinesia-jardueren garapena, aplikazioak, izan daitezkeen kontraindikazioak eta egokitzapenak. - Protokoloaren jarraipena eta ebaluazioa egiteko jarraibideak. Dokumentu-erregistroa. Irakaskuntza-, eboluzio- eta hobekuntza-prozesua. - Funtzionaltasun-defizita duten pertsonentzako laguntza teknikoak. - Manipulazio-teknikak. Kalteak edo lesioak prebenitzeko segurtasun-posizioak, elementuak eta laguntza osagarriak. - Jarduerak egitera motibatzeak estrategiak. Lorpenaren pertzepzioa indartzea. - Komunikazio-teknikak, aukeran, komunikazioaren xede diren erabiltzaileek erabiltzen duten hizkuntza erabiliz: euskara, ingelesa edo gaztelania, dagokiona. Keinu bidezko hizkuntza. - Nomenklatura espezifikoak. Adierazpen grafikoko eta idatzizko teknika espezifikoak. Hidrozinesia-protokoloak dokumentatzeko, idatzeko, erregistratzeko eta aurkezteko teknikak.
jarrerazkoak	- Etengabe hobetzeko eta sormena lantzeko jarrera izatea protokoloak eta saioak hobetzeko, ariketa berriak planteatuta. - Protokoloen idatzizko plangintza egitearen garrantzia baloratzea.

4. HIDROZINESIAKO SAIOAK ZUZENTZEA ETA DINAMIZATZEA

prozedurazkoak	- Saioaren egitura eta helburua zein izango den jakinaraztea eta prebentzioko alderdi orokorren, ariketak egitea errazteko jarraibideen eta horiek gauzatzeari eta emaitzei buruzko argibideak ematea. - Ariketak nola egiten diren, baliabide materialak nola erabiltzen diren, zer ariketa egin litezkeen eta beharrezko eskuzko laguntzak nola baliatu daitezkeen azaltzea eta erakustea. - Hidrozinesia-jarduerak partaideen profil bakoitzera egokitzeko tresnak eta baliabideak erabiltzea (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Saioetan erabiltzen diren jarduerak dibertsifikatzea. - Jarduerak gauzatzen eginiko akatsak zuzentzeko teknika espezifikoak erabiltzea. - Komunikazio-sistemak, -metodologiak eta -estiloak modu egokian erabiltzea hidrozinesia-jarduerak zuzentzeko eta dinamizatzeko. - Gorputz-jarrera okerrak eta ariketak gauzatzean eginiko akatsak, eta nekearen, gainkargen eta minaren sintomak hautematea ariketak gauzatzerakoan. - Erabiltzaileek (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) materialak erabiltzeko gomendioak betetzen dituztela gainbegiratzea.
kontzeptuzkoak	- Komunikazio-teknikak hidrozinesia-jarduerak zuzentzeko eta



	dinamizatzeko. Hitzeko kodeak, aukeran, komunikazioaren xede diren erabiltzaileek erabiltzen duten hizkuntza erabiliz: euskara, ingelesa edo gaztelania, dagokiona. Informazio kopurua eta mota, jarduera motaren arabera. - Eremuak eta materialak. Materiala eta horren egokitzapenak. Mantentze operatiborako jarraibideak. - Jarduerak zuzentzeko teknikak eta aplikatu beharreko jarraibideak: teknikariaren eta taldearen kokapena eta lekualdatzea, erabiltzaileen parte-hartzea kontrolatzea, aukeran, komunikazioaren xede diren erabiltzaileek erabiltzen duten hizkuntza erabiliz: euskara, ingelesa edo gaztelania, dagokiona, partaideen eta profesionalen arteko interakzioak, intzidentziak aurreikustea eta sortutako gorabeherak kontrolatzea, besteak beste. - Taldearen barnean partaideen mailaren arabera jarduerak dibertsifikatzeko eta egokitzeko jarraibideak. Motibatze estrategiak. - Ohikoak diren gorputz-jarrera okerrak eta jarduerak gauzatzean egiten diren akatsak. Neke orokorraren eta leku jakin bateko nekearen zantzuak. Sentsazioak berrinterpretatzen laguntzen duten argibideak. - Hidrozinesia gomendatzeko faktoreak egokitzea erreferentziazko protokoloan oinarrituta. Intentsitatea, bolumena, trinkotasuna, entrenamendu-karga eta errekupeazioa. - Ariketak, aldaerak eta manipulazio-teknikak hidrozinesia-jardueretan. Laguntzak: eskuzkoak, mekanikoak, bisuala eta ikus-entzunezko hedabideak. - Hidrozinesia-teknika espezifikoek ezaugarriak. • Bad Ragaz metodoa. Partaide finkatzea, ariketen parametroak zuzentzea eta kontrolatzea. • Taichi: uretako ingurunera egokitutako taichi-teknikak egitea. • Uretako PNF. Ariketa aktiboak, lagunduak eta erresistentziarekin eginikoak. • Uretako feldenkrais-a. Integrazio funtzionala uretan. • Halliwick metodoa. Partaideei oreka lantzeko ariketak eta errotazio-mugimenduak aplikatzea. • Watsu mugimenduak. Mobilizazio pasiboak. • Merkaturatzen diren beste teknika eta programa batzuk.
jarrerazkoak	- Partaideak (pertsonek sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) eta beste pertsona funtsezko batzuk, egunez egun, erakartzeko eta haiengan ilusioa pizteko interesa, esfortzuen, lanaren eta intentsitatearen bidez. - Saioan, inplikatzeko, taldean elkarreraginean aritzeko eta banakako zein talderako feedback ugari emateko jarrera izatea. - Jarrera positiboa eta konfiantzazkoa izatea ariketak erakustean. - Zuzentzeko teknikak hobetzeko ekimen pertsonala agertzea.

5. EBALUAZIOA ETA JARRAIPENA HIDROZINESIAN

prozedurazkoak	- Hidrozinesia-jardueren saioa zer-nola joan den ebaluatze parametroak aukeratzea. - Unean uneko adierazle egokiak ebaluatze tresnak aukeratzea. - Ebaluatze adierazleak, tresnak eta sistemak prestatzea eta aplikatzea.
----------------	---

	- Prozesuari eta emaitzei buruz eskuratutako datuak erregistratzea, baloratzea eta interpretatzea. - Hidrozinesia-programak hobetzeko proposamenak lantzea. - Garatutako ebaluazio-prozesuaren memoriak prestatzea. - Uretako eremuaren funtzionamenduaren kalitatea ebaluatzeneko prozedura aplikatzea.
kontzeptuzkoak	- Ebaluatzeneko prozedurak eta tresnen erabilerarako jarraibideak hidrozinesian. Erregistro-txantiloak. Aplikatzeko protokoloak. Kontrolen aldizkakotasuna. - Saioaren programazioa ebaluatzeneko parametroak eta adierazleak. Jarduerak egokiak izatea, besteak beste, helburuekiko, eremuen egokitasunarekiko eta aurreikusitako baliabideekiko. - Gauzatzearen parametroak eta adierazleak. Irakasteko, motibatzen eta indartzeko estrategien eraginkortasuna. Teknikariaren ziurtasuna akatsak hautematen eta zuzentzen eta feedback osagarria. Erabilitako laguntzen eta euskarrien errentagarritasuna eta eginiko egokitzapenen koherentzia, besteak beste. - Segurtasun-mailaren parametroak eta adierazleak. - Prozesua eta emaitza: egokitzapen funtzionalen eboluzioa eta hobekuntza eta zerbitzuaren kalitatea kontrolatzea. - Datuak erregistratzea, estatistika aldetik tratatzea eta interpretatzea: programen ebaluazioan aplikatutako euskarri informatikoak. - Ebaluazio-memoriak. Memoriak egiteko eta hobekuntza-proposamenak lantzeneko jarraibideak.
jarrerazkoak	- Atazan eta xehetasunetan kontzentratzea. - Zorroztasuna ebaluazio-tresnen aplikazioan.

d) Orientabide metodologikoak

Modulu hau irakatsi eta ikasteko prozesua antolatu eta garatzeko, honako gomendio hauek proposatzen ditugu:

1) Sekuentziazioa

Komeni da modulua “egokitzapen fisikoaren” testuinguru orokorrean kokatuz hasia. Horretarako, abiapuntu gisa, uretako jardueren begiraleari eta haren eginkizunei buruzko kontzeptuak eta egin behar dituzten jardueren izaerari buruzkoak jorratuko ditugu, ikasleek gidatzat erabil ditzaten; besteak beste, mugikortasuna mantentzea eta berreskuratzea, osasuna, ongizatea eta abar.

Hidrozinesia-jarduerak zer talderi bideratuta dauden eta horien beharrian bereziak zein diren kontuan hartuta, hasteko eta behin, jardueren helburua zehaztuko dugu, eta, ondoren, moduluari ekitean, jardura horien ezaugarrien berrikusketa aktiboa egingo dugu. Lehen ikasturtean, egoera fisikoaren balorazioan, landu ziren eduki horiek.

Sarrera horren ondoren, edukiak bi fasetan ordenatu daitezke:

- a) Hidrozinesia-jarduerak eta hidrozinesiaren bidez konpetentzia motorra baloratzeko eta hobetzeko teknikak ezagutzea eta baliabideak kudeatzea.
- b) Saioak diseinatzea, zuzentzea eta dinamizatzea eta prozesu osoa ebaluatzea.



Hauek dira faseetako bakoitzean aplikatu beharreko jarraibideak:

Lehen fasea: hidrozesia-jarduerak eta hidrozesiaren bidez konpetentzia motorra baloratzeko eta hobetzeko teknikak ezagutzea eta baliabideak kudeatzea.

Lehen fase honetan berriro ere 1136 modulua eta zehazki oinarrizko edukien 2. blokea hartuko da erreferentziatzat, hezur-giltzaduren aparatua eta muskulu-multzo bakoitzak egiten dituen mugimenduak ikasteko. Hala, mugimenduak eta parte hartzen duten muskuluak deskribatu ahal izango ditugu, muskulu-multzo guztiak lantzeko ariketak prestatu ahal izateko. Beti berezitasun hau kontuan izanda: mugimenduak uretan egiten direla. Besteak beste:

- Beheko gorputz-ataletako muskulatura lantzeko indar-erresistentziako ariketak.
- Goiko gorputz-ataletako muskulatura lantzeko indar-erresistentziako ariketak.
- Enborreko muskulatura lantzeko indar-erresistentziako ariketak.
- Beheko gorputz-ataletako muskulatura lantzeko indar-ariketak.
- Goiko gorputz-ataletako muskulatura lantzeko indar-ariketak.
- Enborreko muskulatura lantzeko indar-ariketak.
- Beheko gorputz-ataletako muskulatura lantzeko malgutasun-ariketak.
- Goiko gorputz-ataletako muskulatura lantzeko malgutasun-ariketak.
- Enborreko muskulatura lantzeko malgutasun-ariketak.
- Sistema kardiobaskularra hobetzeko ariketak.
- Gorputz-, kirol- eta jolas-jarduerak.

Erabiltzen diren tresna nagusiak zein diren jakin eta eskura jarri ondoren, irakasleek honakoak landuko dituzte: errekuperatzeko eta mantentze funtzionalerako ura eta uretan eginiko mugimendua lantzen eta baliatzen dituzten programa, eskola edo diziiplina nagusiak, hala formatu itxian nola irekian.

Saioak modu praktikoan egitean, edukiaren izaera kontuan hartuta, egokia litzateke instalazioekin, ekipamenduekin eta materialekin loturiko guztia irakastea, baita segurtasunarekin eta arriskuen prebentzioarekin loturiko edukiak ere

Bigarren fasea: saioak diseinatzea, zuzentzea eta dinamizatzea eta prozesu osoa ebaluatzea.

Fase honetako tituluan adierazitako zereginen ardura ikasleen esku utziko da pixkanaka, eta lehen faseko lana aberastea proposatuko zaie hidrozesia-teknikak irakatsiz eta ikasiz eta horretarako tresna hauek emanez: programazio orokorra diseinuaren erreferentzia gisa, elementu erabilgarriak saioak diseinatzeko, saioak zuzentzeko eta dinamizatze esku-hartze teknikak, partaidetza- eta gogobetetze-maila ebaluatze tresnak, autoebaluazioa eta abar.

Tresna horiek landu eta erabili dira aurrez beste modulu batzuetan, eta beraz, horiekin koordinatuta landu behar dira.

2) Alderdi metodologikoak

Moduluaren sarreran eta hidrozesia-jardueren jomuga diren taldeen ezaugarriei buruzko lehen ezaguerak ematean, irakasleek gogoratzeko jarduerak eta teknikak baliatuko dituzte, aurreko moduluetan landutako edukiak oroitzeko eta finkatzeko.

Ondoren, edukien sekuentziazioaren lehen fasean, irakasleek azalpenak emateko jarduerak baliatuko dituzte, dauden teknikak aurkezteko eta, eskola edo metodo desberdinen arabera, hidrozinesia-saioak egiteko.

Irakasleek irakasteko hainbat metodo eta estilo erabil ditzatela gomendatzen da, horien bidez gogoeta bultzatzeko. Hala, zuzendutako zeregin bakoitzaren izaerarekin bat datozen metodoak aurkeztu eta azalduko dituzte, harreran eta ikerketan oinarritutako metodoak:

- Zuzeneko irakaskuntza, zereginak banatzea, elkarrekiko irakaskuntza, mikro-irakaskuntza eta tekniken ikasketan talde txikietan irakastea.
- Problema modu gidatuan deskubritzea eta ondoren ebaztea saioen ikasketan eta diseinuan.

Sekuentziazioaren bigarren fasean, ikasleei gero eta autonomia gehiago emateko egoerak sortuko ditu irakasleak; horietan, ikasleek hidrozinesia-teknikak eta -metodoak emateko, zuzentzeko eta kontrolatzeko prozesuarekin lotura duten alderdi batzuen edo guztien ardura hartuko dute beren gain, gero eta konplexuagoak diren egoeretatik abiatuta eta kasu praktiko jakinen arabera antolatuta (erabiltzaile kopurua eta mota; programaren helburuak; zereginen eta eskueran dauden instalazio eta materialen arabera egokitutako irakaskuntza-metodoak eta abar).

Amaitzeko, ikasleek banakako edo taldekako programak eta saioak egitea litzateke egokiena; horietan, maila edo helburu desberdinak dituzten taldeentzako saioak egin beharko dituzte.

Komunikazio-kompetentziak saio bakoitzean landuko dira, eta helburuen arabera ebaluatu eta doituko dira, beharrezkoa izanez gero. Horretarako, grabatu egingo dira saioak edo haien zati batzuk, eta aztertu. Era berean, gelako ikaskideek beraiek gainbegiratu eta zuzenduko dute besteen jarduna, eta hobekuntzak eta berrikuntzak edo aldaerak proposatuko dituzte.

Irakasleek gogoetarako, eztabaidarako eta iritziak bateratzeko guneak sustatu eta zuzenduko dituzte ikasleei emandako ardura eta zereginen gainean, eta beren jardunaren eta ikaskideen jardunaren ebaluazio-prozesuan inplikaturako dituzte

3) Jarduera esanguratsuak eta ebaluazioaren alderdi kritikoak

- Programa nori bideratuko zaion jakinda, erabiltzaileen ezaugarri espezifikoak, aplikatuko den testuinguruaren eta tartean diren erakundeak azterketa egitea.
- Partaideen eta taldeen hasierako balorazioa egiteko jarduerak.
- Hidrozinesia-ariketetan kompetentzia motorra hobetzeko eta horretan sakontzeko jarduerak.
- Hidrozinesia-metodoak praktikan jartzea eta parte-hartzaileen ezaugarriekin, beharrezanekin eta aurreikuspenekin lotzea.
- Hidrozinesia-programak, -proiektuak eta -jarduerak prestatzea, jarduteko prozedurak antolatzeko eta sekuentziazteko, honako alderdi hauek kontuan hartuta: erabiltzaileen beharrak, interesak eta motibazioak, esku-hartzea zer erakundetan izango den eta bertako ezaugarriak, baliabideak eta instalazioak (partaideren batek medikuak agindutakoari jarraitu behar badio edo



desgaitasunen bat badu, instalazio eta baliabideak horrekin bateragarriak eta egokituak izango dira).

- Hidrozinesia-metodoen metodologia espezifikoak praktikan jartzea, banakako nahiz talde txiki edo handiei zuzendutako tratamenduetan.

8

8. lanbide-modulua

JARRERAREN KONTROLA, ONGIZATEA ETA MANTENTZE FUNTZIONALA

a) Aurkezpena

Lanbide-modulua:	Jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala
Kodea:	1153
Heziketa-zikloa:	Egokitzapen Fisikoa
Maila:	Goi-maila
Lanbide-arloa:	Jarduera Fisikoak eta Kirolak
Iraupena:	198 ordu
Kurtsoa:	1
Kreditu kop.:	12
Irakasleen espezialitatea:	Gorputz Hezkuntza (Bigarren Hezkuntzako irakaslea)
Modulu mota:	Tituluaren profilari lotutako modulua.
Helburu orokorrak:	2 / 4 / 8 / 12 / 15 / 18 / 19 / 20 / 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 26 / 27

b) Ikaskuntzaren emaitzak eta ebaluazio-irizpideak

1. Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jardueren programa, kontuan izanda, batetik, erabiltzaileen profila (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) eta, bestetik, eskura dauden baliabideak.

Ebaluazio-irizpideak:

- Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko ariketen teknika eta horien praktika jarraituak erabiltzaileengan duen eragina aztertu du.
- Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jardueren programek zer helburu zango duten planteatu du, partaideen ezaugarri funtzionalak, motibaziozkoak eta egoera fisikoa eta biologikoa oinarritzat hartuta.
- Konpetentzia pertzeptibo-motorra eta kontzentratzeko eta erlaxatzeko gaitasuna baloratzeko prozedurak diseinatu ditu, eta gorputz-jarrera kontrolatzeko tekniken ikasketarekin eta exekuzioarekin lotu ditu.
- Programetan jardungo duten taldeak osatzeko irizpideak ezarri ditu, partaideen eta teknikarien proportzioa eta erabiltzaileen ezaugarriak errespetatuta.
- Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jarduerak egiteko zer eremu, oinarritzko ekipamendu, material osagarri eta



laguntza beharko diren ezarri du, erabiltzaileen profilaren arabeko maila funtzionala kontuan hartuta.

- f) Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jarduerak egiteko behar diren giza baliabideak zehaztu ditu.
- g) Praktika-eremuen egokitzapenak proposatu ditu autonomia pertsonalean mugak dituzten partaideei begira.

2. Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jardueren garapenerako eremua eta baliabide materialak gainbegiratu eta prestatzen ditu, erabilera-parametroak baloratuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jardueren garapenerako gelaren eta ekipamenduen ezaugarriak eta baldintzak ezarri ditu.
- b) Bere ardurapeko esparruaren segurtasuneko eta arriskuen prebentzioko protokoloen berezko bitartekoak eta baliabideak zer egoeratan dauden egiaztatu du.
- c) Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jardueretan erabiltzen diren elementu espezifikoetan, materialetan eta ekipoetan anomaliak hautemateko eta zuzentzeko prozedurak ezarri ditu.
- d) Ohiko material eta ekipoan zenbait egokitzapen egin ditu, desgaitasuna duten pertsonen gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jarduerak egin ahal izan ditzaten.
- e) Instalaziora eta praktika-eremura sartzeko irisgarritasun-baldintzak bermatu ditu, oztopo arkitektoniko izan daitezkeen elementuak aztertuta eta laguntza teknikoak ezarrita.

3. Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko saioak diseinatzen ditu, erreferentziazko programazioarekin bat etorritz.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Saioaren helburuak, beharrezko materiala eta horren egokitzapenak, komunikazio-bideak eta metodologia definitu ditu, programazio orokorrarekin bat etorritz.
- b) Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jardueren funtzionaltasunaren hobekuntzan duten eragina eta erabiltzaileen profilen arabeko ezaugarriak (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) eta funtzionaltasun-defizitak lotu ditu.
- c) Irizpide fisiologikoak, konpentsaziokoak eta motibaziozkoak aplikatu ditu gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko ariketen sekuentzian, kontzentrazio- eta segurtasun-baldintzak bermatuko dituzten errehabilitazio-jarraibideak errespetatuta.
- d) Gorputz-jarreraren kontrola antzeko jardueren egokitzapenak eta gauzatze-progresioak ezarri ditu, eredu biomekanikoa eta jardun pertsonalizatua aintzat hartuta, modu horretara autonomia pertsonalean mugak dituzten pertsonen parte hartu ahal izan dezaten.
- e) Jardueren praktikan teknikariek non jarri behar duten zehaztu du, partaideekin etengabeko feedbacka lortzeko (pertsona sedentarioak edo kirolariak:

adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...).

- f) Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko ariketetan behar izanez gero erabili behar diren finkatzeko, zuzentzeko eta mugikortasun pasiboko manipulazio-teknikak ezarri ditu.
- g) Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jardueretan beharrezkoak diren eremua, baliabideak eta laguntza teknikoak zehaztu ditu, baita desgaitasuna duten pertsonen horietan parte hartu ahal izateko behar diren egokitzapenak ere.

4. Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko saioak zuzentzen ditu, horiek garatzeko metodologia espezifikoak aplikatuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Beharrezko informazioa eman du helburuei, proposatutako teknikan egin daitezkeen egokitzapenei, saioaren dinamizari, behar diren jantziei eta segurtasunarekin loturiko gaiei buruz.
- b) Makinak eta materialak nola erabiltzen diren eta ariketak nola egiten diren azaldu du, alderdi garrantzitsuenak eta horien praktikak sortzen dituen onurak azpimarratuta.
- c) Jardueren parametroak egokitu ditu, ariketen gauzatze-maila partaideen ezaugarrietara doitu.
- d) Jarduerak gauzatzean eginiko akatsak zuzentzeko teknika espezifikoak erabili ditu, horien eragile izan daitezkeen arazoietan une egokian esku hartuz, jardura motaren arabera.
- e) Zenbait jarraibide eman ditu parte-hartzaileek (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) ariketetan erabiltzen dituzten material osagarrien egokitzapenak egin ditzaten eta, modu horretara, intentsitatea beren ezaugarrietara eta gauzatze zuzenera doitu ahal izan dezaten.
- f) Parte-hartzea eta lotsarik gabe jardutea bultzatzen duen metodologia erabili du.
- g) Gainbegiratu du partaideek (pertsona sedentarioak eta kirolariak: gazteak, nagusiak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) makinak, aparatuak eta materialak erabiltzeko gomendioak betetzen dituztela.

5. Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jarduerak ebaluatzen ditu, honako hauek egiaztatuta: zerbitzuaren kalitatea, helburuak zenbateraino bete diren eta partaideen gogobetetze-maila (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...).

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jardueren ebaluazio-irizpideak zehaztu ditu, erreferentziazko programazioan adierazitako helburuak aintzat hartuta.
- b) Partaideen gogobetetzea eta motibazioa eta zerbitzuaren kalitatea baloratzeko tresnak aukeratu ditu.
- c) Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jardueren ebaluazio-prozedurak deskribatu eta aplikatu ditu, prozesua bera eta emaitzak aintzat hartuta.



- d) Saioaren garapena ebaluatzeko kontuan hartu behar diren parametroak zehaztu ditu.
- e) Eskuratutako datuak erregistratu eta interpretatu ditu, oinarrizko estatistika-teknikak erabilia.
- f) Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jardueren programak hobetzeko proposamenak planteatu ditu, datuen interpretazioan oinarrituta.
- g) Eginiko ebaluazio-prozeduraren memoriak landu ditu, ezarritako eredu bati jarraituz eta euskarri informatikoak erabiliz.

c) Edukiak:

1. JARRERAREN KONTROLA, ONGIZATEA ETA MANTENTZE FUNTZIONALA LANTZEKO JARDUERAK PROGRAMATzea

prozedurazkoak	- Gorputz-jarrera eta funtzionaltasun-defizitekiko erlazioa ebaluatzea. - Gorputz-jarreraren eta funtzionaltasunaren oinarriak bateratzea eta hainbat teknikatan aplikatzea. - Ingurune hurbilean, EAEn, gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko eskaintzen diren jardueren programak eta kanpotik datozen joera berriak aztertzea. - Hainbat esparrutan eta testuinguru espezifiktan gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jardueren programak prestatzea. - Jarduera-programen helburuak aukeratzea. - Parte-hartzaileen (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) konpetentzia pertzeptibo-motorra eta kontzentratzeko eta erlaxatzeko gaitasuna baloratzeko prozedurak aukeratzea. - Jarduera-programetan parte hartuko dutenen taldeak (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) osatzeko irizpideak aplikatzea. - Jarduera-programa gauzatzeko behar diren eremu, oinarrizko ekipamendu, material osagarri eta laguntzak planifikatzea. - Praktika-eremuen egokitzapenak planifikatzea, autonomia pertsonalean mugak dituzten pertsonen parte hartu ahal izan dezaten. - Jarduera-programa garatzeko behar diren giza baliabideak aukeratzea.
kontzeptuzkoak	- Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jardueren aplikazio-printzipioak eta hobetzeko esparruak. Gorputz-kontzientzia, indartze muskularra eta malgutasun handiagoa lortzea. - Gorputz-jarreraren printzipioak eta horien lotura ongizatearekin eta mantentze funtzionalarekin. Gorputz-jarrerak hobetzeko aintzat hartu beharreko faktoreak. - Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jardueretan aplikatutako teknika eta biomekanika: giltzaduren mekanika eta mekanika estatikoa, zinematikoa eta zinetikoa, arnasketa-mekanika, muskulu-kateak, konpentsazio eta desblokeo biomekanikoak. - Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jarduerak egitura anatomikoetan eta norberaren buruaren

	pertzepzioan eta autoestiman duten eragina. Gorputz-jarrera eta anatomia emozionala. - Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jarduera-programetan parte hartzen duten pertsonen profilak (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Gorputz-jarreraren ohiko disfuntzioak. Pelbisaren eta eskapulen ezegonkortzea. Bizkarrezurraren alterazioak eta desoreka muskularrak. - Gorputz-jarrera lantzeko jarduera-programak aplikatzeko irizpideak. Gorputz-jarreraren disfuntzioen eta funtzionaltasun-defiziten arteko antzekotasunak. Taldeak osatzeko irizpideak. Jarduerak profilaren arabera egokitzeak irizpideak (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). Jarduerak eta baliabideak egokitzeak faktoreak, desgaitasuna duten pertsonen gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko saioetan parte hartu ahal izan dezaten. - Gorputz-jarrerarekin loturiko maila propiozeptiboak baloratzeko probak, gorputz-jarreraren funtzioak eta egonkortze-funtzioak kontrolatzeko probak. Somatognosia, mekanognosia eta ikonognosia. - Gorputz-jarrera kontrolatzeko eta mantentze funtzionaleko metodo eta diziplinen jatorria eta bilakaera, ingurunearen beharrianen, enpresa-eskakizunaren eta beste irizpide batzuen arabera aukeratuak. Adibideak eta aplikazioak. • Gimnasia zuzentzailea. Programak indibidualizatzea. Gorputz-jarrera berriro hezteak eta jarreraren konpentsazioak. • Taichi. Helburuak eta printzipioak. Bizi-energia, gorputzaren erlaxazioa, armonia eta koordinazioa: tentsio-arazoak konponbide. • Pilates metodoa. Printzipioak: kontzentrazioa, kontrola, mugimenduen jarioa, zehaztasuna, arnasketa, zentralizazioa, lerrokatzea. Modalitateak. • Yoga. Helburuak eta printzipioak: erlaxazioa, arnasketa, gorputz-jarrerak, kontzentrazioa eta barnea askatzea. • Alexander metodoa. Gorputzaren, gorputz-jarreraren eta mugimenduaren ikuspegi osoa. Koordinazioa, mugimenduen arintasuna, oreka eta arnasketa, tentsio organiko eta emozionalaren kontrola, norberaren gaitasunak erabiltzea, beharrezkoak ez diren mugimendu eta tentsioez ohartzea eta horiek ezabatzea. Onurak. • Eutonia. Pertzepzioak integratzea. Gorputz-jarreraren eta mugimenduaren alderdi adierazkorra. • Feldenkrais metodoa. Berreziketa somatikoa, norberaren gorputza ekinean ezagutzea eta esfortzuaren eraginkortasuna. • Ezartzen, indar hartzen eta merkaturatzen ari diren beste metodo batzuk. - Material eta aparatu espezifikoak. Erabiltzaileen profilaren arabera egokitzen direnak (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...).
jarrerazkoak	- Gorputz-jarreraren eta mantentze funtzionalaren esparruko modalitate berriak ezagutzeko interesa izatea. - Gorputz-jarreraren eta mantentze funtzionalaren esparruko alderdien



	osagai prebentiboa aintzat hartzea. - Parte-hartzaileek (pertsonek sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) zer motibazio dituzten jakiteko interesa izatea.
--	---

2. JARRERAREN KONTROLA, ONGIZATEA ETA MANTENTZE FUNTZIONALA LANTZEKO JARDUERETARAKO EREMUAK ETA BALIABIDEAK GAINBEGIRATZEA ETA PRESTATZEA

prozedurazkoak	- Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jardueren-programak garatzeko gela eta ekipamenduak prestatzea. - Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jardueren-programak garatzeko eremuak eta instalazioak gainbegiratzea. - Jardueren-programetan erabilitako elementu espezifiko, material eta ekipoen anomaliak hautemateko eta zuzentzeko prozedurak ezartzea. - Ohiko material eta ekipoen egokitzapenak egitea, desgaitasuna duten pertsonen jardueren-programak egin ahal izan ditzaten. - Instalazioan eta praktika-eremuan sartzeko irisgarritasun-baldintzak zaintzea. - Segurtasuneko eta arriskuen prebentzioaren protokoloen berezko bitartekoak eta baliabideak zer egoeratan dauden egiaztatzea bere ardurapeko esparruan.
kontzeptuzkoak	- Gorputz-jarreraren kontrola eta mantentze funtzionala lantzeko jardueren-programak egiteko eremuen ezaugarriak eta baldintzak (ingurunearen beharrezkoak, enpresa-eremuen edo beste irizpide batzuen arabera aukeratutako dira jardueren-programak). Adibidez, gimnasia zuzentzailea, taichia, Pilates metodoa, yoga, Alexander metodoa, eutonia, Feldenkrais metodoa eta merkataturatutako beste programa eta metodo berri batzuk egiteko. - Jardueren-programak garatzeko instalazioen arrisku bereizgarriak. Ohiko eremuak, alternatiboak eta egokituak. - Eremu, material eta aparatuen egokitzapenak, desgaitasuna duten pertsonen jardueren-programak egin ahal izan ditzaten. Sarbideak eta lekualdatzeak, oztoko arkitektonikoak, kartelak eta informazio-euskarriak. - Segurtasun-protokoloen berezko baliabideak zer egoeratan dauden ikuskatzeko prozedurak. Instalazioetako segurtasunari eta arriskuen prebentzioari buruzko legedia, instalazioetan laneko arriskuen prebentzioari buruzko neurri orokorrak eta aplikatzeko den araudia. - Aparatu eta materialen egoera kontrolatzeko sistemak. Aparatuen eta materialen erabilera segurtasunerako alderdi esanguratsuak, gorputz-jarreraren kontrola eta mantentze funtzionala lantzeko jardueretan (ingurunearen beharrezkoak, enpresa-eremuen edo beste irizpide batzuen arabera aukeratutako dira jardueren-programak). Adibidez, gimnasia zuzentzailea, taichia eta Pilates metodoa, yoga, Alexander metodoa, eutonia eta Feldenkrais metodoa eta merkataturatutako beste programa eta metodo berri batzuk. - Ohiko materiala eta egokitutako beste material batzuk. Mantentze prebentiboa, operatiboa eta zuzentzailea. - Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jardueren garapen-esparruak.

jarrerazkoak	- Jarduerak segurtasunez eta eroso egiteko ekipo pertsonal eta material egokia erabiltzeko konpromisoa hartzea. - Instalazioak, ekipamenduak eta materialak egoki erabiltzea zer garrantzitsua den baloratzea. - Jarrera proaktiboa izatea jardueretan erabiltzen den materiala kokatzeko eta jasotzeko orduan.
--------------	---

3. JARRERAREN KONTROLA, ONGIZATEA ETA MANTENTZE FUNTZIONALA LANTZEKO SAIOAK DISEINATzea

prozedurazkoak	- Jarduera-programa batean honako hauek aukeratzea: helburuak, beharrezko materiala dagokion egokitzapenekin, komunikazio bideak, hitzeko kanalean, aukeran, komunikazioaren xede diren erabiltzaileek erabiltzen duten hizkuntza erabiliz: euskara, ingelesa edo gaztelania, dagokiona, eta saioen metodologia. - Saioaren sekuentziak, progresioak eta zatiak diseinatzea eta diseinu hori arrazoitzea. - Jardueretako partaideak (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) kokapen egokian eta gela aldera ondo orientatuta jartzea praktikak irauten duen denboran haiekiko etengabeko feedbacka errazteko. - Saioan erabili behar diren finkatzeko, zuzentzeko eta mugikortasun pasiboko manipulazio-teknikak aurreikustea. - Saioan beharko diren eremua, baliabideak eta laguntza teknikoak zehaztea. - Desgaitasuna duten pertsonen saioetan parte hartu ahal izateko egokitzapenak aurreikustea. - Saioan gorputz-jarreraren kontrola lantzeko erabilitako jarduerak gauzatzean beharrezkoak diren egokitzapenak eta progresioak ezartzea.
kontzeptuzkoak	- Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jarduera-saioak diseinatzeko irizpideak. Irizpide fisiologikoak, konpentsazioak eta motibazioak saioko jardueren sekuentzian. - Saioaren egitura: aktibazioa, zati nagusia eta lasaitasunera itzultzea. - Gorputz-jarrera kontrolatzeko saioan lortu nahi diren onurak eta hobekuntzak, erabiltzaileen profilaren arabera (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Esfortzua eta errekupeazioa lan neuromuskularrean eta kontzentrazio-gaitasunean. - Gorputzaren eta gorputz-jarreraren kontzientzia, malgutasuna eta tonifikazioa lantzeko jarduerak saioan zehar banatzeko irizpideak. - Garapen organiko harmoniatsua eta deskompentsazioak orekatzeko jarduerak. - Eguneroko bizimoduan gorputz-jarreraren eskema berriak integratzea xede duten jarduerak. - Gorputz-jarrera zuzentzearekin lotutako metodoak eta diziplinak. - Oinarri fisiologikoak, mekanikoak eta psikologikoak. Metodo bakoitzaren metodologia eta estrategia didaktikoak. Banakako jardueretarako eta taldeko jardueretarako proposamen metodologikoak, ingurune beharizanen, enpresa-eskariaren edo beste irizpide batzuen arabera aukeratutako jarduera-programetan. Adibidez



	• Gimnasia zuzentzailea. Disfuntzio espezifikoetarako manipulazio-tekniken eta progresioen jarduera-sortak. Gorputz-jarreraren disfuntzioan eboluzioa kontrolatzeko sistemak. • Taichi. Errutinak, gauzatze-erritmoa, arnasketa. Sekuentzia aplikatzearen eraginak. • Pilates metodoa. Errutinak. Mailak. Ariketen eraginak. Ariketa bakoitzean errefortzu propiozeptiborako estrategiak, argibideak eta terminologia espezifikoa. • Alexander metodoa. Gorputzaren berezko oreka eta askatasuna lortzeko gida, erraztasun handiagoz mugitzen ikasteko. Metodoa aplikatzearen eraginak. • Eutonia. Sentiberatasuna eta pertzepzioa, gorputzaren beraren sentipen-esperientzia, gorputz-kontzientziaren eta kontzientzia zintestesikoaren maila. Norberari buruzko irudia. Efektuak. • Feldenkrais metodoa. "Mugimenduaren bidez kontzientzia hartzea" eta "Integrazio funtzionala". • Merkaturatutako beste metodo eta programa batzuk. - Ariketetan inplikaturako aldagaiak: lerrokatzea, egonkortzea, mugikortasun-grze-erritmoak, konpentsazioa, arnasketa-faseak, materiaduak eta -planoak, ekintza muskular motak eta horien kontrola, gauzatalak eta aparatuak laguntzarako erabiltzea, sinplifikatzea edo erronka. Desgaitasunen bat duten pertsonentzako egokitzapenak. - Gorputz-jarrera berrezteko prozesua: • Disfuntzioaren pertzepzioa. • Muskuluen eta giltzaduren balantzea hobetzeko lana. • Dauden sinergiak banantzea. • Orekaren pertzepzioari buruzko heziketa eta gorputz-eskema hobetzea. • Gorputz-jarreraren eskema berria automatizatzea. • Gorputz-jarreraren eskema eguneroko bizimoduko keinu estatiko eta dinamikoetan txertatzea. - Jarduerak egitera motibatzekeo estrategiak. Lorpenaren pertzepzioa indartzea. - Saioan erabiltzeko komunikazio-teknikak eta gorputz-hizkuntza. - Segurtasuneko oinarritzko arauak gorputz-jarrera lantzeko saioetan. - Partaideak banatzea (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). Posizioa eta distantzia ariketa bakoitzean. Materialekin eta ekipamenduekin sor daitezkeen gorabeherak.
jarrerazkoak	- Saioaren idatzizko plangintza egitearen garrantzia baloratzea. - Saioak aldizka eta prestasunez bidaltzea antolakundeko edo eskola-zentroko dagokion arduradunari. - Saioko jarduerak sormenez diseinatzea.

4. JARRERAREN KONTROLA, ONGIZATEA ETA MANTENTZE FUNTZIONALA LANTZEKO SAIOAK ZUZENTZEA

prozedurazkoak	- Komunikazio-sistema eta -estilo espezifikoak aplikatzea gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jarduera-programak zuzentzean eta dinamizatzean.
----------------	--

	- Erabiltzaileei jakinaraztea saioaren helburuak zein izango diren, jarduerak nola gauzatuko diren, proposatutako teknikan zer egokitzen izan daitezkeen, saioaren dinamika nolakoa izango den, zer jantzi beharko duten, zer emaitza izango den eta segurtasunari dagokionez zer eduki beharko duten kontuan. - Saioak irauten duen denboran terminologia espezifiko erabiltzea. - Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jardueretan baliatzen diren aparatu, makina eta materialak nola erabiltzen diren azaltzea eta erakustea. - Ariketen teknikak eta gauzatze-maila erabiltzaileen ezaugarrietara egokitzea (pertsonek sedentarioak eta kirolariak: gazteak, nagusiak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Eskuzko laguntzak eta laguntza mekanikoak eta segurtasun-posizioak erabiltzea. - Banakako arreta eta taldekako, jarduerak dibertsifikatuz eta taldearen barnean mailaren arabera egokituz. - Partaideek gorputz-jarreretan eta jarduerak gauzatzean dituzten akatsak identifikatzea (pertsonek sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...). - Jarduerak gauzatzen eginiko akatsak zuzentzeko teknika espezifikoak erabiltzea. - Partaideek parte har dezaten eta lotsarik gabe jardun dezaten bultzatzeko metodologia erabiltzea. - Partaideek makinak, aparatuak eta materialak erabiltzeko gomendioak betetzen dituztela gainbegiratzea.
kontzeptuzkoak	- Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jarduerak zuzentzeko eta dinamizatze komunikazio-sistema eta -estilo espezifikoak, aukeran, komunikazioaren xede diren erabiltzaileek erabiltzen duten hizkuntza erabiliz: euskara, ingelesa edo gaztelania, dagokiona. - Desgaitasuna duten pertsonekin komunikatzeko teknikak. Informazio kopurua eta mota, erabiltzaileen profilaren eta jardura motaren arabera. - Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jardueretan erabili ohi diren aparatuak eta materialak. Deskribapena, erakustaldia eta mantentze operatiboa. - Ariketak, aldaerak eta manipulazio-teknikak gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jardueretan (ingurunearen beharrezan, enpresa-eskakizunaren eta beste irizpide batzuen arabera aukeratuko dira). Egokitzeak. Terminologia espezifiko. Adibidez • Gimnasia zuzentzailea. Besteak beste, bizkarrezurreko gorputz-jarrera disfuntzioak, deskompentsazio muskularrak, malgutasun falta eta tonu falta hobetzeko ariketak. Mailaren arabera progresioak eta egokitzeak. Mobilizazio pasiboak, zuzenketak eta finkatzeak. Gorputz-jarreraren disfuntzionaltasunen bilakaera kontrolatzea. • Taichi. Giltzadurak irekitzeko eta muskulu eta tendoia luatzeko ariketak, arreta eta arnasketa zentratzeko ariketak. Posizio eta mugimenduen sekuentzia. Luzaketak, erlaxazio- eta arnasketa-ariketak, eserita edo luzatuta. • Pilates metodoa. Pilates Mat errutinak materialarekin eta gabe, mailak. Pilates makinetako ariketak. Pilates metodoaren berezko jarraibideak eta egokitzeak. • Alexander metodoa. Norberaren pisua aprobetxatzeko eta



	norberaren espazioaren eta espazio partekatuaren kontzientzia hartzeko jarduerak. Norberaren gorputz-jarrera eta mugimendu-ohiturak. Gogoeta-prozesuak. Metodoa aplikatzearen eraginak. • Eutonia. Sentsazioak aztertzeako jarduerak eta horiek integratzea, materialak eta kontaktua erabiltzea sentiberatasun gutxiko eremuak hautemateko, mobilizazio pasiboak, luzaketak, tentsiotik erlaxaziora modu naturalean igarotzea. • Feldenkrais metodoa. "Mugimenduaren bidez kontzientzia hartzea" eta "Integrazio funtzionala". • Merkatutatutako beste metodo eta programa batzuk. - Partaideekin esku hartzeko irizpideak (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...), banakako arreta eta taldekoa, eskuzko laguntzekin eta laguntza mekanikoekin eta segurtasun-posizioekin eginiko esku-hartzeak. - Partaideei (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) intentsitatea norberaren ezaugarrietara eta gauzatze zuzenera egokitzeak aukera ematen dieten jarraibideak. - Taldearen barnean jarduerak dibertsifikatzeko eta mailaren arabera egokitzeak jarraibideak (pertsona sedentarioak edo kirolariak: gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) Motibatzeak estrategiak. - Gorputz-jarrerak hartzean eta ariketak gauzatzean egiten diren akatsak. Neke orokorra eta leku jakin bateko nekea. Sentsazioak berrinterpretatzen laguntzen duten argibideak.
jarrerazkoak	- Puntueltasuna saioa hasteko eta amaitzeko. - Saioetan parte hartzen dutenak (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) eta beste pertsona funtsezko batzuk, egunez egun, erakartzeko eta haiengan ilusioa pizteko interesa, esfortzuaren, lanaren eta intentsitatearen bidez. - Saioan, inplikatzeak, taldean elkarerraginean aritzeko eta banakako zein talderako feedback ugari emateko jarrera izatea (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...).

5. JARRERAREN KONTROLA, ONGIZATEA ETA MANTENTZE FUNTZIONALA LANTZEKO JARDUERA-PROGRAMAK EBALUATZEA

prozedurazkoak	- Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jardueren ebaluazio-prozedurak, programazioak eta saioak aplikatzea. - Ebaluazio-adierazleak zehaztea. - Partaideen (pertsona sedentarioak edo kirolariak: adingabeak, gazteak, adinekoak, emakume haurdunak, patologia kronikoak dituzten pertsonak...) gogobetetzea eta zerbitzuaren kalitatea baloratzeko tresnak hautatzea. - Emaitzak eta parte-hartzea erregistratzeko txantiloak prestatzea eta baliatzea. - Saioaren garapena ebaluatzeak kontuan hartu behar diren parametroak zehaztea. - Eskuratutako datuak erregistratzea eta interpretatzea oinarritzeko
----------------	---

	estatistika-teknikak erabilia. - Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala lantzeko jarduera-programen hobekuntzarako proposamenak planteatzea. - Egindako ebaluazio-prozeduraren memoriak prestatzea euskarri informatikoak baliatuta.
kontzeptuzkoak	- Programaren helburuak, ebaluaziorako erreferentzia gisa, adierazleak eta irizpideak. - Ebaluazio-tresnak aplikatzeko prozedurak eta jarraibideak. Programaren zer unetan aplikatuko diren. Protokoloak. - Prozesua eta programaren emaitzak ebaluatzen diren tresnak. Erregistro-txantiloak. - Zuzendutako jardueretan parte-hartzea kontrolatzeko tresnak. - Gorabeherak eta, besteak beste, instalazioaren, gelaren, ekipamenduaren eta materialaren erabilera kontrolatzeko tresnak. - Datuak erregistratzea, estatistika aldetik tratatzea eta interpretatzea. Programen ebaluazioan aplikatutako euskarri informatikoak. Besteak beste, planteatutako beharrezkoen, eremuen, baliabideen, laguntzen eta erabilitako euskarrien, irakaskuntza-estrategien, motibazioaren eta errefortzuen eta segurtasun-neurrien arabera jardueren egokitasuna baloratzeko interpretazio-teknikak. - Ebaluazio-memoriak eta hobetzeko proposamenak.
jarrerazkoak	- Atazan eta xehetasunetan kontzentratzea. - Zorroztasuna ebaluazio-tresnen aplikazioan. - Emaizten komunikazio eraginkorra.

d) Orientabide metodologikoak

Modulu hau irakatsi eta ikasteko prozesua antolatu eta garatzeko, honako gomendio hauek proposatzen ditugu:

1) Sekuentziazioa

Komeni da, hasteko eta behin, gorputz-jarrera, ongizatea eta mantentze funtzionala definitzea eta horien artean zer lotura dagoen zehaztea, teknika edo metodo jakinekin lanean hasi aurretik. Horretarako, gorputz-jarreraren kontrolari, ongizateari eta mantentze funtzionalari buruzko modulu honetako edukiak jorratzeaz gain (horiek izango dira moduluaren hasierako gai nagusiak), beharrezkoa izango da egoera fisikoari eta istripuetan esku-hartzeari buruzko moduluarekin koordinatzea. Zehazki, gorputz-jarrerarekin loturiko edukietan.

Edukien sekuentziazio hau proposatzen da, egokiena delakoan:

- Gorputz-jarreraren printzipioak eta jarrera horrek ongizatearekin eta mantentze funtzionalarekin duen lotura ezartzea. Gorputz-jarreraren, ongizatearen eta mantentze funtzionalaren arteko lotura hobeto ulertzeko, komeni da gizakia osotasun bat dela ikusaraztea, eta osotasun horretan alde fisikoak, emozional-metabolikoak eta mentalak erlazio estua dutela ulertzea.
- Gorputz-jarrera hobetzeko aintzat hartzeko faktoreak. Alderdi hauek landuko dira: bizkarrezurraren garrantzia, gorputz-jarreraren ardatz nagusia den aldetik; oinkadaren garrantzia, gorputzari eusteko oinarria den aldetik; desorekek sorbalda-gerrikoan eta pelbisean duten eragina eta abar.



- c) Gorputz-jarrera eta funtzionaltasun-defizitekiko erlazioa ebaluatzea. Horretarako, gorputz-jarrera eta jarrera horrek funtzionaltasun-defizitekin eta ongizatearekin duen erlazioa ebaluatzean kontuan hartzekoak diren parametroak aztertuko dira, gorputzak hiru planoetan izan ditzakeen lerrokatze faltak zehaztuko dira, gorputz-atal bakoitza bere aldetik aztertuko da eta ondoren jasotako informazioa bateratu, eta bukatzeko, erdigunearen kontzeptua sartuko da, hiru planoen (fisikoa, emozionala eta mentala) bateratzaile den aldetik.
- d) Gehien erabiltzen diren hiru posizioak aplikatzea: etzanda, eserita eta zutik. Horretarako, aplikatzekoak diren printzipioak landuko dira, hiru printzipioak (postura, arnasketa eta arreta) bateratzeko hiru posizioetan (etzanda, eserita eta zutik), geldi eta mugimenduan.
- e) Oinarriak integratzea eta hainbat teknikatan aplikatzea. Moduluaren bigarren atal nagusia izango da zati hori. Orain arte, merkaturatzen diren teknika eta metodo guztietan oinarritzkoa, komuna eta funtsezkoa dena landu da. Ondoren, merkatuan dauden teknika, diziplina edo metodoetako bat edo batzuk aukeratu eta landuko dira (meditazioa, bizkarraren eskola, luzaketa orokor aktiboak, pilates, gimnasia zuzentzailea, entrenamendu pertsonala eta abar), ikasleek gaitasuna izan dezaten materiala eta saioak programatzeko eta prestatzeko, horiek zuzentzeko eta ebaluatzeko, metodo jakin bat edo batzuk oinarri hartuta.

Horretarako, lehenik eta behin, gorputz-jarrera zuzenarekin, ongizatearekin eta mantentze funtzionalarekin loturiko metodo eta diziplinen jatorriari eta bilakaerari buruzko ikuspegi orokorra emango dugu, eta, ondoren, gaur egun gehien merkaturatzen diren metodo eta sistemak irakasteari ekingo diogu.

- f) Komeni da modulu hau amaitzeko eduki teoriko-praktikoak hainbat egoeratan aplikatzea: eguneroko bizimoduko ohiturak, eskola-garaia, laneko esparrua, gorputz- eta kirol-jarduerak.

2) Alderdi metodologikoak

Hasiera batean, irakasleak azalpenak emango ditu lanaren oinarrien lehen ezaguerak emateko. Aurkezpen horrekin batera, dokumentazioa eta bibliografia emango ditu, eta hainbat euskarri grafiko eta ikus-entzunezko erabiliko ditu.

Ezinbestekoa da ikasleek, hasiera-hasieratik, beren gorputzean gertatzen denaren kontzientzia hartzea, eta, horretarako, hauxe proposatzen da: partaide bakoitzaren gorputz-jarreraren azterketa bat egitea, haietako bakoitzaren lerrokatze faltak hauteman eta ebaluatu ahal izateko. Informazio guztia dokumentu grafiko batean adieraziko da, eta aurkeztu egingo da.

Oraingo honetan eta ikasturtean zehar eginiko lan guztietan ikasleek aurkezpenak egin beharko dituzte; hartara, landutakoa azaltzeaz gain, jendaurrean hitz egiten ohitzen hasiko dira. Hizkuntza- eta komunikazio-kompetentziak landuko dituzte; hau da, pertsonekin eta taldeekin enpatian eta kalitatean oinarritutako komunikazioa erabiltzen ikasiko dute; izan ere, kompetentzia horiek oso beharrezkoak dira etorkizunean lanbidearekin loturiko zereginak betetzeko eta erabiltzaileekin hartu-emana izateko.

Oso garrantzitsuak eta kontuan hartzekoak izango dira, orobat, ikasleen parte-hartzea eta autonomia, baita taldean lankidetzan jarduteko gaitasuna, autoebaluazioa eta besteekin batera ebaluatzeko lana ere.

Era berean, hasiera-hasieratik konfiantzazko talde-giroa sortzen saiatu beharko dugu, partaideek lotsarik gabe eta modu eraikitzailean jardun dezaten.

Funtsezkoa da ikasleek kontzeptu teorikoak eta oinarritzko posturak argi izatea, teknika, metodo eta diziplina jakinetan aplikatzen hasi aurretik. Horretarako, irakaslearen azalpen eta ikasgai magistralez gain, maiz baliatuko da praktika gidatua.

Hautatutako teknika edo metodo bakoitzaren helburua eta ikuspegia argitu ondoren, taldeko saioak egingo ditugu (erakutsi-imitatu), betiere pertsona bakoitzaren berezitasunak aintzat hartuta. Saio horietan guztietan, grabatzeko eta azterketak egiteko hainbat teknika baliatuko dira, praktika-baldintzen simulazioa egingo da, bisitak egingo dira zenbait erakundetara eta elkarlanean jardungo da haiekin eta esku-hartze praktikoak egingo dira benetako testuinguruetan.

Zalantzarik gabe, horrelako lanetan, gerta daiteke pertsona batzuek funtzionaltasun murriztua izatea taldean. Hori dela eta, komeni da argi uztea zer eginkizun duen begirale-irakasleak, kasu praktikoak aztertuta eta problemei soluzioa emanda. Helburu horretarako role playing delakoa erabiliko dugu.

Ezinbestekoa da pertsona bakoitzak bere ikuspegia ematea, sormena garatzea eta ekarpen berritzaileak egitea. Horretarako, bilaketa-prozesuak eta arakatzeko eta ikertzeko teknikak sustatuko dira.

Komenigarria izango litzateke ikasturtearen amaieran ikasle bakoitzak aukera izatea eduki guztiak benetako kasu batean aplikatzeko, betiere gogoan izanda besteei transmititzeko ezinbestekoa dela egindako lana aurrez praktikan ipintzea, finean hori baita besteei transmititu ahal izateko modurik onena: lanaren eragina norberarengan sentitu izana.

3) Jarduera esanguratsuak eta ebaluazioaren alderdi kritikoak

Lanaren oinarriak buruzko lehen ezaugarriak:

- Lanaren oinarriak aztertu eta ulertzea.
- Oinarri horiek funtsezko gorputz-jarreretan aplikatzea.
- Kontzeptuak gainbegiratzea, praktikan jarrita.

Gorputz-jarrera eta gorputz-funtzioekiko eta ongizatearekiko horren erlazioa ebaluatzea.

- Gorputz-jarrera ebaluatzea.
- Gorputz-jarreraren lerrokatze falta eta disfuntzio ohikoenen arrazoiak interpretatzea; Egokitzen fisikoko goi-mailako teknikariaren ardura arazoari esparruan garatzen diren gorputz-jarrera kontrolatzeko jardura-programetan hobetu daitezke disfuntzio horiek.

Gorputz-jarrera egokiarekin, mantentze funtzionalarekin eta ongizatearekin loturiko metodoak eta diziplinak aztertzea eta aplikatzea.

- Hautatutako teknika bakoitzaren ikuspegia eta arrazoiak eta helburuak aztertzea, partaideen ezaugarriekin, beharrezanekin eta aurreikuspenekin lotuta.
- Teknika bakoitzeko oinarritzko ariketak aplikatzea.
- Saioak diseinatzea eta ematea, lan-dosi egokia honako faktore hauen arabera doituta: planteatutako helburuen arabera eta maiztasunari, bolumenari, intentsitateari, trinkotasunari, metodologiari eta hautatutako ariketei dagokienez gomendatutako parametroen arabera.



- Saioak gainbegiratzea eta ebaluatzea.

Edukiak integratzea eta ebaluatzea, horiek egiazko kasu batean aplikatuta.

- Pertsonaren ezaugarriak eta lerrokatze faltak eta horiek haren ongizatean duten eragina ebaluatzea.
- Lan-proposamena prestatzea.
- Proposamen hori aplikatzea.
- Proposamena ebaluatzea eta berrikustea.
- Egindako azterlana ahoz eta idatziz aurkeztea.

9

9. lanbide-modulua EGOKITZAPEN FISIKOKO PROIEKTUA

a) Aurkezpena

Lanbide-modulua:	Egokitzapen fisikoko proiektua
Kodea:	1154
Heziketa-zikloa:	Egokitzapen Fisikoa
Maila:	Goi-maila
Lanbide-arloa:	Jarduera Fisikoak eta Kirolak
Iraupena:	50 ordu
Kurtsoa:	2
Kreditu kop.:	5
Irakasleen espezialitatea:	Gorputz Hezkuntza (Bigarren Hezkuntzako irakaslea)
Modulu mota:	Tituluaren profilari lotutako modulua.
Helburu orokorrak:	Guztiak

b) Ikaskuntzaren emaitzak eta ebaluazio-irizpideak

1. Produkzio-sektorearen beharrak identifikatzen ditu, eta behar horiek ase ditzaketen ereduzko proiektuekin lotzen ditu.

Ebaluazio-irizpideak:

- Sektoreko enpresak antolamendu-ezaugarrien arabera eta eskaintzen duten produktuaren edo zerbitzuaren arabera sailkatu ditu.
- Ereduzko enpresen ezaugarriak zehaztu ditu eta, horretarako, sail bakoitzaren eginkizunak eta antolamendu-egitura eman du aditzera.
- Enpresei gehien eskatzen zaizkien beharrak identifikatu ditu.
- Sektorean aurreikus daitezkeen negozio-aukerak baloratu ditu.
- Aurreikusten diren eskariei arreta egiteko behar den proiektu mota identifikatu du.
- Proiektuak izan behar dituen berariazko ezaugarriak zehaztu ditu.
- Zerga-betebeharrak, lanekoak eta arriskuen prebentziokoak, eta horiek aplikatzeko baldintzak zehaztu ditu.
- Proposatzen diren produkzioko edo zerbitzuko teknologia berriak txertatzeko jaso daitezkeen laguntzak edo diru-laguntzak identifikatu ditu.
- Proiektua lantzeko jarraitu beharreko lan-gidoia landu du.

2. Tituluan adierazitako konpetentziekin lotutako proiektuak diseinatzen ditu, eta horiek osatzen dituzten faseak barne hartu eta garatzen ditu.



Ebaluazio-irizpideak:

- a) Proiektuan jorratuko diren alderdiei buruzko informazioa bildu du.
- b) Bideragarritasun teknikoari buruzko azterlana egin du.
- c) Proiektua osatzen duten faseak edo zatiak eta horien edukia identifikatu ditu.
- d) Lortu nahi diren helburuak ezarri ditu eta horien irismena identifikatu du.
- e) Proiektua egiteko beharrezkoak diren baliabide naturalak eta pertsonalak aurreikusi ditu.
- f) Dagokion aurrekontu ekonomikoa egin du.
- g) Abian jartzeko finantzaketa-beharrak identifikatu ditu.
- h) Diseinatzeko beharrezko dokumentazioa definitu eta landu du.
- i) Proiektuaren kalitatea ziurtatzeko kontrolatu beharreko alderdiak identifikatu ditu.

3. Proiektuaren gauzatzea planifikatzen du, eta esku hartzeko plana eta dagokion dokumentazioa zehazten du.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Jarduerak sekuentziatu ditu, eta inplementatze-beharren arabera antolatu ditu.
- b) Jarduera bakoitzerako beharrezko baliabideak eta logistika finkatu ditu.
- c) Jarduerak gauzatzeko baimenen beharrak identifikatu ditu.
- d) Jarduerak gauzatzeko edo jarduteko prozedurak finkatu ditu.
- e) Proiektua inplementatzeak dituen berezko arriskuak identifikatu ditu, eta arriskuei aurrea hartzeko plana eta behar diren bitartekoak eta tresneria definitu ditu.
- f) Baliabide materialak eta giza baliabideak eta gauzatze-denborak esleitzeko plangintza egin du.
- g) Inplementatzearen baldintzei erantzuten dien balorazio ekonomikoa egin du.
- h) Proiektua inplementatzeko edo gauzatzeko beharrezko dokumentazioa zehaztu eta prestatu du.

4. Proiektua gauzatzean, jarraipena eta kontrola egiteko prozedurak definitzen ditu, eta erabilitako aldagaiak eta tresnak hautatu izana justifikatzen du.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Jarduerak edo esku-hartzeak ebaluatzeko prozedura definitu du.
- b) Ebaluazioa egiteko kalitate-adierazleak definitu ditu.
- c) Jarduerak egitean sor daitezkeen gorabeherak eta egon litekeen konponbidea ebaluatzeko eta horiek erregistratzeko prozedura definitu du.
- d) Baliabideetan eta jardueretan izan daitezkeen aldaketak kudeatzeko prozedura definitu du, horiek erregistratzeko sistema barne.
- e) Jarduerak eta proiektua ebaluatzeko beharrezko dokumentazioa definitu eta landu du.
- f) Erabiltzaileei edo bezeroei buruzko ebaluazioan parte hartzeko prozedura ezarri du, eta berriazko dokumentuak prestatu ditu.
- g) Proiektuaren baldintza-agiria beteko dela bermatzeko sistema ezarri du, halakorik dagoen kasuetan.

5. Proiektua aurkeztu eta defendatzen du, eta proiektua lantzean eta heziketa-zikloko ikaskuntza-prozesua garatzean eskuratutako konpetentzia teknikoak eta pertsonalak eraginkortasunez erabiltzen ditu.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Proiektuari buruzko memoria-dokumentua egin du.
- b) Aurkezpen bat prestatu du informazioaren eta komunikazioaren teknologia berriak erabilia.
- c) Proiektuaren azalpena egin du, bere helburuak eta eduki nagusiak azalduta, eta bertan jasotako ekintza-proposamen desberdinen aukeraketa justifikatuta.
- d) Azalpenean komunikazio-estilo egokia erabili du, eta, ondorioz, azalpen antolatua, argia, atsegina eta eraginkorra lortu du.
- e) Proiektua defendatu du, eta arrazoituta erantzun die epaimahai ebaluatzaileak planteatutako galderei.

c) Orientabide metodologikoak

Modulu hau irakatsi eta ikasteko prozesua antolatu eta garatzeko, honako gomendio hauek proposatzen ditugu:

1) Sekuentziazioa

Modulu honen helburua da heziketa-ziklo osoan landu diren konpetentzia profesionalak, pertsonalak eta sozialak indartu eta finkatzea. Horretarako, talde-proiektu bat garatuko da.

Lehen urratsa, beraz, bi edo hiru ikasleko taldeak osatzea izango da, ikasle guztiak proiektuaren garapenean inplika daitezten. Konpetentzia osagarriak dituzten talde homogeneoak eratzen saiatuko gara.

Zer proiektu landuko duten erabakitzea izango da lantaldearen lehen egitekoa. Modulu hau denboran bat datorrenez Lantokiko Prestakuntzarekin (LP), praktiken eremua izango den enpresa proiekturako ideia-iturria izan daiteke. Nolanahi ere, komenigarria da tutoreak garatu daitezkeen proiektu teknikoki bideragarri batzuk prest izatea, proposatu behar izanez gero ere.

Ondoren, proiektua garatzeko eredu bati jarraituz, haren faseak lantzen joango gara:

- Diseinua.
- Plangintza.
- Gauzatzea eta jarraipena egitea.
- Amaitzea eta ebaluatzea.

Azkenik, bere proiektuaren aurkezpena eta defentsa prestatuko eta gauzatuko ditu talde bakoitzak. Lan horiek egiteko, aurkezpen-teknika bat baino gehiago erabili behar dituzte, informazioaren eta komunikazioaren teknologiez lagunduta.

2) Alderdi metodologikoak

Modulu hau antolatzeko garaian, irakatsi eta ikasteko metodologia aktiboak erabiltzea proposatzen da, hala nola talde-lana eta PBL-AOI (*Problem Based Learning*, Arazoetan Oinarritutako Ikaskuntza). Zehazki, zikloko zenbait moduluren konpetentziak zeharka bilduko dituzten proiektuen garapenean berariaz oinarritutako PBL metodologia erabili daiteke. Metodologia horiek problemak identifikatzera behartzen dute ikaslea, horiek konpontzeko hautabideak bilatzera, horretarako beharrezko baliabideak abian jartzera eta informazioa behar bezala kudeatzera.



Horrez gainera, metodologia horiek lantzeko, banakako lana egin behar da zenbait unetan, eta une horiek inportanteak dira taldeetako kide diren ikasleek jakintzak eta konpetentziak eskura ditzaten, gerora proiektuaren defentsan erakusteko ikasi duten hori guztia.

Bestalde, talde-lanaren bidez, ikasleek harreman-konpetentziak garatzen dituzte, eta taldeen funtzionamendua ezagutzen dute lanerako tresna gisa, baita horrek dakarren guztia ere: taldearen antolaketa, rolen eta zereginen banaketa, pertsonen arteko komunikazioa, gatazken konponketa etab.

Ikasleen autoikaskuntza osatzeko, proiektu-talde bakoitzari aldizka jarraipen bat egitea proposatzen da, ikaskuntza gidatzeko eta taldeari finkatutako helburuen barruan eusteko. Komeni da, era berean, jardunean zer beharizan sortzen diren behatzea eta laguntzeko azalpen bat edo mintegiren bat programatzea, proiektuak egiteko jakin behar diren eduki espezifikoen edo erabili behar diren metodoen gaineko hutsuneak estaltzeko.

Azkenik, talde bakoitzak egindako proiektuaren azalpen bat egitea proposatzen da, bi helburu hauek lortzeko:

- Proiektua garatzean ikasle bakoitzak bereganatutako konpetentzia teknikoak ebaluatzea.
- Ikasleek komunikazioaren alorrean dituzten konpetentzia pertsonalak eta sozialak ebaluatzea.

Azalpena prestatu eta azalpena bera egiteko, teknologia berriak erabiltzea proposatuko zaie ikasleei, eta, berariaz, aplikazio informatikoak erabiltzea, aurkezpenak diapositiben bidez, web-orriko formatuan edo bestelako eraren batean egiteko. Horrez gainera, proiektioetarako kanoiak eta ordenagailuak erabiliko dituzte, eta, horien bidez, etorkizuneko lanean baliagarri izango zaizkien tresna horiek erabiltzera ohituko dira.

3) Jarduera esanguratsuak eta ebaluazioaren alderdi kritikoak

Modulua ebaluatzean, inportantea da, batetik, amaitutako produktu moduan ebaluatzea proiektua, eta, bestetik, proiektuaren lantze-prozesua ebaluatzea. Hori horrela, honako informazio hau eskuratu behar da: lantaldeen funtzionamendua nolakoa izan den, taldekide bakoitzak zer inplikazio izan duen egitekoetan eta proiektu orokorrean, lantaldean zer zailtasun sortu diren, ikasle bakoitzak zer konpetentzia pertsonal eta sozial eskuratu dituen, etab.

Proposatzen da, era berean, kalifikazioaren zati batek adieraztea nola baloratzen duten irakasleek proiektua azaltzeko eta defendatzeko lana. Hauek izan daitezke, zehazki, proiektuaren azalpena ebaluatzeko adierazleetako batzuk:

- o Proiektu-aurkezpenaren diseinuaren kalitatea.
- o Aurkezpenak egiten laguntzeko baliabideen erabilera: informatika-baliabideak, ereduak eta maketak, etab.
- o Azalpenaren argitasuna.
- o Azalpenaren antolamendua.
- o Azalpenaren bizitasuna.
- o Azalpenaren eraginkortasuna.
- o Erakutsitako komunikazio-gaitasunak: ahots-tonua, ahozko adierazpena, ez-hitzezko komunikazioa...
- o Irakasle ebaluatzaileen lantaldeak egindako galderei erantzuteko gaitasuna.

Behar-beharrezkoa izango da taldeko ikasle guztiek bete-betean parte hartzea proiektuaren defentsan. Horrela, bakarkako ebaluazioa egin ahal izango da, eta ikasle

bakoitzak moduluarekin lotzen diren ikaskuntzaren emaitzak lortu dituela erakutsi ahal izango du. Ahaleginak egingo dira bermatzeko lantaldeko pertsona guztiek lan egiten dutela proiektua gauzatzeko.

- ✓ Azkenik, proiektuetako talde bakoitzari ondo zehaztutako erantzun bat ematea gomendatzen da, eta proiektuko emaitzaren, prozesuaren eta azalpenaren ebaluazio ona eta txarra jaso duten alderdiak nabarmentzea. Horrela jokatuta, beren lan-ibilbidean egin eta azalduko dituzten proiektuetan hobetzekoak izan daitezkeen alderdiak identifikatzen lagunduko zaie ikasleei.



10. lanbide-modulua

INGELES TEKNIKOA

a) Aurkezpena

Lanbide-modulua:	Ingeles teknikoa
Kodea:	E200
Heziketa-zikloa:	Egokitzapen Fisikoa
Maila:	Goi-maila
Lanbide-arloa:	Jarduera Fisikoak eta Kirolak
Iraupena:	40 ordu
Kurtsoa:	2
Kreditu kop.:	
Irakasleen espezialitatea:	Ingelesa (Bigarren Hezkuntzako irakaslea)
Modulu mota:	Zeharkako modulua
Helburu orokorrak:	Kualifikazioen Europako Esparruko funtsezko konpetentziak

b) Ikaskuntzaren emaitzak eta ebaluazio-irizpideak

1. Tituluaren lanbide-esparruarekin, prestakuntza pertsonalarekin eta eskainitako produktuarekin/zerbitzuarekin lotutako ahozko informazioa interpretatu eta erabiltzen du, eta haren ezaugarriak eta propietateak, enpresa motak eta horien kokapena identifikatu eta deskribatzen ditu.

Ebaluazio-irizpideak:

- Zuzeneko mezuak, telefono bidezkoak edo entzunezko beste bitarteko baten bidez emandakoak zer xede duen identifikatu du.
- Egoera jakin batzuk ebazteko ahozko mezu zehatzak igorri ditu: hitzordua, produktu bat bidaltzeko/jasotzeko datak eta baldintzak, makina/aparatu baten oinarritzko funtzionamendua.
- Ahozko argibideak identifikatu ditu, eta enpresaren testuinguruan emandako argibideei jarraitu die.
- Sektorearen berezko produktuak edo zerbitzuak deskribatzeko termino tekniko zehatzak erabili ditu.
- Mezu bat bere elementu guztiak ulertu beharrik gabe orokorrean konprenitzea zeinen garrantzitsua den konturatu da.
- Emandako informazioen ideia nagusiak laburbildu ditu bere hizkuntza-baliabideak erabilita.
- Beharrezkotzat jo duenean diskurtsoa edo horren zati bat berriz formulatzeko eskatu du.
- Laneko elkarriketa baterako aurkezpen pertsonala prestatu du.

- i) Lan-ingurunean garatu beharreko konpetentziak deskribatu ditu.

2. Sektorearen eta nazioarteko merkataritza-transakzioen berezko dokumentu idatziak interpretatu eta betetzen ditu: ezaugarri eta funtzionamenduari buruzko eskuliburua, eskabide-orria, jasotze- edo bidaltze-orria, fakturak, erreklamazioak.

Ebaluazio-irizpideak:

- Berariazko informazioa atera du eskainitako produktuarekin edo zerbitzuarekin lotutako mezuetatik (publizitate-liburuxkak, funtzionamenduari buruzko eskuliburua) eta bizitza profesionalarekin zerikusia duten eguneroko alderdietatik.
- Merkataritza-transakzioei buruzko dokumentuak identifikatu ditu.
- Euskarri telematikoen bitartez jasotako mezua interpretatu du: *emaila*, faxa, besteak beste.
- Sektoreko webgune bateko oinarritzko informazioak identifikatu ditu.
- Dagokion lanbide-esparruko merkataritza-dokumentazioa eta berariazko dokumentazioa bete ditu.
- Lanbidearen berezko terminologia eta hiztegia zuzen erabili ditu.
- Aurkezpenetan eta agurretan, prestatu beharreko dokumentuaren berezko adeitasun-formulak erabili ditu.
- Bere lanbide-ingurunearekin erlazionatutako testuen laburpenak egin ditu.
- Profilarekin lotutako okupazioak eta lanpostuak identifikatu ditu.
- Bere konpetentziako lan-prozesu bat deskribatu eta sekuentziatu du.
- Lan-ingurunean garatu beharreko konpetentziak deskribatu ditu.
- Curriculum vitae egiteko, norberaren prestakuntza eta konpetentzia profesionalak aurkezteko Europako herrialdeetan erabiltzen diren jarraibideak bete ditu.

3. Komunikazio-egoeretan jarrera eta portaera profesionalak identifikatu eta aplikatzen ditu, herrialde bakoitzarekin ezarritako protokolo-arauak eta haren ohiturak errespetatuz.

Ebaluazio-irizpideak:

- Atzerriko hizkuntza hitz egiten den gizarteko ohitura eta usadioen ezaugarri esanguratsuenak identifikatu ditu.
- Herrialdearen berezko gizarte- eta lan-harremanetako protokoloak eta arauak deskribatu ditu.
- Sektorearen berezko alderdi sozio-profesionalak identifikatu ditu edozein testu motatan.
- Atzerriko hizkuntza hitz egiten den herrialdearen berezko gizarte-harremanetako protokoloak eta arauak aplikatu ditu.
- Beste herrialdearen berezko balioak eta ohiturak identifikatu eta bere jatorrizko herrialdekoekin lotu ditu, antzekotasunak eta desberdintasunak ezartzearen.

c) Edukiak:

1. PROFILAREKIN LOTUTAKO AHOZKO MEZUAK ULERTU ETA SORTZEA	
prozedurazkoak	- Sektoreko mezu profesionalak eta egunerokoak ezagutzea. - Zuzeneko mezuak, telefono bidezkoak eta grabatutakoak identifikatzea. - Idea nagusia eta bigarren mailako ideiak bereiztea. - Beste hizkuntza-baliabide batzuk ezagutzea: gustuak eta lehentasunak, iradokizunak, argudioak, argibideak, baldintzaren eta zalantzaren adierazpena eta bestelakoak.



	- Ahozko mezuak igortzeko erabiltzen diren erregistroak hautatzea. - Ahozko diskurtsoa mantentzea eta jarraitzea: sostengua ematea, ulertzen dela erakustea, argitzeko eskatzea, eta bestelakoak. - Intonazioa, ahozko testuaren kohesio-baliabide gisa. - Mezua behar beste ulertzeko moduko soinuak eta fonemak egoki sortzea. - Gizarte-harremanen markatzaile linguistikoak, adeitasun-arauak eta erregistro-desberdintasunak hautatzea eta erabiltzea. - Laneko elkarriketa bat prestatzea, bere prestakuntza eta motibazio pertsonalak aurkezteko.
kontzeptuzkoak	- Sektoreko terminologia espezifikoa. - Gramatika-baliabideak: aditz-denborak, preposizioak, adberbioak, lokuzio preposizionalak eta adberbialak, boz pasiboaren erabilera, erlatiboak, perpausak, zehar-estiloa eta bestelakoak. - Hots eta fonema bokalikoak eta kontsonantikoak. Konbinazioak eta elkarteak. - Lan-elkarriketa baten gaikako atalak.
jarrerazkoak	- Atzerriko hizkuntzak lanbide-munduan duen garrantziaz konturatzea. - Errespetuz jokatzeko eta ulertzeko zein ulertarazteko interesa izatea. - Informazio-trukean bete-betean parte hartzea. - Atzerriko hizkuntzan komunikatzeko norberaren gaitasunaz jabetzea. - Hizkuntza bakoitzaren berezko adeitasun-arauak eta erregistro-desberdintasunak errespetatzea.

2. PROFILAREKIN LOTUTAKO IDATZIZKO MEZUAK INTERPRETATZEA ETA ADIERAZTEA

prozedurazkoak	- Mezuak formatu desberdinetan ulertzea: eskuliburuak, liburuxkak, eta oinarritzko artikulak profesionalak eta egunerokoak. - Ideia nagusia eta bigarren mailako ideiak bereiztea. - Erlazio logikoak ezagutzea: aurkakotasuna, kontzesioa, konparazioa, baldintza, kausa, helburua, emaitza. - Denbora-erlazioak bereiztea: aurrekotasuna, gerokotasuna, aldiberekotasuna. - Sektoreko berezko testu erraz profesionalak eta egunerokoak lantzea. - Puntuazio-markak erabiltzea. - Lexikoa hautatzea, egitura sintaktikoak hautatzea, horiek egoki erabiltzeko eduki adierazgarria hautatzea. - Testu koherenteak egitea. - Bere lan-ingurunearekin lotura duen lan-eskaintza baten iragarkiaren atalak ulertzea. - Bere profilarekin lotutako lan-eskaera prestatzea: curriculum eta motibazio-gutuna.
kontzeptuzkoak	- Euskarri telematikoak: faxa, posta elektronikoa, burofaxa, webguneak. - Hizkuntzaren erregistroak. - Nazioarteko transakzioekin lotutako dokumentazioa: eskabide-orria, jasotze-orria, faktura. - Europako Curriculum Vitaearen eredua. - Heziketa-zikloarekin lotutako kompetentziak, lanbideak eta lanpostuak.

jarrerazkoak	- Errespetuz jokatzea eta ulertzeko zein ulertarazteko interesa izatea. - Beste kultura batzuetako alderdi profesionalekiko interesa agertzea. - Beste kultura eta gizarteetako ohiturak eta pentsamoldea errespetatzea. - Testuaren garapenean koherentziaren premia baloratzea.
--------------	--

3. HERRIALDEAREN BEREZKO ERREALITATE SOZIOKULTURALA ULERTZEA	
prozedurazkoak	- Komunikazio-egoera bakoitzerako kultura-elementurik esanguratsuenak interpretatzea. - Enpresaren irudi ona proiektatzeko portaera sozioprofesionala eskatzen duten egoeretan, baliabide formalak eta funtzionalak erabiltzea.
kontzeptuzkoak	- Atzerriko hizkuntza (ingeleza) mintzatzen den herrialdeetako gizarte eta lan arloko elementu esanguratsuenak.
jarrerazkoak	- Nazioarteko harremanetan, arau soziokulturalak eta protokoloak balioestea. - Bestelako usadioak eta pentsamoldeak errespetatzea.

d) Orientabide metodologikoak

Modulu hau irakatsi eta ikasteko prozesua antolatu eta garatzeko, honako gomendio hauek iradokitzen ditugu:

1) Sekuentziazioa

Eduki-multzoen aurkezpenak prestakuntza-prozesua errazten ez duenez eta horren premiei erantzuten ez dienez, behar-beharrezkoa da ibilbide didaktiko bat antolatzea, lehentasuna emateko multzo horiekin laneko testuinguruko hizkuntza-komunikazioko egoerei konponbidea aurkitzeko beharrezkoak diren ulermenezko eta adierazpenezko gaitasunak lortzeari.

Modulu honen programazioa antolatzeko, irakasteko prozesua prozedurek zuzendu dezaten proposatzen da, berebiziko garrantzia baitute hizkuntza bat komunikazio-tresna gisa irakasteko. Gainera, berehala erabilgarri izateak motibazioa sortzen du irakasleengan. Lanbidearen berezko komunikazio-egoera batek prozedura jakin batzuk dakartza, eta horiek kontrolpean izan behar dira egoera eraginkortasunez konponduko bada. Eduki lexikalek, morfologikoez eta sintaktikoez ez lukete inongo zentzurik, ulertu edo adierazi behar den mezu bat eraman edo transmitituko ez balute.

Horrenbestez, oinarrizko lau hizkuntza-gaitasunak, hots, entzumena, irakurmena, mintzamena eta idazmena, garatzea da lortu beharreko helburua. Ikasleek nolabaiteko segurtasunarekin moldatu beharko dute atzerriko hizkuntzan, beren lanpostuak aurkezten dizkien egoeren aurrean.

Irakasleek erabiliko dituzten metodologia eta materialak alde batera utzirik, oso baliagarria izango da lanbidearen berezko egoera erraz bat aukeratzea ikasleak beren ikaskuntzan bertan inplikatze. Egoera horren inguruan antolatuko dira dagozkion gramatika-egiturak (aditz-denbora, hiztegia eta abar), hizkuntza-erregistroarekin eta arau edo protokolo sozial eta/edo profesional egokiekin batera.



Beharbada komenigarria izango litzateke hasieran modulua ikasleei aurkeztean haiekin batera gogoeta egitea, etorkizunean bizitza profesionalean aurrez aurre izango dituzten egoera ohikoenak zein izango diren ikusteko, eta lan egingo duten produkzio-sektorean atzerriko hizkuntza zein beharrezkoa izango duten eta beste ohitura eta kultura batzuetara irekitzea zein aberasgarria izango den konturatzeko. Gogoeta horrek ikasteko aukeretan irmotu beharko lituzke, gero eta autonomoagoak izan daitezen eta sortzen zaizkien arazoak konpontzeko gaitasuna izan dezaten beren lanpostuetan daudenean. Komenigarria da atzerriko hizkuntzak zikloko beste modulu batzuekin duen zeharkako erlazioa behin eta berriz azpimarratzea, jakitun izan daitezen zein lanbide-profiletarako prestatzen ari diren.

Azkenik, kontuan izan behar da, halaber, ingelesezko oinarrizko prestakuntza, aurreko hezkuntza-etapan eskuratua. Esperientziak erakusten digunez, ikaskuntza horretan zehar eskuratutako lorpenak askotarikoak izaten dira, gazte bakoitzaren idiosinkrasia pertsonalaren parekoak ia.

Komunikazio-kompetentzia batzuk urriak direla irizten bazaio edo taldearen aniztasunean oinarrizko ezagutzak homogeneizatu beharra antzematen bada, dagozkion ezagutzak osatzeari edo indartzeari ekingo zaio. Horretarako, behar diren unitate didaktikoak zehaztuko dira.

2) Alderdi metodologikoak

Hizkuntza lan-munduan komunikatzeko tresna gisa ulertuta, metodo aktiboa eta parte-hartzailea erabiltzen da ikasgelan.

Ahozko hizkuntzari garrantzi berezia eman beharko zaio, egungo egoera profesionalek eta globalizazioak hori eskatzen baitute.

Ikasgelan ingelesa erabiltzen da beti eta irakasleak etengabe bultzatzen ditu ikasleak hura erabiltzera, nahiz eta zuzen mintzatu ez. Irakasleak konfiantza eman beharko dio ikasle bakoitzari, komunikatzeko aukeren jakitun izan dadin, aukerak baditu eta. Lehentasuna emango zaio mezuaren ulermenari zuzentasun gramatikaren gainetik, eta ahoskera eta jariora azpimarratuko dira, mezua hartzailearengana igarotzeko baldintzatzaileak dira eta.

Talde-lanak gazteen hasierako lotsa gainditzeko laguntzen du. Halaber, audio- eta bideo-grabazioak erabiliko dira, ikasleek beren burua behatuz eta beren akatsak aztertuz alderdi neketsuena hobetu dezaten; hots, ahozko mezuaren sorkuntza. Hizkuntza bat ikasteak pertsonaren alderdi guztiak mobilizatzea eskatzen du, oso jarduera konplexua da eta.

Irakasteko eta ikasteko prozesuan aplikatutako komunikazio-metodologia sektoreko enpresak (ahal dela ingelesak) bisitatuz edo jarduneko langileak gonbidatuz aberastu daiteke. Hartara, lanbide-ingurunetik datozen eta lan-esperientzia duten horiek lanpostuaren ikuspegia, zailtasunak eta abantailak azalduko dizkiete etorkizuneko profesionalei.

Metodo/testuliburu bat eta metodoak berak dakarren ikus-entzunezko materiala erabiltzeaz gain, ikastetxeak dituen beste audio- eta bideo-euskarri batzuk ere erabiliko dira, betiere lanbide-egoerak ardatz dituztenak. Halaber, benetako materialarekin lan egingo da (kartak, fakturak, gidak, liburuxkak...), eta web orri ingelesak kontsultatuko dira.

Hizkuntza bat eskuratzea ikastunaren barne-faktore askoren emaitza da, eta pertsona bakoitzak behar, estilo, erritmo eta interes desberdinak ditu. Horregatik, ikasleen beharretara egokitutako hainbat motatako materialak eskaini behar dira (idatzizkoak, ahozkoak, irudiak, musika, teknologia berriak eta abar).

Teknologia berriak ezin dira ikaskuntzatik kanpo geratu, lan-munduan eta gizartean ere ez baitira kanpoan geratuko: internet, posta elektronikoa, burofaxa eta abar.

3) Jarduera esanguratsuak eta ebaluazioaren alderdi kritikoak

Irakasleek dinamizatzailerik eta bideratzaile gisa jardungo dute, ikasgelan ingelesez hitz egin dezaten, egoerak ahalik eta sinesgarrienak izan daitezzen. Horretarako, ikasleak ahalik eta gehien inplikatu dituzte ikaskuntzan eta materiala bilatzeko eta erabiltzeko lanetan.

- ✓ Ahal dela, ingurune profesionalarekin lotutako materialak erabiltzea: erabilera-eskuliburuak, liburuxkak, piezen edo produktuen krokisak; eta zenbakiekin, datekin, ordukin eta eskainitako produktuaren edo zerbitzuaren ezaugarri deskribatzaileekin praktikatzeko.
- ✓ Sektoreko enpresei edota produktuei eta zerbitzuei buruzko ingelesezko publizitate-materialak aztertzea, erabilitako hiztegi teknikoak eta adjektiboak barne.
- ✓ Arazo errazak konpontzea: bezero baten galderak, ezbehar txikiak, noizbehinkako azalpenak.
- ✓ Bisitan datorren bezero atzerritar bati enpresaren edo lanpostuaren inguruko informazio laburra ematea.
- ✓ Unean uneko oharrak egitea norbaiti edo norbaiten mandatua uzteko, zereginari buruzko zehaztasunak emateko, entregatzeko datak edo kantitateak adierazteko, sortutako arazoen berri emateko.
- ✓ Bere curriculum vitae-a aurkeztea lanpostu baterako, gutun eragingarri batez lagunduta, lan-iragarkiak ulertzea prentsan, telebistan eta bestelakoetan.
- ✓ Faktura / ordainketa-gutuna edota bidalketa/entrega baten onarpena aurkeztea eta azaltzea.
- ✓ Ikasgelan lanbidearen egoera bat simulatzen duen ikasle talde baten elkarriketak bideoz grabatzea, geroago aztertzeko.



11

11. lanbide-modulua

LANEKO PRESTAKUNTZA ETA ORIENTABIDEA

a) Aurkezpena

Lanbide-modulua:	Laneko prestakuntza eta orientabidea
Kodea:	1155
Heziketa-zikloa:	Egokitzapen Fisikoa
Maila:	Goi-maila
Lanbide-arloa:	Jarduera Fisikoak eta Kirolak
Iraupena:	99 ordu
Kurtsoa:	1
Kreditu kop.:	5
Irakasleen espezialitatea:	Laneko prestakuntza eta orientabidea (Bigarren Hezkuntzako irakaslea)
Modulu mota:	Zeharkako modulua
Helburu orokorrak:	18 / 19 / 20 / 21 / 22 / 23 / 24 / 27

b) Ikaskuntzaren emaitzak eta ebaluazio-irizpideak

1. Laneratzeko eta bizialdi osoko ikaskuntzarako aukerak identifikatu ondoren, lan-aukerak hautatzen ditu.

Ebaluazio-irizpideak:

- Etengabeko prestakuntzaren garrantzia baloratu du, enplegatzeko aukerak zabaltzeko eta produkzio-prozesuaren eskakizunetara egokitzeko funtsezko faktore gisa.
- Hizkuntza ofizialak jakitearen garrantzia baloratu du, enplegurako aukera den aldetik.
- Tituluaren lanbide-profilari lotutako prestakuntza-ibilbidea eta ibilbide profesionala identifikatu ditu.
- Profilari lotutako lanbide-jarduerarako eskatzen diren gaitasunak eta jarrerak zehaztu ditu.
- Tituludunarentzako enplegu-hobi eta laneratzeko gune nagusiak identifikatu ditu.
- Lana bilatzeko prozesuan erabiltzen diren teknikak zehaztu ditu.
- Tituluari lotutako lanbide-sektoreetan autoenplegurako hautabideak aurreikusi ditu.
- Erabakiak hartzeko nortasuna, helburuak, jarrerak eta norberaren prestakuntza baloratu ditu.

2. Talde-laneko estrategiak aplikatzen ditu, eta erakundearen helburuak lortzeko duten eraginkortasuna baloratzen du.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Profilari lotutako lan-egoeretan talde-lanak dituen abantailak baloratu ditu.
- b) Benetako lan-egoera batean osatu daitezkeen lantaldeak identifikatu ditu.
- c) Lantalde ez-eraginkorraren aldean, talde eraginkorrak zer ezaugarri dituen zehaztu du.
- d) Taldekideek beren gain hartutako denetako eginkizunen eta iritzien beharra ontzat baloratu du.
- e) Taldekideen artean gatazkak sortzeko aukera erakundeen alderdi bereizgarritzat onartu du.
- f) Gatazka motak eta horien sorburuak identifikatu ditu.
- g) Gatazkak konpontzeko prozedurak zehaztu ditu.

3. Lan-harremanen ondoriozko eskubideak baliatu eta betebeharrak betetzen ditu, eta gaitasuna dauka horiek lan-kontratueta aurkitzeko.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Lan-zuzenbidearen oinarriko kontzeptuak identifikatu ditu.
- b) Enpresaburuaren eta langileen arteko harremanetan esku hartzen duten erakunde nagusiak bereizi ditu.
- c) Laneko harremanaren ondoriozko eskubideak eta betebeharrak zehaztu ditu.
- d) Pertsonen lan-harremanetan dituzten hizkuntza-eskubideak identifikatu ditu.
- e) Kontratazio modalitate nagusiak sailkatu ditu, eta kolektibo jakin batzuk kontratatzea sustatzeko neurriak identifikatu ditu.
- f) Lan-bizitza eta familia-bizitza bateragarri egiteko indarrean dagoen legeriak xedatutako neurriak baloratu ditu.
- g) Laneko harremanak aldatu, eten eta azkentzearen arrazoiak eta ondorioak identifikatu ditu.
- h) Soldata-ordainagiria aztertu du, eta haren osagai nagusiak identifikatu ditu.
- i) Gatazka kolektiboko neurriak eta gatazkak ebazteko prozedurak aztertu ditu.
- j) Tituluarekin zerikusia duen lanbide-sektore bati aplikatzekoa zaion hitzarmen kolektiboan adostutako lan-baldintzak azaldu ditu.
- k) Lan-antolamenduaren ingurune berrien ezaugarriak identifikatu ditu.

4. Estalitako kontingentzien aurrean, Gizarte Segurantzako sistemaren babes-ekintza zehazten du, eta prestazio mota guztiak identifikatzen ditu.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Herriarren bizi-kalitatea hobetzeko funtsezko oinarri gisa baloratu du Gizarte Segurantzaren eginkizuna.
- b) Gizarte Segurantzak estaltzen dituen kontingentziak zerrendatu ditu.
- c) Gizarte Segurantzako sisteman dauden araubideak identifikatu ditu.
- d) Gizarte Segurantzako sistemaren barruan enpresaburuaren eta langilearen irudiak dituen betebeharrak identifikatu ditu.
- e) Suposizio sinple batean, langilearen kotizazio-oinarriak, eta langileari eta enpresaburuari dagozkien kuotak identifikatu ditu.
- f) Gizarte Segurantzako sistemaren prestazioak sailkatu eta eskakizunak identifikatu ditu.
- g) Legez egon daitezkeen langabezia-egoerak zehaztu ditu.
- h) Oinarriko kontribuzio-mailari dagokion langabezia-prestazioaren iraupena eta kopurua kalkulatu ditu.

5. Bere lanak dakartzan arriskuak ebaluatzen ditu, lan-ingurune lan-baldintzak eta arrisku-faktoreak aztertuta.



Ebaluazio-irizpideak:

- a) Enpresaren esparru eta jarduera guztietan prebentzioaren kulturak duen garrantzia baloratu du.
- b) Lan-baldintzak langilearen osasunarekin erlazionatu ditu.
- c) Jardueraren arrisku-faktoreak eta horien ondoriozko kalteak sailkatu ditu.
- d) Tituluaren lanbide-profilari lotutako lan-inguruneetan ohikoenak diren arrisku-egoerak identifikatu ditu.
- e) Enpresan dauden arriskuak ebaluatu ditu.
- f) Lanbide-profilari lotutako lan-inguruneetan, prebentziorako garrantzitsuak diren lan-baldintzak zehaztu ditu.
- g) Tituluaren lanbide-profilari lotutako kalte profesionalen motak sailkatu eta deskribatu ditu, bereziki lan-istripuei eta lanbide-gaixotasunei dagokienez.

6. Enpresa txiki batean, Arriskuen Prebentziorako Plana egiten laguntzen du, inplikaturako agente guztien erantzukizunak identifikatuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Laneko arriskuen prebentziora dauden eskubide eta betebeharrak nagusiak zehaztu ditu.
- b) Enpresan prebentzioa kudeatzeko moduak sailkatu ditu, laneko arriskuen prebentziora buruzko araudian ezarritako irizpideen arabera.
- c) Arriskuen prebentziora dagokionez, enpresan langileak ordezkatzeko moduak zehaztu ditu.
- d) Laneko arriskuen prebentzioarekin zerikusia duten erakunde publikoak identifikatu ditu.
- e) Enpresan, larrialdirik izanez gero jarraitu beharreko jardun-sekuentziazioa barne hartuko duen prebentzio-plana izatearen garrantzia baloratu du.
- f) Tituludunaren lanbide-sektorearekin lotutako lantoki baterako prebentzio-planaren edukia zehaztu du.
- g) Enpresa txiki edo ertain baten larrialdi- eta ebakuazio-plan bat pentsatu du.

7. Prebentzio- eta babes-neurriak aplikatzen ditu, eta Egokitzapen fisikoko goi-mailako teknikariaren lan-inguruneak arrisku-egoerak aztertzen ditu.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Kalteak sorburuan saihesteko eta, saihestezinak badira, haien ondorioak ahalik eta gehien murrizteko aplikatu behar diren prebentzio-teknikak, eta norbera eta taldea babestekoak zehaztu ditu.
- b) Mota guztietako segurtasun-seinaleen esanahia eta hedadura aztertu ditu.
- c) Larrialdietarako jardun-protokoloak aztertu ditu.
- d) Larrialdietan, larritasun-maila desberdinetako biktimak daudenean, zaurituak sailkatzeko teknikak identifikatu ditu.
- e) Istripuaren lekuan bertan hainbat kalteren aurrean aplikatu beharreko lehen sorospenetako oinarritzko teknikak identifikatu ditu, baita botikinen osaera eta erabilera ere.
- f) Langileen osasuna zaintzeko eskakizunak eta baldintzak zehaztu ditu, eta prebentzio-neurri gisa duten garrantzia adierazi du.

c) Edukiak:

1. LANERATZEKO ETA BIZIALDI OSOKO IKASKUNTZARAKO PROZESUA	
prozedurazkoak	- Lan-ibilbiderako interes, konpetentzia eta motibazio pertsonalak aztertzea. - Tituluari lotutako prestakuntza-ibilbideak identifikatzea. - Tituluaren lanbide-sektorea definitzea eta aztertzea. - Norberaren ibilbidea planifikatzea: • Beharrekin eta hobespeneekin bateragarriak izango diren epe ertain eta luzerako lan-helburuak ezartzea. • Uneko eta gerorako pentsatutako prestakuntzarekiko helburu errealistak eta koherenteak. - Ibilbide-planaren, prestakuntzaren eta helburuen arteko koherentzia norberak egiaztatzeke zerrenda bat ezartzea. Laneratzeko beharrezkoak diren dokumentuak betetzea (aurkezpen-gutuna, curriculum vitae...), eta test psikoteknikoak eta elkarriketa simulatuak egitea.
kontzeptuzkoak	- Lana bilatzeko teknikak eta tresnak. - Erabakiak hartzeko prozesua. - Sektorako enpresa txiki, ertain eta handietan lana bilatzeko prozesua. - Europar ikasi eta enplegatzeke aukerak. Europass, Ploteus.
jarrerazkoak	- Tituludunaren lan- eta lanbide-ibilbiderako etengabeko prestakuntzak duen garrantzia baloratzea. - Norberaren ikaskuntzaz arduratzea. Eskakizunak eta aurreikusitako emaitzak ezagutzea. - Autoenplegua lan-mundura sartzeko hautabidetzat balioestea. - Lan-munduan egoki txertatzeko lan-ibilbideak baloratzea. - Lanarekiko konpromisoa. Lortutako trebakuntza baliaraztea.
2. GATAZKAK ETA LANTALDEAK KUDEATZEA	
prozedurazkoak	- Antolakunde bat pertsona-talde gisa aztertzea. - Antolamendu-egiturak aztertzea. - Kideek lantaldean izan ditzaketen eginkizunak aztertzea. - Antolakundeetako gatazken sorrera aztertzea: espazioak, ideiak eta proposamenak partekatzea. - Gatazka motak, esku-hartzaileak eta horien abiapuntuko jarrerak aztertzea. - Gatazkek ebazteke moduak, bitartekotza eta jardunbide egokiak aztertzea. - Lantaldeen sorrera aztertzea.
kontzeptuzkoak	- Enpresa baten antolamendu-egitura, xede bat lortzeko pertsona-talde gisa. - Talde motak sektoreke industrian, dituzten eginkizunen arabera. - Lantaldeen sorrera aztertzea. - Komunikazioa, taldeak sortzean arrakasta lortzeko oinarriko elementu gisa. - Lantalde eraginkorraren ezaugarriak.



	- Gatazka definitzea: haren ezaugarriak, sorburuak eta etapak. - Gatazkak ebazteko edo ekiditeko metodoak: bitartekaritza, adiskidetzea eta arbitrajea.
jarrerazkoak	- Enpresa-helburuak lortzeko pertsonen ekarpena balioestea. - Antolamenduaren eraginkortasunean talde-lanak dituen abantailak eta eragozpenak balioestea. - Komunikazioa talde-lanerako funtsezko faktoretzat baloratzea. - Lantaldeetan sortu daitezkeen gatazkak ebazteko partaidetzazko jarrera izatea. - Gatazkak ebazteko sistemak aztertzea.

3. LAN-KONTRATUAREN ONDORIOZKO LAN-BALDINTZAK

prozedurazkoak	- Lan-zuzenbidearen iturriak aztertzea eta hierarkiaren arabera sailkatzea. - Langileen Estatutuari buruzko Legearen Testu Bateginean arautzen diren lan-jardueren ezaugarriak aztertzea. - 6/2003 Legearen 14. artikuluan ezarritakoaren arabera, ondasunei eta zerbitzuei buruzko informazioa euskaraz eta gaztelaniaz jasotzeko pertsonen duten eskubidea aztertzea. - Kontratu-modalitate ohikoenak formalizatu eta alderatzea, haien ezaugarrien arabera. - Nomina interpretatzea. - Dagokion lanbide-jarduerako sektorerako hitzarmen kolektiboa aztertzea.
kontzeptuzkoak	- Lan-zuzenbidearen oinarritzko iturriak: Konstituzioa, Europar Batasunaren zuzentarauak, Langileen Estatutua, Hitzarmen Kolektiboa. - Lan-kontratua: kontratuaren elementuak, ezaugarriak eta formalizazioa, gutxieneko edukiak, enpresaburuaren betebeharrak, enpleguari buruzko neurri orokorrak. - Kontratu motak: mugagabeak, prestakuntzakoak, aldi baterakoak, lanaldi partzialekoak. - Lanaldia: iraupena, ordutegia, atsedenaldiak (laneo egutegia eta jaiegunak, oporrak, baimenak). - Soldata: motak, ordainketa, egitura, aparteko ordainsariak, soldataz kanpoko eskuratzeak, soldata-bermeak. - Soldata kenkariak: kotizazio-oinarriak eta ehunekoak, PFEZa. - Kontratua aldatu, eten eta deuseztatzea. - Ordezkaritza sindikala: sindikatuaren kontzeptua, sindikatzeko eskubidea, enpresa-elkarteak, gatazka kolektiboak, greba, ugazaben itxiera. - Hitzarmen kolektiboa. Negoziatio kolektiboa. - Lan-antolamenduaren ingurune berriak: kanpora ateratzea, telelana...
jarrerazkoak	- Lana arautzeko beharra baloratzea. - Bere jarduera profesionalari dagokion sektorearen lan-harremanetan aplikatzen diren arauak ikasteko interesa izatea. - Aurreikusitako legezko bideak laneo gatazken ebazpide gisa aintzat hartzea. - Langileen kontratazioan etika eskaseko eta legez kanpoko jardunak

	baztertzea, batez ere premia handienak dituzten kolektiboek dagokienez. - Sindikatuen eginkizuna aintzat hartu eta balioestea, gizarte hobetzeko eragile diren aldetik.
--	--

4. GIZARTE SEGURANTZA, ENPLEGUA ETA LANGABEZIA

prozedurazkoak	- Gizarte Segurantzako sistema orokorra unibertsalak zer garrantzi duen aztertzea. - Gizarte Segurantzaren prestazioei buruzko kasu praktikoak ebaztea.
kontzeptuzkoak	- Gizarte Segurantzako sistema: aplikazio-eremua, egitura, araubideak, erakunde kudeatzaileak eta laguntzaileak. - Enpresaburuen eta langileen betebeharrak nagusiak Gizarte Segurantzaren arloan: afiliazioak, altak, bajak eta kotizazioa. - Babes-ekintza: osasun-asistentzia, amatasuna, aldi baterako ezintasuna eta ezintasun iraunkorra, baliaezintasun gabeko lesio iraunkorrak, erretiroa, langabezia, heriotza eta biziraupena. - Prestazio motak, eta horien eskakizunak eta kopurua. - Langileei beren eskubideen eta betebeharren inguruan aholkua emateko sistemak.
jarrerazkoak	- Herritarren bizi-kalitatea hobetzeko Gizarte Segurantzaren eginkizuna aintzat hartzea. - Gizarte Segurantzarako kotizazioan nahiz prestazioetan iruzurrezko jokabideak gaitzestea.

5. LANBIDE-ARRISKUAK EBALUATZEA

prozedurazkoak	- Lan-baldintzak aztertu eta zehaztea. - Arrisku-faktoreak aztertzea. - Segurtasun-baldintzei lotutako arriskuak aztertzea. - Ingurumen-baldintzei lotutako arriskuak aztertzea. - Baldintza ergonomikoei eta psikosozialei lotutako arriskuak aztertzea. - Enpresaren arrisku-esparruak identifikatzea. - Lanbide-eginkizunaren arabera arrisku-protokoloa ezartzea. - Lan-istripuaren eta lanbide-gaixotasunaren artean bereiztea.
kontzeptuzkoak	- "Arrisku profesionala" kontzeptua. - Enpresan arriskuak ebaluatzea, prebentzio-jardueraren oinarriko elementu gisa. - Profilari lotutako lan-ingurunearen berriazko arriskuak. - Antzemandako arrisku-egoeren ondorioz langilearen osasunean eragin daitezkeen kalteak.
jarrerazkoak	- Lanbide-jardueraren fase guztietan prebentzioaren kulturak duen garrantzia. - Lanaren eta osasunaren arteko lotura balioestea. - Prebentzio-neurriak hartzeko interesa agertzea. - Enpresan prebentziorako prestakuntza ematearen garrantzia.



balioestea.

6. ARRISKUEN PREBENTZIOA PLANIFIKATZEA ENPRESAN

prozedurazkoak	- Planifikazio- eta sistematizazio-prozesuak bideratzea, oinarritzko prebentzio-tresna gisa. - Laneko Arriskuen Prebentzioari buruzko oinarritzko arauak aztertzea. - LAParen arloko egitura instituzionala aztertzea. - Lan-ingurunerako larrialdi-plan bat egitea. - Zenbait larrialdi-plan bateratu eta aztertzea.
kontzeptuzkoak	- Lanak giza osasunean eta segurtasunean dituen ondorioak. - Eskubideak eta betebeharrak laneko arriskuen prebentzioaren arloan. - Erantzukizunak laneko arriskuen prebentzioaren arloan. - LAPean eta osasunean esku hartzen duten eragileak eta horien eginkizunak. - Prebentzioaren kudeaketa enpresan. - Langileen ordezkaritza prebentzioaren arloan (laneko arriskuen prebentzioko oinarritzko teknikaria). - Laneko arriskuen prebentzioarekin zerikusia duten erakunde publikoak. - Prebentzioaren plangintza enpresan. - Larrialdi- eta ebakuazio-planak lan-inguruneetan.
jarrerazkoak	- LAParen garrantzia eta beharra baloratzea. - LAPeko eta Laneko Osasuneko (LO) eragile gisa duen posizioa baloratzea. - Erakunde publikoek eta pribatuek LO errazago eskuratzeko egindako aurrerapenak baloratzea. - Bere ezagutza baloratzea eta dagokion kolektiboaren larrialdi-planetan jasotzea.

7. ENPRESAN PREBENTZIO- ETA BABES-NEURRIAK APLIKATZEA

prozedurazkoak	- Norbera babesteko teknikak identifikatzea. - Norbera babesteko neurriak erabiltzeko garaian enpresek eta banakoek dituzten betebeharrak aztertzea. - Lehen laguntzako teknikak aplikatzea. - Larrialdi-egoerak aztertzea. - Larrialdietarako jardun-protokoloak egitea. - Langileen osasuna zaintzea.
kontzeptuzkoak	- Banako eta taldeko prebentzio- eta babes-neurriak. - Larrialdi-egoera batean jarduteko protokoloa. - Larrialdi medikoa / lehen laguntzak. Oinarritzko kontzeptuak. - Seinale motak.
jarrerazkoak	- Larrialdien aurreikuspena balioestea. - Osasuna zaintzeko planen garrantzia balioestea. - Proposatutako jardueretan bete-betean parte hartzea.

d) Orientabide metodologikoak

Modulu hau irakatsi eta ikasteko prozesua antolatu eta garatzeko, honako gomendio hauek proposatzen ditugu:

1) Sekuentziazioa

Edukiak sekuentziatzeko eta antolatzeko proposamen honek ikasleak egiten duen heziketa-zikloa amaitzean egingo duen laneratze-ibilbidearen logikari jarraitzen dio, hau da, aintzat hartzen du zer urrats eman beharko dituen zikloa amaitzen duenetik enplegu bat eskuratu eta enplegu horretan egonkortu edo lan-harremana amaitzen duen arte.

Ikasleak jarraituko duen ibilbideak 4 une hauek izango ditu:

- a) Lana bilatzea.
- b) Enpresan sartzea eta egokitze aldia.
- c) Lanpostuan jardutea.
- d) Lan-harremana amaitzea eta enpresa uztea.

a) Lana bilatzea:

Heziketa-zikloa amaitu ondoren ikasleak egin beharreko lehen gauza lana bilatzea da, eta hori da LPO moduluaren hasieran eduki horiek garatzeko proposamenaren arrazoia. Zehazki, honako gai hauei buruzko edukiak garatuko dira:

- Lanbide-proiektua eta -helburua.
- Europan lan egin eta ikasteko aukerak.
- Lan publikoan, pribatuan edo norberaren konturakoan sartzea.
- Lana bilatzeko informazio-iturriak.

b) Enpresan sartzea eta egokitze aldia:

Jarraian, ikasleak lana bilatzeko prozesuan arrakasta izan badu, enpresan sartzeko garaia iritsiko zaio. Lan-bizitzaren aldi horretan, honako eduki hauekin lotutako gaitasunak erabili beharko ditu:

- Lan-zuzenbidea eta haren iturriak.
- Lan-harremanen ondoriozko eskubideak.
- Kontratazio-modalitateak eta kontratazioa bultzatzeko neurriak.
- Gizarte Segurantzako sistema.
- Laneko hitzarmen kolektiboak.
- Enpresan sartzeko informazio-iturriak.

c) Lanpostuan jardutea:

Lanpostu berrian sartu eta egokitze aldian hasierako aldia gaindituta, lanpostuan jarduteko aldia etorriko da. Aldi horrek lege jasotako edozein suposiziotan lan-harremana amaitu arte iraungo du. Hona hemen aldi horrekin lotutako edukiak:

- Lan-baldintzak: soldata, lanaldia eta lan-atsedenaldia.
- Soldata-agiria edo nomina eta horren edukiak.
- Gizarte Segurantzaren prestazioak eta izapideak.
- Kontratua aldatu eta etetea.
- Langileei beren eskubideen eta betebeharren inguruan aholku ematea.
- Langileen ordezkaritza.
- Negoziazio kolektiboa.



- Laneko gatazka kolektiboak.
- Talde-lana.
- Gatazka.
- Lan-antolamenduaren ingurune berriak.
- Langileentzako onurak antolamendu berrietan.
- Arrisku profesionalak.
- Prebentzio- eta babes-neurriak planifikatu eta aplikatzea.

d) Lan-harremana amaitzea eta enpresa uztea:

Lan-harremana amaituz gero, ikasleak aldi horri aurre egiteko beharrezko konpetentziak izan beharko ditu. Eduki hauek garatu behar dira:

- Lan-kontratua deuseztatzea eta horren ondorioak.
- Hartzekoen likidazioa edo kitatzea.
- Gizarte Segurantzarekin lotutako izapideak: bajak.
- Kontzeptua eta egoera babesgarriak langabezia-babesean.
- Langileei beren eskubideen eta betebeharren inguruan aholkua emateko sistemak.

Lan-harremana amaitzegatik ikasleak enpresan jarraitzen ez badu, lana bilatzeko prozesuari ekin beharko dio berriz ere, enpresan sartzeko aldi berri bat hasiko du, etab.

2) Alderdi metodologikoak

Hasieran, egokia dirudi irakasleak moduluaren edukiak aurkeztu eta garatzea, hurbileneko gizarte- eta ekonomia-ingurunea erreferente gisa hartuta betiere.

Bigarren fasean, garrantzi handiagoa emango zaio ikaslearen partaidetza eraginkorrari. Horretarako, kontzeptuak zehazteko, eta abileziak eta trebeziak garatzeko bidea emango dioten jarduerak egingo dira, taldeka nahiz banaka: ikasleen esperientzia pertsonalen berri ematea, prentsako albisteak erabiltzea, Informazioaren eta Komunikazioaren Teknologiak (IKT) erabiltzea.

Talde-lanari eta sortzen diren gatazkei buruzko atala jorratzeko, ikasgelaren ingurunean izaten diren gatazkak, ikasle eta irakasleen arteko harremanak, familiako eta lagunen arteko gatazkak... erabili daitezke aldean portaerak eta arazoaren konponbideak aztertzeko.

Modulua garatzean, egokia dirudi adituei laguntza eskatzea (enpresa-batzordeetako kideak, sindikatu etako ordezkariak, lan-arloko abokatuak eta abar), laneko egoerak eta gatazkak hurbiletik ezagutzeko.

Laneko arriskuen prebentzioari dagokionez, egokia dirudi lehen laguntzetako eta suteak itzaltzeko praktikak egitea, lantokietara bisitak egitea eta abar. Horretarako, erakundearen laguntza behar da; besteak beste, Gurutze Gorriarena Osalanena, Lan Ikuskaritzarena, suteak itzaltzeko zerbitzuena eta abar. Kontuan izan behar da ikasleak, modulua gainditu ondoren, laneko arriskuen prebentzioko oinarritzko mailako jardueretarako beharrezkoak diren lanbide-erantzukizunak hartuko dituela.

Gainera, metodologiari dagokionez, komeni da moduluaren edukiak metodologia aktiboen bidez garatzea, esaterako: talde-lana eta PBL-AOI arazoetan oinarritutako ikaskuntza.

Azkenik, lana bilatzeko teknikak behar bezala garatzeko, komenigarria izango litzateke kasu praktiko bat aurrera eramatea eta ikasleek benetako enplegu-bilaketa egitea simulatzea: horretarako normalean erabiltzen diren dokumentuak egingo dituzte (curriculum, aurkezpen-gutuna) eta komunikabide ohikoenetan agertzen diren lan-eskaintzak aukeratuko dituzte.

3) Jarduera esanguratsuak eta ebaluazioaren alderdi kritikoak

- ✓ Erreferentziazko produkzio-sektorea deskribatzea:
 - Erreferentziazko produkzio-sektorearen bilakaera aztertzea.
 - Sektorian enplegatzeko aukerak identifikatzea.
 - Estatistikak eta taula makroekonomikoak erabiltzea.
- ✓ Lan-harremanen motak eta lan-kontratazioen modalitateak identifikatzea:
 - Lan-zuzenbidearen iturriak aztertzea.
 - Lan-kontratazioaren formak identifikatzea.
 - Lan-kontratuaren ondoriozko eskubideak eta betebeharrak identifikatzea (gizarte-babeseko sistema barne dela).
- ✓ Lantaldeak eta gatazkak ebazteko teknikak zehaztea:
 - Lantaldeen tipologia identifikatzea.
 - Gatazkak eta horiek ebazteko moduak aztertzea.
- ✓ Lanbide-jardunaren ondoriozko arrisku motak identifikatzea:
 - Lanbide-jardunak berekin dakartzan arriskuak ebaluatzea.
 - Laneko arriskuen prebentzio-teknikak identifikatzea.
- ✓ Prebentzio-plan jakin bat diseinatzea eta dauden beste batzuekin alderatzea:
 - Lehen laguntzetan erabiltzen diren teknikak identifikatzea.
- ✓ Lana bilatzeko erabiltzen diren baliabide motak deskribatzea:
 - Lana bilatzeko prozesuaren faseak identifikatzea.
 - Lana lortzeko beharrezko dokumentazioa betetzea.
 - IKTak lana bilatzeko tresna gisa erabiltzea.
 - Bizialdi osoko ikaskuntzaren garrantzia baloratzea.



a) Aurkezpena

Lanbide-modulua:	Enpresa eta ekimen sortzailea
Kodea:	1156
Heziketa-zikloa:	Egokitzapen Fisikoa
Maila:	Goi-maila
Lanbide-arloa:	Jarduera Fisikoak eta Kirolak
Iraupena:	60
Kurtoa:	2
Kreditu kop.:	4
Irakasleen espezialitatea:	Laneko prestakuntza eta orientabidea (Bigarren Hezkuntzako irakaslea)
Modulu mota:	Zeharkako modulua
Helburu orokorrak:	19 / 20 / 22 / 24 / 25 / 26

b) Ikaskuntzaren emaitzak eta ebaluazio-irizpideak

1. Ekimen sortzaileari lotutako trebetasunak ezagutu eta aintzat hartzen ditu, eta lanpostuen eta enpresa-jardueren ondoriozko eskakizunak aztertzen ditu.

Ebaluazio-irizpideak:

- Berrikuntzaren kontzeptua, eta gizartearen aurrerabidearekin eta gizabanakoen ongizatearekin duen lotura identifikatu du.
- Kultura ekintzailearen kontzeptua, eta enpleguaren eta gizarte-ongizatearen sorburu gisa duen garrantzia aztertu du.
- Norberaren ekimenaren, sormenaren, prestakuntzaren eta lankidetzaren garrantzia baloratu du, jarduera ekintzailean arrakasta lortzeko ezinbesteko eskakizun diren aldetik.
- Sektoreko enpresa txiki eta ertain bateko enpleguaren lanerako ekimena aztertu du.
- Sektorean hasten den enpresaburu baten jarduera ekintzailea nola garatzen den aztertu du.
- Jarduera ekintzaile ororen elementu saihestezintzat aztertu du arriskuaren kontzeptua.
- Enpresaburuaren kontzeptua, eta enpresa-jarduera garatzeko beharrezko eskakizunak eta jarrerak aztertu ditu.

2. Enpresa txiki bat sortzeko aukera zehazten du; enpresa-idea aukeratzen du, eta haren bideragarritasuna oinarritzen duen merkatu-azterketa egiten du, jardun-ingurunearen gaineko eragina baloratuta eta balio etikoak barneratuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Negozio-ideiak sortzeko prozesu bat garatu du.
- b) Tituluarekin lotutako negozioaren esparruan ideia jakin bat hautatzeko prozedura sortu du.
- c) Hautatutako negozio-ideiaren inguruko merkatu-azterketa egin du.
- d) Merkatu-azterketatik ondorioak atera ditu, eta garatu beharreko negozio-eredua ezarri du.
- e) Negozio-proposamenaren balio berritzaileak zehaztu ditu.
- f) Enpresen gizarte-erantzukizunaren fenomeno eta enpresa-estrategiaren elementu gisa duen garrantzia aztertu ditu.
- g) Inguruko eta kontsumitzaile eta erabiltzaileen hizkuntza-errealitatea eta euskaraz behar den dokumentazioa identifikatu ditu.
- h) Tituluarekin zerikusia duen enpresa baten balantze soziala egin du, eta sorrarazten dituen kostu eta mozkin sozial nagusiak deskribatu ditu.
- i) Sektoreko enpresetan, balio etikoak eta sozialak gaineratzen dituzten ohiturak identifikatu ditu.
- j) Tituluarekin zerikusia duen enpresa txiki eta ertain baten bideragarritasun ekonomiko eta finantzarioari buruzko azterketa egin du.
- k) Enpresa-estrategia deskribatu du eta enpresaren helburuekin lotu du.

3. Enpresa-plan bat egiteko eta, ondoren, hura abiarazi eta eratzeko jarduerak egiten ditu. Dagokion forma juridikoa hautatzen du eta, horren arabera, legezko betebeharrak identifikatzen ditu.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Enpresa baten oinarritzko funtzioak deskribatu ditu, eta enpresari aplikatutako sistemaren kontzeptua aztertu du.
- b) Enpresaren ingurune orokorraren osagai nagusiak identifikatu ditu; batik bat, ingurune ekonomiko, sozial, demografiko eta kulturalarenak.
- c) Berariazko ingurunearen osagai nagusi diren heinean, bezeroekiko, hornitzaileekiko eta lehiakideekiko harremanek enpresa-jardueran duten eragina aztertu du.
- d) Sektoreko ETE baten ingurunearen elementuak identifikatu ditu.
- e) Enpresa-kulturaren eta irudi korporatiboaren kontzeptuak, eta horiek enpresa-helburuekin duten lotura aztertu ditu.
- f) Enpresaren forma juridikoak aztertu ditu.
- g) Hautatutako forma juridikoaren arabera, enpresaren jabeek legez duten erantzukizun-maila zehaztu du.
- h) Enpresen forma juridikoetarako ezarritako tratamendu fiskala bereizi du.
- i) Indarrean dagoen legeriak ETE bat eratzeko exijitutako izapideak aztertu ditu.
- j) Erreferentziazko herrian sektoreko enpresak sortzeko dauden laguntza guztiak bilatu ditu.
- k) Enpresa Planean barne hartu du forma juridikoa aukeratzearekin, bideragarritasun ekonomiko eta finantzarioarekin, administrazio-izapideekin, diru-laguntzekin eta bestelako laguntzekin zerikusia duen guztia.
- l) ETE bat abian jartzeko dauden kanpoko aholkularitza eta administrazio-kudeaketako bideak identifikatu ditu.

4. ETE baten oinarritzko kudeaketa administratibo eta finantzarioko jarduerak egiten ditu: kontabilitate- eta zerga-betebehar nagusiak identifikatzen ditu, eta dokumentazioa betetzen du.



Ebaluazio-irizpideak:

- Kontabilitatearen oinarrizko kontzeptuak eta kontabilitate-informazioa erregistratzeko teknikak aztertu ditu.
- Kontabilitate-informazioa aztertzeko oinarrizko teknikak deskribatu ditu, batez ere, enpresaren kaudimenari, likidezari eta errentagarritasunari dagokienez.
- Tituluarekin zerikusia duen enpresa baten zerga-betebeharrak azaldu ditu.
- Zerga-egutegian, zerga motak bereizi ditu.
- Sektoreko enpresa txiki eta ertain batentzako merkataritza eta kontabilitateko oinarrizko dokumentazioa bete du (fakturak, albaranak, eskabide-orriak, kanbio-letrak, txekuek eta bestelakoak), eta dokumentazio horrek enpresan egiten duen bidea deskribatu du.
- Banku-finantzaketako tresna nagusiak identifikatu ditu.
- Dokumentazio hori Enpresa Planean barne hartu du.

c) Edukiak:

1. EKIMEN SORTZAILEA

prozedurazkoak	- Tituluari lotutako sektorearen jardueran berrikuntzak dituen ezaugarri nagusiak azterzea (materialak, teknologia, prozesuaren antolamendua, etab.). - Ekintzaileen faktore garrantzitsuenak azterzea: ekimena, sormena, lidergoa, komunikazioa, erabakiak hartzeko ahalmena, plangintza eta prestakuntza. - Jarduera ekintzaileko arriskua ebaluatzea.
kontzeptuzkoak	- Sektoreko berrikuntza eta garapen ekonomikoa. - Kultura ekintzailea gizarte-behar gisa. - "Enpresaburua" kontzeptua. - Ekintzaileen jarduna sektoreko enpresa bateko enplegatu gisa. - Ekintzaileen jarduna enpresaburu gisa. - Ekintzaileen arteko lankidetzak. - Enpresa-jardueran aritzeko eskakizunak. - Negozio-ideia lanbide-arloaren esparruan. - Kultura ekintzaileari lotutako jardunbide egokiak tituluari dagokion jarduera ekonomikoan eta toki-esparruan.
jarrerazkoak	- Izaera ekintzailea eta ekintzailetzaren etika baloratzea. - Ekimena, sormena eta erantzukizuna balioestea ekintzailetzaren bultzatzaile gisa.

2. ENPRESA-IDEIAK, INGURUNEA ETA HAIEN GARAPENA

prozedurazkoak	- Enpresa-ideiak zehazteko tresnak aplikatzea. - Internet bidez, sektoreko enpresei buruzko datuak bilatzea. - Garatu beharreko enpresaren ingurune orokorra azterzea. - Lanbide-arloko ereduak enpresa bat aztertea. - Ahuleziak, mehatxuak, indarrak eta aukerak identifikatzea. - Merkatu-azterketaren ondorioetatik abiatuta, negozio-eredua
----------------	--

	ezartzea. - Erabakitako ideiarene gainean berrikuntza-eraketak egitea.
kontzeptuzkoak	- Enpresaren betebeharrak berariazko ingurunearekiko eta gizarte osoarekiko (garapen jasagarria). - 6/2003 Legearen 14. artikuluan ezarritakoaren arabera, ondasunei eta zerbitzuei buruzko informazioa euskaraz eta gaztelaniaz jasotzeko pertsonen duten eskubidea aztertzea. - Lan-bizitza eta familia-bizitza bateragarri egitea. - Sektoreko enpresen erantzukizun soziala eta etikoa. - Merkatu-azterketa: ingurunea, bezeroak, lehiakideak eta hornitzaileak.
jarrerazkoak	- Enpresaren balantze soziala aintzat hartu eta baloratzea. - Genero-berdintasuna errespetatzea. - Enpresa-etika baloratzea.

3. ENPRESA BATEN BIDERAGARRITASUNA ETA ABIARAZTEA

prozedurazkoak	- Marketin-plana ezartzea: komunikazio-politika, prezioen politika eta banaketaren logistika. - Produkzio-plana prestatzea. - Sektoreko enpresa baten bideragarritasun tekniko, ekonomiko eta finantzarioa aztertzea. - Enpresaren finantzaketa-iturriak aztertzea eta haren aurrekontua egitea. - Forma juridikoa hautatzea. Tamaina eta bazkide kopurua.
kontzeptuzkoak	- "Enpresa" kontzeptua. Enpresa motak. - Enpresa baten funtsezko elementuak eta arloak. - Zergen arloa enpresetan. - Enpresa bat eratzekeko administrazio-izapideak (ogasuna eta gizarte-segurantzak, besteak beste). - Lanbide-arloko enpresentzako diru-laguntzak, bestelako laguntzak eta zerga-pizgarriak. - Enpresaren jabeek duten erantzukizuna.
jarrerazkoak	- Proiektuaren bideragarritasun tekniko eta ekonomiko zorroztasunaz ebaluatzea. - Administrazio- eta lege-izapideak betetzea.

4. ADMINISTRAZIO-FUNTZIOA

prozedurazkoak	- Kontabilitate-informazioa aztertzea: diruzaintza, emaitzen kontua eta balantzea. - Dokumentu fiskalak eta lanekoak betetzea. - Merkataritza-dokumentuak betetzea: fakturak, txekioak, letrak eta abar.
kontzeptuzkoak	- Kontabilitatearen kontzeptua eta oinarriko ideiak. - Kontabilitatea, egoera ekonomikoaren irudi zehatz gisa.



	- Enpresen legezko betebeharrak (fiskalak, lanekoak eta merkataritzakoak). - Dokumentu ofizialak aurkezteko eskakizunak eta epeak.
jarrerazkoak	- Sortutako administrazio-dokumentuei dagokienez, antolamendua eta ordena baloratzea. - Administrazioko eta legezko izapideak betetzea.

d) Orientabide metodologikoak

Modulu hau irakatsi eta ikasteko prozesua antolatu eta garatzeko, honako gomendio hauek proposatzen ditugu:

1) Sekuentziazioa

Modulu honi ekiteko, komenigarria litzateke ikaslea jarrera ekintzailearekin mentalizatzea, bai norberaren konturako bai besteren konturako langile gisa.

Ondoren, enpresa-ideien inguruan gogoeta eginaraziko zaio eta ideia horiek hautatzeko metodologia egokiak erakutsiko zaizkio. Lehentasunez, dagokion lanbide-arloaren ingurunean lan egingo dute; baina, hala ere, ez dira baztertzen beste lanbide-sektore batzuk.

Enpresa-idea garatzen jarraituko da: merkatu-azterketa egin, negozio-idea jorratu, ideia horren euskarri izango den enpresa diseinatu eta, ikuspegi sozialetik, etikotik eta ingurumenetik, ingurunearen gaineko eragina baloratu.

Enpresa Plana egingo dugu. Horretarako, haren bideragarritasun teknikoa, ekonomikoa eta finantzarioa eta beste alderdi batzuk aztertuko ditugu: marketin-plana, giza baliabideak, forma juridikoa eta abar.

Azkenik, kontabilitatearen, zergen eta administrazio-kudeaketaren inguruko oinarritzko kontzeptuak azalduko zaizkio ikasleari.

2) Alderdi metodologikoak

Modulu honetan, irakasleak entrenatzaile-lana egingo du batik bat. Proiektuen tutoretza eramango du eta, taldearen beharren arabera, bideratzaile gisa jardungo du. Irakasleak helburuak aurkeztu eta bideari ekiteko beharrezko ezagupenen sarrera laburra egin ondoren, ikasleak berak landuko du enpresa-proiektua arian-arian, bere konturako nahiz besteren konturako ekintzailetza-trebetasunak bereganatzearen.

Ikasleek proiektuan aurrera egiten duten heinean, irakasleak beharrezko ezaguerak helaraziko dizkie azalpenen edo gelan garatutako jardueren bitartez, edo liburu edo artikulua jakin batzuk irakurrarazi eta gero horien edukia ikasturteko proiektura egokitze lan bat eginez.

Irakasleak ikasle bakoitzaren ikasteko prozesuaren jarraipen hurbilekoa eta banan banakoa egin behar du. Horretarako, kontrol-zerrenda batean, aurrerapenak eta zailtasunak idatziz jaso behar ditu sistematikoki.

3) Jarduera esanguratsuak eta ebaluazioaren alderdi kritikoak

- ✓ Ekintzaile-mentalizazioan sentsibilizatzea:
 - Euskal Herriko enpresa-ehuna identifikatzea. Sektoreak, tamaina, forma juridikoak, etab.
 - Enpresaburuaren ezaugarriak eta gaitasunak jasoko dituen erretratua egitea.
 - Enpresaburu izatearen abantailak eta eragozpenak bilduko dituen taula egitea.
 - Sektorean alderdi berritzaile txikiak identifikatzea.
 - Besteren konturako ekintzailearen, norberaren konturako ekintzailearen eta gizarte-ekintzailearen arteko desberdintasunak eta antzekotasunak aztertzea, talde-laneko indukzio-tekniken bidez.
- ✓ Enpresa-ideiak garatzea:
 - Merkatuaren beharrei erantzungo dieten negozio-ideiekin taula bat egitea.
 - Lantaldeak sortzea eta horiek garatu beharreko ideiak hautatzea.
 - Merkatu-azterketa bat egitea, ingurunea behatuta, Internet erabilita, etab.
 - Hautatutako negozioarako AMIA (ahuleziak, mehatxuak, indarrak eta aukerak) matrizea egitea.
 - Ideiari alderdi sortzaileak eta berritzaileak aplikatzea.
 - Negozio-eredua prestatzea, alderdi etikoak, sozialak eta ingurumenekoak kontuan izanda.
- ✓ Enpresa baten bideragarritasuna eta abiarazte-prozesua:
 - Ezarritako ereduari jarraituz enpresa-plan bat egitea.
 - Finantza-erakunde bati mailegua eskatzea (ahal dela, benetako izapideen bidez).
 - Enpresak eratzeko inprimakiak betetzea.
 - Internet erabilita, diru-laguntzak eta bestelako laguntzak bilatu eta aztertzea.
 - Enpresa-planak bateratu eta defendatzea.

13. lanbide-modulua

LANTOKIKO PRESTAKUNTZA

a) Aurkezpena

Lanbide-modulua:	Lantokiko prestakuntza
Kodea:	1157
Heziketa-zikloa:	Egokitzapen Fisikoa
Maila:	Goi-maila
Lanbide-arloa:	Jarduera Fisikoak eta Kirolak
Iraupena:	360 ordu
Kurtoa:	2
Kreditu kop.:	22
Irakasleen espezialitatea:	Gorputz Hezkuntza Gizarte esku-hartzea (Bigarren Hezkuntzako irakaslea)
Modulu mota:	Tituluaren profilari lotutako modulua.
Helburu orokorrak:	Guztiak

b) Ikaskuntzaren emaitzak eta ebaluazio-irizpideak

1. Enpresaren egitura eta antolamendua identifikatzen ditu, enpresak ematen duen zerbitzu motarekin lotuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- Enpresaren antolamendu-egitura eta arlo bakoitzaren eginkizunak identifikatu ditu.
- Enpresaren egitura sektorean dauden ereduak enpresa-antolamenduekin alderatu du.
- Zerbitzuaren ezaugarriak eta bezero mota enpresa-jardueraren garapenarekin lotu ditu.
- Zerbitzugintza garatzeko lan-prozedurak identifikatu ditu.
- Jarduera behar bezala garatzeko giza baliabideen beharrezko konpetentziak baloratu ditu.
- Jarduera honetan ohikoenak diren hedabideen egokitasuna identifikatu du.

2. Lanean aritzen denean, jokabide etikoa izaten du eta lan-ohiturak betetzen ditu, lanpostuaren ezaugarrien eta enpresan ezarritako prozeduren arabera.

Ebaluazio-irizpideak:

- Aintzat hartu eta justifikatu ditu:
 - Lanpostuan beharrezkoa den langileen eta denboraren eskuragarritasuna.

- Lanposturako beharrezkoak diren jarrera pertsonalak (puntueltasuna, enpatia, besteak beste) eta profesionalak (besteak beste, ordena, garbitasuna eta erantzukizuna).
 - Jarrerazko eskakizunak lanbide-jarduerak dituen arriskuen prebentzioaren aurrean.
 - Lanbide-jardueraren kalitatearekin zerikusia duten jarrerazko eskakizunak.
 - Lantalde barruko eta enpresan xedatutako hierarkiekiko harreman-jarrerak.
 - Lanaren esparruan egiten diren jardueren dokumentazioarekin zerikusia duten jarrerak.
 - Profesionalaren jardun egokiarekin lotuta, esparru zientifikoan eta teknikoan laneratzeko eta berriro laneratzeko prestakuntza-beharak.
- b) Lanbide-jardueran betetzekoak diren laneko arriskuen prebentzioari buruzko arauak eta Laneko Arriskuen Prebentzioari buruzko Legearen oinarritzko alderdiak identifikatu ditu.
 - c) Lanbide-jarduerak dituen arriskuen arabera eta enpresaren arauen arabera jarri du abian norbera babesteko ekipamendua.
 - d) Ingurumena errespetatzeko jarrera izan du egindako jardueretan.
 - e) Ondo antolatuta, garbi eta oztoporik gabe erabili du lanpostua edo jarduera egiteko eremua.
 - f) Eman zaion lanaren erantzukizuna hartu du, eta interpretatu eta bete egin ditu eman zaizkion aginduak.
 - g) Komunikazio eraginkorra ezarri du egoera bakoitzean ardura duen pertsonarekin eta gainerako taldekideekin.
 - h) Gainerako taldekideekin koordinatu da, eta sortzen diren gertakaririk adierazgarrienak komunikatu ditu.
 - i) Bere jardueraren garrantzia eta zereginen aldaketetara egokitzeko beharra baloratu ditu.
 - j) Lana garatzean arauak eta prozedurak aplikatzeaz arduratu da.

3. Egokitze fisikoko programetako parte-hartzaileen forma fisikoa, konpetentzia motorra eta motibazioak ebaluatzen ditu datuak programen planteamendurako eta atzeraelikadurarako baliagarriak izateko moduan tratatuz.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Egoera fisikoa eta biologikoa egiaztatzeko tresna eta ekipoen mantentze-lan prebentiboko prozesua egin du.
- b) Tresnak eta makinak hautatu ditu, neurtu behar diren parametro morfologikoen eta funtzionalen arabera.
- c) Erabiltzaileei azaldu die egoera fisikoa eta biologikoa neurtzeko tresnak eta makinak erabiltzeko modu zuzena zein den.
- d) Erabiltzaileen motibazioei buruzko datuak eskuratu ditu, behaketaren eta elkarriketaren bidez.
- e) Balorazio antropometrikoa, biologiko-funtzionala eta gorputz-jarreraren balorazioa egiteko proben datuak kontrol-fitxetan erregistratu ditu, baita motibazioarekin loturikoak ere.
- f) Txostenak egin ditu, kontrol-fitxetan erregistratutako datuetatik abiatuta, baliabide informatiko espezifikoak erabiliz.

4. Egokitzapen fisikoko jarduerak programatzen, zuzentzen eta dinamizatzen ditu, jardueraren eta taldearen dinamikara egokituta eta, istripurik gertatuz gero, beharrezko neurriak hartuta.

Ebaluazio-irizpideak:



- a) Egokitzapen fisikoko jarduera-programazioaren elementuak eskueran dauden datuetara eta partaideen edo taldearen ezaugarrietara egokitu ditu.
- b) Informazio argia eta zehatza eman du saioaren helburuei eta edukiei buruz, kasuan-kasuan hizkuntza egokia erabiliz (hitzezkoa eta keinu bidezkoa, besteak beste).
- c) Erabiltzaileekiko edo taldearekiko jarrera eta jokabide egokia hartu du uneoro komunikazioa errazteko eta parte-hartzea behar den mailan eta moduan kontrolatzeko eta bultzatzeko.
- d) Teknika zuzena azaldu eta erakutsi du, proposatutako mugimenduak eta ariketak erakusteko tresna gisa.
- e) Partaideei jakinarazi die jarduerak gauzatzean zer aurrerapen egin duten eta zer akats egiten dituzten.
- f) Desgaitasuna duten erabiltzaileek jarduerak gauzatzean izan ditzaketen zailtasunak identifikatu ditu, horiek prebenitzeko eta zuzentzeko.
- g) Gaitasun fisikoak eta pertzeptibo-motorrak hobetzeko lanean lesioak edo gainkargak sor ditzaketen faktoreak kontrolatu ditu jardueren praktikan.
- h) Istripu edo larrialdiei aurre egiteko jarraibideei jarraitu die, ezarritako protokoloa aplikatuta.

5. Gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta suspertze funtzionala lantzeko eta hidrozinesiako jarduerak programatzen, zuzentzen eta dinamizatzen ditu, jardueraren eta taldearen dinamikara egokituta eta istripurik izanez gero beharrezko neurriak aplikatuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Gorputz-jarreraren kontrol, ongizate eta suspertze funtzionaleko eta hidrozinesiako jarduera-programazioaren elementuak doitu ditu eskueran dauden datuetara eta erabiltzaileen edo taldearen ezaugarrietara.
- b) Informazio argia eta zehatza eman du saioaren helburuei eta edukiei buruz, kasuan-kasuan hizkuntza egokia erabiliz (hitzezkoa eta keinu bidezkoa, besteak beste).
- c) Hidrozinesiako eta gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta suspertze funtzionala lantzeko ariketak azaldu ditu, prebentzio-alderdiekin loturiko informazioa nabarmenduta.
- d) Hidrozinesiako eta gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta suspertze funtzionala lantzeko jardueren intentsitatea, materialen erabilera eta egokitasuna kontrolatu ditu, partaide bakoitzak eginiko saioan.
- e) Mugimendu eta gorputz-jarrera okerrak hauteman eta zuzendu ditu, biomekanika aldetik eredu egokiena erreferentziazat hartuta.
- f) Gaitasun fisikoak eta pertzeptibo-motorrak garatzean lesiorik edo gainkargarik ez sortzeko kontuan hartu behar diren faktoreak identifikatu ditu.
- g) Hidrozinesiako eta gorputz-jarreraren kontrola, ongizatea eta suspertze funtzionala lantzeko jardueren garapeneko datu esanguratsuenak erregistratu ditu.
- h) Istripu edo larrialdiei aurre egiteko jarraibideei jarraitu die, ezarritako protokoloa aplikatuta.

6. Lantaldeak koordinatzen ditu eta jarduerak dakartzaten arriskuak ebaluatzen ditu, horiek gauzatzeko dauden baldintzak eta arrisku-faktoreak aztertuta.

Ebaluazio-irizpideak:

- a) Lantaldeen funtzionamendua koordinatu du, harremanen jarioa mantenduz eta taldean sortutako gatazkei konponbidea emanez.
- b) Zereginak banatzea talde-lanerako oinarrizko prozedura dela identifikatu du.
- c) Jarduerak gauzatzeko beharrezkoak diren baliabideak daudela ziurtatu du, beharrezkoak diren espazioen, ekipoen eta materialen erabilera koordinatuta.
- d) Jarduera bakoitzaren arrisku-faktoreak eta horien ondoriozko kalteak baloratu ditu.

- e) Arriskuen prebentziorako jarraibideak zehaztu ditu, Egokitzapen fisikoko goi-mailako teknikariaren lan-ingurunean egiten diren jardueretarako.
- f) Egokitzapen fisikoko goi-mailako teknikariaren lanbide-sektorearekin lotutako lantoki baterako prebentzio-planaren edukia zehaztu du.

c) Lanpostuko ikaskuntza-egoerak:

Jarraian, zenbait lan-egoera adierazten dira, ikasleek lantokiko egonaldian zer jarduera gauzatu behar izan dezaketen islatzen dutenak.

- ✓ Enpresak eskaintzen dituen egokitzapen fisikoko zerbitzuak titulartasun publiko edo pribatukoak diren bereiztea.
- ✓ Lantokian prestakuntza gauzatzen den instalazioak titulartasun publiko edo pribatukoak diren bereiztea.
- ✓ Erabilitako kudeaketa-eredua eta horren baitan langileen egoera zein den adieraztea, jardueraren titulartasuna publikoa denean.
- ✓ Egokitzapen fisikoko zerbitzuak eskaintzen dituen enpresa publiko edo pribatuaren antolamendu-egitura aztertzea:
 - Enpresaren egitura eta antolamendua identifikatzea.
 - Langileak eta enpresarekin dituzten harremanak identifikatzea.
 - Lanbide-profilak.
 - Enpresaren jarduerak garatzean ohitura etikoak eta lanekoak aplikatzea.
- ✓ Zerbitzuak eskaintzen dituen enpresa publiko edo pribatuan diseinatzen eta merkaturatzen diren egokitzapen fisikoko zerbitzu motak aztertzea.
- ✓ Egonaldia egiten den kirol-zerbitzuko enpresan aplikatu beharreko lan-hitzarmena identifikatzea.
- ✓ Dokumentu-ereduak betetzea eta komunikazio eragileko zenbait jarduketa egitea.
- ✓ Esleitutako egokitzapen fisikoko jarduerak irakasten esku hartzea, partaideekiko harreman-lotura egokiak sortuz eta aurreikusitako teknikak modu egokian aplikatuz.
- ✓ Partaide diren talde-motetarako egokitzapen fisikoko jarduerak planifikatzen parte hartzea.
- ✓ Esleitutako egokitzapen fisikoko jardueren programazioa prestatzen parte hartzea, espazioak egokituz, beharrezko materiala hautatuz eta behar diren aldi baterako baliabideak erabiliz.
- ✓ Egokitzapen fisikoko jarduera-programa baten prestaketan parte hartzea.
- ✓ Partaide berriei egokitzapen fisikoko jarduera-zerbitzuak saltzeko eta merkaturatzeko ekintzetan parte hartzea.
- ✓ Ezarritako ebaluazio-tresnak prestatzea eta aplikatzea.
- ✓ Enpresan aplikatzen den Lan-arriskuen Prebentzioko Plana identifikatzea.
- ✓ Egokitzapen fisikoko zerbitzuen enpresan kudeaketa-sistema edo kalitatea ziurtatzeko sistema eta horren emaitzak aztertzea, halakorik balego.



4 GUTXIENKO ESPAZIOAK ETA EKIPAMENDUAK

4.1 Espazioak:

PRESTAKUNTZA-ESPAZIOA	AZALERA (M ²) / 30 IKASLE	AZALERA (M ²) / 20 IKASLE
Erabilera anitzeko gela	60	40
Kirol-jarduera fisikoko ikasgela tekniko, biltegia duena	180	120
480 m ² -ko gimnasia-aretoa (aldagelak, duxak eta biltegia izan beharko ditu).	480	480
(*) Igerileku klimatizatu (25 metro luze eta 2 metro sakon).	5 kale	3 kale
(*) Erabilera anitzeko gela		

(*) Eremu berezia (ez du zertan prestakuntza-zentroan egon).

4.2 Ekipamenduak:

PRESTAKUNTZA-ESPAZIOA	EKIPAMENDUA
Erabilera anitzeko gela	- Eskola-altzariak: mahaiak, aulkiak, armairuak eta arbela. - Tresneria eta bitarteko informatikoak (ordenagailuak sarean, berariazko programak). - Ikus-entzunezko tresneria eta baliabideak.
Gorputz- eta kirol-arloko ikasgela tekniko, biltegiarekin	- Argazki digitalak erregistratzeko materiala: grabazio-kamera eta tripodea. - Ikus-entzunezko ekipamenduak: DVDa, proiektzio-kanoia, monitorea eta audio-errepuzigailu eramangarria. - Sarean instalatutako PCak eta honako hauetarako software espezifikoak: • Egoera fisikoaren eta biologikoaren balorazioa egiteko softwarea. • Entrenamendu-programak egiteko: entrenamenduaren periodizazioa, programazioa, agenda eta kronogramak. • Irudien tratamendua egiteko. - Honako hauek baloratzeko materialak: • Egoera fisikoa: zinta metrikua, kronometroa, pultsometroa, metronomoa, indarra-abiadura profila neurtzeko gailuak, erresistentzia-makinak eta dinamometroak. • Egoera biologikoa: azal-tolesturetarako pintza, bioinpedantzia-aparatua, baskula, antropometroa eta plomua.

PRESTAKUNTZA-ESPAZIOA	EKIPAMENDUA
	• Alderdi psikosozialak: galdetegi sortak. - Lehen laguntzako materialak. • Botikina. • Immobilizatzeko ferula puzgarrien joko osoa, lepoko doigarriak, lepoko zurrinak (neurri anitzekoak), bizkarrezurrerako ohola, hutseko koltxoia, ohatila finkoak (behin erabiltzeko azalekoak), ohatila eramangarri tolesgarria, guraize-ohatila, immobilizatu eta lekualdatzeak egiteko ohatila zurrina eta mantak. • BBBrako manikia, oxigenoterapiako ekipoa, desfibriladore erdi-automatikoa eta automatikoa, gelditzeetarako orgak (helduentzat eta pediatrikoak), xurgagailua eta kateterrak, BBBrako maskara eta aurpegi-babesa. - Aulkiak.
480 m ² -ko gimnasia-aretoa (aldagelak, duxak eta biltegia izan beharko ditu).	- Ispiluak. - Musika euskarriaren bidezko taldeko egokitzapen fisikoko jardueretako tresna espezifikoak. - Eremu handietarako soinu-ekipoa (gutxienez 500 w), automatikoki anplifikatzen diren bozgorailuekin. - Agertokia argiztatzeko oinarritzko ekipoa. - Horma-barrak. Lastairak - Fitness-eko eta wellness-eko materiala: • Banda elastikoak, flex band delakoak. • Pilotak eta baloiak (egonkortasunekoak, diametro handikoak eta txikikoak, pisudunak, aparrezkoak eta beste batzuk). • Erruloak, arrabolak edo aparrezko barrak. Yogako blokeak. • Egonkortzeko plataformak. Pilates-metodoko materiala: uztaiak. - Biltegitratzeko osagarriak: armairuak, euskarriak, saskiak eta orgak.
(*) Igerileku klimatizatua (25 metro luze eta 2 metro sakon).	- Flotagarritasuna handitzeko osagarriak: kortxoak burbuilak, mahukak, buiak, igeriketako taulak, lepoko flotagailuak, txurroak, pullbuoy edo barra-buiak eta eskuetako flotagailuak - Erresistentzia sortzen duten osagarriak: hegatsak, igeriketako eskularruak, eskuko paletak, oinetako taulak, kanpaiak, pisuak, arraunak, orkatiletako eta eskumuturreko lastatuak. - Flotatzeko osagarrien eta aparatu egonkortzaileen arteko konbinazioa, alboko heldulekuak dituzten txalekoak. - Beste material batzuk: goma elastikoak, tapiz flotagarriak eta beste egitura batzuk, uretako step-ak, aqua fitness-eko barrak. - Uretako bizikletak uretako ziklo indoor-erako. - Biltegitratzeko osagarriak: armairuak, saskiak eta orgak. - Uretako salbamendurako materialak: herrestan eramateko manikia, salbamendu-uztairako estatxa, erreskate- eta salbamendu-hodiak.

PRESTAKUNTZA-ESPAZIOA	EKIPAMENDUA
(*) Erabilera anitzeko gela	- Kardiobaskularrak: • Bizikleta estatikoak. • Banku mugikorrek arraun aerobikoak. • Tapiz birakaria. • Eskailerak igotzeko simulatzailea. Makina kardiobaskular eliptikoa. - Muskularrak: • Muskulu multzo jakin bat lantzeko makinak. • Fondera. • Beso-flexioak egiteko euskarria. • Multipower-makina. • Diametro olinpikoko diskoak (1,25 kg eta 20 kg artekoak). • Barrak olinpikoak, z barrak, mankuernak. • Laneko bankuak: finkoa, artikulatua, banka horizontaleko press-erako euskarriak dituztenak, press miliitarrerako bankuak bizkaralde bertikalarekin. • Gerrialdea babesteko hainbat neurritako gerrikoak. • Goma elastikoak. • Sentadillak egiteko euskarriak dituen kaiola. - Luzaketak egiteko: • Lastairak. Erabilera anitzeko makina luzaketak egiteko. • Diametro handiko baloiak. • Horma-barrak.

* Espazio berezia (ez du zertan prestakuntza-zentroaren barnean egon).



5. IRAKASLEAK

5.1 Irakasleen espezialitateak eta irakasteko eskumena Egokitzapen Fisikoko goi-mailako teknikariaren heziketa-zikloko lanbide-moduluetan.

LANBIDE-MODULUA	IRAKASLEEN ESPEZIALITATEA	KIDEGOA
0017. Gizarte-trebetasunak	Gorputz Hezkuntza Gizarte esku-hartzea	Bigarren Hezkuntzako irakasleak
1136. Egoera fisikoa baloratzea eta istripuetan esku hartzea	Gorputz Hezkuntza	Bigarren Hezkuntzako irakasleak
1148. Fitness-a erabilera anitzeko gelan	Gorputz Hezkuntza	Bigarren Hezkuntzako irakasleak
1149. Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko oinarrizko jarduerak	Gorputz Hezkuntza	Bigarren Hezkuntzako irakasleak
1150. Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko jarduera espezializatuak	Gorputz Hezkuntza	Bigarren Hezkuntzako irakasleak
1151. Egokitzapen fisikoa uretan	Gorputz Hezkuntza	Bigarren Hezkuntzako irakasleak
1152. Hidrozinesia-teknikak	Gorputz Hezkuntza	Bigarren Hezkuntzako irakasleak
1153. Jarreraren kontrola, ongizatea eta mantentze funtzionala	Gorputz Hezkuntza	Bigarren Hezkuntzako irakasleak
1154. Egokitzapen fisikoko proiektua	Gorputz Hezkuntza	Bigarren Hezkuntzako irakasleak
E-200. Ingeles teknikoa	Ingelesa	Bigarren Hezkuntzako irakasleak
1155. Laneko prestakuntza eta orientabidea	Laneko prestakuntza eta orientabidea	Bigarren Hezkuntzako irakasleak
1156. Enpresa eta ekimen sortzailea	Laneko prestakuntza eta orientabidea	Bigarren Hezkuntzako irakasleak
1157. Lantokiko prestakuntza	Gorputz Hezkuntza	Bigarren Hezkuntzako irakasleak

6. LANBIDE-MODULUEN ARTEKO BALIOZKOTZEAK

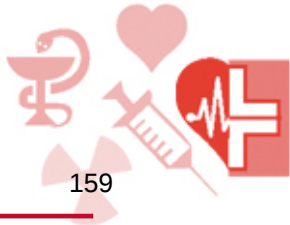
6.1. 1/1990 Lege Organikoaren (LOGSE) babesean ezarritako tituluetako lanbide-moduluaren eta Egokitzapen Fisikoko goi-mailako teknikariaren tituluko lanbide-moduluaren arteko baliozkotzeak

JARDUERA FISIKOEN ETA KIROL-JARDUEREN HEZIKETA-ZIKLOKO LANBIDE-MODULUAK (LOGSE, 1/1990)	EGOKITZAPEN FISIKOKO HEZIKETA-ZIKLOKO LANBIDE-MODULUAK (LOE, 2/2006)
Taldearen dinamika eta animazioa	0017. Gizarte-trebetasunak
Egokitzapen fisikoaren funts biologikoak eta oinarriak Lehen laguntzak eta uretako sorospena	1136. Egoera fisikoa baloratzea eta istripuetan esku hartzea
Denbora libreko eta gizarte-heziketako jardueretako enpresa txikien antolamendua eta kudeaketa	1156. Enpresa eta ekimen sortzailea

ANIMAZIO SOZIOKULTURALEKO HEZIKETA-ZIKLOKO LANBIDE-MODULUAK (LOGSE, 1/1990)	EGOKITZAPEN FISIKOKO HEZIKETA-ZIKLOKO LANBIDE-MODULUAK (LOE, 2/2006)
Taldearen dinamika eta animazioa	0017. Gizarte-trebetasunak
Denbora libreko eta gizarte-heziketako jardueretako enpresa txikien antolamendua eta kudeaketa	1156. Enpresa eta ekimen sortzailea

HAUR-HEZKUNTZAKO HEZIKETA-ZIKLOKO LANBIDE-MODULUAK (LOGSE, 1/1990)	EGOKITZAPEN FISIKOKO HEZIKETA-ZIKLOKO LANBIDE-MODULUAK (LOE, 2/2006)
Taldearen dinamika eta animazioa	0017. Gizarte-trebetasunak

ANIMAZIO TURISTIKOKO HEZIKETA-ZIKLOKO LANBIDE-MODULUAK (LOGSE, 1/1990)	EGOKITZAPEN FISIKOKO HEZIKETA-ZIKLOKO LANBIDE-MODULUAK (LOE, 2/2006)
Denbora libreko eta gizarte-heziketako jardueretako enpresa txikien antolamendua eta kudeaketa	1156. Enpresa eta ekimen sortzailea



6.2. 2/2006 Lege Organikoaren (LOE) xedapenez ezarritako titulueta lanbide-moduluen eta Egokitzapen Fisikoko goi-mailako teknikariaren tituluko lanbide-moduluen arteko baliozkotzeak

BESTE TITULU BATZUETAKO LANBIDE-MODULUAK. (LOE 2/2006)	EGOKITZAPEN FISIKOKO HEZIKETA-ZIKLOKO LANBIDE-MODULUAK (LOE, 2/2006)
1124. Talde-dinamizazioa	0017. Gizarte-trebetasunak

6.3. Egokitzapen Fisikoko goi-mailako teknikariaren tituluko lanbide-moduluen eta 2/2006 Lege Organikoaren (LOE) xedapenez ezarritako beste titulu batzuetako lanbide-moduluen arteko baliozkotzeak

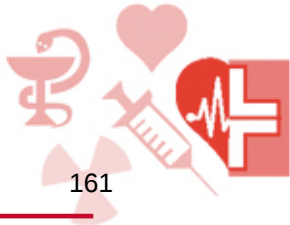
EGOKITZAPEN FISIKOKO HEZIKETA-ZIKLOKO LANBIDE-MODULUAK (LOE, 2/2006)	BESTE TITULU BATZUETAKO LANBIDE-MODULUAK (LOE 2/2006):
0017. Gizarte-trebetasunak	1328. Taldeei arreta ematea
0017. Gizarte-trebetasunak	0211. Gizarte-trebetasunak
1136. Egoera fisikoa baloratzea eta istripuetan esku hartzea	0020. Lehen laguntzak

7. TITULUKO LANBIDE-MODULUEN ETA KONPETENTZIA-ATALEN ARTEKO TRAZABILITATE- ETA EGOKITASUN-LOTURAK

7.1 Konpetentzia-atalen bat-etortzea lanbide-moduluekin, horiek baliozkotzeko.

KONPETENTZIA-ATALA	LANBIDE-MODULUA
UC0273_3: Erabiltzailearen egoera fisiko, biologiko eta motibaziozkoa mugatu. UC0272_2: Istripu edo larrialdi-egoeraren bat gertatuz gero lehen parte-hartzaile gisa jardutea.	1136 Istripuetan egoera fisikoa baloratzea eta esku-hartzea.
UC0274_3 Entrenamendurako erabilera anitzeko gela bati dagozkion jarduerak programatu, erabiltzailearen osasuna eta ongizatea sustatzea irizpide hartuta. UC0275_3 Egokitzapen fisikorako jarduerak irakatsi eta zuzendu, erabilera anitzeko gelei dagozkien ekipamendu eta materialak baliatuta.	1148. Fitness-a erabilera anitzeko gelan
UC0515_3 Aerobic-aren berezko elementuak, haien aldaerak eta antzeko jarduerak baliatuta koreografiak diseinatu eta egin. UC0516_3 Taldeko egokitze fisikorako musikaz lagundutako jarduerak programatu eta zuzendu.	1149. Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko oinarritzko jarduerak 1150. Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko jardura espezializatuak
UC1663_3 Uretako fitnessseko abilitadeak eta sekuentziak diseinatu eta egin. UC1664_3 Uretako fitnessseko jarduerak programatu, zuzendu eta dinamizatu.	1151. Egokitzapen fisikoa uretan
UC1665_3 Hidrozinesia-protokoloak prestatu eta aplikatu.	1152. Hidrozinesia-teknikak

Oharra: Heziketa-ziklo honetan matrikulatutako pertsonen titularen barnean hartzen diren konpetentzia-atal guztiak 1224/2009 Errege Dekretuaren arabera egiaztatuta badituzte –1224/2009 Errege Dekretua, lan-esperientziaren bitartez edo prestakuntza-bide ez-formalen bitartez eskuratutako lanbide-konpetentziak onartzeari buruzkoa–, honako lanbide-modulu hau izango dute baliozkotuta: «0017 Gizarte-gaitasunak».



7.2 Lanbide-moduluen bat-etortzea konpetentzia-atalekin, horiek egiaztatzeko

LANBIDE-MODULUA	KONPETENTZIA-ATALA
1136. Egoera fisikoa baloratzea eta istripuetan esku hartzea	UC0273_3: Erabiltzailearen egoera fisiko, biologiko eta motibaziozkoa mugatu. UC0272_2: Istripu edo larrialdi-egoeraren bat gertatuz gero lehen parte-hartzaile gisa jardutea.
1148. Fitness-a erabilera anitzeko gelan	UC0274_3 Entrenamendurako erabilera anitzeko gela bati dagozkion jarduerak programatu, erabiltzailearen osasuna eta ongizatea sustatzea irizpide hartuta. UC0275_3 Egokitzen fisikorako jarduerak irakatsi eta zuzendu, erabilera anitzeko gelei dagozkien ekipamendu eta materialak baliatuta.
1149. Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko oinarritzko jarduerak 1150. Musika-euskarriaren bidezko egokitze fisikoko jardura espezializatuak	UC0515_3 Aerobic-aren berezko elementuak, haien aldaerak eta antzeko jarduerak baliatuta koreografiak diseinatu eta egin. UC0516_3 Taldeko egokitze fisikorako musikaz lagundutako jarduerak programatu eta zuzendu.
1151. Egokitzen fisikoa uretan	UC1663_3 Uretako fitnessseko abilitadeak eta sekuentziak diseinatu eta egin. UC1664_3 Uretako fitnessseko jarduerak programatu, zuzendu eta dinamizatu.
1152. Hidrozinesia-teknikak	UC1665_3 Hidrozinesia-protokoloak prestatu eta aplikatu.



*Instituto Vasco del Conocimiento
de la Formación Profesional*

*Lanbide Heziketaren
Ezagutzaren Euskal Institutua*

Vía Galindo Kalea, 14
48910 – Sestao, Bizkaia

Tel. 944 47 40 37
Faxa: 944 47 38 62

www.ivac-eei.eus
web@ivac-eei.eus



EUSKADI
LANBIDE HEZIKETA



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA SAILA

Lanbide Heziketako Sailburuordetza

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

Viceconsejería de Formación Profesional