

# **PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA:**

## **«CONDUCCIÓ DE GRUPS EN BICICLETA»**

**2019-2020**

### **ÍNDEX**

1. IDENTIFICACIÓ DEL MÒDUL
2. INTRODUCCIÓ
3. OBJECTIUS GENERALS
4. INDICADORS D'ASSOLIMENT
5. CONTINGUTS I TEMPORALITZACIÓ
6. AVALUACIÓ
  - 6.1 RESULTATS D'APRENTATGE I CRITERIS D'AVALUACIÓ
  - 6.2 CRITERIS DE QUALIFICACIÓ
  - 6.3 CRITERIS DE RECUPERACIÓ
7. METODOLOGIA
8. AVALUACIÓ DEL PROCÉS D'ENSENYAMENT-APRENTATGE
9. ATENCIÓ A LA DIVERSITAT
10. ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES I EXTRAESCOLARS
  - 10.1 RELACIÓ DE SORTIDES VINCULADES AL MÒDUL FCT
11. BIBLIOGRAFIA

# 1. IDENTIFICACIÓ DEL MÒDUL

CICLE FORMATIU DE GRAU SUPERIOR	<b>Cicle formatiu de grau mitjà: Tècnic en Conducció d'Activitats Fisicoesportives en el Medi Natural.</b>
CURS	<b>2019-2020</b>
Mòdul professional	<b>Conducció de grups en bicicleta</b>
Professor	<b>Nicolau Colom</b>

Aquest mòdul s'identifica com el Mòdul professional 2, denominat "Conducció de grups en bicicleta", el qual es troba associat a la unitat de competència 2, "Conduir clients en bicicleta per itineraris en el medi natural". La durada del mòdul és de 128 hores.

## 2. INTRODUCCIÓ

Benvinguda/ut al cicle formatiu de Tècnic en conducció d'activitats fisicoesportives en el medi natural del IES CTEIB i al mòdul "*conducció de grups en bicicleta*".

Com ja t'haurà explicat el teu professor, aquest cicle formatiu de grau mitjà consta de 10 assignatures anomenades mòduls professionals. A continuació se t'explicarà tot el referent a aquest mòdul II, comunament anomenat bicicletes.

Des del curs 2016-2017, es va optar per a incorporar les sortides amb bicicleta de carretera, a més de la de muntanya, doncs és sabut de sobres per tothom que el cicloturisme a Mallorca té una repercussió econòmica gran: Alcúdia, Pollença i S'Arenal, entre altres, tenen en la bicicleta de carretera una font de recursos molt important. Per aquest fet, l'IES CTEIB optà per adaptar-se al marc turístic-econòmic actual i adquirir 25 bicicletes de carretera, fet que enriqueix significativament la qualitat de l'ensenyança que reben els alumnes en aquest mòdul.

A més, cal dir, que el decret 63/2004 de 2 de Juliol que regula aquests estudis, tot i que en alguns casos dóna a entendre l'ús de la bicicleta de muntanya «*establiment d'itineraris en bicicleta pel medi natural*», en altres casos s'interpreta que la bicicleta de carretera és una opció més:

- Article 2.3.: fa referència a «*en el medi terrestre en general*» i a «*hotels, hotels rurals, agroturismes...*» i com s'ha mencionat a Mallorca la bicicleta de carretera és, en bastants hotels, una font importantíssima d'ingressos.

### 2.3. Camp professional

#### 2.3.1. Àmbit professional i de treball

Aquest tècnic exercirà la seva activitat en el camp del turisme, de l'oci i del lleure, prestant serveis d'acompanyament a clients particulars o grups organitzats que desitgin realitzar activitats ludicoesportives que es desenvolupin en el medi natural: en el medi terrestre en general, a la baixa i mitjana muntanya, etc.

Els distints tipus d'empreses on poden desenvolupar la seva feina són:

- Empreses d'activitats d'aventures.
- Empreses turístiques: hotels, hotels rurals, agroturismes, càmpings,

Dins els *fets, conceptes i sistemes conceptuals* en el seu punt 3 fa referència també a la bicicleta de carretera:

### 3. Procediments de conducció de grups en bicicleta. Organització i consells per al desenvolupament d'itineraris en grup

Fases en la realització d'un itinerari. Actuacions del conductor de grups en bicicleta abans, durant i després de l'activitat.

Instruccions al grup. Consignes tècniques i de seguretat.

Normes de circulació en ruta i en carretera: circulació per distints tipus de vies, creuers, agrupaments.

Criteris de seguretat. Prevenció de riscos.

Per tant, creiem fefaentment que aquesta adquisició, tot i suposar una despesa considerable inicialment, ha suposat una millora de les competències professionals dels nostres alumnes molt significativa i, sobretot, adaptada a la realitat actual.

## 3. OBJECTIUS GENERALS

Els objectius a assolir a través d'aquest mòdul són:

- Realitzar quiatges en bicicleta: a principi de curs s'establiran grups (2 o 3 alumnes), els quals hauran de preparar una sortida i guiar-la a la resta de companys.

Les sortides del cicle formatiu es fan en dijous i van alternant-se les de bicicletes amb les de cavalls i les de senderisme. La primera setmana es realitzarà una sortida de senderisme de tot el grup. La segona setmana mig grup farà una sortida de bicicleta i l'altre meitat de cavalls. La tercera setmana s'invertiran els grups, aquells que varen anar a la sortida de cavalls, ara faran la sortida de bicicleta i a la inversa. Teniu el calendari de totes les sortides a l'apartat 5. Continguts i temporalització.

- Realitzar pràctiques de mecànica al taller del IES. A principi de curs es formaran grups de mecànica, en aquest cas 5 grups. I seran aquests grups els que treballaran conjuntament durant les pràctiques de mecànica. Les parts més importants que veurem són: manteniment i greixatge de les bicis, reparacions de

punxades, de cadenes i de frens; així com regulació de canvi i desviador i altres reparacions en ruta.

A més, es dóna l'opció de reparar alguna bicicleta del professorat del centre; amb el que s'enriqueixen les pràctiques de mecànica.

- Adquirir habilitats específiques de bicicleta: es realitzaran pràctiques de domini sobre la bici a la zona annexa al taller; ja que a final de curs es realitzarà una prova pràctica d'habilitats (veure Annex IV)
- Aprendre continguts o coneixements teòrics dels quals es faran proves escrites. Mínim 1 per trimestre.

## 4. INDICADORS D'ASSOLIMENT

Mitjançant l'instrument d'avaluació que es troba a continuació, es podrà realitzar una avaluació sobre l'assoliment que ha fet l'alumnat de las capacitats terminals.

Capacitat terminal	Grau d'assoliment		
	Baix	Adequat	Bo
1. Analitzar i aplicar els procediments d'organització i de control de la conducció de grups de característiques determinades per itineraris en bicicleta.	No coneix ni aplica els procediments necessaris d'organització i control.	Coneix o aplica els procediments necessaris d'organització i control.	Analitza i aplica els procediments d'organització i de control de la conducció de grups tenint en compte les característiques determinades per itineraris en bicicleta.
2. Preparar la bicicleta i analitzar-ne les característiques i la funcionalitat dels elements i del material personal i complementari, adaptant-les a les condicions dels diferents conductors i terrenys.	No prepara ni analitza les característiques i la funcionalitat dels elements i del material personal i complementari, adaptant-les a les condicions dels diferents conductors i terrenys.	Prepara alguns aspectes de la bicicleta o analitza les característiques i la funcionalitat dels elements i del material personal i complementari, adaptant-les a les condicions dels diferents conductors i terrenys.	Prepara la bicicleta i analitza les característiques i la funcionalitat dels elements i del material personal i complementari, adaptant-les a les condicions dels diferents conductors i terrenys.
3. Conduir la bicicleta per diferents terrenys	No demostra un bon domini tècnic en la	Condueix la bicicleta BTT o de carretera amb bon	Condueix les bicicletes BTT i de carretera amb

utilitzant la tècnica correcta.	conducció de les bicicletes BTT i de carretera .	domini tècnic dintre de les instal·lacions del centre i/o fora d'aquestes.	bon domini tècnic tant dintre de les instal·lacions del centre com fora d'aquestes.
---------------------------------	--	--	---

## 5. CONTINGUTS I TEMPORALITZACIÓ

Els continguts que es treballaran al llarg del curs, els quals són els establerts al decret 63/2004 de 2 de Juliol, que regula aquests estudis, són els següents:

Avaluació	Continguts
1a avaluació (del 23/09/2019 fins al 11/12/2019)	1. Procediments de conducció de grups en bicicleta. Organització i consells per al desenvolupament d'itineraris en grup (I) <ul style="list-style-type: none"> <li>– Normes de circulació en ruta i en carretera: circulació per distints tipus de vies, creuers, agrupaments.</li> <li>– Criteris de seguretat. Prevenció de riscos.</li> </ul>
	2. Material i equip (I) <ul style="list-style-type: none"> <li>– Adequació de mesures a l'usuari: mesura de la talla, regulació d'elements mòbils</li> <li>– Característiques i prestacions</li> <li>– Material de reparació bàsic i de primers auxilis</li> </ul>
	3. Procediments de conducció de grups en bicicleta. Organització i consells per al desenvolupament d'itineraris en grup (II) <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fases en la realització d'un itinerari. Actuacions del conductor de grups abans, durant i després de l'activitat</li> <li>– Instruccions al grup. Consignes tècniques i de seguretat</li> </ul>
	4. Mecànica i manteniment (I): <ul style="list-style-type: none"> <li>– El taller de bicicletes: equipament bàsic del taller. Eines i peces de recanvi</li> </ul>
2a avaluació (del 12/12/2019 fins al 18/03/2020)	5. Planificació d'itineraris en bicicleta: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tipologies d'usuaris i d'interessos</li> <li>– Tipus d'itineraris: consells per a la seva elaboració. Punts bàsics</li> <li>– Necessitats materials i d'infraestructura</li> <li>– Recursos naturals, humans i paisatgístics de l'itinerari. Criteris per a la seva selecció i comunicació</li> </ul>
	6. Material i equip (II) <ul style="list-style-type: none"> <li>– Equip i material personal i complementari</li> <li>– Tipus de bicicleta. Components bàsics. Funció, característiques i models de cada component</li> <li>– Història de la bicicleta de muntanya</li> </ul>
	7. Mecànica i manteniment (II): <ul style="list-style-type: none"> <li>– El taller de bicicletes: equipament bàsic del taller. Eines i peces de recanvi</li> </ul>
3a	8. Activitats recreatives amb bicicleta durant el trajecte (III): <ul style="list-style-type: none"> <li>– Observació del paisatge i aspectes de la naturalesa</li> </ul>

avaluació (del 19/03/2020 fins al 22/06/2020)	– Jocs. Gimcanes. Activitats mixtes
	– Orientació
	– Ensenyament de tècniques de conducció
	9. Mecànica i manteniment (III):
	– El taller de bicicletes: equipament bàsic del taller. Eines i peces de recanvi

Respecte a les sortides que es faran els dijous en horari lectiu, a continuació s'esposa el calendari, el qual es orientatiu, ja que pot ser modificat a causa de la meteorologia o altres circumstàncies.

Calendari de sortides en bicicleta		
Avaluació	Data	Grups
1 <sup>a</sup> Avaluació	03/10/2019	Bicicletes: A Cavalls: B
	10/10/2019	Bicicletes: B Cavalls: A
	24/10/2019	Bicicletes: A Cavalls: B
	31/10/2019	Bicicletes: B Cavalls: A
	07/11/2019	Bicicletes: A Cavalls: B
	21/11/2019	Bicicletes: B Cavalls: A
	05/12/2019	Bicicletes: A Cavalls: B
2 <sup>a</sup> Avaluació	12/12/2019	Bicicletes: B Cavalls: A
	09/01/2020	Bicicletes: A Cavalls: B
	23/01/2020	Bicicletes: B Cavalls: A
	30/01/2020	Bicicletes: A Cavalls: B
	06/02/2020	Bicicletes: B Cavalls: A
	20/02/2020	Bicicletes: A Cavalls: B
	05/03/2020	Bicicletes: B Cavalls: A
3 <sup>a</sup> Avaluació	19/03/2020	Bicicletes: A Cavalls: B
	26/03/2020	Bicicletes: B Cavalls: A
	23/04/2020	Bicicletes: A Cavalls: B
	30/04/2020	Bicicletes: B Cavalls: A
	14/05/2020	Bicicletes: A Cavalls: B
	21/05/2020	Bicicletes: B Cavalls: A
	11/06/2020	Recuperacions

Per tal de poder realitzar les sortides amb un mínim de seguretat, tot l'alumnat haurà de demostrar un nivell mínim de destresa en la conducció, mitjançant una avaluació inicial. En el cas que hi hagi alumnat que no té un domini suficient de la conducció de la bicicleta, no podrà realitzar les sortides. Quan demostrï tenir el nivell mínim de destresa en la conducció, podrà començar a fer las sortides amb els companys.

A la següent taula s'exposa el material que haurà de portar l'alumnat els dies de la sortida:

Material necessari per a realitzar les sortides	
Serà <b>obligatori</b> * portar el següent material	Serà <b>recomanable i avaluable</b> portar el següent material
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Casc de ciclisme homologat</li> <li>• Culotte</li> <li>• Ulleres de ciclista (no massa fosques)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aigua suficient per a tota la sortida</li> <li>• Menjar</li> <li>• Una motxilla tipus Camelback</li> <li>• Roba i calçat adequat per fer una sortida en bicicleta</li> <li>• Impermeable</li> <li>• Guants de ciclisme</li> </ul>

\*En cas de no portar el material obligatori l'alumnat no podrà fer la sortida, haurà de fer un treball d'aquella sortida, el qual haurà d'entregar en 14 dies naturals. Aquest treball substituirà la nota de la sortida però com a màxim tindrà un 5,00. En cas de no entregar-se suposarà obtenir un 0.00. A més d'això, tindrà una penalització en la nota actitudinal d'aquell trimestre, baixant 0.5 punts

## 6. AVALUACIÓ

Els procediments i mitjans d'avaluació són els següents:

1a, 2a i 3a avaluació
• Proves escrites: proves escrites relacionades amb coneixements i procediments.
• Assistència i participació activa a les sessions pràctiques i teòriques.
• Pràctiques de mecànica.
• Guiatges en les sortides.
• Tasques, treballs, lectures d'articles, entre altres.
• Prova d'habilitats (annex IV).
• Anecdari sobre la conducta a classe i durant les sortides.

L'assistència es obligatòria, ja que aquest cicle formatiu es del tipus presencial. Segons l'Ordre del 13 de juliol del 2009 de Conselleria d'Educació que regula l'organització i funcionament dels cicles formatius de formació professional, s'anul·larà el mòdul o cicle formatiu si l'alumnat s'absenta, de forma continuada i sense justificar, durant un període superior al 10% de la càrrega horària del mòdul o del curs del cicle, o de forma discontinua, durant un període superior al 15% de la càrrega horària d'un mòdul o d'un curs d'un cicle determinat, sense justificar. El fet de treballar o d'incorporar-se en un lloc de treball no es considera causa que justifica les absències.

## 6.1 RESULTATS D'APRENTATGE I CRITERIS D'AVALUACIÓ

Els criteris d'avaluació vinculats als continguts són els següents:

<b>1a avaluació (del 23/09/2019 fins al 11/11/2019)</b>	
<b>Continguts (conceptes, procediments i actituds)</b>	<b>Criteris d'avaluació</b>
<p>1. Procediments de conducció de grups en bicicleta. Organització i consells per al desenvolupament d'itineraris en grup (I)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Normes de circulació en ruta i en carretera: circulació per distints tipus de vies, creuers, agrupaments.</li> <li>– Criteris de seguretat. Prevenció de riscos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definir les normes i la informació que ha de rebre un grup abans de realitzar un itinerari en bicicleta</li> <li>• Descriure i explicar les normes de circulació durant la ruta</li> <li>• Explicar les tècniques de reagrupament i de control del grup</li> <li>• Enumerar la informació que ha de rebre el client sobre els consells i els aspectes tècnics que s'han de tenir en compte en la conducció de bicicletes</li> </ul>
<p>2. Material i equip (I)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Adequació de mesures a l'usuari: mesura de la talla, regulació d'elements mòbils</li> <li>– Característiques i prestacions</li> <li>– Material de reparació bàsic i de primers auxilis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleccionar els tipus i les característiques de la bicicleta i de l'equip en funció de l'itinerari i del conductor.</li> <li>• Adaptar els elements de la bicicleta a les característiques individuals del conductor.</li> <li>• Indicar la llista d'eines i de recanvis necessaris per a una ruta determinada.</li> </ul>
<p>3. Procediments de conducció de grups en bicicleta. Organització i consells per al desenvolupament d'itineraris en grup (II)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fases en la realització d'un itinerari. Actuacions del conductor de grups abans, durant i després de l'activitat</li> <li>– Instruccions al grup. Consignes tècniques i de seguretat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definir les normes i la informació que ha de rebre un grup abans de realitzar un itinerari en bicicleta</li> <li>• Descriure i explicar les normes de circulació durant la ruta</li> <li>• Explicar les tècniques de reagrupament i de control del grup</li> <li>• Enumerar la informació que ha de rebre el client sobre els consells i els aspectes tècnics que s'han de tenir en compte en la conducció de bicicletes</li> <li>• En supòsits pràctics d'establiment d'itineraris en bicicleta pel medi natural, partint de les característiques de grups de clients determinats i de les condicions del medi (I): <ul style="list-style-type: none"> <li>– Calcular els ritmes de marxa</li> <li>– Indicar els punts de reagrupament</li> <li>– Establir els llocs de l'itinerari amb potencial</li> <li>– Establir els punts d'avituallament, indicant-ne les característiques.</li> </ul> </li> <li>• Determinar els mecanismes de control del grup durant el recorregut. Indicar les</li> </ul>



	<p>possibles contingències que es puguin produir en relació amb el medi, la bicicleta i les persones, així com les solucions previstes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar, en supòsits pràctics de diferents situacions que es poden presentar en un recorregut, les indicacions tècniques i de conducció que han de rebre els usuaris relatives a: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Posició</li> <li>– Traçats</li> <li>– Comportament en creuers, obstacles, etc</li> <li>– Sistemes de frenada</li> <li>– Canvi de marxes i modificació del desenvolupament</li> <li>– Procediments i habilitats de conducció segons els tipus de terrenys.</li> </ul> </li> <li>• Determinar les possibles relacions del canvi en funció de les característiques del terreny.</li> <li>• Conduir la bicicleta amb seguretat, eficàcia i equilibri en diferents tipus i estats del terreny.</li> <li>• Realitzar maniobres de frenada i superació d'obstacles a diferents velo- citats.</li> <li>• Realitzar adequadament les maniobres de canvi de marxes i modificació del desenvolupament en funció de les característiques del terreny.</li> <li>• Mantenir un ritme adequat en pujades de poc desnivell i continuades.</li> <li>• Aplicar la tècnica eficaç de conducció en pujades i baixades pronunciades.</li> </ul>
<p>4. Mecànica i manteniment (I):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El taller de bicicletes: equipament bàsic del taller. Eines i peces de recanvi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desmuntar i muntar correctament els elements bàsics de la bicicleta, utilitzant les eines adequades amb destresa.</li> <li>• Diagnosticar i reparar avaries relatives a punxades, bieles, cadenes, frens, ajustament de canvi, direcció, etc.</li> <li>• Realitzar les operacions de manteniment i greixatge.</li> <li>• Regular la bicicleta en funció del tipus de terreny que s'hagi de transitar i de les tècniques que es preveuen executar.</li> </ul>

2a avaluació (del 12/11/2019 fins al 18/03/2020)	
Continguts (conceptes, procediments i actituds)	Criteris d'avaluació
5. Planificació d'itineraris en	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En supòsits pràctics d'establiment d'itineraris</li> </ul>

bicicleta: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipologies d'usuaris i d'interessos</li> <li>- Tipus d'itineraris: consells per a la seva elaboració. Punts bàsics</li> <li>- Necessitats materials i d'infraestructura</li> <li>- Recursos naturals, humans i paisatgístics de l'itinerari. Criteris per a la seva selecció i comunicació</li> </ul>	en bicicleta pel medi natural, partint de les característiques de grups de clients determinats i de les condicions del medi (II): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir itineraris adequats al nivell del grup</li> <li>- Proposar itineraris alternatius</li> <li>- Establir els mitjans i els materials necessaris en funció dels itineraris definits</li> </ul>
6. Material i equip (II) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equip i material personal i complementari</li> <li>- Tipus de bicicleta. Components bàsics. Funció, característiques i models de cada component</li> <li>- Història de la bicicleta de muntanya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar i descriure els components de la bicicleta i la seva funcionalitat.</li> <li>• Indicar l'equip i els materials personals, col·lectius i complementaris necessaris per a la realització d'itineraris en bicicleta, explicant-ne les característiques i la funcionalitat.</li> <li>• Determinar la distribució adequada de l'equip i dels materials a les alforges.</li> </ul>
7. Mecànica i manteniment (II): <ul style="list-style-type: none"> <li>- El taller de bicicletes: equipament bàsic del taller. Eines i peces de recanvi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desmuntar i muntar correctament els elements bàsics de la bicicleta, utilitzant les eines adequades amb destresa.</li> <li>• Diagnosticar i reparar avaries relatives a punxades, bieles, cadenes, frens, ajustament de canvi, direcció, etc.</li> <li>• Realitzar les operacions de manteniment i greixatge.</li> <li>• Regular la bicicleta en funció del tipus de terreny que s'hagi de transitar i de les tècniques que es preveuen executar.</li> </ul>

3a avaluació (del 19/03/2020 fins al 22/06/2020)	
Continguts (conceptes, procediments i actituds)	Criteris d'avaluació
8. Activitats recreatives amb bicicleta durant el trajecte <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observació del paisatge i aspectes de la naturalesa</li> <li>- Jocs. Gimcanes. Activitats mixtes</li> <li>- Orientació</li> <li>- Ensenyament de tècniques de conducció</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En supòsits pràctics d'establiment d'itineraris en bicicleta pel medi natural, partint de les característiques de grups de clients determinats i de les condicions del medi (II):               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seleccionar activitats per dur a terme (interpretatives, recreatives, etc.)</li> </ul> </li> </ul>
9. Mecànica i manteniment (III):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desmuntar i muntar correctament els elements bàsics de la bicicleta, utilitzant les eines</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- El taller de bicicletes: equipament bàsic del taller. Eines i peces de recanvi</li> </ul>	<p>adequades amb destresa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnosticar i reparar avaries relatives a punxades, bieles, cadenes, frens, ajustament de canvi, direcció, etc.</li> <li>• Realitzar les operacions de manteniment i greixatge.</li> <li>• Regular la bicicleta en funció del tipus de terreny que s'hagi de transitar i de les tècniques que es preveuen executar.</li> </ul>
--	---

## 6.2 CRITERIS DE QUALIFICACIÓ

Els criteris de qualificació són els següents:

		Continguts (% i instruments avaluació)	Criteris de qualificació
Conceptuals	25 %	MÍNIM PER APROVAR: 12.5 %. ELS PUNTS TOTALS ES REPARTEIXEN DE LA SEGÜENT MANERA	
		1er i 2n trimestre	<p>ELS PUNTS ES REPARTIRAN EQUITATIVAMENT sempre i quan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es superin <b>TOTES les proves</b> ALMENYS AMB UN 4,00 ja que és per poder fer mitjana.</li> <li>- El fet d'obtenir menys d'un 4,00 en <b>UNA</b> de les proves suposarà no aprovar el mòdul.</li> <li>- Al final de cada trimestre es farà una prova teòrica de les sortides/ guiatges fets.</li> <li>- Al 3er trimestre s'avaluaran els diferents treballs de les sortides amb un pès del 15% de l'apartat conceptual (les altres proves conceptuals , sols el tercer trimestre, tindran un pès del 10%: el primer i segon trimestre, es farà la mitjana aritmètica de totes les proves conceptuals realitzades i aquesta suposarà el 25% d'aquest apartat).</li> </ul>
		25% mitjana aritmètica proves escrites.	
		3er trimestre	
		15% treball sortides	
		10% mitjana aritmètica proves escrites.	
Procedimentals	60 %	MÍNIM PER APROVAR: 30 %. AQUEST PERCENTATGE ES REPARTEIX DE LA SEGÜENT MANERA:	
		Sortides no guiades: 30%	30 %: durant les sortides que els alumnes no guien, també se'ls valorarà d'una sèrie d'ítems (Més informació sobre aquest punt en Annex I)
		Circuit habilitats: 10%	10 %: es farà una baremació i per poder superar-la es necessitarà aconseguir mínim un 4
		Mecànica: 15%	En cada trimestre es realitzarà una prova pràctica de mecànica la qual haurà de ser superada amb un mínim d'un 4. A part d'aquesta també es farà un seguiment del manteniment de les bicicletes per part dels alumnes durant tot el curs.
		Participació classe 5%	Participació activa en classe, en el taller,...
		3er trimestre	Sortides no guiades: 10%

		Continguts (% i instruments avaluació)	Criteris de qualificació
		Circuit habilitats: 5%	10 %: es farà una baremació i per poder superar-la es necessitarà aconseguir mínim un 4
		Mecànica: 10%	En cada trimestre es realitzarà una prova pràctica de mecànica la qual haurà de ser superada amb un mínim d'un 4. A part d'aquesta també es farà un seguiment del manteniment de les bicicletes per part dels alumnes durant tot el curs.
		Participació classe 5%	Participació activa en classe, en el taller,...
		Sortida guiada (30%)	Aquest 30% es repartirà de la següent manera: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Superar les sortides amb una nota igual o superior a 4,00. Per més informació mirar el full de valoració de les sortides (<u>Annex I</u>)</li> <li>- Grau mínim de condició física mostrada en les excursions tal i com es reflexa a l'article 2.3.1 del decret que regula aquests estudis: Per exercir la seva activitat en aquest camp, aquest tècnic posseirà estabilitat emocional i temperamental i una <b>aptitud física que li permeti sortir-se'n amb seguretat i eficàcia.</b></li> </ul> <p>*Més informació sobre aquest punt en <u>Annex II</u></p>
		<b>* PER PODER SUPERAR EL MÒDUL SERÀ NECESSARI ASSISTIR, MÍNIM, AL 80% DE LES SORTIDES independentment de la JUSTIFICACIÓ O NO de la mateixa.</b>	
Actitudinals	15 %	ELS PUNTS TOTALS ES REPARTEIXEN DE LA SEGÜENT MANERA:	
		Puntualitat i assistència	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passats els 5 minuts d'iniciada la classe es considera retard i no s'entrarà en classe fins que comenci la següent classe. Mentre tant, l'alumne anirà a la sala multifuncional a fer feina.</li> <li>▪ Un retard superior a 5 minuts, es considerarà avís i pèrdua de 0,25 punts de la nota actitudinal.</li> <li>▪ Cada 5 retards de forma injustificada, no es podrà assistir a la següent sortida i s'haurà de fer un treball</li> <li>▪ Cada 5 retards també suposarà tenir una falta lleu.</li> <li>▪ La falta d'assistència no justificada descomptarà 0,5 punts d'actitud/hora. L'assistència també afectarà a l'apartat procedimental de les sortides no guiades.</li> <li>▪ Les faltes justificades no descomptaran ni a la nota d'actitud ni a la nota procedimental, sempre que aquestes respectin la norma descrita anteriorment (assistència mínima del 80% de les sortides).</li> </ul>
		Actitud: observació directa del professorat del comportament i l'actitud dels alumnes: registre anecdòtic, quadern del	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cada alumne partirà amb una nota d'actitud de 10.</li> <li>▪ Per fer un mal ús intencionat deteriorant el material, les instal·lacions i/o el medi natural es restarà 1 punt d'actitud</li> <li>▪ Per cada falta de respecte a companys, professor o resta de persones es restarà 2,5 punts d'actitud.</li> <li>▪ Mostrar poc interès i poc esforç durant la sessió restarà 0,4 punts d'actitud.</li> <li>▪ El fet de tenir un comportament poc apropiat durant alguna sessió (negatiu) restarà 0,5 punts d'actitud.</li> </ul>

		Continguts (% i instruments avaluació)	Criteris de qualificació
		professor...	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ El fet de no voler fer classe sense motiu justificat restarà 1,5 punts d'actitud</li> <li>▪ No canviar-se i dutxar-se (si el professor no especifica el contrari) descomptarà 0,5 punts d'actitud</li> <li>▪ No endreçar el material o no fer neteja d'aquest quan es requereixi, descomptarà 1,5 punts d'actitud. Si la conducta persisteix pot suposar suspendre la part actitudinal.</li> <li>▪ El fet de sols realitzar una part de la classe descomptarà 0,6 punts d'actitud.</li> <li>❖ <b>QUALSEVOL CONDUCTA NO APROPIADA, sobretot en referència a una mala i/o temerària conducció SERÀ MOTIU DE NO SUPERACIÓ DEL MÒDUL (veure annex I).</b></li> </ul>

Per poder fer mitjana i superar el mòdul els alumnes hauran d'obtenir un mínim d'un 4 tant en les proves escrites com en les tasques, pràctiques de mecànica, circuit d'habilitats i treballs fets a classe o a casa.

### 6.3 CRITERIS DE RECUPERACIÓ

Per cada prova escrita/pràctica que es faci i no s'aprovi els alumnes tindran una única oportunitat per recuperar-la, be a final de cada trimestre o be al Juny. La nota en aquestes recuperacions serà d'un màxim de 5 punts. En cas de no superar-la, hauran d'anar a la convocatòria extraordinària de setembre.

Si l'apartat suspès correspon a l'apartat d'actituds, es farà un seguiment d'aquestes al llarg del curs per a veure la progressió de l'alumne, i si el comportament no millora, també s'haurà de presentar a la prova extraordinària de setembre, realitzant un treball i demostrant una actitud pròpia d'un guia de bicicletes.

## 7. METODOLOGIA

La metodologia emprada serà per una banda magistral per tal de donar a conèixer els nous continguts de caràcter teòric, i per altra banda participativa, (ensenyament recíproc, grups reduïts i microensenyament) per fomentar el aprenentatge significatiu.

Per altra banda el mòdul tindrà un caràcter eminentment pràctic donat que seran els propis alumnes qui gestionaran, sempre amb el guiatge del professor, les pràctiques de mecànica, el circuit d'habilitats i els guiatges de les sortides.

## 8. AVALUACIÓ DEL PROCÉS D'ENSENYAMENT- APRENTATGE

L'alumnat avaluarà el procés d'ensenyament-aprenentatge trimestralment, perquè el docent pugui corregir aquells aspectes valorats negativament i donar-li continuïtat a aquells valorats positivament per l'alumnat. L'instrument que s'utilitzarà per a aquesta avaluació serà la següent taula:

Aspectes a avaluar	Conformitat amb els aspectes a avaluar				
	Gens	Molt poc	Normal	Bastant	Sempre
<b>QÜESTION METODOLÒGIQUES</b>					
La metodologia s'adequa al ritme d'aprenentatge amb les explicacions específiques de cada un dels temes específics					
El material emprat és d'utilitat per poder dur a terme l'aprenentatge de manera significativa					
Existeix relació en quan a la metodologia emprada, entre la part teòrica i pràctica del mòdul					
<b>RELACIÓ PROFESSOR-ALUMNE/A</b>					
El clima existent dins l'aula és positiu i motivant (resolució de dubtes, debats de qüestions importants, feedback positiu, retroalimentació positiva i significativa)					
Hi ha suport de reforç per poder ajudar a resoldre dubtes importants					
Es té en compte les normes de respecte i de puntualitat.					
<b>AVALUACIÓ PROCÉS E-A</b>					
S'adeqüen els continguts de cada mòdul als criteris d'avaluació.					

## 9. ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

Se seguiran les indicacions de:

DECRET 39/2011, de 29 d'abril, pel qual es regula l'atenció a la diversitat i l'orientació educativa als centres educatius no universitaris sostinguts amb fons públics.

Orientacions de la DGIFP per facilitar la aplicació de les adaptacions curriculars no significatives, de 16 de juny de 2011.

***\* La prefectura d'estudis ens facilitarà la relació d'alumnes amb NEE, conjuntament amb la documentació adjunta dels especialistes que tracten la seva discapacitat. El departament realitzarà les adaptacions pertinents als alumnes de forma individualitzada, sempre amb caràcter instrumental i no significatives.***

## 10. ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES I EXTRAESCOLARS

En quant a les activitats complementàries i extraescolars es podrà fer una sortida guiada amb un professional de l'àmbit. A més, també es podrà fer un tour gratuït a la ciutat de Palma per a que els alumnes comproven com és la feina d'una persona que es dedica a fer guiatges.

Per dia 28 de Maig també es té previst fer una sortida conjunta amb senderisme on es realitzarà una acampada tractant continguts dels dos mòduls.

### 10.1 RELACIÓ DE SORTIDES VINCULADES AL MÒDUL FCT

- Pràctiques del mòdul: activitats de guia de grups en bicicletes, activitats de manteniment i mecànica de bicicletes, activitats de desenvolupament del domini de conducció en bicicletes.
- Orientació Laboral: empreses de temps lliure, oci i recreació, empreses que ofereixen excursions en bicicleta, tant en muntanya com en carretera i ciutat, empreses de venda de bicicletes i tallers de bicicletes.

## 11. BIBLIOGRAFIA

En aquest mòdul no es seguirà cap llibre. Tot el material escrit serà mitjançant apunts que els alumnes deuran agafar durant classe i en altres ocasions apunts que el propi professor els passarà a través de la plataforma Moodle.

No obstant això, hi ha una sèrie de bibliografia de recolzament:

- Mansilla, Ignacio (1995): *Conocer el ciclismo*. Gymnos editorial. Madrid
- Meyer, Holger; Rögner Thomas (2009): *Técnica de mountain bike para todos los niveles*. Ediciones Tutor, S.A. Madrid
- Rögner, Thomas (2010): *La mountain bike. Manual de mantenimiento y reparación*. Ediciones Tutor, S.A. Madrid
- Urrea, Alicia; Martín Álvaro (2010): *Viajar en bici. Manual práctico de cicloturismo de alforja*. Desnivel Ediciones. Madrid
- Van der Plas, Rob (1995): *La bicicleta. Su mantenimiento y reparación paso a paso*. Editorial Hispano Europea S.A. Barcelona
- VVAA (2000): *La bicicleta. Descubre y practica el cicloturismo. Inde publicaciones. Barcelona*
- Valriu, Caterina (2014): *Llegendes de Mallorca*. Publicacions de l'Abadia de Montserrat. Barcelona
- Zani, Zeno (2010): *Pedalear bién*. Ediciones Tutor, S.A. Madrid



# ANNEX I: CRITERIS AVALUACIÓ I QUALIFICACIÓ SORTIDES

Els ítems mostrats a la imatge de més avall són una proposta subjecta a modificacions que es valoraran en cadascuna de les sortides; i es farà de la següent manera:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	
	1a sortida: 8 OCTUBRE 2015	EL GUIA									EL GRUP					TOTAL		
		CURA/ATENCIÓ DEL GRUP?	HA ENSENYAT ALGO?	ADAPTA PER AL GRUP?	ÉS BIKER?	CONEIX RUTA?	CONEIX ENTORN?	ENTUSIASTA? TRANSMET?	ORADOR? LLEGENDA?	DIALOGA GRUP?	RESPONSABLE I MADUR?	CONDICIÓ FÍSICA?	DOMINI DE LA BICI	ACTITUD CIRCULACIÓ?	ACTITUD SORTIDA?		S'ESFORÇA?	
		28969267P																#DIV/0!
		41541196E																#DIV/0!
	41543216H															#DIV/0!		

\*Aquests ítems podran ser modificats atenent a les circumstàncies i criteris del docent.

- Els aspectes en groc seran els que es valoraran en aquells alumnes que fessin el guiatge.
- Els ítems en blau clar seran els que es valoraran tant en als alumnes que guïïn com dels que no.

Per altra banda:

- Existeix la possibilitat que els ítems o aspectes en groc siguin valorats pels companys, amés del docent, a través d'un formulari gmail o similar.
- Els ítems en blau seran valorats només per els professors.

❖ **EXCEPCIONS:** aquests criteris de qualificació exposats a dalt **deixaran de tenir validesa** en tres casos:

- Quan s'excedeixi el temps mínim per superar algun dels "trams" de cada sortida. Això suposarà obtenir un 4,00 en l'apartat "condició física". No obstant, l'alumne haurà d'acabar la sortida; ja que, en cas contrari, obtindrà un 0,00.

Per recuperar l'apartat de condició física conseqüència d'haver superat el temps d'un tram, l'alumne haurà de fer el tram de la següent sortida dins el temps mínim. D'aquesta manera la sortida anterior li quedarà automàticament aprovada. També es podrà recuperar amb un seguiment de l'actitud i el grau d'esforç demostrat durant les sortides posteriors, tant en el paper de guia com en el de participant.

➤ Qual l'alumne baixi de la bicicleta sempre i quan no es tracti d'un tram la dificultat tècnica del qual no ho permeti. Serà per tant el criteri del professorat qui determinarà quan per les excessives dificultats del terreny es pot baixar de la bicicleta.

➤ Quan algun alumne realitzi qualsevol maniobra inadequada ("caballitos", pujar a la vorera, fer ziga zaga, fregar amb la roda dels companys, circular en doble quan no es pugui...) que posi en perill la integritat d'ell mateix i de la resta. Aquesta sortida quedarà suspesa amb un 0.00 i, a més, suposarà:

- Una FALTA MOLT GREU i la possible expulsió del centre per uns dies.
- Haver de realitzar un treball (veure índex treball) a mà sobre aquesta sortida i entregar-lo màxim 14 dies a partir de dita sortida.

❖ Altres consideracions:

➤ Si durant un tram un alumne té una avaria:

- El cronòmetre seguirà en marxa sempre i quan es tracti d'una avaria lleu com una sortida de cadena o similar. En canvi, si es tractés d'una avaria més greu com una punxada, ruptura de la cadena... se li aturarà temporalment el cronòmetre i es reiniciarà una vegada arreglada l'avaría.
- Si l'avaría durés molt l'alumne farà un altre tram en la mateixa sortida. El criteri en aquest cas serà realitzar una distància determinada per criteri del professor i amb el professor, per tal de superar-la deurà iniciar-la i acabar-la juntament amb el professor.

El que es tracta de valorar amb aquests ítems són les capacitats clau (article 3.2), mencionades al citat Decret que regula aquests estudis.

## ANNEX II: CRITERIS AVALUACIÓ I QUALIFICACIÓ SORTIDES – ELS TRAMS

L'aptitud física en cada sortida es valorarà de la manera següent: en cada sortida guiada pels alumnes, hi haurà, mínim, un recorregut o *tram* el qual els alumnes hauran de superar amb un temps màxim. El fet de superar aquest temps, suposarà obtenir un 4,00 en l'apartat de *condició física*.

Els criteris de qualificació, en aquest cas, seran els següents:

- Si es fa el tram amb més temps de l'indicat, suposarà superar amb un 4.00 l'apartat *condició física*.
- Si es fa el tram amb menys temps de l'indicat, suposarà superar amb un 5.00 l'apartat *condició física*.
- Per obtenir una nota superior a 5.00 es tindrà en compte la condició física mostrada en la resta de la sortida.

Aquests recorreguts o *trams* de cada sortida i els seus temps mínims són els d'aquí baix:

1.- BTT: Palma - UIB - Palma – <u>Inici</u> : Cirküit circular 2 km part del darrera de la UIB – <u>Fi</u> : Final cirküit 2 km part del darrera de la UIB. – Temps màxim: 15 minuts. Existeix la possibilitat de què en aquesta sortida no es faci el tram i es dediqui a que els alumnes s'acostumen a la bicicleta.
2.- BTT: Rodalies Palma. Tram: – <u>Inici</u> : una vegada superat el pas de la fotografia petita i accedit al camí de terra. – <u>Fi</u> : barrera fusta baix els pins i abans de l'ample. – <u>Temps màxim</u> :
3.- BTT: Palma - Esporles – Son Malferit - Palma. Tram: – <u>Inici</u> curva a esquerres Costa de Son Trias. – <u>Fi</u> : inici camí Son Malferit. – Temps màxim: 14'00" (2,41km)
4.- BTT: Palma- Bunyola- Comuna Bunyola - Palma. Tram: – <u>Inici</u> : fi C/ del Garrigó junt a l'aparcament de pedra. – <u>Fi</u> : pujada comuna altura portell de fusta. Sempre per la Ctra. Sa Comuna. Temps màxim: 30 minuts (7.22km/h)

5.- Carretera: Santa Maria del Camí – Camí Vell de Muro – Inca – Lloseta – Santa Maria del Camí. Tram: – <u>Inici</u> : Camí vell de muro encreuament carretera Binissalem a Biniali (UTM: 4875224390147 – <u>Fi</u> : encreuament camí vell de Muro amb camí vell de Costitx (UTM: 4938214393425)
--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temps màxim:</li> </ul>
<p>6.- Carretera: Bunyola – Coll d'Honor – Orient – Alaró – Palma. Tram:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Inici</u>: sortida Bunyola carretera MA2100 cartell coll d'Honor (UTM: 4771084397455)</li> <li>- <u>Fi</u>: Coll d'Honor (UTM: 4748414394777)</li> <li>- Temps màxim: 30 minuts</li> </ul>
<p>7.- Carretera: Palma – Calvià – Es Capdellà – Galilea – Puigpunyent – Palma. Tram:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Inici</u>: inici coll des Tords. UTM: 4645084384885</li> <li>- <u>Fi</u>: Coll des Tords. UTM: 4620014382690</li> <li>- Temps màxim: 15 minuts</li> </ul>
<p>8.- BTT: Palma - Coll de Sa Creu- Mirador de n'Alzamora – Gènova - Palma Tram:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Inici</u>: Rotonda Base Militar, Gènova, Sa Taulera.</li> <li>- <u>Fi</u>: Coll de Sa Creu. Sempre per la carretera d'asfalt.</li> <li>- Temps màxim:</li> </ul>
<p>9.- Carretera: Pollença - Lluc – Caimari – Pollença. Tram:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Inici</u>: inici pujada Coll de Femenia. UTM: 2955233986886</li> <li>- <u>Fi</u>: Coll de Femenia. UTM: 2901113985559</li> <li>- Temps màxim:</li> </ul>
<p>10.- BTT: Bunyolí – Sobremunt. Tram:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Inici</u>: pujada camí de pedra cap Sobremunt just a la bifurcació (UTM: 464738,4386577).</li> <li>- <u>Fi</u>: final camí de pedra i inici asfalt. Sempre per la pista de pedra principal.</li> <li>- Temps màxim: 25'00''</li> </ul>

# ANNEX III: GUIÓ TREBALL ESCRIT GUIATGE RUTA

## 1. PORTADA

Caldrà indicar el nom del treball (ruta guiada) així com el nom dels components que heu realitzat el guiatge i la data en què guiàreu.

## 2. ÍNDEX

S'ha de fer un índex amb els punts del treball i la pàgina corresponent.

## 3. INTRODUCCIÓ

En aquest punt s'haurà de fer una descripció general i breu de la ruta. Heu d'explicar perquè és interessant aquesta ruta, haureu de cercar mínim un motiu o un aspecte que faci la ruta interessant. Per exemple: el ex ciclista professional Stephen Roche que prepara rutes cicloturístiques a Mallorca (com segurament sabràs) a una de les seves rutes l'anomena "*Cake route*" per què fan una aturada a Sa Sini, a Santa Maria del Camí on mengen pastissos.

Altres motius podrien ser passar per llocs molt guapos, llocs històrics... cerca alguna cosa que faci més interessant la ruta.

També pots investigar sobre les empreses que ofereixen rutes cicloturístiques i fixar-te en quins al·licients o encants ofereixen en les seves rutes i fes-ho tu també en cada ruta que dissenyes. El que has de fer és cercar un motiu per atraure clients amb les teves rutes.

Possibles problemes durant la ruta.

## 4. FITXA TÈCNICA DE LA RUTA:

Punt sortida punt arribada

Distància

Kilometratge

Durada aproximada (temps total)

Típus de terreny. Expresar en percentatges

Mapa ubicació (de la zona de Mallorca)

Fotografia o mapa de la ruta/recorregut complet

Nivell de dificultat física i tècnica

Perfil ruta a partir dels punts més rellevants (indicar temps i km parcials).

Arxiu: .gpx: dissenya la ruta amb les seves alternatives, a través d'algun programa i/o web (tipus Strava).

## 5. RUTÒMETRE:

- Definició específica de l'itinerari detallant pas a pas els punts més rellevants de la ruta
- Senyalant la seqüència de kilometratge, parcials i totals.
- Detallar orientacions, canvi de camins, creuers, avituallaments
- Utilitzar l'excel facilitat pel professor per a fer el rutòmetre.

## 6. DESCRIPCIÓ DE LA RUTA

S'haurà de detallar en què consisteix la ruta:

- Itinerari de la ruta ( descripció detallada i arxiu fotogràfic (fotografies punts interès, fotos grup, punts conflictius ...).
- Aturades
- Agrupaments

## 7. PATRIMONI CULTURAL, FLORA I FAUNA

En aquest punt haureu de fer referència i explicar aquells aspectes de patrimoni cultural, flora i fauna que veurem durant la sortida. O fins i tot aquells que per manca de temps no podrem veure però que hi estan presents en la ruta. També s'hi poden incloure històries, llegendes o relats que es podrien contar als clients mentre feu una aturada per a berenar. Explicar mínim 2 aspectes.

## 8. RUTES ALTERNATIVES

En cas d'existir una o més rutes alternatives, caldrà descriure-la breument en aquest apartat. A més, s'ha d'indicar també en el mapa, full dels clients...

## 9. DOCUMENTS ANNEXES

Els següents documents han d'estar junt al treball:

- Fitxa pels clients (mirar exemples google)

## 10. CONCLUSIÓ

En aquest punt haureu de fer una valoració personal del treball realitzat: problemes sorgits abans, durant i després del guiatge, solucions preses, opinions sobre la ruta, sobre el grup el dia del guiatge

## ❖ CONSIDERACIONS SOBRE EL TREBALL:

- El treball s'haurà d'entregar en format pdf (el fet de no fer-ho en aquest format suposarà obtenir un 4,00).

- El treball haurà de ser entregat amb un màxim de 14 dies naturals a posteriori del guiatge.
- Juntament amb el treball s'haurà d'entregar el track del guiatge en format \*.gpx.
- Si es detecta un "*copia i enganxa*" d'una o més parts del treball suposarà automàticament obtenir un 0,00 en el mateix.
- El fet d'ometre alguna de les parts del treball suposarà obtenir un 4,00.

## ANNEX IV: PROVA HABILITATS BICICLETA TOT TERRENY

### Consideracions generals:

- Heu de recordar que aquesta prova forma part dels continguts procedimentals i, per tant, s'ha de superar amb un mínim d'un 5,00 per poder aprovar el mòdul de "Conducció de grups en bicicleta".
- El procediment per obtenir la nota és una mitjana aritmètica de les 6 habilitats. Només en una de les proves podeu treure un 0. En cas de treure en dues o més proves un 0, no es considerarà aprovada aquesta prova i se us quedarà per Setembre amb TOTES les habilitats.
- Si únicament us quedés aquesta prova d'habilitats, la resta de notes se us guardarà i a Setembre únicament hauríeu de repetir i superar aquesta prova per tal d'aprovar el mòdul.
- Teniu 3 intents per superar cadascuna de les habilitats.
- Disposeu d'una recuperació, passada una setmana, per intentar de nou superar la prova.
- Les 6 proves es descriuen a continuació:

### Equilibri estàtic

• **Descripció:** es tractarà d'aguantar el màxim temps possible dins un rectangle marcat en el terra de 2mx1m mantenint-se dalt la bicicleta.

• **Regles:**

- Per començar la prova l'alumne es col·locarà dins el rectangle. El cronòmetre començarà a contar en el moment en què col·loqui els dos peus sobre els pedals.
- S'han de mantenir els dos peus sobre els pedals durant tota la duració.
- En el moment en què recolzi un peu a terra o alguna de les rodes se'n surti del rectangle el cronòmetre s'aturarà.

• **Baremació:** es considerarà un 10 aguantar 30 segons o més. La resta de qualificacions s'obtindrà fent una regla de 3. Per exemple: un alumne aguanta en aquesta prova 22 segons; per tant:

$$\text{Nota} = (\text{segons equilibri} \times 10) / 30$$



### Equilibri dinàmic lineal

• **Descripció:** es tractarà de recórrer la màxima distància possible d'un passadís de 20cm d'amplària format per unes fustes i el paviment de les pistes d'atletisme que tenim enfront del taller. Tot això intentant no tocar ni les fustes ni el paviment.

• **Regles:**

– La velocitat emprada per fer la prova serà lliure, cada alumne decidirà quina és la millor velocitat per fer la prova.

• **Baremació:** es considerarà un 10 recórrer 10 o més metres sense tocar cap superfície. A partir d'aquí i per una regla de 3 s'obtindrà la nota.

$$\text{Nota} = (\text{metres} \times 10) / 10$$

### Equilibri dinàmic en cercle o "el rellotge"

• **Descripció:** es tractarà de realitzar un cercle amb la bici pivotant sobre la roda de darrere i tenint els dos peus sobre els pedals.

• **Regles:**

– La prova començarà una vegada l'alumne situat amb la roda de darrere dins el cercle posi els dos peus sobre els pedals.

– La roda de darrera ha de mantenir-se en tot moment dins el cercle.

– Els peus han d'estar durant tota la prova dalt la bicicleta.

– En el moment que la roda de darrera se'n surti del cercle o l'alumne toqui amb algun peu a terra la prova finalitzarà.

• **Baremació:** es considerarà un 10 donar 1 volta completa. A partir d'aquí s'obtindrà la qualificació en aquesta prova.

$$\text{Nota} = (\text{quantitat de volta} \times 10)$$

### Desplaçament a una roda o "caballito"

• **Descripció:** es tracta de fer un recorregut amb només la roda de darrere mantenint l'equilibri.

• **Regles:**

– S'ha de començar i acabar amb la roda de davant aixecada i en equilibri

– El domini amb que s'executa aquesta tècnica s'emprarà per pujar o baixar la nota obtinguda amb la fórmula citada més avall. Es considera tenir domini en aquesta prova al següent:

o Sense desequilibris laterals

o Mantenint una pedalada contínua

• **Baremació:** es considerarà un 10 recórrer amb total domini un mínim de 8 metres. A partir d'aquí i per una regla de 3 s'obtindrà la qualificació en aquesta prova tenint en compte com ja s'ha dit el domini mostrat en l'execució de la prova.

$$\text{Nota} = (\text{metres} \times 10) / 8$$

## Salt a dues rodes o "bunny hop"

- **Descripció:** es tracta de realitzar un salt a dues rodes sobre un obstacle col·locat en el terra.
- **Regles:**
  - Els alumnes tindran l'oportunitat d'agafar velocitat per superar l'obstacle.
  - Per tal de superar la prova no es podrà tocar l'obstacle.
  - Per valorar aquesta prova es tindrà en compte tant la superació de l'obstacle amb les dues rodes com el domini mostrat durant el mateix.
- **Baremació:** els barems per valorar aquesta prova seran els següents:
  - Les dues rodes superen l'obstacle i mostra un molt bon domini durant el salt: 6,6 - 10
  - Les dues rodes superen l'obstacle però no mostra massa domini en el salt: 5 - 6,5
  - Toca amb qualque de les rodes l'obstacle tot i demostrar un cert domini: 4 - 4,9
  - Toca amb qualque de les rodes l'obstacle tot però no demostra domini en el salt: 0-4

## Superació d'obstacles

- **Descripció:** es tracta de superar un petit circuit format per uns obstacles, en aquest cas, format per 5 palets de fusta disposats tal i com es mostra al gràfic.
- **Regles:**
  - L'alumne començarà el circuit aturat, a 2 metres dels primers 2 palets.
  - No pot tocar en cap moment els peus a terra o als palets, des de que inicia el circuit fins que l'acaba havent baixat dels darrers 2 palets i havent superat la línia marcada en el terra 2 metres més enllà.
- **Baremació:** els barems per valorar aquesta prova seran els següents:
  - Supera els obstacles sense tocar cap peu, mostrant destresa i equilibri en tot Moment: 6,6-10
  - Supera els obstacles sense tocar cap peu, però el seu nivell de destresa i equilibri li resulta just per superar-los: 5 – 6,5
  - Toca una vegada amb el/ els peu/s a terra i/o algun palet: 4
  - Toca en més d'una vegada amb el/ els peu/s a terra i/o algun palet: 0 – 4

