



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación de Segovia

TRABAJO DE FIN DE GRADO

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE INICIACIÓN A LA ESCALADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA



Alumno: Ángel Gabriel Palomares López

Tutor académico: Alberto Gonzalo Arranz

Curso: 2016/2017

Resumen

Mediante la realización de este Trabajo de Fin de Grado, pretendo mostrar una manera diferente de trabajar los contenidos específicos del deporte de la escalada, de una forma lúdica y atractiva para los alumnos. A través del diseño de una propuesta de intervención, desarrollaré las sesiones que se llevan a cabo para lograr conseguir una formación integral del alumno, tanto físico, psicológico, social y personal. Se ha tenido en cuenta la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), para alcanzar ese pleno desarrollo del niño, ya que actualmente es la ley en vigor. La propuesta va dirigida para alumnos del 2º internivel, más concretamente el 4º curso de Educación Primaria, ya que trabajan con esa ley.

A partir de una buena bibliografía y partiendo de la fundamentación teórica relacionada con aspectos importantes de la escalada, materiales, técnica, aspectos psicológicos y demás, desarrollaré diferentes actividades para acercar a los alumnos, los contenidos específicos de la escalada, así como fomentar las Actividades Físicas en el Medio Natural. Con la práctica de la escalada, se tendrán en cuenta en el aprendizaje de los alumnos, el lograr crear unos valores como la responsabilidad, confianza y la autosuperación.

Palabras clave: Escalada, boulder, medio natural, rocódromo, educación física, responsabilidad, confianza, autosuperación.

Abstract

In this Final Degree Project I intend to show a different way to work the specific contents of the sport of climbing in a playful and attractive way for the students. Through the design of an intervention proposal, I will develop the sessions held to get an integral formation for the students, physical, psychological, social and personal. The Organic Law for the Improvement of Educational Quality has been taken into consideration to reach the full development of the students, as it is the current law in force. The proposal is aimed at second inter-level students, more specifically at Elementary School students, as they work with this law.

From a good bibliography and starting from the theoretical foundation related with important aspects of climbing such as materials, technique, psychological aspects and more, I will develop different activities to bring students closer to the specific contents of climbing, as well as promote the Physical Activities in the Natural Environment. With the practice of climbing, the student learning will be taken into consideration, to be able to create values such as responsibility, self-confidence and self-improvement.

Keywords: Climbing, boulder, natural environment, climbing wall, physical education, responsibility, trust, self-improvement.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS	5
2.1 OBJETIVO GENERAL	5
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	6
3. JUSTIFICACIÓN	6
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	7
4.1 ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL	8
4.2 CONCEPTO DE ESCALADA	9
4.3 TIPOS DE ESCALADA	10
4.4 MATERIAL DE ESCALADA	11
4.4.1 CUIDADO Y MANTENIMIENTO DEL MATERIAL DE ESCALADA	13
4.5 CABUYERÍA	15
4.6 SEGURIDAD EN LA ESCALADA	15
4.7 TÉCNICA DE LA ESCALADA	15
4.7.1 CENTRO DE GRAVEDAD	15
4.7.2 APOYOS	16
4.7.3 AGARRES	16
4.7.4 DESCENSO	17
4.8 FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA ESCALADA	17
4.9 ÁMBITOS DE LA ESCALADA	18
4.9.1 COMPONENTE FÍSICO-MOTRIZ	18
4.9.2 COMPONENTE PERCEPTIVO-MOTRIZ	18
4.9.3 ÁMBITO COGNITIVO	19
4.9.4 ÁMBITO PERSONAL Y SOCIAL	19
4.10 ESCALADA EN EL MEDIO NATURAL	20
4.11 ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES	21
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	21
5.1 INTRODUCCIÓN	21
5.2 CONTEXTO	22
5.3 COMPETENCIAS BÁSICAS	23
5.4 RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM	24
5.5 OBJETIVOS	25

5.6 CONTENIDOS	25
5.7 METODOLOGÍA	27
5.8 TEMPORALIZACIÓN	28
5.9 RECURSOS Y ESPACIOS	29
5.10. SESIONES	29
5.10.1 SESIÓN 1	30
5.10.2 SESIÓN 2	30
5.10.3 SESIÓN 3	31
5.10.4 SESIÓN 4	32
5.10.5 SESIÓN 5	33
5.10.6 SESIÓN 6	33
5.10.7 SESIÓN 7	34
5.11 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	35
5.12 VALUACIÓN	35
6. ANÁLISIS DE ALCANCE DEL TRABAJO	36
7. CONSIDERACIONES FINALES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	37
8. LISTA DE REFERENCIAS	39
9. ANEXOS	42
9.1 ANEXO 1	42
9.2 ANEXO 2	43
9.3 ANEXO 3	45
9.4 ANEXO 4	45
9.5 ANEXO 5	46
9.6 ANEXO 6	47

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1: ROCÓDROMO DE SEGOVIA	22
FIGURA 2: ESTIRAMIENTOS DE ESCALADA	45

1. INTRODUCCIÓN

Con la elaboración de este trabajo quiero llevar a cabo una propuesta didáctica en la que los alumnos del centro al que va dirigida sean partícipes y conocedores de un deporte como es la escalada. Dicha propuesta se realizará dentro del área de Educación Física, donde sus contenidos específicos están desarrollados en el Currículum de Educación Primaria de Castilla y León. El trabajo está dividido en distintos apartados donde se irán detallando los aspectos y fundamentales del tema elegido, la iniciación a la escalada.

La propuesta didáctica que voy a llevar a cabo va a estar basado en la Ley Educativa para la Mejora de la Calidad Educativa, LOMCE, ya que en este curso, 2016/2017, ya está implantada por completo. La unidad didáctica estará dirigida a 4º de Educación Primaria, situado en el 2º Internivel de Primaria y donde los alumnos podrán sacar más partido a las propuestas a realizar.

En la fundamentación teórica revisaré la iniciación al deporte de la escalada y sus diferentes modalidades. También me centraré en distintos aspectos; físicos, psicológicos, motrices, técnicos y tácticos que se deben tener en cuenta a la hora de realizar este deporte. Los aspectos más importantes que se tendrán en cuenta para el aprendizaje de los alumnos serán la responsabilidad, autosuperación y la confianza. A la hora de trabajar los contenidos de la trepa o escalada, debemos tener presente diferentes factores que tienen que ver con el material y el cuidado de estos para evitar riesgos innecesarios.

2. OBJETIVOS

Este Trabajo de Fin de Grado está elaborado partiendo de unos objetivos generales y específicos, por el que irá encaminado el tema y los contenidos elegidos. Según (Miranda, 2005, p.17): “Objetivos generales hacen referencia al propósito central del proyecto”. “Objetivos específicos son aquellos los cuales son especificaciones o pasos que hay que dar para alcanzar o consolidar el objetivo general”. A continuación describiré los objetivos de los que se va a componer el trabajo.

2.1 OBJETIVO GENERAL

El objetivo general en el que se basa este trabajo es: elaborar una propuesta de intervención didáctica en Educación Física, basada en la escalada como medio para el desarrollo de la responsabilidad, la confianza y la superación individual.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar unos contenidos relaciones con la escalada en la clase de Educación Física y establecer una relación con los contenidos de las actividades físicas en el medio natural.
- Fomentar la educación en valores con el deporte de la escalada.
- Trabajar diferentes aspectos técnicos de la práctica de la escalada.
- Estudiar los materiales e instrumentos necesarios relacionados con este deporte, su cuidado y manejo por parte de los alumnos.
- Crear un clima de confianza, responsabilidad y autosuperación dentro de la clase y en la que se fomente un trabajo de cooperación y respeto en el aula de Educación Física.
- Fomentar un deporte que puede realizarse al aire libre, para acercar a los alumnos las actividades en el medio natural y de ocio.
- Conocer las normas básicas de este deporte y sistemas de seguridad.

3. JUSTIFICACIÓN

Considero que el deporte de la escalada es una actividad deportiva que fácilmente se puede llevar a cabo y acercarlo a un aula en Educación Primaria. Es una práctica que les resultará en muchos casos desconocida, pero que generará motivación y ganas de realizar las actividades que se plantearán relacionados con los contenidos del currículum.

Mediante el proyecto de intervención que posteriormente desarrollaré, se podrá observar cómo se puede llevar a cabo este tipo de práctica sin demasiado material, para acercar los conocimientos específicos a los alumnos. Está diseñada para el 4º curso de Educación Primaria, pero siempre que se adapten las actividades que aparecen al desarrollo evolutivo del niño, se pueden llevar a cabo en edades más tempranas, ya que la trepa es una habilidad básica inherente del ser humano.

La elección de este tema de la escalada, fue gracias a la experiencia vivida en la asignatura “Educación Física en el Medio Natural” durante el curso pasado, la cual ha sido clave para decidirme. Los deportes en la naturaleza son siempre llamativos para los alumnos y generan en ellos diferentes aprendizajes y matizan conocimientos desarrollados en el aula.

En el proyecto de trabajo realizaremos una salida al medio natural, ya que es muy enriquecedor para el aprendizaje y desarrollo de los alumnos.

Tejada (2009) expone que:

Las salidas fuera del centro escolar tienen un alto valor didáctico, educativo y social. Son un instrumento importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje; a su alto poder motivador se añade la posibilidad de conectar con conocimientos previos que los niños han adquirido fuera de la escuela, de relacionarse con medios diferentes y sugerentes, de trabajar individualmente y en grupo de forma activa, etc. Las escuelas tienen la obligación ineludible de proyectarse fuera de sus propios edificios, de saltar sus muros. (p.37)

Es importante por tanto realizar actividades fuera del centro y del aula, donde los alumnos exploren y sean capaces de relacionarse con otro medio que no sea el tradicional o común. Esto les ayudará a formarse como personas en todos sus ámbitos que posteriormente explicaré.

A través del desarrollo de mi proyecto de intervención se trabajarán las habilidades básicas primeramente para poder introducir las habilidades específicas en el ámbito de la escalada. Como van a ser actividades de iniciación de dichas habilidades específicas de este deporte, nos centraremos más en ellas.

Por estos motivos he decidido llevar a cabo esta propuesta, en la que los alumnos conocerán y aprenderán aspectos relacionados con el tema de la escalada, materiales, técnicas y tácticas, además de un desarrollo de una educación en valores.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

En este apartado abordaré la contextualización de los aspectos que posteriormente trabajaré en mi propuesta de trabajo. Es fundamental en el desarrollo integral del niño conseguir además de las habilidades básicas, alcanzar las habilidades específicas que ofrece el deporte de la escalada en sus diferentes modalidades.

Cualquier deporte tiene la capacidad de adaptación para una buena práctica educativa, debido a necesidades de los alumnos, de material, instalaciones y demás. En este caso un objetivo primordial es la superación de uno mismo, nunca la competición entre ellos, ya que eso puede conllevar a situaciones conflictivas y no enriquecedoras para el aprendizaje. De esta manera se realizará una progresión de las actividades propuestas, ayudando a superar esos límites, dependiendo de las capacidades de los propios alumnos.

4.1 ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

Antes de comenzar a hablar de las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN), debemos tener en cuenta cual fue el país pionero en fomentar los aprendizajes en la naturaleza, Escocia. Lo denominaron “Outdoor learning”, basando la forma de los aprendizajes fuera del aula. Este tipo de enfoque puede tener cabida en cualquiera de las áreas de currículo, por lo que es interdisciplinar. Es una forma de trabajar de manera cercana con el entorno natural y comprometerse con él, de manera responsable y respetuosa.

En España, es a partir de la década de los 70 cuando se ven las actividades en la naturaleza como un deporte. Se utiliza la naturaleza como un bien de consumo, simplemente para mero uso recreativo. Con el paso de los años esta mentalidad fue evolucionando hasta que actualmente las actividades en la naturaleza están en pleno auge.

Guillen, Lapetra y Casterad (2000), dividen las actividades en el entorno natural en dos enfoques:

- Enfoque deportivo: Se tiene en cuenta el rendimiento, la superación de uno mismo,...
- Enfoque de multiaventura: Es una forma de ocio y recreo, son actividades que requieren menos esfuerzo, las cuales favorecen un mayor aprendizaje y emoción.

Poder llevar a cabo este tipo de actividades desde un centro educativo es bastante más difícil, ya que cualquier actividad en la naturaleza debe programarse anteriormente y recogerla en la Programación General de Aula y deben estar aprobadas por el Consejo Escolar. Según Santos y Martínez (2008) explican cómo muchos docentes admiten la cantidad y calidad de recursos educativos de estas salidas pero muy pocos se comprometen a incluirlas en sus programaciones. Muchos maestros no se comprometen a realizar este tipo de actividades debido al alto compromiso y dedicación por su parte y el colegio.

Para Miguel (2001) es importante considerar la naturaleza como un aula, considerando sus posibilidades y limitaciones para poder aprovecharla al máximo. De esta forma y debido a la gran aceptación que tiene este tipo de actividades en los alumnos, es importante llevarlas a cabo en el área de Educación Física, ya que desarrolla diferentes aspectos motrices, cognitivos, afectivos y sociales, enriquecedores para la formación integral del alumno.

Según Parra (2001) las AFMN, son aquellas prácticas motrices, con un componente ecofísico-educativo (relación entre educación ambiental y actividad física), lúdico, recreativo, donde los individuos actúan de forma global e integral, desarrollándose en el medio natural y con una necesidad de conciencia ecológica. Trabajar las prácticas motrices en relación con la educación ambiental, acerca a los alumnos la naturaleza con un carácter ambiental.

Este tipo de actividades son consideradas lúdicas y recreativas, adquiriendo un nivel divertido para los alumnos, aunque sin olvidar su enseñanza y respeto del entorno natural.

A modo de síntesis podemos definir las AFMN como aquellas actividades lúdicas, recreativas y con prácticas motrices, con una dirección clara de enseñanza, las cuales fomentan el respeto y cuidado por el entorno natural. Dichas actividades tienen la peculiaridad que se realizan en la naturaleza, enriqueciéndose de los aspectos más importantes que esta nos ofrece.

En el caso de la propuesta que se lleva a cabo, debe estar bajo unas “normas”, ya sea horario escolar, responsabilidad del encargado de la actividad, tutela de los alumnos que vayan a realizar las actividades,...

En concreto la escalada es considerada una de las actividades que engloban las AFMN, por lo que centraré el guión del trabajo en ese tema, destacando cada uno de sus aspectos.

4.2 CONCEPTO DE ESCALADA

La escalada es considerada un deporte con grandes conocimientos técnicos, lo cual si conseguimos adquirir esos contenidos, podemos llegar a disfrutar este tipo de actividad de manera segura y con gran motivación a la hora de lograr una superación personal.

Existen diferentes autores que separan el término trepar y escalar, ya que muchas veces son utilizados como sinónimos y no llegar a ser del todo correcto. Según Miguel (2001):

Trepar es una habilidad motriz básica consistente en desplazarse por situaciones verticales o con inclinación acentuada, gracias a los miembros superiores e inferiores; mientras que, escalar se refiere a ascender por rocas, paredes naturales o artificiales, de fuerte y acusada inclinación, donde al existir riesgo físico, por las situaciones de altura que se dan, es necesario utilizar técnicas de aseguramiento (no de progresión). (p.106)

Con esta definición de ambos conceptos, podemos diferenciar la escalada como una actividad física en el medio natural, la cual además engloba el primer concepto de trepar. Además en el caso de la escalada el uso de material es necesario para evitar un riesgo que pueda existir o cualquier problema físico surgido.

Según el autor Muñoz (2008), la escalada es aquella “actividad de subir montañas por lugares (vías, rutas) cuya dificultad, hace necesario que utilicemos las manos para poder progresar”.

Según el autor Hoffman (1990), acentúa la diferencia entre los términos de trepar y escalar. Trepar es definido como aquella situación de subir un lugar dificultoso o inaccesible, valiéndonos de nuestros brazos y manos. Por el contrario, escalar lo define como aquella actividad física en la que se sube una montaña trepando o caminando. Al igual que Miguel (2001) la escalada es considerada una actividad física en el medio natural, al contrario de trepar que simplemente es considerada superar un obstáculo median brazos y pies.

Como podemos encontrar en la página de la FEDME, (Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada), la escalada, se define como aquella actividad deportiva que consiste en subir o recorrer paredes de roca, laderas escarpadas u otros relieves naturales caracterizados por su verticalidad, empleando medios de aseguramiento recuperables en casi su totalidad y la posibilidad en su progresión de utilizar medios artificiales.

4.3 TIPOS DE ESCALADA

Los diferentes tipos de escalada pueden ser clasificados de múltiples maneras, una de ellas es dependiendo donde se realice, en interior o exterior. Dentro del interior encontraríamos únicamente el rocódromo o escalada de interior y fuera, las diferentes modalidades de la escalada.

Otro tipo de clasificación es la que realiza Hoffman (1990), donde desarrolla las siguientes modalidades:

- Escalada deportiva: Se puede realizar en superficies naturales como en artificiales. Los muros donde se lleva a cabo suelen medir menos de 30 metros aproximadamente. En esta modalidad de escalada se utilizan sistemas y materiales de seguridad.
- Búlder o bloque: Es un tipo de escalada que se realiza en muros pequeños, artificiales o naturales, que se encuentran a poca distancia del suelo. En el caso de caída o salto la distancia al suelo es mínima por lo que evitamos daños. En este tipo los materiales de seguridad son innecesarios, aunque el casco debería de estar siempre presente, y más si se realiza con niños.
- Clásica o alpina: Se realiza en grandes superficies con gran verticalidad, utilizando materiales de seguridad que una vez finalizada la actividad, pueden ser recuperados y recogidos.

- Ferrata: Es otro tipo de escalada donde se intenta superar grandes muros donde se utilizan sistemas de seguridad ya instalados previamente y ayudándose con material artificial como cadenas, escaleras y demás.
- Artificial: Se realiza con medidas de seguridad y utilizando siempre materiales de progresión para superar grandes paredes longitudinales.
- Rápel: A veces no es considerada una técnica de superar obstáculos, ya que es más una técnica de descenso cuando se ha completado una cima. Se utilizan cuerdas y material de control para realizar estos descensos controlados.
- Psicoblock: Se realiza a nivel del mar, con el agua como único medio de control y seguridad. El objetivo es superar pequeños muros situados a la altura del agua.
- Escalada libre: Es un tipo de escalada sin material de seguridad, únicamente utilizando manos y pies como sistema de sujeción y progresión. Esta modalidad provoca un gran entrenamiento y una buena preparación física y psicológica.

En el caso de mi proyecto de intervención voy a prestar más atención a la modalidad de boulder y escalada tradicional. Es muy importante saber de qué materiales se dispone en un centro educativo, por lo que me parece lo más adecuado centrarme en estos tipos de escalada. En un gimnasio de cualquier colegio podemos disponer de espalderas donde las actividades de boulder se pueden realizar con gran facilidad y con la colocación de colchonetas en el suelo para evitar accidentes y cascos para los alumnos eliminamos cualquier índice de riesgo. Para la otra modalidad sí que necesitaremos material específico de escalada, que posteriormente en las sesiones explicaré.

4.4 MATERIAL DE ESCALADA

Para poder llevar a cabo las actividades propuestas en el proyecto de trabajo es necesario que los alumnos conozcan diferentes materiales específicos de escalada. Los alumnos deben conocer los materiales que realmente van a utilizar. No resultaría adecuado enseñar gran cantidad de material específico de escalada y su uso, cuando ni siquiera lo van a poder utilizar en las actividades propuestas.

El material que se vaya a utilizar en escalada debe contener la marca CE (Conforme Exigencias), que garantiza que dicho material cumple la normativa vigente. Además las cuerdas y el demás material utilizado, debe estar homologado por la UIAA (Unión Internacional de Asociaciones de Alpinismo), que aseguran su buen estado y calidad de los mismos.

Los materiales necesarios para la práctica de la escalada, los podemos encontrar en el libro de Hoffman (1990) y son los siguientes:

- Casco: Debe ser el elemento primordial y fundamental en la práctica de este deporte. Todos los cascos deben cumplir la normativa y tener la capacidad de absorber impactos fuertes. El tipo de casco irá en función de su peso, comodidad,... Todos ellos deben ajustar perfectamente a la cabeza evitando con ello que se mueva y no cumpla con su propósito.
- Cuerdas: Es el elemento imprescindible de la escalada y es el encargado de nuestra seguridad. Las cuerdas dependiendo de sus características, pueden ser; estáticas, semi-estáticas o dinámicas. Las cuerdas que vamos a utilizar en las actividades serán de tipo dinámico, ya que son más flexibles y para la práctica con escolares, son las más adecuadas motivadas a su elasticidad en el caso de caída o descenso. Los alumnos deben conocer en más profundidad el nudo “ocho doble”, ya que es el más utilizado para unir al arnés.
- Arnés: Es el sistema que utilizamos para unirnos nosotros mismos, con la cuerda a través del mosquetón. Es uno de los principales elementos de la cadena de seguridad en la escalada. Cuando se vaya a realizar alguna actividad de escalada hay que tener en cuenta la talla del arnés, puesto que tiene que ir lo más ajustado posible a nuestro cuerpo.

El arnés posee dos perneras acolchadas, cada una con un anillo, donde se introducen las piernas y se ajustan de tal forma que no corten la circulación de éstas. En la zona del vientre encontramos un anillo donde se fija un mosquetón para asegurarnos. La parte de la cintura se debe ajustar por encima de la cresta iliaca y la zona lumbar, para conseguir un mejor ajuste y evitar que se resbale. El arnés cuenta con una hebilla de cierre que se debe dar una doble vuelta para asegurar el cierre y evitar que se suelte.

- Mosquetones: Son diferentes anillos metálicos que unen distintos eslabones de nuestra cadena de seguridad. Para evitar cualquier problema de que se abran, utilizaremos mosquetones con un cierre adicional de plástico, para evitar que el alumno olvide bloquear el cierre.

- Asegurador: Es un material de seguridad en la práctica de la escalada y se utiliza cuando se encuentran dos personas en una vía. Es un sistema de aseguramiento semiautomático que actúa de bloqueo de la cuerda cuando se está descendiendo o rapelando por alguna pared. El que posee el este sistema, que es la persona que está asegurando, debe permanecer atento a su compañero y ayudarlo en los movimientos que requiera. En nuestro caso utilizaremos el Grigri, ya que es el más conocido y el más común en la práctica de escalada.

4.4.1 Cuidado y mantenimiento del material de escalada

En el desarrollo de la propuesta de intervención, tendremos en cuenta el tema del cuidado del material, intentando fomentar en los alumnos una serie de hábitos responsables en cuanto al mantenimiento del material. Deben aprender diferentes valores en relación con el material de escalada, ya que una vez que realizamos alguna actividad se recoge de inmediato.

Las cuerdas, como he comentado anteriormente es un elemento fundamental de la cadena de seguridad en la escalada, por lo que requiere una atención más especial. Su cuidado debe ser minucioso ya que evita que suframos cualquier accidente o problema durante su práctica.

Todo el material que utilizaremos deberá estar correctamente homologado, asegurándonos de esta manera que ha pasado una serie de controles exhaustivos de calidad. Los alumnos deberán ser capaces de reconocer si un material está o no homologado, y distinguir material en mal estado o con aparentes síntomas de estarlo.

Se debe revisar todo el material antes y después de la práctica para poder evitar daños y problemas durante su utilización. Al ser un material tan específico de este deporte, debe únicamente utilizarse para ese fin y nunca para otros fines que puedan dañarlo o romperlo en algún caso.

Es muy importante trabajar el tema del cuidado del material, sobre todo con los niños, y concienciarles de la importancia de mantener un material en perfecto estado y alargar su duración.

4.5 CABUYERÍA

Para realizar las actividades propuestas en el proyecto de intervención es adecuado trabajar contenidos específicos de cabuyería. La cabuyería es la utilización de cuerdas o cordinos, realizando nudos específicos para determinada función.

Sánchez (2005) define cabuyería como la técnica que se ocupa de los nudos y amarres con cuerdas.

Con los alumnos de 4º de Primaria no me parece oportuno la necesidad de que se aprendan todos los nudos de la escalada, al igual que pasaba con los materiales, solo explicaré los necesarios para las actividades de la propuesta. Además realizamos los nudos más sencillos y fáciles para trabajar con los alumnos que a continuación se describen.

Luebben (1995) recoge en su libro las diferentes funciones que tienen los nudos en la escalada. A continuación describimos los mencionados anteriormente:

- Nudo simple o de gaza: Es un nudo muy sencillo y rápido de hacer. Su función es unir dos cuerdas del mismo diámetro. En algunos casos se utiliza para rapelar, aunque no es muy recomendado a pesar de que no enreda la cuerda al recogerla.
- Ocho simple: Es el nudo más común y el más utilizado en la práctica de la escalada. Es el encargado de unir el escalador a la cuerda, por medio del arnés. Es considerado un nudo bastante resistente, fácil de hacer y sin ningún problema para deshacerlo.
- Ocho doble: Es un nudo bastante seguro si se realiza correctamente, y su función es unir al escalador a la cuerda. Para una correcta ejecución debemos de pasarle por el anillo de las perneras y por el de la cintura del arnés. Es un nudo muy usado en escalada debido a su seguridad y facilidad a la hora de deshacerlo.
- Pescador doble: Es un nudo que se utiliza en escalada para unir dos cuerdas que tengan o no el mismo grosor. Solo debe unirse cuerdas y no utilizarse en cintas planas. Al igual que el ocho doble, puede utilizarse como nudo de seguridad siempre y cuando se haya utilizado el ocho doble en el arnés. Es un nudo que puede resultar difícil de deshacer si se somete a grandes fuerzas.
- Ballestrinque: Es un nudo que se realiza para unirse a un mosquetón o anclaje. Permite un ajuste bastante rápido de la longitud de la cuerda entre el asegurador y el anclaje.
- Alondra: Es un nudo que puede usarse para varias cosas, como cargar un equipo, atarse en diferentes anclajes,... Nudo bastante sencillo de hacer y con grandes ventajas.

En el caso de la propuesta práctica, haremos mayor hincapié en el nudo ocho doble ya que es el que usaremos en las actividades con los alumnos.

4.6 SEGURIDAD EN LA ESCALADA

La seguridad en la escalada es un aspecto fundamental a la hora de llevar a la práctica cualquier actividad relacionada. En nuestro caso y con los alumnos utilizaremos el proceso de asegurar top-rope, ya que minimiza en gran medida los riesgos de sufrir alguna caída.

Winter (2000) recomienda este tipo de sistema de aseguramiento para personas principiantes en el mundo de la escalada. Cuando el escalador se desprende de los agarres y apoyos, se apoya en el arnés para tensar la cuerda que le sujeta.

Para realizar correctamente el proceso de asegurar debemos tener una cuerda enganchada al descuelgue de la vía, dejando los dos cabos de la misma que lleguen al suelo. En uno de ellos se situará el escalador, unido con un ocho doble al arnés y en el otro extremo se encontrará es asegurador, colocando un grigri por el paso de la cuerda, fijándolo a su arnés.

Cuando el escalador se disponga a escalar la cuerda pasará por delante de él, en ese momento el asegurador deberá recogerla y mantenerla lo más tensa posible. Una vez que el escalador ha finalizado la subida, avisará al asegurador para disponerse a descender, realizándolo de manera segura.

En el caso de la propuesta con los alumnos, recalcaremos otra figura en el sistema de seguridad, el reasegurador. Este se situará detrás del asegurador e irá recogiendo la cuerda que sale del grigri del asegurador sin molestar a este. Esta tercera persona es muy importante, sobre todo en el caso de las actividades de iniciación a la escalada, puesto que reafirma aún más estos procesos de seguridad.

4.7 TÉCNICA MOTRIZ DE LA ESCALADA

La escalada es un deporte en el que interviene gran cantidad de movimientos de nuestro cuerpo, con el objetivo de superar obstáculos con ayuda de manos y pies. La posición del cuerpo es fundamental para lograr superar estos impedimentos y lograrlo conlleva unas técnicas especiales que a continuación observamos.

4.7.1 Centro de gravedad.

El centro de gravedad en el ser humano se sitúa en la pelvis, en el caso de los hombres le tienen más alto que las mujeres. Para hacernos una idea podemos considerar el centro de gravedad a la altura del ombligo.

Cuando ponemos en práctica la escalada o realizamos alguna actividad relacionada con ella, el centro de gravedad no se encuentra en el mismo punto siempre, ya que dependerá de la posición que adoptemos en las diferentes situaciones.

Intentaremos mantener el punto de apoyo lo más cercano a la superficie de apoyo. Dependerá la situación de nuestro punto de gravedad dependiendo de la situación, de una manera u otra. Si nos encontramos realizando una subida de una pared en un rocódromo, deberíamos de llevar nuestro cuerpo lo más pegado a la pared, intentando acumular la mayor parte del peso en las piernas y no en los brazos.

Es fundamental controlar nuestro centro de gravedad y saber cómo utilizarlo en diferentes ocasiones de la escalada, ya que es un deporte que requiere de gran fuerza y energía y debemos de economizarla al máximo.

4.7.2 Apoyos

Los apoyos en la escalada son de gran importancia, porque son fundamentales para avanzar con mayor facilidad, ahorrar energía, ya que es con los pies con los que generamos mayor cantidad de fuerza y mayor impulso nos damos.

Existen gran cantidad de ejercicios y actividades para trabajar los apoyos con los alumnos, y poder así mejorar en dichos apoyos para una mejor técnica y mejor ejecución de la escalada (Hoffman, 1990).

4.7.3 Agarres

Los agarres es un tema esencial en el ámbito de la escalada, ya que podemos encontrarnos gran variedad de ellos. Cuando escalemos debemos tener una visión global y tomar la decisión correcta en cuanto al agarre que nos resulte más efectivo para poder seguir avanzando en nuestra progresión.

Hoffman (1990) asegura que cuanto mayor sean los agarres, mayor facilidad tendremos ya que disponemos de más superficie para apoyarnos. Debemos visualizar los agarres que tenemos y la forma de la mano al situarla en ellos. Es importante variar de tipo de agarres mientras escalamos para evitar sobrecargas, lesiones o cansancio innecesario, lo que nos puede provocar una caída. Tendremos que tener especial cuidado con los agarres donde introducimos los dedos para ejercer una fuerza, ya que son superficies con poca zona de apoyo y que requieren de gran técnica y esfuerzo.

4.7.4 Descenso

Una vez que hemos conseguido llegar a nuestro objetivo escalando, es el momento de descender, pudiéndolo realizar de diferentes formas.

Si estamos realizando escalada en un lugar con poca altura y sin demasiado riesgo, podemos hacerlo sin ningún material de seguridad, ya que es muy probable de llegar al suelo sin problema. Sin embargo, siempre sería importante llevarlo a cabo con sistemas de seguridad fiables, que eviten cualquier tipo de imprevisto o problema que pueda surgir.

Hoffman (1990) explica la técnica de rapel, la cual debemos de utilizar en el caso de que queramos descender después de realizar una subida. Situaremos los dos pies a la misma altura y visiblemente separados, apoyados en la pared. Las rodillas las llevaremos medianamente flexionadas con el propósito de amortiguar lo más posible los movimientos que realicemos. Tomamos una postura de tal manera que casi permanezcamos sentados sobre el arnés, el cuerpo ligeramente inclinado hacia atrás y la mirada a la pared. Con las manos iremos controlando la bajada, mediante el sistema de frenado que actúa sobre las cuerdas. El ritmo de bajada será determinado por el escalador de manera que actuando más o menos en sistema de frenado la bajada se producira más rápida o más lenta.

4.8 FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA ESCALADA

La escalada es un deporte donde intervienen gran cantidad de factores o aspectos, fisiológicos, biomecánicos y claramente psicológicos. El autor Miranda (2012) comenta los factores que realmente intervienen a la hora de practicar escalada:

- Procesos básicos de captación y procesamiento de información: Anticipación, atención, (re)concentración, memorización e imagineraa. Todos ellos relacionados con la primera toma de contacto con la pared a escalar o trepar.
- Aspectos motivacionales: Autoeficacia, autoconfianza y motivación. La capacidad de superar los límites y creer que se pueden lograr. Tener la fuerza y convicción de seguir escalando.
- Mecanismos emocionales: Estrés, gestión de la activación y gestión del riesgo. Mantener las emociones activas y preparadas para la acción en la práctica. Percibir la sensación de dificultad y arriesgarse a superarlo es fundamental en la escalada.

Este tipo de factores son un breve aporte de investigación acerca del tema, aunque nunca sera suficiente para la mejora u optimización del logro de un atleta.

4.9 ÁMBITOS DE LA ESCALADA

La escalada es un deporte que interviene en gran medida el aspecto físico, pero también es fundamental que lo psicológico adquiera un papel importante para poder realizar las actividades de la forma más adecuada posible. Según Hepp, Güllich y Heidorm (1993), las percepciones y emociones tienen una función importante. El miedo que nos anima a tomar medidas de seguridad y precaución, nos imaginamos que podría pasarnos en cualquier situación haciéndonos tomar medidas para evitar accidentes. Por este motivo el miedo es un aspecto que cobra gran importancia en la escalada. Un exceso de miedo puede llegar a provocar una realidad equivocada y llevarnos a situaciones de verdadero peligro e inseguridad. Hay que saber sobreponerse a este tipo de situaciones tomando diferentes medidas.

Durante la práctica de la escalada podemos desarrollar diferentes habilidades a través de componentes o ámbitos como defiende Miguel (2001).

4.9.1 Componente físico-motriz.

Para poder llevar a cabo diferentes habilidades de coordinación, equilibrio, locomoción, etc., también podemos desarrollar otras capacidades físicas como son la resistencia, fuerza y flexibilidad. Miguel (2001) nos plantea actividades o ejercicios para desarrollar estos componentes físico-motrices:

- Arrastrar o empujar mientras nos desplazamos para desarrollar la fuerza de brazos y piernas.
- Agarrar cuerdas, picas, barras, compañeros... Para desarrollar la fuerza de presión.
- Mantener el equilibrio en diferentes posiciones
- Movilidad y flexibilidad de las articulaciones para poder realizar diferentes posiciones.
- Mantenernos en posiciones de tensión para desarrollar nuestra musculatura.

4.9.2 Componente perceptivo-motriz.

En cuanto a los componentes perceptivos-motrices Miguel (2001) profundiza en estos componentes como una base a la habilidad de trepar:

- Coordinación estático-clónica que trabajándola correctamente evitará posibles caídas y nos ayudará a mantener la postura correcta.
- Coordinación de los movimientos para conseguir situarnos en los lugares más adecuados para mantener el control corporal y no llegar a perder el equilibrio.

- Tener conciencia del entorno que nos rodea para obtener el máximo de la información posible y poder tomar las decisiones adecuadas.
- Tener conciencia de los lugares de descanso para poder economizar nuestra energía.

4.9.3 Ámbito cognitivo.

Según Miguel (2001) la realización de la escalada requiere de la utilización de diferentes materiales, un uso correcto de ellos, su mantenimiento, colocación y demás. Este material además nos ayudará a llevar a cabo una ascensión más fácil y nos proporcionará seguridad, por lo que debemos transmitir la importancia que tiene su conocimiento y buena utilización.

Practicar la escalada también precisa de unos conocimientos previos de técnicas, tácticas y recursos necesarios para que resulte un deporte atractivo y con riesgo cero. Tener en cuenta la seguridad es muy importante para evitar problemas, caídas o cualquier imprevisto que pueda surgir. Por ello es necesario e imprescindible proporcionar una serie de pautas previas, en relación con la seguridad y la gestión del riesgo que los alumnos deben conocer.

Sería muy sustancial que se relacionasen los contenidos trabajados en la escalada con otros de otras asignaturas, ya que esto ayudaría a forjar nuevos conocimientos partiendo de los ya conocidos. Una vez que se trabajan los contenidos de este deporte, posteriormente se pueden desarrollar otros diferentes de otras actividades en el medio natural, de esta manera ayudaríamos a su formación en otros ámbitos.

4.9.4 Ámbito personal y social.

Miguel (2001) comenta que este tipo de actividad, el de la escalada, para muchas personas es como una forma de vida. Tener la sensación de aventura, riesgo, miedo, el poder superarte a ti mismo, adquieren un papel importante en el desarrollo personal de los que lo practican. Todo esto genera en el alumno una motivación para superarse cada día y lograr superar ese obstáculo, tener esa seguridad en sí mismo que ayuda a que la escalada se convierta en un deporte cien por cien seguro,...

Los alumnos deben adquirir una serie de principios o valores los cuales ayuden a un correcto desarrollo de su capacidad social y personal:

- Trabajar en grupo, cooperativo y colaborando con los demás compañeros.
- Mantenimiento de materiales e instalaciones y su cuidado.

- Respetar el medio que le rodea, los materiales utilizados y a sus propios compañeros.
- Tener la capacidad de resolución de problemas surgidos.

Esta serie de valores y principios provoca que tomen conciencia de diferentes aspectos relacionados con el material, su buen uso, la seguridad en las actividades y respeto hacia compañeros y entorno.

4.10 ESCALADA EN EL MEDIO NATURAL

La escalada es considerada una actividad física en el medio natural, y como además en la propuesta de intervención se realizan actividades fuera del aula, en un entorno natural creo que tiene una gran importancia. La última sesión que se va a llevar a cabo se desarrolla en un entorno natural, donde les mostraremos la importancia del respeto al medio, su cuidado y conservación de la naturaleza.

Freire (2011) afirma que la educación en la naturaleza ayuda al crecimiento saludable del niño en todas sus dimensiones: corporal, emocional, social, intelectual y espiritual. En su blog, Freire recoge una serie de ventajas que supone una educación en el entorno natural, aportadas por las investigaciones de otros autores:

- Les lleva a tener un juego en el que usan más la imaginación, más creativo y potenciando las habilidades de cooperación.
- Mejora la autoconciencia y la habilidad de observar y razonar.
- Les ayuda a eliminar el estrés de la vida diaria en las ciudades.
- No se aprecian problemas de acoso en el juego en la naturaleza.
- Se estimula la interacción social entre los alumnos y alumnos y entre el profesorado y los alumnos.
- Desarrolla la positividad sobre sí mismos y sobre los demás.
- Desarrollan la autonomía y la independencia.
- Adquieren un sentimiento de armonía y cuidado con el mundo.

Esta serie de ventajas parecen bastantes adecuadas para que en el caso del área de Educación Física un maestro pueda realizar actividades en el medio natural, como en este caso en concreto la escalada. Esto normalmente no sucede, ya que se puede ver una actividad en la naturaleza como arriesgada o que puede provocar problemas en los alumnos, en vez de pensar en lo positivo de su aprendizaje que esto aporta.

Según Freire (2011) una de las principales razones que suelen mencionarse para explicar la radical disminución de las actividades al aire libre, en la ciudad y en el campo, es el problema de la seguridad: tráfico peligroso, riesgos de caídas y accidentes, inseguridad ciudadana, miedo a los extraños,...

4.11 ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

Tras haber indagado acerca del deporte de la escalada, sus materiales y demás, es necesario hablar sobre los alumnos con algún tipo de problema o necesidad diferente al resto de los alumnos.

Trabajar el tema de la escalada y su condición de trabajo cooperativo y mutuo, hace muy sencillo que los alumnos con alguna dificultad cumplan con todos los aprendizajes previstos y desaparezcan las situaciones en las que los niños se sienten alejados del aprendizaje principal, acentuando la exclusión en las aulas.

Además de todo esto, se tomarán las medidas oportunas para que cualquier alumno, por el motivo que fuera, cumpla todos los objetivos propuestos en las sesiones del proyecto de trabajo y tengan un síntoma de superación personal que les haga sentirse bien con ellos mismos y con el resto del aula.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1 INTRODUCCIÓN

A lo largo de este apartado realizaré el desarrollo de la propuesta de trabajo, para desarrollar el tema de la escalada en un aula de Educación Primaria. Es un tema que puede servir de enlace para trabajar diferentes AFMN en un futuro y fomentar este tipo de deportes en la naturaleza. La escalada en concreto sería un contenido específico de las AFMN, ya que aunque en algunos momentos se pueda practicar en rocódromos de interior, su realización también puede ser llevada a cabo en un entorno natural.

Mediante esta propuesta de intervención espero acercar a los alumnos una actividad física en el medio natural, como es la escalada. Pretendo que sea una actividad de iniciación y toma de contacto de la misma y motivarles a su práctica en su tiempo libre.

A través de la realización de las actividades, los alumnos trabajarán los contenidos específicos de la escalada. Este deporte ofrece multitud de beneficios a nivel motriz, de coordinación, equilibrio,...

Es una actividad que fomenta el trabajo en equipo, la cooperación entre los compañeros y rechaza la competitividad, ya que su único reto es medirse consigo mismo, su superación.

Por ello es importante un crecimiento personal del alumno, y como a través de este deporte sus habilidades aumentan y desarrolla una serie de aprendizajes muy valiosos para su vida futura.

Esta propuesta de intervención no se ha podido llevar a cabo en dicho centro por problemas personales y acusando la falta de tiempo por los mismos.

5.2 CONTEXTO

El proyecto de intervención propuesto va destinado a alumnos del segundo internivel, más concretamente al 4º curso de Educación Primaria. El total de alumnos a los que va dirigida la propuesta es un total de 25.

La realización de la misma se llevará a cabo en el centro privado-concertado Colegio Claret, situado en la ciudad de Segovia. Dicho centro no cuenta con rocódromo en sus instalaciones, pero el ayuntamiento y el instituto municipal de deportes ponen a disposición de los alumnos el rocódromo municipal, situado a unos 10 minutos del colegio. Los alumnos podrán trasladarse a pie a las instalaciones, las cuales las podrán disfrutar de forma gratuita, previa reserva en las instalaciones del instituto municipal de deportes o por teléfono. La actividad supondrá un pequeño gasto para los alumnos, ya que se debe contratar con una empresa el material necesario para la práctica de escalada, además de la pertinente autorización paterna para dicha salida.

El rocódromo municipal cuenta con diferentes vías de distinta dificultad para la práctica de la escalada, también dispone de una zona para hacer boulder, por lo que la última sesión de la propuesta se realizará en dichas instalaciones. El material específico que se necesita para dicha actividad, se contratará a través de una empresa externa al colegio.



Figura 1: Rocódromo de Segovia. IMDSG (2010)

5.3 COMPETENCIAS BÁSICAS

La necesidad de lograr una formación integral del alumnado, la Unión Europea define una serie de competencias, que deben ser indispensables en el aprendizaje y desarrollo global del niño, las cuales están fijadas en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

Estas son:

1. Competencia en comunicación lingüística. Los alumnos deben ser capaces de poder verbalizar y utilizar la lengua para expresar cualquier tipo de idea o interactuar con otras personas. En el tema de la escalada esto les ayudará a la hora de relacionarse con sus compañeros y llegar a comentar temas o aspectos relacionados con este deporte, durante las sesiones llevadas a cabo en la propuesta práctica. Desarrollarán tecnicismo relacionados con la escalada, además de multitud de lenguaje técnico relacionado con la misma.

2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. Esta competencia alude a su razonamiento matemático a la hora de resolver cualquier aspecto problemático. En cuanto a las basadas en ciencia y tecnología, la escalada les ayudará a utilizar conocimientos científicos, de física y de su entorno que les rodea y saber cómo aplicarlos en sus diferentes necesidades.

3. Competencia digital. Esta competencia implica un uso adecuado y responsable de las TIC, la cual la intentarán conseguir en el ámbito de la evaluación de la propuesta desarrollada.

4. Aprender a aprender. Una de las principales competencias en la que el alumno está implicado con su propio aprendizaje y su capacidad para desarrollarlo de manera individual o grupal. La escalada ayuda en este aspecto, ya que es un deporte de equipo, en la que todos nos tenemos que ayudar para conseguir un fin en común.

5. Competencias sociales y cívicas. Uno de los conceptos que considero muy importante y que evaluaré en mis sesiones es el respeto, la comunicación y la cooperación entre los alumnos. Debe considerarse como parte esencial y primordial de la vida cotidiana de cada uno. Considero más importante lograr un clima de trabajo y compañerismo, que haya alumnos que no transmitan unos valores de civismo y de convivencia con los demás.

6. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. Desarrollar la creatividad y las capacidades para asumir riesgos en las diferentes acciones de la escalada es fundamental para lograr una autonomía y que ellos mismos sean los responsables de su aprendizaje, del material, de sus compañeros, etc.

7. Conciencia y expresiones culturales. Mediante las actividades previas a la realización de la escalada pura y dura, los alumnos tomarán conciencia de las diferentes expresiones llevadas a cabo en la propuesta de intervención.

Todas estas competencias son adquiridas por los alumnos, dependiendo de la actitud y propósito del profesor en las diferentes sesiones llevadas a cabo. Se debe lograr una involucración del alumnado para lograr la adquisición de estas competencias, siempre que se realicen aprendizajes relacionados con las mismas.

En dicha orden aparece la relación existente entre las competencias claves y los estándares de aprendizaje, para lograr una mejor evaluación de las mismas.

Los criterios de evaluación deben servir de referencia para valorar lo que el alumnado sabe y sabe hacer en cada área o materia. Estos criterios de evaluación se desglosan en estándares de aprendizaje evaluables. Para valorar el desarrollo competencial del alumnado, serán estos estándares de aprendizaje evaluables, como elementos de mayor concreción, observables y medibles, los que, al ponerse en relación con las competencias clave, permitirán graduar el rendimiento o desempeño alcanzado en cada una de ellas. (p.6989).

Para lograr y facilitar la evaluación de estas competencias es importante observar los estándares de aprendizaje en relación con las competencias. Dichos criterios de evaluación se encuentran en el currículum de Educación Primaria.

5.4 RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

Para llevar a cabo este proyecto de intervención he tomado como referencia los siguientes documentos.

- REAL DECRETO 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).

5.5 OBJETIVOS

Los objetivos básicos que se pretenden conseguir en la propuesta de intervención son los siguientes:

- Comprender unos contenidos relaciones con la escalada en la clase de Educación Física y establecer una relación con los contenidos de las actividades físicas en el medio natural.
- Trabajar diferentes aspectos técnicos en la práctica de la escalada.
- Estudiar los materiales e instrumentos necesarios relacionados con este deporte, su cuidado y manejo por parte de los alumnos.
- Aprender a valorar las relaciones sociales, el compañerismo y trabajo con el otro y generar un clima de confianza en el aula.
- Generar la satisfacción personal en la superación de los retos de cada uno, por encima de la competitividad con los compañeros.
- Crear un clima de confianza dentro de la clase y en la que se fomente un trabajo de cooperación y respeto en el aula de Educación Física.
- Incentivar un deporte que puede realizarse al aire libre, para acercar a los alumnos las actividades en el medio natural.
- Impulsar actitudes de respeto y cuidado de los entornos naturales.
- Superar la sensación de miedo, valorando el conocimiento del material y su uso, y la confianza depositada tanto en dicho material como en los compañeros.

5.6 CONTENIDOS

En el curso 2016/2017 ya se encuentra implantada la nueva ley de educación, la LOMCE. La propuesta de intervención está destinada para el segundo internivel, más concretamente para el 4º curso de Educación Primaria de un centro de Castilla y León. De esta manera los contenidos que se desarrollan a continuación pertenecen a la orden EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Posteriormente se expondrá el proyecto de trabajo diseñado, enfocado al 4º curso de Primaria y cuyos contenidos se especifican en los distintos bloques del currículum oficial.

Bloque 2:

- Toma de conciencia de la diversidad corporal y de las posibilidades y limitaciones inherentes a la misma, respetando la propia y la de los demás.
- Interiorización de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo; análisis funcional de las relaciones intersegmentarias y de la intervención de las partes del cuerpo en el movimiento. Independencia segmentaria.
- Percepción y estructuración espacio-temporal del movimiento: coordinación de trayectorias: intercepción y golpeo-intercepción; coordinación de las secuencias motrices propias con las de otro, con un objetivo común.
- Conciencia y control de las fases, los tipos y los ritmos respiratorios.

Bloque 3:

- Ajuste y consolidación de los elementos fundamentales en la ejecución de desplazamientos, saltos, giros, equilibrios y manejo de objetos.
- Mejora de las capacidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la ejecución motriz. Mantenimiento de la flexibilidad y ejercitación globalizada de la fuerza, la velocidad y la resistencia.
- Utilización eficaz de las habilidades básicas en medios y situaciones estables y conocidas.
- Práctica de habilidades motrices específicas: gimnásticas, atléticas y/o deportivas.
- Control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio variando la base de sustentación, los puntos de apoyo y la posición del centro de gravedad.
- Control y dominio del movimiento. Resolución de problemas motrices que impliquen selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas y de sus combinaciones.
- Desarrollo de la iniciativa y de la autonomía en la toma de decisiones: resolución de situaciones motrices con varias alternativas de respuesta que impliquen la coordinación espacio temporal de procedimientos de al menos dos jugadores, de acuerdo con un esquema de acción común, con actitud cooperativa.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valoración el esfuerzo personal.

Bloque 4:

- Aplicación de habilidades motrices básicas y específicas a la resolución de situaciones de juego de creciente complejidad motriz.

- Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Juegos de pistas y rastreo. Sensibilización y respeto al medio ambiente.
- Utilización de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/ oposición.

Bloque 6:

- Uso correcto y responsable de los materiales e instalaciones deportivas, orientado a la prevención de lesiones o accidentes.
- Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes: identificación y valoración de las situaciones de riesgo que se derivan de la práctica de la actividad física en la vida cotidiana.
- Ejecución con la técnica correcta de las diferentes actividades físicas.

5.7 METODOLOGÍA

Las actividades físicas en el medio natural son actividades que no son muy realizadas en centros escolares, por falta de material, problemas a la hora de salir fuera del colegio,..., pero las cuales causan una gran motivación e interés por parte de los alumnos. Son actividades que llaman mucho la atención de los niños porque se salen de lo común y eso hace que su enriquecimiento personal crezca de manera general.

Los alumnos, mediante las actividades que vayan realizando, irán descubriendo las posibilidades que ofrecen los materiales que utilizan, las instalaciones donde los realizan, tanto en espacios cerrados como el gimnasio como en el entorno natural, construyendo consigo sus propios aprendizajes y sacando sus propias conclusiones acerca del tema tratado.

En las actividades propuestas los alumnos serán partícipes de su aprendizaje, mediante actividades lúdicas y que llamen la atención de los alumnos, aunque previamente con unas premisas teóricas por parte del profesor. Es importante trabajar aspectos teóricos, en este caso de la escalada, ya que requiere de algunos conocimientos técnicos que ayudarían a cumplir los objetivos planteados en el currículum.

Como he comentado anteriormente la escalada no debe ser considerada una actividad competitiva sino tiene que fomentar una colaboración y participación de los alumnos a los que va dirigida la actividad. Se debe llevar a cabo prácticas vivenciales en las que los alumnos descubran, indaguen y exploren acerca de su aprendizaje y de todo lo que pueden aprender acerca de ello.

Con esto basaremos la metodología en una metodología activa, participativa y flexible, en la que los alumnos sean autónomos a la hora de formar su aprendizaje, construyendo con ello personas autónomas y desarrollando una personalidad más fuerte para su futuro profesional, personal y social.

Cuando sea necesaria alguna explicación teórica, de algún aspecto importante, utilizaremos metodologías menos activas en las que los alumnos no serán tan autónomos. Es importante que en la mayor parte de las sesiones la metodología sea activa, motivando a los alumnos a realizar la tarea y provocando un aprendizaje más fructífero y eficaz de los conocimientos.

La mayoría de los centros educativos no dispone ni de instalaciones ni materiales necesarios para la práctica de la escalada, por eso es importante trabajar y mantener una buena relación con otras entidades o empresas que puedan acceder al centro para realizar algún tipo de actividad o prestando material específico que se requiera. Es fundamental este tipo de colaboración para la mejor facilidad a la hora de llevar a cabo actividades que requieran materiales complejos e instalaciones escasas en muchos colegios.

La escalada como he comentado anteriormente no debe ser considerada un deporte individual, ya que para realizarla correctamente y sin riesgo, debe haber mínimo dos personas, el escalador y el asegurador. Crear un clima de armonía y trabajo en el que cada uno confíe con su compañero es fundamental para que los objetivos se cumplan de manera adecuada y correcta. Mediante diferentes actividades podemos lograr que esa confianza en el compañero y ese trabajo cooperativo aumente y conlleve la consecución de los objetivos planteados y un pleno desarrollo integral de los alumnos.

5.8 TEMPORALIZACIÓN

La temporalización del proyecto de trabajo se llevará a cabo durante 3 o 4 semanas, con un total de 7 sesiones. Cada sesión tendrá una duración de 1 hora aproximadamente, dejando 10 minutos para los momentos de encuentro y despedida. La salida de la 6ª sesión supondrá la utilización de 2 horas ya que requiere desplazamiento al rocódromo municipal de la ciudad.

Para evitar problemas meteorológicos que impidan el desarrollo de la sesión en el rocódromo, la propuesta de trabajo se llevará a cabo en el mes de Mayo.

5.9 RECURSOS Y ESPACIOS

Los espacios necesarios para la realización del proyecto de trabajo serán; el aula ordinaria, gimnasio del colegio y el rocódromo municipal de Segovia.

En cuanto a los recursos utilizados serán los siguientes: arneses, cuerdas, cascos, mosquetones, grigri, aros, espalderas, cintas de colores, colchonetas, fotocopias y diverso material específico de escalada.

5.10 SESIONES

En este apartado llevaré a cabo la estructura de las sesiones, enfocada a trabajar los diferentes contenidos relacionados con la escalada. Es necesario organizar una sesión completa y adecuada, cuidando los diferentes aspectos de los que cuenta.

Existen gran cantidad de maneras para organizar una sesión, yo he escogido la estructura que lleva a cabo Vaca (2002).

Todas las sesiones seguirán el modelo de sesión de Vaca (2002) el cual consta de:

- Momento de encuentro: Se lleva a cabo una serie de rutinas al principio de cada clase y suele realizarse en cada sesión independientemente. Se realiza para organizar la clase de manera adecuada, consiguiendo con ello personas autónomas. Algunas de ellas son el cambio de calzado antes de la actividad, la explicación de lo que vamos a realizar, recordatorio del día anterior y muy importante resaltar las normas y reglas de trabajo.
- Momento de actividad motriz: Es la parte principal de la sesión, en el cual los alumnos comienzan a trabajar en los nuevos contenidos y aprendizajes, mediante la realización de una serie de actividades que irán aumentando progresivamente de dificultad.
- Momento de valoración global: Es el momento final de la clase en la que el profesor y los alumnos reflexionan acerca de la sesión, del trabajo realizado, aspectos importantes de la actividad,...
- Momento de despedida: Se lleva a cabo la recogida del material y el cambio de calzado por parte de los alumnos. Se hace hincapié en aspectos importantes o interesantes que puedan aparecer en la siguiente sesión, por ejemplo, material que tengan que traer.

Propuesta de Intervención: Área de Educación Física
AFMN
“Iniciación a la escalada”

5.10.1 Sesión 1:

TÍTULO: “Ideas previas”.

MATERIALES: Cuestionario inicial (Anexo 1) y vídeos de escalada.

Momento de encuentro:

- Los alumnos permanecerán en su aula.
- Presentación del título y aspectos de la unidad.

Momento de acción motriz:

- Realización de cuestionario inicial, para conocer las ideas previas de los alumnos. (Anexo 1).
- Asamblea conjunta en la que pondremos en común aspectos relacionados con la escalada.
- Visualización de vídeos relacionados con la escalada, que sirvan de toma de contacto con dicho tema.
- Explicación por parte del organizador de aspectos que resulten interesantes.

Momento de valoración y despedida:

- Recogida de cuestionarios.
- Asamblea final sobre aspectos importantes a nivel general de la escalada.

5.10.2 Sesión 2:

TÍTULO: “Material de escalada”.

MATERIALES: Arnesees, cascos, cuerdas dinámicas de escalada, grigris y mosquetones.

Momento de encuentro:

- Recogida de los alumnos en su aula y bajada al gimnasio.
- Cambio de calzado.

Momento de acción motriz:

- Presentación de material de escalada:
 - o Reparto de arneses y cascos entre los alumnos.
 - o Colocación y fijación de cascos y arneses según instrucciones para una correcta utilización.
 - o Breve explicación de las cuerdas que vamos a utilizar en escalada.
 - o Mosquetones: Utilización en la escalada y colocación en diferentes puntos de la cadena de seguridad.
- Practicaremos la colocación y ajuste de arneses, cascos y mosquetones por parejas, revisando que todo esté puesto correctamente habiendo seguido las instrucciones.
- Colocaremos ordenada la cadena de seguridad, de modo que la cuerda pase por la última barra de las espalderas y los alumnos practiquen la escalada por parejas.

Momento de valoración y despedida:

- Recogida del material utilizado.
- Puesta en común de los aspectos trabajados en la sesión y reflexión de los mismos.
- Despedida, cambio de calzado y vuelta a su aula.

5.10.3 Sesión 3:

TÍTULO: “Cabuyería”.

MATERIALES: Cuerdas dinámicas de escalada, cuerdas básicas y fichas de nudos.

Momento de encuentro:

- Recogida de los alumnos en su aula y bajada al gimnasio.
- Cambio de calzado.

Momento de acción motriz:

- Presentación de las cuerdas que vamos a utilizar para realizar escalada, cuerdas dinámicas.
- Explicación del término cabuyería y su uso en la escalada.
- Se formarán 4 grupos y se les repartirá una ficha en cada grupo con el nudo que se debe de realizar en él (Anexo 5). Se utilizarán cuerdas del gimnasio, ya que específicas de escalada no se dispone de tantas.
- Practicarán los nudos explicados previamente. Se pueden explicar algún nudo más dependiendo de la capacidad del alumnado.

- Se realizarán juegos de rapidez y eficacia para comprobar el manejo de las cuerdas en los alumnos.

Momento de valoración y despedida:

- Recogida de todo el material utilizado.
- Puesta en común de los aspectos trabajados en la sesión y reflexión de los mismos.
- Despedida, cambio de calzado y vuelta a su aula.

5.10.4 Sesión 4:

TÍTULO: “Búlder en espalderas I”.

MATERIALES: Colchonetas, aros y bancos suecos.

Momento de encuentro:

- Recogida de los alumnos en su aula y bajada al gimnasio.
- Cambio de calzado.
- Calentamiento mediante el juego de los diez pases. La clase dividida en dos grupos y con una pelota deberán pasársela entre todos sin que se caiga ni la intercepte el equipo contrario. Si sucede algo de eso, comienza el equipo contrario.

Momento de acción motriz:

- Explicación previa de la escalada en búlder.
- Trepa en forma de travesía por las espalderas del gimnasio. Previamente situaremos colchonetas debajo de las espalderas para evitar problemas si hubiera alguna caída. Para generar en los alumnos el valor de la responsabilidad, formaremos parejas, de modo que uno de la pareja irá realizando el circuito mientras la otra, va andando a su lado para evitar alguna caída o susto.
- Colocaremos aros en perpendicular a las espalderas y bancos suecos inclinados en las mismas. De esta manera los alumnos deberán realizar la trepa en travesía, pasando entre los aros y evitando los bancos que encuentren en el camino.
- Vuelta a la calma: Estiramientos específicos (Anexo 3).

Momento de valoración y despedida:

- Recogida de todo el material utilizado.
- Puesta en común de los aspectos trabajados en la sesión y reflexión de los mismos.
- Despedida, cambio de calzado y vuelta a su aula.

5.10.5 Sesión 5:

TÍTULO: “Búlder en espalderas II”.

MATERIALES: Colchonetas, aros, bancos suecos y cintas adhesivas de colores.

Momento de encuentro:

- Recogida de los alumnos en su aula y bajada al gimnasio.
- Cambio de calzado.
- Calentamiento mediante el juego de dar y sentar. Se la liga uno y con un balón en la mano debe dar a algún compañero, en el caso de darle se debe sentar. La pelota podrá ser recogida por otro compañero e ir a golpear a otra persona. Cualquiera de los alumnos que se encuentren sentados pueden recoger la pelota si llegan desde su lugar.

Momento de acción motriz:

- Marcaremos las espalderas con diferentes cintas de colores, valdría cinta aislante o carrocera.
- Los alumnos deberán pasar por las espalderas utilizando alguno de los colores de las cintas. Para hacerlo más complicado se les irá diciendo que colores pueden utilizar. Colocaremos aros y bancos para hacerlo más complicado.
- Vuelta a la calma: Estiramientos específicos (Anexo 3).

Momento de valoración y despedida:

- Recogida de todo el material utilizado.
- Puesta en común de los aspectos trabajados en la sesión y reflexión de los mismos.
- Despedida, cambio de calzado y vuelta a su aula.

5.10.6 Sesión 6:

TÍTULO: “Escalada en rocódromo”.

MATERIALES: Arnesees, cascos, cuerdas dinámicas de escalada, mosquetones y grigris.

Momento de encuentro:

- Recogida de los alumnos en su aula.
- Salida hacia el rocódromo municipal.

Momento de acción motriz:

- Calentamiento mediante el juego de la cadena. Uno se la liga y tiene que ir a pillar a los demás. Si coge a uno se le une y deben ir dados de la mano hasta pillar al resto de compañeros. El juego finaliza cuando todos los alumnos forman parte de la cadena.
- Colocación de cascos y arneses para todos los alumnos.
- Formaremos dos grupos para practicar escalada en vertical y en búlder. Cuando haya transcurrido la mitad del tiempo cambiarán de actividad.
- En la actividad de escalada en vertical formaremos grupos de tres personas, de manera que uno escalará, otro asegurará y otro reasegurará. Cuando haya escalado el primero, irán cambiando los papeles hasta pasar todos por los diferentes roles.
- En la actividad de búlder, los alumnos realizarán diferentes juegos sin necesidad de más material que el casco de seguridad.
- Vuelta a la calma: Estiramientos específicos (Anexo 3).

Momento de valoración y despedida:

- Recogida de todo el material utilizado.
- Puesta en común de los aspectos trabajados en la sesión y reflexión de los mismos.
- Despedida, cambio de calzado y vuelta a su aula.

5.10.7 Sesión 7:

TÍTULO: “Evaluación final”.

MATERIALES: Cuestionario final (Anexo 2).

Momento de encuentro:

- Los alumnos permanecerán en su aula.
- Explicación del cuestionario de evaluación.

Momento de acción motriz:

- Realización individual del cuestionario de evaluación por parte de los alumnos. (Anexo 2)
- Asamblea final para finalizar el tema de la escalada.
- Entrega de ficha de autoevaluación a los alumnos, para conocer su valoración de todo el proceso de la propuesta. (Anexo 5)

Momento de valoración y despedida:

- Recogida de cuestionarios y despedida.

5.11 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Este proyecto de intervención se ha elaborado teniendo en cuenta la diversidad de los alumnos a los que va dirigida la propuesta, para lograr una educación inclusiva del total de los alumnos. Existe un alumno con TDAH y la necesidad de adaptación en algunos aspectos de la propuesta ha sido notable.

La actitud del alumno, con gran hiperactividad y falta de atención, dificultaba el desarrollo normal de las clases. En ocasiones sus compañeros le rechazaban, generando un clima adverso para el desarrollo de las actividades. Otras veces sus compañeros comprenden su situación e intentan integrar para favorecer el transcurso habitual de las clases.

En este caso el alumno no presenta dificultades motrices, ya que es una persona bastante activa y su componente físico-motriz está bastante desarrollado.

En el supuesto de que necesitase una atención distinta para desarrollar sus potencialidades o sus competencias básicas, la atención a la diversidad será de la siguiente manera:

- Se realizará cualquier adaptación del proceso enseñanza aprendizaje, con especial atención al anterior alumno.
- Para acoger dicha diversidad se deberán establecer mecanismos de refuerzo y/o flexibilización de los grupos favoreciendo con todo esto el éxito educativo del alumno.

5.12 EVALUACIÓN

Coll (1983) resume las respuestas al qué, cómo y cuándo evaluar en las tres modalidades de evaluación que planteo para evaluar mi proyecto de intervención, y son las siguientes:

- Inicial: Al comienzo de la unidad detectaré las ideas previas que tienen sobre la misma a través de una asamblea previa en el aula y en la que realizarán un breve cuestionario sobre los aspectos que conocen de la escalda, materiales que se usan, técnicas,... (Anexo 1)
- Formativa: Se llevará a cabo de mediante asambleas en cada una de las sesiones, feedbacks constantes y utilizando una lista de control grupal para la evaluación del proceso de aprendizaje del alumno. Este tipo de evaluación es la utilizada por López-Pastor (2016). (Anexo 4)

- Sumativa: Al final de la unidad, como comprobación de la asimilación de los contenidos, a través de un breve cuestionario que recoja los aspectos más importantes trabajados en las actividades.(Anexo 2)

Para llevar a cabo una calificación más concreta de la propuesta tomaré como ítems a valorar, la responsabilidad de los alumnos, conocimientos de escalada, actitudes de respeto e interés y un nivel de esfuerzo acorde con las actividades.

Al finalizar la propuesta les entregaré una ficha de autoevaluación en la que los alumnos deberán valorar sus actitudes, conocimientos y aspectos más relevantes a lo largo de todo el proyecto de escalada. (Anexo 5)

6. ANÁLISIS DE ALCANCE DEL TRABAJO

Para llevar a cabo los contenidos específicos del deporte de la escalada en un centro educativo, influyen gran cantidad de factores y aspectos que determinan el desarrollo del proyecto.

Desde el punto de vista del contexto escolar donde nos encontramos: Como he mencionado en anteriores ocasiones, diferentes colegios no disponen de lugares naturales como artificiales adecuados para la práctica de la escalada. En la mayoría de ellos se debería de realizar mediante excursiones programadas, suponiendo en muchos casos, un coste económico por parte de los alumnos o del centro, con los cual se desestiman este tipo de actividades.

En el caso de mi propuesta de intervención, en su mayoría a excepción de la salida al rocódromo, se lleva a cabo en el gimnasio del centro. En el caso de los materiales, para muchas actividades se pueden encontrar fácilmente en los centros educativos, salvo los materiales específicos de escalada, los cuales pueden resultar más tediosos de encontrar en las instalaciones de un colegio. Para un maestro o especialista del área de Educación Física, no debería resultar complicado conseguir este tipo de material, por medio de diferentes entidades o empresas, que lo puedan prestar o dejar para la realización de las actividades.

Otro punto de vista es siempre el maestro de Educación Física: anteriormente he comentado el rechazo de llevar a cabo Actividades Físicas en el Medio Natural, muchas veces por el nivel de involucración del profesorado y otras veces por la falta de formación o confianza en uno mismo.

En este caso en concreto, el tema de la escalada es un mundo con bastante contenidos y conocimientos específicos, los cuales deben ser conocidos previamente por el maestro antes de realizar las sesiones pertinentes. Sería muy interesante por parte del especialista, logra involucrarse y formarse en diferentes actividades naturales, las cuales pueden aportar grandes aprendizajes a los alumnos. El conocimiento de materiales, técnicas y tácticas de escalada, al igual de los sistemas de seguridad, enriquecerían mucho al alumno y desarrollaría conocimientos relacionados con habilidades físicas, cognitivas, sociales y afectivas.

La escalada es un deporte que muchas veces suele relacionarse con un alto porcentaje de riesgo o peligrosidad. Es considerada de alto riesgo, lógicamente si se practica sin sistemas de seguridad y sin conocimiento de materiales o técnicas apropiadas de escalada. En el caso de la propuesta de intervención expuesta, y mediante la aplicación de este tipo de metodología pueden ser trabajados los contenidos específicos de la escalada sin ningún tipo de riesgo, eliminando consigo los miedos e inseguridades que puedan tener los alumnos, a la hora de enfrentarse a un rocódromo o roca natural en el entorno.

7. CONSIDERACIONES FINALES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Con la realización de este Trabajo de Fin de Grado he podido observar y comprobar los aspectos que se deben tener en cuenta para llevar a cabo un progresión idónea acerca de los contenidos específicos de la escalada, en un aula de 4º curso de Educación Primaria.

En el comienzo del trabajo y con el tema seleccionado, desarrollé una serie de objetivos, tanto generales como específicos a lograr con esta propuesta. En un primer momento planteé un objetivo general, apoyado por una serie de objetivos secundarios que ayudaban a cumplimentar el primero. A partir de ellos, fui trabajando en los diferentes apartados, los cuales serían imprescindibles a la hora de lograr los objetivos marcados. La estructura organizativa de este proyecto, sigue una fase lógica y ordenada de todos los aspectos fundamentales, leyes que regulen dichos contenidos y distinto autores que den aún más valor a la relación de todo el trabajo. Todo esto para finalmente, conocer los diferentes materiales, técnicas y normas de seguridad pertinentes, para acabar con una serie de actividades, en las que se ponía en práctica todo lo trabajado anteriormente.

El proceso ha sido duro y riguroso en la selección de contenidos y síntesis de los mismos, para desarrollar una propuesta de intervención que sirva de apoyo o referencia a distintos maestros de Educación Física, que en algún momento puedan llevar a cabo este tipo de actividades en su aula. Este trabajo no solo va dirigido al área de Educación Física si no que puede tomarse de referencia, para distintas actividades fuera del centro, como excursiones o salidas del colegio, en diferentes empresas o colectivos, debidamente revisado y con las pertinentes adaptaciones requeridas.

En los centros educativos, como ya he mencionado en alguna otra ocasión, las Actividades Físicas en el Medio Natural, no tienen el valor que deberían, al igual que los aspectos de la escalada. Aunque el currículum oficial sí que recoge diferentes aspectos o actividades en la naturaleza, estos se trabajan de manera superficial en los colegios. Este tipo de actividades, realizadas en un entorno natural o artificial, gozan de gran valía para los alumnos, ya que se consideran actividades bastante atractivas y motivadoras, en muchos casos desconocidas y las cuales aportan un aprendizaje con gran peso en la formación integral de los alumnos.

Como ya he mencionado anteriormente, en la mayoría de los centros no disponen de instalaciones ni materiales específicos de escalada, por este motivo, se realizará una salida en una de las sesiones a un rocódromo cercano. Debido al gran coste económico que sería el disponer de unas instalaciones de este calibre en un centro escolar, es interesante el llegar a acuerdos o convenios, con diferentes colegios, o entidades que puedan apoyar un proyecto en común, para poder contar con este tipo de espacios para la práctica de la escalada en el mundo escolar. Al igual que el material, es un aspecto importante a tratar, es muy probable que un centro no disponga de ese material específico, pero un maestro debe tener esos recursos y habilidades para poder conseguirlo y acercarlo al aula para su observación, poder tocarlo y probarlo sin ningún tipo de problema.

Con la realización de este trabajo, he podido conocer de primera mano diferentes aspectos relacionados con la escalada y contenidos específicos de la misma. La escalada no es un deporte de competitividad, ni se juega en contra de nadie, el único enemigo en este caso eres tú mismo, y la motivación de superarte día a día, fomentando en este caso diferentes valores como la confianza, responsabilidad y autosuperación. Es importante tener en cuenta las habilidades que requiere esta práctica deportiva, ya que no solo interviene la parte física, sino que el aspecto psicológico posee un gran papel en este tipo de actividades. De esta manera, la escalada nos ayuda a conocer un poco más nuestro cuerpo, su comportamiento, capacidades y limitaciones que supone realizar un deporte con gran exigencia física y psicológica.

Por último, y una vez finalizado este Trabajo de Fin de Grado, considero adecuado afirmar la consecución de los objetivos planteados en el inicio de este proyecto.

8. LISTA DE REFERENCIAS

- Anderson, B. (2009). *Estirándose*. Barcelona: RBA.
- AulaPlaneta. (2017). *Las siete competencias clave de la LOMCE explicadas en siete infografías*. <http://www.aulaplaneta.com/2015/06/04/recursos-tic/las-siete-competencias-clave-de-la-lomce-explicadas-en-siete-infografias/> (Consulta: 20 de Mayo de 2017)
- Coll, C. (1983). *Sociología y Currículo*. Paidós, Papeles de pedagogía. Barcelona.
- Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. (2015). *Qué es la escalada*. <http://www.fedme.es/index.php?mmod=staticContent&IDf=148> (Consulta: 28 de Abril de 2017)
- Freire, H. (2011). *Educación en verde. Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Barcelona: Grao.
- Guillen, R., Lapetra, S. y Casterad, J. (2000). *Actividades en la naturaleza*. Barcelona: Inde.
- Hepp, T. Güllich, W. Heindorm, G. (1993). *La escalada deportiva. Un libro didáctico de teoría y práctica*. Barcelona: Paidotribo.
- Hoffman, M. (1990). *Manual de escalada*. Madrid: Desnivel.
- Learning and Teaching Scotland (2011). *Curriculum for Excellence fact file. Outdoorlearning*. LTC. http://www.educationscotland.gov.uk/Images/FactfileOutdoorLearning_tcm4-660306.pdf (Consulta: 7 de Mayo de 2017)
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE). *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 10 de Diciembre de 2013, núm. 295, pp. 97858-97921.
- López-Pastor, V. M.; Pedraza, M.; Ruano, C.; Sáez, J. (coords.) (2016). *Programar por Dominios de Acción Motriz en Educación Física en Primaria*. Buenos Aires. Ed. Miño y Dávila.
- Luebben, C. (1995). *Nudos para escaladores*. Madrid: Desnivel
- Miguel Aguado, A. (2003). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Palencia: Patronato de Deportes del Ayuntamiento de Palencia.

- Miranda, S. (2012). *¿Cuáles son los factores psicológicos de la escalada?*. <http://www.chileclimbers.cl/2012/02/29/%C2%BFcuales-son-los-factores-psicologicos-de-la-escalada/> (Consulta: 17 de Mayo de 2017)
- Miranda Miranda, J.J. (2005). *Gestión de proyectos* (5° ed.). Colombia (Bogotá): MM Editores.
- Muñoz, R. (2008). *Manual de iniciación a la montaña*. Barcelona. http://www.mendiak.net/Portada/Escalada_Cursillo.php#LinkTarget_6972 (Consulta: 11 de Mayo de 2017).
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 29 de Enero de 2015, núm. 25, pp. 6986-7003.
- Orden EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial del Estado de Castilla y León*. Valladolid, núm. 117.
- Parra, M. (2001). *Programa de actividades físicas en la naturaleza y deportes de aventura para la formación del profesorado de segundo ciclo de secundaria*. T (Tesis Doctoral). Universidad de Granada
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 1 de Marzo de 2014, núm. 52, pp. 19349-19420.
- Romero Ramos, O. (1999). *La escalada en el contexto escolar*. <http://www.efdeportes.com/efd16a/escalada.htm> (Consulta: 16 de Mayo de 2017)
- Segovia.es. (2017). *El Rocódromo de La Albuera*. <http://www.segovia.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/id.10589/recategoria.3484/area.22/seccion.27/chk.3232844cfd7eac87cb475fc1d28fd7e0> (Consulta: 19 de Mayo de 2017)
- Sánchez Igual, J. E. (2005). *Actividades en el medio natural y educación física*. Sevilla: Wanceulen
- Santos Pastor, M.L., Martínez Muñoz, L.F. (2008). Las actividades en el medio natural en la escuela. Consideraciones para un tratamiento educativo. *Revista Wanceulen E.F. Digital*, (4), 26-53.

- Tatoo. (2017). *Los Nudos Más Utilizados en Escalada y Montañismo*. <https://tatoo.ws/co/p/los-nudos-mas-utilizados-en-escalada-y-montanismo/1123> (Consulta: 18 de Mayo de 2017)
- Tejada Cuesta, L. (2009). *Las salidas, un recurso para el aprendizaje en educación infantil*. Revista digital innovación y experiencias educativas. http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_14/LIDA_A_TEJADA_1.pdf (Consulta: 9 de Mayo de 2017)
- Vaca Escribano, M. (2002). *Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal en la educación primaria*. Palencia: Asociación Cultural “cuerpo, educación y motricidad”.
- Winter, S. (2000). *Escalada deportiva con niños y adolescentes*. Ediciones Desnivel.

9. ANEXOS.

9.1 ANEXO 1. CUESTIONARIO INICIAL

CUESTIONARIO INICIAL	
Nombre:	Curso:
<p>1º ¿Has practicado o practicas escalada?</p> <p>2º ¿Qué es la trepa? ¿Y la escalada?</p> <p>3º ¿Qué materiales de escalada conoces?</p> <p>4º ¿Sabes lo que es un rocódromo? ¿Conoces alguno?</p> <p>5º ¿Conoces algún nudo que se haga en escalda? ¿Cuál?</p> <p>6º ¿Confiarías más en algún compañero o en el profesor a la hora de asegurarte cuando vayas a escalar?</p>	

7° ¿Podrías practicar la escalada sin ningún tipo de miedo o temor? ¿Qué miedos tienes o crees que tendrás a la hora de escalar?

9.2 ANEXO 2. CUESTIONARIO FINAL


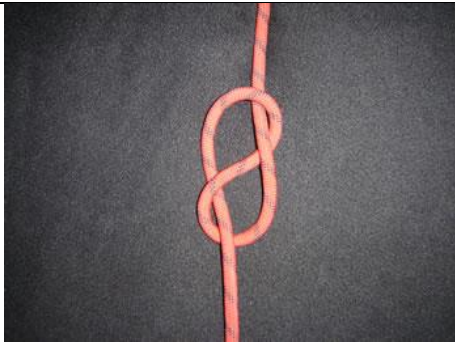


CUESTIONARIO FINAL	
Nombre:	Curso:
1° ¿Qué es la trepa? ¿Y la escalada?	
2° ¿Describe al menos 3 materiales de escalada?	
3° ¿Qué función tiene la persona que está asegurando?	
4° ¿Qué tipos de nudos hemos trabajado en clase? ¿Cuál es el más utilizado o más importante en escalada?	
5° ¿Has sabido confiar en tu compañero a la hora de practicar la escalada?	



6° ¿Qué miedos has tenido a la hora de escalar? ¿Los has superado?

7° Comenta tus sensaciones, impresiones, o cualquier aspecto que consideres importante referido al tema de la escalada.

8° Realiza un dibujo con los aspectos que hemos trabajado de la escalada, materiales, instalaciones, etc.

9.5 Anexo 5. Ficha de nudos

Nudos de escalada	
Nudo simple	
Ocho simple	
Ocho doble	
Pescador doble	

Ballestrinque	
Alondra	

9.6 ANEXO 6. AUTOEVALUACIÓN

AUTOEVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE ESCALADA				
Nombre:	Curso:			
	Mal	Regular	Bien	Excelente
¿He aprendido conocimientos de escalada?				
¿He participado de forma activa en todas las actividades?				
¿He ayudado en todo lo posible a mis compañeros?				
¿He logrado superar mis miedos?				
¿He tenido confianza en mis compañeros?				
¿He sido responsable con el material y las instalaciones?				