



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

TÍTULO

La habilidad de la escalada como forma de desplazamiento

**TRABAJO FIN DE GRADO
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

AUTOR/A: Raquel Pérez Celis

TUTOR: Alfredo Miguel Miguel

Palencia, Febrero 2018.

RESUMEN

Este Trabajo Fin de Grado, ligado a la titulación del Grado de Educación Primaria - Mención de Educación Física, se basa en el desarrollo de la escalada como actividad física del medio natural. El objetivo principal es recalcar la importancia que posee adquirir una habilidad apropiada de escalar respecto a la formación integral del niño. Para lograr esto, se han llevado a cabo actividades diferentes vinculadas con esta habilidad.

La metodología llevada a cabo posee un carácter práctico, teniendo en cuenta las posibilidades y limitaciones que poseen los alumnos, desarrollando las capacidades motrices básicas de una forma global.

Se desarrollarán los aspectos técnicos de la escalada, los tipos de escalada, las medidas de seguridad necesarias y los materiales concretos para su realización, entre otros. Se planteará una Unidad Didáctica sobre la escalada, destinada al tercer ciclo de Educación Primaria, desarrollando la metodología llevada a cabo, así como una secuencia de actividades diversas.

Palabras clave: Escalada, trepa, habilidad motriz, Educación Física.

ABSTRACT

This End of Degree Work linked to the degree of Primary Education - Mention of Physical Education, is based on the development of climbing as a physical activity of the natural environment. The main objective is to emphasize the importance of having an appropriate scaling ability with respect to the integral formation of the child. To carry out, different activities have been carried out with this skill.

The methodology carried out has a practical character, taking into account the possibilities and limitations that the students have, developing the basic motor skills in a global way.

Climbing technicians will be developed, the types of climbing, the necessary safety measures and the concrete materials for their realization, among others. A Teaching Unit on the climbing, destined to the third cycle of Primary Education, will be developed, developing the methodology carried out, as well as a sequence of diverse activities.

Keywords: Climbing, motor skills, Physical Education.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	6
1. OBJETIVOS.....	7
1.1. OBJETIVO GENERAL.....	7
1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
2. JUSTIFICACIÓN.....	8
3. COMPETENCIAS BÁSICAS.....	11
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	12
4.1. EL DESPLAZAMIENTO ESPECÍFICO DE ESCALAR.....	12
4.2. TIPOS DE ESCALADA.....	14
4.3. EL EQUIPO Y EL MATERIAL.....	15
4.4. TÉCNICAS DE PROGRESIÓN.....	16
4.5. DESTREZAS Y HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN LA ESCALADA.....	17
4.6. TIPO DE INSTALACIONES PARA LA INICIACIÓN EN LA ESCALADA.....	19
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	19
5.1. ASPECTOS BÁSICOS.....	19
5.2. JUSTIFICACIÓN DE LA ELECCIÓN DEL TEMA.....	19
5.3. OBJETIVOS. DEFINICIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	20
5.4. SECUENCIACIÓN Y DESARROLLO	

DEL PROCESO.....	22
Sesión 1: Iniciación a la escalada: nociones básicas.....	23
Sesión 2: Aprendemos a descender.....	24
Sesión 3: Asimilamos estrategias.....	26
Sesión 4: Diseñamos rutas.....	28
Sesión 5: realización de nudos.....	30
Sesión 6: Evaluación.....	32
6. CONCLUSIONES.....	35
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	36
8. ANEXOS.....	38
8.1. ANEXO 1: EVALUACIÓN INICIAL.....	38
8.2. ANEXO 2: REPASO MATERIALES Y NORMAS.....	40
8.3. ANEXO 3: REPASO NUDOS.....	41
8.4. ANEXO 4: FICHA ESCRITA (EVALUACIÓN FINAL).....	42
8.5. ANEXO 5: FICHA EVALUADORA.....	43

INTRODUCCIÓN

El trabajo que presento a continuación se centra en la habilidad de la escalada y la trepa durante la etapa de Educación Primaria.

Algunos autores, como Rovira (2004), han considerado que la escalada en el ámbito escolar, generalmente, es un tema muy desconocido debido a la escasa formación e información de los especialistas de educación física de Educación Primaria en la realización de esta actividad, y sobre todo, también, a la falta de instalaciones adecuadas en las escuelas, a la limitación horaria que nos impone el marco escolar en nuestra área, y el temor injustificado a realizar este tipo de actividades. Sin embargo, es una experiencia motivadora y enriquecedora para el alumno.

Voy a desarrollar este proyecto porque considero importante el desarrollo de habilidades como la escalada y la trepa en la etapa de Educación Primaria, ya que la realización de éstas va a influir positivamente en el desarrollo físico, psíquico y motor de los niños.

En primer lugar, me centraré en los aspectos teóricos de la escalada y la trepa. Para ello, iniciaré un proceso de documentación sobre la temática. A continuación, sintetizaré la información recopilada y lo describiré de manera resumida. Este resumen, me ayudará a elaborar estrategias con la escalada y la trepa, como actividades principales para contribuir al aprendizaje y desarrollo del niño en las etapas de Educación Primaria.

El trabajo se concreta en la realización de una Unidad Didáctica, conformada por algunas de estas actividades que considero más relevantes. Esta Unidad está distribuida en diferentes sesiones, que realizo, atendiendo a unos contenidos específicos que quiero trabajar con cada una de ellas. Durante la realización de las sesiones, los alumnos son evaluados a través de la observación directa y, en algunos casos, respaldados mediante fichas.

1. OBJETIVOS

Con el fin de elaborar un proyecto educativo, centrado en la escalada, he planteado los siguientes objetivos, generales y específicos, que delimiten la finalidad del trabajo. Los objetivos generales hacen referencia al propósito central del proyecto, mientras que los objetivos específicos, son especificaciones o pasos que hay que dar, para alcanzar o consolidar el objetivo general.

1.1. OBJETIVOS GENERALES

Entre los objetivos generales presentes en este proyecto, destaco:

- Evidenciar la importancia que posee adquirir una habilidad apropiada de escalar y trepar respecto a la formación integral del niño.
- Conocer los diferentes aspectos que requiere la realización de escalada, así como medidas de seguridad y los materiales necesarios.
- Promover la escalada y la trepa como posibles actividades de ocio saludable.
- Mejorar el desarrollo físico, psíquico, motriz y motor de los niños tras realizar las actividades propuestas de escalada y trepa.

1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar los factores técnicos y psicológicos en Educación Primaria y proporcionar diversos aprendizajes a los alumnos.
- Llevar a cabo una programación, con el fin de iniciar de manera progresiva la escalada con alumnos que estén cursando Educación Primaria en el contexto escolar.

2. JUSTIFICACIÓN

Me centro, principalmente, por la habilidad de la escalada en este proyecto, porque esta habilidad puede traer múltiples beneficios para los alumnos de Educación Primaria. Descubrí la importancia de esta habilidad durante mi formación universitaria en el grado de Educación Primaria, donde tuve la oportunidad de practicar esta actividad, que nunca antes había realizado. Para mi asombro, no fue una tarea sencilla, pero sí que me produjo una gran satisfacción tras realizarla. Además de fomentar el compañerismo con los demás alumnos de la clase.

Cuando me dispuse a escalar en el rocódromo, al principio, me transmitió un cierto respeto, ya que no sabía muy bien lo que iba a pasar, pero el docente nos lo explicó de tal forma que pudiéramos utilizarlo con cualquier niño en Educación Primaria, sin tener que poner en peligro a nadie, lo que hizo que este miedo desapareciera.

Esto incrementó mis ganas por saber más de la escalada, con el fin de poder utilizar este recurso (escalar y trepar) como futuro docente de Educación Primaria con los alumnos. Es por ello, que decido elaborar el presente TFG.

Tras documentarme sobre la escalada y la trepa, de manera conjunta con mi experiencia práctica, puedo apreciar que la escalada es una actividad muy completa, ya que requiere de una autoconfianza, concentración y coordinación muy profunda, entre el intelecto y el cuerpo, ya que, la mínima distracción o indecisión, puede suponer el fracaso en la actividad. Además, en algunos casos, se requiere poseer una confianza plena en el compañero, cuando éste sostiene la cuerda.

Tanto la escalada como la trepa, en situaciones verticales, no suponen unas actividades mecánicas, sino que el niño, tiene que adaptarse en todo momento a la situación y tomar nuevas decisiones o estrategias, que crea que le puede ser útiles para avanzar estando seguro de sí mismo, siendo consciente de sus habilidades y sus limitaciones.

Al observar la escalada y la trepa, apreciamos que los movimientos se asemejan a los que el niño emplea para gatear en sus primeros años de vida, los cuales, son fundamentales para el desarrollo íntegro del niño. Aunque no debemos confundir ambos conceptos (escalar y trepar), éstos se asemejan pero presentan significados diferentes.

Por un lado, “la escalada”, como Muñoz, R. (2008), nos indica, es “la actividad de subir montañas por lugares (vías, rutas) cuya dificultad, hace necesario que utilicemos las manos para poder progresar”(p.25). Y por otro lado, “la trepa”, como Miguel Aguado, A. (2009), nos describe, es “una habilidad motriz básica consistente en desplazarse por situaciones verticales o con inclinación acentuada, gracias a los miembros superiores e inferiores” (p.106). Ésta puede considerarse una AFMN o actividad física en el medio natural, por lo que supone la implicación de la persona que las realiza de forma íntegra, interviniendo las capacidades físicas, psíquicas, sociales y emocionales.

2.1. DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL CURRÍCULO

Dado que la realización de este TFG pertenece a mi formación universitaria de Educación Primaria, creo que es importante, adecuar estas actividades a niños que estén cursando Educación Primaria, para que estas habilidades (escalar y trepar) pueda utilizarlas en un futuro como docente de dicha etapa educativa. Para ello, es preciso relacionar y adaptar estos contenidos al tercer ciclo de Educación Primaria, basándome en el Currículo (*Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León*), ya que se establece los conocimientos que los alumnos deben interiorizar en cada etapa y en cada ciclo.

Los contenidos a trabajar en las clases de Educación Física, en Educación Primaria según el Currículo, se dividen en cinco bloques claramente diferenciados, cada uno de los cuales cuenta con sus propios ítems. He seleccionado los contenidos del Currículo que voy a trabajar en la Unidad Didáctica de escalada.

Bloque 2: Conocimiento corporal.

Los alumnos tendrán la posibilidad, de ser conscientes de sus posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo, durante la realización de las diferentes actividades propuestas en la Unidad Didáctica diseñada, tales como la actividad “trazamos nuevas rutas” o “formamos un cuadrado”.

Bloque 3: Habilidades motrices.

- Control y dominio del movimiento: resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas, basadas en la aplicación de habilidades básicas o complejas. Destaco la actividad “nos cruzamos”, en la cual, los alumnos deben intentar solucionar cualquier problema que se les presente.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias en el nivel de habilidad, ya que no todos los alumnos, poseen el mismo grado de habilidad a la hora de realizar las actividades. Por ello, cada alumno, se debe aceptar tal y como es.

Bloque 4: Juegos y actividades deportivas.

- Aprecio de las actividades deportivas como medio de disfrute, relación y empleo satisfactorio del tiempo de ocio. Los alumnos deben valorar las actividades realizadas en la Unidad didáctica propuesta.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Es imprescindible que los alumnos respeten dichas normas durante las actividades.

Bloque 6: Actividad física y salud.

- Prevención de lesiones en la actividad física. Para ello, los alumnos realizarán un adecuado calentamiento antes de todas las sesiones, dosificando el esfuerzo y recuperación.
- Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. Recalco a los alumnos la importancia de realizar actividades físicas.
- Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes. En todas las sesiones los alumnos llevarán a cabo unas medidas determinadas.

3. COMPETENCIAS BÁSICAS

Teniendo como referencia el *Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León*, el área de Educación Física, específicamente, el contenido metodológico y didáctico de la escalada y la trepa, las cuales, favorecen el desarrollo de las competencias básicas detalladas a continuación:

- ***Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:*** Las actividades que se llevan a cabo en la Unidad didáctica se realizarán en un gimnasio o rocódromo, empleando diversos espacios de acción, con el fin de establecer relaciones entre los alumnos.
- ***Competencia social y ciudadana:*** Los alumnos tendrán que cooperar, respetar y crear un clima apropiado, transmitiendo valores sociales y de convivencia. Es fundamental que exista una excelente comunicación entre los alumnos, con el fin, de llegar a acuerdos o establecer pactos. Por ejemplo, destaco la actividad de “realización de nudos”, los alumnos tendrán que cumplir ciertas normas.
- ***Competencia de autonomía e iniciativa personal:*** Los alumnos deberán ser autónomos en la medida que sea posible, asumiendo diferentes roles, como puede ser, ayudar a los compañeros que lo necesiten durante la realización de alguna actividad específica. Destaco, la actividad “pañuelo vertical”, debido a que los alumnos poseen diferentes roles.
- ***Competencia para aprender a aprender:*** Con el fin de que los alumnos consigan relacionar diversos conceptos, en la Unidad Didáctica propongo la actividad “Realizamos un cuadrado”, en la que los alumnos aprenderán primero, observando a los compañeros, los cuales, les darán estrategias que les servirán más adelante para elaborar las suyas propias tras practicar la escalada.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Basándome en mi interés por utilizar, como docente de Educación Primaria, estas habilidades, “escalar” y “trepar”, en la materia de Educación Física, debo considerar varios aspectos que considero relevantes:

Primero, comenzaré con la explicación de la habilidad de escalar y lo que esta implica, diferenciando, las diferentes variantes que ésta tiene, en cuanto a su ejecución. Después, mencionaré la equipación y los materiales apropiados, que se deben utilizar para la realización de la misma y, las instalaciones adecuadas, para desarrollar estas habilidades, “escalar” y “trepar” con seguridad. A continuación, hablaré de las estrategias de ejecución principales que el alumno debe conocer antes de realizar esta actividad, ya que le serán de gran ayuda, para escalar con una cierta desenvoltura. Sin olvidar, las destrezas y habilidades psicológicas que el niño desarrolla durante la ejecución de la escalada.

Para argumentar lo anteriormente mencionado, utilizo como referencia bibliográfica principal Miguel, A. (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Palencia: Patronato Municipal de Deportes. Así otros autores que considero oportunos para aclarar y justificar la teoría narrada.

4.1. EL DESPLAZAMIENTO ESPECÍFICO DE ESCALAR

Atendiendo a la técnica o habilidad corporal, las consignas, y su justificación, que interesa destacar son las siguientes:

- La escalada implica desplazarnos horizontal o verticalmente durante un tiempo y por un espacio, utilizando manos y pies. La musculatura de manos y brazos es mucho menos potente que la de las extremidades inferiores, por lo que deberemos procurar, que el peso del cuerpo recaiga en las piernas, de forma que podamos descansar la fatiga de los brazos para continuar avanzando. Para ello, será indispensable, que durante los desplazamientos, los brazos se encuentren estirados y no encogidos.

- Hoy en día, contamos con grandes medidas para garantizar la seguridad, para realizar la actividad física de la escalada. Las medidas de seguridad que utilicemos, deben considerar minuciosamente el contexto y los riesgos que se pueden tener con cada actividad de escalada que realicemos, ya que un mínimo descuido o factor, que no tengamos en cuenta en la actividad, puede conllevar el peligro para los sujetos que lo realicen.
- La escalada es un juego de equilibrio. Se debe ser capaz de desplazar el peso, para que no se resbale un pie o para que la mano ejecute la tracción oportuna.
- Se debe avanzar con desplazamientos y procurando que los brazos no se eleven demasiado.
- Es importante que antes de mover cualquier miembro, se sepa donde hay que dirigirlo. El mecanismo de percepción, decisión y ejecución está altamente solicitado en esta actividad.
- Para descender, se puede trepar, si la pendiente es muy suave o utilizar el material de seguridad, cuando sea algo más complicada.

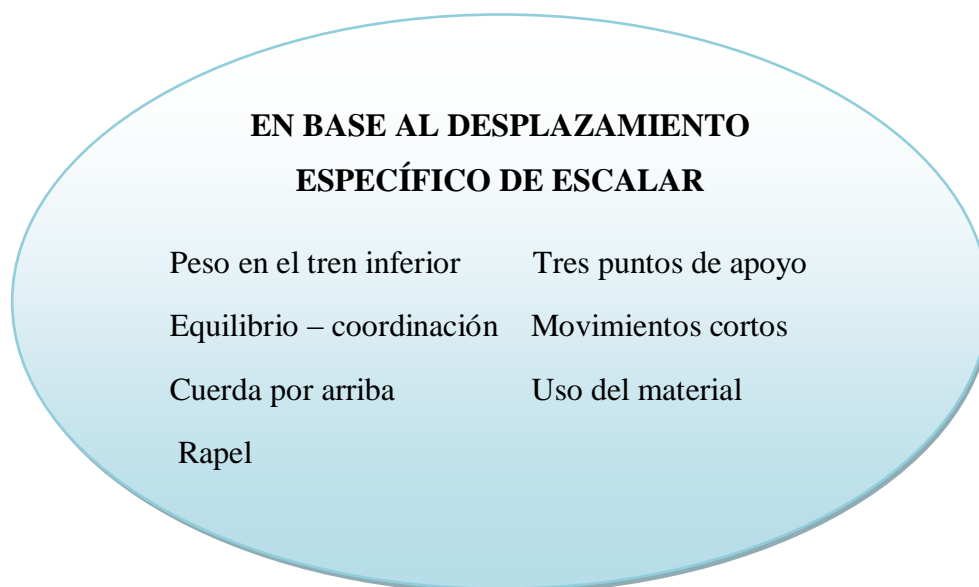


Figura 1: el desplazamiento específico de escalar. Miguel Aguado, A. (2001), p. 10.

4.2. TIPOS DE ESCALADA

Refiriéndome a escalada, existen diferentes modalidades, las cuales se explican a continuación.

a) Según el terreno a escalar.

La escalada posee diversas modalidades, en función de donde se realice: en roca o en hielo. En nuestra unidad, la modalidad que utilizaremos, es Escalada en rocódromo, la cual, se ubica en una pared del gimnasio en la que se colocan agarres o presas artificiales, normalmente de resina con diferentes formas simulando agarres de roca.

b) Según el material que se utilice para escalar.

Existen diferentes tipos de escalada en función del material que se utilice, pero en concreto, en este proyecto la escalada que utilizaremos será una escalada libre o natural, en la cual, no sea indispensable ningún método de seguridad.

Progresivamente, tras adquirir una cierta desenvoltura para escalar, introduzco un grado mayor de complejidad en las diversas actividades que desarrollo sobre la escalada que es, la altura (esta vez superior a los tres metros). Esta condición conlleva considerar un número mayor de medidas de seguridad, ya que esto supone un nivel superior de peligrosidad. Las medidas que tenemos que considerar son las siguientes:

- La utilización del casco: Con la finalidad de proteger la cabeza ante un posible riesgo de caída.
- Cuerdas, arnés y mosquetones: Francisco Caballero Merino, en su libro “Construcciones lúdicas con cuerdas” destaca que “el arnés de cintura no es más que un cinturón ancho al que se le han añadido una perneras cuya misión es repartir el peso del cuerpo para que no recaiga solo sobre la cintura lo cual sería demasiado fuerte en caso de caída o de tener que permanecer colgado mucho tiempo sobre él” (p.29).
- Cinta exprés: Los utilizaremos ya que son los mosquetones dobles con los que se van asegurando.
- Grigri o similar: Es un elemento de seguridad. Lo debe sostener el compañero que asegura al escalador. Este instrumento, le permite bloquear la cuerda en caso

de caída del escalador y también, sirve de freno cuando el escalador desciende o cuando se hace un rapel.

- Cabo de anclaje es una cinta, con un mosquetón en cada extremo para descansar.

Otro factor a considerar en estas actividades a gran altura, es que la cuerda previamente debe ser pasada por un punto superior, es lo que se conoce como “escalada en TOP ROME o cuerda por arriba”

4.3. EL EQUIPO Y EL MATERIAL

El equipo son todos aquellos elementos que intervienen directamente en la protección de la persona contra los factores medio-ambientales, como la vestimenta, la ropa de abrigo, el calzado y el equipo de dormir. Por otro lado, el material, son todos los objetos e instrumentos complementarios que se suelen usar en el transcurso de la actividad, como por ejemplo la cuerda y la linterna.

Alejandro López Sánchez destaca en su libro “*Dueños de la roca*”, que “en la escalada, la dependencia del material es total, por ello la responsabilidad en el equipamiento será una cuestión muy a tener en cuenta” (p.112).

Pediré a los alumnos para realizar las actividades propuestas en la UD, una vestimenta con los siguientes criterios:

- En primer lugar, un chándal o similar y camiseta transpirable.
- A ser posible, playeras o botas con calcetines, para evitar rozaduras. Cuando la actividad de escalada se hace de manera más duradera en el tiempo, se utiliza un calzado especial que se denomina pies de gato, pero debido al alto coste, no se exigirá a los alumnos para que todos puedan realizar esta actividad, ya que no es imprescindible si no se es un profesional.
- **Cuerda:** Debe estar homologada por la UIAA (Federación Internacional de asociaciones de Alpinismo). Es el elemento de unión de la cordada y la que soporta la caída del escalador. Sus diámetros más usuales son de 9 y 11 mm. Las

de 9 mm. se usan en doble, o sea, dos cuerdas, y las de 11 mm. en simple. Las cuerdas menores de 10 mm son para aquellas peonas que pesen menos de 60 kg.

- **Arnés:** Es un elemento de seguridad imprescindible. Es el anclaje que, colocado en el cuerpo, nos reparte el impacto en caso de caída. Tiene una zona donde atarnos la cuerda.

Hay varios tipos de arnés, el que voy a utilizar en algunas de las actividades es el arnés de cintura que lleva perneras, que se ajustan a los muslos, y a su vez llevan otra cinta en la cintura, garantizando una mayor seguridad y comodidad. Es fundamental que los arneses posean un sistema de bloqueo ya que es más recomendable.

- **Mosquetones:** Son unos anillos de metal con un gatillo móvil, que permite abrirlos y cerrarlos con facilidad. Son los puntos de unión de la cuerda con los anclajes instalados en la pared, con el arnés y con otros elementos auxiliares. Éstos, los utilizaremos en aquellas actividades que requieran subir una cierta altura, aproximadamente unos tres metros.
- **Cinta exprés:** Son anillos de cinta unidos a dos mosquetones. Éstos los utilizaremos para unirlos a la cuerda en aquellos puntos intermedios y de esta forma disminuir el rozamiento de la cuerda.
- **Casco:** Es un elemento de seguridad pasiva, que nos protege de las caídas mientras se está escalando.
- **Anclajes:** Son los puntos de seguro que colocaré previamente asegurando el impacto de caída a gran altura. De esta forma, dejaré la vía asegurada para que los alumnos puedan realizarla con seguridad.

4.4. TÉCNICAS DE PROGRESIÓN

La escalada consiste en utilizar técnicas de progresión que se van depurando poco a poco con la práctica. Existen algunos conceptos que siempre se deben tener en cuenta, para que escalemos de una manera elegante y con el mayor ahorro de esfuerzos.

Para comenzar, explicaré a los alumnos qué criterios deben seguir para ayudarles a la realización de la escalada. Son los siguientes:

- En primer lugar, tener la mirada al frente, para evitar una posible caída.
- Debemos recordar que tenemos cuatro extremidades, y debemos emplear todas ellas para facilitar la actividad.
- Las piernas son las extremidades donde poseemos más fuerza, por tanto, deben ser aquellas con las que daremos el impulso mayor y cargaremos el mayor peso del cuerpo. Sin embargo, en los brazos poseemos menos fuerza, por tanto, deberemos utilizarlos conforme vamos dando el impulso para avanzar, pero siempre se deben intentar mantenerlos estirados, para evitar sobrecargar los músculos, especialmente los antebrazos.
- Otro factor a tener en cuenta, es que en cada movimiento, debemos partir de tres apoyos estables y otro será con el que nos desplazaremos.
- En cada desplazamiento se debe mantener el cuerpo un poco separado de la pared para mirar las diferentes opciones y valorar cuál puede ser la más estable, en cuanto a su agarre.

4.5. HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN LA UNIDAD: ¡LLEGAMOS A LO MÁS ALTO!

Utilizo la escalada porque la realización de la misma facilita a mis alumnos unas habilidades psicológicas y destrezas físicas que favorecen su desarrollo evolutivo y su aprendizaje.

A nivel emocional, quiero trabajar con mis alumnos diferentes puntos de atención durante la realización de la escalada:

- La concentración será un requisito que quiero conseguir en los alumnos para que puedan realizar esta actividad de una forma segura. Para ello, los estimo con preguntas, con el fin de que piensen lo que van a hacer en ese momento, observen de frente las opciones que tienen e imaginen en su mente el modo en que lo van a realizar, para lograr avanzar sin caerse.

Por otro lado, es importante que los alumnos conozcan con claridad los riesgos de las actividades que vayan a realizar, para ello, deben estar concentrados.

- La confianza: Considero muy importante que los alumnos tengan autoconfianza para realizar la escalada, ya que por el contrario, los alumnos se pueden sentir apesados de miedo y no conseguir el progreso y los beneficios que quiero que alcancen al realizarlo. Para que los alumnos posean esta confianza, les explico previamente a la realización de las diferentes actividades que componen mi UD, el cómo se realizan las actividades, dando todo tipo de detalle, el cómo se deben realizar atendiendo dudas que les puedan surgir. Para que los niños se sientan más convencidos al hacer la actividad, sin que suceda ningún problema, realizo una prueba como modelo, con el fin de que los alumnos lo presencien, pudiendo ellos afianzar la forma en la que se debe realizar.

Pretendo que los alumnos posean confianza en sí mismos, ya que la confianza activa emociones positivas (los alumnos seguros de sí mismas se sentirán más tranquilos y relajados en condiciones de presión).

- El control de respuestas emocionales: Para ello, cuando alguno de los niños tenga un fallo en la actividad que se puede remediar realizándolo de otra forma, de manera general preguntaremos al alumno que ha cometido el fallo y al resto de los alumnos por qué creemos que ha podido suceder lo que le ha hecho fallar, así cómo se sentía el alumno al ocurrirle ese hecho. De esta forma, ayudaremos a que los alumnos se acostumbren a pensar y reflexionar sobre lo que hacen antes y después de realizar estas actividades, planteándose nuevos retos que requieren de un esfuerzo estimulado por llegar lo más alto posible, por superarse y ser más competente.

Siguiendo la línea de Alfredo Miguel, el aprendizaje de la escalada requiere de una atención específica a los aspectos emocionales:



Figura 4: Diferentes aspectos emocionales

de Miguel Aguado, A. (2001), p. 113.

4.6. TIPO DE INSTALACIONES PARA LA INICIACIÓN EN LA ESCALADA

Las actividades propuestas de la Unidad Didáctica están planteadas para ser realizadas en el centro escolar, en el gimnasio, en el cual haya una pared habilitada como rocódromo, es decir, equipada con presas y seguros, anclados mediante tornillos a la pared. Las presas serán de libre forma y tamaño, pero siempre asegurándose de que los alumnos puedan agarrarse a éstas de una forma segura para realizar la escalada.

Tampoco se debe de olvidar las reuniones al final de la vía, asegurándolas mediante una argolla y un mosquetón soldado de acero con cierre de alambre. Las vías las aseguraré antes de que el alumno las realice, con el fin de garantizar la seguridad de los alumnos.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. ASPECTOS BÁSICOS

Título Unidad Didáctica: ¡Llegamos a lo más alto!

Temporalización: La presente Unidad Didáctica se desarrollará durante tres semanas. Se realizarán seis sesiones de una hora (55/60 minutos cada sesión aproximadamente).

Nivel: Destinada a alumnos del tercer ciclo de Educación Primaria (6º curso).

5.2. JUSTIFICACIÓN DE LA ELECCIÓN DEL TEMA

Con esta unidad podremos conocer las diferentes capacidades motrices que presentan los alumnos de Educación Primaria y sus posibilidades de desarrollo en el contexto escolar. Con este fin, implementaremos un conjunto de actividades relacionadas con la escalada y acercaremos a los alumnos a esta actividad física, para que puedan realizarla de manera lúdica y saludable en su tiempo de ocio.

La escalada contribuye al desarrollo de los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, a lo que hay que añadir la forma física y la cooperación existente entre

compañeros con los cuales se realiza, lo cual convierte a esta disciplina en una modalidad deportiva extraordinariamente completa.

Finalmente, en el desarrollo de esta Unidad, se van a tratar aspectos como los distintos materiales para el desarrollo de la escalada, los nudos imprescindibles así como descripción de técnicas específicas.

5.3. OBJETIVOS. DEFINICIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.

5.3.1. Objetivos

- ✓ Entender y realizar las diferentes técnicas de escalada.
- ✓ Comprender y realizar los nudos básicos.
- ✓ Conocer y utilizar el material específico de la escalada.
- ✓ Desarrollar factores perceptivo-motrices (equilibrio o coordinación, etc.) y físico motores (como por ejemplo la fuerza) en las actividades que se realicen.
- ✓ Respetar a los compañeros y las normas de seguridad establecidas.

5.3.2. Contenidos

Conceptuales:

- ✓ La escalada como habilidad específica.
- ✓ Nudos básicos de cabuyería: ocho simple y ocho doble.
- ✓ Técnicas de progresión.
- ✓ Material específico de la escalada.
- ✓ Tipo de instalaciones para la iniciación en la escalada
- ✓ Destrezas y habilidades psicológicas en la escalada

Procedimentales:

- ✓ Elaboración de los nudos de escalada apropiadamente.
- ✓ Empleo de las técnicas de escalada, técnicas de aseguramiento y de las técnicas de progresión.

- ✓ Desarrollo de factores perceptivo-motrices y físico motores.
- ✓ Uso de los materiales de forma adecuada.

Actitudinales:

- ✓ Cumplimiento de las normas de seguridad establecidas.
- ✓ Respeto a los compañeros, materiales e instalaciones.
- ✓ Muestra de interés respecto a la habilidad de la escalada.
- ✓ Actitud crítica ante los factores y prácticas sociales que favorecen o entorpecen un desarrollo saludable y comportamiento responsable.

5.3.3. Metodología

La propuesta se presenta bajo un aprendizaje por descubrimiento debido a que será el alumno, el que al enfrentarse a esta actividad de escalada, irá descubriendo a su manera como superar las dificultades, utilizando tanto el descubrimiento guiado como la resolución de problemas.

Será fundamental llevar a cabo una reflexión continua, sobre lo que se está realizando durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, con el fin, de que los alumnos posean la posibilidad de percibir los aspectos que pueden mejorar así como sus posibilidades y limitaciones.

La metodología que se va a emplear posee un carácter lúdico, fomentando una actitud positiva hacia el juego y la actividad deportiva. Durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, los alumnos tendrán que ser capaces de diferentes actitudes, tales como cooperación, respeto e interés ante la habilidad de la escalada.

Se busca desarrollar diferentes habilidades a través del juego. El juego es la base de descubrimiento. Los niños al conocer algo nuevo, implica que posean nuevas reacciones, así como estimulan su imaginación, además de estar presente la exploración, todo ello de una forma lúdica.

5.3.4. Presentación de la Unidad Didáctica.

La Unidad Didáctica constará de seis sesiones, que serán las siguientes:

- ❖ Sesión 1: Iniciación a la escalada: nociones básicas.
- ❖ Sesión 2: Aprendemos a descender.
- ❖ Sesión 3: Asimilamos estrategias.
- ❖ Sesión 4: Diseñamos rutas.
- ❖ Sesión 5: Realización de nudos.
- ❖ Sesión 6: Evaluación.

5.4. MEDIOS. SECUENCIACIÓN Y DESARROLLO DEL PROCESO: ENSEÑANZA APRENDIZAJE.

5.4.1. Actividades de Introducción a la unidad y motivación.

Antes de empezar la Unidad Didáctica, explicaré a los alumnos de una forma resumida el tema de la unidad así como las actividades que vamos a realizar. Realizaremos una evaluación inicial, la cual consta de una serie de preguntas referidas al concepto de escalada, materiales que se deben utilizar, cómo se asegura al compañero y la utilización de los nudos básicos.

5.4.2. Desarrollo y secuenciación: sesiones

A continuación, desarrollo las actividades que se van a llevar a cabo en la presente unidad didáctica y su secuenciación:

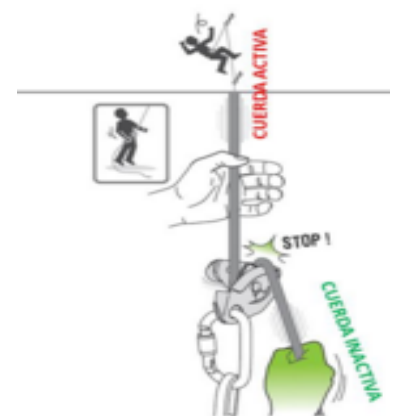
Sesión 1: Iniciación a la escalada: nociones básicas.


Contenidos específicos de la sesión:

- ✓ Nociones básicas sobre la escalada: técnicas de escalada, los materiales que se emplean y las normas de seguridad.
- ✓ Colocación del arnés.
- ✓ Evaluación inicial.
- ✓ Procedimiento de aseguramiento.

Material necesario: Espalderas y colchonetas, cuerdas, mosquetones, grigri.

<p>Momento de Encuentro</p>	<p>- Los alumnos se organizan para salir del aula y trasladarse a la sala-gimnasio. Les recuerdo que tienen que ir en silencio. Cambio de calzado en el vestuario y entrada a la sala- gimnasio. -Los bancos están colocados en forma de cuadrado, para que los niños/as se reúnan (antesala), donde se explican las actividades a realizar. -Observación de la sala y sus lugares de acción. Les pregunto ¿qué lugares veis?, ¿qué podéis hacer en ellos?. Recuerdo las reglas de oro (seguridad): no dejarse hacer daño, nadie se hace daño y no hacer daño a los demás. (Tiempo: 5 minutos).</p>
<p>Momento de construcción del aprendizaje</p>	<p>En esta sesión, teniendo en cuenta los resultados de las evaluaciones iniciales (anexo 1), que se ha realizado en la sesión anterior, explicaré a los alumnos las diferentes técnicas de escalada, los materiales que se emplean y las normas de seguridad, con el fin de que los alumnos contrasten la información previa que tenían sobre la escalada haciendo ésta más completa. (Tiempo: 10 minutos).</p> <p><u>Actividad: Colocación del arnés.</u> Dividiré a la clase por grupos de 4/5 alumnos y explicaré la manera correcta de colocarse el arnés, la cual, será primero, meter las piernas por las perneras y subir el cinturón hasta arriba y empezar a ajustar el cinturón de la cintura y después las perneras y enganchas a la cintura los dos mosquetones. En parejas se colocarán el arnés y si es necesario el resto de alumnos del grupo prestará ayuda. Inicialmente lo realizaremos en el suelo, con el fin de comprobar que los alumnos han interiorizado la explicación. (Tiempo 10 minutos).</p> <p><u>Actividad: Aprendemos a asegurarnos.</u> Explicaré el procedimiento para asegurar al compañero. Una vez que los alumnos lo han visualizado, por parejas, tendrán que asegurarse. Explicaré como deben asegurar la cuerda de la cual tira el compañero desde abajo, es la que nos va a servir para frenar y el compañero de abajo debe de ir dejando cuerda conforme al alumno que va bajando, y éste irá recogiendo el otro extremo de cuerda y lo irá pasando desde el grigri hasta la parte de atrás de su cintura y de ahí hacia abajo mientras el compañero va aflojando la cuerda. (Tiempo: 10 minutos).</p> <p><u>Actividad:</u> Formaremos dos filas y marcaremos con tiza la mitad de ancho del rocódromo hasta la altura de dos metros y medio de alto, limitando de esta forma, el espacio en el cual vamos a realizar esta actividad. Para ello, una de las filas se colocará en el extremo izquierdo del rocódromo y la otra justo en la línea que divide el ancho del rocódromo e iniciaremos la actividad con el desplazamiento lateral de izquierda a derecha y viceversa. La primera fila deberá llegar desde el extremo derecho del</p>



	<p>rocódromo hasta la línea marcada en la mitad del ancho del rocódromo y luego regresar al inicio, y los alumnos de la segunda fila deberán llegar desde la línea que divide a la mitad del ancho del rocódromo hasta el extremo derecho donde este acaba y viceversa. De esta forma, los alumnos aprenden habilidades básicas de escalada para desplazarse lateralmente, de una manera segura, que les permitirá después, tomar altura sintiéndose seguros de sí mismos en sus movimientos. (Tiempo: 20 minutos)</p> 
<p>Momento de despedida</p>	<p>Recoger el material por grupos. (Cada día serán alumnos diferentes los encargados de recoger).</p> <p>Ejercicios de respiración para la vuelta a la calma y hablamos brevemente sobre la sesión realizada.</p> <p>Para terminar, se cambian de calzado en el vestuario y se colocan en fila, con el fin de ir de una forma ordenada y en silencio hasta el aula. (Tiempo: 5 minutos).</p>

Sesión 2: Aprendemos a descender

Contenidos específicos de la sesión:

- ✓ Coordinación y equilibrio en la escalada.
- ✓ Visualización de presas.
- ✓ Técnica de descenso: el rápel.

Material necesario:

Espalderas, pañuelos y cuerdas.

Momento de Encuentro	Organización para salir del aula, cambio de calzado, explicación de actividades y observación de lugares de acción. (Tiempo: 5 minutos).
Momento de construcción del aprendizaje	<p>En primer lugar, se realizará un repaso de lo aprendido en la sesión anterior: material de escalada y normas de seguridad. Para ello, entregaré a los alumnos una ficha para realizar. (Anexo 2). (Tiempo: 10 minutos).</p> <p>Explicaré la <u>técnica de descenso: el rápel</u>, para ello lo realizaré empleando los materiales y medidas de seguridad necesarios. Utilizaremos como calentamiento esta técnica. A continuación, dividiré a la clase en grupos de cuatro alumnos e indicaré que deben realizar dicha técnica explicada por parejas. Los alumnos deberán subir a la zona de rapel del rocódromo, el cual será el que está situado en el gimnasio. Este rocódromo es recto, ya que es la primera vez que los alumnos escalan en altura, por lo que la dificultad debe ser mínima. El compañero irá bajando al alumno y éste, a su vez, tiene que utilizar la técnica del rapel. Explicaré, que hay hacer la bajada rápida, para que dé tiempo a todos los alumnos a bajar, pero siempre llevando a cabo las normas de seguridad. Se cambiarán los roles a la hora de asegurar. Una vez que he revisado si los alumnos han asegurado al compañero de una forma correcta, les indicaré que tienen que escalar hasta la altura de 5 metros, lo cual esta distancia lo marcaré con tiza. Los alumnos cuando lleguen deberán tocar esta marca de tiza y bajar. (Tiempo: 15 minutos).</p> <p><u>Actividad:</u> Marcaré un recorrido con tiza en el rocódromo, el cual tienen que realizar los alumnos. Haré diferentes recorridos para las dos mitades del rocódromo. Una vez que los alumnos han completado el recorrido y han bajado del rocódromo, darán una palmada al compañero, dándole así el turno para subir al rocódromo. El grupo que realice antes el recorrido será el ganador. (Tiempo: 15 minutos).</p> <p><u>Actividad pañuelo vertical.</u> En la mitad de las espalderas se colocará un pañuelo. Se harán dos grupos y a cada participante se le asignará un número. Cuando el profesor diga el número, los alumnos saldrán en carrera desde ambos extremos a por el pañuelo y en las espalderas deberán coger solamente las presas marcadas con cinta aislante. Una vez con el pañuelo, volverán al sitio, sin que les pille el alumno del equipo contrario. Ganará el equipo que más veces devuelva a su sitio el</p>

	pañuelo. (Tiempo: 10 minutos).
Momento de despedida	<p>Recoger el material por grupos. (Cada día serán alumnos diferentes los encargados de recoger).</p> <p>Ejercicios de respiración para la vuelta a la calma y hablamos brevemente sobre la sesión realizada.</p> <p>Para terminar, se cambian de calzado en el vestuario y se colocan en fila, con el fin de ir de una forma ordenada y en silencio hasta el aula. (Tiempo: 5 minutos).</p>

Sesión 3: Asimilamos estrategias

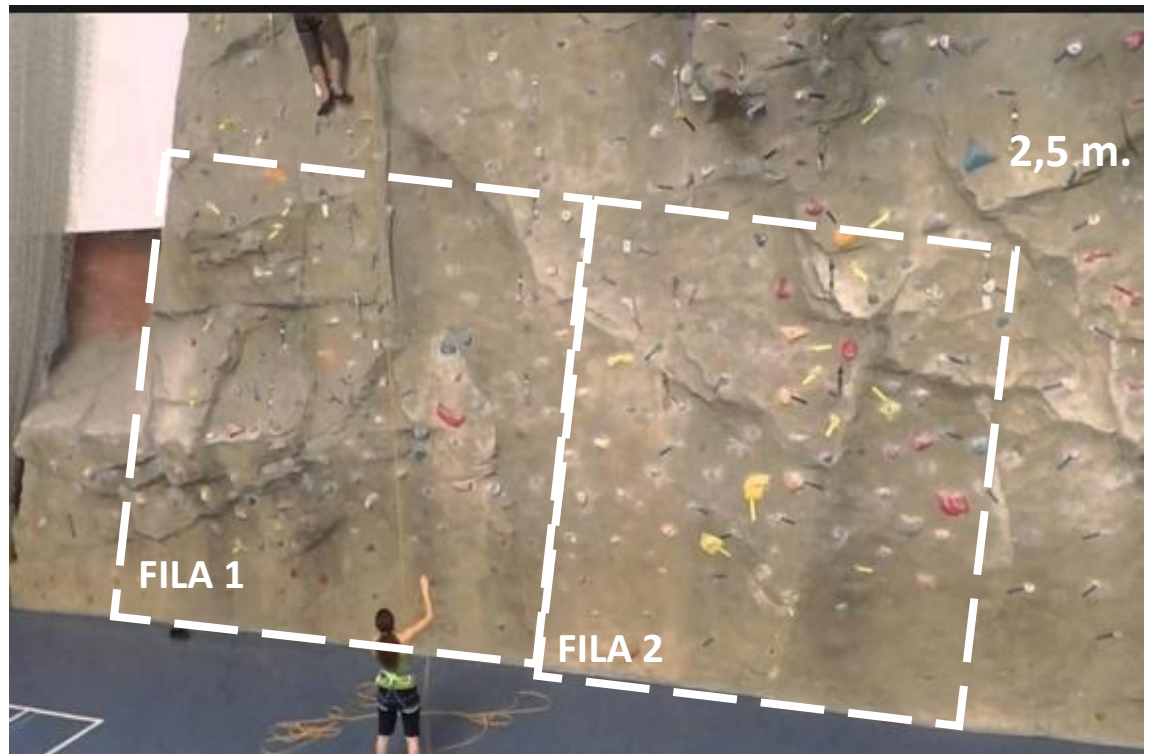
Contenidos específicos de la sesión:

- ✓ Respeto por las normas de seguridad.
- ✓ Equilibrio y coordinación en la escalada.
- ✓ Técnica de descenso.
- ✓ Control motriz.

Material necesario:

Cintas, cuerdas, arnés

Momento de Encuentro	Organización para salir del aula, cambio de calzado, explicación de actividades y observación de lugares de acción. (Tiempo: 5 minutos).
Momento de construcción del aprendizaje	<p>Antes de realizar las actividades propuestas se realizará un calentamiento articular.</p> <p><u>Actividad de calentamiento:</u> Formaré dos filas. Indicaré a cada alumno que escale hasta la presa de un determinado color, formando una secuencia de colores, la cual siempre será piedra verde, azul y amarilla. (Tiempo: 10 minutos.)</p> <p><u>Actividad– Formamos un cuadrado.</u> Dividiré el rocódromo en dos mitades con una marca de tiza. Explicare a los alumnos que deben formar un cuadrado desplazándose lateralmente y escalando. La primera fila va desde el extremo de la izquierda hasta el ancho del rocódromo, y después deberán subir 2.5 metros y desplazarse hasta la derecha y por ultimo descender hasta abajo. El mismo recorrido, cambiando de lado lo debe hacer el otro grupo.(Tiempo: 15 minutos).</p>



Actividad: Seguimos al líder: En esta actividad aprovecharemos los dos cuadrados de la actividad anterior y los alumnos estarán divididos en dos grupos. El primer grupo deberá colocarse en el primer cuadrado y el segundo, en el segundo cuadrado. El profesor tendrá trazado un recorrido con tiza en cada uno de los cuadrados y realizará cada uno de los recorridos trazados en cada cuadrado dibujado en el rocódromo, de manera que sirva como modelo a los alumnos que más tarde repetirán. De esta manera, los alumnos observarán como el líder (el profesor) se desplaza para realizar el recorrido y tratará de reproducir sus movimientos y completar el recorrido que este realizó inicialmente. (Tiempo: 10 minutos).

Actividad: Aprovechando la división del rocódromo de la actividad anterior en dos cuadrados, los alumnos permanecerán divididos en dos filas por cuadrado. Comenzaremos con los dos primeros alumnos de cada fila. Éstos se colocarán, inicialmente, abajo del todo de cada uno de sus cuadrados respectivos y deberán permanecer atentos para seguir las indicaciones que el profesor señale. Éstas se formularán de manera aleatoria, por ejemplo: escalamos por arriba, escalamos por abajo, paramos, escalar a cámara lenta, a cámara rápida...etc. Por cada pareja de alumnos de cada fila, estarán, 1 minuto siguiendo las pautas del profesor y cuando el profesor pite el silbato, los alumnos bajarán del rocódromo, y se colocarán al final de cada una de sus filas respectivas, cediendo el turno a la siguiente pareja de alumnos de cada fila. (Tiempo: 15 minutos).

Momento de despedida

Recoger el material por grupos. (Cada día serán alumnos diferentes los encargados de recoger).
Ejercicios de respiración para la vuelta a la calma y hablamos brevemente sobre la

	sesión realizada. Para terminar, se cambian de calzado en el vestuario y se colocan en fila con el fin de ir de una forma ordenada y en silencio hasta el aula. (Tiempo: 5 minutos).
--	---

Sesión 4: Diseñamos rutas

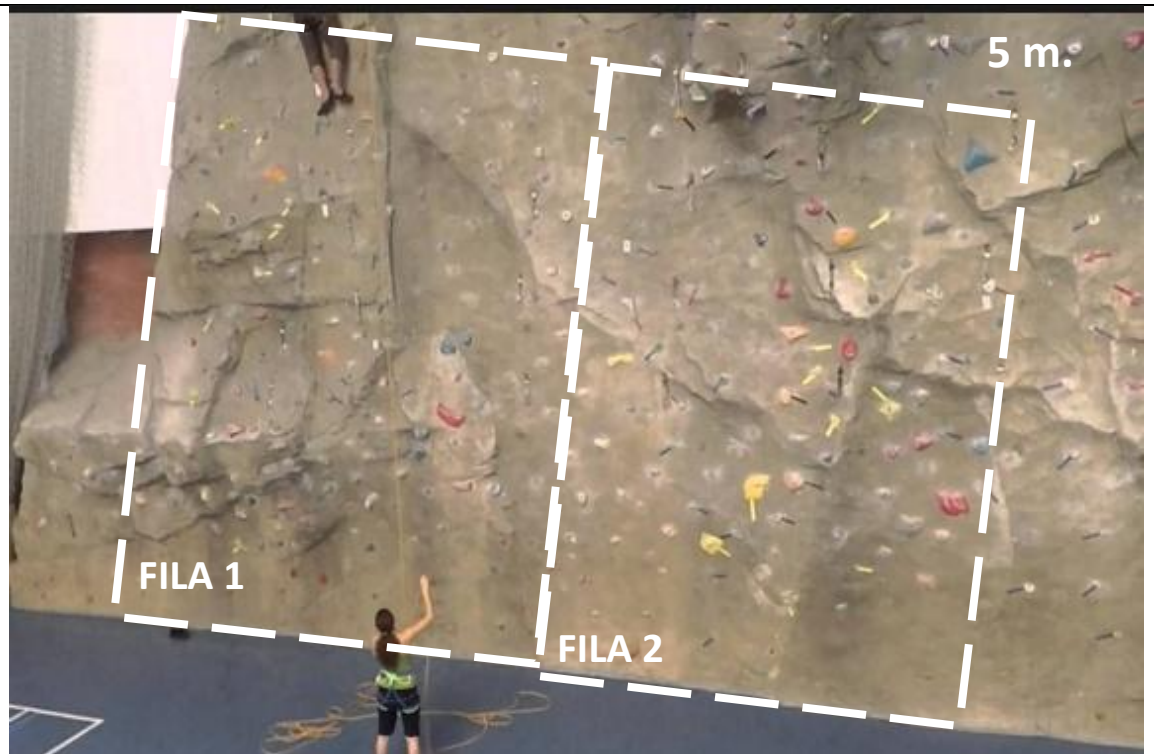
Contenidos específicos de la sesión:

- ✓ Coordinación y equilibrio en la escalada
- ✓ Visualización de presas
- ✓ Resistencia.


Material necesario:

Espalderas, cuerdas, arneses, pañuelos.

Momento de encuentro	Organización para salir del aula, cambio de calzado, explicación de actividades y observación de lugares de acción. (Tiempo: 5 minutos).
Momento de construcción del aprendizaje	Antes de realizar las actividades propuestas se realizará un calentamiento articular. <u>Actividad de calentamiento:</u> Formaré dos filas. Indicaré a cada alumno que escale hasta la piedra de un determinado color, formando una secuencia de colores, la cual siempre será piedra verde, azul y amarilla. (Tiempo: 10 minutos.) <u>Actividad – Trazamos nuevas rutas.</u> Dividiré el rocódromo en dos mitades con una marca de tiza. Explicaré a los alumnos que pueden escalar dentro de su mitad en el sentido que quieran y cuando pite con el silbato, tras pasar tres minutos, el alumno deberá bajar del rocódromo y el siguiente alumno podrá comenzar a hacer la ruta que quiera como anteriormente ha hecho su compañero. A la primera fila le corresponde la primera mitad del rocódromo para escalar y la segunda columna corresponde a la segunda fila de alumnos.(Tiempo: 20 minutos).



Actividad: “Dame colores”: El profesor colocará inicialmente en el rocódromo posits azules y verdes, aleatoriamente, y dividiremos la clase en dos grupos. A un grupo se le asignará el color verde y a otro el azul. Partimos con la actividad con dos alumnos de cada grupo, los cuales se colocarán formando una línea abajo del rocódromo de la siguiente forma: azul-verde- azul-verde. Cuando el profesor pite el silbato, estos deberán escalar hacia arriba recogiendo el mayor número de posits de su color. Una vez el profesor pite de nuevo con el silbato, tras pasar un tiempo aproximado de dos minutos, éstos, bajarán del rocódromo y darán al profesor los posits recogidos. A continuación, saldrán otros dos pares de alumnos de cada grupo diferentes y realizarán el mismo procedimiento que sus compañeros anteriores, así hasta haber realizado todos los alumnos la actividad. Una vez finalizada esta actividad, el profesor contará el número de posits de cada color recogidos, obteniendo la victoria el grupo que haya conseguido más posits de su color. (Tiempo: 20 minutos).

	
Momento de despedida	<p>Recoger el material por grupos, (Cada día serán alumnos diferentes los encargados de recoger).</p> <p>Ejercicios de respiración para la vuelta a la calma y hablamos brevemente sobre la sesión realizada.</p> <p>Para terminar, se cambian de calzado en el vestuario y se colocan en fila con el fin de ir de una forma ordenada y en silencio hasta el aula. (Tiempo: 5 minutos).</p>


Sesión 5: Realización de nudos

Contenidos específicos de la sesión:

- ✓ Tipos de agarre y presa.
- ✓ Coordinación y equilibrio en la trepa y aplicación a la escalada.
- ✓ Colocación de arneses.
- ✓ Realización de nudos: (gaza simple, ocho, ocho doble, pescador, ballestrinque y as de guía).

Material necesario:

Espalderas, colchonetas, arneses, cascos.

Momento de encuentro	Organización para salir del aula, cambio de calzado, explicación de actividades y observación de lugares de acción. (Tiempo: 5 minutos).
Momento de construcción del aprendizaje	<p>Para comenzar, se realizará un repaso de lo aprendido en las sesiones anteriores: material de escalada, normas de seguridad y colocación de arneses.</p> <p>Antes de realizar las actividades propuestas se realizará un calentamiento articular.</p> <p><u>Actividad de calentamiento: "Nos cruzamos"</u>: Por parejas, situadas uno a cada lado del rocódromo, cuando coincidan en el centro de éste, deberán organizarse cediendo paso o dejando que uno pase por debajo o por arriba, desplazándose lateralmente siguiendo su camino sin obstaculizarse y sin caerse.(Tiempo: 10 minutos).</p>  <p><u>Actividad "Atravesamos el muro"</u>: Consiste en realizar una travesía completa del muro, contando el número de presas que se tocan. Ganará el alumno que menos presas consiga tocar.(Tiempo:10 minutos).</p> <p>A continuación explicaré la importancia de la utilización de los nudos, así como su realización (gaza simple, ocho, ocho doble, pescador, ballestrinque y as de guía). (Tiempo: 5 minutos).</p>

	<p><u>Realización de nudos:</u> Se realizarán dos filas y se atarán a las espalderas dos cuerdas. Los alumnos en grupos de cuatro tendrán que realizar los diversos tipos de nudos. (Tiempo: 10 minutos).</p> <p><u>Actividad: Hacemos nudos.</u> En primer lugar, dividimos a los alumnos en dos equipos y atenderemos a cómo el profesor realiza y deshace los dos tipos de nudos que vamos a realizar (nudo del ocho y nudo simple). Una vez expuesto el modelo de cómo hacerlo, los alumnos por parejas, tratarán de hacer, primeramente, el nudo simple y deshacerlo tantas veces como puedan, en el tiempo establecido del profesor que será de cinco minutos. Al finalizar este tiempo, el equipo que más nudos simples haya realizado será el ganador. Posteriormente realizaremos el mismo proceso con el nudo ocho. (Tiempo: 15 minutos).</p>
Momento de despedida	<p>Recoger el material por grupos. (Cada día serán alumnos diferentes los encargados de recoger).</p> <p>Ejercicios de respiración para la vuelta a la calma y hablamos brevemente sobre la sesión realizada.</p> <p>Para terminar, se cambian de calzado en el vestuario y se colocan en fila con el fin de ir de una forma ordenada y en silencio hasta el aula. (Tiempo: 5 minutos).</p>

Sesión 6: Evaluación.

Contenidos específicos de la sesión:

- ✓ Tipos de agarre y presa.
- ✓ Coordinación y equilibrio en la trepa y aplicación a la escalada.
- ✓ Colocación de arneses.
- ✓ Realización de nudos.
- ✓ Técnicas de escalada.

Material necesario:

Espalderas, colchonetas, arneses, cascos.

Momento de encuentro	Organización para salir del aula, cambio de calzado, explicación de actividades y observación de lugares de acción. (Tiempo: 5 minutos).
Momento de construcción del aprendizaje	<p>Para comenzar, se realizará un repaso de lo aprendido en las sesiones anteriores: material de escalada, normas de seguridad y colocación de arneses.</p> <p>Antes de realizar las actividades propuestas se realizará un calentamiento articular.</p> <p><u>Actividad de calentamiento – Atentos a las presas.</u> Dividiré a la clase en grupos de cuatro personas. El juego consiste en buscar elementos que están escondidos por las espalderas. Para ello, deben de avanzar de manera horizontal y deben estar subidos en dichas espalderas. (Tiempo: 15 minutos).</p> <p>Repasaremos las normas de seguridad y los diferentes tipos de nudos vistos en la sesión anterior. Para ello, entregaré una ficha en la cual tendrán que unir, el dibujo del nudo con su correspondiente nombre. (Anexo3). De este modo, podré comprobar sus conocimientos sobre los nudos. (Tiempo: 10 minutos).</p> <p>He planteado diversas actividades de evaluación:</p> <p><u>Realización del nudo simple y ocho simple.</u></p> <p><u>Colocación de forma correcta del arnés y casco.</u></p> <p><u>Práctica en el rocódromo</u> de las diferentes técnicas aprendidas. Los alumnos deberán escalar hasta una distancia determinada por el profesor realizando diferentes trazados verticales y/u horizontales según las capacidades de cada uno. (Tiempo: 15 minutos.).</p> <p><u>Realización de ficha escrita</u> como evaluación final. (Anexo4). (Tiempo: 10 minutos).</p>
Momento de despedida	<p>Recoger el material por grupos. (Cada día serán alumnos diferentes los encargados de recoger).</p> <p>Ejercicios de respiración para la vuelta a la calma y hablamos brevemente sobre la sesión realizada.</p> <p>Indicaré a los alumnos que se sienten en los bancos (espacio de encuentro), y realizaré una batería de preguntas, con el fin de ser consciente de qué actividades les ha gustado más y por qué.</p> <p>Para terminar, se cambian de calzado en el vestuario y se colocan en fila con el fin de ir de una forma ordenada y en silencio hasta el aula. (Tiempo: 5 minutos).</p>

5.4.3. Criterios de evaluación

Antes de empezar la presente Unidad Didáctica, realizaré una evaluación inicial con el fin de ser consciente del nivel de conocimientos que los alumnos poseen sobre la escalada. Dicha evaluación constará de preguntas básicas sobre escalada. A partir de los conocimientos que los alumnos poseen, elaboraré diferentes actividades. Voy a emplear una ficha evaluadora, en la cual anotaré los diferentes resultados obtenidos en dicha evaluación. (Anexo 5).

Por otro lado, la evaluación que se llevará a cabo durante la Unidad Didáctica, será continua, anotando los aspectos necesarios en cada sesión realizada.

En esta Unidad se valorará, principalmente, el interés participativo y el esfuerzo realizado, así como la ayuda prestada en la preparación de las actividades y el respeto por las normas de seguridad, respeto del material y de los compañeros. En dicha Unidad y edades, no voy a evaluar records, como altura o velocidad, ya que la competición en la escuela debe tener un carácter motivador y no jerarquizador.

Por último se realizará la evaluación final a través de diversas actividades específicas utilizando una ficha evaluadora.

Los criterios de evaluación que voy a establecer son los siguientes:

- ✓ Entiende y realiza las diferentes técnicas de escalada.
- ✓ Desarrolla y aplica la cabuyería básica en escalada.
- ✓ Conoce y utiliza el material específico de la escalada.
- ✓ Desarrolla factores perceptivo-motrices (equilibrio, coordinación, Etc.) y físico motores (velocidad, fuerza, Etc.) en las actividades que se realicen.
- ✓ Respeto a los compañeros y las normas de seguridad establecidas.

Las actividades de evaluación que voy a proponer son las siguientes:

- Realización del nudo ocho simple.
- Colocación de forma correcta del arnés y casco.
- Práctica en el rocódromo de las diferentes técnicas aprendidas, las cuales son escalada, descenso, realización de nudos. Los alumnos deberán escalar hasta una distancia determinada por el profesor realizando diferentes trazados verticales y/u horizontales según las capacidades de cada uno.

6. CONCLUSIONES

En el presente trabajo, inicialmente, realicé una fundamentación teórica, con el fin de proceder a diseñar una Unidad Didáctica. Para ello, planteé los objetivos que pretendía que los alumnos alcanzasen. A continuación, diseñé una serie de sesiones, las cuales van en progresión, desde los aspectos más básicos de escalada, hasta los más complejos. De este modo, he podido percibir un aprendizaje continuo por parte de los alumnos, así como las posibilidades y limitaciones que posee cada uno de ellos.

Tras finalizar este proyecto, considero que las actividades propuestas son una forma de aplicar la escalada que puede conllevar “al realizarlas” múltiples beneficios, de ser aplicada en la etapa de Educación Primaria, ya que éstas están planteadas para influir positivamente en el desarrollo físico, psíquico y motor de los alumnos.

Recalco, que el desarrollo de la habilidad de la escalada, exige un control máximo de la seguridad personal, además de favorecer el desarrollo del equilibrio, la orientación, la organización y coordinación del esquema corporal. También, acerca a los alumnos a situaciones cercanas a una forma de desplazamiento natural, además de la capacidad perceptiva de una orientación en un espacio conocido.

Considero fundamental, que los alumnos sepan llevar a cabo la escalada y la trepa en diversas situaciones, así como la importancia que posee saber dar un uso apropiado a los materiales empleados durante estas técnicas o confiar en los compañeros durante su realización.

Finalmente, con la realización de este trabajo, he tratado de fomentar la habilidad de la escalada en Educación Primaria. Elaborar este proyecto me ha permitido conocer aspectos novedosos, por lo que he podido enriquecerme y poseer la posibilidad de poder aplicarlo en un aula como futura docente. Afirmando, que diseñar un proyecto, requiere un nivel alto de esfuerzo y dedicación con el fin de conseguir llevarlo a cabo de forma exitosa.

7. LISTA DE REFERENCIAS

Bibliografía

Caballero, F. (2006). *Construcciones lúdicas con cuerdas*. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.

Güllich, W., Hepp, T. y Heindom, G. (1993). *La escalada deportiva, un libro didáctico de teoría y práctica*. Barcelona: Paidotribo.

López Sánchez, A. (2016). *Dueños de la roca*. Madrid: Desnivel.

Miguel, Aguado, A. (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.

Miguel Aguado, A. (2009). *Nuevas perspectivas en la Educación Física*. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.

Muñoz, R. (2008). *Manual de iniciación a la montaña*. Barcelona: Grao.

Rovira, Rosa (2004). *La escalada en la escuela: una experiencia práctica*. Barcelona: Fundación La Caixa.

Torres Morales, P. (2017). *60 juegos de iniciación a la escalada*. Madrid: Desnivel.

Documentos

Orden EDU/26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, el área de Educación Física.

Webgrafía recuperada

Factores físico motores, en <http://www.efdeportes.com/efd16a/escalada.html>. [Consultada el 6 de diciembre de 2017].

Tipos de escalada, en <http://ocio.uncomo.com/articulo/cuales-son-los-tipos-de-escaladamas-comunes-18948.html> [Consultada el 12 de diciembre de 2017].

8. ANEXOS

8.1. ANEXO 1: EVALUACIÓN INICIAL (ver pág. 23).



NOMBRE: _____

CURSO: _____

Responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es la escalada?

2. ¿Qué tipo de material se debe utilizar?

3. ¿Conoces algún tipo de nudo que hay que emplear en escalada o sabes realizarlo?

4. ¿Cómo se debe colocar el arnés?

5. ¿Cómo se debe asegurar a un compañero?

6. ¿Tienes miedo a la hora de realizar esta actividad?

8.2. ANEXO2: REPASO MATERIALES Y NORMAS DE ESCALADA (ver pág. 25).



NOMBRE: _____

CURSO: _____

1. Señala si las siguientes preguntas son verdaderas o falsas.

- a). El nudo de ocho doble se usa para amarrar una cuerda al arnés de seguridad y también para atar una cuerda a un árbol o poste o para practicar descensos con cuerda, tipo rappel.

- b) No es muy importante la utilización de un casco cuando se realice escalada.

- c). El asegurador debe ser consciente de que el escalador tenga bien hecho su nudo y el escalador debe revisar si la cuerda está correctamente introducida en el freno.

- d). Siempre debes permanecer atento. Si estás asegurando, la primera regla es dejar de mirar al escalador, pase lo que pase.

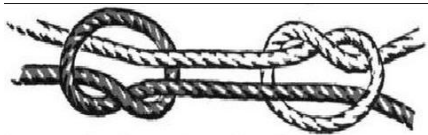
8.3. ANEXO 3: REPASONUDOS (ver pág. 33).

NOMBRE: _____ **CURSO:** _____

1. Une cada dibujo con el nombre que corresponda.



NUDO BALLESTRINQUE



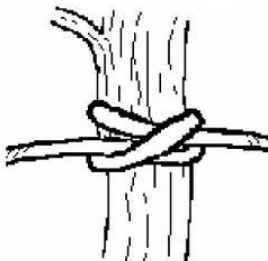
NUDO PESCADOR



NUDO OCHO



NUDO SIMPLE



OCHO DOBLE

8.4. ANEXO 4: FICHA ESCRITA (EVALUACIÓN FINAL)

(Ver pág. 33).



NOMBRE: _____

CURSO: _____

Responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es la escalada?

2. ¿Qué tipo de material se debe utilizar?

3. Explica los nudos que se utilizan en la escalada.

4. ¿Cómo se debe asegurar a un compañero?

6. Cita alguna consigna que hay que llevar a cabo en la escalada.

8.5. ANEXO 5: FICHA EVALUADORA (ver pág. 34).

NOMBRE	Realiza las técnicas de escalada	Realiza nudos básicos	Utiliza el material específico	Respe to de las normas de seguridad	Respe to a sus compañeros	NOTA