



Universidad de Valladolid
FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

LA ESCALADA EN PARED ARTIFICIAL (ROCÓDROMO) EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO DE FIN DE GRADO

MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA
MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA



Autor: Luis Alejandro Ibáñez Gutiérrez

Tutor académico: Alfredo Miguel Aguado

Curso: 2014-2015. Palencia.

RESUMEN

Con este Trabajo de Fin de Grado (TFG) pretendo mostrar un método de iniciación a la práctica de una Actividad Física en el Medio Natural (AFMN), como es la escalada, adaptada al centro.

Este planteamiento consiste en la programación de una unidad didáctica adaptada al centro CEIP Jorge Manrique de Palencia, considerando los recursos materiales y espaciales del centro, y destinado a los alumnos de 5º y 6º de Primaria. Esta unidad consta de 4 sesiones en el gimnasio y la programación de una excursión al rocódromo “La Roca”. Todo ello atendiendo al Currículum de educación según la normativa LOMCE, que se hará vigente en la totalidad de la Educación Primaria desde el curso 2015 – 2016.

PALABRAS CLAVE

Educación Física, Educación Primaria, Unidad Didáctica, escalada, trepa, Currículum, LOMCE.

ABSTRACT

With this Degree End Work (DEW) I intend to show a method of introduction to the practice of Physical Activity in the Natural Environment (FANM), such as climbing, adapted to the school.

This approach consists of a didactic unit programming adapted to school CEIP Jorge Manrique in Palencia, considering its material resources and spaces, and intended for pupils of 5th and 6th grade. This unit consists of 4 sessions in the gym and the programming of an excursion to the climbing wall “La Roca”. All of this with consideration of the Curriculum of education according to the regulation LOMCE, which will be current on all of the primary education from the year 2015-2016.

KEYWORDS

Physical education, primary education, teaching unit, climbing, Curriculum, LOMCE, motor skills, programming.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN A LA ESCALADA EN PARED ARTIFICIAL	6
2. OBJETIVOS DEL TFG	7
3. JUSTIFICACIÓN	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
4.1. Posibilidades pedagógicas de la escalada	8
4.2. Habilidad en la escalada	9
4.3. Construcción del rocódromo	10
4.3.1. Posibilidades educativas de la construcción de un rocódromo	12
4.4. Seguridad de los alumnos	13
4.4.1. Seguridad psicológica	13
4.4.2. Seguridad física	14
4.5. Material de escalada	16
4.6. ¿Qué debe saber el alumno?	16
5. UNIDAD DIDÁCTICA	18
5.1. Aspectos básicos	18
5.2. Justificación de la unidad	18
5.3. Contenidos	19
5.4. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje	20
5.5. Competencias clave	20
5.6. Objetivos de la Unidad	21
5.7. Relación con otras áreas	22

5.8. Metodología	23
5.9. Sesiones de la Unidad Didáctica	24
5.9.1. Sesión 1: Presentación del tema	24
5.9.2. Sesión 2: Nudos y asegurar	26
5.9.3. Sesión 3: Búlder y apoyos	29
5.9.4. Sesión 4: Sin pisar el suelo	31
5.10. Evaluación	33
5.10.1. Criterios de evaluación del Cuaderno de Campo ..	34
5.10.2. Evaluación de la Unidad Didáctica	34
6. EXCURSIÓN A “LA ROCA”	37
6.1. ¿Qué se quiere hacer?	37
6.2. ¿Por qué se quiere hacer?	37
6.3. ¿Qué se quiere conseguir?	38
6.4. ¿Dónde se va a hacer?	38
6.5. ¿Cómo se quiere conseguir?	39
6.5.1. Normas del trayecto	40
6.6. ¿Cuándo se va a hacer?	41
6.7. ¿Para quienes se va a hacer?	41
6.8. ¿Quiénes lo van a hacer?	41
6.9. ¿Con qué se va a hacer?	42
6.10. ¿Con qué se va a costear?	42
6.11. ¿Cómo se va a controlar?	42
7. LISTA DE REFERENCIAS	43

8. ANEXOS	45
8.1. Anexo 1: Tabla de contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje	45
8.2. Anexo 2: Circuito a realizar en la sesión 4	57
8.3. Anexo 3: Relación de los estándares de aprendizaje con las competencias clave	58
8.4. Anexo 4: Consignas de escalada	62
8.5. Anexo 5: Autorización para la excursión	62
8.6. Anexo 6: Tabla de evaluación continua	63
8.7. Anexo 7: Prueba escrita	64

1. INTRODUCCIÓN

La actividad de escalada en rocódromo está cada vez más presente en los centros escolares, debido a la importancia que le da el currículo, a la gran carga motivante que posee para el alumno y a su capacidad de acercar una actividad de medio natural (la escalada) al aula, donde se hace más asequible.

La escalada es una actividad física consistente en la superación de terrenos verticales, con mayor o menor inclinación gracias a la utilización del propio cuerpo, por medio de contracciones musculares concéntricas (en las fuerzas de tracción durante las situaciones de trepa, desplazamientos y ascensos), isométricas (en los agarres a las presas y el reequilibrio) y excéntricas (durante la destrepa y descenso). Estas 3 acciones fueron denominadas según Salomón y Vigier (1989) como: fase de progresión, fase de bloqueo o reequilibración y fase de recuperación o información.

Esta actividad difiere de la trepa, en las numerosas medidas de seguridad que se consideran, siendo la escalada, una actividad deportiva, planificada y asegurada, mientras que la trepa se define como la habilidad motriz de superar obstáculos verticales con la utilización del propio cuerpo.

El alumno, en su proceso de conocer esta actividad, deberá partir de esta diferencia de términos. Todos los alumnos que disfruten de su movimiento, de la actividad física, y de su propio afán de superación, disfrutan de las habilidades de trepa, la sensación de llegar arriba es altamente motivadora para cualquier niño, incluso aquellos que puedan tener sensaciones de vértigo disfrutan del proceso de ascender. Por todo esto, el docente debe partir de esa necesidad del alumno de crecer, de ascender y de trepar, y mostrar la escalada como una manifestación de esta habilidad motriz con normas de seguridad, un material específico y sus respectivos momentos y lugares de acción.

Centrándome en el tema que ocupa este apartado, el currículo oficial, según la normativa LOMCE, vigente este pasado año 2014-2015 en 5º curso y que será incorporada el próximo curso en 6º, plantea una serie de contenidos en sus bloques 1, 2, 3, 4 y 6 que son alcanzables por medio de la realización de la actividad (como se verá en la unidad didáctica planteada en este documento). Este documento ha considerado únicamente la normativa LOMCE por su inmediata incorporación a toda la Educación Primaria a partir del próximo curso 2015-2016.

El presente documento aporta una Unidad Didáctica para la iniciación a la escalada en pared artificial en los cursos de 5º y 6º de E. Primaria, teniendo en cuenta el colegio CEIP Jorge Manrique de Palencia, considerando las posibilidades espaciales y materiales de dicho centro. Que culminará con la programación de una excursión al rocódromo “La Roca”, donde los alumnos tendrán la oportunidad de poner en práctica las habilidades trabajadas en el aula, y acercase al medio natural desde la Educación Física.

2.OBJETIVOS DEL TFG

El objetivo principal de este TFG es proporcionar una programación para la iniciación a una actividad en el medio natural (AFMN), que es la escalada, y adaptada al contexto escolar, de forma que la actividad se hace más asequible.

Considerar las posibilidades que ofrece el centro, en lo referente a materiales y espacios, de forma que puedan posibilitar la práctica de la escalada en el gimnasio, utilizando espalderas, escalera, búlder...

Además, este documento pretender aunar los conocimientos necesarios para que el alumno se acerque a la actividad, sin saturarle con contenidos que solo serían útiles para una práctica más prolongada de la actividad, no para la iniciación a la misma.

También, considerar en la programación la capacidad de los alumnos de 5º y 6º de Primaria, sus características a nivel madurativo y cognitivo, entender la novedad que supondrán los materiales y desplazamientos, la necesidad de progresión que permitirá que el alumno superé los posibles miedos...

3. JUSTIFICACIÓN

El principal motivo por el cual realizo mi Trabajo de Fin de Grado (TFG) sobre la escalada en rocódromo es por ser una forma asequible de acercar una actividad en el medio natural, como es la escalada, al aula. La práctica de esta actividad, a la cual me he acercado cursando la asignatura de Educación Física en el Medio Natural, me resulta satisfactoria por el hecho de ascender, el símbolo de crecer que surge al trepar por una pared y la idea de llegar a lo más alto. Considero que el mayor valor que posee este deporte es el NO competir contra el otro, sino competir contra uno mismo gracias al otro, apoyarse en el compañerismo y en la confianza para alcanzar metas de ascenso y travesía propias. Además del valor de respeto a la naturaleza que plantean todas las actividades en el medio natural.

La escalada ayuda al alumno a mejorar capacidades como la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio. Además pone a prueba al alumno en situaciones de inestabilidad en las cuales puedan surgir miedos y obliga a la toma de decisiones. También posee un fuerte componente de compañerismo y de relación entre compañeros, fomentando las relaciones personales entre los alumnos.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. Posibilidades pedagógicas de la escalada

Las AFMN ofrecen varias posibilidades educativas como son (Granero y Baena, 2007, mencionado en Beas, M. Blanes, M, 2010, p. 61):

- Contribuyen a una educación de carácter integral
- Favorecen la socialización (respeto de normas, cooperación, trabajo en equipo)
- Desarrollan la creación de hábitos saludables
- Desarrollan la capacidad de adaptación a entornos desconocidos
- Posibilitan un aprendizaje significativo

- Desarrollan la autonomía del alumnado
- Estimulan la capacidad de autosuperación
- Incrementan el aprendizaje de destrezas y habilidades motrices básicas
- Son motivadoras
- Estimulan el conocimiento y respeto del medio natural

Concretamente, la actividad de escalada reúne todas estas posibilidades, pero además, por las características que definen la actividad, superación de obstáculos verticales, utilización de materiales desconocidos, manipulación de objetos y realización de movimientos a considerable altura, la escalada produce una mejora del autoestima del alumno, la superación de miedos, el aumento de la confianza y mejora la consideración hacia uno mismo

Además, por el hecho de no existir solo la figura del escalador, sino también la necesidad de un compañero que asegure a la persona que escala, esta actividad ayuda a mejorar las relaciones sociales, la confianza en los otros, el conocimiento de las posibilidades propias y de los demás, el fomento de la responsabilidad y la idea de amistad, compañerismo y generosidad, porque uno no sube si otro no asegura.

4.2. Habilidades en la escalada

El Análisis Global de Movimiento (Abardía 1997) con respecto a la trepa, permite decir que se sirve de capacidades físico-motrices, como la Fuerza y la Flexibilidad, y perceptivo-motrices, como el Equilibrio y la Coordinación relacionados con la estructura espacial y temporal. Esto implica, que la escalada es una práctica en la cual no solo intervienen unos segmentos corporales, sino todo el cuerpo.

Apenas se puede hablar de una única técnica de escalada, pues las condiciones físicas de cada escalador permiten movimientos distintos en función de su altura y envergadura en relación a su peso, además de la fuerza y flexibilidad. Pero sí se pueden establecer una serie de conductas, a modo de consignas, que facilitan la escalada.

Durante la escalada, los movimientos más realizados son aquellos desplazamientos cortos que parten del eje longitudinal del cuerpo y se producen con una amplitud de las articulaciones de 90°, según el estudio realizado por De Benito, A. M (2011) y otros, que concluye con que estos movimientos, denominados de tracción y progresión corta, son los más eficaces.

La lateralidad es también un factor determinante en la realización de la actividad, puesto que los segmentos dominantes poseen mayor fuerza y fuerza-resistencia, es decir, mayor capacidad de aplicar una fuerza y de mantenerla, que se manifiesta en una mayor capacidad de sujetarse a las presas, la aplicación de una mayor fuerza de impulso con las piernas y de tracción con los brazos.

Demasiada amplitud de movimiento que requieran de una excesiva elongación muscular requerirá mayor fuerza para la ejecución del desplazamiento y, por consiguiente, producirá mayor fatiga por someter las articulaciones y los músculos a una tensión excesiva. El ángulo de articulación en posiciones intermedias produce una mayor fuerza.

Hoffmann (1993) añade que una buena técnica de pies es un requisito indispensable para ahorrar fuerzas en la escalada.

4.3. Construcción del rocódromo

La escalada es una actividad en el medio natural, su adaptación al aula se hace posible por medio de un rocódromo, cuya construcción en un centro hace asequible la actividad, pudiendo además ser un proyecto interesante para el centro y para los alumnos.

En el caso de mi práctica, considerando el CEIP Jorge Manrique de Palencia, ya hay un búlder construido en el gimnasio, pero igualmente, considero interesante este apartado como presentación de la estructura sobre la cual se va a escalar.

Un rocódromo es una estructura artificial provista de presas, agarres, chapas, anclajes, reuniones... que permiten el desplazamiento del escalador con la ayuda de su propio cuerpo y con las medidas y materiales de seguridad necesarias. Esta estructura busca

simular la realidad para acercar una actividad habitual del medio natural, de una forma más segura y cómoda.

En relación al diseño, indican Palacios y Bullido (2009) que el momento de planificación será el que más tiempo y atención requiera, para evitar la necesidad de modificaciones posteriores.

A la hora de la elaboración del mismo se deben tener en cuenta 3 momentos:

- *Fase de planificación:* Considerar la realidad que se busca simular, el grado de inclinación de la pared, las presas y agarres a colocar, la distancia de las mismas y su orientación. Esta planificación partirá de las posibilidades que se tienen (presupuesto, espacio, materiales...) y determinará la dificultad del desplazamiento por la pared.

- *Fase de elaboración:* Creación de la pared

- *Fase de colocación de las presas:* La planificación de este momento evitará la necesidad de mover las presas posteriormente. Es aconsejable, en los centros, que se busque una dificultad entre poca y media, de forma que pueda ser superable por la gran mayoría de los alumnos. Y si es posible, habiendo espacio, que se creen distintas vías siguiendo una progresión de la dificultad.

Pocos centros escolares disponen de un rocódromo para poder realizar escalada, y pocos tienen el presupuesto y espacio suficiente para crear uno. Pero esto no limita la actividad, es posible trabajar una unidad de escalada con espalderas, escaleras, bancos, colchonetas... Además de la existencia de grandes rocódromos y empresas dedicadas a la actividad física y el medio natural que permiten realizar la actividad.

Es interesante tener en cuenta la inclinación de un rocódromo, cuya travesía sea eficaz para el desarrollo de la actividad en Primaria.

Hay 3 tipos de rocódromo según su inclinación:

- 1) Un rocódromo de 90°, es el más común. Simula una pared totalmente vertical, la dificultad del mismo variará en función de las presas, su distancia, forma, orientación y tamaño que hagan más o menos fácil su agarre. la gravedad empuja el cuerpo hacia abajo, y la resistencia a la misma se centrará en las piernas y el apoyo sobre las presas, mientras que el agarre

de las manos asegurará, junto al control de la cadera y la postura corporal la correcta posición del cuerpo junto a la pared.

- 2) Un rocódromo con una inclinación superior a los 90° es útil para comenzar a trabajar con los alumnos, centrándonos en los movimientos y los agarres, la fuerza de la gravedad recae sobre todos los apoyos de forma acercándolo a la pared, de forma que la travesía es más sencilla.
- 3) En un rocódromo con una inclinación de menos de 90° , la fuerza de la gravedad empuja el cuerpo hacia el suelo, por lo que será necesaria una mayor fuerza en los agarres de manos y los empujes de pies para mantener el cuerpo cerca de la pared.

En Educación Primaria, por el grado de desarrollo físico de los alumnos, carecería de interés la elaboración de un rocódromo con una inclinación de menos de 90° , puesto que este exceso de inclinación dificultaría demasiado la travesía al producir sobre los brazos del escalador (los alumnos) una excesiva tensión, puesto que la resistencia ante la fuerza de la gravedad dejaría de estar en mayor medida sobre las piernas que poseen una mayor musculatura.

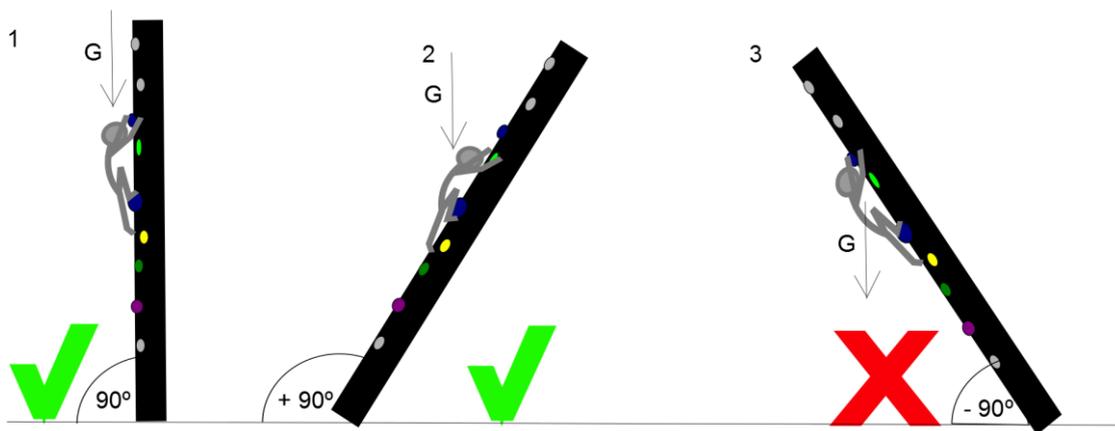


Figura 1: Inclinación de la pared del rocódromo válida en el aula de Primaria

4.3.1. Posibilidades educativas de la construcción del rocódromo

La responsabilidad en la construcción de un rocódromo apenas recae en los alumnos, como es lógico, pero sí pueden tomar decisiones en la última fase. A la hora de colocar las presas, pueden ser los alumnos los que decidan cómo hacerlo, de modo que

intervendrían en el proceso de planificación al decidir el reto de escalada que se pretendan plantear.

Por otro lado, esta planificación puede servir para trabajar otras áreas del currículo, haciendo de la construcción del rocódromo una tarea que no solo englobe al área de Educación Física.

Por ejemplo, pueden pintar las presas con colores, de forma que les pueda ayudar a saber cómo agarrarlas en función del color que posean (interdisciplinariedad con el área de Educación Plástica).O incluso planificar un rocódromo, considerando la forma de las presas y las distancias a las que situarlas.

4.4. Seguridad de los alumnos

Es importante tener en cuenta durante el proceso de iniciación a la escalada, las dificultades que puedan surgir en el alumnado y que puedan ser limitantes de la actividad.

- La sensación de altura es un aspecto subjetivo, un alumno puede sentirse demasiado alto a una altura de 2 metros mientras que otro no se altera hasta los 8 metros.
- La dificultad de los apoyos sobre el rocódromo puede estar relacionado con el tamaño de las presas y la forma de estas, la posibilidad de resbalar, o de no poder apoyar todo el peso sobre la presa por ser demasiado pequeña para un correcto apoyo.
- El material a utilizar, en caso de ser un material novedoso o desconocido.
- El riesgo de caída, es decir, el miedo a caer.

4.4.1. Seguridad psicológica

Todo esto se traduce en miedo a la actividad por la falta de seguridad que pueda tener el alumno durante el desplazamiento. Para minimizar estas sensaciones de modo que el alumno desarrolle una “seguridad psicológica” es necesario (Miguel Aguado, 2001):

- Ir poco a poco tomando contacto con la altura

- Adaptarse a distintas superficies en sitios donde no exista sensación de altura ni riesgo de caída.
- Utilizar los sistemas de seguridad en situaciones donde no sean necesarios, con el fin de irse acostumbrando a los mismos, y que el escalador confíe en ellos.
- Practicar la caída con un doble fin, comprobar que no existe peligro alguno e ir ajustando la respuesta motriz para que la caída no conlleve ningún golpe ni rasguño.

Como en cualquier iniciación, es importante que el alumno experimente una progresión en las actividades de escalada que realice.

4.4.2. Seguridad física

Para que minimizar el riesgo físico durante la actividad de escalada en el aula y favorecer la ejecución de la actividad, es importante comenzar por la asimilación, por parte del alumnado, de una serie de consignas de escalada (Miguel Aguado, 2001). Una vez que el alumnado conoce estas consignas, podrá acceder a la escalada en el rocódromo de forma eficaz.

- La mayor parte del peso recae sobre las piernas, que poseen una mayor musculatura. “Escalar significa empujarse hacia arriba, casi nunca estirarse”. (Miguel Aguado, 2001, p. 109).
- El centro de gravedad recae sobre la base de sustentación, es decir, la cadera debe ir próxima a la pared.
- Tres apoyos en todo momento y un cuarto para desplazarse.
- Juego de equilibrio. Durante el desplazamiento, desplazar el peso para no resbalar y equilibrar los movimientos por medio de los segmentos corporales.
- Saber que movimiento hay que realizar antes de hacerlo. Percibir las presas y los agarres antes de decidir que movimiento realizar.
- El descenso se realiza, o bien por medio de la destrepa o usando el material de seguridad.

- El asegurador no se sitúa justo debajo del escalador.

El descenso es más difícil que el ascenso debido a la menor visibilidad y a la acumulación de la fatiga.

Evidentemente, toda actividad que se realice en el gimnasio debe estar atada a unas normas de seguridad, que se han de tener en cuenta, en este caso, en los juegos de escalada (Assotiatio Prisse de Tête, 1999).

1. Colchonetas al pie de la pared.
2. Enseñar la importancia del hábito de descender escalando (destrepa).
3. La ayuda entre dos es más peligrosa que eficaz.
4. Hay que prohibir de forma taxativa meter los dedos en los puntos de seguridad (plaquetas, pitones...).
5. Todo alumno que trepe por la pared ha de estar en el campo de visión del profesor o profesora.
6. Hay que ser riguroso con respecto a las consignas (por ejemplo, no sobrepasar la altura considerada de seguridad, es decir, si se dice, escalar hasta no más de los 3 metros, no rebasar ese límite).
7. La altura de la línea que no hay que sobrepasar se determinará según la edad y la talla.
8. Si el alumno no puede descender escalando, deberá conocer la forma de hacerlo gracias a las medidas de seguridad.

En educación primaria, los alumnos siempre subirán al rocódromo de segundo, de forma que la cuerda les quede por arriba.

4.5. Material de escalada

Para la realización de la actividad de escalada hay un gran número de materiales de distinto tipo y utilidad que aseguran la actividad, como comente anteriormente, la diferencia entre la trepa y la escalada reside en gran parte en estos materiales.

Dentro del aula de Educación Primaria, y como iniciación a la actividad, los alumnos deberán conocer el material que vayan a utilizar, no más. De poco le serviría a un niño conocer nudos o materiales que no vaya a utilizar, ya que, el objetivo es que conozca y use el material que vaya a utilizar.

4.6. ¿Qué debe saber el alumno?

El alumno debe saber que las cuerdas pueden ser estáticas o dinámicas. En escalada, solo utilizarán cuerdas dinámicas por su capacidad para estirarse ante un tirón y amortiguar la caída. También debe conocer el nudo “ocho” y “ocho doble” por ser el que se utiliza para fijarse al arnés.

En cuanto al arnés utilizado, el alumno debe saber cómo ponerlo y ajustarlo situando la cintura por encima de las crestas ilíacas, y las perneras ajustadas bajo los glúteos, con el anillo ventral siempre por delante. Asegurándose de que, tanto la cintura como las cintas y perneras no hagan ningún giro sobre sí mismas.



Figura 2: Partes del arnés de escalada

Los mosquetones son grilletes metálicos de distintos tipos. Para el trabajo con los alumnos, será de mayor utilidad el uso de mosquetones de seguridad más pequeños, para mayor manejabilidad, y que tengan un cierre adicional de plástico, de forma que el alumno nunca olvide bloquear el cierre.

El sistema de seguridad Grigri es un sistema semiautomático que sujeta la cuerda en caso de caída del escalador. Es un instrumento muy sencillo que actúa aunque el asegurador no esté atento. También se puede usar el asegurador tipo 8, un instrumento más simple pero no automático para asegurar.

Otro de los materiales indispensables que el alumno deberá conocer es el casco, aunque no necesario que conozca como es el casco de escalada, sino que tenga clara su utilidad para evitar golpes en la cabeza contra las presas ante un desequilibrio o caída. Sin casco no se escala. En caso de un centro con menos posibilidades materiales, se pueden utilizar cascos de bicicleta o de patines, es mejor eso que nada.

Todo material que se utilice en escalada debe tener la marca CE (Conforme Exigencias), que garantiza que el material cumple la normativa. Además, las cuerdas deben estar homologadas por la UIAA (Unión Internacional de Asociaciones de Alpinismo).

En cuanto al lugar de escalada, el alumno deberá conocer, además del rocódromo, el búlder y la vía ferrata (Granero 2010).

El búlder: Esta modalidad consistente en escalar sin alcanzar una altura peligrosa proporciona mayores posibilidades educativas, por su sencillez requiere poco material y las lesiones por caídas son nulas por la baja altura que se alcanza y la presencia de colchonetas.

La vía ferrata es una práctica similar al rocódromo, pero que minimiza las dificultades por medio de la incorporación de elementos de progresión como cables, escalas, cadenas u otros medios fijos.

El gimnasio en el cual está programada la práctica que plantea este documento dispone de un búlder, espalderas, bancos, escalera... Por lo demás, en la excursión programada a La Roca, los alumnos realizarán la vía ferrata, tirolina y rocódromo.

5. UNIDAD DIDÁCTICA

5.1. Aspectos básicos

Título: Escalamos en el gimnasio

Temporalización: Esta Unidad se desarrollará durante 2 semanas, con un total de 4 sesiones de 1 hora (50 minutos de actividad considerando los 10 minutos que supondrán los momentos de encuentro y despedida) que terminarán con una excursión de una jornada al rocódromo “La Roca”.

Condiciones previas: Antes del comienzo de la unidad se deberá organizar el gimnasio de forma que bajo todos los lugares donde se realizarán acciones de trepa, se situarán las colchonetas (las colchonetas finas bajo las espalderas y las colchonetas gruesas bajo el búlder).

A quién va destinada: A los alumnos del colegio CEIP Jorge Manrique de Palencia de los cursos 5º y 6º de Primaria. 5ºA – 22 alumnos; 5ºB – 22 alumnos; 6ºA – 23 alumnos; 6ºB – 25 alumnos.

5.2. Justificación de la Unidad

Con esta actividad pretendo acercar a los alumnos la AFMN (Actividad Física en el Medio Natural) de escalada de una forma más asequible como es la realización de la misma dentro del gimnasio.

La escalada tiene muchos beneficios a nivel físico, como es la mejora de las capacidades físicas, de la coordinación general del cuerpo y el equilibrio. Además, esta actividad fomenta el compañerismo y no la competición, puesto que cada escalador compite contra sí mismo. Es importante que el alumno se conozca a sí mismo, hasta donde es capaz de llegar, cuáles son los miedos que le limitan en sus acciones motrices, y la toma de decisiones que le plantea la actividad le llevará a un conocimiento de su propia madurez y autoestima.

Es interesante que los alumnos salgan de la mera habilidad de trepar hacia una actividad planificada y segura como es la escalada, puesto que esto le abrirá al alumno multitud de posibilidades motrices en relación con la habilidad de trepar.

El objetivo principal de esta Unidad es el crecimiento personal del niño, por lo tanto, se centra en trabajar las distintas competencias clave que presenta el currículum además de tener relación con otras áreas del mismo.

5.3. Contenidos

Esta Unidad trabajará con los alumnos de 5º y 6º de Primaria contenidos pertenecientes a los bloques 1, 2, 3, 4 y 6 del Currículum (Tabla por cursos en el **Anexo 1**). De forma más concretamente relacionados con la escalada, los siguientes contenidos:

- Asociación y disociación de movimientos con diferentes segmentos corporales. (B2)
- Organización y exploración del espacio de acción: Perspectivas, dimensiones, estimación de intervalos de distancia en unidades de acción asociadas a los patrones fundamentales y las habilidades básicas y complejas; ajuste de trayectorias en la impulsión o proyección del propio cuerpo (B2)
- Autonomía en la ejecución y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales y en situaciones o entornos adaptados. (B3)
- Adaptación a situaciones motrices de complejidad creciente que impliquen cambios o alteraciones en la base de sustentación y el centro de gravedad corporales, en posiciones estáticas y/ o en movimiento. (B3)
- Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos. (B4)
- Valoración y aprecio de las actividades deportivas como medio de disfrute, relación con los demás y empleo satisfactorio del tiempo de ocio. (B4)
- realización de actividades en diferentes entornos, aprendiendo a conocer y valorar, disfrutar y respetar el medio natural. (B4)
- Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes: identificación, anticipación, y valoración de las situaciones de riesgo que se derivan de la práctica de la actividad física. Respeto de las normas de uso de materiales, espacios e instalaciones. (B6)

5.4. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

El Real Decreto 126/2014 define los criterios de evaluación como aquello que se quiere evaluar y que el alumno debe lograr. Estos criterios de evaluación se concretan en los estándares de aprendizaje, los cuales son “especificadores de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados del aprendizaje”. (p19352)

Esta Unidad buscará en los alumnos gran cantidad de los estándares de aprendizaje que plantea el BOE, concretamente, los relacionados con la práctica de la escalada son:

- 1.5. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies. (B2 y B3)
- 2.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales. (B3 y B4)
- 4.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud. (B3)
- 4.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad. (B3)
- 6.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad. (B4)
- 1.5. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva. (B6)

Además de estos, la Unidad planteada considerará otros estándares de los planteados por el BOE en función del curso al que se aplica, es decir, tanto aquellos referidos a la motricidad, como los que tienen que ver con la actitud y la participación del alumno (tabla por cursos en el **Anexo 1**).

5.5. Competencias clave

El desarrollo de las competencias clave es indispensable para la educación integral del alumno, para que, más adelante, sea capaz de utilizar estos saberes en el correcto ejercicio de su ciudadanía. Asegurándose un porvenir a nivel social y personal.

De acuerdo con lo establecido en el artículo 2.2. del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, las competencias del currículo serán las siguientes.

- a) Comunicación lingüística.
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

- c) Competencia digital.
- d) Aprender a aprender.
- e) Competencias sociales y cívicas.
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- g) Conciencia y expresiones culturales.

La normativa LOMCE en la Orden ECD/65/2015, nos habla sobre la relación entre los estándares de aprendizaje y las competencias clave diciendo lo siguiente:

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).

Por lo tanto, con el objetivo de facilitar la evaluación de la adquisición de estas competencias clave en el alumnado, presento en el **anexo 2** la relación de cada estándar de aprendizaje con la/las competencias clave con las que guarda una relación más directa.

5.6. Objetivos de la Unidad Didáctica

Los objetivos básicos que pretende la Unidad son:

1. Adquirir conocimientos básicos de escalada: características y uso de los materiales, normas de seguridad, habilidad de trepa...
2. Conocer y comprender lo que conlleva la actividad de escalada de forma que el alumno vaya más allá de lo que supone la habilidad de trepa
3. Conocer las posibilidades y limitaciones propias, así como la capacidad de toma de decisiones y la consideración y autoestima propias

4. Fomentar actividades físicas relacionadas con el medio natural y adquirir una actitud de respeto y cuidado del mismo
5. Mejorar las relaciones sociales, la confianza en el compañero y fomentar un clima de respeto, ayuda y compañerismo en el aula
6. Comprender y encontrar satisfacción en la superación a uno mismo por encima de la superación a otros
7. Ser capaces de desplazarse por planos verticales de manera eficaz
8. Superar posibles miedos gracias al conocimiento del material y la confianza en su uso.
9. Valorar la importancia del calentamiento previo a la actividad física y el estiramiento posterior a la misma
10. Comprender como funciona el cuerpo, a nivel muscular, en situaciones de tensión. Qué músculos actúan ante una determinada actividad física

5.7. Relación con otras áreas

Esta Unidad Didáctica de escalada en rocódromo contribuirá a trabajar otras áreas del currículo de distintas formas:

- Lengua: En la elaboración del cuaderno de campo en el cual, los alumnos tendrán que expresarse de forma escrita. Además, durante los momentos de puesta en común durante las sesiones, el alumno se expresa de forma oral planteando ideas y mostrando conocimientos además del diálogo entre escalador y asegurador. Por otro lado, el conocimiento y uso del material y términos de escalada durante las sesiones.

- Matemáticas: A la hora de planificar direcciones y considerar formas, distancias y medidas por ejemplo, en la elaboración del propio rocódromo que dibujará cada alumno.

- Ciencias de naturaleza: Conocimiento de una actividad física en el medio natural como es la escalada, adaptada en este caso al gimnasio. Durante la excursión, los alumnos tendrán la ocasión de conocer el mundo natural (lo que permite la ciudad) y valorar la

actividad física fuera de un gimnasio, cancha o pabellón. Respeto por el cuidado del medio.

- Ciencias sociales: En las relaciones con sus compañeros y en la realización de actividades de forma conjunta. Además, durante la excursión, los alumnos conocerán el funcionamiento de la sociedad urbana, educación cívica y educación vial.

- Educación plástica: en la elaboración de representaciones gráficas, fomentando la creatividad del alumno en la elaboración del Cuaderno de Campo, valorando la presentación, originalidad y creatividad.

5.8. Metodología

Para esta Unidad didáctica se planteará una metodología basada en los principios educativos básicos que propone Sánchez Bañuelos (1986):

- Una enseñanza para un mejor conocimiento de uno mismo: de forma que, mediante la práctica de la actividad, el alumno descubra sus posibilidades y limitaciones, sea capaz de conocerse a sí mismo y de respetarse, de forma que aumente su consideración y autoestima personal.

- Enseñanza activa: siendo el alumno participe en su proceso de aprendizaje mediante la ejecución de las actividades, siendo capaz de resolver situaciones motrices y cognitivas.

- Enseñanza emancipatoria: en la medida que al alumno se le va dando cada vez mayor grado de autonomía y de responsabilidad, acorde a sus posibilidades y su capacidad de toma de decisiones.

Siguiendo estos principios se pretende una educación integral del alumno, de forma que poco a poco vaya descubriendo la actividad. Lo importante es motivar al alumno para fomentar un interés por la escalada que desemboque en el descubrimiento, tanto de los contenidos, características y materiales como de las características de cada uno (posibilidades y limitaciones) y de los otros.

En esta unidad el Cuaderno de Campo tendrá gran peso, puesto que en él volcarán los alumnos los aprendizajes que adquieran en cada sesión, dando pie a su creatividad en la elaboración del mismo, muestra también del interés por la asignatura.

La actividad será tanto individualizada como cooperativa, de forma que el alumno escalador no puede escalar sin un compañero que le asegure. Por un lado, existe la exigencia personal e individual que supone el escalar y la necesidad de confianza en el compañero que asegura. Además, se trabajará en gran grupo en juegos en los cuales, cada alumno (de forma individual) establece contacto con sus compañeros.

El objetivo de esta metodología es que el alumno aprenda los contenidos, aprenda sobre sí mismo y aprenda sobre los demás y aprenda sobre sí mismo con los demás.

En cada sesión se dispondrá de momentos de puesta en común en los cuales se pueda hablar de lo trabajado y presentar las tareas posteriores, con el objetivo de que el alumno se exprese, no será un diálogo con el profesor, sino con el grupo.

La intervención del profesor se limita a proponer las tareas, supervisar las sesiones y guiar los momentos de puesta en común planteando preguntas que den lugar a los contenidos. Y actuar cuando sea necesario, siempre dando el mayor protagonismo a los alumnos.

En cuanto a la técnica que desarrollarán los alumnos, siempre que se realicen aseguramientos se realizará con cuerda por arriba, es decir, ascendiendo de segundo.

5.9. Sesiones de la Unidad Didáctica

5.9.1. Sesión 1: Presentación del tema

Contenidos específicos de la sesión:

- La trepa es la habilidad consistente en superar obstáculos verticales utilizando el propio cuerpo.
- La escalada es una actividad física, planificada y asegurada consistente en superar obstáculos verticales utilizando el propio cuerpo y el material de aseguración apropiado.

- El calentamiento articular y muscular prepara nuestro cuerpo para la realización de una actividad física, por lo tanto, debe realizarse al comienzo de la actividad para evitar lesiones.
- El estiramiento muscular al final de la actividad física elonga los músculos para su relajación.
- El agarre de presa se realiza envolviendo la superficie con cuatro dedos, siendo este agarre abierto. Si el dedo pulgar envuelve a los otros cuatro, el agarre es cerrado.
- El agarre de pinza se realiza con los dedos extendidos y aplica menos fuerza.
- El agarre lateral se realiza con cuatro dedos y se basa en la fuerza de tracción hacia un lado.

Materiales necesarios: Para esta sesión no será necesario ningún material más que las colchonetas y las espalderas (que habitualmente ya se encuentran en el gimnasio).

<p>Momento de encuentro</p>	<p>A la llegada al aula los alumnos esperan en fila junto a la puerta. Caminamos en fila (siempre por el lado derecho del pasillo) hasta el gimnasio. Cambio de calzado y entrada al gimnasio.</p> <p>Al entrar en la sala, los alumnos se dirigen al círculo pintado en el suelo, en este punto de encuentro se inicia la sesión.</p>
<p>Momento de construcción del aprendizaje</p>	<p>En primer lugar, se partirá de la diferencia entre trepa y escalada, para ello, una vez que estemos todos reunidos, se mostrarán las definiciones de ambos términos. Las cuales quedarán en la corchera apuntadas. (5 min)</p> <p>Cada alumno escribirá en su Cuaderno de Campo el título del tema y la diferencia entre trepa y escalada, seguido de un dibujo simple que represente cada término. (5 min)</p> <p>Antes de comenzar las actividades se procederá al calentamiento articular, siempre de abajo a arriba y pasando por todas las articulaciones. Durante este calentamiento se explicará la sesión. (5 min)</p> <p>Juego de calentamiento - gato en vuelo: Este juego consiste en un juego de pillar, un alumno se la queda y debe intentar pillar a los demás, quienes, para salvarse deberán subirse a algún sitio, las</p>

	<p>espalderas, la escalera, el búlder, los bancos... (10 min)</p> <p>Juego – pasar por las espalderas: los alumnos se organizarán formando una fila. El objetivo del juego es pasar por las espalderas desplazándose de forma lateral a media altura. (5 min)</p> <p>Posteriormente nos reuniremos y se explicarán los 3 tipos distintos agarres: de presa, de pinza y lateral. (5 min)</p> <p>De nuevo se formará la fila y los alumnos volverán a pasar por las espalderas utilizando los distintos tipos de agarres. (10 min)</p> <p>Para terminar la sesión, se hará una puesta en común. ¿Qué agarre se usa en cada tramo? ¿Cuál de los 3 agarres es más eficaz? (5 min)</p>
<p>Momento de despedida</p>	<p>Al finalizar la sesión, los alumnos estiran los músculos y al salir del gimnasio se cambian de calzado y se colocan en fila en las escaleras, y en un clima de tranquilidad y silencio se produce la vuelta al aula del mismo modo que hemos venido (en fila y caminando por la derecha de los pasillos).</p>

Tarea para realizar en el Cuaderno de Campo: Apuntar los 3 tipos de agarre y responder a las preguntas que se han planteado en clase. Buscar información sobre qué es un rocódromo y una tirolina, escribir en el cuaderno una definición. Buscar el material indispensable de escalada en rocódromo (arnés, mosquetón, asegurador, casco y cuerdas).

5.9.2. Sesión 2: Nudos y asegurar

Contenidos específicos de la sesión:

- Las partes de un nudo son; El *firme*, *que* es la parte de la cuerda alrededor de la cual se hace el nudo, el *seno* es la curva que forma la cuerda cuando se hace un nudo y el *chicote* es el extremo de la cuerda que interviene directamente en la elaboración del nudo.

- El nudo ocho doble se utiliza para amarrar la cuerda al arnés y se realiza haciendo el nudo ocho simple, pasando el chicote por el anillo ventral del arnés y volviendo por el mismo recorrido.

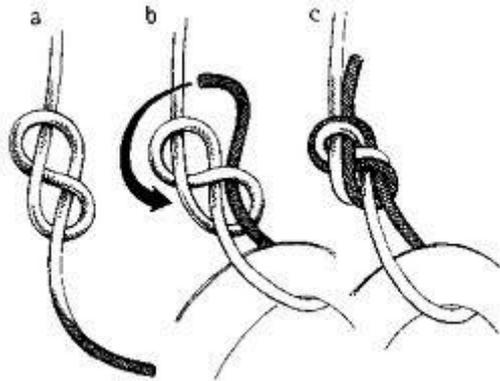


Figura 3: Realización del nudo ocho doble.

- El asegurador debe mantener la cuerda tensa por encima del escalador en todo momento para minimizar la caída en caso de que el escalador caiga.
- El descenso (destrepa) se realiza escalando.
- El arnés se coloca situándolo sobre las crestas ilíacas y ajustando las perneras por debajo de los glúteos, siempre con la anilla ventral hacia delante (donde se ata la cuerda) y asegurando que las cintas están rectas.

Materiales necesarios: Cuerdas pequeñas, trozos de cuerda fina, arneses, aseguradores GriGri.

<p>Momento de encuentro</p>	<p>A la llegada al aula los alumnos esperan en fila junto a la puerta. Caminamos en fila (siempre por el lado derecho del pasillo) hasta el gimnasio. Cambio de calzado y entrada al gimnasio.</p> <p>Al entrar en la sala, los alumnos se dirigen al círculo pintado en el suelo, en este punto de encuentro se inicia la sesión.</p>
	<p>En primer lugar, durante el calentamiento articular, se repasará la sesión anterior (todos juntos), y se presentarán las actividades que se van a realizar en la sesión actual. (5 min)</p> <p>Juego de calentamiento – Robar cuerdas: Para este juego se dividirá la clase en 4 equipos, cada equipo tendrá una “casa” que serán 4 espalderas seguidas y 8 cuerdas (que comenzarán atadas en las espalderas de su casa). Cada grupo tendrá las cuerdas de un</p>

Momento de construcción del aprendizaje

color. El objetivo del juego es robar las cuerdas de otros equipos y atarlas en la casa propia. Cuando un equipo roba una cuerda y llega hasta su casa, cambiará la cuerda por una del color de su equipo y la atará en sus espalderas. (10 min)

Normas:

- Si un jugador es pillado con una cuerda que no sea de su color, deberá devolver la cuerda y volver a su casa con las manos vacías.

- Si un jugador está tocando las espalderas no puede ser pillado.

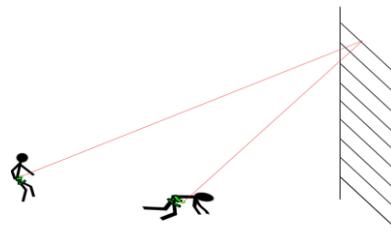
Variante: Este juego también se puede realizar sin la norma de pillar.

Tras este juego, nos reuniremos todos en el círculo (como al comienzo de la sesión). Cada alumno recibirá una cuerda y se presentarán los nudos “ocho” y “ocho doble”. (7 min)

Del mismo modo se presentará el arnés, cómo se coloca y cómo se ata la cuerda al arnés con el nudo ocho doble. Una vez aprendido esto se mostrará el uso del asegurador GriGri. (8 min)

Juego de asegurar: El objetivo de este juego es aprender a asegurar. Los alumnos se colocarán por parejas, uno de ellos será el asegurador (dispuesto con el GriGri) y el otro el escalador. Con una cuerda envuelta en la última barra de una espaldera y atada en el arnés del escalador. El escalador se desplazará a rastras cruzando el gimnasio hasta llegar a la espaldera para posteriormente empezar a trepar por la espaldera. El asegurador irá recogiendo y dando cuerda cuando sea preciso. Cuando el escalador esté arriba deberá dejarse caer, de forma que quede suspendido y sujeto gracias al asegurador.

La vuelta se realizará del mismo modo (destrepa) y cuando escalador y asegurador estén juntos de nuevo se cambiarán los roles. (20 min)



	<p>Figura 4: Representación gráfica de la actividad</p> <p><u>Nota:</u> el escalador no avanza si la cuerda no está tensa.</p> <p>Por último se recogerá el material y los alumnos anotarán preguntas para responder en su cuaderno de campo.</p>
<p>Momento de despedida</p>	<p>Al finalizar la sesión, los alumnos estiran los músculos y al salir del gimnasio se cambian de calzado y se colocan en fila en las escaleras, y en un clima de tranquilidad y silencio se produce la vuelta al aula del mismo modo que hemos venido (en fila y caminando por la derecha de los pasillos).</p>

Tarea para realizar en el Cuaderno de Campo: Hacer un nudo “ocho” con una cuerda pequeña (que se les dará en clase) y pegarlo en el cuaderno. Responder a las preguntas: ¿Para qué sirve el nudo ocho doble? ¿Cómo se coloca el arnés? ¿Por qué la cuerda por delante del escalador siempre tiene que estar tensa? ¿En qué consiste asegurar?

5.9.3. Sesión 3: Búlder y apoyos

Contenidos específicos de la sesión:

- Los apoyos de los pies pueden ser interior, exterior, puntera y talón en función del objetivo del desplazamiento.
- En escalada la fuerza para ascender la realizan las piernas, mientras que los brazos sirven para sujetarse a la pared.
- La escalada produce tensión en los antebrazos debido a la fuerza aplicada por los flexores de los dedos durante los agarres.
- Consignas de escalada. **Anexo 3**

Materiales necesarios: Para esta sesión solo será cinta aislante para simular las presas en las espalderas. Además de las colchonetas, las espalderas y los bancos (que habitualmente ya se encuentran en el gimnasio).

<p>Momento de encuentro</p>	<p>A la llegada al aula los alumnos esperan en fila junto a la puerta. Caminamos en fila (siempre por el lado derecho del pasillo) hasta el gimnasio. Cambio de calzado y entrada al gimnasio.</p> <p>Al entrar en la sala, los alumnos se dirigen al círculo pintado en el suelo, en este punto de encuentro se inicia la sesión.</p>
<p>Momento de construcción del aprendizaje</p>	<p>Una vez estemos todos reunidos, se dará a cada alumno una hoja en la cual estarán anotadas las consignas de escalada. Se leerán en voz alta. (5 min)</p> <p>Durante el calentamiento articular, se repasará la sesión anterior (todos juntos), y se presentarán las actividades que se van a realizar en la sesión actual. (5 min)</p> <p>Juego de calentamiento- El escondite inglés: Se jugará a este juego con la norma de que cada vez se deberá usar un apoyo distinto con los pies, exterior, interior, puntera y talón. (5 min)</p> <p>Desplazamiento por el búlder: La actividad consistirá en desplazarse por el búlder 1 a 1, poniendo en práctica las consignas de escalada que hemos establecido al principio de la sesión y los distintos apoyos utilizados en el juego anterior. (15 min)</p> <p>Desplazamiento por las espalderas: En esta actividad, la mitad de los alumnos de la clase se situarán a cada lado de la fila de espalderas, el objetivo es que cada grupo pase al otro lado, cruzándose por las espalderas.</p> <p><u>Variante:</u> colocar en las espalderas trozos de cinta aislante separados a cierta distancia de forma que simulen las presas de un rocódromo. El objetivo es moverse por las espalderas apoyándose solo sobre la cinta. (10 min)</p> <p>Al final de la sesión, nos reuniremos todos en el círculo y haremos una puesta en común sobre lo trabajado hasta el momento. ¿Qué movimientos son más útiles para escalar? ¿Qué apoyos son más útiles en cada momento? ¿Qué fuerzas intervienen en la escalada? (5 min)</p> <p>Además, en este momento se presentará a los alumnos la excursión al rocódromo de Palencia “La Roca”. (5 min)</p>
<p>Momento de</p>	<p>Al finalizar la sesión, los alumnos estiran los músculos y al salir del gimnasio se cambian de calzado y se colocan en fila en las escaleras, y en un clima de tranquilidad y silencio se produce la</p>

despedida	vuelta al aula del mismo modo que hemos venido (en fila y caminando por la derecha de los pasillos).
------------------	--

Tarea para realizar en el Cuaderno de Campo: Pegar la hoja de consignas de escalada en una de las páginas del cuaderno. Y responder a las preguntas: ¿Qué fuerzas intervienen en la escalada? ¿Es importante el equilibrio? ¿Qué segmentos corporales son más importantes para la escalada?

5.9.4. Sesión 4: Sin pisar el suelo

Contenidos específicos de la sesión:

- La forma, tamaño y distancias de las presas determinan la dificultad del rocódromo.
- Según la forma de las presas, el agarre empleado por el escalador deberá ser uno u otro. Al igual que los apoyos de los pies, que variarán en función de la superficie y del desplazamiento que se pretenda realizar.

Materiales necesarios: Para esta sesión será necesario, arneses, cuerdas cortas y ladrillos. Además de las colchonetas, las espalderas, los bancos, el plinton y la escalera (que habitualmente ya se encuentran en el gimnasio).

Momento de encuentro	<p>A la llegada al aula los alumnos esperan en fila junto a la puerta. Caminamos en fila (siempre por el lado derecho del pasillo) hasta el gimnasio. Cambio de calzado y entrada al gimnasio.</p> <p>Al entrar en la sala, los alumnos se dirigen al círculo pintado en el suelo, en este punto de encuentro se inicia la sesión.</p>
	<p>Durante el calentamiento articular, se repasará la sesión anterior (todos juntos), y se presentarán las actividades que se van a realizar en la sesión actual. (5 min)</p> <p>Esta sesión consistirá en poner en práctica lo trabajado durante las sesiones previas por medio de un circuito, mediante el cual, atravesarán todo el gimnasio sin tocar el suelo. (35 min)</p> <p>1. En el círculo, los alumnos se pondrán el arnés y se atarán</p>

<p>Momento de construcción del aprendizaje</p>	<p>una cuerda corta con el nudo ocho.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Desplazarse por las espalderas con bancos cruzados pasando por encima de los bancos. 3. Caminar por los ladrillos. 4. Atravesar el búlder. 5. Cruzar la escalera 6. Pasar por encima del plinton hasta las espalderas. 7. Desplazarse por las espalderas con bancos cruzados pasando por debajo de los bancos. <p>Ver Anexo 1</p> <p>Entre todos, recogida del gimnasio y colocación de todos los instrumentos utilizados del modo que estaban antes de empezar la Unidad. (5 min)</p> <p>Por último nos reuniremos para comentar detalles a cerca de la excursión. (5 min)</p> <p>*En la primera sesión de clase tras la excursión, los alumnos rellenarán una ficha individual en una prueba escrita de 20 min que servirá para evaluar los aprendizajes adquiridos.</p>
<p>Momento de despedida</p>	<p>Al finalizar la sesión, los alumnos estiran los músculos y al salir del gimnasio se cambian de calzado y se colocan en fila en las escaleras, y en un clima de tranquilidad y silencio se produce la vuelta al aula del mismo modo que hemos venido (en fila y caminando por la derecha de los pasillos).</p>

Tarea para realizar en el Cuaderno de Campo: Crear un rocódromo propio, dibujar la pared de un rocódromo con sus respectivas presas, teniendo en cuenta la forma de las presas, el tamaño y la distancia a que se encuentren de forma que la pared tenga mayor o menor dificultad.

5.10. Evaluación

La normativa LOMCE en la ORDEN EDU/519/2014 sostiene lo siguiente:

De acuerdo con lo establecido en el artículo 12 del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria los maestros evaluarán tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente. (p.44201).

La evaluación de los alumnos será, siguiendo a Blázquez (1997), teniendo en cuenta 3 momentos:

Una evaluación inicial basada en la observación tanto de los conocimientos previos, sobre el tema, que tenga el alumno, como de las habilidades motrices. En el primer caso se realizará por medio de la interpretación de las respuestas del alumno ante los nuevos conocimientos y su capacidad para alcanzar rápidamente los contenidos básicos de la primera sesión (en la cual se explica qué es la escalada). En cuanto a la evaluación inicial de las capacidades físicas se tendrán en cuenta los datos sobre el alumno en anteriores evaluaciones.

Una evaluación continua basada en la observación de las actuaciones de los alumnos en cada una de las sesiones, teniendo en cuenta la actitud mostrada hacia la asignatura y el tema trabajado, el comportamiento del alumno en el aula (respeto a las normas, a los compañeros y al material, ejecución de las tareas, habilidades motrices empleadas).

Anexo 5.

Una evaluación final para la cual se tendrán en cuenta los momentos anteriores, además de la progresión global del alumno en las actividades, el uso de términos de escalada por el alumno, la elaboración del Cuaderno de Campo, la actitud mostrada durante las sesiones y la excursión.

Los porcentajes de la evaluación serán:

Habilidad de escalada (tanto trepa como asegurar)	20%
Intervención en las sesiones: ejecución correcta de las tareas (uso de apoyos, asegurar de forma correcta, consignas de escalada...)	20%

Actitud hacia la asignatura	10%
Cuaderno de Campo	35%
Prueba escrita (Anexo 6)	15%

Figura 5: Tabla de porcentajes de la evaluación

5.10.1. Criterios de evaluación del Cuaderno de Campo

El Cuaderno de Campo será un apartado importante de la unidad que deberá ser elaborado y supervisado día a día, tanto en el aula durante la sesión cuando sea preciso como en casa como tarea. De él se tendrá en cuenta:

- Contenido adecuado del cuaderno: elaboración de las tareas mandadas de forma completa, presentando los contenidos con un vocabulario y una redacción adecuada.
- Corrección ortográfica.
- Claridad en la exposición de ideas y respuestas a preguntas formuladas por el profesor.
- Presentación con orden y limpieza.
- Creatividad en la presentación de representaciones gráficas.

En general, el Cuaderno de Campo debe ser un reflejo de los aprendizajes adquiridos y del interés y motivación del alumno hacia la materia.

5.10.2. Evaluación de la Unidad Didáctica

Toda unidad didáctica debe ser programada, llevada a cabo y, posteriormente, evaluada para sacar conclusiones sobre su realización y considerar cambios en la programación para futuras actuaciones.

La evaluación de cada sesión se realizará mediante la siguiente ficha:

SESIONES	Funcionamiento de las actividades/juegos	Adquisición (por parte de los alumnos) de las habilidades y contenidos	Observaciones
-----------------	---	---	----------------------

Sesión 1			
Sesión 2			
Sesión 3			
Sesión 4			
Excursión a La Roca			
Evaluación global de la Unidad	¿Qué ha pasado?	Consideraciones	
Secuencia de los contenidos			
¿Se han trabajado las competencias clave?			
¿La evaluación ha tenido en cuenta todos los aspectos?			
Utilización y adecuación de los materiales			

Figura 6: Tabla de evaluación de la Unidad Didáctica

Para la evaluación global de la Unidad se tendrán en cuenta:

- a) Secuencia y temporalización de los contenidos
- b) Perfiles de las competencias clave
- c) Estrategias e instrumentos de evaluación
- d) Recursos y materiales didácticos

Además, se evaluarán los indicadores de logro referidos a:

- a) Resultados de la evaluación del curso en cada una de las áreas
- b) Adecuación de los materiales y recursos didácticos, y la distribución de espacios y tiempos a los métodos didácticos y pedagógicos utilizados
- c) Contribución de los métodos didácticos y pedagógicos a la mejora del clima de aula y de centro.

6. Excursión a La Roca

Siguiendo a Granero y Baena (2010), la programación de una actividad debe responder a los siguientes interrogantes:

6.1. ¿Qué se quiere hacer?

Este apartado considera la idea global del proyecto. La excursión en este caso.

Una salida al rocódromo La Roca, de forma que los alumnos tengan oportunidad de poner en práctica las habilidades motrices de trepa que han sido base de los aprendizajes sobre escalada tratados en la unidad didáctica que se habrá llevado a cabo anteriormente. El desplazamiento desde el centro hasta el rocódromo se hará por medio de bicicletas, de forma que los alumnos conozcan otra Actividad Física en el Medio Natural, además de tener un momento de incluir la educación cívica y vial a este proyecto.

Esta excursión es el culmen de la unidad “Escalamos en el gimnasio”, consistente de 4 sesiones, las ya programadas en las páginas anteriores y esta salida.

6.2. ¿Por qué se quiere hacer?

La justificación de este proyecto se basa en las posibilidades educativas que aporta. Ya he hablado de las ventajas a nivel motriz y psicológico que aporta la actividad de escalada, además, la bicicleta mejora la condición física y las cualidades motrices y perceptivo-motrices (coordinación, equilibrio, estructuración espacial y temporal...), ayuda a afianzar el ritmo, el respeto a las normas y la circulación vial, el respeto al medio natural, etc.

Muchos alumnos no tienen cercanía al mundo natural debido a no pertenecer a ningún pueblo o no haber asistido a campamentos o salidas al campo o la montaña. El estilo de vida actual está alejando las AFMN de los jóvenes, la vida en el entorno urbano mantiene a los alumnos en un contexto de coches, contaminación, ruido y donde la mayor manifestación deportiva se ve en un pabellón o gimnasio.

Considero interesante que el alumno conozca las posibilidades que aporta la ciudad donde viven, que conozcan el camino de bicis, por el cual pueden circular y el rocódromo.

mo La Roca, el cual está provisto de varias actividades de escalada que acercan esta actividad al entorno urbano.

6.3. ¿Qué se quiere conseguir?

Los objetivos de esta salida serán:

1. Utilizar las habilidades de trepa adquiridas durante la unidad.
2. Conocer la actividad de escalada (materiales y actividades relacionadas).
3. Fomentar un clima de respeto, igualdad y compañerismo entre los alumnos.
4. Romper con la rutina del centro para motivar al alumnado hacia la actividad y el aprendizaje.
5. Concienciar a los alumnos de la importancia de respetar las normas, tanto las de una actividad como las normas de circulación.
6. Afianzar la confianza en uno mismo y en los compañeros.
7. Mejorar la autoestima y consideración personal.

6.4. ¿Dónde se va a hacer?

La actividad se desarrollará en la ciudad de Palencia, concretamente en el rocódromo La Roca: Av. San Telmo 40A, 34004 Palencia.



Figura 6: Imagen de “La Roca”. Palencia

6.5. ¿Cómo se quiere conseguir?

El objetivo es que los alumnos circulen en bicicleta por la ciudad, de forma segura, respetando las normas de tráfico. Durante el recorrido, deberán ir observando el mundo que les rodea, para, una vez lleguemos al rocódromo, esbozar en su Cuaderno de Campo las sensaciones que les ha producido el paseo (olores percibidos, animales vistos, consideración del grupo y de sí mismos en el trayecto...)

El trayecto comenzará en el colegio a las 8:30h, se reunirá a los alumnos y se darán las últimas indicaciones antes de comenzar. Se saldrá del centro A PIE rodeando la plaza San Miguel y bajando hacia el carril bici que va por la orilla del río, una vez llegado a este punto, los alumnos se montarán en la bicicleta y avanzaremos (ordenados por cursos, en fila 2 a 2) por el carril bici hasta que este se termina al llegar a la calle Paseo de la Julia, a partir de aquí, se seguirá el trayecto por la carretera, en este momento se parará al grupo y se darán indicaciones para circular por la carretera (siempre por el carril derecho, los más cerca del arcén posible). El grupo circulará de este modo hasta la segunda rotonda, la cual, les conducirá hacia la Avenida Madrid. A partir de este punto, los alumnos se bajarán de sus bicis y se seguirá el resto del trayecto caminando por la calle Ramón Carande hasta girar a la derecha en la Avenida San Telmo que lleva a la Roca. La hora estimada de llegada será a las 9:30h. (Distancia total del recorrido – 3,7 Km de los cuales 3 Km se realizan en bicicleta).

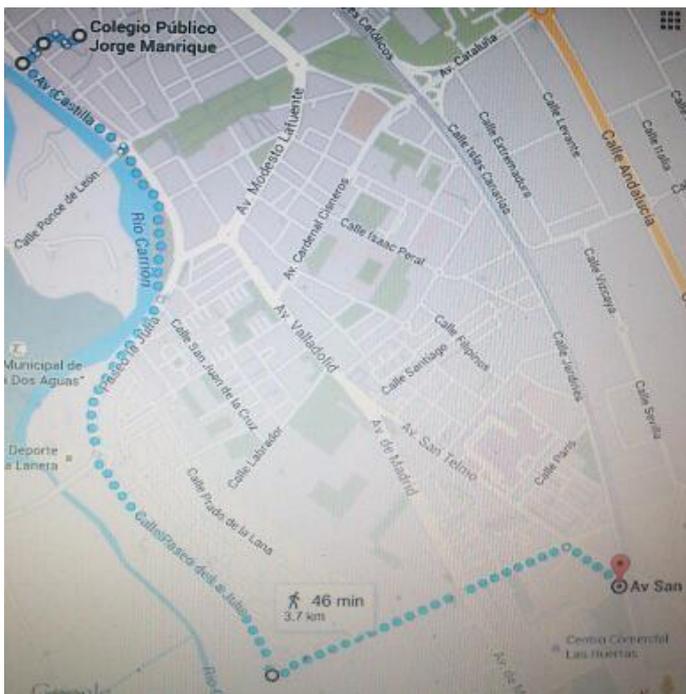


Figura 7: Recorrido a realizar

Una vez en la roca, los alumnos tendrán la oportunidad de apuntar lo que les haya surgido durante el trayecto, posteriormente, serán organizados en 4 grupos (cada clase será un grupo) de forma que en cada momento un grupo esté haciendo una actividad mientras otro hace otra actividad.

Las actividades que realizarán los alumnos serán:

- Vía ferrata: actividad de escalada, trepando con la ayuda de agarres y cables metálicos que minimizan los riesgos de la actividad haciéndola más sencilla
- Tirolinas: caminar por puentes colgantes y lanzarse en tirolinas
- Cueva: paseo por dentro de la roca
- Psicobloc: práctica de escalada similar al búlder que se realiza sobre una piscina, de forma que el alumno si cae, lo hace sobre agua

En el rocódromo se contará con un monitor para cada actividad, de forma que los profesores que acudan se encargarán (mínimo, 1 en cada grupo) de apoyar al monitor en sus explicaciones si fuera necesario (por ejemplo, creando el orden en el grupo para facilitar la explicación) y sacar fotos de la experiencia.

Al finalizar las actividades, que durarán 4h, se permitirá que los alumnos anoten en el cuaderno todo lo que necesiten, para elaborar posteriormente, una redacción sobre todos los aprendizajes adquiridos o afianzados durante la excursión y una descripción de la actividad que más les haya gustado.

Por último, se organizará de nuevo a los alumnos y se procederá a la vuelta al centro siguiendo el mismo recorrido y con las mismas normas. La llegada al centro se producirá a las 14:30h.

6.5.1. Normas del trayecto

Para los alumnos

1. Durante todo el trayecto los alumnos circularán organizados en fila de 2 en 2 o de 3 en 3.
2. Prohibido adelantar.

3. Los alumnos formarán la fila en orden: 5ºA – 5ºB – 6ºA – 6ºB.
4. En todo momento se deberá circular con las dos manos en el manillar, la mochila correctamente colocada en la espalda y las dos ruedas de la bicicleta han de tocar el suelo.
5. El ritmo al que se circulará lo marcará el profesor que vaya al principio.

Para los profesores

1. Habrá un profesor al frente que marque el ritmo, otro al final, y los demás irán repartidos entre los alumnos
2. Asegurarán todos los cruces antes de que crucen los alumnos
3. Durante los tramos de carretera, circularán por el mismo carril que los alumnos, pero a la izquierda del grupo, actuando como límite para los alumnos

*En caso de que algún alumno no disponga de bicicleta, podrá realizar el trayecto en patinete o patines. Las normas de circulación en este caso serán las mismas.

6.6. ¿Cuándo se va a hacer?

Sin una fecha concreta, la idea principal es que la actividad se realice en las últimas semanas del curso, para asegurar que los alumnos ya hayan cursado la Unidad Didáctica y porque debido a las actividades, es preferible el buen tiempo.

6.7. ¿Para quiénes se va a hacer?

Los destinatarios quienes serán partícipes de esta salida serán los alumnos de 5º y 6º de Primaria del colegio CEIP Jorge Manrique. Un total de 92 alumnos.

6.8. ¿Quiénes lo van a hacer?

Para esta excursión será necesaria la implicación de al menos 5 profesores del centro (profesor de E.F. y los tutores de las clases), para asegurar el control del desplazamiento sin ningún tipo de riesgo y organizar rápidamente a los alumnos. Además de los monitores encargados de cada actividad.

6.9. ¿Con qué se va a hacer?

Cada alumno deberá llevar:

- Bicicleta para el desplazamiento (en caso de no disponer de ella se permitirá el uso de patines o patinete)
 - Casco
 - Cuaderno de Campo
 - Bañador
 - Ropa de cambio
 - Toalla
 - Almuerzo
- } para la actividad psicobloc (podrían mojarse)

El material de escalada necesario para cada actividad lo prestará La Roca

6.10. ¿Con qué se va a costear?

El único coste de la excursión será de 15€, debido a que no hay más gasto que el propio de la actividad en La Roca

6.11. ¿Cómo se va a controlar?

Por ser una actividad realizada con menores, es necesaria la autorización por parte de los padres o tutores legales de los alumnos para que asistan a la excursión. **Anexo 4.**

7. LISTA DE REFERENCIAS

- Abardía, F.; Medina, D. (1997). *Educación Física de Base. Manual Didáctico*. Palencia: A.C. Cuerpo, Educación y Motricidad.
- Association Prisse de Tête. (1999). *Juegos de escalada*. Barcelona: Inde.
- Blázquez, D (1997). *Evaluar en la Educación Física*. Barcelona: Inde
- Baena-Extremera, A., Ayala-Jiménez, J. D., Y Meroño Subira, P. J. (2014). Cómo construir un rocódromo de escalada: ideas para Educación Física. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 7(15), 36-41.
- Beas, M. Blanes, M. (2010). Posibilidades pedagógicas de la escalada en rocódromo. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(5), 59-72.
- De Benito, A. M.; García-Tormo, J. V.; Izquierdo, J. M.; Sedano, S.; - Redondo, J. C.; Cuadrado, G. (2011). Análisis de movimientos en escalada deportiva: propuesta metodológica basada en la metodología observacional. *Motricidad. European Journal of Human. Movement* 27, pp. 21-42.
- Granero, A. Baena, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. *Habilidad motriz*, 29, 5-14
- Granero, A. Baena, A. (2010) Actividades físicas en el medio natural. *Teoría y práctica para la Educación Física actual*. Sevilla. Ed: Wanceulen
- Hoffmann, M. (1993). *Manual de escalada*. Madrid: Desnivel Ediciones.
- Miguel Aguado, A (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Cuadernos Técnicos nº 4. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Palacios, J. M. Y Bullido, E. (2009). *Móntatelo en casa rocódromos personales, instalación y entrenamiento*. Madrid: Desnivel.
- Salomón, J.C. Y Vigier, C. (1989). *Practica de la escalada*. París: Ed. Vigot.

- Sánchez Bañuelos, F. (1986). *Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Gymnos.

Normativa legal consultada

- 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*.
- 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*.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, *por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*.

8. ANEXOS

8.1. Anexo 1: Tabla de contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje trabajados en la Unidad

BLOQUE 1: Contenidos comunes		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva. - Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego, y valoración del respeto a los demás. - Uso adecuado y responsable de los materiales de Educación física orientados a su conservación y a la prevención de lesiones o accidentes. - Lectura, análisis e interpretación de textos relacionados con el área de Educación física. - Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área. - Integración responsable de las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Opinar coherentemente con actitud crítica, tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás. 2. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.3. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable. 1.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos. 2.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para localizar y extraer la información que se le solicita. 2.2. Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación. 2.3. Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones, y respeta las opiniones de los demás.

de búsqueda, análisis y selección de la información en Internet o en otras fuentes.		
QUINTO CURSO		
BLOQUE 2: Conocimiento corporal		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia y control del cuerpo. Aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales. El control postural en reposo y/o movimiento de forma económica y equilibrada. - Ejecución y experimentación de movimientos de progresiva dificultad con los segmentos corporales no dominantes. - Direccionalidad del espacio. Dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivados de los desplazamientos propios y ajenos. - Organización temporal del movimiento: ajuste de una secuencia de acciones a un intervalo temporal determinado; anticipación de la organización temporal de un movimiento aplicada a aprendizajes motores cada vez más complejos. - Percepción y estructuración espacio-temporal: coordinación de varias trayectorias; coordinación de las acciones 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz. 2. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas. 3. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural. 1.2. Resuelve problemas motrices seleccionando las estrategias más adecuadas. 1.5. Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural. 2.1. Describe los ejercicios realizados, usando los términos y

<p>propias con las de otros con un objetivo común: anticipación configurativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración, aceptación y respeto de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético – corporales. 		<p>conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza.</p> <p>2.2. Conoce y describe la respuesta de los sistemas del cuerpo humano (respiratorio, circulatorio y locomotor) en las actividades físicas.</p> <p>3.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.</p>
BLOQUE 3: habilidades motrices		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Adaptación y asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas y adaptación de las habilidades motrices adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente, lúdicos o deportivos, con eficiencia y creatividad. - Control y dominio del movimiento: resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones a contextos específicos lúdicos y deportivos. - Acondicionamiento físico orientado a la me- 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades. 2. Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento. 	<p>1.1. Practica desplazamientos realizando correctamente gestos técnicos básicos y adaptados. .</p> <p>1.5. Controla el equilibrio corporal en situaciones de complejidad creciente.</p> <p>2.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.</p> <p>2.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.</p> <p>3.1. Conoce las capacidades físicas básicas, las relaciona con un ejercicio y es capaz de explicar sus características.</p>

<p>jora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad y de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecución de acciones relacionadas con las capacidades coordinativas en contextos lúdicos o predeportivos. - Coordinación y equilibrio estático y dinámico en situaciones inestables y de complejidad creciente. - Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones. Anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuestas, - Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades. Interés por mejorar la competencia motriz. 		<p>3.2. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.</p> <p>3.3. Conoce y practica ejercicios de desarrollo de las diferentes capacidades físicas.</p>
BLOQUE 4: juegos y actividades deportivas		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos, convencionales y recreativos adaptados. 	<p>1. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones mo-</p>	<p>1.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de la organización espacial en juegos colectivos, adecuando la posición propia, las direcciones y trayectorias de los compañeros, de los adversarios y, en su caso, del móvil. - Preparación y realización de juegos y actividades deportivas en el medio natural. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible. - Actividades de adaptación al entorno urbano en el buen uso de la bicicleta, patines y monopatines. - Diferenciación entre la circulación por vías urbanas y carreteras. - Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio. 	<p>trices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas. 3. Conocer los reglamentos básicos de juegos y deportes. 4. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación. 5. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo. 	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. Clasifica la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas. 3.3. Es capaz de explicar a sus compañeros las características de un juego practicado en clase. 3.4. Conoce las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza. 4.1. Conoce las reglas básicas de los juegos y las actividades deportivas. 4.2. Realiza cálculos con las dimensiones de los diferentes campos de juego. 5.1. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se generan en las actividades en el medio natural. 5.2. Demuestra un comportamiento responsable hacia el cuidado y conservación del medio natural. 5.3. Conoce y aplica normas de seguridad vial como ciclista. 6.1. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con
--	---	--

		<p>espontaneidad, creatividad.</p> <p>6.2. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.</p> <p>6.4. Acepta y cumple las normas de juego.</p>
BLOQUE 6: actividad física y salud		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Uso consciente de hábitos posturales saludables y autonomía de la higiene corporal. - Calentamiento: desarrollo de su propio calentamiento global y conocimiento de las adaptaciones básicas del mismo para cada tipo de actividad. - Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. Mejora de la condición física orientada a la salud y al desarrollo corporal. - Conocimiento de las posibilidades y limitaciones corporales para la prevención de lesiones o riesgos para la salud. - Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo. 2. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). 1.5. Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades. 2.1. Reconoce y explica de forma oral o escrita la importancia del calentamiento antes de realizar cualquier actividad deportiva. 2.2. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva. 2.3. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.

<ul style="list-style-type: none"> - Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes, anticipación y empleo habitual de las medidas adecuadas a la actividad a realizar. 		
SEXTO CURSO		
BLOQUE 2: Conocimiento corporal		
Contenidos	Contenidos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia y control del cuerpo. Aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales. El control postural en reposo y/o movimiento de forma económica y equilibrada. - Ejecución y experimentación de movimientos de progresiva dificultad con los segmentos corporales no dominantes. - Direccionalidad del espacio. Dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivados de los desplazamientos propios y ajenos. - Organización temporal del movimiento: ajuste de una secuencia de acciones a un intervalo temporal determinado; anticipación de la organización temporal de un movimiento aplicada a aprendizajes motores cada vez más complejos. - Percepción y estructuración espacio-temporal: coordinación de varias trayectorias; coordina- 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz. 2. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas. 3. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica. 	<p>1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p> <p>1.2. Resuelve problemas motrices seleccionando las estrategias más adecuadas.</p> <p>1.5. Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p> <p>2.1. Describe los ejercicios realizados, usando los</p>

<p>ción de las acciones propias con las de otros con un objetivo común: anticipación configurativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración, aceptación y respeto de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético – corporales. 		<p>términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza.</p> <p>2.2. Conoce y describe la respuesta de los sistemas del cuerpo humano (respiratorio, circulatorio y locomotor) en las actividades físicas.</p> <p>3.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.</p>
---	--	---

BLOQUE 3: habilidades motrices

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas y adaptación de las habilidades motrices adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente, lúdicos o deportivos, con eficiencia y creatividad. - Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad, mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza. - Resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas ba- 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz. 2. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas. 3. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Adapta las habilidades motrices básicas a los distintos espacios en función de las actividades y los objetivos a conseguir. 1.2. Realiza movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales dominantes y no dominantes. 1.5. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies. 2.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-

<p>sadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones a contextos específicos lúdicos y deportivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asimilación de habilidades motrices específicas en contextos lúdicos o deportivos de complejidad creciente. - Automatización de acciones relacionadas con las capacidades coordinativas en la ejecución de habilidades deportivas. - Coordinación y equilibrio estático y dinámico en situaciones estables/inestables y de complejidad creciente. - Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones. Anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuestas. - Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias en el nivel de habilidad. 	<p>intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.</p>	<p>temporales.</p> <p>3.1. Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios.</p> <p>4.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.</p> <p>4.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.</p> <p>4.4. Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y coordinativas con los valores correspondientes a su edad.</p>
--	---	--

BLOQUE 4: juegos y actividades deportivas

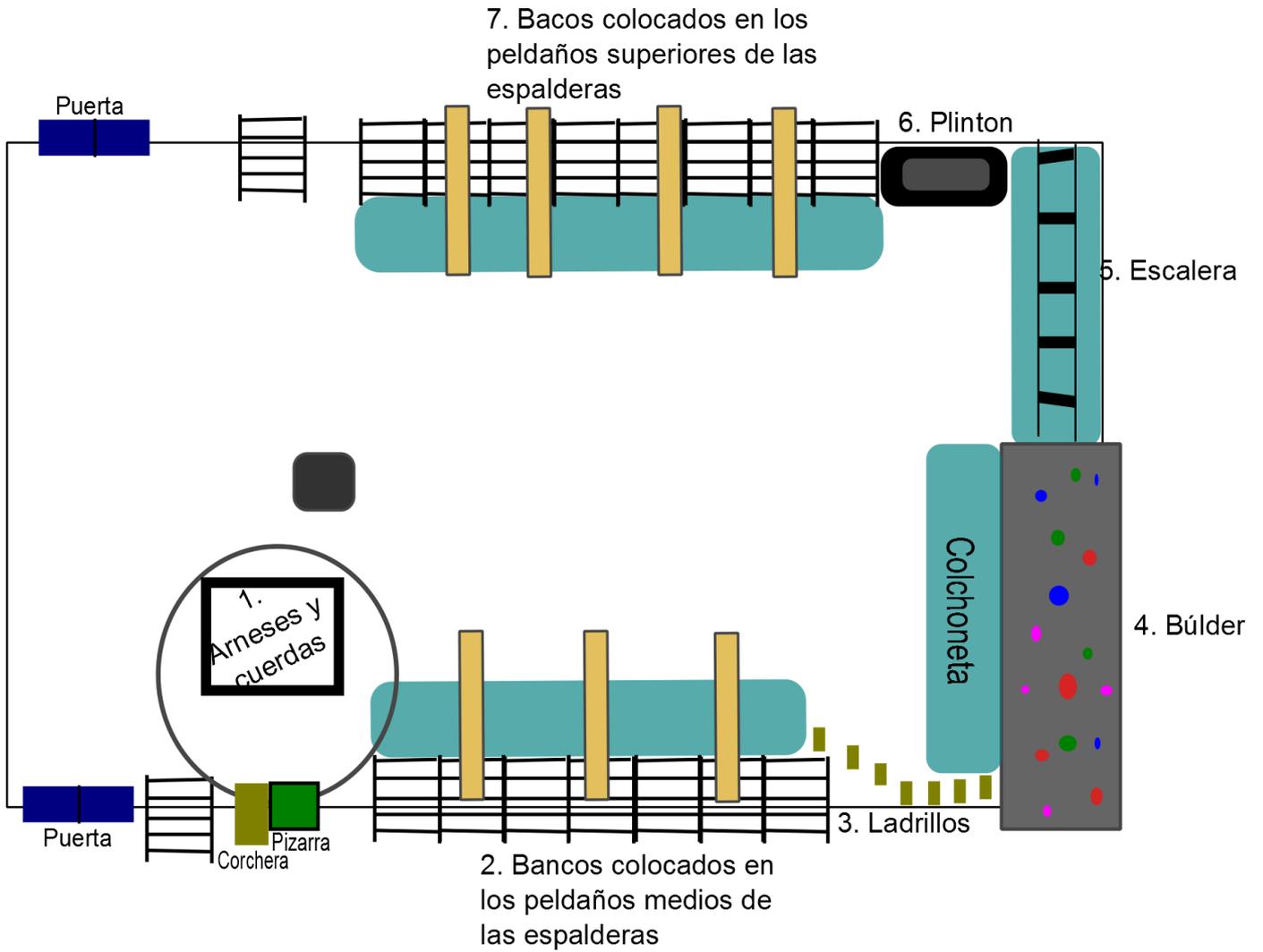
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos, convencionales y recreati- 	<p>1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccio-</p>	<p>1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico</p>

<p>vos adaptados.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos y actividades deportivas en el medio natural. - Preparación y práctica de juegos y deportes alternativos. - Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. - Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio. - Actividades de adaptación a las normas de circulación y adopción de medidas de seguridad como ciclistas y/o patinadores. - Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios. 	<p>nando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas. 3. Manifestar capacidad de adaptación y respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación. 4. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo. 	<p>deportivas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.4. Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural. 1.5. Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades. 2.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales. 3.1. Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza. 4.1. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se generan en las actividades en el medio natural.
---	---	---

		<p>4.3. Se adapta a las normas de circulación y adopta medidas de seguridad como ciclista o patinador.</p> <p>5.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz.</p> <p>5.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.</p> <p>5.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.</p>
BLOQUE 6: actividad física y salud		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. - Mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud: resistencia cardio-vascular, flexibilidad y fuerza-resistencia. - Control corporal y autorregulación en la ejecución de actividades físicas. - Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo. 2. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas. 1.4. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud. 1.6. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva. 1.7. Reconoce y explica de forma oral o escrita la importancia del calentamiento antes de realizar cualquier actividad deportiva. 2.1. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más

<ul style="list-style-type: none">- Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes, anticipación y empleo habitual de las medidas adecuadas a la actividad a realizar. Autonomía en su utilización. - Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.		<p>comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.</p>
--	--	--

8.2. Anexo 2: Circuito a realizar en la sesión 4



8.3. Anexo 3: relación de los estándares de aprendizaje con las competencias clave

		Estándares de aprendizaje evaluables		Competencias básicas				
		CL	CMCT	CD	AA	CSC	SIIEE	CEC
BLOQUE 1	BLOQUE 1: Contenidos comunes							
	1.3.Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable					X		
	1.4.Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.					X		
	2.1.Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para localizar y extraer la información que se le solicita.			X				
	2.2.Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.				X		X	
	2.3.Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones, y respeta las opiniones de los demás.	X			X			
QUINTO CURSO								
BLOQUE 2	BLOQUE 2: Conocimiento corporal							
	1.1.Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.				X		X	
	1.2.Resuelve problemas motrices seleccionando las estrategias más adecuadas.				X		X	
	1.5.Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico- expresivas, teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio- temporales y manteniendo el equilibrio postural.		X				X	
	2.1.Describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza.	X			X			
	2.2.Conoce y describe la respuesta de los sistemas del cuerpo humano (respiratorio, circulatorio y locomotor) en las actividades físicas.		X					
	3.1.Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.					X		
BLOQUE 3	BLOQUE 3: Habilidades motrices							
	1.1.Practica desplazamientos realizando correctamente gestos técnicos básicos y adaptados.				X			
	1.5.Controla el equilibrio corporal en situaciones de complejidad creciente.				X			
	2.1.Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.				X		X	
	2.3.Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.				X		X	
	3.1.Conoce las capacidades físicas básicas, las relaciona con un ejercicio y es capaz de explicar sus características.	X	X					
3.2.Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices				X				

	3.3. Conoce y practica ejercicios de desarrollo de las diferentes capacidades físicas.				X		X	
	Estándares de aprendizaje evaluables	Competencias básicas						
BLOQUE 4	BLOQUE 4: Juegos y actividades deportivas	CL	CMCT	CD	AA	CSC	SIEE	CEC
	1.2.Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.				X			
	3.1.Clasifica la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.					X		X
	3.3.Es capaz de explicar a sus compañeros las características de un juego practicado en clase.	X				X		
	3.4.Conoce las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.							X
	4.1.Conoce las reglas básicas de los juegos y las actividades deportivas.				X	X		
	4.2.Realiza cálculos con las dimensiones de los diferentes campos de juego.		X					
	5.1.Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se generan en las actividades en el medio natural.		X			X		
	5.2.Demuestra un comportamiento responsable hacia el cuidado y conservación del medio natural.		X			X		
	5.3.Conoce y aplica normas de seguridad vial como ciclista.				X	X	X	
	6.1.Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.						X	
	6.2.Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.					X	X	
	6.4.Acepta y cumple las normas de juego.				X	X		
BLOQUE 6	BLOQUE 6: Actividad física y salud							
	1.1.Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas).				X		X	
	1.5.Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades.				X			
	2.1.Reconoce y explica de forma oral o escrita la importancia del calentamiento antes de realizar cualquier actividad deportiva.	X	X		X			
2.2.Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.		X		X				

Estándares de aprendizaje evaluables		Competencias básicas							
SEXTO CURSO		CL	CMCT	CD	AA	CSC	SIEE	CEC	
BLOQUE 2	BLOQUE 2: Conocimiento corporal								
	1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.				X		X		
	1.2. Resuelve problemas motrices seleccionando las estrategias más adecuadas.				X		X		
	1.5. Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico- expresivas, teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio- temporales y manteniendo el equilibrio postural.		X					X	
	2.1. Describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza.	X			X				
	2.2. Conoce y describe la respuesta de los sistemas del cuerpo humano (respiratorio, circulatorio y locomotor) en las actividades físicas.		X						
	3.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.						X		
BLOQUE 3	BLOQUE 3: Habilidades motrices								
	1.1. Adapta las habilidades motrices básicas a los distintos espacios en función de las actividades y los objetivos a				X		X		
	1.2. Realiza movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales dominantes y no dominantes.				X				
	1.5. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.				X				
	2.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.				X		X		
	3.1. Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios.		X						
	4.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.				X		X		
	4.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.				X		X		
4.4. Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y coordinativas con los valores correspondientes a su edad.				X	X				

		Estándares de aprendizaje evaluables		Competencias básicas				
		CL	CMCT	CD	AA	CSC	SIEE	CEC
BLOQUE 4	BLOQUE 4: Juegos y actividades deportivas							
	1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas.				X		X	
	1.4. Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los		X		X			
	1.5. Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.		X		X		X	
	2.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.				X			
	3.1. Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.							X
	4.1. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se generan en las actividades en el medio natural.		X			X		
	4.3. Se adapta a las normas de circulación y adopta medidas de seguridad como ciclista o patinador.					X	X	
	5.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz.						X	
	5.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.				X		X	
5.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.					X	X		
BLOQUE 6	BLOQUE 6: Actividad física y salud							
	1.1. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.						X	
	1.4. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.		X		X	X		
	1.6. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.		X		X			
	1.7. Reconoce y explica de forma oral o escrita la importancia del calentamiento antes de realizar cualquier actividad deportiva.	X	X		X			
	2.1. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.		X		X			

8.4. Anexo 4: consignas de escalada

- CONSIGNAS DE ESCALADA -

- La mayor parte del peso recae sobre las piernas, que poseen una mayor musculatura. “Escalar significa empujarse hacia arriba, casi nunca estirarse”.
- El centro de gravedad recae sobre la base de sustentación, es decir, la cadera debe ir próxima a la pared.
- Tres apoyos en todo momento y un cuarto para desplazarse.
- Juego de equilibrio. Durante el desplazamiento, desplazar el peso para no resbalar y equilibrar los movimientos por medio de los segmentos corporales.
- Saber que movimiento hay que realizar antes de hacerlo. Percibir las presas y los agarres antes de decidir que movimiento realizar.
- El descenso se realiza, o bien por medio de la destrepa o usando el material de seguridad.
- El asegurador no se sitúa justo debajo del escalador.

8.5. Anexo 5: Autorización para la Excursión

CEIP Jorge Manrique

Queridas familias.

Nos ponemos en contacto desde el colegio CEIP Jorge Manrique, concretamente desde el área de Educación Física para presentar la **excursión** que se realizará el **día ** de ******* que consistirá en una **visita al rocódromo La Roca**, en Palencia.

Consideramos esta actividad interesante para el crecimiento a nivel psicológico y motriz del alumno durante la práctica de actividades físicas en el medio natural. Además, podrá poner en práctica las habilidades motrices adquiridas durante el curso.

El coste de la excursión será de **15€** y el alumno deberá **disponer de un vehículo para el desplazamiento** desde el centro hasta La Roca (bicicleta, patines, patinete...).

La actividad será de 8:30 (salida del centro) a 14:30h (llegada al centro)

Dn/Dña..... con
DNI como Padre/madre/tutor de
..... le/la autorizo a asistir a la
excursión del día ** de *****. Firma:

8.7. Anexo 7

ESCALAMOS EN EL GIMNASIO

Nombre: _____ Curso: _____

Responde a las preguntas con todo lo aprendido en la asignatura, tendrás 20 minutos para rellenar esta ficha. Cíñete al espacio marcado para responder cada pregunta.

1) ¿Cuál es la diferencia entre trepar y escalar?

2) ¿Cómo se asegura a un escalador?

3) ¿Cómo actúan los brazos en la escalada?

4) Nombra 4 consignas de escalada:

5) Nombra 4 materiales indispensables para realizar escalada:

