

LA TREPA EN EL MEDIO NATURAL Y LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL NIÑO



Universidad de Valladolid

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Alumno: Josué Martínez Gil

Tutor: Alfredo Miguel Aguado

Curso: 2011/2012

LA TREPA EN EL MEDIO NATURAL Y LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL NIÑO

RESUMEN

A través de este proyecto, se pretende buscar los elementos y factores que puedan influir en la formación integral del niño o de la niña de educación primaria, teniendo siempre presente las bases establecidas por el currículum que nos compete en nuestra comunidad de Castilla y León, especialmente en el área de educación física.

Se dará a conocer elementos técnicos de la escalada, así como materiales específicos para su realización, tipos de escalada... Además, se completará el mismo con el diseño de una unidad didáctica sobre la trepa y la escalada, concretamente para el tercer ciclo de educación primaria, por la cual, trataré de dar respuesta a todos los factores necesarios que debemos tener en cuenta como maestros de educación física a la hora de abordar este tipo de contenidos con nuestros alumnos y alumnas, así como qué tipo de metodología será la correcta para poder trabajar dicho contenido.

PALABRAS CLAVE

Escalada y trepa, formación integral, currículum de educación primaria, tareas motrices, factores psicológicos y neurológicos, unidad didáctica, educación primaria y educación física.

ÍNDICE GENERAL

1. INTRODUCCIÓN.....	PÁGINA 4
2. OBJETIVOS.....	PÁGINA 5
2.1. OBJETIVOS GENERALES.....	PÁGINA 6
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	PÁGINA 6
3. COMPETENCIAS BÁSICAS.....	PÁGINA 6
4. JUSTIFICACIÓN.....	PÁGINA 8
4.1. DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL CURRÍCULUM DE PRIMARIA.....	PÁGINA 9
4.2. TEORÍAS DEL DESARROLLO MOTOR DEL ALUMNADO DE 3º CICLO DE PRIMARIA.....	PÁGINA 11
5. CONTEXTUALIZACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	PÁGINA 14
5.1. TIPOS DE ESCALADA.....	PÁGINA 14
5.2. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA TREPA EN MEDIOS NATURALES.....	PÁGINA 17
5.1.1. FACTORES QUE PROVIENEN DEL PROPIO NIÑO.....	PÁGINA 17
5.1.2. FACTORES EXTERNOS.....	PÁGINA 18
5.3. IMPLICACIONES EN LA REALIZACIÓN DE LA TREPA EN MEDIOS NATURALES.....	PÁGINA 18
5.3.1. COMPONENTES FÍSICO-MOTRICES.....	PÁGINA 19
5.3.2. COMPONENTES PERCEPTIVO-MOTRICES.....	PÁGINA 19
5.3.3. COMPONENTES PSICOLÓGICOS.....	PÁGINA 20
5.4. EL DESPLAZAMIENTO ESPECÍFICO DE ESCALAR.....	PÁGINA 21

5.5. MATERIAL A UTILIZAR Y LO QUE HAY QUE SABER DE ÉL.....	PÁGINA 23
5.6. DIVERSIDAD DE TAREAS Y CRITERIOS PARA SU SELECCIÓN.....	PÁGINA 23
5.7. IMPORTANCIA DE SEGUIR UNA PROGRESIÓN PARA ADQUIRIR UNA TÉCNICA CORRECTA DE ESCALADA... 	PÁGINA 24
5.8. IMPORTANCIA DE LAS AYUDAS EN EDUCACIÓN FÍSICA.....	PÁGINA 27
5.9. ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.....	PÁGINA 28
6. METODOLOGÍA Y DISEÑO (UNIDAD DIDÁCTICA).....	PÁGINA 29
6.1. METODOLOGÍA.....	PÁGINA 29
6.1.1. TIPO DE ENSEÑANZA QUE SE LLEVARÁ A CABO	PÁGINA 29
6.1.2. ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES.....	PÁGINA 31
6.1.3. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO-CLASE Y TIEMPOS DE ACCIÓN.....	PÁGINA 33
6.2. UNIDAD DIDÁCTICA.....	PÁGINA 34
6.3. SESIONES.....	PÁGINA 36
7. SISTEMA DE EVALUACIÓN.....	PÁGINA 47
7.1. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA.....	PÁGINA 47
8. CONCLUSIÓN Y EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS.....	PÁGINA 49
9. ANEXOS.....	PÁGINA 51
10. BIBLIOGRAFÍA.....	PÁGINA 56

1. INTRODUCCIÓN

Antes de comenzar con el desarrollo de este proyecto, desde la educación física lo que nos interesa no es que nuestros alumnos y alumnas aprendan la lección de la derrota, sino la reducción de ansia desmedida de victoria. Esto se debe a que convivimos en una sociedad competitiva, por lo que hay que educar al niño para activar sus recortes de vencer como sea.

Por lo tanto, desde este proyecto que tiene como fundamento la trepa en medios naturales, se intentará eliminar dicha competitividad, teniendo como objetivo principal el respeto hacia las posibilidades y limitaciones de cada uno de los niños.

Es por ello que este proyecto busca plasmar de manera original un contenido de educación primaria, como la escalada. Se pretende, por un lado, que este contenido sea trabajado a través de una unidad didáctica para el tercer ciclo de educación primaria, de manera que resulte novedoso y motivador para el alumnado, y por otro lado, siga una consecución de los contenidos para lograr una evolución equilibrada que les permita ser partícipes de su propio progreso y aprendizaje de un modo significativo.

Para llevar a cabo este proyecto, y conseguir los objetivos que me propongo, primero debo hablar de su organización y estructura interna, por ello, dividiré este escrito en varios epígrafes tratando de abordar todos los aspectos que considero esenciales para su realización.

En primer lugar, plasmaré los objetivos que pretendo conseguir y cómo lo haré para poder conseguirlos. Posteriormente, considero de vital importancia, poder justificarlo fundamentándome en las distintas teorías que hablen del desarrollo motriz de los alumnos del tercer ciclo de educación primaria, así como lo que nos dice el propio Currículum por el que se establece la educación primaria en Castilla y León (Decreto 40/2007) acerca del trabajo de esta habilidad de la trepa.

Una vez llevada a cabo esta justificación previa, será necesario contextualizar este proyecto, por ello, me basaré en una fundamentación teórica, para de esta manera poder plasmar los factores que influyen en la adquisición de la trepa y escalada (internos y externos, así como componentes físico-motrices, perceptivo-motrices y

psicológicos...), los cuales debemos tener en cuenta como maestros la hora de abordar dichos contenidos en nuestras clases de educación física.

Posteriormente y habiendo tratado todos los aspectos anteriores, pasará pues, al diseño de la unidad didáctica teniendo en cuenta lo abordado con anterioridad, la cual contará de su propia justificación, así como con los objetivos, contenidos y metodología empleada, para finalmente, poder plasmar cómo se llevaría a cabo el desarrollo de la misma a través de diferentes sesiones, concretamente de ocho sesiones.

Se finalizará este proyecto, con las conclusiones generales de cada una de las partes que lo configuran, así como la valoración personal a cerca de lo que me ha aportado personalmente la realización del mismo.

2. OBJETIVOS

La educación física debe huir de cualquier reduccionismo, tomando sentido como área del currículum que tiene su propia especificidad, el cuerpo y el movimiento, pero cuya finalidad última, perfectamente armonizada con otros objetivos de carácter más amplio, la cual es la educación integral del niño.

El objetivo de la escalada puede ser ascender superficies verticales. Pero lo que a nosotros verdaderamente nos importa, en las clases de educación física, es simplemente llegar hasta donde el esfuerzo individual de cada uno lo permita, o el puro placer de trepar con los medios disponibles.

Son los objetivos una parte muy importante de este proyecto, siendo el punto de partida para posteriormente seleccionar, organizar y conducir los contenidos que me permitirán conseguirlos y por lo tanto desarrollar este proyecto con éxito. Por ello, una vez finalizado el trabajo, serán estos, los que nos demuestre si el propósito perseguido ha merecido la pena, cumpliéndose o no las metas propuestas.

Por otro lado, considero imprescindible, establecer una distinción entre los objetivos generales, y los objetivos específicos que me propongo. Esta división es debido a la siguiente definición propuesta por Miranda (2005):

- *“Los objetivos generales hacen referencia al propósito central del proyecto.*

- *Mientras que los objetivos específicos son aquellos los cuales son especificaciones o pasos que hay que dar para alcanzar o consolidar el objetivo general.”*

2.1. OBJETIVOS GENERALES

Entre los objetivos generales presentes en este proyecto, destaco:

1. Justificar la importancia que tiene adquirir una correcta habilidad de trepar en cuanto a la formación integral del niño se refiere.
2. Identificar y reconocer los factores que intervienen en la trepa desde un punto de vista no solo cognitivo.
3. Revisar los estudios relativos a la adquisición de la trepa y su implicación práctica en alumnos de 3º ciclo de primaria según los distintos autores.
4. Conocer el marco teórico y legal de primaria para que este proyecto sea aplicable.
5. Valorar la importancia de lo afectivo y emocional para adquirir una nueva habilidad motriz.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Demostrar la importancia de seguir una progresión abierta para adquirir una habilidad motriz en lo que a la formación integral de niño/a se refiere.
2. Adquirir un desarrollo integro de la trepa.
3. Apreciar la importancia del trabajo en equipo y de un clima de confianza en las clases de educación física.

3. COMPETENCIAS BÁSICAS

Una vez comentado los objetivos planteados en este proyecto, me gustaría mencionar de forma global, que el tratamiento de los métodos en educación primaria, contribuyen al desarrollo de las competencias básicas.

El Decreto 40/2007, del 3 mayo, por el que se establece el currículum de la educación primaria en la comunidad de Castilla y León, nos dice cómo desde el área de educación física y más concretamente, desde la metodología didáctica de la trepa, favorecemos el desarrollo de las siguientes competencias básicas:

- Por un lado, contribuimos a la “competencia del conocimiento y la interacción con el mundo físico”, mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado (con una tipo de postura, con unos agarres característicos, a diferente altura...), mejorando sus posibilidades motrices de trepar.

- También, desde los métodos de enseñanza, contribuimos a la "competencia social y ciudadana", a través de las actividades dirigidas a la adquisición de las habilidades motrices, concretamente de la trepa, que requieren la capacidad para asumir las diferencias, así como las posibilidades y limitaciones propias y ajenas a la hora de desempeñar la trepa en diferentes medios.

- Desde los métodos de enseñanza se contribuye además, a la "competencia cultural y artística" mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento, así como del tipo de terreno en el que estemos trepando.

- También contribuye a la "autonomía e iniciativa personal" en la medida en que el alumnado deba tomar decisiones con progresiva autonomía, dependiendo de la dificultad externa que le ofrece el tipo de terreno, la inclinación de este, las posibilidades de agarre...

- A través de los métodos de enseñanza se favorece además, la "competencia de aprender a aprender" mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y como punto de partida del aprendizaje motor desarrollando un repertorio variado de tareas de trepa asequibles, que facilite su transferencia a otras más complejas.

- También se contribuye al "tratamiento de la información y competencia digital", cuando empleamos medios informáticos como la pizarra digital o los ordenadores para la búsqueda y explicación de elementos relacionados con la trepa y especialmente con la trepa en el medio natural.

- Además, desde los métodos de enseñanza se trabaja la "competencia en comunicación lingüística" ofreciendo un vocabulario específico del área de educación física, así como del vocabulario esencial de la trepa.

- Por último, se contribuye a la "competencia matemática" a través de la orientación espacial y temporal a diferentes alturas cuando nos encontramos en la acción de trepar.

4. JUSTIFICACIÓN

El desarrollo integral del ser humano conlleva ineludiblemente la inclusión en la formación de los niños de aquellas enseñanzas que van a potenciaba el desarrollo de sus conductas motrices, profundizando en el conocimiento de esa conducta como organización significativa del comportamiento humano y asumiendo actitudes, valores y normas, referencia a cuerpo y sus movimientos.

La escasa actividad motriz desplegada en el actual sistema de vida conduce a que cada vez adquieran mayor importancia las actividades que proporcionen un equilibrio psicofísicos y de ocupación del tiempo libre. La sociedad actual plantea la necesidad de incorporar a la educación aquellos conocimientos, destrezas y capacidades relacionados con el cuerpo de su actividad motriz, contribuyendo al desarrollo integral de la persona y a la mejora de su calidad de vida.

Existe una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, en la mejora de la imagen corporal y la forma física, así como la utilización constructiva del ocio mediante actividades recreativas y deportivas, destacando en este aspecto la práctica de la escalada en sus diferentes facetas. Es por ello que la educación física se orienta hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz y el fenómeno de actitudes y valores en relación con el cuerpo y contribuye al logro de los diversos fines educativos de la educación primaria.

La integración por medio de la escalada es básica porque representa relaciones dinámicas que favorece el desarrollo socio-afectivo y posibilitan la adquisición de actitudes de tolerancia, respecto, relación social..., contribuyendo al desarrollo de un espíritu crítico y a la identificación personal.

4.1. DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL CURRÍCULUM DE PRIMARIA

Considero de vital importancia, poder justificar este contenido del tercer ciclo de educación primaria basándome en el propio currículum (Decreto 40 de 3 de mayo de 2007 por el que se establece el currículo de la educación primaria en la comunidad de Castilla y León), y por lo tanto en lo que la propia ley ha establecido a cerca de este ciclo en las clases de educación física. Así, el tercer ciclo de educación primaria, se encuentra configurado de forma que los contenidos a trabajar en las clases de educación física se dividen en cinco bloques claramente diferenciados, cada uno de los cuales cuenta con sus propios ítems.

Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción.

- Desarrollo de la percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento.
- Percepción, interiorización y representación del propio cuerpo: consolidación de las independencias y relajación diferencial en la ejecución de automatismos consolidados; control de la respiración.
- Conciencia y control del cuerpo: toma de conciencia e interiorización de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo: análisis funcional de su intervención en el movimiento; anticipación efectora.
- Organización del espacio de acción: ajuste de secuencias de acciones a diferentes intervalos de distancia.
- Percepción y estructuración espacio-temporal: coordinación de varias trayectorias; coordinación de las acciones propias con las de otros con un objetivo común; anticipación configurativa.
- Toma de conciencia e interiorización de la disponibilidad, de las relaciones intersegmentarias y de las alternativas de equilibración (estáticas o dinámicas) asociadas a la consolidación y/o perfeccionamiento de las habilidades complejas y expresivas. Anticipación postural compensatoria.

- Ejecución de movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales no dominantes.
- 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.

Bloque 2. Habilidades motrices.

- 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 habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones a contextos específicos lúdicos o deportivos.
- 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 respuesta, que impliquen al menos tres jugadores, con actitud cooperativa y mentalidad de trabajo en equipo.
- Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades: interés por mejorar la competencia motriz.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.
- Refuerzo de la autoestima y la confianza en los propios recursos motrices: valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.
- Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices.

Bloque 4. Actividad física y salud.

- 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.

- Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.
- Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes, anticipación y empleo habitual de las medidas adecuadas a la actividad a realizar.
- Calentamiento: capacidad de desarrollo de su propio calentamiento global y conocimiento de las adaptaciones básicas del mismo para cada tipo de actividad.

Bloque 5. Juegos y actividades deportivas.

- El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales: conocimiento del significado y alcance de los deportes tradicionales representativos del contexto sociocultural de Castilla y León.
- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
- La iniciación al deporte adaptado al espacio, el tiempo y los recursos: juegos deportivos convencionales y recreativos adaptados.
- Valoración, disfrute y respeto consciente del medio ambiente a través de la realización de actividades en el medio natural.
- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, relación y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

4.2. TEORÍAS DEL DESARROLLO MOTOR DEL ALUMNADO DE 3º CICLO DE PRIMARIA

La educación física en la educación primaria, pretende dotar a los alumnos del mayor número de patrones motores posibles con los que puedan construir nuevos esquemas de movimiento y desarrollar correctamente las habilidades motrices básicas.

El proceso de enseñanza y aprendizaje, se organizará siguiendo una secuencia de aprendizajes que les permita ir desde lo global y amplio a lo específico y especializado,

respetando el nivel de cada alumno. Por ello, es necesario conocer qué etapas serán las más sensibles para el aprendizaje de este tipo de contenidos.

Para comprender cómo se debe trabajar sobre esto, y qué edades son las más idóneas para esta tipo de aprendizajes, analizaré la evolución motriz en los niños de 3º ciclo de primaria, y de esta manera poder identificar si nos encontramos en la etapa correcta para abordar este tipo de contenidos.

Siguiendo esta línea, a continuación, expondré algunas de las teorías que considero necesarias en este proceso, basándome en algunos autores relevantes, que nos hablan tanto de la trepa o la escalada, como del desarrollo motriz de un niño de estas edades comprendidas entre los 9 y 12 años.

Podemos entender por trepar o escalar la utilización de brazos y piernas para superar obstáculos verticales, normalmente de roca, pero también de otros materiales.

Centrándonos en un significado dentro de educación física, según nos indica Miguel Aguado, A. (2001): *“trepar es una habilidad motriz básica consistiendo en desplazarse por situaciones verticales o con inclinación acentuada, gracias a los miembros superiores e inferiores; mientras que escalar, se refiere a ascender por rocas, paredes naturales o artificiales, de fuerte y acusada inclinación, donde al existir riesgo físico, por las situaciones de altura que se dan, es necesario utilizar técnicas de aseguramiento”*.

Muñoz, R. (2008), nos indica que la escalada es: *“la actividad de subir montañas por lugares (vías, rutas) cuya dificultad, hace necesario que utilicemos las manos para poder progresar”*.

En la evolución filogenética de las habilidades, se pasa de los desplazamientos en la posición cuadrúpeda a los de la posición bípeda. Pero si se observa detenidamente, existe una fase intermedia entre cuadrupedia y la adopción de la postura erecta, en la que *“el niño utiliza sus miembros superiores para trepar desde la cuadrupedia hasta la posición erecta”*, según nos comentan Meinel y Rigal.(1987). Esto significa que es posible trabajar esta habilidad básica desde las primeras etapas educativas, siempre que la dificultad de la tarea este en consonancia con las posibilidades del alumno.

Por lo tanto, escalar es la actividad mediante la cual una persona asciende en altura una montaña natural o artificial u otros espacios que posean varios metros de altura. La actividad de escalar es también conocida como montañismo ya que este deporte se basa principalmente en el escalado profesional y adecuado de montañas y cerros. Como actividad física, el escalar o el montañismo es considerada una actividad de mucho esfuerzo y destreza física así como también de mucha disciplina, constancia y (si es realizado en ambientes naturales) de cierto coraje debido a los peligros que implica.

La actividad de escalar, escalada o montañismo como puede también llamarse, puede ser realizada en diferentes espacios y con diferentes técnicas. En este sentido, las montañas suelen ser el lugar natural más común, pero también existen escaladas que se realizan sobre hielo, ya sean glaciares o montañas cubiertas de hielo. Al mismo tiempo, se ha desarrollado en el último tiempo un soporte artificial para aquellos que quieran acceder a la actividad y que por cuestiones de costo, de preparación o de posibilidades geográficas no puedan hacerlo en espacios naturales. Estas montañas artificiales cuentan con soportes y agarres irregulares que buscan simular los agarres naturales que pueden encontrarse entre las rocas o el hielo.

Para escalar es necesario y sumamente importante contar con los medios apropiados ya que, independientemente del espacio en el que se realice, esta actividad supone riesgos intermedios a grandes. Así, es siempre importante escalar con casco y con calzado apropiado que permita clavar o fijar los pies en la superficie para evitar resbalones o aflojamientos. Por otro lado, si bien el uso de arnés es optativo, es recomendado en la mayoría de los casos ya que un sistema de arnés y de cuerdas o poleas permite que la persona siga sujeta a una superficie fija y prevenir posibles accidentes y más aún en el sistema educativo donde nos encontramos.

Esta actividad presenta un gran potencial y muchas posibilidades de aplicación dentro del centro escolar, existiendo numerosos elementos donde practicar esta habilidad. En el gimnasio del centro se pueden encontrar elementos convencionales como espalderas, bancos suecos, plintos, etc., que son muy útiles para este fin, siendo unos equipamientos motivantes y enriquecedores para el niño, si se utilizan con imaginación e ingenio.

Sin olvidarnos del que estamos en un ambiente educativo, se llevarán a cabo trepas por elementos habituales del gimnasio, espalderas, cuerdas con nudos, mástiles de trepa... por ello emplearemos rocódromos presentes en el propio gimnasio o en otros que existan cercanos, para realizar subidas, travesías, rapeles... permitiéndonos esto, acudir con posterioridad, a zonas naturales.

Por lo dicho anteriormente, será durante este periodo (tercer ciclo de educación primaria), donde los alumnos se encontrarán en una etapa sensible hacia este tipo de aprendizajes, lo cual nos permitirá obtener una mayor evolución e implicación de los alumnos, ya que han desarrollado los esquemas mentales necesarios para trabajar la trepa y la escalada, pudiendo obtener de ellos las mejores respuestas ante estos nuevos retos que se les plantearán.

5. CONTEXTUALIZACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Desde el momento en el que educación física pasa a formar parte de sistema educativo se abren una serie de factores que se consideran relevantes para los alumnos y para la sociedad. Esto nos indica que la educación física cumple con una labor social, utilitaria, ideológica y cultural. No obstante la gran diversidad de corrientes y fuentes de origen ha provocado en muchas ocasiones que no existan objetivos y funciones claras. Se ha permitido que las ideologías de los profesionales de la educación física marquen la pauta en las programaciones educativas, dando como resultado un rosario de funciones, contenidos y objetivos. En la actualidad asistimos a una mayor rigurosidad que aún permite ciertos casos de incertidumbre según la persona que lo imparte.

5.1. TIPOS DE ESCALADA

Me parece importante conocer y dar a conocer los tipos de escalada que hay. Por ello, de la gran información existente voy a intentar resumirla y explicarla de modo que no resulte engorrosa, pero no por ello no entendible.

Por una parte nos encontramos con:

- **Escalada en interior:** destacando la escalada en rocódromo usando cuerdas y la escalada en salas de búlder.

- **Escalada en exterior.** Según la fisonomía de la roca se subdivide en:
 - Escalada en roca, escalada alpina, escalada en hielo, BigWall o Grandes Paredes, escalada mixta (roca y hielo)...

Y al ser la escalada una disciplina sin normas escritas, se pueden diferenciar los tipos de escalada según su filosofía o ética:

- Escalada libre.
- Escalada clásica (o tradicional).
- Escalada deportiva.
- Escalada artificial.
- Solo integral.
- Escalada en solitario.

De cada uno de los medios en que se escale dependen las técnicas y el equipo a emplearse. Es muy distinto el equipo y técnicas en la escalada en hielo que en la escalada en roca. Entre la escalada en roca y la de rocódromo no hay mucha diferencia de técnica básica, por lo que se utiliza muchas veces como entrenamiento, sin embargo la escalada en roca exige más recursos físicos, técnicos y de equipo que la de rocódromo.

Es por esto, que desde el área de educación física en educación primaria, al estar trabajando con niños/as las sesiones iniciales se llevarán a cabo en el gimnasio de la escuela, para avanzar y practicar la trepa en el rocódromo, y como no, si las habilidades del alumnado lo permite, practicar la misma en el medios naturales, ya que esto les supondrá a los niños/as una motivación así como una exigencia física y cognitiva extra.

- **Escalada libre:** donde se emplean únicamente las manos y los pies como elementos de progresión.
- **Escalada clásica (o tradicional):** es decir, subir una vía por la que el primero de la cordada va instalando los seguros, ya sea en anclajes naturales (árboles, puentes de roca, puntas de roca) o en anclajes artificiales recuperables (clavos, nudos empotrados, fisureros, friends,...).

- **Escalada deportiva:** estilo que utiliza anclajes fijos a la pared previamente (generalmente en roca compacta y alejados de aristas o fisuras, mediante sistemas mecánicos -de expansión- o químicos -resinas epoxi-) colocados estratégicamente en la vía, sirven para asegurar a los escaladores de modo más polivalente que un friend o un fisurero lo que permite centrarse mucho más en la técnica o en algunos pasos difíciles.
- **Grandes paredes (BigWall):** la escalada de grandes paredes o big wall suele durar varios días por lo que se tienen que subir hamacas para dormir, víveres, etc.
- **Escalada artificial:** en este tipo de escalada se emplean todo tipo de material como fisureros y pitones para ayudar a subir y no sólo como protección; es decir, el material puede usarse también para progresar.
- Entre otro tipo de escalada se encuentran: solo integral, escalada en solitario, búlder y psicobloc.

Por su parte Guillén, R. (2000), nos ofrece otro tipo de clasificación en lo que a la escalada se refiere a:

- Escalada dinámica, escalada estática, escalada libre, escalada en fisuras, escalada en chimenea, escalada deportiva, grandes paredes, escalada natural, escalada artificial, técnica de la adherencia y búlder.

Dentro del mundo de la escalada, podemos encontrar diferentes variedades, aunque todas con el mismo fin, ascender. Desde aquí Pinos Quílez, M. (1997), nombra y explica todas sus variedades.

a) Según el terreno a escalar:

- Escalada en roca, escalada en hielo, escalada en mixto y escalada en rocódromo.

b) Según el material que se utilice para escalar.

- Escalada libre, solo integral o natural, escalada clásica, escalada alpina, escalada artificial, escalada dry-tooling, escalada big wall, grandes paredes o

tapias, escalada en solitario, escalada deportiva, escalada en bloque o búlder, escalada psicobloc y escalada urbana.

Una vez dado por finalizado los tipos de escaladas, según sus variantes, así como las definiciones de cada una de ellas, paso al desarrollo del siguiente apartado que compete al transcurso del proyecto.

No tenemos que olvidar que después de todos los tipos de escalada existentes, nos encontramos en un ámbito escolar, lo que implica que el abordaje de esta habilidad, será traducida a la trepa, atendiendo a cada uno de los factores y componentes que se han explicado con posterioridad.

5.2. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA TREPA EN MEDIOS NATURALES

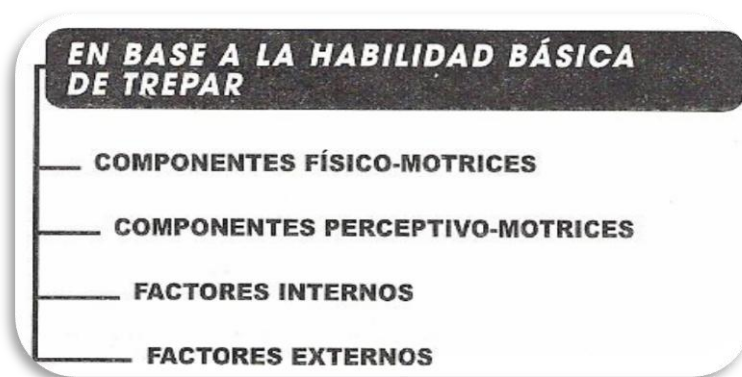


Figura 1: factores a considerar en la habilidad básica de trepar

Miguel Aguado, A. (2001), p. 108

** Este cuadro me va a permitir la explicación primeramente de los factores que proceden del propio niño, es decir los factores internos, como de los factores externos. Del mismo modo, en el punto 5.3 de este proyecto, se explicarán los componentes físico-motrices así como los perceptivo-motrices.*

5.1.1. FACTORES QUE PROVIENEN DEL PROPIO NIÑO

Entre los factores que provienen del propio individuo, es decir, los *factores internos* que vienen reflejados en el cuadro, según Miguel Aguado, A. (2001. pág. 108), podemos agruparlos en:

- *“Partes del cuerpo que pueden contactar con las superficies a superar”.*
- *“Relación entre superficie de contacto y sensaciones propioceptivas y exteroceptivas (de los pies, manos, espalda, piernas...)”.*
- *“Resolución de problemas motrices a través de la complementariedad con materiales de ayuda (cuerdas, picas, otros compañeros, espalderas, bancos suecos... ”).*

5.1.2. FACTORES EXTERNOS

Entre los factores externos, y continuando con el mismo autor, se pueden mencionar los siguientes:

- *“Características de los materiales con los que se realiza la trepa (rugosidad, dureza, adherencia...)”.*
- *“Con o sin calzado”.*
- *“Grado de inclinación y materiales complementarios de ayuda”.*
- *“Disposición de los compañeros, de existir, por los que se deberá “ascender””.*

5.3. IMPLICACIONES EN LA REALIZACIÓN DE LA TREPA EN MEDIOS NATURALES

Tal y como nos indica Miguel Aguado, A. (2001. pág. 106), en su libro: *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*, lo que se le solicita al alumnado cuando se le pone en situación de escalar, es lo siguiente:

- *“Que controlen el desplazamiento específico de trepar, progresando en líneas verticales valiéndose de manos y pies”.*
- *“Que sean capaces de desplazarse por la ropa de una manera eficaz y económica. Esto, a su vez, implica una utilización predominante de la musculatura de los miembros inferiores, un adecuado equilibrio corporal donde el peso del cuerpo se traslada constantemente de una extremidad a otra, unos agarres y posiciones del resto del cuerpo de acuerdo con las características del lugar... Además, se tiene que percibir la información del entorno, en cuanto a*

lugares de apoyo, de parada o de posibles agarres, para adecuar el movimiento a la realidad”.

- “Que se encuentren estables, emocionalmente hablando, puesto que la actividad va a provocar ciertas inseguridades al desarrollarse en lugares elevados, con sensación de caída, con apoyos estrechos e inseguros y donde hay que fiarse de un material que nos asegura”.

5.3.1. COMPONENTES FÍSICO-MOTRICES

Entre los componentes físico-motrices y continuando con el cuadro anteriormente plasmado, voy a destacar cinco, establecidos por Miguel Aguado, A. (2001. pág. 107), entre los que se encuentran:

- “La fuerza prensora de las manos al agarrar cuerdas, picas, barras, bordes, mano del compañero...”

- “Fuerza flexora-extensora de los brazos al arrastrar o empujar para desplazarse ascendiendo y conseguir el objetivo”.

- “Fuerza flexora-extensora de las piernas al mantener posiciones de equilibrio necesarias para superar ciertos momentos de la propuesta de trepa planteada”.

- “Movilidad articular flexibilidad y articulaciones como la cadera y hombros para poder ascender en determinadas posiciones”.

- Y, “fuerza-resistencia muscular en los grados de máxima amplitud particular para mantener el equilibrio”.

5.3.2. COMPONENTES PERCEPTIVO-MOTRICES

Del mismo modo que he indicado anteriormente en los componentes físico-motrices, y continuando con el mismo autor, destaco los componentes perceptivo-motrices; Miguel Aguado, A. (2001. pág. 108):

- “Coordinación de los movimientos para situar los segmentos corporales en los lugares adecuados”.

- “Coordinación estático-crónica para mantener la postura necesaria y no provoca una caída”.

- *“Conocimiento del espacio, en relación con el propio cuerpo, que nos asegure la toma de decisiones”.*
- *“Estructuración espacio- temporal que provoque el reajuste corporal del niño, según el momento de exigencia motriz”.*

5.3.3. COMPONENTES PSICOLÓGICOS

En base a la seguridad psicológica existen elementos que pueden alterar la ejecución de la actividad hasta anularla por completo. Estos elementos son la sensación de altura, la dificultad en el tipo de suelo donde apoyarnos, el material a utilizar y el riesgo de caída. Para la explicación de este apartado, me sirvo de lo expuesto por Miguel Aguado, A. (2001. pág. 113):

- *“La sensación de altura no depende exactamente a la altura a la que nos encontremos, es, más bien, una cuestión subjetiva. Si me encuentro a 25 metros sobre el suelo, pero la plataforma se amplía con barandilla, será radicalmente distinto que si solo estoy a 10 metros, pero esta vez, la plataforma es muy estrecha y sin nada donde agarrarme. En el primer caso, no tengo sensación de estar alto, mientras que el segundo, me parecerá que estoy a una altura desorbitada”.*
- *“El tipo de suelo con el que nos encontremos puede provocar inseguridad y miedo. Me refiero a las superficies excesivamente planas, inclinadas o resbaladizas”.*
- *“Si además de estar en situaciones como las descritas anteriormente, y depender únicamente de un material que desconozco y que, además, tengo que manipular, no cabe ninguna duda de que la incertidumbre irá creciendo”.*
- *“Unido a todo lo anterior está el riesgo de caída. Son muchas las ocasiones, ante la posibilidad de un paso complicado, no nos atrevemos a intentarlo por miedo a caer, pese a comprender, que me están asegurando y no va a ocurrir nada”.*

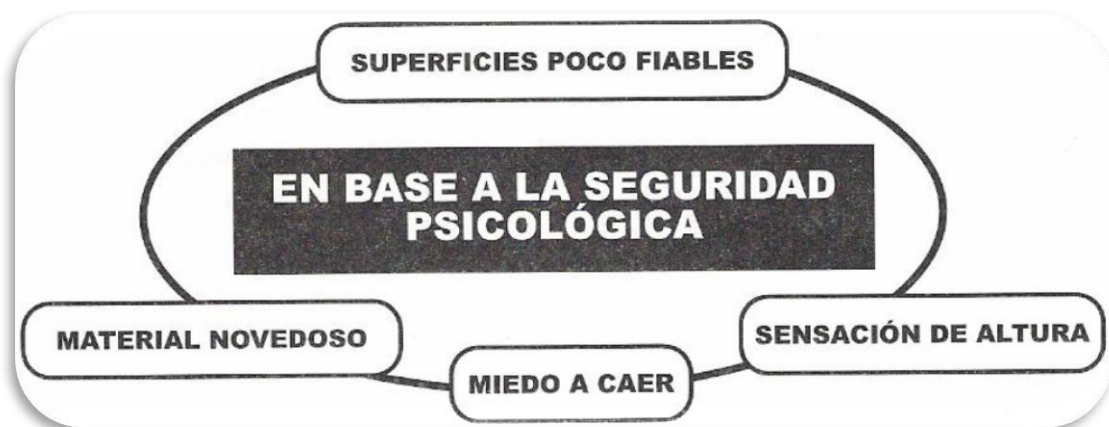


Figura 2: el aprendizaje de la escalada requiere de una atención específica a los aspectos emocionales. Miguel Aguado, A. (2001), p. 113

Todas las relaciones de miedo e inseguridad nombradas anteriormente son relaciones lógicas, que no se trata de anularlas, si no de dar la posibilidad de experimentarlas además de ofrecer información adecuada, que les permita ir avanzando a los niños en el reajuste de sus emociones a la realidad. Esta seguridad psicológica implica:

- *“Ir poco a poco tomando contacto con la altura”.*
- *“Adaptarse a las distintas superficies en sitios donde no exista ni sensación de altura y riesgo de caída”.*
- *“Utilizar los sistemas de seguridad en situaciones donde no sean necesarios, con el fin de irse acostumbrando a los mismos”.*
- *“Y practicar la caída con un doble fin, por una parte, comprobar que efectivamente, no existe peligro alguno, y por otra, ir ajustando la respuesta motriz para que la caída no conlleve ningún golpe ni rasguño”.*

5.4. EL DESPLAZAMIENTO ESPECÍFICO DE ESCALAR

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

- La escalada implica desplazarnos durante un tiempo y por un espacio con manos y pies. Para conseguir el desplazamiento, el centro de gravedad debe de caer dentro de la base de sustentación del cuerpo. En la pared es vertical, la cadera se pega a la pared, en caso de estar en un plano inclinado, el cuerpo tenderá a estar en posición vertical.

- Estar sobre cuatro apoyos, manos y pies, implica que para avanzar hay que mover uno de ellos o más de uno. Los métodos tradicionales intentaban la regla de los tres puntos de apoyos, es decir, que siempre había que mantener, como mínimo, de tres apoyos, y el cuarto era el que se movía para desplazarse. La razón era buscar la seguridad de todo momento y no asumir ningún riesgo de caída. Hoy en día no se sigue esa regla, ya que los pasos se han complicado de tal modo que casi es imposible hacerlo. Pero, sin olvidarnos que estamos en un ámbito escolar lo más importante de aprender es la noción de seguridad.

- La escalada requiere equilibrio. Constantemente estamos pasando el peso de una extremidad a otra obligados por las condiciones del terreno y de los lugares donde nos movemos.

- Siempre que sea posible, se debe avanzar con desplazamientos coordinados y procurando que los brazos no se eleven demasiado.

- Escalar no es algo automático donde lo único que se realiza en una secuencia repartida de movimientos. Tenemos que percibir cuáles son las presas y los agarres a nuestro alcance y decidir, entre los que encontremos, cuál es el más conveniente para nosotros y de qué modo deben estar colocados los pies, las manos y el resto del cuerpo.

- Para descender, se puede descender si la pendiente es muy suave o utilizar el material de seguridad cuando sea algo más delicado.

* Para dar por concluido el apartado del desplazamiento específico en escalada, Miguel Aguado, A. (2001. Pág. 114), nos indica que: *“como norma, podemos afirmar que, en escalada, es más fácil subir que bajar, puesto que al bajar nuestra visibilidad es mucho menor al hacerlo de cara a la pared; mientras que si lo hacemos dando la espalda a la pared nuestros movimientos, por las posibilidades de nuestras articulaciones, son mucho menos eficaces y seguras”*.



Figura 3: el desplazamiento específico de escalar. Miguel Aguado, A. (2001), p. 109

5.5. MATERIAL A UTILIZAR Y LO QUE HAY QUE SABER DE ÉL

En cuanto al material a utilizar lo que hay que saber de él, destaco:

- Hoy en día, existe una gama muy amplia de material, por lo que en las edades que nos compete, debemos conocer y dominar el material más básico: el arnés, la cuerda, las cintas planas, el descensor de tipo "ocho" y los mosquetones de seguridad.
- La colocación del arnés de escalada es algo sencillo que el profesor debe tener en cuenta.
- Las cuerdas que se utilicen deben ser dinámicas, de con el aval de la Unión Internacional de Asociaciones de Alpinismo (U.I.A.A.).
- El nudo de ocho doble y la utilización del descensor mosquetón tampoco es algo complicado y los niños y niñas lo aprenden enseguida.

5.6. DIVERSIDAD DE TAREAS Y CRITERIOS PARA SU SELECCIÓN

A demás de conocer la diversidad de nuestro alumnado para poder proponerles tareas asequibles a todos y lograr de esta manera que se sientan realizados y capaces de evolucionar y conseguir logros, es necesario que sepamos manejar también los distintos recursos y materiales que tenemos a nuestra disposición para poder presentarles el contenido de manera original y así provocar su motivación. Con ello, me refiero, a que las tareas no sean repetitivas y reproductoras, sino que se promueva la propia autonomía del alumnado con distintas alternativas con las que adquirir un mismo contenido. Para ello, es necesario disponer, ya no tanto de materiales novedosos, sino de convertirnos en maestro creativos.

La variedad de tareas permitirá enriquecer la competencia motriz del alumnado, y el nivel de dificultad de la tarea podrá ser modificado en función de las características y experiencia previa del alumnado. Se puede, incluso, introducir distintos niveles de dificultad con un mismo objetivo y tareas similares

Así Siedentop (1998), menciona un conjunto de pautas que se deben de tener en cuenta en la organización de las diferentes tareas seleccionadas para la enseñanza y

aprendizaje de los contenidos propuestos en la programación didáctica y son las siguientes:

1. Las tareas deberán ser adaptadas al alumnado: su contenido ha de responder a las habilidades, intereses y a las experiencias previas de los alumnos/as.
2. Las tareas han de estar seleccionadas a partir de los objetivos de aprendizaje. Se construirá para desarrollar las intenciones propuestas en tales objetivos.
3. Las tareas serán progresivas. Existirá un orden apropiado en su ejecución acorde con los aprendizajes significativos, siguiendo un claro sentido de la progresión.
4. Las tareas respetarán los diferentes escalones de aprendizaje. Se conformarán de manera que la distancia entre las tareas suponga un progreso para el alumnado sin olvidar el nivel de adaptación.
5. Las tareas ofrecerán numerosas ocasiones y posibilidades de participación. Para que el mayor número de alumnos y alumnas puedan participar activamente durante el mayor tiempo posible.

Me encuentro en total acuerdo con este autor, ya que antes de proponer esta diversidad de tareas, debemos tener en cuenta los criterios antes mencionados, y sobre ellos empezar a construir las tareas motrices más convenientes para nuestros alumnos, y por lo tanto, será esto lo que tenga en cuenta a lo largo del desarrollo de mi unidad didáctica que más adelante se expondrá.

5.7. IMPORTANCIA DE SEGUIR UNA PROGRESIÓN PARA ADQUIRIR UNA TÉCNICA CORRECTA DE ESCALADA

Cuando hablo de progresión, hago referencia a un aumento de la condición física a la vez que los estímulos van creciendo de manera paulatina. Es decir, progresión en la intensidad del esfuerzo que nos permite ir mejorando.

La necesidad de este apartado, surge por el hecho de que considero imprescindible que un maestro de educación física, se plantee antes de proponer cualquier contenido, cómo lo llevará a cabo y cuáles son las capacidades previas de sus alumnos con las que se parte, para de esta manera poder establecer una progresión, en

la cual se propongan distintos retos que permitan sentirse cómodos a todos los alumnos y se les ofrezcan distintas posibilidades para aprender y evolucionar.

Las clases de educación física, deben caracterizarse entre otras cosas, por respetar los ritmos de aprendizaje de cada uno de nuestros alumnos y saber proporcionarles respuestas antes sus propias necesidades. Por ello, es necesario que el maestro de educación física sea capaz de elaborar una progresión abierta, permitiendo a sus alumnos situarse en los diferentes peldaños en cuanto a su nivel motriz se refiere, todo ello bajo una temporalización, en la cual se va a desarrollar dicha habilidad.

No debemos olvidar, que en las progresiones cada alumno tendrá respuesta de acuerdo con su propio nivel, no deben existir las prisas, ni las presiones que entorpezcan su aprendizaje y le hagan aumentar su miedo o rechazo por el contenido.

De esta manera Pérez (2006), comenta lo siguiente:

“Cuando llevamos a cabo una progresión, debemos tener paciencia suficiente para la consecución de objetivos previstos. Debemos evitar la inseguridad y el miedo de nuestros alumnos. El principal objetivo debe ser, la toma de conciencia de los alumnos de su propio cuerpo y su posición en el espacio (pág. 74)”.

Esta progresión es abierta, y se puede llevar a cabo en función de distintos factores: materiales, espaciales, organizativos, sin embargo considero que el más idóneo para trabajar con alumnos de primaria será aquel que está estructurado en función del nivel de dificultad, pretendiendo con ello dar una diversidad de respuestas a nuestros alumnos ante sus propias necesidades y que de esta manera vayan adquiriendo una evolución.

Así, Martin, Nicolaus, Ostrowski y Rost (2004) por tanto, sostiene que una progresión es:

“Secuencias de ejercicios ordenados según principios metodológicos que llevan al aprendizaje de un ejercicio con un objetivo. Los principios metodológicos para la planificación de progresiones del ejercicio van desde “fáciles a difíciles” o de “sencillos a complejos”. Desde el punto de vista científico, la orientación para la planificación de la progresión de la secuencia de ejercicios

debe enunciarse como: “sigue un aumento sistemático de las exigencias del aprendizaje mediante formas dirigidas del ejercicio para la dirección óptima de este hacia un objetivo modélico” (pág. 316)”.

El maestro de educación física debe convertirse en un observador externo capaz de analizar lo que está ocurriendo en sus clases y proponer nuevos retos al nivel de todos. Solo de esta manera se logrará que el alumno se sienta seguro y cómodo para seguir evolucionando, ya que si lo proponemos actividades por encima de su nivel motriz, se producirá un efecto contrario al que queremos conseguir.

Siguiendo con esta teoría nos encontramos con Gudiño y Petri (1993) que afirma lo siguiente:

“El maestro debe presentar actividades crecientes a medida que lo educandos vayan comprendiendo el contenido de la enseñanza, el ritmo del aprendizaje de un determinado nivel, no debe sobrepasar la capacidad de asimilación del conocimiento (teórico- práctico) de los niños”.

El trabajo del maestro debe dirigirse hacia la colectividad como la tarea principal sin descuidar su atención a los casos individuales. En síntesis, la clase tiene que funcionar como una unidad integrada por individualidades diferenciadas.

Es decir, las progresiones serán por tanto, un conjunto de tareas encaminadas hacia un aprendizaje determinado que se estructuran desde los niveles de dificultad simples, hasta los más complejos, para de esta manera, llegar a alcanzar el objetivo propuesto, pero eso sí, adaptado al nivel cada de cada uno de los alumnos.



Figura 4: el análisis de la actividad nos da una idea de las progresiones a seguir. Miguel

Aguado, A. (2001), p. 107

5.8. IMPORTANCIA DE LAS AYUDAS EN EDUCACIÓN FÍSICA

Para llevar a cabo la unidad didáctica que se expone a continuación, los alumnos trabajarán a través de la ayuda mutua entre ellos, es decir por medio de la enseñanza recíproca. Con esto, pretendo guiar a mis alumnos hacia el desarrollo de la empatía, confianza y seguridad, que posteriormente les permitirá guiar su propio aprendizaje y adquirir una autonomía personal.

Considero este tipo de trabajo de vital importancia, ya que, les permite asumir responsabilidades y ser participes tanto de su propio aprendizaje, como el de sus compañeros, y así, comprender que el éxito se alcanzará cuando todos trabajen en la misma dirección y al unísono para conseguirlo.

Otro de los aspectos importantes a conocer, es la importancia que tiene que los alumnos conozcan las medidas de seguridad que deben tener para que nadie sufra daños y de esta manera sentirse responsable tanto de su cuidado, como el de sus compañeros, materiales, espacios le permitirá adquirir mayor responsabilidad.

En este sentido, nos encontramos con Giraldes (1987), con el cual establece lo siguiente a cerca de estas consideraciones:

- *“La ayuda de un compañero da confianza al alumno y lo apoya psicológicamente, facilita su aprendizaje, y en consecuencia, aumenta la alegría en la ejercitación y el ejercicio del movimiento (...)”.*
- *“Lo esencial de la ayuda, reside en la predisposición de ser útil, en el deseo de colaboración con el compañero”.*
- *“En este sentido, podemos diferenciar entre distintos tipos de ayudas: estar preparados para intervenir, acompañar el movimiento sin tomar al ejecutante, toma directa del ejecutante”.*
- *“Estar preparados, exige del ayudante un conocimiento del ejercicio que va a efectuarse, atención y deseo de ser útil del compañero”.* (pág. 82,83)

Estos son los requisitos que debe poseer un buen ayudante, los cuales, me parecen imprescindibles para no entorpecer el aprendizaje del alumno que se dispone a aprender, sino propiciar su impulso hacia la adquisición de la habilidad propuesta. Además, con este tipo de aprendizaje basado en las ayudas recíprocas, se conseguirá lograr un mayor enriquecimiento a nivel emocional y personal de los alumnos,

aumentando el compañerismo, solidaridad, ayuda mutua y eliminando cualquier tipo de egocentrismo y competitividad entre ellos.

Por todo ello, la unidad didáctica que a continuación se expone, trabaja sobre estas ayudas que deben proporcionar los alumnos al resto de sus compañeros en cada una de las tareas motrices que se proponen, así como en las propias progresiones que se les plantea en cada una de ellas y de esta manera, propiciar un aprendizaje mucho más enriquecedor en el que todos aprendan de todos.

5.9. ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

Tras lo dicho anteriormente, el hecho de trabajar con progresiones abiertas en todas las tareas motrices que se proporcionarán en la unidad didáctica, es debido a la necesidad de dar respuestas adecuadas al nivel de todos y cada uno de los alumnos y alumnas en función de las necesidades que estos posean.

De esta manera, cada alumno podrá situarse en el peldaño de aprendizaje que consideren más idóneo y con el que se sientan más a gusto y capaces de conseguir el éxito. En consecuencia, lograremos que ningún alumno se sienta discriminado o incapaz de realizar las tareas propuestas, sino que todos tendrán la oportunidad de evolucionar en sus aprendizajes, desapareciendo así, las situaciones en las que los alumnos con necesidades educativas especiales, se les ubica en espacios exclusivos y lejanos a del resto de sus compañeros con otras tareas. Asimismo, se conseguirá una mayor predisposición hacia el aprendizaje.

Además de lo dicho anteriormente, el hecho de trabajar con la ayuda mutua, también permitirá que estos alumnos siempre se sientan apoyados y respaldados por sus compañeros.

6. METODOLOGÍA Y DISEÑO:

(UNIDAD DIDÁCTICA)

6.1.METODOLOGÍA

El enfoque metodológico de la educación física en la enseñanza primaria se hará desde una perspectiva fundamentalmente lúdica, contando con la motivación natural de los alumnos hacia el juego y la actividad deportiva, conduciéndola hacia la cooperación, el respeto a las reglas, materiales y compañeros, el esfuerzo por superar las dificultades, la autonomía, la aceptación de diferentes roles y la alegría por la tarea bien hecha. Los alumnos a través del juego, exploran en mundo físico y el ambiente social, perfeccionan los conceptos, amplían y enriquecen el vocabulario, ejercitan su capacidad de atención y memoria, dar impulso a la imaginación y al pensamiento productivo, mejorar su condición física y su capacidad para la aplicación funcional de destrezas y habilidades motrices en las más diversas situaciones.

Como todos sabemos, uno de los principales obstáculos con que tropieza en España la educación, proviene del horario escolar, que permite impartir las clases de la denominada educación física en horas inadecuadas y, además, a mi parecer escasas. Éste problema no es actual, no se cura, y ha venido denunciándose de forma sistemática por todo tipo de persona, organismos y entidades ante el Ministerio de Educación, sin que hasta la fecha se haya tenido en cuenta.

Este obstáculo se incrementa cuando hablamos de la utilización de espacios como puede ser el rocódromo, ya que muchos centros educativos no lo poseen.

Una vez que me he aproximado al horario escolar en relación con la educación física, no puedo olvidar de la mención de profesorado de deba impartir este tipo de enseñanza, debiendo estar correctamente preparados para poder impartir y difundir cualquier tipo de conocimientos que esta área requiere.

6.1.1. TIPO DE ENSEÑANZA QUE SE LLEVARÁ A CABO

Nos encontramos en un área donde el cuerpo de cada niño y la motricidad del mismo van a ser requisito indispensable para su desarrollo. Pero no debemos olvidar que educación física posee también aspecto teórico, para así poder demostrar los fundamentos básicos que esta enseñanza de la escalada de la comportar en el conocimiento de los alumnos y de los cuales se extraerá el fundamento de la necesidad de tenerla presente.

Bajo mi juicio y comentado en el párrafo anterior la relevancia de la enseñanza teórica, debe complementarse con la llamada enseñanza práctica. Es aquí donde nos damos cuenta de que esos sueños que todo maestro de educación física posee sobre la disponibilidad de un gimnasio completo, unas instalaciones perfectas, un material adecuado... se desvanecen con la realidad. Por lo tanto, aquí la creatividad y la formación del profesorado juega un papel indispensable en esta tarea.

Además de existir la enseñanza reciproca entre los alumnos a través de la ayuda mutua, los alumnos aprenderán a través de un descubrimiento guiado, en el cual ellos serán los verdaderos protagonistas de su proceso de enseñanza-aprendizaje, y por lo tanto el maestro, se convertirá en un guía que guíe su aprendizaje hacia los objetivos que se pretenden alcanzar con pequeñas pautas que serán proporcionadas solo cuando sea necesario.

Es decir, ante un nuevo reto, normalmente, los alumnos plantean una serie de problemas en las tareas que se están ejecutando, para que el profesor las resuelva. En este tipo de enseñanza, el profesor debe esperar las respuestas y no intervenir, salvo en casos necesarios y sólo para dar sugerencias, jamás da la respuesta, y una vez obtenida ésta por parte del alumno, la refuerza.

Con este tipo de enseñanza, pretendo que los alumnos sean mucho más participes de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, siendo conscientes de su propia evolución y logros, así como de aquellos aspectos que deben mejorar.

Siguiendo esta línea nos encontramos con Ruiz; Caus, Perelló, Ruiz, Munuera, (2003) los cuales nos dice a cerca de este tipo de aprendizaje que:

- *“El objetivo que persigue este estilo, es proporcionar al alumnado la oportunidad de desarrollar un programa por sí mismo, basando en las capacidades cognitivas y físicas del tema dado”.*
- *“Con este estilo se establece una relación profunda entre actividad física y cognitiva, de manera que con él adquiere especial importancia la globalidad de la persona uniendo lo físico y lo intelectual”.* (pág. 210).

Será por todo esto, por lo que he propuesto un circuito, formado por distintas estaciones, cada una de las cuales cuenta con su propia progresión, en las que el maestro se mantendrá al margen y solo les dará a los alumnos ciertas pistas o pautas que conduzcan su proceso de aprendizaje hacia el camino correcto.

6.1.2. ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES

Esta unidad didáctica, cuenta con 8 sesiones que se llevarán a cabo con el tercer ciclo de educación primaria, con una media de 24 alumnos por cada clase.

Se realizará a través de distintas tareas motrices, en cada una de las cuales se trabajarán distintos aspectos de la trepa y la escalada por medio de progresiones que les permitirá su adquisición en las distintas situaciones que se les plantea, y de esta manera lograr un completo dominio de esta habilidad.

Dichas progresiones, tienen una gran importancia en el aprendizaje de las diferentes habilidades y destrezas motrices, ya que harán que todos los alumnos tengan retos adaptados a sus posibilidades pudiendo avanzar sin frustraciones.

Las tareas motrices en todas y cada una de las sesiones, serán muy parecidas, y los alumnos irán pasando por cada una ellas, en la medida que se vayan superando los retos. Esto, permitirá al alumnado centrarse para conocer qué es lo que debe hacer y cómo debe hacerlo a lo largo de la unidad didáctica, ya que si se cambiase de escenarios en cada una de ellas, existiría demasiada incertidumbre hacia lo que se quiere aprender.

Todas las sesiones seguirán el modelo de sesión el cual consta de:

- *Momento de encuentro.*

- *Momento de actividad motriz:*

- *Entrada en la tarea.*

- *Primeras exigencias.*

- *Momento de valoración global.*

- *Momento de despedida.*

* *Tengo que destacar que la organización de las sesiones está basada y fundamentada en la establecida por Vaca Escribano, M (2002).*

-Momento de encuentro:

Este momento hace referencia a una serie de rutinas que se adquieren al comienzo de cada clase, y que independientemente de la sesión que se trabaje siempre se repiten, se pretende que los alumnos adquieran una rutina, y que asuman una serie de rutinas que les permita saber qué deben hacer desde que entran en el gimnasio, sin necesidad de que el maestro les proporcione ningún tipo de pautas. En este apartado serán las siguientes:

1. Cambio de calzado antes de entrar en la sala.
2. Saludo explicación de lo que vamos a hacer en la lección del día.
3. Recordamos lo trabajado el día anterior.
4. Explicación de lo que vamos a trabajar hoy y cómo vamos a hacerlo.
5. Recordamos las reglas de oro: no hacerse daño, no hacer daño y no dejarte hacer daño

-Momento de actividad motriz:

Este momento es el pilar central de la sesión, es en el cual los alumnos comienzan a asimilar y adquirir los nuevos aprendizajes, poniendo en práctica una serie de actividades las cuales irán creciendo en nivel de dificultad en cada estación a través

de las progresiones. Será en este momento, donde el maestro debe proponerse una serie de objetivos y contenidos que serán abordados en este momento.

A su vez este momento de actividad motriz, está dividido en dos sub-momentos, los cuales son:

- Entrada en la tarea, donde se comienza con una breve explicación de los conceptos teóricos de la sesión en cuestión, para continuar con un pequeño calentamiento;
- Primeras exigencias, donde se ponen en práctica los conocimientos adquiridos con anterioridad, ya sea en la explicación anterior, o en días anteriores.

- Momento de valoración global:

Es un momento donde nos reunimos en el “camerino”, espacio habilitado para los momentos de reflexión, cambio de calzado... Este momento, también nos sirve para reflexionar sobre las tareas realizadas durante el momento de actividad.

-Momento de despedida:

Se corresponde a una serie de rutinas que se adquieren al finalizar cada clase. Las cuales, serán las siguientes:

- Recogida del material.
- Cambio de calzado.
- Despedida final (¿Qué tenemos que traer la próxima clase?).

6.1.3. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO-CLASE Y TIEMPOS DE ACCIÓN

El diseño de las actividades de Educación Física debería cumplir determinados criterios básicos, como:

- Implicar la posibilidad de disfrutar aprendiendo.
- Promover la familiarización del alumno con su entorno.
- Permitir que el alumno aprecie su grado inicial de competencia.
- Permitir la atención a diferentes ritmos de ejecución.
- Desarrollar todos los contenidos del área de una manera interrelacionada.

- Así como abarcar todas las posibles formas de agrupamiento.

En lo que a los agrupamientos se refieres, dependiendo de la tarea motriz a realizar, estos serán individuales, por parejas y pequeños grupos.

Los espacios a emplear en el transcurso de la Unidad Didáctica, serán el Aula y el gimnasio.

Por último, las sesiones serán de 50 minutos, dando a cada uno de los momentos, el tiempo necesario según su requerimiento.

6.2. UNIDAD DIDÁCTICA

A continuación, voy a poner en práctica todo lo explicado con anterioridad. Como se verá, es un formato original y llamativo, donde se plasman todos los elementos que una unidad didáctica debe poseer.

Después de las dos hojas que conforman la unidad didáctica, se podrá observar en una sola página a modo esquema-resumen, de qué consta cada una de las sesiones que componen dicha unidad.

Las sesiones poseen el mismo formato que la unidad didáctica, incluso los colores, tienen un por qué, el cuál es simplemente para la distinción entre las diferentes unidades didácticas que conforman la programación anual. Es decir, cada unidad didáctica irá representada con un color, así como sus sesiones y la evaluación de la misma.

Al finalizar las sesiones se podrá apreciar una evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado, realizado por el maestro/a, con los seis ítems a evaluar que se relacionan directamente con los objetivos de la unidad didáctica, además de poder apreciar unas fichas denominándolas con el nombre de “cuaderno de recuerdo”, donde irá incluido el boletín informativo para los padres, para que estos estén informados del progreso de sus hijos/as en cada una de las unidades didácticas.

Por último, se podrá apreciar una tabla que nos va a servir para realizar la evaluación del proceso de enseñanza, para valorar cada una de las unidades, pudiendo modificar aquellos aspectos que no funcionaron con naturalidad, para que en años posteriores no vuelva a suceder.

U.D: Escalada.

TÍTULO ¡Viva los acróbatas!

TEMPORALIZACIÓN 19 Mar/4 Abr

BLOQUE 2. Habilidades motrices

MATERIAL Cuerdas, espalderas, arnés, descensores y gomas

Nº sesiones 8

JUSTIFICACIÓN

Iniciación a la escalada a través de juegos de trepa en espalderas u otras superficies. Nos acercaremos a los materiales específicos básicos de la misma de forma lúdica, fomentando el respeto y la atención ¡Llegaremos a lo más alto, como hacen los acróbatas!

RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS: Conocimiento del Medio.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS (Objetivos generales del área: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8 y 11)

- Conocer los materiales, técnicas, conceptos, y normas de seguridad de la escalada.
- Conocer y ejecutar los diferentes tipos de nudos.
- Realizar buenas ayudas y colaborar con otros compañeros. Seguridad.
- Desarrollar la habilidad de trepa.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- Mejorar en progresión la autonomía en torno a la habilidad de trepa. *Competencia de autonomía e iniciativa personal.*
- Conocer y emplear la trepa, adecuándola a cada situación, así como los materiales, su utilización, y las normas de seguridad. *Competencia de aprender a aprender.*

CONTENIDOS (Bloque 1 / Bloque 2 / Bloque 4)

- Desarrollo de la autoconfianza y confianza en los demás.
- Conocimientos de los materiales de la escalada: cuerda, arnés, casco, nudos...
- Seguridad en la práctica.

METODOLOGÍA

Interacción Individualización Interés o motivación Clima afectivo Socialización

RESUMEN DE LAS SESIONES

S	OBJETIVOS DE SESIÓN	ACTIVIDADES	METOD	RECURSOS
1-2	Cabuyería y nudos	Presentación y motivación	D.G.	<i>Según sesión</i>
3-4	Materiales	Arnés, cuerdas y mosquetón	R.P.	<i>Según sesión</i>
5-6	Materiales	El descensor de 8	R.P.	<i>Según sesión</i>
7-8	Evaluar la U.D	Trepa y escalada	D.G.	<i>Según sesión</i>

AGRUPAMIENTOS Individual, parejas y pequeño grupo.

ESPACIOS Aula y gimnasio.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

ALUMNO	MAESTRO
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y utilizar los diferentes nudos empleados para la escalada (iniciación). - Participar y disfrutar de la trepa y la escalada conociendo sus materiales y hábitos de seguridad. - Mostrar interés por lograr el objetivo de la trepa. 	<ul style="list-style-type: none"> - La acción didáctica y pedagógica durante las sesiones. - Valoración práctica de las fichas de control.

PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS

MOMENTOS DE EVALUACIÓN

Observación sistemática	Cuaderno de recuerdo	Inicial	Continua
Diario del maestro	Hojas de registro	Formativa	Global

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD: *anexo I*

CUADERNO DE RECUERDO: Libro de lectura “Las excursiones”.

ELEMENTOS COMUNES TRANSVERSALES

TIC's Ed. valores Fomento a la lectura Ed. Salud Inteligencia emocional

6.3.SESIONES

1. Cabuyería y nudos.

Explicación de cuerdas y materiales.
- Conceptos básicos.
Aprendizaje de nudos. Parejas.
Historias para amenizar y facilitar el recuerdo.

2. Cabuyería y nudos.

Recuerdo de cuerdas, materiales y nudos.
Aprendizaje de nudos. Parejas.
Historias para amenizar y facilitar el recuerdo.
Introducción a las cintas y sus nudos.

3. Materiales. Arnés y cuerdas.

Aproximación a las cuerdas. Nudos.
Aprendizajes del arnés.
- Funciones y utilización.
- Juegos con el arnés. Tracciones y fijaciones.
Cuerdas largas. Preparación y guardado de materiales.

4. Materiales. El mosquetón.

Nos preparamos. Arnés y cuerdas.
Explicamos el uso del mosquetón.
- Juegos de puesta en práctica.
Escalada horizontal. Neumáticos.
- Utilizamos a los compañeros.
Nos cruzamos en las espalderas con el arnés.

5. Materiales. El descensor de 8.

Nos preparamos. Arnés y cuerdas.
Explicamos del descensor de 8.
- Juegos de puesta en práctica.
Escalada horizontal. Cuerdas.
- Utilizamos a los compañeros.
Nos cruzamos en las espalderas.
- Reducir el nº de barras.

6. Materiales. El descensor de 8.

Nos preparamos. Arnés y cuerdas.
Repaso del descensor de 8.
Utilizar el descensor para subir y bajar objetos en las espalderas.
Iniciación al rapel en espalderas.
Nos cruzamos en las espalderas.
- Reducir el nº de barras.

7. La trepa y la escalada.

Nos preparamos. Arnés y cuerdas.
Cruzar las espalderas con el arnés.
- Bancos de entrada y salida.
- Reducir el nº de barras.
- Colocamos obstáculos.
- Daremos consignas de acción.
Nos cruzamos en las espalderas.

8. La trepa y la escalada.

Nos preparamos. Arnés y cuerdas.
Cruzar las espalderas con el arnés.
- Bancos de entrada y salida.
- Reducir el nº de barras.
- Colocamos obstáculos.
- Daremos consignas de acción.
Nos cruzamos en las espalderas.

SESIÓN: 1 Cabuyería y nudos.

U.D 11. ¡Viva los acróbatas!

TEMPORALIZACIÓN 19 Mar **BLOQUE** 2. Habilidades motrices

OBJETIVOS DE LA SESIÓN (Relación con los objetivos de la U.D)

- Conocer los materiales, técnicas, conceptos y normas de seguridad en la escalada (Obj. 1).
- Conocer y Ejecutar los diferentes tipos de nudos (Obj. 2).

COMPETENCIA BÁSICA (Relacionada con las competencias de la U.D)

- Conocer y emplear la trepa, adecuándola a cada situación, así como los materiales, su utilización, y las normas básicas de seguridad(Competencia de aprender a aprender).

AGRUPAMIENTOS

MATERIALES

ESPACIO

METODOLOGÍA



-Cordinos



Enseñanza Recíproca
Descubrimiento Guiado

MOMENTO DE ENCUENTRO

- Saludo inicial.
- En el “camerino”, recordamos las U.D anteriores y explicamos el contenido y el título de ésta. Se les entregara al alumnado el “Cuaderno de Recuerdo” de esta U.D. (*Anexo II*).
- Hablamos del DÍA INTERNACIONAL CONTRA EL RACISMO Y DIA DEL ARBOL.

MOMENTO DE ACTIVIDAD MOTRIZ

- Entrada en la tarea: Comenzamos con una breve explicación de las cuerdas como material para la escalada, y les proporcionamos un trozo a cada uno (dinámicas, estáticas y utilización). También enseñaremos los conceptos básicos para el desarrollo de las cuerdas, como cabo o chicote, seno o firme, gaza, alma y camisa.
- Primeras exigencias:
 - o Se colocaran por parejas, y les iremos explicando diferentes nudos de cabuyería, con la ayuda de la pizarra digital (<http://tecnicas.breogan-scouts.org/nudos.htm>), para que aprendan a realizar los nudos básicos (nudo simple, as de guía, nudo de 8 y 8 doble, nudo de 9 y 9 doble, la presilla de alondra, nudo pescador, nudo leñador, nudo de rizo y nudo ballestrinque) – No enseñaremos todos, sino que en función de la capacidad del alumnado, seleccionaremos unos u otros -.
 - o Utilizaremos pequeñas historias para amenizar y facilitar el recuerdo de los nudos.

MOMENTO DE VALORACIÓN GLOBAL

- Nos reunimos en el “camerino”. Momento para compartir.
- Reflexionamos sobre las tareas realizadas durante el momento de actividad.

MOMENTO DE DESPEDIDA

- Recogida del material.
- Despedida final (¿Qué tenemos que traer la próxima clase?).

EVALUACIÓN Y REFORMULACIÓN DE LA SESIÓN

- Ver última página de la U.D.

SESIÓN: 2 Cabuyería y nudos.

U.D 11. ¡Viva los acróbatas!

TEMPORALIZACIÓN 21 Mar **BLOQUE** 2. Habilidades motrices

OBJETIVOS DE LA SESIÓN (Relación con los objetivos de la U.D)

- Conocer los materiales, técnicas, conceptos y normas de seguridad en la escalada (Obj. 1).
- Conocer y Ejecutar los diferentes tipos de nudos (Obj. 2).

COMPETENCIA BÁSICA (Relacionada con las competencias de la U.D)

- Conocer y emplear la trepa, adecuándola a cada situación, así como los materiales, su utilización, y las normas básicas de seguridad(Competencia de aprender a aprender).

AGRUPAMIENTOS

MATERIALES

ESPACIO

METODOLOGÍA



-Cordinos
-Cintas



Enseñanza Recíproca
Descubrimiento Guiado

MOMENTO DE ENCUENTRO

- Saludo inicial.
- En el “camerino”, recordamos lo acontecido en la sesión anterior.
- Hablamos del DÍA MUNDIAL DEL AGUA, a través del consumo responsable. Ambos días, serán trabajados a nivel de centro, y por supuesto desde el primer día de curso, y simplemente haremos incidencia en ellos, a modo de recuerdo.

MOMENTO DE ACTIVIDAD MOTRIZ

- Entrada en la tarea: Comenzamos con el recuerdo de los nudos y conceptos trabajados la sesión anterior.
- Primeras exigencias:
 - o Se colocaran por parejas, y les iremos explicando diferentes nudos de cabuyería, con la ayuda de la pizarra digital (<http://tecnicas.breogan-scouts.org/nudos.htm>). Es preferible que aprendan un solo nudo, a que aprendan varios y ninguno bien. A. *Refuerzo*.
 - o Utilizaremos pequeñas historias para amenizar y facilitar el recuerdo de los nudos.
 - o Introduciremos las cintas, y los nudos realizados con las mismas.

MOMENTO DE VALORACIÓN GLOBAL

- Nos reunimos en el “camerino”. Momento para compartir.
- Reflexionamos sobre las tareas realizadas durante el momento de actividad motriz.

MOMENTO DE DESPEDIDA

- Recogida del material.
- Despedida final (¿Qué tenemos que traer la próxima clase?).

EVALUACIÓN Y REFORMULACIÓN DE LA SESIÓN

- Ver última página de la U.D.

SESIÓN: 3 Materiales. Arnés y cuerdas. **U.D** 11. ¡Viva los acróbatas!

TEMPORALIZACIÓN 23 Mar **BLOQUE** 2. Habilidades motrices

OBJETIVOS DE LA SESIÓN (Relación con los objetivos de la U.D)

- Conocer los materiales, técnicas, conceptos y normas de seguridad en la escalada (Obj. 1).
- Realizar buenas ayudas y colaborar con otros compañeros. Seguridad (Obj. 3).

COMPETENCIA BÁSICA (Relacionada con las competencias de la U.D)

- Conocer y emplear la trepa, adecuándola a cada situación, así como los materiales, su utilización, y las normas básicas de seguridad(Competencia de aprender a aprender).

AGRUPAMIENTOS	MATERIALES	ESPACIO	METODOLOGÍA
 	<ul style="list-style-type: none">-Cordinos-Cintas-Cuerdas-Arnés		<ul style="list-style-type: none">Mando directoEnseñanza RecíprocaDescubrimiento Guiado

MOMENTO DE ENCUENTRO

- Saludo inicial. Traslado al gimnasio.
- Cambio de calzado. Introducción al equilibrio.
- En el “camerino”, recordamos lo acontecido en la sesión anterior.

MOMENTO DE ACTIVIDAD MOTRIZ

- ¡ESPECIAL ATENCIÓN A LAS NORMAS DE SEGURIDAD BÁSICAS!
- Entrada en la tarea: Utilizamos las cuerdas sobre las espalderas, o sobre otros soportes, para poner en práctica los nudos aprendidos. (*Evaluación Inicial del alumnado*).
- Primeras exigencias:
 - o Aprendizajes en torno a los arneses (funciones y utilización).
 - o Juegos por parejas con el arnés puesto, donde existan actividades de tracción, y fijación del compañero en diferentes sentidos. Marcaremos zonas de las que uno deba intentar salir, y el otro evitar que lo haga, pero solo sujetos por el arnés, y del punto señalado.
 - o También sacaremos las cuerdas de 25 m y les enseñaremos a prepararlas.
- Vuelta a la calma: Enseñamos la recogida de las cuerdas, y de los arneses (debido a la especificidad del material, y al correcto cuidado sobre el mismo).

MOMENTO DE VALORACIÓN GLOBAL

- Nos reunimos en el “camerino”. Momento para compartir.
- Reflexionamos sobre las tareas realizadas durante el momento de actividad motriz.

MOMENTO DE DESPEDIDA

- Cambio de calzado y lavado de manos y cara al final de la clase.
- Vuelta al aula y despedida final (¿Qué tenemos que traer la próxima clase?).

EVALUACIÓN Y REFORMULACIÓN DE LA SESIÓN

- Ver última página de la U.D.

SESIÓN: 4 Materiales. El mosquetón. **U.D** 11. ¡Viva los acróbatas!




TEMPORALIZACIÓN 26 Mar **BLOQUE** 2. Habilidades motrices

OBJETIVOS DE LA SESIÓN (Relación con los objetivos de la U.D)

- Desarrollar la habilidad de trepa (Obj. 4).
- Conocer los materiales, técnicas, conceptos y normas de seguridad en la escalada (Obj. 1).

COMPETENCIA BÁSICA (Relacionada con las competencias de la U.D)

- Conocer y emplear la trepa, adecuándola a cada situación, así como los materiales, su utilización, y las normas básicas de seguridad (Competencia de aprender a aprender).

AGRUPAMIENTOS	MATERIALES	ESPACIO	METODOLOGÍA
 	<ul style="list-style-type: none">-Cuerdas-Arnés-Mosquetón-Neumáticos unidos		<ul style="list-style-type: none">Mando directoEnseñanza RecíprocaDescubrimiento Guiado

MOMENTO DE ENCUENTRO

- Saludo inicial. Traslado al gimnasio.
- Cambio de calzado. Introducción al equilibrio.
- En el “camerino”, recordamos lo acontecido en la sesión anterior.

MOMENTO DE ACTIVIDAD MOTRIZ

- Entrada en la tarea: Nos colocamos el arnés y preparamos las cuerdas. ¡ATENDEMOS A LAS NORMAS DE SEGURIDAD BÁSICAS!
- Primeras exigencias:
 - o Explicamos el uso del mosquetón (incidimos en los diferentes tipos) y dejamos un momento para practicar con ellos, enganchándolos y soltándolos del arnés con el compañero.
 - o Mientras, colocamos una cuerda atada horizontalmente, y realizaremos juegos, donde por grupos (6), deban ir corriendo para engancharlos y soltarlos, automatizando el gesto.
 - o Con los mismos grupos, realizaremos una simulación a la escalada en horizontal, empleando neumáticos para Ejercer tensión y los compañeros como presas de escalada.
- Vuelta a la calma: Todos los alumnos deben cruzar lateralmente las espalderas, con el arnés puesto, cruzándose entre ellos y evitando chocarse.

MOMENTO DE VALORACIÓN GLOBAL

- Nos reunimos en el “camerino”. Momento para compartir.
- Reflexionamos sobre las tareas realizadas durante el momento de actividad motriz.

MOMENTO DE DESPEDIDA

- Recogida del material.
- Cambio de calzado y lavado de manos y cara al final de la clase.
- Vuelta al aula y despedida final (¿Qué tenemos que traer la próxima clase?).

EVALUACIÓN Y REFORMULACIÓN DE LA SESIÓN

- Ver última página de la U.D.

SESIÓN: 5 Materiales. El descensor de 8. **U.D** 11. ¡Viva los acróbatas!

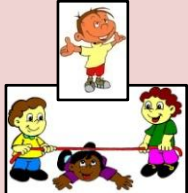

TEMPORALIZACIÓN 28 Mar **BLOQUE** 2. Habilidades motrices

OBJETIVOS DE LA SESIÓN (Relación con los objetivos de la U.D)

- Conocer los materiales, técnicas, conceptos y normas de seguridad en la escalada (Obj. 1).
- Realizar buenas ayudas y colaborar con otros compañeros. Seguridad (Obj. 3).

COMPETENCIA BÁSICA (Relacionada con las competencias de la U.D)

- Conocer y emplear la trepa, adecuándola a cada situación, así como los materiales, su utilización, y las normas básicas de seguridad(Competencia de aprender a aprender).

AGRUPAMIENTOS	MATERIALES	ESPACIO	METODOLOGÍA
	<ul style="list-style-type: none">-Cuerdas-Arnés-Mosquetón-Neumáticos unidos-Descensor de 8		Mando directo Enseñanza Recíproca Descubrimiento Guiado

MOMENTO DE ENCUENTRO

- Saludo inicial. Traslado al gimnasio.
- Cambio de calzado. Introducción al equilibrio.
- En el “camerino”, recordamos lo acontecido en la sesión anterior.

MOMENTO DE ACTIVIDAD MOTRIZ

- Entrada en la tarea: Nos colocamos el arnés y preparamos las cuerdas. ¡ATENDEMOS A LAS NORMAS DE SEGURIDAD BÁSICAS!
- Primeras exigencias:
 - o Explicamos la utilización del descensor de 8.
 - o Realizamos actividades empleando las cuerdas, los arneses, y los mosquetones, además del descensor, de forma que utilizando las espalderas, uno tira, mientras que el compañero le da cuerda o no a través del mismo (grupos de 6).
 - o Realizamos el ejercicio de escalada horizontal, pero con cuerdas, y de forma que uno sujeta al compañero y le deja moverse en función de las indicaciones del maestro.
- Vuelta a la calma: Todos los alumnos deben cruzar lateralmente las espalderas, con el arnés puesto, cruzándose entre ellos y evitando chocarse (reduciremos el nº de barras a utilizar).

MOMENTO DE VALORACIÓN GLOBAL

- Nos reunimos en el “camerino”. Momento para compartir.
- Reflexionamos sobre las tareas realizadas durante el momento de actividad motriz.

MOMENTO DE DESPEDIDA

- Recogida del material.
- Cambio de calzado y lavado de manos y cara al final de la clase.
- Vuelta al aula y despedida final (¿Qué tenemos que traer la próxima clase?).

EVALUACIÓN Y REFORMULACIÓN DE LA SESIÓN

- Ver última página de la U.D.

SESIÓN: 6 Materiales. El descensor de 8. **U.D** 11. ¡Viva los acróbatas!

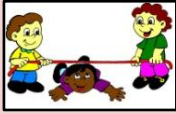


TEMPORALIZACIÓN 30 Mar **BLOQUE** 2. Habilidades motrices

OBJETIVOS DE LA SESIÓN (Relación con los objetivos de la U.D)

- Desarrollar la habilidad de trepa (Obj. 4).
- Realizar buenas ayudas y colaborar con otros compañeros. Seguridad (Obj.3).

COMPETENCIA BÁSICA (Relacionada con las competencias de la U.D)

- Mejorar en progresión y autonomía en torno a la habilidad de trepa (Competencia de autonomía e iniciativa personal).

AGRUPAMIENTOS	MATERIALES	ESPACIO	METODOLOGÍA
	 <ul style="list-style-type: none">-Cuerdas-Arnés-Mosquetón-Descensor de 8		Mando directo Aprendizaje cooperativo Descubrimiento guiado

MOMENTO DE ENCUENTRO

- Saludo inicial. Traslado al gimnasio.
- Cambio de calzado. Introducción al equilibrio.
- En el “camerino”, recordamos lo acontecido en la sesión anterior.

MOMENTO DE ACTIVIDAD MOTRIZ

- Entrada en la tarea: Nos colocamos el arnés y preparamos las cuerdas. ¡ATENDEMOS A LAS NORMAS DE SEGURIDAD BÁSICAS!
- Primeras exigencias:
 - o Repasamos actividades relacionadas con los materiales de las sesiones anteriores.
 - o Utilizamos (grupos de 6) el descensor de 8 para subir y bajar algún objeto, ayudándonos de las espalderas.
 - o En función del alumnado, podríamos permitirles que realizaran la actividad entre ellos, pero de manera que el que realice el “rapel”, no se suelte de las espalderas, y únicamente intente bajar rápido ante la oposición de su compañero, que marcará el ritmo del descenso.
- Vuelta a la calma: Todos los alumnos deben cruzar lateralmente las espalderas, con el arnés puesto, cruzándose entre ellos y evitando chocarse (reduciremos el nº de barras a utilizar).

MOMENTO DE VALORACIÓN GLOBAL

- Nos reunimos en el “camerino”. Momento para compartir.
- Reflexionamos sobre las tareas realizadas durante el momento de actividad motriz.

MOMENTO DE DESPEDIDA

- Recogida del material.
- Cambio de calzado y lavado de manos y cara al final de la clase.
- Vuelta al aula y despedida final (¿Qué tenemos que traer la próxima clase?).

EVALUACIÓN Y REFORMULACIÓN DE LA SESIÓN

- Ver última página de la U.D.

SESIÓN: 7 La trepa y la escalada en espalderas. **U.D** 11. ¡Viva los acróbatas!

TEMPORALIZACIÓN 2 Abr **BLOQUE** 2. Habilidades motrices

OBJETIVOS DE LA SESIÓN (Relación con los objetivos de la U.D)

- Desarrollar la habilidad de trepa (Obj. 4).
- Conocer los materiales, técnicas, conceptos y normas de seguridad en la escalada (Obj. 1).

COMPETENCIA BÁSICA (Relacionada con las competencias de la U.D)

- Mejorar en progresión y autonomía en torno a la habilidad de trepa (Competencia de autonomía e iniciativa personal).

AGRUPAMIENTOS	MATERIALES	ESPACIO	METODOLOGÍA
	<ul style="list-style-type: none">-Pañuelos-Arnés-Obstáculos-Bancos suecos		Mando directo Descubrimiento guiado

MOMENTO DE ENCUENTRO

- Saludo inicial. Traslado al gimnasio.
- Cambio de calzado. Introducción al equilibrio.
- En el “camerino”, recordamos lo acontecido en la sesión anterior.

MOMENTO DE ACTIVIDAD MOTRIZ

- Entrada en la tarea: Nos colocamos el arnés y preparamos las cuerdas. ¡ATENDEMOS A LAS NORMAS DE SEGURIDAD BÁSICAS!
- Primeras exigencias:
 - o Con el arnés puesto, realizaremos un trabajo sobre las espalderas. A ambos lados, colocamos bancos suecos como entrada y salida.
 - o Colocaremos pañuelos en las barras que queramos que utilicen, con códigos de colores, y poco a poco daremos consignas como no usar un color determinado, o emplear solo dicho color. También reduciremos el nº de pañuelos, y colocaremos obstáculos, como conos o aros.
- Vuelta a la calma: Todos los alumnos deben cruzar lateralmente las espalderas, con el arnés puesto, cruzándose entre ellos y evitando chocarse (reduciremos el nº de barras a utilizar).

MOMENTO DE VALORACIÓN GLOBAL

- Nos reunimos en el “camerino”. Momento para compartir.
- Reflexionamos sobre las tareas realizadas durante el momento de actividad motriz.

MOMENTO DE DESPEDIDA

- Recogida del material.
- Cambio de calzado y lavado de manos y cara al final de la clase.
- Vuelta al aula y despedida final (¿Qué tenemos que traer la próxima clase?).
- Recordamos la realización del “cuaderno de recuerdo”.

EVALUACIÓN Y REFORMULACIÓN DE LA SESIÓN

- Ver última página de la U.D.

SESIÓN: 8 La trepa y la escalada en espalderas. **U.D** 11. ¡Viva los acróbatas!



TEMPORALIZACIÓN 4 Abr **BLOQUE** 2. Habilidades motrices

OBJETIVOS DE LA SESIÓN (Relación con los objetivos de la U.D)

- Desarrollar la habilidad de trepa (Obj. 4).
- Conocer los materiales, técnicas, conceptos y normas de seguridad en la escalada (Obj. 1).

COMPETENCIA BÁSICA (Relacionada con las competencias de la U.D)

- Mejorar en progresión y autonomía en torno a la habilidad de trepa (Competencia de autonomía e iniciativa personal).

AGRUPAMIENTOS	MATERIALES	ESPACIO	METODOLOGÍA
	<ul style="list-style-type: none">-Pañuelos-Arnés-Obstáculos-Bancos suecos		<ul style="list-style-type: none">Mando directoDescubrimiento guiadoEnseñanza Recíproca

MOMENTO DE ENCUENTRO

- Saludo inicial. Traslado al gimnasio.
- Cambio de calzado. Introducción al equilibrio.
- En el “camerino”, recordamos lo acontecido en la sesión anterior.

MOMENTO DE ACTIVIDAD MOTRIZ

- Entrada en la tarea: Nos colocamos el arnés y preparamos las cuerdas. ¡ATENDEMOS A LAS NORMAS DE SEGURIDAD BÁSICAS!
- Primeras exigencias:
 - o Con el arnés puesto, realizaremos un trabajo sobre las espalderas. A ambos lados, colocamos bancos suecos como entrada y salida. *A. refuerzo.*
 - o Colocaremos pañuelos en las barras que queramos que utilicen, con códigos de colores, y realizaremos la misma actividad que en la sesión anterior. También reduciremos el nº de pañuelos, y colocaremos obstáculos, como conos o aros. *A. refuerzo.*
- Vuelta a la calma: Todos los alumnos deben cruzar lateralmente las espalderas, con el arnés puesto, cruzándose entre ellos y evitando chocarse (reduciremos el nº de barras a utilizar).

MOMENTO DE VALORACIÓN GLOBAL

- Nos reunimos en el “camerino”(Anexo Programación III). Momento para compartir.
- Reflexionamos sobre las tareas realizadas durante el momento de actividad motriz.

MOMENTO DE DESPEDIDA

- Recogida del material.
- Cambio de calzado y lavado de manos y cara al final de la clase.
- Vuelta al aula y despedida final (¿Qué tenemos que traer la próxima clase?).
- Recordamos la realización del “cuaderno de recuerdo”.

EVALUACIÓN Y REFORMULACIÓN DE LA SESIÓN

- Ver última página de la U.D.

7. SISTEMA DE EVALUACIÓN

7.1. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA

U.D: ¡Viva los acróbatas!		
Aspectos a reflexionar	Observaciones	Reformulaciones
Funcionalidad del tema		
Objetivos		
Competencias Básicas		
Contenidos		
Metodología		
Organización y control		
Criterios de Evaluación		
Atención a la Diversidad		
Análisis de sesiones		
Sesión	Observaciones	Reformulaciones
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

** Explicación de la Tabla de la evaluación del proceso de enseñanza:*

En cuanto a la evaluación del proceso de enseñanza se refiera, está establecido y evaluado a su vez por medio de una tabla.

La primera parte de la misma, consta de una serie de aspectos a reflexionar, estando presentes en la programación de todas y cada una de las unidades didácticas que componen una programación didáctica del área de educación física. Entre estos aspectos se encuentran los objetivos, las competencias básicas, los contenidos, la metodología, los criterios de evaluación... entre otros.

A cada uno de los apartados mencionados anteriormente, les corresponden dos cuadros, donde en uno de ellos como maestros anotaremos las observaciones precisas, es decir, aspectos que podemos mejorar en futuros años de docencia, mientras que en el cuadro paralelo, lo que realizaremos serán las modificaciones oportunas.

En la segunda parte del cuadro, ocurrirá lo mismo pero atendiendo aquí a cada una de las sesiones. El proceso es el mismo que se ha explicado anteriormente para la unidad didáctica.

Como se puede observar, ambas partes de los cuadros, se complementan una a la otra, siendo una parte más específica del día a día, mientras que la otra compete a la unidad didáctica completa.

Ya, para finalizar la explicación de la misma, tengo que destacar que este proceso tiene un por qué, el cual no es otro que mejorar día tras día, a la vez que aprender tanto de nuestros alumnos como de las circunstancias surgidas durante el transcurso de las sesiones.

8. CONCLUSIÓN Y EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS

El proyecto realizado ha contribuido para identificar y resaltar los puntos que hay que cubrir y considerar para llevar a cabo una unidad didáctica de trepa y escalada en el área de educación física, con alumnos del tercer ciclo de educación primaria, de manera que se tengan en cuenta todos los criterios que debemos conocer como maestros, a la hora de abordar este contenido, incluso antes de conocer al grupo-clase con el cual se llevará a cabo.

Por ello, y de manera inicial, una vez elegido el tema a tratar, me propuse una serie de objetivos que se debían alcanzar con el desarrollo de este proyecto. Para poder dar respuesta a esto, creé distintos apartados que me permitieran alcanzar esas metas sobre las cuales se cimienta este trabajo.

Se basa en un engranaje complejo, el cual cuenta con una estructura internamente conectada dando sentido y justificando el proceso. Es decir, existe una continua transferencia de contenidos que nos permitirán finalmente, desarrollar la unidad didáctica con un sentido lógico y equilibrado, teniendo en cuenta todas las consideraciones oportunas para un desarrollo justo e idóneo en cada contexto.

Para que esto fuera posible, considero necesario manejar, unos criterios que me condujeran al camino correcto para poner el broche final con una unidad didáctica que atendiera a todo lo tratado con anterioridad. Algunas de estas consideraciones son: conocer la propia orden por la que se regula la educación primaria, saber cuál es la etapa idónea y por qué para trabajar la trepa y la escalada, la importancia de lo emocional en este proceso, cómo influye la diversidad de tareas motrices y las propias progresiones en este proceso...

Para llevar a cabo un estudio de todos esos factores, me he basado en las distintas teorías y autores relevantes. Esto, me permitió sumergirme en el conocimiento de este tema abordado, ya que, debía de ir seleccionando las teorías y autores que consideraba más oportunos y prescindir de aquello que no enriquecía este trabajo.

Sin duda alguna, ha sido un proceso costoso, ya que requiere una investigación exhaustiva, así como la capacidad de síntesis y selección de contenidos que se pretenden abordar.

Sin embargo, se trata de un trabajo que nos permite aprender mucho y a medida que fui desarrollándole así como al finalizarle, encontré un sentido lógico a su realización.

Con lo expuesto a lo largo del desarrollo de este proyecto, considero que este estudio, puede resultar muy beneficioso para todos aquellos maestros de educación física que puedan enriquecerse de él, es decir, que les sirva de orientación para poder trabajar el contenido de la trepa y la escalada de una manera motivadora y novedosa para sus alumnos, sin olvidar atender todos y cada uno de los factores que se deben tener en cuenta a la hora de plantear este contenido. De esta manera, podrán encontrar la mejor respuesta a los intereses y necesidades de cada uno de los alumnos.

Por otro lado, no solo puede ser un proyecto únicamente dirigido a las clases de educación física, sino que se pueden introducir adaptaciones para ser llevado en tareas extraescolares en centros o cursos propuestos por medio de cualquier ayuntamiento o diferentes asociaciones de ocio y tiempo libre.

Así, una vez finalizado, y haciendo balance de lo realizado, considero que se han cumplido los objetivos que me propuse de manera inicial y por lo tanto cumple los requisitos establecidos.

Para concluir con este proyecto, basándome en mi valor personal, considero que es un trabajo muy enriquecedor, ya que se nos permite poner un broche final, en el que podamos demostrar y poner en práctica todo lo aprendido en la carrera sobre un determinado tema que resulte estimulador para nosotros mismos.

Sin duda alguna, requiere un esfuerzo extra, del cual he aprendido mucho. Porque para empezar un gran proyecto, hace falta valentía y para poder terminarlo de manera exitosa es necesaria la perseverancia y la ilusión por conseguirlo.

9. ANEXOS

ANEXO I

- *Plan Atención a la Diversidad.*

En el centro, vamos a seguir un Plan de Atención a la Diversidad del alumnado, favoreciendo la individualización y atendiendo a sus rasgos y características peculiares y diferenciales.

Para ello, tomamos como marco de referencia la ORDEN EDU 1152/2010 del 3 de agosto, por la que se regula la respuesta educativa al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo escolarizado en el 2º ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Enseñanzas de Educación Especial, en los centros docentes de la Comunidad de Castilla y León.

Desde el centro, daremos respuesta a la diversidad, a través de una serie de medidas ordinarias y específicas, que aplicaremos en función de las necesidades del alumno o de la alumna.

El Plan de Atención a la Diversidad se guiará en función de lo establecido en el Artículo 9 de la presente Orden y atenderá de un modo especial, al alumnado que presente altas capacidades intelectuales, al alumnado con necesidades educativas especiales, al alumnado con integración tardía en el sistema educativo o en situación de desventaja socioeducativa y al alumnado con escolarización irregular, absentismo y abandono escolar temprano.

ANEXO II: “CUADERNO DE RECUERDO”

Pregunta inteligente:

¿Cuándo tenemos que ducharnos y por qué?

¿Me ducho a menudo?

SI

NO

UNIDAD: ¡Viva los acróbatas!

**En esta primera página del “Cuaderno de Recuerdo”, irá un dibujo representativo de lo que a ellos les sugiere la unidad didáctica, realizado por cada uno de los niños/as. Por este hecho, esta página se encuentra en blanco.*

Esquema de escalada



Cuerdas



Casco



Arnés



Mosquetón Seguro



Ocho-Descensor

Libro lectura:



¿Qué tengo que llevar cuando voy de excursión a la montaña?

BOLETIN INFORMATIVO PARA LOS PADRES

U.D: ¡Viva los acróbatas!

Nombre y apellidos:

Aspectos a evaluar.

1. ¿Conoce los materiales, técnicas... en la escalada?
2. ¿Conoce los diferentes tipos de nudos?
3. ¿Pone en práctica los diferentes tipos de nudos?
4. ¿Desarrolla la habilidad de la trepa?
5. ¿Realiza buenas ayudas y colabora con otros compañeros?
6. ¿Saca y recoge el material correctamente?

Fecha: de..... del 20....

¿CÓMO SE USA/PONE?					
¿PARA QUÉ SIRVE?					
MATERIALES	ARNES	MOSQUETÓN

10. BIBLIOGRAFÍA

- LIBROS:

- Alcoba, A. (1987). *Estructura para una enseñanza teórica de la Educación Físico-Deportiva*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- Freira, H. (2011). *Educación en Verde. Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Barcelona: Grao.
- García Pellicer, J. J, Alonso Roque, J. I, Gracia Vicente, J. V. y López Miñarro, P.A. (2001). *Educación Física en Educación Primaria*. Murcia: Diego Marín, Librero Editor.
- Giraldes, M. (1987).*Metodología de la educación física*. Buenos Aires: Stadium.
- Gudiño, M y Petri, B. (1993).*Material para la enseñanza de la cultura física*. Barcelona: Abya Yala.
- Guillén, R.; Lapetra, S.; Casterad, J. (2000). *Actividades en la naturaleza*. Barcelona: Editorial Inde.
- Martin, D, Nicolaus, J, Ostrowski, C y Rost,K. (2004).*Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: PAIDOTRIBO.
- Meinel, K.; Schanabel, G. (1987). *Teoría de movimiento. Motricidad deportiva*. Buenos Aires: Ed. Stadium.
- Miguel Aguado, A. (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Palencia: Cuadernos Técnicos.
- Miranda Miranda, J.J. (2005). (5 º edición). *Gestión de proyectos*. Colombia (Bogotá): MM Editores.
- Muñoz, R. (2008). *Manual de iniciación a la montaña*. Barcelona: Grao.
- Pérez Pedal, M.A. (2006). (3º edición).*Cuerpo de maestros, educación física*. Sevilla: Ediciones MAD.
- Pinos Quílez, M. (1997). *Actividades físico- deportivas en la naturaleza*. Madrid: Ed.Gymnos.

- Rigal, R, Padetti, R, Portmann, M. (1987). *Motricidad: aproximación psicofisiológica*. Madrid: Ed. Angusto.
- Ruiz Munera, F.C, Caus Pertegaz, N, Perelló Telens, I. y Ruiz Munuera, J.A. (2003). *Educación física*. Volumen IV. Sevilla: Ediciones MAD.
- Siedentop. (1998). *Aprender a enseñar la Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Vaca Escribano, M. (2002). *Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal en la educación primaria*. Palencia: Asociación Cultura “cuerpo, educación y motricidad”.

- ENCICLOPEDIAS:

- Rodríguez Espinar, S. (2000). Escalada. En *Nueva Enciclopedia Temática Planeta*. (Vol. 12, pp.220-221). Barcelona: Edición Planeta DeAgostini.

- WEBGRAFÍA:

- <http://www.efdeportes.com/efd16a/escalada.htm>
- <http://tecnicas.breogan-scouts.org/nudos.htm>

