

Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

TÍTULO

INICIACIÓN A LA ESCALADA EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR: María Pastor Rodríguez

TUTOR: Alfredo Miguel Aguado

Palencia, junio 2021

Resumen

Hoy en día, las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN), se encuentran cada vez más presentes dentro del ámbito escolar ya que traer la naturaleza a la escuela satisface las necesidades de tener un contacto real y directo con el medio natural y poder construir su propia idea del mundo a través de la vivencia personal.

A través de la habilidad de la escalada en el área de Educación Física busco desarrollar el contacto con el medio natural utilizando los espacios del colegio como recurso de aprendizaje.

A lo largo del presente TFG se desarrolla una propuesta didáctica combinando práctica y teoría donde el alumnado adquiera habilidades de desplazamiento de una forma lúdica y atractiva a través de la escalada.

Palabras clave: Escalada, Tropa, Medio Natural, Educación Física.

Abstract

Nowadays, the Physical Activities in the Natural Environment (PANM) have been increased in the school context due to these activities satisfy the needs of having a real and direct contact with the environment, which will help to build our own idea of the world through personal experience.

In the Physical Education field, throughout climbing, I try to develop the contact with nature using school spaces as a learning resource.

Throughout the following work, a didactical proposal is developed combining practice with theory. As a result of this mixture, students can acquire movement skills in a playful and attractive way making use of climbing.

Key words: Climbing, Natural environment, Physical Education.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN	4
1. JUSTIFICACIÓN	5
2. OBJETIVOS	7
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
3.1 Introducción	8
3.2 Educar en verde	8
3.3 Zona de Desarrollo Próximo	10
3.4 AFMN	10
3.5 Aproximación a los conceptos de Tropa y Escalada	11
3.5.1 La habilidad motriz de trepar	12
3.5.2 El desplazamiento específico de escalar	13
3.5.5 Tipos de escalada	14
3.5.6 Material de Escalada	15
3.5.8 Cabuyería	16
3.5.9 Seguridad y componente psicológico	18
3.6 Aprendizaje por descubrimiento	19
4. METODOLOGÍA	21
5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA	22
5.1 Introducción	22
5.2 Contexto	22
5.3. Contenidos del Currículo	23
5.4 Temporalización	23
5.5 Propuesta de intervención: Área de Educación Física	24
UNIDAD DIDÁCTICA: Llegamos a lo más alto	24
5.6 Técnicas e instrumentos de evaluación	30
6. CONCLUSIONES	32
7. BIBLIOGRAFÍA	35
8. ANEXOS	38

0. INTRODUCCIÓN

En el presente escrito voy a exponer mi Trabajo Fin de Grado (TFG) realizando una Unidad Didáctica sobre la escalada, con el fin de acercar y dar a conocer al niño esta habilidad, a través de actividades al aire libre y una salida didáctica en un medio natural artificial.

Para llevar a cabo este proyecto de una forma organizada y estructurada, dividiré el siguiente informe en diferentes capítulos para poder desarrollar y conseguir los objetivos que me propongo.

En el primer capítulo, expondré la justificación de este proyecto, así como por qué he elegido este tema, competencias básicas que aborda, dudas e interrogantes que me surgen al comenzar el presente trabajo, pero que trataré de respaldar a lo largo del proyecto a desarrollar y argumentar por qué merece la pena a un maestro de EP-EF destinar el esfuerzo a este tema de la escalada.

En el segundo capítulo trataré los objetivos que pretendo conseguir y cómo lo haré para poder conseguirlos. Para ello, dejaré clara la intención que pretendo llegar a alcanzar con el alumnado de 6º de Primaria teniendo en cuenta las necesidades y características del grupo, así como la disposición del centro.

En el siguiente capítulo nos centraremos en identificar la fundamentación teórica, es decir, los conocimientos que necesitamos para poder alcanzar aquello que nos proponemos y que de una manera u otra dará sentido a todo nuestro proyecto ya que es nuestra fuente de información.

En el cuarto y quinto capítulo presento la metodología decidida y su estructuración para desarrollar el proyecto que en este caso será una Unidad Didáctica, y donde expondré el procedimiento que llevo a cabo, así como el contexto del colegio y marco legal (contenidos, objetivos y criterios) propio del área de Educación Física.

Por último, encontramos consideraciones finales a cerca del proyecto, la bibliografía utilizada y anexos citados a lo largo del mismo.

1. JUSTIFICACIÓN

La finalidad de este proyecto es acercar al alumnado de 6º de Primaria a la iniciación de la escalada a través de una coherencia entre actividades que permita desarrollar habilidades de desplazamiento al aire libre y un acercamiento al medio natural como última instancia. Pinos, citado en Baena, A. Granero, A. (2008), asegura:

La Educación Física al aire libre se centra en el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades físicas lúdico-deportivas en la naturaleza, con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose en ella (p.48).

La trepa, es uno de los contenidos de la enseñanza curricular, que a veces cuesta trabajarlo sin salirse de las espalderas y esto ¿por qué ocurre? Tendemos a limitar la necesidad de desplazamiento de los niños, impidiendo que sean ellos los que descubran de una forma guiada, las distintas maneras por las que se pueden desplazar verticalmente sin limitarse al único uso de las espalderas. Lo que pretendo, es crear un espacio de aprendizaje, diferente a lo que el niño ya está acostumbrado, de tal manera que le permita indagar sobre esa habilidad de una manera más confortable y atractiva.

Uno de los beneficios que tienen la trepa y la escalada es que juegan un importante papel educativo, ya que se fomenta el logro y la superación de uno mismo, debido a que cada uno mide sus propias limitaciones y se pone objetivos en función de sus necesidades, requiere una alta autoconfianza donde la seguridad emocional juega un papel muy importante y una profunda escucha corporal para conseguir un alto grado de concentración y coordinación, además de favorecer el compañerismo con los demás alumnos de la clase, donde en muchas ocasiones se requiere de depositar una confianza plena en los demás.

Todo esto es algo que pude experimentar durante mi formación universitaria ya que tuve la oportunidad de participar en varias sesiones de trepa y escalada tanto dentro del aula como en el propio medio natural.

Esta Unidad Didáctica se encuentra estrechamente ligada a los contenidos propios del área de Educación Física basados en la Ley Orgánica de la Mejora de la Calidad

Educativa (LOMCE) y más concretamente en los contenidos, estándares y criterios que se encuentran regulados en el BOCYL que establece el currículum de primaria en CyL.

A través de la unidad didáctica que se presenta, los alumnos de 6º de Educación Primaria trabajarán la trepa y escalada como habilidad situada dentro del Bloque 3 *Habilidades motrices* REAL DECRETO 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria con contenidos sobre los diferentes desplazamientos, coordinaciones y equilibrios ligado a la implicación de resolución de problemas motrices. A su vez, vamos a justificar la escalada dentro del Bloque 4: *Juegos y actividades deportivas* debido a la práctica de juegos y actividades deportivas.

Por otro lado, la Orden ECD 65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato, se encuentra presente a lo largo de toda la unidad didáctica, ya que las actividades realizadas priman de un carácter competencial que se está trabajando constantemente de forma transversal

A continuación, para finalizar este apartado, procederé a justificar la importancia del proyecto en relación a los bloques de contenido del currículo oficial (*Decreto 26/2016, de 21 de julio*).

Bloque 3. Habilidades motrices

- Resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones a contextos específicos lúdicos y deportivos.
- Coordinación y equilibrio estático y dinámico en situaciones estables/inestables y de complejidad creciente.

Bloque 4. Juegos y actividades deportivas

- Juegos y actividades deportivas en el medio natural.
- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.

2. OBJETIVOS

A través del presente TFG, pretendo elaborar una propuesta didáctica de iniciación a la trepa y escalada en Educación Física escolar para 6º de Primaria del centro La Salle (Palencia), con el fin de sacar al alumnado fuera del aula y acercarle a un espacio al aire libre, siendo este el objetivo general.

Al mismo tiempo, se espera alcanzar los siguientes objetivos específicos.

- Diseñar actividades teórica-prácticas de manera progresiva para iniciar la escalada a alumnos en 6º primaria.
- Fomentar la habilidad de trepa y escalada en el área de EF como beneficio al desarrollo personal del niño.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1 Introducción

A lo largo del siguiente capítulo, con la referencia de varios autores, hablaré de la importancia que Heike Freire nos muestra a la hora de educar al niño en espacios al aire libre, así como sus beneficios y la influencia que tiene el factor miedo en el desarrollo de sus habilidades de supervivencia. Además, destacaré el concepto ZDP (Zona de Desarrollo Próximo) como término utilizado en el ámbito educativo para desarrollar progreso en el individuo de forma autónoma.

Por otro lado, expondré la evolución que ha sufrido el concepto AFMN (Actividades Físicas en el Medio Natural), desde sus inicios, pasando por su proceso de transformación, hasta pactar una definición clara del concepto en nuestros días.

Como eje principal, me centraré en los distintos aspectos de la trepa y la escalada, así como sus diferencias, tipos que existen, materiales, cabuyería, la habilidad del desplazamiento y el componente psicológico como aspecto influyente en la habilidad básica de trepar.

Por último, expondré la metodología utilizada en mi posterior propuesta didáctica, donde se utiliza un aprendizaje por descubrimiento donde el individuo es guiado para desarrollar su propio aprendizaje.

3.2 Educar en verde

La educación en verde consiste en acercar a los niños a la naturaleza para que puedan aprender de ella. En educación, el contacto con la naturaleza es vital y, especialmente, entre los más pequeños, por ello, considero que las escuelas deberían llevar a cabo más actividades fuera del aula y más próximas al medio natural, ya que son muchos los beneficios que nos proporciona.

Existe un déficit de naturaleza entre los más jóvenes y es una realidad, los adolescentes ahora quedan para jugar a través de una pantalla con gente que ni siquiera conoce, pero luego no tienen a nadie con quien salir a jugar al parque, Honoré, C. (s.f.)

afirma, “los jóvenes de hoy tienen 400 amigos en Facebook, pero ni uno solo para bajar a jugar al parque” (p.49).

Freire, H. (2011) explica que esto trae consecuencias, como falta de alegría y espontaneidad, alteración, ansiedad, alteraciones del sueño etc. El sedentarismo hace que aumente los problemas de concentración e incremento de los comportamientos violentos. Salir a la naturaleza simplemente a pasear como tiempo libre no obligado nos brinda un espacio de relajación, reflexión e introspección sobre la falta de conocimiento que reflejamos sobre ella.

Desde la infancia deberíamos apoyar a los niños a esa necesidad de contactar con la naturaleza, aunque sea desde casa, ya sea con una planta, un insecto, el agua... hacerles ver que tienen movimientos como animales; saltar como un canguro, trepar como un mono, reptar como una serpiente, etc. Según Freire, H. (2011) “en la primera infancia, deberíamos apoyar la tendencia innata de niños y niñas a la empatía con los demás seres vivos”. (p.43).

La naturaleza en la escuela se dice que está presente, sin embargo, esta naturaleza se ofrece a través de fichas, vídeos, pantallas del ordenador, etc., pero apenas tiene un contacto real con la naturaleza y eso es inhumano porque los niños no pueden construir su propia idea del mundo. Asegura Freire, H. (2011) “las nuevas tecnologías son formidables herramientas de aprendizaje, siempre que ocupen el lugar que es correspondiente como medios para ampliar conocimientos, no para acceder a lo esencial que es la experiencia directa y real” (p.83).

El miedo es en primer lugar, uno de nuestros peores aliados para la supervivencia. Freire, H. (2011) expone que “el miedo adulto impide que los niños adquieran habilidades vitales para su protección y supervivencia” (p.64).

Cuando intentamos proteger a un niño, existe la posibilidad de que no le estemos ayudando. De acuerdo con Freire, H. (2011) “la seguridad no consiste en quitarles todos los objetos que son peligrosos, significa enseñarles a manejar las amenazas en lugar de evitarlas” (p.72).

3.3 Zona de Desarrollo Próximo

La Zona de Desarrollo Próximo, es un concepto de los más utilizados y a la vez de los más complicados de utilizar dentro del contexto escolar. Hablamos de la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP), fue formulada por Vygotsky y hace alusión a la capacidad que tiene cada sujeto de resolver una situación problema con la propia competencia cognitiva como producto de su desarrollo y lo que éste puede alcanzar con los medios que se le posibilita. Hernández (1999), nos explica este concepto como:

La distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz. (p.4).

Por eso es interesante trabajar el grado de dificultad del sujeto si queremos que haya aprendizaje, porque si hacemos lo que ya sabemos no vamos a aprender, por eso tenemos que ir aumentando el grado de dificultad para regular la situación y encontrarnos dentro de la Zona de Desarrollo Próximo para poder seguir avanzando.

3.4 AFMN

Es algo complicado establecer el origen de las AFMN (Actividades Físicas en el Medio Natural), debido a que los autores que han estudiado el tema tienen diversos puntos de vista.

Las Actividades Físicas en el Medio Natural, llevan estando presentes ya en la era primitiva, cuando el hombre se servía de la naturaleza para subsistir.

Olivera, citado por Baena (2003) “considera que las prácticas deportivas actuales son un símbolo cultural que viene predeterminado por unas prácticas ancestrales”. Por lo que, los inicios de las actividades o deportes en la naturaleza que tenemos en nuestro día a día, se encuentran estrechamente relacionados con la evolución histórico/cultural del hombre a lo largo de su historia.

Sicilia, citado en Baena (2003) “Considera que las actividades físicas en el medio natural (AFMN) dejaron de ser una cuestión de necesidad y supervivencia para

convertirse en un modo de recreación y liberación de las cargas impuestas por la sociedad moderna”.

Se le atribuye a J.J. Rousseau (siglo XVIII), como el gran precursor de estas actividades con carácter educativo. Dentro de su obra el "Emilio", Rousseau afirma que "la naturaleza instruye mejor que el hombre, de aquí que la mejor educación sea aquella que se limita a seguir el curso de la naturaleza" (Baena, A. Baena, S. 2003).

Desde el punto de vista educativo, Santos y Martínez, citado en Caballero (2012), "las actividades físicas en el medio natural (AFMN) plantean situaciones pedagógicas de naturaleza experiencial que implican a la totalidad de la persona, cuyas vivencias tienen una aplicabilidad inmediata (aprendizajes para la vida)" (p.100).

Haciendo hincapié en las "Actividades Físicas en el Medio Natural", se puede interpretar dos significados diferentes. Según Miguel, A. (2006) "por una parte, parece aludir a cualquier actividad física que se lleve a cabo en un entorno natural; por otra, que sólo se refiere a las actividades físicas que necesitan de ese medio natural para poder llevarse a cabo". (p.61).

Para ir pactando una definición propia de AFMN teniendo en cuenta lo anterior, podemos definirlo como "aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa" (Miguel, A. 2001 p. 47).

En conclusión, utilizar dicho aula-naturaleza persigue que el alumnado se adapte al medio natural, adquiriendo la importancia de uso del espacio, acomodarse a las circunstancias y condiciones del medio natural. Todas las actividades que se llevan a cabo con una intención y estructuración que determina el propósito de educar, es cuando podemos hablar de Actividades Físicas en el Medio Natural.

3.5 Aproximación a los conceptos de Trepa y Escalada

A partir del desarrollo de las Actividades Físicas en el Medio Natural, nos vamos a centrar a lo largo de este apartado en trabajar los conceptos de trepa y escalada, así como conocer sus diferencias, factores que intervienen, técnicas propias de la escalada, material a utilizar y el componente emocional que puede llegar a influir en la realización de la habilidad.

En numerosas ocasiones se ha utilizado los términos de trepa y escalada para referirse a lo mismo, según Miguel, A. (2001) “desplazarse por el medio natural implica sortear obstáculos, andar por terrenos escarpados y, en ocasiones, utilizar brazos y piernas para superar obstáculos verticales, normalmente de roca; esto último es lo que entendemos por trepar o escalar” (p.105). Sin embargo, en términos más precisos los términos de trepar y escalar tienen distintas acepciones en función del ámbito donde se utilicen.

Centrándonos en el ámbito de Educación Física según Miguel, A. (2001), “trepar es una habilidad motriz básica y escalar se corresponde con una actividad en el Medio Natural que se basa y sustenta en dicha habilidad motriz”. (p.106).

3.5.1 La habilidad motriz de trepar

La habilidad motriz básica de trepar se va desarrollando desde edades muy tempranas en el niño ya sea desde la necesidad de subirse a una silla, intentar salir de la cuna o al subirse a un tobogán, aunque pensemos que la trepa es algo ajeno a nuestras vidas, la realidad es que hemos ido buscando la necesidad de desplazarnos verticalmente por el medio que nos rodeaba desde muy pequeños.

El “Análisis Global del Movimiento” (AGM), según Abardía Colás y Medina, Sánchez, (1997), se entiende como una “estructura didáctica que pretende ayudar al futuro maestro especialista en E.F. a interpretar la motricidad desde una perspectiva global y abierta”. (p.128).

Como se cita en Miguel, A. (2001), según Abardía “la trepa nos permite hablar de capacidades físico-motrices y perceptivo-motrices en relación espacio-tiempo. Esto nos hace hablar de la implicación del cuerpo en su conjunto y no como segmentos separados”. (p.107).

Para diferenciar unas de otras, de acuerdo con Abardía Colás y Medina, Sánchez, (1997), “las capacidades Físico-Motrices abarcan a los elementos que inciden en la condición física y que intervienen en la realización de cualquier habilidad motriz: Flexibilidad, Fuerza, Resistencia y Velocidad”. (p.114).

Por otro lado, de acuerdo con Abardía Colás y Media, Sánchez, (1997) “las Capacidades Perceptivo-Motrices son aquellas que tiene que ver con la estructura fisioneológica y que dependen del Sistema Nervioso Central”. (p.114).

En cuanto a los factores que intervienen en la habilidad de trepar, así como los componentes físico motrices y perceptivo motrices; voy a destacar aquellos establecidos por Miguel, A. (2001) (pp.107-108).

- Componentes físico-motrices
 - “La fuerza prensora de las manos al agarrar cuerdas, picas, barras, bordes, manos 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 y flexibilidad en articulaciones como la cadera y hombros para poder acceder a determinadas posiciones”
 - “Fuerza-resistencia muscular en los grados de máxima amplitud articular para mantener el equilibrio.”
- Componentes perceptivo-motrices
 - “Coordinación de los movimientos para situar los segmentos corporales en los lugares adecuados”
 - “Coordinación estático-clónica para mantener la postura necesaria y no provocar 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 sujeto, según el momento de exigencia motriz.”

3.5.2 El desplazamiento específico de escalar

La actividad de escalar tiene un gran potencial y existen muchas posibilidades de aplicación en el centro escolar, son muchos los elementos para practicar esta habilidad,

en el gimnasio del centro se pueden encontrar elementos tradicionales como espalderas, bancos suecos, plinto, etc. Estos elementos son muy útiles y pueden inspirar y enriquecer el equipamiento de los niños si se utilizan con imaginación y originalidad.

Como se cita en Beas, M., & Blanes, M. (2010), Briongos, asegura que en escalada también se utilizan elementos no convencionales, como los rocódromos. El rocódromo es una estructura artificial, que pretende simular la realidad, para la práctica controlada de la escalada, colocando en una pared artificial toda una serie de elementos como presas, agarres, chapas, anclajes, reuniones, etc., que nos permiten progresar por ella, tanto horizontal como verticalmente, de una forma segura.

En base a la técnica corporal de escalada se debe prestar atención a las siguientes consideraciones. (Miguel A. 2001 pp. 109-111).

- Peso en el tren inferior, importancia de las piernas para empujarse hacia arriba.
- Tres puntos de apoyo y un cuarto para desplazarse, de esta manera buscamos la seguridad en todo momento y no asumimos riesgo de caída.
- Equilibrio-coordinación ya que constantemente estamos pasando el peso de una extremidad a otra para poder progresar.
- Movimientos cortos ya que correr hace que nos cansemos más y dificulte nuestras acciones.
- Cuerda por arriba
- Uso del material: arnés, cuerda, cintas planas, descensor tipo “ocho” y los mosquetones de seguridad.
- Rapel para descender andando por la pared nosotros solos (tronco vertical, caderas flexionadas, rodías semiflexionadas, pies en contacto con la pared y piernas separadas)

3.5.5 Tipos de escalada

A continuación, hablaré de los distintos tipos de escalada que nos podemos encontrar ya que me parece muy importante conocer que no todas las paredes a escalar son iguales,

sino que de cada uno de los medios en que se escale depende las técnicas y el equipo a emplearse.

En cuanto medio en el que se produce nos podemos encontrar:

- **Escalada en interior:** Se ocupa de la parte interior de la roca o pared podemos encontrar: escalada en rocódromo usando cuerda, escalada en salas de Boulder y escalada de Boulder sin necesariamente utilizar una sala.
- **Escalada exterior:** según la técnica y el entorno donde se desarrolla podemos encontrar: escalada en, escalada alpina, escalada en hielo, Bigwall o grandes paredes, escalada mixta (roca y hielo) Psicobloc, escalada urbana y escalada de adherencia.

Por otro lado, Sánchez, P. (2009) nos muestra las diferentes modalidades básicas de la escalada que se puede llevar a cabo en cualquier clase de Educación Física en Educación Primaria:

- **Escalada deportiva:** consiste en superar paredes de poca altura (20-60 metros), pero de gran dificultad. Es la más practicada, tiene puestos los puntos de seguridad y el descuelgue.
- **Escalada artificial:** se trata de ascender paredes con métodos artificiales, es decir, no nos servimos solo de manos y pies, sino que nos colgamos de la cuerda y de diferentes elementos artificiales que colgamos en la pared, suelen ser techos o desplomes de dificultad.
- **Escalada libre:** se emplea únicamente manos y pies, el casco es recomendable. En esta modalidad está prohibido descansar colgándose de los seguros.

3.5.6 Material de Escalada

El material en la escalada es imprescindible para poder llevar a cabo dicha actividad. Utilizando el material de forma adecuada y segura evitamos que se produzcan accidentes en caso de caída. Sus elementos básicos según Sánchez, P. (2009) son: “**cuerdas, arnés, casco, cintas exprés, y aparatos seguradores**”. (pp. 5-6).

- **Cuerdas:** son muy resistentes y absorben parte de la energía cinética en caso de caída, de esta manera evita que el cuerpo del escalador sufra un tirón fuerte

- **Arnés:** aparato que se introduce por las piernas y se ajusta en la cintura para mantener al escalador constantemente sujeto a la cuerda.

- **Casco:** artefacto vital en la seguridad para sufrir lesiones en la cabeza ya sea por desprendimiento de piedras o golpes en la cabeza.

- **Mosquetones y cintas exprés:** utensilios resistentes en forma de “D” que sirven para ir ajustando la cuerda de seguridad a los diferentes puntos de sujeción incluidos en la pared. También es importante contar con el Descensor tipo “8” que es un dispositivo que permite descender paredes verticales y tiene forma de “8”.

- **Anclajes:** Son los puntos de seguro colocados previamente asegurando el impacto de caída a gran altura. De esta forma, dejaré la vía asegurada para que los alumnos puedan realizarla con seguridad.

3.5.8 Cabuyería

Según Fernández, C. Ramírez, E. (2012) “podemos definir la cabuyería como el conjunto de conocimientos relativos al arte o habilidad para realizar nudos y su aplicación”. (p.85).

No es imprescindible conocer todo tipo de nudos posibles, pero los que se van a utilizar deben emplearse con total seguridad. Para este trabajo tan solo vamos a describir aquellos propios de la escalada en Educación Primaria. Antes de iniciar la descripción de los nudos, que se van a emplear para la escalada, es necesario definir algunos de los términos que vamos a manejar.

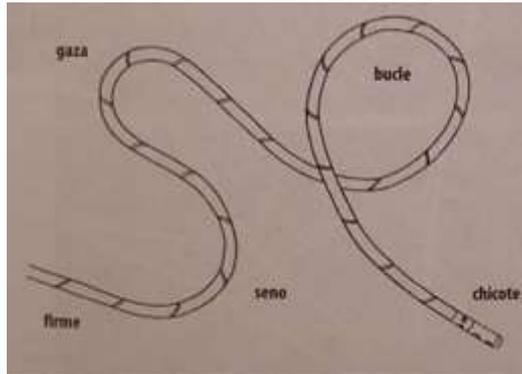


Figura 2. Términos de cuerda (Fernández, C. Ramírez, E. 2012).

- Cabo: Cualquier cuerda, aunque al explicar la forma de ejecución de un nudo suele emplearse para referirse a uno de los extremos.
- Chicote: Es el extremo o punta final del cabo.
- Gaza: Lazo, círculo u óvalo que se forma al doblar un cabo y unirlo.
- Seno: arco formado por el cabo
- Firme: Parte del cabo que queda recto.
- Bucle: Parte de la cuerda cruzada sobre sí misma.
- Coca: Vuelta o rosca que toma un cabo por torsión.

3.5.8.1. Nudos

Según Fernández y Ramírez, (2012), los tipos de nudos que son propios de la escalada en Educación Primaria son:

- **Ocho**

Podemos considerarlo el nudo base o universal. A partir de este se derivan algunos otros. Se hace como un nudo plano (el más sencillo y conocido) pero entrando al bucle por el lado contrario.



Figura 3. Nudo de ocho (Fernández y Ramírez, 2012).

- **Ocho doble**

Es un nudo de encordamiento, es decir, que se utiliza para unir al participante a la cuerda. Se puede hacer por chicote, es decir utilizando el chicote de la cuerda (uno de los extremos finales), o por seno, se dobla la cuerda y se llevan las dos partes de la cuerda paralelas.

Por chicote: Formar un bucle con la cuerda, pasar el extremo por debajo del cabo más largo y después introducir el extremo por dentro del bucle pasando de arriba a abajo. Ya tenemos un “ocho”. Para hacer el “ocho doble” basta con seguir el nudo de “ocho” con el extremo libre.

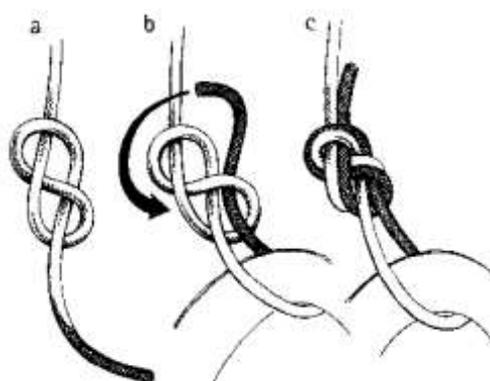


Figura 3. Ocho doble por chicote (Fernández y Ramírez, 2012).

Por seno: Se forma un lazo (seno) con la cuerda y después se pasa este lazo por encima, formando un bucle, y por debajo de los dos cabos que lo forman, para terminar, introduciendo el lazo por el interior del bucle. Es como un ocho simple hecho con las dos cuerdas al mismo tiempo.

3.5.9 Seguridad y componente psicológico

Un último componente en el que debemos tener en cuenta, es el componente psicológico del niño, ya que, según Miguel, A. (2001) “Existen elementos que pueden alterar la ejecución de la actividad hasta anularla por completo. Estos elementos son: la sensación de altura, dificultad en el tipo de suelo donde apoyarnos, el material a utilizar y el riesgo de caída”. (p.113).

Todos estos elementos son sensaciones que en algún momento hemos experimentado, por eso, “no se trata de anularlas, sino de dar posibilidad de experimentarlas vinculándolas a una información adecuada, que les permita ir avanzando”. Esta seguridad psicológica implica:” (Miguel, A. 2001, p.114).

- Tomar contacto con la altura poco a poco
- Adaptarse a las distintas superficies sin riesgo de caída ni de altura
- Utilizar los sistemas de seguridad (arnés, mosquetones, cuerdas) sin necesidad de utilizarlos
- Practicar la caída con un doble fin; comprobar que no pasa nada si me caigo y en caso de caída ajustar la postura motriz para evitar posibles lesiones.

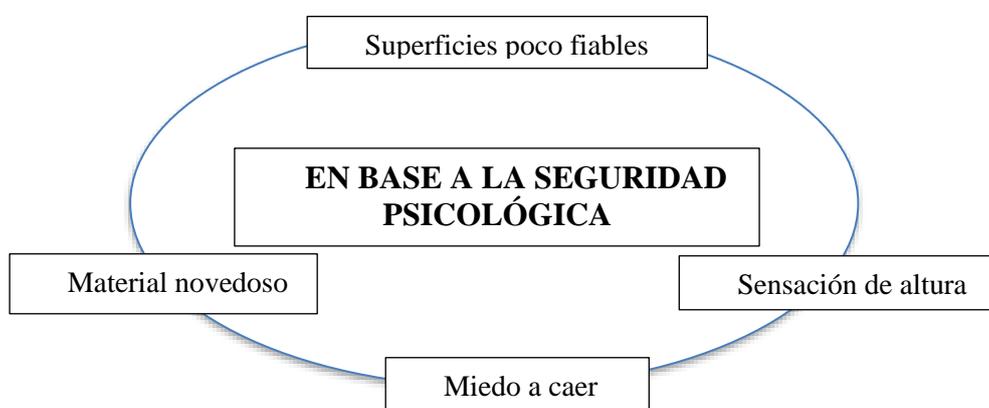


Figura 4. El aprendizaje de la escalada requiere de una atención específica a los aspectos emocionales (Aguado, 2001).

3.6 Aprendizaje por descubrimiento

La metodología que se pretende llevar a cabo con el alumnado de 6º de Primaria dentro de la propuesta didáctica, se basa en el aprendizaje por descubrimiento, de una forma lúdica donde el juego va a ser nuestro puente de aprendizaje, de manera que el alumnado tenga que trabajar diferentes actitudes de cooperación, interés, tolerancia y respeto.

Por otro lado, como se cita en Eleizalde, M. Parra, N. Palomino, C. Reyna, A. Trujillo, I. (2010), Bruner, plantea el concepto de aprendizaje por descubrimiento para lograr un aprendizaje significativo, basado en que los maestros pueden ofrecer a los

estudiantes más posibilidades de aprender por sí mismos. Así pues, Sprinthall y Sprinthall; Santrok como se cita en Eleizalde, M. Parra, N. Palomino, C. Reyna, A. Trujillo, I. (2010), plantean que el aprendizaje por descubrimiento es “el aprendizaje en el que los estudiantes construyen por si mismos sus propios conocimientos, en contraste con la enseñanza tradicional o transmisora del conocimiento, donde el docente pretende que la información sea simplemente recibida por los estudiantes”. (p. 273).

Al ser un tema tan nuevo para el alumnado, se utilizará este último, en el que el maestro empleará una enseñanza guiada al alumnado, esto implica proporcionar a los estudiantes más oportunidades de búsqueda, exploración, análisis... por lo que es un método que estimula la curiosidad de los niños y les ayudan a desarrollar estrategias de aprender a aprender y descubrir el conocimiento.

4. METODOLOGÍA

Para la realización del presente TFG, he seguido una serie de pautas y estrategias, de las cuales, a través de una revisión constante he ido modificando a lo largo del trabajo hasta encontrar lo que quería expresar.

En primer lugar, para la elección de este tema, lo tenía bastante claro, sin embargo, el título de este trabajo fue algo que me costó consensuar y que fui cambiando a lo largo del presente trabajo, hasta encontrar el título acertado para lo que pretendía realizar.

Para poder justificar la importancia de mi proyecto, me he servido de libros, revistas, páginas web y artículos que he ido consultando a medida que iba fundamentando mi argumentación teórica.

Por otro lado, para justificar este tema dentro de un marco legal, me basé en los contenidos curriculares propios de la escalada para desarrollar de forma coherente la UD que quería llevar a cabo.

Una vez, estructurados estos aspectos, pasé a la realización de una propuesta didáctica en el área de Educación Física, que debido a la actual pandemia no he podido llevar a cabo a la práctica. Aun así, tuve en cuenta los espacios, recursos y medios que tenía el centro para poder desarrollarla de una manera eficiente y así poder enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje tanto en el alumnado que reciba dicha formación como para la persona que lo imparta.

5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA

5.1 Introducción

A lo largo de este apartado se explica el contexto del centro y del tipo del alumnado con el que se va a llevar cabo esta Unidad Didáctica, así como materiales, espacios a utilizar, y una tabla con la temporalización de las sesiones que se van a trabajar con las fechas previstas en cada una de ellas.

Por otro lado, se expone los contenidos trabajados en las sesiones, así como los recogidos en el boletín oficial de Castilla y León en el área de educación física, así como los criterios y estándares de aprendizaje recogidos en este mismo.

5.2 Contexto

La Unidad Didáctica va dirigida al alumnado de 6º de Primaria del Centro La Salle de Palencia. El colegio La Salle es un centro de carácter concertado que se encuentra localizado en el centro de la ciudad, y la mayor parte de su población es de un perfil de clase media. En cuanto a las familias que piden esta educación para sus hijos e hijas pertenecen a una clase social media-alta. Con respecto al grupo que voy a llevar a cabo esta Unidad Didáctica, son un grupo bastante dinámico, con una gran necesidad de participar e intervenir en cada actividad, aunque son bastantes competitivos entre ellos y les cuesta trabajar en grupo, a su vez, son bastante habladores y hay muchos grupos entre ellos, por lo que es una clase que tiene sus problemas con respecto a las relaciones interpersonales. Desde un punto de vista motriz el alumnado de esta clase no presenta ninguna dificultad a la hora de realizar actividades físicas donde los alumnos tengan que superar situaciones motrices, sin embargo, a lo largo de la Unidad Didáctica se tendrá en cuenta las dificultades que puedan surgir durante la realización de dichas actividades tomando las medidas oportunas y realizando variantes de las actividades previstas.

En total son un grupo de 18 alumnos, (6 chicos y 13 chicas) y ninguno está diagnosticado con alguna necesidad educativa especial, por lo que es un grupo bastante homogéneo en ese sentido, aunque si cuenta con un niño que ha repetido curso, pero sin necesidad de tener una atención especializada.

El espacio en el que se va a llevar a cabo esta propuesta, será en la zona “verde” del centro, un parque al aire libre que cuenta con una pared de escalada artificial, además de aprovechar las distintas zonas naturales que nos ofrece el medio. Por otro lado, habrá una salida didáctica a la “Roca” de Palencia, donde los niños tendrán más oportunidad de conocer distintas maneras de desplazamientos. Este medio natural artificial nos permitirá en un futuro acercarnos a entornos naturales reales.

5.3. Contenidos del Currículo

En cuanto a los contenidos recogidos en el boletín oficial de Castilla y León en el área de educación física, nos centramos en el bloque 3: *habilidades motrices* y en el bloque 4: *juegos y actividades deportivas*.

1. 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.
2. Resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones a contextos específicos lúdicos y deportivos, desde un planteamiento de análisis previo a la acción.
3. Asimilación de habilidades motrices específicas en contextos lúdicos o deportivos de complejidad creciente
4. Coordinación y equilibrio estático y dinámico en situaciones estables/inestables y de complejidad creciente.
5. Juegos y actividades deportivas en el medio natural.
6. Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.

5.4 Temporalización

En cuanto a la temporalización, la Unidad Didáctica cuenta con 7 sesiones que se trabajarán durante 3 semanas ya que 6º de Primaria cuenta con dos horas semanales de Educación Física, aunque la salida a “La Roca” se llevará a cabo durante toda la mañana.

SESIONES	FECHA
Sesión 1 “Conocemos la trepa y la escalada”	05-05-21
Sesión 2 “Encontramos el equilibrio”	07-05-21
Sesión 3 “Ponte a prueba”	12-05-21
Sesión 4 “Despegamos del suelo”	14-05-21
Sesión 5 “Cabuyería y material”	19-05-21
Sesión 6 “Escalada en rocódromo”	21-05-21
Sesión 7 “Evaluación final”	26-05-21

5.5 Propuesta de intervención: Área de Educación Física

UNIDAD DIDÁCTICA: Llegamos a lo más alto									
Fecha	03/05/21-24/05/21	Sesiones	7	Curso/N.º alumnos	6º Primaria /18 alumnos	Evaluación			3º
Espacios					Materiales				
Zona “verde” Rocódromo “La Roca”					<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - Rocódromo - Cuerdas - Colchonetas - Ruedas - Pelotas - Material de escalada 				
Objetivos					Contenidos				
<ul style="list-style-type: none"> - Tomar contacto con la altura - Resolver situaciones problemas - Mantener equilibrios - Trepar en vertical - Evitar competitividad - Trabajar en equipo - Superar obstáculos - Crear estrategias 					<ol style="list-style-type: none"> 0. Diferenciación entre trepa y escalada como habilidad motriz básica 1. Equilibrio y coordinación 2. Factores psicológicos 3. Habilidad motriz de desplazamiento 4. Material de escalada/Cabuyería (nudos básicos de escalada) 5. Tipos de escalada 6. Escalada en rocódromo 				

Momento de encuentro	
<p>En cada sesión el alumnado se dirige a la zona “verde” del colegio de manera ordenada y poco a poco se sitúan en forma de “U” atentos a la explicación del profesor, en este momento se recordarán las tres reglas de oro: No me hago daño, no hago daño a los demás y no dejo que me hagan daño. Antes de entrar en la construcción de aprendizaje, los alumnos se dispersan por el espacio y buscan un sitio donde se encuentren cómodos para dedicar dos minutos de relajación con los ojos cerrados, escuchando lo que nos rodea, controlando nuestra respiración y soltando todo lo que llevamos dentro.</p>	
Momento de Construcción de Aprendizaje	
Actividades: Torres Morales, P. (2017). ¹	
<u>Sesión 1: “Contactamos con la altura”</u>	<u>Sesión 2: “Aprendemos a coordinarnos”</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario inicial (Anexo 1) - Vídeo acercamiento a la trepa y la escalada. <i>“Trepas y escalada en educación física: Ambientes de aprendizaje”</i> Vázquez, F. (2016). - Asamblea: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuánto han practicado alguna vez escalada en roca natura o roca artificial? 2. ¿Sabíais la diferencia entre trepa y escalada? 3. ¿Os parece un tema que se puede llevar a cabo en el área de Educación Física? 4. ¿Qué es lo que más os preocupa de realizar escalada en roca? 5. ¿Os parece interesante este tema? <p>Tras la observación de las respuestas del alumnado, trataré de explicar los aspectos que más han llamado la atención y preocupado al alumnado, así</p> 	<p>Actividad 1: Escalamos en el suelo</p> <p>En la primera parte de la actividad, en grupos de seis, los alumnos deberán diseñar un recorrido por todo el espacio de 12 movimientos cada uno, sirviéndose de los recursos que tienen alrededor y el material que se les preste (aros, picas, pañuelos, cuerdas...), de manera que tengan que pasar de un lugar a otro utilizando manos y pies con solo 12 movimientos.</p> <p>En la segunda parte de la actividad, cada alumno libremente, deberá realizar el mayor número de recorridos de todos los propuestos por los compañeros antes de que termine el tiempo.</p> <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumentar o disminuir el número de movimientos - Tiempo límite

¹ Con la intención de dar fluidez al texto, he basado las siguientes actividades “Escalamos en el suelo”, “Nos ordenamos”, “Estabilidad del equilibrio”, “Al color alto”, “Sigue las pistas”, “Los lobos” y “Somos estatuas”, en el autor citado.

como elementos de seguridad que utilizaremos para que el alumnado se sienta lo más motivado posible para realizar la actividad.

Tras este acercamiento al tema en el que nos encontramos, nos dirigimos a la zona “verde” donde se encuentra la pared de escalada y les explico lo que vamos a trabajar.

Actividad 1: Alturita

Dos alumnos se la quedan y deben de intentar tocar a los demás antes de que el resto del grupo se haya subido a una superficie en altura. Cuando las personas que pillan, consiguen dar a alguien, se produce un intercambio de roles. Para evitar ser pillado se puede utilizar cualquier tipo de altura que haya por el espacio, siempre y cuando no quede apoyada ninguna extremidad en el suelo y solo pueden estar un máximo de cinco segundos, que puede contar en alto el que se la queda para que vuelva de nuevo al terreno de juego.

Actividad 2: El suelo es lava

En grupos de 6, los alumnos tienen que ir pasando por un camino de ruedas sin tocar el suelo, en el momento que alguien caiga al suelo, este debe retroceder y empezar de nuevo, el grupo que llegue antes, deberá añadir una rueda más a su camino.

Actividad 2: Nos ordenamos

A lo largo de la pared de escalada, habrá unas marcas situadas a poca altura. Todos los miembros del grupo de subirán a la pared y, siguiendo las instrucciones del maestro, deberán ir ordenándose, según las siguientes indicaciones:

- Los de mayor edad al principio
- Ordenados de mayor a menor altura
- Ordenados por orden alfabético
- Ordenados por talla de zapatos
- Los que su plato preferido sea paella, al principio.

Actividad 3: Estabilidad del equilibrio

En dos grupos grandes, cada miembro del grupo, deberán acumular el mayor número de puntos o lugares en la pared de escalada donde puedan quedarse en equilibrio con tres apoyos durante unos segundos. Cada miembro del grupo dispondrá de un intento hasta que se caiga, en ese momento podrá subir el siguiente compañero, así hasta que se acabe el tiempo pudiendo repetir el alumno si el turno le vuelve a tocar a él. Gana el grupo que más puntos de equilibrio encuentre, y consiga que todos los miembros de su grupo aguanten 3 segundos. En el caso de no aguantar con tres apoyos, se permite usar cuatro apoyos, aguantando 3 segundos.

Sesión 3: “Tu mente a prueba”	Sesión 4: “Nos desplazamos”
<p>Actividad 1: Al color alto</p> <p>Los alumnos se organizan en dos grupos. El maestro marcará una línea en el suelo a cierta distancia de la pared de escalada, para que se sitúen detrás de ella los alumnos. El juego consiste en tocar lo antes posible la presa del color que el maestro indique. Para evitar todo tipo de peligros, se utilizan colchonetas para la protección de la caída.</p> <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Especificar el agarre a coger. Por ejemplo, agarre en romo verde - Que deban tocar cada uno una presa de diferente color. Por ejemplo: Sara <<azul>>, María <<verde>> - Que deban tocar la presa que toca el compañero anterior. <p>Actividad 2: Sigue las pistas</p> <p>En grupos de cuatro, los alumnos se enumeran del 1 al 4. Sobre el muro del rocódromo, el maestro colocará unas notas numeradas del 1 al 4 donde los alumnos encontraran pistas para poder alcanzar la siguiente presa y conseguir así terminar el recorrido. A cada alumno se le asignará un recorrido diferente para aumentar la motivación. Ejemplo pistas:</p> <p>Para jugador número 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pista 1: Situado en la colchoneta. <<Soy verde y estoy junto a un cazo azul>> - Pista 2: Situado en la 1ª presa. 	<p>Actividad 1: Los bolos</p> <p>En grupos de seis, un alumno lanzará un balón de goma espuma a los compañeros que están escalando los distintos lugares marcados, ya que en ellos habrá colchonetas siempre debajo. Si el balón toca al compañero, cambiarán de rol y le tocará lanzar al compañero alcanzado por el balón. La persona que tenga que lanzar podrá dar 5 pasos como máximo antes de lanzar.</p> <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Los bolos solo podrán moverse con los pies juntos - El lanzador lanza con una mano <p>Actividad 2: El contador</p> <p>Se marcará un recorrido por la pared de escalada, de manera que el grupo tendrá que seguir las marcas por donde tiene que pasar. Cada uno tendrá que ir contando el número de agarres con las manos de tal manera que cuando llegemos al final el niño con menor número de agarres será el que guíe desde el suelo a sus compañeros. Tras este primer contacto los niños volverán a repetir el recorrido, pero esta vez se les pedirá que intenten bajar el número en 7 agarres menos.</p> <p>El suelo estará asegurando con colchonetas por si hay alguna caída y si un alumno cae volverá a comenzar desde el principio.</p>

<p><<Un poco más alto, me verás roja y con buen canto>></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pista 3: Situado en la 2ª presa. <<Justo debajo, soy amarilla>> - Pista 4: situado en la 3ª presa. <<A la derecha, soy la más redonda>>. 	<p>Actividad 3: Somos estatuas</p> <p>Los niños suben todos a la vez por las espalderas y comienzan a escalar libremente, transcurridos 10 segundos, el jugador número 1 podrá detener el tiempo convirtiendo a sus compañeros en estatuas, manteniendo la posición durante 10 segundos como máximo. Ganará aquel que sea el último en caer gestionando las detenciones del tiempo.</p> <p><i>Variantes:</i> Paramos el tiempo y soltamos pie izquierdo o derecho. Paramos el tiempo y soltamos mano dominante. Paramos el tiempo y soltamos mano no dominante.</p>
<p><u>Sesión 5: “Somos seguros”</u></p>	<p><u>Sesión 6: “Escalada en rocódromo”</u></p>
<ul style="list-style-type: none"> - Material de escalada (Anexo 2) <p>Actividad 1: Ordena el material</p> <p>Los alumnos deben ordenar el material de escalada que se les facilite de acuerdo a las distintas utilidades que tiene (seguridad, progresión, etc.) se realizará por equipos de 6 y tendrán un tiempo límite, el equipo que mejor haya organizado el material se distribuirá por los otros grupos ayudándoles.</p> <p>Actividad 2: Cabuyería (Anexo 3)</p> <p>Los alumnos se dividen en dos grupos, y deberán atender como se hacen los distintos nudos propuestos, sin embargo, con aprender a realizar el ocho doble será suficiente. En la siguiente parte de la actividad, los alumnos individualmente, intentarán hacer el ocho y deshacerlo tantas veces como puedan en un tiempo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación y explicación de la actividad. - Calentamiento articular en gran grupo y juego de persecución para entrar en calor. - Formación de 3 grupos con dos monitores en cada uno, pasando por las distintas actividades que se cambiarán cada media hora. - Colocación del material. - Realización de actividades: Escalada deportiva, reto de travesía y tirolinas. - Estiramientos

<p>límite (2 minutos). Para ello, utilizarán los árboles del espacio natural que tienen.</p> <p>Variantes: Disminuir el tiempo/ Hacer y deshacer el nudo a ciegas con las indicaciones de los compañeros.</p> <p>Actividad 3: Aprendo a asegurarme</p> <p>El profesor hará una demostración y explicación sobre cómo ponerse el arnés y el casco. Cada alumno cogerá un arnés y un casco y realizará lo mismo que ha hecho su profesor, si algún alumno que ya lo haya conseguido ve a algún compañero con dificultad puede ir a ayudarle.</p>	
Sesión 7: “Evaluación final”	
<ul style="list-style-type: none"> - Realización individual del cuestionario de evaluación (anexo 4) - Reflexión final para terminar con el tema de la escalada - Entrega de ficha de autoevaluación a los alumnos, para conocer su valoración de todo el proceso de la propuesta (anexo) 	
Momento de despedida	
<p>Al final de cada sesión, realizaremos una asamblea donde los alumnos podrán compartir lo que ha ocurrido y vivido en el medio natural a través de su cuaderno de campo y, poder así construir un aprendizaje cooperativo. Después el profesor dará su aportación de forma significativa de lo que ha visto durante la sesión de manera que los alumnos reflexionen y adopten un pensamiento crítico. Finalmente, terminamos la sesión, como la empezamos, con dos minutos de libre relajación por el espacio natural.</p>	
Observaciones	
<ul style="list-style-type: none"> - Los delegados serán los encargados de recoger el material utilizado y de controlar los posibles conflictos que surjan en el aula. - En el momento de encuentro siempre se explicará lo que se realice en el día de hoy y se recordará lo trabajado en los días anteriores. - En la construcción de aprendizaje siempre se realizará un calentamiento específico. - El título de la Unidad Didáctica siempre estará escrito en la pizarra 	

5.6 Técnicas e instrumentos de evaluación

El proceso de evaluación que se va a llevar a cabo, trata de dar respuestas a las preguntas de qué, cómo y cuándo evaluar. Para ello, evaluaré a partir de tres grandes categorías:

- **Evaluación inicial:** A partir de un cuestionario inicial, recogeré los aspectos e ideas previas del alumnado con respecto a los conocimientos de la escalada. Esto me permitirá saber de dónde parte mi alumnado y conocer los aspectos en los que más tengo que hacer hincapié

- **Evaluación formativa:** A partir de los momentos de despedida, donde siempre habrá un momento de asamblea, de compartir y de aclarar lo que se pretendía alcanzar, el alumnado utilizará siempre un cuaderno de campo donde recoja al final de cada sesión todos los contenidos trabajados en las sesiones.

- **Evaluación sumativa:** A través del cuestionario final, recogeré los conocimientos adquiridos del alumnado, comparando si ha habido progreso con respecto al cuestionario inicial.

Por otro lado, para alcanzar una calificación más concreta se entregará una rúbrica de evaluación (Anexo 5) donde se recoja conocimientos, actitud, interés, participación y respeto por el material y los compañeros como un peso importante de la nota.

Al finalizar, entregaré una ficha de autoevaluación personal (Anexo 6) que también realizará el maestro para que todos hagamos una valoración positiva o negativa de lo que ha supuesto la introducción de este tema en el área de Educación Física y ver si es de interés común para poder seguir realizándola con posteriores cursos.

Técnica	Instrumento	Tipología	Porcentaje
Observación y registro escrito	- Cuaderno de campo	Trabajo teórico-práctico del día a día	80%
	- Evaluación final	Actitud	20%
	- Rúbrica de evaluación		

6. CONCLUSIONES

Con la realización del presente Trabajo de Fin de Grado, he podido observar y constatar los diferentes aspectos que se deben tener en cuenta para llevar a cabo en un colegio, una propuesta didáctica propia de escalada y así poder acercar al alumnado a acercarse al medio natural desde el desarrollo de una habilidad motriz.

Este trabajo está dirigido para el alumnado de 6º de Educación Primaria del Colegio la Salle de Palencia donde pretendía introducir un contenido completamente nuevo para el alumnado.

Antes de introducir el tema de una forma más precisa, planteé una serie de objetivos tanto generales como específicos de los cuales pretendía darlos una respuesta a lo largo del presente trabajo y de los cuales se pretendía conseguir en el desarrollo de las distintas actividades. Mi objetivo general de elaborar una propuesta didáctica para iniciar al alumnado de 6º de Primaria a la trepa y la escalada con el fin de sacarlos del aula y acercarlos a un medio natural artificial, es alcanzado con éxito ya que toda la UD, se dedica a realizarla en un espacio al aire libre, sacando el máximo provecho de sus beneficiosos recursos naturales y artificiales. Por otro lado, como uno de los objetivos específicos que pretendo conseguir, es que, durante la propuesta didáctica, las actividades que diseño, no solo tienen una finalidad práctica, sino que complemento esa práctica con una explicación teórica, que a su vez el alumnado es evaluado de ello a través de distintas fichas teóricas. Por último, impulsar la habilidad trepa y escalada en el área de EF, se manifiesta a lo largo de toda la fundamentación teórica donde se argumenta los beneficios desarrollados en el crecimiento del niño.

En la realización del trabajo expongo de forma lógica y ordenada la fundamentación teórica que va a ser utilizada en la propuesta didáctica, tras la indagación en la lectura de diferentes autores, seleccioné aquello que el alumnado necesitaría saber para poder tener un conocimiento básico sobre la trepa y la escalada, para que de esta manera, conocieran los diferentes materiales, técnicas, conceptos clave y seguridad llevados a una serie de actividades, en las que se ponía en práctica todo lo trabajado anteriormente.

Al ser un Colegio situado en el centro de la ciudad de Palencia es muy difícil aprovecharse de espacios donde la naturaleza cumpla su función enriquecedora, ya que en vez de ser un colegio que está rodeado de árboles, se encuentra en el medio de construcciones realizadas por el ser humano y con la constante actividad ordinaria que realiza. Por eso, la penúltima sesión de la propuesta didáctica está destinada a tener un contacto más próximo al medio natural y salir de esa aglomeración de bullicio y estrés social.

Conociendo los diferentes beneficios que tiene que un niño se desarrolle en la naturaleza, me parece un tema esencial para trabajar en un colegio y sobre todo para aquellos colegios donde no estén acostumbrados a estar rodeados de los elementos de la naturaleza.

El reto de la escalada en el niño, hace que desarrolle de forma progresiva las habilidades más poco empleadas por el ser humano, ya que el componente psicológico de la mente humana condiciona mucho a la hora de desplazarse en vertical con las manos y los pies por miedo a la altura, sin embargo, al igual que en otras habilidades puedes enseñar al niño lo que tiene que prever para estar seguro, a la hora de desplazarse verticalmente por distintos materiales también puedes reducir el riesgo para evitar cualquier tipo de peligro. Por todo ello, la confianza en el niño es fundamental para que pueda construir su propio aprendizaje y conocer su Zona de Desarrollo Próximo para estar siempre en constante crecimiento.

Algunas de las dificultades con las que me he encontrado en este trabajo ha sido con la selección de información adecuada para dar a conocer los conocimientos básicos de la escalada, ya que la amplitud de contenidos, autores especializados en este tema, me complicaba el proceso de selección adecuada para lo que pretendía conseguir en mis objetivos planteados al principio del escrito.

Por otro lado, la selección de actividades, han sido de menor dificultad, ya que pude vivir la experiencia de una progresión específica de escalada durante mi formación universitaria y con la indagación de libros y experiencia personal, poder adaptarlo al alumnado de 6º de Educación Primaria.

En conclusión, con la realización de este trabajo, he podido comprobar que la escalada es un deporte en el que brinda más el autodesarrollo personal de cada uno, evitando la competitividad en el alumnado ya que el único con el que compites es contigo mismo, de esta manera la escalada nos ayuda a conocer nuestro cuerpo, su comportamiento, capacidades y limitaciones que supone realizar un deporte con gran exigencia física y psicológica. Por último, y una vez finalizado este Trabajo de Fin de Grado, considero adecuado afirmar la consecución de los objetivos planteados en el inicio de este proyecto.

7. BIBLIOGRAFÍA

LEGISLACIÓN

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

Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) (*Ley Orgánica 8/2013, 9 de diciembre*). Boletín Oficial del Estado, no 295, 2013, 10 de diciembre.

Orden por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato (*Orden ECD/65/2015, de 21 de enero*). Boletín Oficial del Estado, no 25, 2015, 29 de enero.

Real Decreto por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria (*Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero*) Boletín Oficial del Estado, no 52, 2014, 1 de marzo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abardía Colás, F. & Medina, D. (1997). *Educación física de base: manual didáctico: una propuesta para la formación del profesorado*. Palencia. Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad.

Baena Extremera, A. Baena Extremera, S. (2003). Tratamiento didáctico de las actividades físicas organizadas en el medio natural, dentro del área de educación física. *Educación Física y Deportes (61)*. Recuperado el 26 de mayo de 2021, de: <https://www.efdeportes.com/efd61/afmn.htm>

Baena Extremera, A. & Granero Gallegos, A. (2008). Las actividades físicas en la naturaleza en el currículum real: contribución a la educación para la ciudadanía y los derechos humanos. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (14),48-53. Recuperado el 9 de junio de 2021, de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732279008>

- Beas, M., & Blanes, M. (2010). Posibilidades pedagógicas de la escalada en rocódromo. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(5), 59-72. Recuperado el 31 de mayo de 2021, de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3161053>
- Caballero, P. J. (2012). Potencial educativo de las actividades físicas en el medio natural: Actividades de colaboración simple. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 19, 99-114. Recuperado el 9 de junio de 2021, de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4122561.pdf>
- Eleizalde, Mariana, & Parra, Nereida, & Palomino, Carolina, & Reyna, Armando, & Trujillo, Iselen (2010). Aprendizaje por descubrimiento y su eficacia en la enseñanza de la Biotecnología. *Revista de Investigación*, (71), 271-290. Recuperado el 27 de mayo de 2021, de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=376140386013>
- Fernández, C. Ramírez, E. (2012). Construcción de estructuras de cuerda; Su aplicación recreativo-educativa. *Revista Digital de Educación Física*, (19) ISSN: 1989-8304. Recuperado el 27 de mayo de 2021, de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4122560.pdf>
- Hernández Rojas, G. (1999). *La Zona de Desarrollo Próximo. Comentarios en torno a su uso en los contextos escolares*. Perfiles Educativos 85/86. Recuperado el 17 de abril de 2021, de: <https://elibro-net.ponton.uva.es/es/ereader/uva/93076>
- Honore, C. (s.f.). *El tiempo de ser niño*. Cuadernos de pedagogía: monográfico, 407.007. Recuperado el 1 de junio de 2021, de <https://docplayer.es/21887059-Carl-honore-el-tiempo-de-ser-nino.html>
- Miguel, A. (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Miguel, A. (2006). *La formación en las actividades físicas en el medio natural*. Artículo técnico: revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud. Recuperado el 20 de mayo de 2021, de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4790885>

Sánchez, P. (2009). La escalada como instrumento de aprendizaje en las clases de Educación Física. *Innovación y experiencias educativas*. Recuperado el 1 de junio de 2021, de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_19/PILAR_SANCHEZ_PALACIOS02.pdf

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

Vázquez, F. (2016). *Trepas y escalada en educación física: Ambientes de aprendizaje* [Video]. Recuperado el 16 de mayo de 2021, de: <https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/articulo/trepas-y-escalada-ambientes-de-aprendizaje/>

8. ANEXOS

8.1 Anexo 1. Evaluación inicial (ver pág. 25)

Nombre y Apellidos: _____ Curso: _____

0. ¿Tienes algún conocimiento sobre la escalada?

1. ¿Conoces algún tipo de material que se pueda utilizar en la escalada?

2. ¿Sabes lo que es un rocódromo? ¿Conoces alguno?

3. ¿Conoces algún tipo de nudo específico que se pueda utilizar en la escalada?
¿Cuál?

4. ¿Cómo se coloca el arnés de cintura?

5. ¿Sabrías asegurar a un compañero en escalada?

6. ¿Qué te gustaría realizar en esta Unidad Didáctica acerca de la escalada?

7. ¿Has practicado alguna vez esta actividad en tu tiempo libre?

8. ¿Tienes miedo a la hora de realizar esta actividad? ¿Por qué?

9. ¿Confiarías más en algún compañero o en el profesor a la hora de asegurarte cuando vayas a escalar?

8.2 Anexo 2. Material de escalada (ver pág.28)

Nombre y Apellidos: _____ Curso: _____

Rodea aquellos materiales que son imprescindibles para escalar



Cuerdas



Gafas de esquí



Arnés de cintura



Rodilleras



Casco



Bastones



Cintas exprés



Guantes polares



Mosquetones de seguridad



Anclajes

8.3 Anexo 3. Cabuyería (ver pág.28)

Nombre y Apellidos: _____ Curso: _____

Une cada dibujo con el nombre que le corresponda



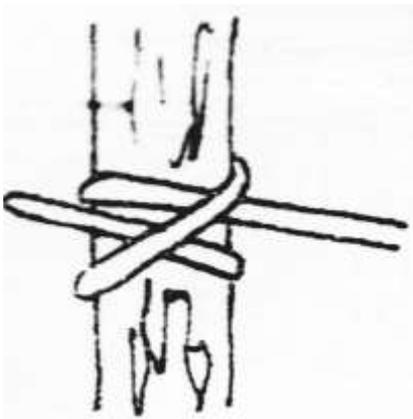
NUDO PESCADOR



OCHO



BALLESTRINQUE



OCHO DOBLE

8.4 Anexo 4. Evaluación final (ver pág.29)

Nombre y Apellidos: _____ **Curso:** _____

1. ¿Qué es la escalada

2. ¿Qué es un rocódromo?

3. Explica los nudos que se utilizan en escalada

4. ¿Cómo se coloca el arnés de cintura? ¿Y el casco?

5. Nombra el material específico de escalada

8.5 Anexo 5. Rúbrica de Evaluación (ver pág. 30)

		Indicadores				Excelente	Bien	Regular	Mal
ALUMNO	Conoce y explica lo que es la escalada	Conoce y explica los diversos materiales de escalada	Realiza nudos básicos	Demuestra autonomía a la hora de asegurarse	Respeto y cuida el material	Se esfuerza, participa, pone interés y respeta a los demás y las normas	Ayuda y respeta a los compañeros	Establece relaciones positivas con los compañeros	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									

8.6 Anexo 6. Rúbrica de Autoevaluación (ver pág. 30)

FICHA AUTOEVALUADORA					
		Nombre:		Curso:	
		Excelente	Bien	Regular	Mal
He aprendido conocimientos de escalada					
He logrado superar mis miedos					
He estado atento a las explicaciones					
He aprendido a trabajar en equipo					
He participado de forma activa en todas las actividades					
He ayudado a mis compañeros y me he dejado ayudar					
Me ha parecido de gran interés trabajar este tema en Educación Física					
Considero que se debería incluir esta actividad en cursos posteriores					

