

Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

PROPUESTA DE IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES DE ESCALADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR: LIDIA VALLEJO FERNÁNDEZ

TUTOR: ALFREDO MIGUEL AGUADO

PALENCIA, 2023

RESUMEN/ABSTRACT

En el presente Trabajo de Fin de Grado se ha elaborado una propuesta de unidad didáctica para el alumnado de cuarto de Educación Primaria. Su elaboración se ha realizado tras un proceso de recogida de información sobre la escalada y sus beneficios, también sobre cómo podemos trabajar los principales miedos que surgen. Alguno de ellos son la fiabilidad del material, la sensación de deslizamiento, y la altura. La propuesta incluye el trabajo de dichos miedos de forma progresiva, se incluyen numerosos ejercicios con los que se pretende conseguir que el alumnado sienta la escalada como un deporte accesible, y de esta manera que puede practicar con asiduidad y total seguridad.

El objetivo principal es promover el desarrollo integral del alumnado a través de la práctica de la escalada, fomentando las habilidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales. También que el alumnado aprenda a respetar la naturaleza y sea consciente de la importancia que tiene cuidarla. La propuesta incluye variedad de actividades que abordan diferentes aspectos de la escalada, como el trabajo en equipo, el equilibrio, la coordinación y la superación personal. Se han seleccionado materiales y recursos apropiados para trabajar todo ello. En esta propuesta de implementación del deporte de la escalada en las aulas se ha tenido en cuenta la mayoría de los escenarios posibles, proponiendo actividades que sean accesibles para la mayoría de los centros educativos.

La escalada es una actividad que tiene cada vez más notoriedad en la sociedad, por consiguiente, otro de los objetivos principales de esta propuesta es que este también cada vez más presente en las aulas.

This End of Degree Project has prepared a proposal for a didactic unit for students in the fourth year of Primary Education. Its preparation has been carried out after a process of collecting information about climbing and its benefits, also about how we can work on the main fears that arise. Some of them are the reliability of the material, the sensation of sliding, and the height. The proposal includes the work of these fears in a progressive way, numerous exercises are included with which it is intended to make the students feel climbing as an accessible sport, and in this way that they can practice regularly and in complete safety.

The main objective is to promote the comprehensive development of students through the practice of climbing, promoting physical, cognitive, emotional and social skills. Also that students learn to respect nature and be aware of the importance of caring for it. The proposal includes a variety of activities that address different aspects of climbing, such as teamwork, balance, coordination and self-improvement. Appropriate materials and resources have been selected to work on all of this. In this proposal for the implementation of the sport of climbing in the classroom, most of the possible scenarios have been taken into account, proposing activities that are accessible to most educational centers.

Climbing is an activity that has more and more notoriety in society, therefore, another of the main objectives of this proposal is that it is also increasingly present in the classroom.

PALABRAS CLAVE/KEY WORDS

Escalada, Educación Primaria, Principales miedos, Actividades de iniciación y Seguridad.

Climbing, Primary Education, Main fears, Initiation activities and Security.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN	7
2. OBJETIVOS.....	13
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	14
3.1. QUÉ ES LA ESCALADA	14
3.1.1 CONCEPTO DE ESCALADA	14
3.1.2 BENEFICIOS DE LA ESCALADA.....	16
3.2 ASPECTOS RELATIVOS A LA SEGURIDAD.....	17
3.3 TÉCNICAS DE ESCALADA	19
3.4 REACCIONES PSICOLÓGICAS	20
4. METODOLOGÍA	22
5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	24
5.1 INTRODUCCIÓN.....	24
5.2 JUSTIFICACIÓN.....	24
5.3 CONTEXTUALIZACIÓN	25
5.4 OBJETIVOS.....	25
5.5 OBJETIVOS GENERALES.....	26
5.6 CONTENIDOS	26
5.7 CRITERIOS DE EVALUACIÓN	27
5.8 EVALUACIÓN.....	27
5.9 SESIONES.....	29
6. CONCLUSIONES.....	45

7. BIBLIOGRAFÍA..... 47

8. ANEXOS..... 49

0. INTRODUCCIÓN

En este Trabajo de Fin de Grado he llevado a cabo una propuesta sobre cómo implementar el deporte de la escalada en la asignatura de Educación Física en Educación Primaria. Esta actividad se encuentra dentro del bloque de Actividades Físicas en el Medio Natural.

Este trabajo busca mejorar las habilidades físicas como la fuerza, la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad. Por otro lado, también busca que el alumnado trabaje en equipo y supere los miedos que puedan tener en un inicio, todo ello se pretende conseguir a través de una progresión con ejercicios que incrementan la dificultad, la altura y la utilización de material específico a lo largo de la unidad didáctica.

La escalada es una actividad divertida y desafiante, todo ello hace que el alumnado una vez superado los miedos que puedan tener en un inicio, consiga atraparles y crear en ellos un hábito de vida activa y saludable. El triunfo que se consigue con la escalada al superarse es indescriptible y reconforta de una manera muy motivadora, motivación que puede servir al alumnado para otros ámbitos de su vida.

Asimismo, al ser una actividad que puede practicarse en la naturaleza, enseña valores como el respeto y cuidado de todo lo que ofrece, permite que conozcan lugares llenos de belleza y riqueza en entornos únicos los cuales no están acostumbrados a visitar.

Todo ello provoca que sea una actividad excelente para trabajar en Educación Primaria, en concreto la propuesta que se detalla a continuación ha sido diseñada para desarrollarla en cuarto curso.

Uno de los pilares en los que me he basado para realizar esta propuesta, es en investigar y estudiar los múltiples beneficios que aporta este deporte, e intentar aminorar mediante datos científicos la idea preestablecida sobre la peligrosidad de la actividad, ya que siempre y cuando se utilice de manera correcta el equipo y se conozcan las normas básicas de seguridad, no tiene ningún peligro mayor que otros deportes.

En definitiva, la finalidad de esta propuesta es la de ofrecer diferentes herramientas que se puedan llevar a cabo en numerosos centros educativos para que el alumnado conozca y disfrute de la escalada.

1. JUSTIFICACIÓN

La escalada es una disciplina deportiva que ofrece múltiples beneficios, cada vez va ganando más protagonismo como actividad física escolar, pero considero que aún está lejos de ser una actividad accesible para todos los centros educativos, por ello, esta propuesta ofrece herramientas para incrementar la práctica en los centros escolares.

Algunos de sus beneficios principales es el desarrollo físico del alumnado, ya que trabajan diferentes grupos musculares en el artículo de (Mendoza,2022) aparece una cita de (Luiz y Netto, 2007) en la que señala que “en la escalada se trabajan mucho las habilidades de estabilidad, debido a que los músculos del tronco y la cadera participan en casi todos los movimientos”.

También mejora la estimulación cognitiva, la escala requiere de planificación y concentración, además se deben tomar decisiones de manera rápida, por todo ello, la escalada posee aspectos que son muy importantes para el desarrollo del alumnado. Según el autor (Martínez et al., 2019, p.22) menciona a (Rovira, 2004) “Se trabaja el dominio corporal desde un punto de vista psicológico, ya que para escalar se precisa concentración, relajación, control emocional y motivación”.

En concreto, considero que la necesidad de estar concentrado desde que comienzas a prepararte para escalar, pasando por el momento en el que estas en la pared y piensas que presa vendrá mejor para seguir avanzando, es fundamental en la sociedad tan rápida en la que vivimos. El alumnado está acostumbrado a vivir situaciones fugaces, recibir muchas imágenes e inputs continuos y llamativos, por lo que la escalada consigue ralentizar el ritmo frenético al que están acostumbrados y hacerles centrarse en una única labor durante unos minutos.

Al escalar los niños y niñas aprenden a controlar sus movimientos, (Mendoza,2022) menciona a (Muñoz et ál., 2014) afirma que:

Trepar es una habilidad motriz que debería trabajarse desde la infancia, ya que ayuda en el infante al aprendizaje de aspectos como la lateralidad, el esquema corporal, la conciencia

corporal, el control postural, también ayuda al fortalecimiento de aspectos físicos como son la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación, el sentido cenestésico. Además de estos aspectos que son medibles y observables, el trepar aporta aspectos mentales, entre ellos, la concentración, atención, seguridad, autoconfianza, motivación y autocontrol.

En relación con las palabras anteriormente citadas, esta disciplina nos plantea desafíos que pueden ir superando cuánto más lo intenten y perseveren en el esfuerzo. Todos estos elementos pueden mejorar la gestión de sus emociones, una pared o reto que en un principio les generaba miedo o frustración, después de trabajar con ellos y darles herramientas pueden afrontarlo de una manera más tranquila y equilibrada. Considero que esta puede ser una enseñanza extrapolable a su vida, ya que aparecerán obstáculos que tendrán que superar, por lo que la escalada es un símil del desarrollo y transcurso de la vida y creo firmemente que los niños y niñas pueden afrontar sus problemas de otra manera después de haber realizado este deporte.

Esta actividad física es muy motivante para los alumnos ya que desde su nacimiento el ser humano tiene una especial predisposición para la trepa, siendo una de las habilidades motrices básicas que más se pueden desarrollar en estas edades y que sin embargo se van perdiendo exponencialmente con el no uso a lo largo del tiempo (Martínez et ál., 2019).

En cuanto al aspecto social, la escalada fomenta el trabajo en equipo, la colaboración y cooperación entre el alumnado, ya que es necesario que se ayuden mutuamente para superar los retos que se presentan escalando por lo que favorece el trabajo en equipo, la comunicación entre ellos y la capacidad de tomar decisiones de una forma conjunta, aspectos que son muy importantes tanto en el ámbito escolar como en la vida cotidiana.

Por otro lado, a través de la escalada también se trabaja la competencia de iniciativa personal que ya requiere que asumen los retos que se les van proponiendo, deben confiar en sus habilidades para ir progresando, por lo que mejora su autoconcepto, aspecto fundamental en la sociedad en la que vivimos ahora mismo, en la que desde muy pequeños se comparan y pueden experimentar baja autoestima con facilidad.

La competencia de aprender a aprender estará presente también, el alumnado deberá ir adquiriendo nuevas habilidades y técnicas según vayan progresando, y también, deben tener siempre muy presentes todos los aspectos relacionados con la seguridad y el cuidado del material, por lo que deben estar en constante aprendizaje y renovando conocimientos con el paso del tiempo.

La utilización de este tipo de actividades en el ámbito educativo se manifiesta en pocas ocasiones dentro de la planificación de la asignatura de Educación Física, puede que, por un desconocimiento de sus características o por desinformación del profesorado, es por ello por lo que debemos de profundizar más en este tema y por ello he decidido llevar a cabo esta propuesta y ayudar con los conocimientos que he ido adquiriendo a lo largo de los años con la práctica. Una idea generalizada en la escalada es que es una actividad muy peligrosa, por ello me gustaría reflejar estos datos, (Martínez et ál., 2019), menciona al autor (Schoffl et al.,2010, p.17) que hace esta afirmación:

Se ha demostrado que esta actividad presenta los índices más bajo de lesión por cada 1.000 horas de práctica. Estos valores son de 0,027 incidentes en escalada, siendo una cifra muy reducida si la comparamos con los 31,6 del fútbol, 14,3 del balonmano o 9,8 de baloncesto.

En cuanto a estos datos estadísticos, considero importante mencionarlos, ya que la evidencia científica demuestra que siempre que utilicemos de manera correcta los equipos de protección individual y el material apropiado, la escalada es una actividad segura que no debe estar en un segundo plano por su peligrosidad.

Y, por otro lado, en el ámbito personal, he escogido este tema ya que hace años que práctico este deporte, y considero que me ha aportado muchísimos beneficios tanto a nivel físico, pero sobre todo emocional, ya que entiendo la escalada como he dicho con anterioridad como un símil de la vida, hay vías o pasos que se pueden resistir, los cuales se asemejan a los obstáculos que aparecen a lo largo de la vida, pero el objetivo es seguir intentándolo y perseverar hasta conseguirlo. Por ello me motivaba la idea de aportar mis conocimientos tras las experiencias que he vivenciado con la fundamentación teórica que he ido recopilando. Creo firmemente que la escalada es un deporte muy completo, e

iniciar al alumnado en esta disciplina me parece que puede causarles grandes beneficios para su futuro. El componente hedonista que he sentido mediante la práctica de esta disciplina no lo he sentido con otros, y a lo largo de mi vida he practicado numerosos deportes, pero el hecho de superarte a ti mismo y conseguir el reto, es una mezcla de sentimiento en tu interior muy difícil de explicar. También, creo que debe trabajarse ya que la relación que se crea con los compañeros cuando escalas es muy especial, tienes que confiar mucho en él y por ello el vínculo que se establece es muy fuerte. En esta disciplina también está presente el factor competitivo, pero con frecuencia se manifiesta la satisfacción y alegría cuando un compañero logra sacar un paso que se le resistía, independientemente de quién haya logrado escalar un nivel más difícil.

En general, la escalada permite sacar emociones del cuerpo que habitualmente no puedes sentir.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden conseguir a través de esta propuesta para introducir la escalada en el aula son:

- Proponer estrategias didácticas y recursos pedagógicos adecuados para enseñar y promover la escalada en educación primaria.
- Diseñar una propuesta de implementación de actividades de escalada accesible al alumnado y a los centros educativos.
- Profundizar en los conocimientos relativos a las Actividades Físicas en el Medio Natural, focalizándome en la escalada.
- Conocer numerosas metodologías para integrar la escalada en Educación Primaria.
- Analizar los beneficios que tiene la escalada en edad escolar.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Para comenzar este apartado incluiré una cita de un autor sobre los contenidos en el bloque de Actividades físicas en el Medio Natural.

Como nos indica (Martínez et ál., 2019) en palabras de (Sáez, 2008), los contenidos incluidos en el bloque de actividades en el Medio Natural constituyen una excelente oportunidad para que el alumnado interactúe directamente con el entorno, desarrollando en él buena parte de su actividad física y valore su conservación mediante actividades sencillas y seguras. A través de estos contenidos queremos que el alumnado adquiera la autonomía suficiente para gestionar su tiempo libre, así como las posibilidades para afrontar esta práctica, siempre desde una perspectiva saludable y respetuosa con el medio que les rodea y desde la participación tanto colectiva como individual a través de una educación en valores.

La Educación Física engloba numerosas actividades y dentro de ellas, se encuentran las actividades en el Medio Natural, dichas actividades tienen numerosos beneficios para el alumnado, el contacto con la naturaleza provoca que experimenten situaciones que jamás habían vivido e inculca al alumnado el respeto y cuidado por ella.

3.1. QUÉ ES LA ESCALADA

3.1.1 Concepto de escalada

Para comenzar vamos a discernir las diferencias que hay entre los conceptos de trepa y de escalada mediante las diversas acepciones que han aportado autores o instituciones.

Según (Romero, 1999) que menciona a (Encarta, 1999) el diccionario de la Real Lengua Española, “*trepar es subir a un lugar valiéndose y ayudándose de los pies y las manos*”.

El autor (Mendoza, 2022) hace referencia a (Barbero y Aguado, 2014) los cuales definen las principales diferencias de las dos acepciones.

La trepa es una habilidad básica que implica un desplazamiento en suspensión, y requiere de factores motrices y perceptivos motrices para su ejecución. Además, es una habilidad que tiene implícito el equilibrio, tanto estático como dinámico, y la coordinación de miembros superiores e inferiores asociados a la percepción espacio temporal y percepción cenestésica.

Aunque términos trepa y escalada se emplean de diferente forma, la trepa, en el ámbito de la EF trepar sería una habilidad motriz básica que permite progresar con pies y manos por superficies verticales, mientras que escalar es una actividad en el medio natural que se basa en dicha habilidad motriz y que por el riesgo que implica requiere el empleo de determinadas técnicas de aseguramiento (Aguado, 2001, p.106).

La escalada en sí se trata de una técnica de montaña en la cual, a través de movimientos corporales o gestos técnicos complejos aprendidos, pero improvisados en su práctica, donde se intenta progresar en una pared montañosa o natural o en rocódromo artificial superándolo (Martínez et al. 2019).

La escalada es ante todo un juego en la vertical. Un juego deportivo y creativo con el movimiento, con el cuerpo y la gravitación. Pero también es un deporte en contacto con la naturaleza. Diversión y alegría en la naturaleza, responsabilidad y respeto hacia ella. La escalada también significa aventura y nervios (T. Hepp et al. 1993)

La escalada es una actividad que consiste en subir o recorrer, realizando depurados movimientos, paredes de roca, laderas escarpadas u otros relieves caracterizados por su verticalidad. Las características de un buen escalador son la destreza, la fuerza física y la fuerza mental (García-Saúco, 2023).

El autor (García-Saúco, 2023) menciona a (Mariona, 2023) que define la escalada de esta manera:

Lo que más me atrae de la escalada es que es un deporte que se hace al aire libre en contacto con la naturaleza. Es un deporte en el que te mides tú solo con la pared y cada día puedes ir mejorando sin tener que competir con nadie.

La escalada es como un baile con la pared en el que tienes que moverte lo más armónico posible para gastar el mínimo de fuerzas, y además requiere muchísima concentración. Es un momento en el que estás focalizado en lo que estás haciendo en el siguiente canto, en el siguiente movimiento y al final se convierte como en un estado de meditación.

3.1.2 Beneficios de la escalada

A continuación, en este apartado, incluiré numerosos motivos por los que la escalada es beneficiosa, en él, aparecen ideas de numerosos autores.

Teniendo en cuenta las definiciones expuestas con anterioridad según (Mendoza, 2022) en palabras de (Munoz Reina et ál., 2014) podemos afirmar que:

Trepar es una habilidad motriz que debería trabajarse desde la infancia, ya que ayuda a aprender aspectos como la lateralidad, el esquema corporal, la conciencia corporal, el control postural; y también ayuda al fortalecimiento de aspectos físicos, como son la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación, el sentido cenestésico. Además de estos aspectos que son medibles y observables, el trepar aporta aspectos mentales, entre ellos, la concentración, atención, seguridad, autoconfianza, motivación y autocontrol.

Dentro de las recomendaciones de la (OMS,2010, p.8), que dictamina que es muy adecuado realizar ejercicios de fuerza que ayuden a mejorar la parte músculo-esquelética, la escalada es un deporte que favorece el fortalecimiento de músculos, huesos y articulaciones a partir de movimientos o esfuerzos con su propio peso.

El autor (Mendoza, 2022) en palabras de (Da Silva triani et ál., 2019) nos dice que, “Silva recomienda que la escalada debería implementarse dentro de la educación física por sus importantes aportes en el desarrollo físico y motriz”

(Mendoza, 2022) también en palabras de (López- Fernández et al. 2013), menciona un estudio que dice:

Según un estudio realizado, una de las motivaciones más importantes para la práctica de la escalada es el contacto con la naturaleza, y esto provoca que las personas que practican este deporte desarrollan un cuidado y conservación hacia la naturaleza evitando en lo posible acciones que deterioren las condiciones naturales

(Martínez et al. 2019) menciona al autor (Rovira, 2004) el cual afirma que:

Cuando enseñamos las técnicas de trepar, estamos favoreciendo tanto el aspecto afectivo y social como en el físico y motriz. Por un lado, le facilitamos la progresiva autonomía de acción en el medio al conseguir actitudes de auto aceptación, interés, disfrute, respeto, solidaridad y cooperación. Por otro, el conocimiento y desarrollo corporal mejorando sus calidades físicas, fundamentalmente la fuerza, la resistencia muscular, la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación y la resistencia cardiovascular. Y, por último, el dominio corporal desde un punto de vista psicológico, ya que para escalar se precisa concentración, relajación, control emocional y motivación.

Así pues, con la práctica de este deporte, no solo se mejoran los aspectos motrices y sociales, sino que el alumnado podrá explorar un mundo nuevo de sensaciones y experiencias aplicando todos los contenidos aprendidos en todas sus posibles variantes.

3.2 Aspectos relativos a la seguridad

Para poder llevar a cabo a la práctica de manera segura todas las actividades propuestas en la unidad didáctica deberemos tener muy presentes varios aspectos relativos a la seguridad, tanto relativos a los materiales como a la organización, de este modo evitaremos posibles accidentes.

En primer lugar, tendremos en cuenta el estado y la fecha de caducidad del material que vamos a utilizar, ya que son materiales que con el tiempo pierden facultades, por lo que nos debemos asegurar que todo el material este en buen estado. Por otro lado, cuando expliquemos al alumnado la importancia de cuidar el material y que se encuentre en un estado optimo también aprovecharemos para exponer todas sus cualidades y lo resistente

que es, ya uno de los principales miedos de niños y niñas es la fiabilidad del material, por lo que de esta manera abordaremos sus dudas acerca de su resistencia.

Utilizaremos siempre cuerdas dinámicas avaladas por la U.I.A.A., como elemento asegurador utilizaremos el *grigri*, ya que nos permite asegurar de manera semiautomática, como nudo de encordamiento utilizaremos el ocho doble. Estos dos procesos, les resultan complicados en un inicio, por lo que trabajaremos bien la progresión para que vayan adquiriendo todos los conceptos paulatinamente.

Un error frecuente es que una vez el escalador inicia la vía se desentienda del asegurador y no haya comunicación entre ellos, debemos trabajar en que la comunicación entre los dos sea frecuente y fluida, de esta manera evitaremos también otro error frecuente que consiste en los despistes del asegurador, pudiendo provocar un accidente.

Por otro lado, la colocación errónea de la cuerda en los aparados de seguridad también es un error que puede ocurrir, por lo que siempre revisaremos nos aseguraremos de que se encuentren bien, para ello antes de comenzar a escalar siempre tendrán que realizar el *partner check*, que consiste en que ambos, tanto asegurador como escalador revisen que tanto el aparato asegurador como el nudo de encordamiento estén de manera correcta. También se revisarán que tanto arnés como casco se encuentren bien colocados, la cintura del arnés por encima de las crestas ilíacas, lo suficientemente apretado, pero siempre dejando que no oprima y las cintas que no estén retorcidas.

Delimitaremos de manera clara las zonas de escalada para evitar que alumnos a los que no corresponde su turno estén en dicha zona, existirá la zona de escaladores y aseguradores y el resto esperaran unos metros alejados de la zona para evitar accidentes.

Una parte muy importante, como he mencionado con anterioridad, es el cuidado del material, por lo que este hecho será un objetivo en el proceso de enseñanza que el alumnado tendrá que interiorizar.

3.3 Técnicas de escalada

Para poder llevar a cabo la escalada de una forma más eficiente existen diferentes técnicas y diferentes agarres que el alumnado irá conociendo y experimentando a lo largo de las sesiones, al igual que en otros deportes, para mejorar y ser más eficaz necesitan técnicas.

Según (Cabrero, 2008), podemos trabajar las siguientes técnicas para progresar en el agarre:

- **Regletas:** es un tipo de agarre que se realiza en presas o zonas en las que hay un canto plano, de manera que solo se puede agarrar con las yemas de los dedos colocando los nudillos a 90 grados.
- **Agarre Romo:** son agarres inclinados de atrás hacia delante, sin relieves para poder arquear. La mejor forma de aprovecharlo es aumentando la superficie de contacto de la presa. La colocación de la mano suele ser abierta con los dedos extendidos mientras se flexionan los nudillos para ejercer mayor fuerza en el agarre.
- **Agujeros:** son agarres de diferentes tamaños donde se suele introducir uno o dos dedos dependiendo del tamaño del agarre y de los dedos.
- **Agarre invertido:** es un tipo de agarre sobre el que realizamos fuerza en dirección ascendente. La palma de la mano tiene que colocarse mirando hacia arriba.
- **Pinza:** se utiliza el dedo pulgar en oposición al resto de la mano. Son agarres variados ya que puede colocarse el centro de gravedad en diferentes posiciones. La utilización del pulgar provoca liberación en el resto de los dedos.

Estas diferentes técnicas las irán vivenciando y experimentando a lo largo de las sesiones y ellos mismos serán conscientes de que agarre conviene más en determinadas situaciones, cuál provoca que los músculos descansen y así evitarán fatigarse de manera precipitada, qué apoyos hacen que el cuerpo escale más relajado y sin tanta tensión...

Tener en cuenta las diferentes técnicas mencionadas con anterioridad a la hora de escalar resulta fundamental, como esta serie de aspectos para que la técnica sea adecuada y eficaz. (Miguel, 2001, p.109-110) habla de estos factores:

- **Tres puntos de apoyo;** como mínimo esta regla indica que hay que mantener tres apoyos en contacto con la pared y el cuarto se utiliza para desplazarse.
- **El peso del cuerpo debe estar en el tren inferior;** el centro de gravedad debe caer sobre la base de sustentación, para conseguirlo la cadera debe estar lo más pegada posible a la pared.
- **Equilibrio corporal;** cada vez que avancemos debemos equilibrarnos, las caderas hay que balancearlas sobre la superficie de apoyo, este concepto es muy importante que lo interioricen.
- **Desplazamientos económicos y eficaces;** los movimientos no deben ser demasiado largos o altos, hay que procurar que los brazos no se eleven demasiado.
- **Capacidad de decisión;** el desplazamiento es adecuado cuando hay una buena elección de presa, agarre o movimiento, para mejorar este aspecto lo trabajaremos con juegos de agarre, golpeo...
- **A la hora de descender;** el cuerpo debe estar como si estuviera en una silla, el tronco vertical, pies pisando la pared, las rodillas semiflexionadas, las piernas abiertas a la anchura de los hombros para mantener el equilibrio y la mirada en la pared para observar por dónde se desciende, tienen que simular como si fueran una “L” mayúscula.

3.4 Reacciones psicológicas

Uno de los factores más importantes durante la escalada, y en mi opinión el más importante, es el control de pensamientos y el dominio de ellos, la respiración controlada durante la escalada puede resultar de gran ayuda para superar miedos.

Hay cuatro elementos que pueden provocar la alteración de la ejecución de la actividad hasta anularla por completo. Son la sensación de altura, la dificultad en el tipo de suelo donde apoyarnos, el material a utilizar y el riesgo de caída.

La sensación de altura no depende de la propia altura a la que se encuentren, sino que es una cuestión subjetiva, por ejemplo, podemos estar a 25 m en una plataforma amplia y con barandilla y sentir más la sensación de altura a 10 m en una plataforma estrecha y sin barandilla. Es una cuestión subjetiva que deberemos ir trabajando a través de múltiples experiencias en diferentes alturas y esto provocará que las reacciones emocionales se vayan ajustando a una realidad más objetiva.

Las superficies excesivamente planas, inclinadas o resbaladizas también pueden provocar inseguridad y miedo. En un comienzo al desplazarnos por ellas provocan sensación de inestabilidad por carecer de puntos suficientes donde sujetarse o apoyarse, para minimizar esta sensación irán experimentando diferentes superficies que provoquen que la inseguridad disminuya.

En consecuencia, si a lo mencionado con anterioridad añadimos que tienen que depender físicamente de un material que no conocen, hace que la incertidumbre crezca, por ello, como he mencionado con anterioridad es fundamental explicarles las cualidades de dicho material, su resistencia y utilización correcta.

Por último, también está el riesgo de caída, muchas veces en cuanto experimentan alguna dificultad, un paso que les parece complicado no se atreven a intentarlo y deciden bajar, pese a que saben que no van a caer ya que hay una persona que les está asegurando y no pasará nada (Miguel, 2001, p.113-114).

Con la propuesta que muestro no pretendo eliminar todos estos factores, ya que todos hemos experimentado en cierta ocasión alguno de ellos, los miedos son libres, el principal objetivo es minimizarlos a través de experimentar múltiples sensaciones que hagan que las emociones y los pensamientos se puedan controlar cada vez mejor y no provoquen que no seamos capaces de ejecutar la actividad. Para conseguirlo las actividades tendrán en cuenta el contacto con la altura que irán aumentando poco a poco, experimentarán con diferentes superficies en sitios donde no haya posibilidad de caída, se familiarizarán con los sistemas de aseguramiento donde no haya posibilidad de caída y practicarán las caídas para controlar la mente y ajustar la respuesta motriz para evitar hacerse daño contra la pared.

4. METODOLOGÍA

El presente Trabajo de Fin de Grado es una propuesta que pretende acercar la escalada a las aulas, permitiendo que la mayoría de los centros la puedan llevar a cabo, el objetivo es que el tema de la escalada sea más accesible y esté mucho más presente en las unidades didácticas de los docentes, aportando conocimientos y herramientas para llevarlo a cabo ya que en la actualidad es un tema que está desaprovechado, quizá el motivo de este hecho sea el miedo al riesgo o desconocimiento de cómo implementarlo en el aula.

Por otro lado, también tiene como objetivo desarrollar un plan de actividades de escalada para promover el desarrollo físico y cognitivo del alumnado en educación primaria. Se busca proporcionar al alumnado una experiencia enriquecedora y única, mejorando sus habilidades motoras mientras se garantiza su seguridad durante el proceso.

Este proyecto se inicia con una lluvia de ideas de temas que consideraba que era oportuno incluir en la propuesta, muchos de ellos han sido desechados posteriormente y se han ido incluyendo otros a medida que llevaba a cabo una revisión exhaustiva de los documentos existentes sobre dicho tema.

Para poder llevar a cabo este proceso he consultado artículos científicos, libros, guías de entrenamientos y recursos pedagógicos relacionados con la escalada y el desarrollo infantil. Sobre la recopilación de dicho material posteriormente ha habido una adaptación y concreción ya que mucha de ella no se ajustaba al alumnado de primaria.

A medida que recopilaba información concretaba los puntos finales de los que se iba a componer esta propuesta, una de las grandes dificultades que me he encontrado ha sido el hecho de encontrar información relevante para el alumnado de educación primaria, ya que muchos de los artículos publicados están enfocados a edades adultas, sobre todo los referentes a aspectos psicológicos. Tras la búsqueda de información que he compilado, he podido conocer y abordar el tema de la escalada de una manera mucho más profunda, he obtenido información sobre los beneficios físicos, sociales y psicológicos, así como las medidas de seguridad y las consideraciones pedagógicas pertinentes.

Por otro lado, a partir de los conocimientos adquiridos a través de la literatura investigada he ido diseñando un plan de actividades adaptadas al alumnado de cuarto curso de educación primaria, todo ello de acuerdo con los contenidos curriculares, los principios pedagógicos como el aprendizaje activo, el enfoque lúdico y la progresión gradual de las habilidades.

Asimismo, a medida que he ido concretando los diferentes apartados he ido recogiendo todas las referencias bibliográficas utilizadas como me dijo desde un primer momento mi tutor, dado a que he compaginado la realización de la asignatura del Prácticum II con mi trabajo por las tardes como monitora no he podido tener tantas reuniones con mi tutor como me hubiera gustado, pero apenas he tenido tiempo disponible.

Ha sido un gran trabajo de búsqueda de información, ya que quería impregnarme bien sobre el tema, además, el hecho de que sea un deporte que practico ha hecho que el proceso sea mucho más enriquecedor y motivador.

5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

5.1 Introducción

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo desarrollar una propuesta para la implementación de actividades de escalada de acuerdo con el currículo de educación primaria. La escalada, como vengo haciendo mención en varias ocasiones, tanto como actividad física y deportiva, presenta numerosos beneficios físicos, psicológicos y comunicativos para el alumnado en esta etapa educativa.

Dicha propuesta pretende integrar la escalada de manera segura y efectiva, aprovechando el potencial que tiene para hacer que el alumnado tenga una herramienta con la que desarrollarse de forma integral.

Por ello con esta unidad didáctica pretendo conseguir que el alumnado experimente situaciones nuevas que no son tan accesibles para ellos.

Dicha propuesta está diseñada para el alumnado de cuarto de Educación Primaria.

5.2 Justificación

La educación física tiene un papel fundamental en el desarrollo de niños y niñas en edad escolar, y la escalada, en concreto, presenta unas características idóneas y únicas para trabajar el desarrollo de habilidades motoras, la autoconfianza, el trabajo en equipo, y la capacidad de toma de decisiones. Además, la escalada en cuanto a las características físicas es un deporte ideal para trabajar de forma integral los diferentes grupos musculares, por lo que promueve un estilo de vida saludable, y también mejora la relación del alumnado con el entorno natural, provocando que valoren y respeten la naturaleza.

Por todos estos motivos, considero que la escalada debería tener un papel protagonista en la educación primaria, ya que en la actualidad se encuentra infrautilizada, y uno de los principales motivos es por el miedo o desconocimiento de los docentes.

5.3 Contextualización

La presente propuesta está diseñada para que pueda llevarse a cabo en la mayoría de los centros educativos que dispongan al menos de espalderas, ya que la mayoría de los ejercicios se pueden adaptar para realizarlos en ese lugar, si bien, están cerca de la ciudad de Palencia es un punto a favor ya que la última sesión está diseñada para llevarla a cabo en la instalación de multiaventura de La Roca.

En mi caso la propuesta ha sido pensada con las herramientas y los espacios que disponía el CEIP “Tello Téllez”, situado en la ciudad de Palencia, ya que ha sido el centro donde he llevado a cabo las prácticas como especialista de educación física.

5.4 Objetivos

Los objetivos que pretendo conseguir mediante esta propuesta son:

1. Diseñar una metodología para la implementación de actividades de escalada en el currículo de Educación Primaria.
2. Identificar los contenidos curriculares relacionados con la escalada y su integración en las áreas de aprendizaje.
3. Establecer los principios pedagógicos que guiarán el proceso de enseñanza de la escalada, siempre teniendo en cuenta la seguridad.
4. Proponer estrategias de evaluación que permitan medir el progreso y logro de los objetivos de aprendizaje relativos a la escalada.

5.5 Objetivos generales

1. Aprender los conceptos básicos de la escalada.
2. Desarrollar habilidades motoras como la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.
3. Conocer los aspectos básicos relativos a la seguridad.
4. Potenciar la confianza y la autoestima en el alumnado.
5. Estimular la cooperación y el trabajo en equipo.
6. Promover la conciencia del entorno natural, sensibilizar al alumnado sobre la importancia del cuidado de la naturaleza y fomentar actitudes responsables.

5.6 Contenidos

- Conceptuales

Conceptos básicos de la escalada.

Equipamiento y materiales utilizados en escalada.

Técnicas y habilidades básicas de escalada.

Aspectos básicos sobre seguridad.

Conocimiento del entorno natural.

-Procedimentales

Cuidado del material de seguridad.

Aplicación de las técnicas de agarre y apoyo.

Eficacia en la colocación de la cuerda en el grigri y la realización del nudo.

Estrategias para enfrentar nuevas rutas en los recorridos.

-Actitudinales

Trabajo en equipo y comunicación.

Apoyo mutuo y toma de decisiones en situaciones desafiantes.

Conciencia sobre la conservación del medio ambiente.

5.7 Criterios de evaluación

- Utiliza correctamente el equipo de escalada.
- Utiliza las técnicas adecuadas de agarre, equilibrio y desplazamiento.
- Aplica de manera progresiva habilidades más complejas según su nivel de desarrollo.
- Muestra confianza en sí mismo al enfrentarse a los diferentes retos.
- Participa de manera activa y comprometida en las actividades propuestas.
- Apoya y ayuda a los compañeros.
- Demuestra una actitud responsable y respetuosa hacia el entorno natural mientras practica la escalada.
- Mantiene la concentración mientras realiza la actividad propuesta.
- Encuentra soluciones creativas y estratégicas ante desafíos planteados durante la escalada.
- Muestra una actitud positiva y motivada hacia la escalada.

5.8 Evaluación

A continuación, voy a describir la estructura que voy a seguir para llevar a cabo la evaluación de la unidad didáctica propuesta.

1. Seguiré una **evaluación formativa** durante la unidad mediante observación directa en la que tendré en cuenta el dominio de las habilidades motoras, el cumplimiento de las medidas de seguridad y la interacción y respeto con los compañeros. También, mediante el proceso llevaré a cabo una retroalimentación

de manera individualizada mediante comentarios y orientaciones para cada alumno de manera que les sirva de guía y ayuda para mejorar sus habilidades.

El alumnado también realizará autoevaluaciones y coevaluaciones ya que reflexionarán sobre sus actitudes y el de sus compañeros, señalando sus puntos fuertes y las áreas que deben mejorar (**ANEXO I**).

2. **Evaluación sumativa** el final de la unidad; evaluaré las habilidades técnicas mediante pruebas específicas para ver si dominan los diferentes agarres, el equilibrio y el desplazamiento.

Asimismo, evaluaré los conocimientos teóricos mediante una prueba escrita en la que aparecerán conceptos como las medidas de seguridad, el equipo que es necesario para escalar, las técnicas básicas... También a lo largo de la unidad didáctica realizarán fichas relativas a los conceptos y contenidos explicados.

Por otro lado, también se evaluarán la actitud y participación del alumnado durante el transcurso de la unidad, teniendo en cuenta aspectos como la responsabilidad, el respeto, el esfuerzo, la capacidad de superación y la colaboración (**ANEXO II**).

3. **Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje**, para comprobar qué les ha parecido la unidad didáctica el alumnado responderá a un cuestionario para evaluar su satisfacción en referencia a las actividades y ver su nivel de motivación.

Mediante la observación también reflexionaré sobre la organización de la clase, la comunicación y explicación de conceptos de una manera clara y considera y la adaptación a las necesidades individuales (**ANEXO III**).

5.9 Sesiones

Para plasmar las sesiones utilizaré el esquema relativo a la carpeta de Marcelino Vaca.

TÍTULO: ¿Qué es escalar?	Sesión I
Grupo: Cuarto Educación Primaria	
Organización: la sesión se llevará a cabo en el gimnasio del colegio, necesitaremos las espalderas, colchonetas y materiales relativos a las clases de educación física.	
El alumnado desarrollará autonomía a la hora de tomar las decisiones en las diferentes actividades.	
MOMENTO DE ENCUENTRO	<p>En primer lugar, se realizará un saludo inicial en el que todos los participantes comentarán aspectos acerca de su estado de ánimo.</p> <p>Recordaremos qué hicimos en la última sesión nombrando los aspectos más importantes que tratamos.</p> <p>A continuación, introduciré el tema de la nueva unidad didáctica que trabajaremos, preguntaré al alumnado qué saben sobre ello, si lo han practicado alguna vez, etc. A partir de las ideas que ellos ofrezcan haremos una definición conjunta de qué es la escalada y cómo vamos a trabajar este tema.</p> <p>Realizaremos un pequeño calentamiento de movilidad articular y un juego que consistirá en que cada vez que se pare la música tendrán que subirse a un banco o una espaldera antes de contar cinco segundos.</p>

<p>MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</p>	<p>Como primer contacto con la altura realizaremos actividades en las espalderas del gimnasio.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuenta los pasos: en este juego realizarán una travesía por todas las espalderas y tendrán que ir contando el número de agarres o presas que tocan, ganará la persona que menos coja. - Cruce de caminos: la clase será dividida en dos equipos, formando parejas situadas uno en cada lado de la pared, a la señal de “ya” los dos comenzarán a pasar por la espaldera, tendrán que conseguir cruzarse sin tocar el suelo. - Cruzar las pelotas: la clase se dividirá en cuatro equipos, cada equipo tendrá asignado un color, y los equipos tendrán que pasar las pelotas de su color de un lado de la espaldera al otro, deberán sortear a los participantes de otros equipos. - Escala a tus compañeros: la clase se dividirá en dos equipos, colocarán las colchonetas por el suelo y tendrán que colocarse en fila formando una línea recta, la forma de trepar será por encima de sus compañeros, y tendrán que ir hasta el último de la fila y colocarse en la siguiente posición para que su compañero pueda escalar por él.
<p>MOMENTO DE DESPEDIDA</p>	<p>Sentados en circulo, comentaremos de manera ordenada las diferentes sensaciones y puntos de vista del alumnado, qué les ha parecido más difícil, qué cambiarían de la sesión y qué les ha gustado más. Se llevará a cabo de manera ordenada escuchando las impresiones de cada uno. A continuación, comentaré de forma somera lo que realizarán en la siguiente sesión.</p>

TÍTULO: ¡Cogemos altura!	Sesión II
<p>Grupo: Cuarto Educación Primaria</p> <p>Organización: la sesión se llevará a cabo en el gimnasio del colegio, necesitaremos las espalderas, el rocódromo, colchonetas, arneses, cordinos y materiales relativos a las clases de educación física.</p> <p>El alumnado desarrollará autonomía a la hora de tomar las decisiones en las diferentes actividades y comenzará a familiarizarse con el material de escalada y el nudo que utilizarán durante las sesiones siguientes.</p>	
MOMENTO DE ENCUENTRO	<p>Situados en un círculo comenzaremos la sesión recordando lo que hicimos en la última sesión, qué trabajamos y dónde lo llevamos a cabo. Cada uno hará una pequeña aportación diciendo qué fue lo que más le llamó la atención para que puedan expresarse la mayoría de ellos.</p> <p>Después explicaré en lo que consiste la sesión que llevarán a cabo y presentado qué materiales utilizarán durante la sesión.</p> <p>Realizarán movilidad articular de los grupos de músculos que más intervienen durante la trepa.</p> <p>Una vez finalizada la movilidad articular realizarán un juego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Suma de colores”; en las espalderas habrá pintado diferentes agarres con colores, cada color tendrá asignado un valor numérico, el alumnado tendrá que tocar los diferentes agarres en un orden específico para acumular su puntuación, el objetivo es obtener la mayor puntuación posible.

<p>MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</p>	<p>La segunda sesión la seguiré dedicando a la toma de contacto con el deporte y con la altura, por lo que los ejercicios propuestos se llevarán a cabo en espalderas y el rocódromo.</p> <p>Previamente hablaremos de los diferentes agarres y apoyos que existen y para qué se utilizan, de esta manera el objetivo es que les empleen y experimenten con ellos en los diferentes ejercicios de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Twister”; se colocarán por tríos en los que dos integrantes se colocarán en una posición “cómoda” en el rocódromo y el tercero tendrá que ir mandándoles mover tanto manos como pies a diferentes colores, ganará el que más resista colgando en la pared. - “Tan rápido como puedas”; en la pared del rocódromo marcaré con cinta adhesiva diferentes agarres y apoyos por los que tendrán que pasar de manera obligatoria, cada trio tendrá una secuencia de movimientos que repetirá y en la que analizará qué agarre conviene más, se establecerá un tiempo determinado y ganará el equipo que más veces haya logrado repetir la secuencia. - “Ordena como quieras”; este ejercicio lo llevaremos a cabo en gran grupo y el objetivo es familiarizarse con el material específico, presentaré el material necesario para escalar junto con material de montaña y otros deportes. El alumnado se tendrá que poner de acuerdo para ver cómo lo pueden clasificar, según disciplinas, según utilidad... Después explicaremos para qué sirve el material específico de escalada y su colocación correcta.
--	--

	<p>- Después, aprenderán a colocarse ellos mismos el arnés, explicaré el orden que deberemos de seguir para apretarnos el arnés de forma correcta y por qué se hace de esta manera, primero apretaremos la cintura que tendrá que quedar encima de las crestas iliacas, a la altura del ombligo, y está tendrá que estar bien sujeta, a continuación, apretaremos las perneras que podrán ir un poco más sueltas. Diferenciaremos las partes principales del arnés, la cintura, perneras, el anillo ventral y el portamaterial, e indicaremos qué función tiene cada uno.</p> <p>Para finalizar, les explicaré el nudo que utilizarán para encordarse al arnés, será el ocho doble, cada uno de ellos tendrá un cordino que podrá llevarse a casa y practicar, comenzarán haciendo el ocho simple y después tendrán que ir cosiéndolo hasta formar el ocho doble, se lo explicaré simulando que el chicote es un coche y el ocho es la carretera, tendrán que ir siguiendo con el coche toda la carretera.</p>
<p>MOMENTO DE DESPEDIDA</p>	<p>Nos agruparemos en círculo y todos juntos expondremos qué nos ha parecido la sesión, reflexionaremos sobre si hemos utilizado mejor los agarres en las presas y qué beneficios tiene utilizarlo de manera adecuada, etc.</p> <p>Asimismo, hablaremos sobre si nos encontramos preparados para introducir de manera progresiva un poco más de altura en las próximas sesiones.</p>

TÍTULO: ¡Nos convertimos en monos!	Sesión III
<p>Grupo: Cuarto Educación Primaria</p> <p>Organización: la sesión se llevará a cabo en el patio del colegio, necesitaremos el slackline, arneses, cascos, mosquetones, cabos de anclaje y cuerdas estéticas para el puente de monos.</p> <p>El alumnado desarrollará mayor tolerancia a la altura y se pretende conseguir destreza a la hora de colocarse el material relativo a la escalada.</p>	
MOMENTO DE ENCUENTRO	<p>Nos colocaremos para iniciar la sesión en círculo y juntos hablaremos y recordaremos lo que hicimos en la última sesión.</p> <p>Recordaremos los diferentes agarres y apoyos que existen y cuál era la forma adecuada de colocarnos el arnés. Asimismo, recordaremos de nuevo cómo se hacía el nudo de ocho y qué paso teníamos que seguir para coserlo y formar el ocho doble.</p> <p>A continuación, explicaré de manera breve en qué consistirá la sesión que llevarán a cabo.</p> <p>Colocados en círculo realizarán movilidad articular de los principales grupos de músculos que van a intervenir en la sesión.</p> <p>Realizaremos un juego de calentamiento en el que se colocarán por parejas y se atarán una mano entre sí, realizarán recorridos tanto por las espalderas como por el rocódromo, podrán cambiar la mano con la que están atados.</p>

<p>MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</p>	<p>Comenzaremos la parte troncal de la sesión colocándonos el arnés de manera individual, se comprobarán ellos mismos con los compañeros si está colocado de manera correcta, además el profesor irá de uno en uno dando el visto bueno, también se colocarán el casco, dando importancia a que se cubran bien la frente y el casco quede lo más recto posible.</p> <p>En esta sesión, como toma de contacto con la altura, realizaremos en el patio del colegio, entre los árboles un puente de monos, de esta manera, el alumnado se irá acostumbrando de manera progresiva a la altura.</p> <p>La clase será dividirá en dos grupos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El primer grupo; llevará a cabo la actividad de slackline, para mejorar el equilibrio, se colocarán por parejas y tendrán que intentar pasar equilibrándose con ayuda de su compañero hasta el final, después cambiarán y el que se situaba de apoyo subirá al slackline. <p>Las parejas que estén esperando su turno seguirán practicando cómo se cose el ocho.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El segundo grupo realizará el puente de monos o pasarela, se colocarán ellos mismos un cabo de anclaje mediante un nudo de alondra que harán en su anillo ventral, explicaremos de forma como se realiza y ellos mismos lo harán. Después irán subiendo de uno en uno al puente de monos, deberán tener en cuenta que en las zonas donde se separen más las cuerdas si quieren que las cuerdas se junten para llegar bien tendrán que flexionarse.
--	---

	Ambos grupos pasarán por las dos actividades, intercambiándose cuando el maestro lo indique.
MOMENTO DE DESPEDIDA	<p>Puesta en común sobre qué nos ha parecido la sesión, que hemos sentido y experimentado.</p> <p>Cómo ha sido nuestro contacto con la altura y qué nos ha parecido más difícil.</p> <p>Explicaré de manera breve en qué consistirá la siguiente sesión.</p>

TÍTULO: ¿Cómo funciona el gri-gri?	Sesión IV
<p>Grupo: Cuarto Educación Primaria</p> <p>Organización: la sesión se llevará a cabo en el patio del colegio, al lado de las vías de escalada que disponen, necesitarán el material relativo a la escalada.</p> <p>El alumnado aprenderá a utilizar correctamente el dispositivo de aseguramiento, y se pretende conseguir autonomía completa a la hora de colocarse el equipo de protección individual.</p>	
MOMENTO DE ENCUENTRO	<p>Comenzaremos la sesión recordando lo trabajado en la anterior y explicando de manera breve en qué será lo que van a trabajar durante la sesión presente.</p> <p>Recordaremos cómo se colocaba correctamente el arnés y cuáles eran sus partes principales, lo colocarán de manera individual y se revisarán unos a otros, por último, yo misma revisaré que todos estén colocados de manera correcta.</p>

<p>MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</p>	<p>Para introducir la escalada en “<i>top rope</i>” comenzaré explicando qué materiales necesitamos para llevarlo a cabo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerdas: explicaré de manera breve qué tipos de cuerdas existen y cuál es su utilidad, el alumnado podrá manipular tanto cuerdas dinámicas como semi-estáticas, y haré hincapié en la importancia de utilizar siempre cuerdas dinámicas para la práctica de escalada y el por qué. - Mosquetón: el alumnado manipulará diferentes mosquetones, y explicaré el uso que tiene cada uno de ellos, profundizaremos más en los mosquetones con seguro ya que serán el que manipulen para conectarlo al su anillo ventral con el grigri. - Grigri: explicaré qué función desempeña, y cómo se utiliza. <p>El grigri es un dispositivo de aseguramiento utilizado en escalada, mostraré cuál es la posición correcta de la cuerda en él y cómo funciona en caso de que el escalador caiga, de esta manera el alumnado entenderá el funcionamiento y tendrá más seguridad a la hora de utilizarlo.</p> <p>Después explicaré los tres pasos que tienen que seguir para recoger cuerda y pasarla por el grigri, con la mano izquierda tiraran de la cuerda hacia abajo, juntaran las dos cuerdas y con la derecha pasan la cuerda por el dispositivo, a medida que el escalador suba ellos recogerán cuerda, no tienen que tensar demasiado ni dejar mucha comba, ya que en caso de que el escalador caiga será toda la distancia que recorrerá.</p>
--	---

Una vez explicado lo relativo a cuando el escalador está subiendo explicaré qué debemos hacer cuando quiera bajar; intentaremos recoger toda la cuerda posible, llevaremos la cuerda con la mano derecha a la altura de la cadera, y una vez este colocado el escalador en forma de “L” mayúscula, accionaremos la palanca controlando la bajada con nuestra mano derecha, la bajada deberá ser de forma controlada.

Existirá la figura del reasegurador, que se colocará detrás de él y tendrá que vigilar que todo el proceso se realice bien, por otra parte, a la hora de descender tendrá que agarrar también la cuerda.

De todos los conceptos explicados habrá una representación para que los conceptos sean mejor integrados y el alumnado entienda el porqué de todo ello.

Una vez hayan quedado claro los conceptos acerca de cómo se utiliza el material de escalada, se colocarán por tríos y ellos mismos comenzarán colocándose el grigri en el anillo ventral y cosiéndose el ocho, como si fueran a escalar, después intercambiarán los papeles.

- **“Asegura lo que puedas”**; se colocarán en tríos y habrá un integrante colocado como si fuera a escalar, y otro como si fuera a asegurar, el tercero comprobará que hayan seguido todos los pasos correctamente. El que está preparado para escalar deberá ir hacia los materiales que estarán a la misma distancia para todos los grupos, tendrá que coger uno de ellos y volver, mientras el asegurador tendrá que ceder cuerda y

	<p>recoger, después cambiaran los roles entre los tres, cada trio deberá coger todo el material necesario para poder comenzar a escalar. Y la cuerda entre el asegurador y escalador deberá mantenerse tensa en todo momento.</p>
<p>MOMENTO DE DESPEDIDA</p>	<p>Pediré al alumnado que recoja todo el material y nos colocaremos en circulo para reflexionar sobre la sesión. Hablarán de sus impresiones y sensaciones de uno en uno, escuchando a la mayoría de las personas que de tiempo, de esta manera compartiremos puntos de vista y opiniones.</p>

TÍTULO: “Escalamos a por el jamón!	Sesión V
<p>Grupo: Cuarto Educación Primaria</p> <p>Organización: la sesión se llevará a cabo en el patio del colegio, al lado de las vías de escalada que disponen, necesitarán el material relativo a la escalada y ochos.</p> <p>El alumnado aprenderá a utilizar correctamente el dispositivo de aseguramiento, y se pretende conseguir autonomía completa a la hora de colocarse el equipo de protección individual, por otro lado se pretende conseguir que el alumnado tras la progresión trabajando los diferentes miedos consiga subir todo lo posible.</p>	
MOMENTO DE ENCUENTRO	<p>Comenzamos con el saludo inicial colocados en círculo, después recordaremos qué realizamos en la sesión anterior y qué aspectos remarcamos que eran muy importantes a la hora de asegurar a un compañero y haremos un pequeño recordatorio sobre cómo se hacía el ocho y cómo lo debíamos coser.</p> <p>Después explicaré de manera breve en qué consistirá la sesión del día de hoy.</p> <p>El alumnado se colocará el material correspondiente, tanto arneses como cascos, mientras recordaremos cuales son los pasos que deben seguir, primero se apretarán la cintura y después las perneras, y el casco recordaremos que tiene que quedar bien colocado y sujetado.</p> <p>Practicarán un par de veces de nuevo el nudo de ocho y se lo coserán a su arnés.</p>

<p>MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</p>	<p>Para asegurarme de que han adquirido de una manera adecuada la posición con la que deben destrepar cuando quieran bajar y la importancia de no soltar nunca la cuerda cuando bajamos a un compañero con el grigri haremos un pequeño rápel desde las espalderas, habrá diversas cuerdas montadas a lo largo de la pared y después de una explicación en gran grupo sobre las tres normas básicas del rápel experimentaran ellos mismos colocándose el ocho en la cuerda y bajando formando la “L” mayúscula que ya les explicamos en la sesión anterior.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rápel desde las espalderas: se colocarán en grupos de cuatro personas e irán probando todos a bajar por las cuerdas, cuando suban la espaldera con su cabo de anclaje se ataran a la reunión y colocaran el ocho en la cuerda, agarraran con la mano dominante la cuerda y soltaran su cabo de anclaje, a continuación con la mano siempre a la altura de la cadera y el cuerpo sentado encima del arnés bajaran de manera controlada, siempre con precaución de no acercar nada al ocho, y abajo se colocará un compañero agarrando la cuerda, en caso de que el compañero que baje rapelando suelte la mano, él tirará fuerte hacia abajo y lo bloqueará. <p>Una vez hayan probado todos el rápel iremos a la zona de vías de escalada.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se dividirán en tríos y comenzaran a colocarse el grigri y a coserse el ocho, antes de comenzar a subir el profesor tendrá que revisar todo, además harán un ensayo de cómo se recoge cuerda, el tercer integrante revisará que todo esté bien.
--	---

	<p>Comenzarán a subir y el docente revisará todo el proceso, el alumnado que espere repasará de nuevo el nudo de ocho y animará a sus compañeros. Irán cambiándose de vías para probar diferentes niveles y dificultades.</p> <p>Al lado de la reunión de escalada habrá situado un pequeño jamón de juguete como elemento motivador, el que quiera podrá subir hasta tocarlo, pero es importante que cada uno llegue hasta donde quiera o pueda, aunque siempre tendrán que intentar superarse un poco más la próxima vez que lo intenten.</p> <p>Con el alumnado que muestre más reticencia estaremos más pendientes para que sientan más confianza en el proceso, los animaremos y motivaremos para que superen la barrera que les impide subir o llegar más alto.</p> <p>Al acabar, tendrán que recoger todo el material y dejarlo en la zona en la que se lo colocaron con todas las cintas del arnés bien abiertas y bien situado en el suelo, los cascos los dejaran al lado del arnés.</p>
<p>MOMENTO DE DESPEDIDA</p>	<p>Para acabar la sesión podremos en común las diferentes sensaciones que han experimentado, y qué les ha costado más. También reflexionaremos sobre la importancia que tiene perseverar y seguir intentándolo para conseguir las cosas, haremos un símil entre la escalada y la vida.</p>

TÍTULO: ¡Nos vamos a La Roca!	Sesión VI
<p>Grupo: Cuarto Educación Primaria</p> <p>Organización: la sesión se llevará a cabo en la instalación de multiaventura “La Roca”</p> <p>El alumnado tendrá que demostrar todo lo aprendido durante las sesiones anteriores.</p>	
MOMENTO DE ENCUENTRO	<p>Para finalizar esta unidad didáctica realizaremos una salida didáctica con el alumnado de cuarto a la instalación de “La Roca” situada en la ciudad de Palencia, es un centro de actividades multiaventura que ofrece variedad de posibilidades en cuanto a la escalada. En ella estaremos las tres primeras horas y el recreo.</p> <p>Pasaremos a las familias junto con la autorización una lista de material que tendrán que llevar el día de la salida.</p> <p>Seguiremos practicando todo lo aprendido y además introduciremos otra modalidad de escalada llamada “psicoblock”</p>

<p>MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</p>	<p>Al llegar a la instalación los monitores nos contarán las normas básicas que deben cumplir durante la mañana, dividiremos a la clase en dos grupos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escalada: uno de los grupos realizará escalada, recordaran junto con los monitores todas las normas de aseguramiento y el nudo de ocho. Estarán supervisados en todo momento por los monitores de la instalación además del docente que estará presente de manera alternativa en ambos grupos. Probarán diferentes vías, todas ellas serán cuartos, y podrán probar algún quinto si buscan algo más de dificultad. - Psicoblock: el otro grupo realizará esta actividad, que consiste en escalar sin arnés, casco ni material y cuando caen, caerán al agua en una poza que cubre cuatro metros. <p>El reto será cada vez escalar un poco más en la pared y llegar más lejos, aquí evaluaré el progreso en referencia a las sesiones anteriores y el uso de los conceptos explicados, como por ejemplo las técnicas de agarre y apoyo, cómo descansar en la pared...</p>
<p>MOMENTO DE DESPEDIDA</p>	<p>Al acabar, nos reuniremos todos en las gradas que tiene la instalación y expondremos nuestra experiencia tanto escalando las vías como haciendo psicoblock, me interesa en gran medida las conclusiones que el alumnado puede sacar de la salida, ya que es el conjunto de la progresión que han realizado.</p>

6. CONCLUSIONES

Para finalizar el presente trabajo de Fin de Grado destacaré las conclusiones que he obtenido tras su elaboración en referencia a los objetivos planteados al inicio. Mi objetivo principal era poder haber llevado a cabo a la práctica esta propuesta durante el Prácticum II, pero las circunstancias me lo han impedido, numerosos imprevistos provocaron modificar la programación y no pudimos dedicar las sesiones que tenía planteadas en la unidad didáctica.

En primer lugar, el objetivo era proponer estrategias didácticas y recursos pedagógicos para enseñar y promover la escalada en educación primaria, tras una larga recopilación de numerosos artículos científicos, libros, blogs, he seleccionado meticulosamente actividades y recursos que estuvieran al alcance del mayor número de centros posibles, proponiendo actividades flexibles y fáciles de adaptar a numerosos escenarios, uno de los impedimentos que me he encontrado en cuanto a la selección de actividades, era el hecho de intentar incluir poco material.

El segundo objetivo se basaba en diseñar una propuesta motivadora para el alumnado que consiguiera acercar este deporte a las aulas, y por ello también se han utilizado diferentes herramientas para que se puedan adaptar las actividades a diferentes lugares y contextos, todos los ejercicios planteados están diseñados para modificarse de manera flexible, con el objetivo, como he mencionado con anterioridad de que puedan ser utilizados en el mayor número de contextos posibles, de esta manera, acercar la escalada a un mayor número de alumnos. Dicho objetivo, lo podremos evaluar a través de las fichas y las reflexiones finales de cada sesión cuando el alumno exponga sus sentimientos y percepciones, dichas reflexiones servirán como evaluación del objetivo marcado en un inicio.

Atendiendo al objetivo sobre profundizar en los contenidos relacionados con las Actividades Físicas en el Medio Natural, he hecho una investigación profunda sobre el

tema, buscando diferentes metodologías, herramientas y maneras en las que poder enfocar esta actividad, tras el proceso de recogida de información intentaba relacionar y unir mi experiencia en este tipo de actividades con los fundamentos teóricos, para, de esta manera, hacer una propuesta real que se pueda llevar a cabo de manera fidedigna.

La elaboración de esta propuesta para integrar el deporte de la escalada en el aula ha sido un proceso enriquecedor y gratificante. Durante este trabajo, se ha desarrollado una propuesta de una unidad didáctica que busca fomentar el desarrollo integral del alumnado a través de la práctica de la escalada e incrementar el desarrollo de las habilidades motoras básicas del alumnado. Asimismo, con la investigación a través de la documentación del tema, he podido analizar y conocer los numerosos beneficios que tiene esta disciplina en edad escolar.

En definitiva, esta propuesta busca brindar al alumnado experiencias de aprendizaje significativas y dar herramientas accesibles y fáciles de llevar a cabo para el profesorado, asimismo, ofrecer conocimientos sobre las técnicas de seguridad.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Barbero, M. (2013) *La trepa como habilidad física básica: Escalar como habilidad física específica* <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/6857/TFG-L688.pdf?sequence=1> (Consulta 3 de Junio 2023).
- Cabrero, C. (2023) *Técnica de escañada. Colocación de las Manos.* <https://www.bouldermadrid.com/general/tecnica-de-escalada-colocacion-de-las-manos/> (Consulta: 14 de Mayo 2023).
- Domínguez, J. (2020) *La iniciación a la escalada y sus beneficios en Educación Primaria* <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/45954> (Consulta 21 de Mayo 2023).
- García-Sauco, A. *Escalada. Panorámicas 360* (<https://www.panoramicas360.net/categoria/montana/escalada/>) (Consulta 2 de Mayo 2023).
- Granero, A. y Baena, A. (2007) *Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza.* Colef de Andalucía https://www.colefandalucia.com/files/ugd/28d333_6415782ee7cf4856b3b1bda6a4f8dc79.pdf (Consulta: 14 de Mayo 2023).
- Güllich, W., Hepp, T. y Heindom, G. (1993). *La escalada deportiva, un libro didáctico de teoría y práctica.* Paidotribo.
- Martinez ,F. I, Armenta, M., Carrascal, A., Navarro, M., Suárez, J.m., Muñoz, D., Moya, A. (2019). *Enseñanza e iniciación de la escalada deportiva a través del juego .* Wanceulen.
- Mendoza-Muñoz, R. (2022). *Beneficios de la práctica de la escalada deportiva.* Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento.

<https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/7883/7398>

(Consulta 2 de Mayo 2023).

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

Morales, P. (2017). *60 Juegos de Iniciación a la escalada*.

Romero, O. (1999) *La escalada en el contexto escolar*

<https://www.efdeportes.com/efd16a/escalada.htm> (Consultada el 2 de Mayo de 2023).

Santos, M.L (2012) *Revista Digital de Educación Física, "Las actividades físicas en el Medio Natural"* https://emasf2.webcindario.com/NUMERO_19_EMASF.pdf

(Consulta 26 de Mayo 2023).

8. ANEXOS

Anexo I. Evaluación formativa.

Ficha de autoevaluación:

Nombre del alumno: _____.

Fecha: _____.

Indica tu nivel de actitud en cada una de las siguientes categorías utilizando una escala del 1 al 5, donde 1 representa "nada" y 5 representa "mucho".

1. Participación en las actividades de escalada:

- Me esfuerzo por participar en todas las actividades: _____
- Sigo las instrucciones y me esfuerzo por superar los desafíos: _____
- Muestro entusiasmo y energía durante las sesiones de escalada: _____

2. Trabajo en equipo y colaboración:

- Colaboro con mis compañeros durante las actividades: _____
- Comparto ideas y ayudo a mis compañeros cuando lo necesitan: _____
- Aprecio el esfuerzo y el éxito de mis compañeros: _____

3. Respeto por las normas de seguridad:

- Sigo las normas de seguridad establecidas durante la escalada: _____
- Uso el equipo de protección correctamente y de manera responsable:

- Muestro precaución y respeto por mi propia seguridad y la de los demás:

4. Actitud positiva y perseverancia:

- Mantengo una actitud positiva, incluso ante los desafíos: _____
- No me rindo fácilmente y persevero ante las dificultades: _____
- Aprendo de los errores y los utilizo como oportunidades de mejora:

5. Cuidado del entorno natural:

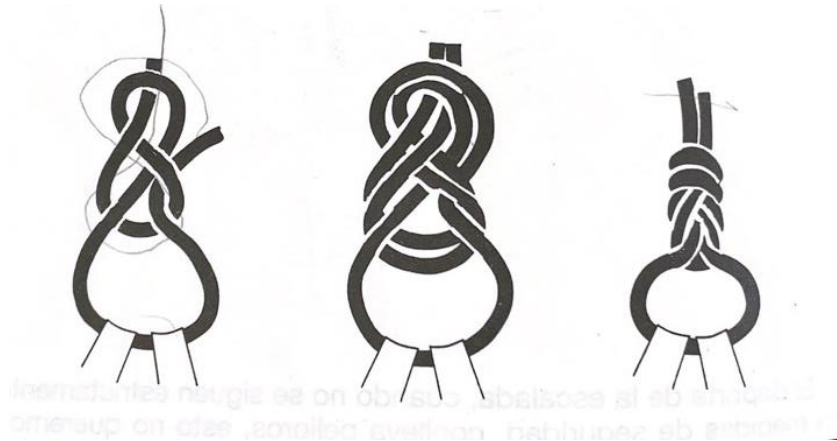
- Soy consciente de la importancia de cuidar y respetar el entorno natural:

- Recojo y elimino correctamente los residuos generados durante las sesiones: _____

Comentarios adicionales (opcional):

Ficha sobre los contenidos explicados relativos al material:

1. Señala si el nudo que aparece a continuación está bien hecho o no:



2. Señala y escribe cuáles son las partes principales de un arnés:



3. ¿Para qué sirve este dispositivo y cómo funciona?



4. ¿Cuáles son las tres principales normas del rápel?

ANEXO II. Evaluación sumativa

Ficha para el alumnado de autoevaluación sobre las técnicas de agarre, apoyo, etc.

Nombre del alumno: _____

Fecha: _____

Indica tu nivel de dominio en cada una de las siguientes técnicas de agarre y apoyo utilizando una escala del 1 al 5, donde 1 representa "no adquirido" y 5 representa "totalmente adquirido".

1. Técnica de agarre:

- Utilizo un agarre correcto en las presas: _____
- Mantengo un agarre firme y seguro durante la escalada: _____
- Varío el tipo de agarre según las características de las presas: _____

2. Equilibrio y apoyo corporal:

- Mantengo el equilibrio durante la escalada en diferentes posiciones:

- Utilizo correctamente las piernas y los pies para obtener apoyo: _____
- Distribuyo el peso de mi cuerpo de manera adecuada en las presas: _____

3. Fuerza y resistencia:

- Utilizo la fuerza de manera eficiente para superar obstáculos: _____
- Aplico la fuerza de manera controlada y sin agotarme rápidamente:

4. Coordinación y fluidez:

- Coordinación entre los movimientos de agarre y apoyo: _____
- Movimientos eficientes entre las presas y superficies de apoyo: _____

Comentarios adicionales (opcional):

Ficha para evaluar si el alumnado utiliza los elementos de seguridad de manera adecuada:

Nombre del alumno: _____.

Fecha: _____.

Indica si el alumno cumple o no cumple con cada uno de los siguientes elementos de seguridad utilizando las opciones "Sí" o "No".

1. Casco de escalada:

- Utiliza el casco de escalada de manera adecuada: _____

2. Arnés de seguridad:

- Coloca y ajusta el arnés de seguridad correctamente: _____

3. Nudo de encordamiento:

- Realiza el nudo para encordarse de manera correcta y seguro: _____

4. Mosquetones:

- Sabe utilizar los mosquetones que van conectados al arnés: _____

5. Cuerda de escalada:

- Manipula la cuerda de escalada de manera segura y la cuida: _____

6. Comunicación:

- Comunica de forma efectiva con el compañero/a durante la escalada:

7. Reglas de seguridad:

- Sigue las reglas y normas de seguridad establecidas durante la escalada:

8. Observaciones:

ANEXO III: Evaluación del proceso del proceso de enseñanza-aprendizaje:

Nombre del alumno: _____.

Fecha: _____.

Indica tu nivel de satisfacción en cada una de las siguientes áreas utilizando una escala del 1 al 5, donde 1 representa "insatisfecho" y 5 representa "muy satisfecho".

1. Variedad de actividades:

- ¿Las actividades de escalada fueron variadas y entretenidas? _____

2. Desafío y superación personal:

- ¿Sentiste que las actividades te desafiaron a superarte a ti mismo/a?

3. Aprendizaje y adquisición de habilidades:

- ¿Sientes que has aprendido nuevas habilidades y técnicas de escalada?

4. Seguridad:

- ¿Te sentiste seguro/a durante las actividades de escalada? _____

5. Trabajo en equipo y colaboración:

- ¿Disfrutaste trabajando con tus compañeros/as en las actividades de escalada? _____

6. Apoyo y orientación del profesor/a:

- ¿El profesor/a te brindó el apoyo y la orientación necesarios durante la unidad? _____

7. Organización y recursos:

- ¿Consideras que la unidad didáctica de escalada estuvo bien organizada y contó con los recursos necesarios? _____

8. Salida didáctica:

- ¿Te motivo la salida didáctica llevaba a cabo en “La Roca”? _____

Comentarios adicionales (opcional):

Herramientas y recursos extra para la evaluación del alumnado:

Ficha de evaluación (Cordada de aprendizaje)

Esta ficha servirá para que puedas valorar esta actividad de aprendizaje de la escalada. Puedes valorarte a ti (autoeval.) o a tus compañeros y compañeras de cordada (coeval.) También la puede usar el o la profe para evaluarte a ti y tus compas. Tendrás que fijarte durante la actividad en cuestiones como la responsabilidad, la confianza, la ejecución técnica o la auto-superación tuya y del resto de la cordada. Valora en de 1(-) a 3(+*) o usa emoticonos 😊 😐 😞 e indica al lado X o ✓

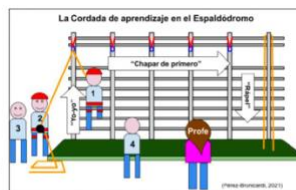


Figura 11. El 'Espaldódromo'. Fuente: elaboración propia.

¿Quién evalúa? Yo Profe ¿A quién evalúas? X A mí ✓ A otr@s

	1. Escalador/a	2. Asegurador/a	3. Reasegurador/a	4. Supervisor/a
Responsabilidad	<input type="checkbox"/> Revisar el material (doble chequeo) <input type="checkbox"/> Escalar con cuidado <input type="checkbox"/> Comunicarse con el asegurador	<input type="checkbox"/> Revisar el material (doble chequeo) <input type="checkbox"/> Atender al escalador <input type="checkbox"/> Comunicarse con el escalador	<input type="checkbox"/> Revisar el material (triple chequeo) <input type="checkbox"/> Ayudar al asegurador <input type="checkbox"/> Informar al profesor	<input type="checkbox"/> Estar pendiente del escalador <input type="checkbox"/> Estar cerca del escalador
Confianza en sí o en los demás	<input type="checkbox"/> Sentirse seguro con el asegurador <input type="checkbox"/> Confiar en sí mismo	<input type="checkbox"/> Transmitir seguridad al escalador <input type="checkbox"/> Confiar en saber asegurar	<input type="checkbox"/> Dejar al asegurador actuar	<input type="checkbox"/> Transmitir seguridad al escalador
Ejecución Técnica	<input type="checkbox"/> Ponerse el material y hacer el nudo. <input type="checkbox"/> Mosquetonear las cintas exprés <input type="checkbox"/> Rapelar	<input type="checkbox"/> Ponerse el material y colocar la cuerda en el asegurador <input type="checkbox"/> Dar cuerda <input type="checkbox"/> Recoger cuerda	<input type="checkbox"/> Comprobar que el asegurador lo hace correctamente <input type="checkbox"/> Realizar los nudas Muma	<input type="checkbox"/> Corregir las técnicas erróneas del escalador
Superación y autosuperación	<input type="checkbox"/> Superar la dificultad de la escalada <input type="checkbox"/> Superar los temores	<input type="checkbox"/> Esforzarse por asegurar bien	<input type="checkbox"/> Esforzarse por apoyar al asegurador	<input type="checkbox"/> Esforzarse por cuidar del escalador



Facultad de Educación de Segovia

Dario Pérez Brunicardi. (2022)

Termómetros de evaluación del trabajo en equipo (Cordada de aprendizaje)

Esta ficha servirá para que puedas valorar esta actividad de aprendizaje de la escalada. Primero valora tu contribución al grupo y en otra ficha valora a la cordada en general. También la puede usar el o la profe para evaluarte a ti y tus compas. Tendrás que fijarte durante la actividad en cuestiones como la comunicación, la cooperación, el conocimiento, la confianza y el compromiso, tanto tuya como del resto de la cordada. Señala con X (a ti) o con ✓ (al grupo) el nivel alcanzado en cada uno de estos aspectos:



¿Quién evalúa? Yo Profe ¿A quién evalúas? X A ti ✓ Al grupo

5	COMUNICACIÓN	5	COOPERACIÓN	5	CONOCIMIENTO	5	CONFIANZA	5	COMPROMISO
4		4		4		4		4	
3		3		3		3		3	
2		2		2		2		2	
1		1		1		1		1	

Comentarios y aclaraciones (continuar por detrás, si es necesario):

Dario Pérez Brunicardi. (2022)

Instrumento basado en la Dinámica Evaluar las "C" Grupales. <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/trabajo-en-equipo/dinamica-evaluar-las-c-grupales/>