



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

INICIACIÓN Y PROPUESTA DIDÁCTICA A LA ESCALADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR: Rodrigo Fernández López

TUTOR: Gustavo González Calvo

PALENCIA, 2023

RESUMEN

En el presente trabajo de fin de grado, el objetivo planteado es poder adaptar las AFMN (Actividades Físicas en el Medio Natural), en especial la escalada, al alumnado de primaria. Mediante una búsqueda de información se ha recopilado conocimientos acerca de conceptos, beneficios, materiales que podemos utilizar, técnicas a tener en cuenta, etc...

El planteamiento didáctico consiste en una unidad didáctica, realizada para alumnos de 5º de primaria. La unidad didáctica consta de 7 sesiones, cinco de las cuales se desarrollarán en el gimnasio y las otras dos sesiones se desarrollarán en las instalaciones de “La Roca” en Palencia.

Dentro de la escalada hay que buscar los factores que intervienen, tanto psicológicos como físicos y a través de ellos que los alumnos conozcan los posibles beneficios que puede tener en su vida en el futuro.

PALABRAS CLAVE

AFMN, Escalada, Unidad Didáctica, Educación Primaria, Cabuyería y Materiales.

ABSTRACT

In this end-of-degree project, the objective is to adapt the AFMN (Physical Activities in the Natural Environment), especially climbing, to primary school students. Through a search for information we have gathered knowledge about concepts, benefits, materials that we can use, things to take into account, etc...

The didactic approach consists of a didactic unit, made for students of 5th grade of primary school. The didactic unit consists of 7 sessions, five of which will be developed in

the gym and the other two sessions will be developed in the facilities of "La Roca" in Palencia.

Within the climbing there is a search for the factors involved, both psychological and physical and through them that students know the possible benefits it can have in their lives in the future.

KEY WORDS

AFMN, Climbing, Didactic Unit, Primary Education, Rigging and Materials.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. JUSTIFICACIÓN.....	8
2.1 JUSTIFICACIÓN PERSONAL.....	8
3. OBJETIVOS.....	10
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	11
4.1 DEFINICIÓN Y CONCEPTO DE AFMN.....	11
4.2 BENEFICIOS DE LAS AFMN.....	12
4.3 TREPA Y ESCALADA.....	13
4.4 MATERIALES Y EQUIPO.....	14
4.5 GRADUACIONES DE LA ESCALADA.....	17
4.6 CABUYERÍA.....	18
4.7 PREVENCIÓN DE SITUACIONES DE RIESGO.....	21
5. METODOLOGÍA.....	23
6. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	24
6.1 TÍTULO.....	24
6.2 JUSTIFICACIÓN.....	24
6.3 OBJETIVOS.....	25
6.4 CONTENIDOS.....	26
6.5 CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	27
6.6 EVALUACIÓN.....	27
6.7 TEMPORALIZACIÓN.....	28

6.8 CONTEXTO.....	29
6.9 DESARROLLO DE LAS SESIONES.....	29
7. CONCLUSIONES.....	48
8. BIBLIOGRAFÍA.....	51
9. ANEXOS.....	55
9.1 RÚBRICA DE EVALUACIÓN.....	55
9.2 CUADERNO DE CAMPO.....	56
9.3 ZONAS DE LAS INSTALACIONES DE LA ROCA.....	61

1. INTRODUCCIÓN

Dentro de este Trabajo de Fin de Grado he decidido realizar una propuesta didáctica, el cual está incluido dentro de la rama de las AFMN (Actividades Físicas en el Medio Natural). Las AFMN están compuestas por una gran variedad de actividades, pero sobre la que voy a centrar mi trabajo y mi propuesta didáctica es la escalada dentro del ámbito educativo.

En nuestra vida cotidiana, todos hemos sido niños y niñas, pero en las clases de Educación Física del colegio, o incluso del instituto, ¿Cuántas veces hemos hecho escalada en las clases de educación física?, lo más normal es que este contenido no se suele trabajar. Mi idea principal para este proyecto es realizar una unidad didáctica sobre la escalada en la Educación Física Escolar. Haciendo que los alumnos y alumnas sean capaces de poder ir evolucionando su nivel, a la par que se despierta en ellos la curiosidad de la escalada, con el fin de que esto les sirva también para su vida cotidiana.

Durante los últimos años y según avanzamos como sociedad, los alumnos cada vez están más alejados de la naturaleza, cada vez tienen antes las tablets, los móviles o las consolas de turno, que les hacen crearse una realidad paralela, y la cual les ciega, a la par que les cierra las puertas al acercamiento a la naturaleza.

Para este proyecto me he centrado en la escalada debido al gran interés que suscitó en mí, durante las clases de Educación Física en el Medio Natural. Esta actividad trae consigo una gran cantidad de beneficios, además de los que ya sabemos, como controlar el peso corporal, reducir el riesgo de enfermedades de corazón, fortalecer hueso y

músculos, dormir mejor, etc... Pero los beneficios no solo son físicos, ya que también esta actividad repercute en la mente, en aspectos como la ansiedad, que en estos casos ayuda a vencerla, también ayuda a mejorar el estado de ánimo, ya que al realizarlo ayuda a liberar endorfinas que producen sensación positivas y reducen el dolor. Asimismo, mejoran la salud del cerebro y la de la memoria, el control del miedo, la concentración, la rapidez en el pensamiento, incluso mejorar en la resolución de problemas como nos comenta (Mosquera, 2021).

Este proyecto comienza con una justificación donde doy los motivos que me han llevado a realizar este trabajo, y donde se puede observar varios beneficios y opiniones que fortalecen mi idea, además, de la presencia curricular en ella.

Otro de los grandes puntos de este proyecto son los objetivos que pretendo cumplir, que se podría decir que van a la par con la fundamentación teórica, debido a que son la base del trabajo.

A la hora de programar, he diseñado una unidad didáctica basada en la progresión y en la evolución, centrada en la escalada y la trepa y todos los conceptos que van relacionados a ella, junto con objetivos, contenidos, metodología, etc... Y siendo evaluada a través de una rúbrica y un cuaderno de campo.

La conclusión de este proyecto es una síntesis donde he intentado incorporar tanto el resultado de mis objetivos, como una opinión propia tanto del propio trabajo, como de lo que supone realizar esto a nivel personal y profesional.

2. JUSTIFICACIÓN

2.1 Justificación Personal

En primer lugar, me gustaría mencionar que a la hora de realizar el Trabajo de Fin de Grado, mi idea siempre fue hacerlo de algo relacionado con mi mención, la educación física, además, el trabajo lo quería centrar en lo que más me ha gustado de realizar la mención que fue la parte de las AFMN, y dentro de esta estuvimos realizando varias actividades, como escalada, rapel, senderismo, algo de tirolinas, etc... Pero al final me he decantado por la que fue la que más realizamos y la que más me gustó que fue la escalada.

La escalada es una actividad poco conocida dentro del ámbito de la docencia, muchas veces por falta de espacios, otras por desconocimiento, y otras, simplemente por encontrarse en un segundo plano, dentro del marco de actividades a realizar.

Según Rovira (2004):

La escalada en el ámbito escolar generalmente es un tema muy desconocido debido a la poca formación e información de los especialistas de educación física de primaria en la realización de esta actividad, y sobre todo también a la falta de instalaciones adecuadas en las escuelas, a la limitación horaria que nos impone el marco escolar en nuestra área, y el terror injustificado a realizar este tipo de actividades. Sin embargo es una experiencia motivadora y enriquecedora para el alumno (p.55).

Cuando realizamos actividades en la naturaleza, siempre suelen ser muy reconfortantes, pero cuando éramos niños, todavía más ya que la sensación de libertad era capaz de inundar nuestro cuerpo y con ello sentirnos unidos tanto a la naturaleza como a

nuestros amigos y amigas, y al grupo con el que realizábamos esto. En relación a esto Arroyo (2010) sugiere que “la práctica de actividades en la naturaleza supone para el ser humano una experiencia muy intensa y gratificante de vivencias, ya que éstas se producen en espacios no habituales, y por ello novedosos y desconocidos” (p.170).

Dentro de la unidad didáctica está programada una salida al complejo de “La Roca”, ubicado en Palencia, debido a lo enriquecedoras que son. Según Tejada (2009):

Las salidas fuera del centro escolar tienen un alto valor didáctico, educativo y social. Son un instrumento importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje; a su alto poder motivador se añade la posibilidad de conectar con conocimientos previos que los niños han adquirido fuera de la escuela, de relacionarse con medios diferentes y sugerentes, de trabajar individualmente y en grupo de forma activa, etc. Las escuelas tienen la obligación ineludible de proyectarse fuera de sus propios edificios, de saltar sus muros. (p.37)

Por estos motivos he desarrollado una propuesta didáctica en la que los alumnos van a conocer los aspectos relacionados con la escalada como los materiales, técnicas, cabuyería, etc...

3. OBJETIVOS

Los objetivos que voy a mencionar a continuación son los logros que quiero conseguir con este Trabajo de Fin de Grado:

-Programar una propuesta didáctica sobre la iniciación a la escalada, que pueda ser utilizada en el 3º ciclo de Educación Primaria.

-Promover e informar acerca de las Actividades Físicas en el medio natural.

-Conocer las medidas de seguridad necesarias en la práctica de la escalada.

-Concienciar acerca del respeto del medio natural.

-Estudiar sobre diferentes aspectos de las AFMN, en concreto de la escalada.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 Definición y concepto de AFMN

Para hablar acerca de este concepto, lo primero que debemos conocer son los diferentes y variados significados que tienen las Actividades Físicas en el Medio Natural, además, gran parte de los significados depende de cada autor.

A continuación voy a nombrar algunas definiciones de diferentes autores que han hablado acerca de estos temas:

- Callejón Martín, Juan A (1990): “Son aquellas actividades que se pueden realizar dentro o fuera de nuestro entorno habitual, con un objetivo principal, el Educativo”. (p.78)

- Alonso Gil, Víctor (1992):

Son aquellas actividades que se realizan en el campo, bajo un punto de vista educativo y utilitario, ayudadas por el desarrollo de actividad física e incluyendo las de aula y taller que nos proporcionan conocimientos y materiales que se pueden aplicar antes o después en el desarrollo de las mismas. (p.89)

- Miguel, Alfredo (2001): “Son aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa” (p. 47).

Mediante estas definiciones se puede observar que al fin y al cabo, las actividades físicas en el medio natural, son un tipo de actividades que hacen que los alumnos vivencien una serie de experiencias en el entorno natural y además, en ellas utilicen la actividad física y

otros valores como el compañerismo, la sociabilidad, etc...

Podemos enumerar una serie de aspectos para poder entender mejor el concepto de AFMN (Navarrete y Domingo, 2002), y con ello obtener un mayor conocimiento del tema:

- Son actividades que se realizan en un marco diferente.
- Las pueden realizar todos los individuos y nadie se siente discriminado.
- Son actividades que ofrecen seguridad y todas las respuestas que se producen a los diferentes planteamientos son válidas.
- El marco en el que se desarrollan potencia la comunicación y la relación.
- Permite al alumno/a un alto grado de libertad.
- Las puede programar, organizar y realizar el propio individuo.

4.2 Beneficios de las AFMN

Las actividades físicas en el medio natural, tienen una gran cantidad de beneficios, como suele suceder, los beneficios son de diversa índole, ya que nos los podemos encontrar, tanto físicos como mentales. También tienen ventajas curriculares, debido a que estas actividades en el medio natural, favorecen el respeto, el conocimiento y la mejora del entorno natural, que además es uno de los objetivos que pretendo cumplir con este TFG.

Otro de los tipos de beneficios que tienen estas actividades son de tipo personal, ya que son capaces de mejorar la sociabilidad del alumno, gracias a la colaboración, el trabajo social y las relaciones sociales debido a las grandísimas relaciones que ocurren en este tipo de

actividades, por no mencionar las motivaciones que despiertan en las personas, junto con las experiencias personales y una serie de aprendizajes significativos que no solo nos ayudarán en un contexto educativo, sino también en el cotidiano (Cabrera, 2020).

Los beneficios psicológicos también están a la orden del día, ya que mejoran la autoestima y la motivación al generar señales químicas relacionadas con el estado de ánimo de nuestro cerebro, como la dopamina, la norepinefrina y la serotonina. Además, este tipo de actividades suele ser una forma de evasión de la vida cotidiana. (Los beneficios de la escalada para la salud mental, 2017).

Desde el punto de vista de lo sociológico todo este tipo de actividades potencian la comunicación, el respeto, el trabajo grupal. La escalada es un deporte que se practica en grupo (Cantero, 2020).

4.3 Trepa y escalada

Dentro del ámbito de la escalada, hay que saber que la trepa y la escalada no es exactamente lo mismo, aunque guardan una relación. Hay que tener en cuenta que la trepa es una habilidad básica que consiste en movimientos en los que se utilizan brazos y piernas para sortear obstáculos verticales. En cambio, la escalada es una actividad que se realiza en el medio natural y se basa en la trepa (Miguel, 2001).

Por lo tanto debemos saber reconocer que la trepa es un concepto más sencillo que el de escalada, como nos explica Miguel (2001):

Trepar es una habilidad motriz básica consistente en desplazarse por situaciones verticales o con inclinación acentuada, gracias a los miembros superiores e inferiores.

Sin embargo, escalar es ascender por rocas, paredes naturales o artificiales, de fuerte y acusada inclinación, donde al existir riesgo físico, por las situaciones de altura que se dan, es necesario utilizar técnicas de aseguramiento. (p. 106)

En resumen, la escalada es una actividad física que se basa en el medio natural y que por lo tanto contiene la habilidad motriz de la trepa.

4.4 Materiales y equipo

La escalada es un deporte de riesgo, por lo que debemos tener una serie de objetos que nos garanticen un nivel de seguridad, este deporte puede ser muy divertido y tiene gran número de ventajas (ya mencionadas previamente), además de que puede ser una actividad muy enriquecedora desde edades muy tempranas. (Partal, 2014).

Antes de conocer los objetos que se deben utilizar, hay que mencionar que el equipo de escalada que portemos debe estar certificado por la Federación Internacional de Asociaciones de Montañismo (UIAA) y el Comité Europeo de Normalización (CEN).

- Casco de seguridad: este material es uno de los más importantes, ya que previene en caso de caídas y evita que al caer haya un golpe directo con la superficie.



Ilustración 1. Casco de seguridad

- Mosquetones: este anillo metálico tiene un cierre para conectar varios elementos, además, tiene un gatillo móvil que permite abrirlo y cerrarlo con facilidad. El más común es el de forma de D ya que su cierre no permite que se abra de forma imprevista.



Ilustración 2. Mosquetón

- Arnés de seguridad: consiste en un sistema de cintas que nos van a sujetar las piernas y la cintura. Este objeto es uno de los que más seguridad aporta y además, debe adaptarse al físico de cada persona.



Ilustración 3. Arnés de seguridad

- Grigrí: este material nos sirve para ascender por la pared con seguridad. Para el funcionamiento de este, la cuerda va por dentro como indica el objeto. El objetivo principal del grigrí es bloquearse en el caso de que haya una caída para evitar el golpe contra el suelo.



Ilustración 4. Grigrí

- Cuerda dinámica: este elemento es el que une a la persona que escala con la persona que asegura. Una de las características más importantes de la cuerda es que debe de tener elasticidad, para así poder absorber la fuerza de caída al caer.



Ilustración 5. Cuerda dinámica

4.5 Graduaciones de la escalada

La forma en la que clasificamos una vía de escalada se llama graduación, y en el caso de España se suele utilizar la escala francesa.

Tabla 1

Escala francesa (FB) dentro de la escalada deportiva

	V-Scale	FB
Trepada	VB	1
		2
		3
Iniciación	V0	4
		4+
		5
		5+
		6a
Intermedio	V1	6a+
		6b
		6b+
		6c
		6c+
		7a
		7a+
		7b
Alto	V2	7b+
		7c
		7c+
		8a
		8a+
Muy alto	V3	8b
		8b+
		8c
		8c+
Élite	V4	9a

Nota. Esta tabla muestra cómo van evolucionando las graduaciones en la escala francesa.

4.6 Cabuyería

Para realizar actividades de escalada se debe tener un mínimo conocimiento en cabuyería, que es la disciplina que se encarga del arte de hacer nudos, sus tipos y sus diferentes aplicaciones. El buen conocimiento de los diferentes nudos es esencial ya que es un elemento fundamental que nos ayuda a evitar riesgos.

Dentro del mundo de la cabuyería existe una gran cantidad de nudos, desde lo más sencillo a lo más complicado, pero si se quiere enseñar a una clase de primaria acerca de este tema, la cantidad de nudos se reduce y se centra la atención en aquellos que son indispensables para la iniciación a la trepa. Pero antes de conocer cada tipo de nudo indispensable, debemos saber que las cuerdas tienen diferentes partes que se deben conocer para poder entender mejor el funcionamiento de la cuerda (Nudos de escalada, 2017).

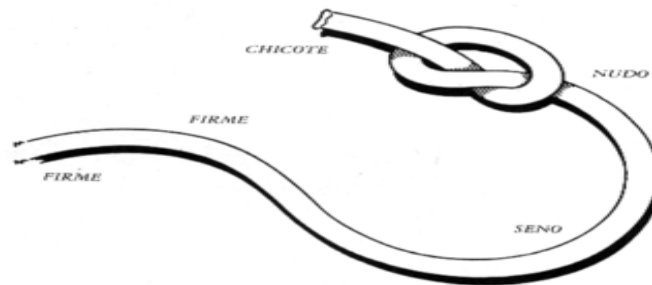


Ilustración 6. Partes de una cuerda

Por lo tanto, los nudos más significativos que se requieren para la iniciación de la trepa (Cabuyería, 2013) son los siguientes:

- Nudo de gaza simple: su uso habitual es para realizar amarres rápidos ya que se elabora con gran rapidez. Es el primer nudo que se suele aprender.



Ilustración 7. Nudo de gaza simple

- Nudo de ocho: este nudo es uno de los más utilizados, debido a la facilidad de su construcción, además, este nudo tiene varias ventajas, por ejemplo, es muy sencillo revisar si está bien construido.

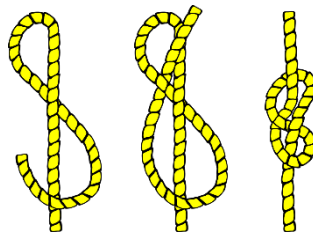


Ilustración 8. Nudo de ocho

- Nudo de ocho doble: este nudo une al escalador y a la cuerda, este nudo es el que más usan los escaladores, debido a su gran resistencia y seguridad, facilidad a la hora de hacerse y de revisarlo. La sencillez de este nudo consiste en realizar un ocho simple, y volver a seguir el recorrido del nudo.

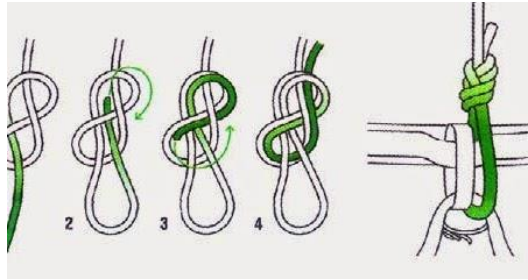


Ilustración 9. Nudo de ocho doble

- Nudo pescador: este nudo es el más sencillo para unir dos cuerdas, consta de dos nudos simples. Su función es de seguridad.

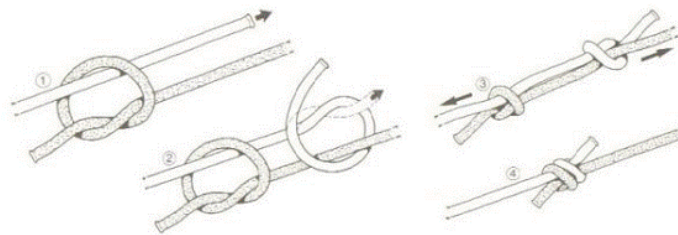


Ilustración 10. Nudo pescador

- Nudo ballestrinque: este nudo es de los utilizados, ya que sirve para asegurar una cuerda a un poste, a una barra o a otro cabo. Se realiza formando dos bucles en la cuerda poniendo uno frente al otro y metiéndolos en el mosquetón, siendo preferible que el cabo de carga este en el eje del mosquetón.

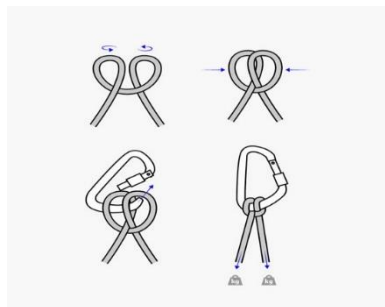


Ilustración 11. Nudo ballestrinque

4.7 Prevención de situaciones de riesgo

Este tema es uno de los más importantes por los que hay que preocuparse, ya que si conocemos las diferentes situaciones de riesgo, podemos conocer mejor que hacer y no hacer, algo que es muy importante para cumplir con todos los elementos de seguridad y evitar el mayor número de problemas. Según (Martínez et al, 2009):

- a) Despiste del asegurador: esto ocurre con demasiada frecuencia. El escalador comienza a escalar, sin preguntar al asegurador si está todo correcto. Una de las principales reglas debe ser asegurarse de recibir la señal del asegurador para comenzar a ascender. Además de esto el profesor debe asegurarse de estar en una posición estratégica para observar a los alumnos y a los aseguradores, para minimizar daños.
- b) Mal uso de aparatos aseguradores automáticos: en algunas ocasiones, el alumnado acciona con demasiada fuerza la palanca para descender, lo que hace que se descienda con demasiada fuerza.
- c) Material mal colocado: esta acción se repite en muchas ocasiones, por lo que siempre, el asegurador debe comprobar la buena colocación del arnés, del casco, de la cuerda, etc...
- d) Colchonetas quitamiedos: deben estar situadas en la base de las vías de escalada, debido a que pueden amortiguar el golpe en caso de que haya una caída.

- e) Altura del rocódromo: no debe exceder los siete metros, debido a que esta altura garantiza una comunicación correcta entre el escalador y el asegurador, además de que la sensación de verticalidad es correcta.
- f) Doble aseguramiento: Una opción es colocar a dos aseguradores en la misma vía, cada uno con su cuerda, estando el escalador unido a los dos aseguradores, en el caso de que faltara material, el segundo asegurador se puede colocar de reasegurador, manejando la cuerda de forma que pase con sus manos.

Estas medidas de seguridad, nos sirven para conseguir el mayor porcentaje de seguridad, para que la práctica docente, pueda ser más segura, aunque la mayor medida de seguridad es una buena supervisión del profesor. (p. 36-40).

5. METODOLOGÍA

El Trabajo de Fin de Grado que presento, además de tener su base teórica tiene un enfoque didáctico que puede ser utilizado en las escuelas para enseñar acerca del tema de la iniciación a la escalada.

Al iniciar este trabajo mi primer paso fue comenzar a redactar una serie de objetivos que quería que mi trabajo de fin de grado siguiera, y a partir de ellos poder hacer un índice que seguir.

Una vez establecidos esta serie de objetivos, se ha ido realizando el resto de apartados, realizando una serie de búsquedas en distintas bibliografías, con el fin de realizar una unidad didáctica correcta. Dentro de esta búsqueda de información, he ido diferenciando los diferentes aspectos en los que quería centrar mi fundamentación teórica, estos aspectos me ayudarán a conseguir que la propuesta se adapte a las necesidades del alumnado.

Para realizar la unidad didáctica he tenido que plasmar lo que he querido enseñar, así que he ido trabajando este apartado, diferenciando todas las partes que debe tener una unidad didáctica, y trabajándolas conjuntamente, con el fin de lograr construir un aprendizaje continuo. El conjunto de actividades y ejercicios que se proponen siguen una progresión ascendente en la escalada, en sus técnicas y en el conocimiento de los materiales.

Para acabar, este trabajo concluye con una serie de valoraciones y análisis acerca de los diferentes objetivos que planteados y también acerca de mis propias reflexiones personales sobre el proyecto, sobre su adaptabilidad y sobre su posible realización en cursos de primaria.

6. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

6.1 Título

¡Hasta el infinito y más allá!

6.2 Justificación

Desde que empezamos a hablar en clase acerca de las AFMN (Actividades Físicas en el Medio Natural), por lo que al tener que realizar una unidad didáctica quería centrarme en este tema, especialmente en el tema de escalada. Mi elección de coger la escalada en particular se debe a que siempre me ha parecido un deporte muy completo y que puede llegar a motivar al alumnado de muchas maneras.

En los colegios, no están acostumbrados a realizar este tipo de prácticas, ni siquiera en los institutos se suele realizar este tipo de deporte, por lo que, mi idea es llevarlo y adaptarlo para niños de primaria y como se suele decir “crear cantera”, que los alumnos y alumnas vayan empapándose de la escalada y vayan aficionándose como lo hacen del fútbol, del baloncesto o de otros deportes más practicados.

La escalada tiene un gran número de beneficios como ya he mencionado previamente, pero para resumirlo un poco, tiene beneficios como el aumento de reflejos, el refuerzo de las capacidades psicomotrices, la mejora del equilibrio, etc...

Desde el punto de vista de lo físico, también tiene un gran número de ventajas, ya que trabaja un gran número de zonas musculares, trabaja la fuerza, la elasticidad o la resistencia.

En los últimos tiempos la escalada ha ido ganando una gran popularidad, y por eso mi idea es orientarla y proporcionarla un sentido pedagógico, para que pueda ser transmitida a los alumnos. En mi caso, la unidad didáctica contará con una salida a “La Roca” (La Roca, 2023), ya que creo que puede gustar al alumnado y darnos una gran cantidad de posibilidades debido a sus instalaciones.

Toda la unidad didáctica está regida por el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.

6.3 Objetivos

El principal objetivo que persigue esta unidad didáctica es el conocer las AFMN pero desde el punto de vista de la escalada, a través de una propuesta de unidad didáctica, y que gracias a esto, el alumnado sea capaz de realizar este tipo de actividades, ganando confianza y conociendo los beneficios que tiene.

Los objetivos específicos de esta unidad didáctica llamada “Hasta el infinito y más allá” son:

- Conocer el concepto de las AFMN y sus beneficios.
- Diferenciar los conceptos “Trepa” y “Escalada”.
- Conocer y aplicar las diferentes técnicas básicas y específicas de la escalada.
- Adquirir los conocimientos básicos del ámbito de la escalada; uso de materiales, graduaciones de la escalada, cabuyería...
- Respetar a tanto a los compañeros como a las normas de seguridad.

- Valorar, respetar y cuidar el entorno, tanto el del aula, como el de espacios exteriores.

6.4 Contenidos

- Conceptuales:

-Concepto de AFMN y sus beneficios.

-Concepto de “Escalada”.

-Concepto de “Tropa”.

-Material específico: casco, mosquetones, arnés, grigrí y cuerda dinámica.

-Graduaciones en la escalada.

-Partes de una cuerda.

-Nudos de escalada: gaza simple, ocho, ocho doble, pescador y ballestrinque.

-Conocimiento de situaciones de riesgo.

- Procedimentales:

-Aplicación de normas de seguridad.

-Uso correcto del material.

-Fluidez en la realización de nudos.

- Actitudinales:

-Respeto a los materiales.

-Respeto a los compañeros y al material.

-Cooperar con el resto de compañeros para la correcta realización de las actividades.

-Tener una predisposición positiva hacia las diferentes actividades.

-Actitud de alerta para realizar comprobaciones y prevenir las situaciones de riesgo.

6.5 Criterios de evaluación

- Conoce los materiales y los utiliza con seguridad y cuidado de no dañarlos.
- Realiza adecuadamente los nudos y sabe para qué sirve cada uno.
- Emplea las técnicas de escalada y de aseguramiento correctamente.
- Respeto las instalaciones del gimnasio y de “La Roca”.
- Trabaja en equipo cooperando directamente con sus compañeros.
- Muestra atención y dedicación en las diferentes actividades.
- Mantiene una predisposición activa hacia las diferentes sesiones.
- Es consciente de los beneficios de las actividades que realiza.

6.6 Evaluación

La evaluación es un proceso continuo y sistemático, mediante el cual el profesor irá recaudando información para poder conocer si el alumno ha sido capaz de cumplir con los objetivos establecidos.

Por lo tanto, dentro de la evaluación de esta unidad didáctica, se utilizarán dos procesos de evaluación. Un proceso de evaluación continua donde la observación directa será el principal instrumento evaluador, todo esto cumplimentado de una rúbrica (**Anexo 1**) en la cual se irá observando las diferentes calificaciones que obtiene el alumno.

El otro proceso de evaluación será un cuaderno de campo (Anexo 2), el cual, los alumnos deberán ir rellenando por su cuenta, durante el transcurso de las sesiones. Este cuaderno servirá como proceso de evaluación final, donde se podrá observar lo aprendido por el alumno. En algunas sesiones, los alumnos tendrán tiempo de rellenarlo en la clase, y en otras será una tarea para casa.

6.7 Temporalización

Esta propuesta de iniciación a la escalada constará de 7 sesiones, repartidas en diferentes días, y en los cuales se van a ir aprendiendo diferentes lecciones. Constará de una salida al complejo deportivo “La Roca”, que se realizará en las dos últimas sesiones. Las salidas ocuparán toda la jornada escolar, por lo que se repartirán autorizaciones para los padres y madres.

La división de las sesiones está repartida en:

- Sesión 1: Familiarización con los conceptos y los materiales.
- Sesión 2: Nudos y aseguramientos.
- Sesión 3: Perder el miedo.
- Sesión 4: Práctica de nudos.
- Sesión 5: Circuito para utilizar lo aprendido.

- Sesión 6: Conocemos “La Roca”.
- Sesión 7: “La Roca”, la prueba definitiva.

6.8 Contexto

La presente unidad didáctica está planteada para llevarse a cabo con el 3º ciclo de Educación Primaria, específicamente con el curso de 5º, aunque puede ser adaptada al de 6º. La propuesta didáctica puede ser realizada en cualquier colegio con gimnasio, ya que la mayor parte de las sesiones ocurren ahí, exceptuando las dos últimas en las que se debe hacer un traslado a las instalaciones de “La Roca”, ya que ahí se pondrá a prueba todo lo aprendido. Cabe resaltar que el alumnado no tiene nociones de escalada por lo que habrá partes de las sesiones que serán introductorias, además, toda la unidad didáctica está planteada para que funcione de iniciación, sin tomar muchos riesgos, y ante todo respetando todas las medidas de seguridad.

6.9 Desarrollo de las sesiones

El modelo con el que se va a desarrollar cada sesión, va a ser el establecido por Vaca (2002), en el cual se pueden diferenciar tres momentos:

- Momento de encuentro.
- Momento de construcción de los aprendizajes.
- Momento de despedida.

<p>SESIÓN 1: Familiarización con los conceptos y los materiales</p>	<p>UNIDAD DIDÁCTICA</p>	<p>5° DE PRIMARIA</p>
<p>ORGANIZACIÓN: Esta primera sesión va a ser desarrollada en su totalidad en el gimnasio. Al entrar los alumnos deberán formar un semicírculo alrededor de la pizarra.</p> <p>MATERIAL: Pizarra digital, arneses, cascos, mosquetones, cuerdas.</p>		
<p>PARTES DE LA SESIÓN</p>	<p>DESCRIPCIÓN</p>	
<p>Momento de encuentro</p>	<p>Se recogerá a los alumnos en su aula, iremos caminando hasta el gimnasio, donde al entrar, se sentarán alrededor de la pizarra.</p>	
<p>Momento de construcción de los aprendizajes</p>	<p>Para empezar, se explicará al alumnado los diferentes conceptos (AFMN, escalada, trepa) a tener en cuenta, también se les explicará el funcionamiento de los diferentes materiales, todo esto mediante unas diapositivas. También se les entregará el cuaderno de campo, en el cual van a ir rellenando con los conocimientos que vayan adquiriendo.</p> <p>A continuación se repartirá a cada alumno un arnés y un casco, para que vayan practicando el poner y el quitar. También se entregarán cuerdas y mosquetones a cada alumno para</p>	

	que vayan familiarizándose con ellas, y con ayuda del profesor.
Momento de despedida	Para acabar, los alumnos van dejando los cascos, arneses, mosquetones y cuerdas en su debido cesto. Se procede a hacer una fila para ir hasta el aula.

SESIÓN 2: Nudos y aseguramientos	UNIDAD DIDÁCTICA	5º DE PRIMARIA
<p>ORGANIZACIÓN: Esta segunda sesión va a ser desarrollada en su totalidad en el gimnasio. La clase estará dividida en varias estaciones para la actividad que se va realizar. Al entrar los alumnos deberán formar un semicírculo alrededor del profesor.</p> <p>MATERIAL: Arnesees, cascos, cuerdas y mosquetones.</p>		
PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN	
Momento de encuentro	Se recogerá a los alumnos en su aula, iremos caminando hasta el gimnasio, donde al entrar, se sentarán alrededor del profesor.	
	En primera instancia, el profesor pedirá a los alumnos que se pongan el casco y el arnés a modo de repaso. Tras este breve instante,	

<p>Momento de construcción de los aprendizajes</p>	<p>procederá a explicar los diferentes tipos de nudo, su funcionamiento y como se hacen. Sobre todo se centrarán en el nudo de gaza, el ocho y el ocho doble, que van a ser esenciales.</p> <p>Para la siguiente actividad, la clase estará dividida en 4 estaciones, por las cuales los alumnos irán pasando, durante 5 minutos cada una.</p> <ul style="list-style-type: none">• Estación de arneses: Los alumnos deberán ponerse el arnés, a la máxima velocidad posible, pero de forma correcta al cuerpo, el resto de miembros del grupo serán los que supervisen el resultado.• Estación de nudos: Aquí los alumnos deberán realizar el ocho doble de forma automática, rápida y correcta ayudándose entre el grupo.• Estación de cascos: En esta estación el funcionamiento será como las otras, a excepción de que habrá diferentes tipos de casco y ellos
---	--

	<p>deben escoger los que son de escalada y ponérselos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estación de mosquetones: En esta estación deberán enganchar los mosquetones a las cuerdas para poder adquirir soltura en el manejo. <p>Al finalizar el circuito, los alumnos deberán apuntar los conocimientos que han obtenido.</p>
Momento de despedida	<p>Para acabar, los alumnos van dejando los cascos, arneses, mosquetones y cuerdas en su debido cesto. Se procede a hacer una fila para ir hasta el aula.</p>

SESIÓN 3: Perder el miedo	UNIDAD DIDÁCTICA	5º DE PRIMARIA
<p>ORGANIZACIÓN: Esta tercera sesión va ser completamente desarrollada en el gimnasio, en esta sesión vamos a trabajar con un circuito. Por todo el gimnasio, habrá diferentes puntos con diferentes pruebas. Al llegar a clase el alumno se sentará en el centro alrededor del profesor.</p> <p>MATERIAL: Colchonetas, cuerdas, bancos, espalderas, cascos, arneses, pañuelo, mosquetones.</p>		

PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN
Momento de encuentro	Se recogerá a los alumnos en su aula, iremos caminando hasta el gimnasio, donde al entrar, se sentarán alrededor del profesor.
Momento de construcción de los aprendizajes	<p>El profesor realizará una breve explicación de cada una de las fases del circuito, tras un turno de dudas. Los alumnos se repartirán en las diferentes postas. Todas ellas tendrán cascos y arneses para ayudarles más a meterse en el papel y seguir practicando su funcionamiento. El circuito constará de las siguientes pruebas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escalada de espalderas: el alumno deberá trepar por un banco que estará apoyado en una de las espalderas, una vez arriba deberá ir progresando por las espalderas de forma que respete los tres apoyos y vaya pegado a la pared. El suelo estará recubierto con colchonetas.

	<ul style="list-style-type: none">• Ascenso real: el alumno deberá trepar por las escaleras, pero esta vez un compañero estará asegurándolo desde abajo, como si de una escalada real se tratara. Además este deberá ayudar al compañero guiándolo como si en roca natural estuviera. Al llegar casi abajo el alumno que estaba escalando deberá soltarse para ver que no hay peligro, al ver que está el asegurador. Esto nos ayudará a prepararnos para cuando llegué un caso real. El suelo estará recubierto con colchonetas.• Carrera vertical: en este caso, dos alumnos deberán trepar con la máxima rapidez posible, para poder conseguir un pañuelo que se encontrará en la cima de las espalderas. Para esto deberán previamente ponerse el caso y el arnés, en forma de simulación y
--	--

	<p>correr hasta la cima.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera de nudos: en esta prueba, habrá una serie de cuerdas preparadas, los alumnos deberán realizar los tres nudos esenciales que se les han enseñado uniendo la cuerda y el mosquetón. Gracias a esta prueba cogerán soltura a la hora de preparar las cuerdas antes escalar. <p>Tras esto, los alumnos se sentarán y se realizará una asamblea para que vayan opinando acerca de las actividades, y por supuesto resolviendo dudas.</p>
<p>Momentos de despedida</p>	<p>Para acabar, los alumnos van dejando los cascos, arneses, mosquetones y cuerdas en su debido cesto. Se procede a hacer una fila para ir hasta el aula.</p>

SESIÓN 4: Práctica de nudos	UNIDAD DIDÁCTICA	5º DE PRIMARIA
<p>ORGANIZACIÓN: Esta sesión va ser completamente desarrollada en el gimnasio, pero desde el punto de vista de la cabuyería. Por el gimnasio habrá cuerdas repartidas junto con mosquetones y arneses. Al entrar los alumnos se sentarán en los bancos del gimnasio.</p> <p>MATERIAL: Cuerdas, mosquetones y arneses.</p>		
PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN	
Momento de encuentro	Se recogerá a los alumnos en su aula, iremos caminando hasta el gimnasio, donde al entrar, se sentarán en los bancos del gimnasio.	
Momento de construcción de los aprendizajes	Al empezar la clase se repasarán los diferentes tipos de nudos que hemos estado aprendiendo, y se les hará preguntas como ¿Para qué sirve cada uno?, todo esto debería de estar reflejado en el cuaderno de campo.	

	Tras esto, los alumnos deberán de dos en dos, ir realizando los diferentes nudos que conocemos desde el más simple (gaza) hasta el más complicado (ballestrinque) de forma rápida, y ajustándoles a los mosquetones y a los arneses.
Momentos de despedida	Los alumnos recogen las cuerdas, los mosquetones y los arneses. Se procede a realizar una fila para ir a clase.

SESIÓN 5: Circuito para utilizar lo aprendido	UNIDAD DIDÁCTICA	5º DE PRIMARIA
<p>ORGANIZACIÓN: Esta sesión se va desarrollar en el gimnasio, siendo la última, a través de la cual vamos a repasar todos los conceptos que hemos ido adquiriendo mediante una serie de pruebas.</p> <p>MATERIAL: Espalderas, bancos, cascos, arneses, cuerdas dinámicas, pañuelos, aseguradores, Gri-gri.</p>		
PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN	
Momento de encuentro	Se recogerá a los alumnos en su aula, iremos caminando hasta el gimnasio,	

	<p>donde al entrar, se sentarán alrededor de la pizarra, donde el profesor habrá preparado un esquema de lo que se va a realizar.</p>
<p>Momento de construcción de los aprendizajes</p>	<p>En primer lugar, se repasarán todos los conceptos adquiridos, y se resolverán las dudas. A continuación, todos se pondrán un casco y un arnés como ya hemos aprendido anteriormente. Después los alumnos podrán observar que el gimnasio está dividido en una serie de pruebas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Travesía por las espalderas: En la pared de espalderas habrá un banco de subida y otro de bajada. Los alumnos deberán cruzar de lado a lado, pero por donde se indica a través de pañuelos que estarán en diferentes barras, de forma que cojan soltura y vayan ascendiendo y descendiendo hasta llegar al destino. • El recogedor: Esta actividad se

	<p>realizará por tríos, de forma que haya un asegurador y un escalador, uno de los alumnos escalará hasta arriba de espalderas donde habrá un anclaje por pareja. El alumno deberá anclarse y una vez seguro, el tercer miembro le irá lanzando objetos para que intente cogerlos. Los objetos serán cosas que pueda coger de forma fácil. Así pondrá en práctica los apoyos, y los aseguramientos cuando estás escalando.</p> <ul style="list-style-type: none">• Carrera de nudos: en esta prueba, habrá una serie de cuerdas preparadas, los alumnos deberán realizar los tres nudos esenciales que se les han enseñado uniendo la cuerda y el mosquetón. En este caso, habrá cuerdas que ya tengan nudos hechos con otros usos, los alumnos deberán deshacerlos y
--	---

	<p>realizar los que les han pedido.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El descenso vertical: Para esta prueba los alumnos van a preparar el descenso. Por lo que se colocarán todos los instrumentos necesarios, se pondrán por tríos y subirán por las espalderas, una vez arriba, se practicará el descenso, mediante el uso del grigrí. De forma que ellos vayan adaptándose al ritmo deseado de bajada, ante todo habrá un asegurador y otro alumno que actúe de ángel, que irán rotando entre ellos.
Momentos de despedida	Se ayuda a recoger todo el material, y el alumnado se dispone a realizar una fila.

SESIÓN 6: Conocemos “La Roca”	UNIDAD DIDÁCTICA	5º DE PRIMARIA
<p>ORGANIZACIÓN: Para esta sesión habrá una salida que durará las tres primeras horas y el recreo. Para esto se entregará una autorización y una serie de recomendaciones a los padres. Toda la sesión se llevará a cabo en “La Roca”.</p> <p>MATERIAL: Cuerdas dinámicas, arneses, mosquetones, Gri-gri y casco.</p>		
PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN	
Momento de encuentro	El momento de encuentro comenzará en la puerta del colegio, donde los alumnos y alumnas subirán a un autobús que nos llevará hasta las instalaciones. Por el trayecto se recordará a los alumnos algunos conceptos y también que recuerden ir rellenando el cuaderno de campo. También se les entregará un mapa de las instalaciones (Anexo 3)	
Momento de construcción de los aprendizajes	Al llegar, los monitores nos estarán esperando, y junto con mí ayuda realizaremos una pequeña visita a las instalaciones, centrándonos en el rocódromo que es lo que nos incumbe.	

	<p>Aunque también se verán otras partes como las tirolinas, la cueva artificial o los puentes colgantes. Se les entregarán cascos y arneses a todo el alumnado.</p> <p>Los monitores de “La Roca” procederán a hacernos una breve explicación de cómo se escala, mientras van repasando los materiales que vamos a usar y su funcionamiento, todo esto preguntando al alumnado en forma de recordatorio.</p> <p>Además nos recuerdan la técnica de los tres apoyos, a donde debemos agarrarnos al subir y la forma de descender correctamente.</p> <p>Una vez estén las cartas sobre la mesa, los alumnos se pondrán por tríos y preparan los nudos y los amarres, antes de empezar a ascender, los monitores y el profesor revisará uno por uno si está todo correcto, como en otras ocasiones uno será el que sube, otro el que asegura y otro el ángel. Durante el resto del tiempo</p>
--	--

	los alumnos irán ascendiendo por varias paredes de nivel 4.
Momentos de despedida	Se ayudará a recoger los materiales que los monitores nos han prestado, y se procederá a subir en el autobús. Una vez dentro se irá comentando las sensaciones que se han tenido y habrá un tiempo para rellenar el cuaderno de campo y dar la opinión de cada uno.

SESIÓN 7: “La Roca”, la prueba definitiva	UNIDAD DIDÁCTICA	5º DE PRIMARIA
<p>ORGANIZACIÓN: Para esta sesión habrá una salida que durará toda la jornada escolar. Para esto se entregará una autorización y una serie de recomendaciones a los padres. Toda la sesión se llevará a cabo en “La Roca”.</p> <p>MATERIAL: Cuerdas dinámicas, arneses, mosquetones, Gri-gri y casco.</p>		
PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN	
Momento de encuentro	El momento de encuentro comenzará en la puerta del colegio, donde los alumnos y alumnas subirán a un autobús que nos	

	<p>llevará hasta las instalaciones. Durante el trayecto los alumnos resolverán dudas con el profesor, y se comentará por encima la sesión.</p>
<p>Momento de construcción de los aprendizajes</p>	<p>Al llegar los monitores estarán esperando, al ya conocer las instalaciones, se les entregarán cascos y arneses, y se les repartirá en tres grupos cada uno estará en una estación, ya que en la sesión de hoy como “premio” los alumnos no solo harán escalada sino que también realizarán espeleología en la cueva artificial y se tirarán por tirolinas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escalada: la idea en esta estación es que los alumnos practiquen la escalada y el descenso, de forma autónoma, pero con la revisión de los monitores y el profesor. Los alumnos emparejados prepararán los nudos y los agarres, que después procederán a revisar los monitores y el profesor. como en

	<p>otras ocasiones uno será el que sube, otro el que asegura y otro el ángel. Durante el resto del tiempo los alumnos irán ascendiendo por varias paredes de nivel 4, si algún alumno se viera con ganas se probaría un nivel 5ª.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espeleología: El grupo deberá explorar la cueva, mientras recibe una explicación del monitor, la cueva tiene ascensos y descensos que deberán sortear. • Tirolinas: el parque consta de 2 tirolinas y dos puentes colgantes, los cuales deberán superar, en todo momento irán asegurados. <p>Mientras los alumnos realizan todas las pruebas, el profesor irá observando el nivel de implicación y el respeto de las instalaciones por parte de los alumnos, además del nivel de soltura de los mismos.</p>
--	--

Momentos de despedida	Al terminar realizaremos una asamblea que nos servirá para compartir la experiencia que hemos tenido con la escalada, lo que hemos ido aprendiendo, lo que ha costado, los niveles que se han ido superando, etc... Para finalizar, se les pedirá a los alumnos que entreguen el cuaderno de campo con todo relleno, ya que nos servirá de instrumento de evaluación junto con una rúbrica que rellenará el profesor.
------------------------------	---

7. CONCLUSIONES

La elaboración del presente trabajo me ha dado una nueva forma de entender y de preparar los trabajos, ya que nunca antes me había enfrentado a un trabajo de esta magnitud. A continuación voy a ir comentando si he podido cumplir los objetivos que redacté al realizar el trabajo.

En primer lugar, la idea principal siempre fue el realizar una unidad didáctica sobre la iniciación a la escalada, y partir de ahí, buscar información e ir aprendiendo acerca de autores, y del tema. Después había que elegir el curso para el que adaptar la unidad didáctica y a la hora de realizarla tener en cuenta las limitaciones de cada edad. Finalmente escogí el curso de 5º de primaria y fui estructurándola entorno a ello, programando las sesiones de una forma progresiva en dificultad. Por lo que puedo decir que he cumplido este objetivo.

Una de las cosas que me hubieran gustado, hubiera sido poder poner la unidad didáctica en práctica, ya que a través de realizarla con alumnos de verdad hubiera podido observar los errores que puede tener la propuesta e ir modificando la unidad didáctica hasta eliminar los errores.

El siguiente objetivo que me planteé fue el promover e informar acerca de las actividades físicas en el medio natural. Dentro de este objetivo puedo decir que durante todo el trabajo he intentado dar visibilidad a las AFMN, ya sea citando a autores a lo largo del trabajo, consultando bibliografías, leyendo en páginas webs, etc...

Uno de los objetivos en los que puse más hincapié fue en la seguridad, esto se puede observar en que siempre se tiene en cuenta las situaciones de riesgo, teniendo incluso un

apartado dentro del marco teórico. Para este objetivo tuve en cuenta la importancia que se le da a temas de seguridad dentro del colegio, sobretodo dentro del gimnasio, que es donde hay más movimiento y donde más cosas pueden ocurrir.

Para el siguiente objetivo, pensé en la importancia del medio natural, ya que si le conservamos, podremos seguir aprovechándonos de las numerosas vivencias que nos puede aportar. Además, los alumnos deben de ser concienciados sobre el respeto al medio ambiente desde que son pequeños, y que mejor que en un deporte que se puede practicar en la naturaleza para inculcar la importancia del respeto al medio ambiente.

Como último objetivo, me propuse estudiar sobre las actividades físicas en el medio natural, ya que es un tema que hemos tratado en la asignatura de “Educación física en el medio natural” y a través de ella, hemos podido ir aprendiendo diferentes actividades a trabajar tanto personalmente, como con los alumnos. En algunos apartados del trabajo he ido haciendo referencias a este tipo de actividades, aunque siempre pensando que el trabajo se centra en la escalada, por lo que le he dado más importancia y me he extendido más en ella.

Respecto a si este trabajo podría ser ampliado con más líneas de investigación, la respuesta es sí, debido a que tiene infinitas posibilidades. Una de las posibilidades sería seguir trabajando con las AFMN pero en este caso continuar el trabajo centrándolo en otra actividad como el senderismo o la orientación, y partir de tener un tema, crear una unidad didáctica para ser impartida en primaria. Otra de las posibilidades podría ser desarrollar la unidad didáctica para diferentes cursos, de forma que se adaptara para los primeros cursos de primaria o incluso incrementar la dificultad para niveles de educación secundaria.

Gracias a este proyecto he podido ir conociendo facetas de investigación que hasta la fecha no conocía y que gracias a esto he podido potenciar y conocer un rasgo de mí mismo que puede ser muy útil en el futuro, gracias a esto y mucho más me puedo ver como un mejor docente, y observar una progresión constante en lo que a mi aprendizaje se refiere.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, V. (1992). *Las actividades en la Naturaleza. Manual del monitor*. Madrid. Penthalon Ediciones.
- Arroyo, M^a.D. (2010) Las Actividades físicas en el medio natural como recurso educativo. *Revista Autodidacta de la Educación en Extremadura*, 170-179.
- Cantero, F. (2020). Beneficios de la escalada: terapia y salud física y mental. Recuperado de Paso Clave website: <https://www.pasoclave.com/motivos-escalar-terapeutica-flow/>
- Cabrera, R. (2020). La importancia de las actividades físicas en el medio ambiente para los niños. Redsocial. Recuperado de Rededuca website: <https://redsocal.rededuca.net/actividades-fisicas-medio-ambiente>
- Cabuyería. *Preparación actividad de escalada*. (2013). Recuperado de <https://laefdelcolegio.blogspot.com/2013/03/cabuyerria-preparacion-actividad-de.html>
- Callejón, J.A. y de Haro, M^a I. (1990). *Programación de actividades en el Medio Natural*.
- Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Ilustración 1. Casco de seguridad. (2023). Recuperado de Esportverd https://tienda.esportverd.com/petzl-picchu-casco-escalada-ninos-287.html?search_query=casco&results=26

-Ilustración 2. Mosquetón. (2022). Recuperado de Mas vertical

https://masvertical.com/catalogo/buscar?controller=search&orderby=position&orderway=desc&search-cat-select=0&search_query=Mosqueton&submit_search=

-Ilustración 3. Arnés de seguridad. (2023). Recuperado de Fruugo

<https://www.fruugo.es/arnes-de-montanismo-arnes-de-arnes-de-montanismo-arnes-de-botas-arnes-de-escalador-avanzado/p-104322277-219983368>

-Ilustración 4. Grigrí. (2023). Recuperado de K2 planet <https://k2planet.com/producto/petzl-grigri/>

-Ilustración 5. Cuerda dinámica. (2021). Recuperado de Tamis portal Almería

<https://www.tamissportalmeria.com/>

-Ilustración 6. Partes de una cuerda (2022). Recuperado de Escalada Granada

<https://escaladagranada.es/>

-Ilustración 7. Nudo de gaza simple (2022). Recuperado de Técnica Scout

<https://www.tecnicascout.com/>

-Ilustración 8. Nudo de ocho. (2023). Recuperado de Escalada y ferratas

<https://escaladayferratas.com/>

-Ilustración 9. Nudo de ocho doble. (2023). Recuperado de Donde escalar

<https://www.dondeescalar.com/>

-Ilustración 10. Nudo de pescador. (2014). Recuperado de Grupo scout la Victoria

<https://www.gruposcoutlavictoria.es/>

-Ilustración 11. Nudo ballestrinque. (2021). Recuperado de Qulusuq

<https://qulusuq.com/nudos-de-escalada/#ballestrinque>

-*La Roca* / Turismo Ayuntamiento de Palencia. (2023). Recuperado de Aytopalencia website

<https://turismo.aytopalencia.es/es/poi/la-roca>

-Los beneficios de la escalada para la salud mental. (2017). Recuperado de Sal & Roca

website: <https://www.salyroca.es/articulo/roca/beneficios-escalada-salud-mental/20170914123441003689.html#:~:text=La%20escalada%20tambi%C3%A9n%20promueve%20sentimientos,proporcionan%20incentivos%20para%20seguir%20inter%C3%A9nt%C3%A9ndolo>

-Martínez, E., Campillo, A. J., & Martínez, R. L. (2009). Escalada: Una posibilidad educativa. Recuperado de CARM website:

[https://www.carm.es/web/descarga?IDCONTENIDO=5094&ALIAS=PUBT&IDADIC=529&ARCHIVO=Texto+Completo+1+Escalada+%3A+una+posibilidad+educativa.pdf&RASTRO=c2709\\$m4331,4330](https://www.carm.es/web/descarga?IDCONTENIDO=5094&ALIAS=PUBT&IDADIC=529&ARCHIVO=Texto+Completo+1+Escalada+%3A+una+posibilidad+educativa.pdf&RASTRO=c2709$m4331,4330)

-Miguel, A. (2001). Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar.

Palencia: Patronato Municipal de Deportes. Ayuntamiento de Palencia.

-Mosquera, J. F. (2021). ¿Cuáles son los beneficios de la escalada? Recuperado de

Rumiclimbing website: <https://www.rumiclimbing.com/blog-escalada/beneficios-escalada-descubre-mas-de-20/>

- Navarrete, G., & Domingo, L. (2002). Las actividades físicas en el medio natural, como propuesta integradora en el currículum de educación física. Recuperado de Efdportes website: <https://efdeportes.com/efd47/activid.htm>
- Nudos de escalada. Aprenderlo todo con esta guía nunca te será más fácil. (2017). Recuperado de Escalada Granada website: <https://escaladagranada.es/todo-sobre-los-nudos-de-escalada>
- Partal, P. (2014). Material y seguridad básica en escalada deportiva. Recuperado de Encorda2 website: <https://encorda2.com/2014/05/27/material-y-seguridad-basica-en-escalada-deportiva/>
- Rovira, R. (2004). La escalada en la escuela: Una experiencia práctica. Barcelona: Fundación La Caixa.
- Tejada, L. (2009). Las salidas, un recurso para el aprendizaje en educación infantil. Revista digital innovación y experiencias educativas. Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_14/LIDIA_TEJADA_1.pdf
- Vaca, M. (2002). *Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal en la educación primaria*. Palencia: Asociación Cultura “cuerpo, educación y motricidad”.

9. ANEXOS

9.1 Rúbrica de evaluación

	Insuficiente	Suficiente	Bien	Notable	Sobresaliente
Conoce los materiales y los utiliza con seguridad y cuidado de no dañarlos.					
Realiza adecuadamente los nudos y sabe para qué sirve cada uno.					
Emplea las técnicas de escalada y de aseguramiento correctamente.					
Respeto las instalaciones del gimnasio y de “La Roca”.					
Trabaja en equipo cooperando directamente con sus compañeros.					
Muestra atención y dedicación en las diferentes actividades.					
Mantiene una predisposición activa hacia las diferentes sesiones.					

Es consciente de los beneficios de las actividades que realiza.



9.2 Cuaderno de campo

CUADERNO DE



CAMPO

Nombre: _____

Apellidos: _____

Curso: _____



¡HASTA EL INFINITO Y MÁS ALLÁ!

¿QUÉ SON LAS AFMN (ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL)?








¿PODRÍAS MENCIONAR QUE DEPORTES FORMAN PARTE DE LAS AFMN?

¿QUÉ ES LA ESCALADA?

¿HAS ESCALADO ALGUNA VEZ? (Cuenta tu experiencia)

MATERIALES

ESCRIBE EL NOMBRE Y LA FUNCIÓN DE CADA MATERIAL:

DESCRIBE PASO A PASO COMO HA DE PONERSE UN ARNÉS CORRECTAMENTE

¿QUÉ USO TIENE EL 8 DOBLE? ELIGE EL CORRECTO



UTILIDAD DE LOS NUDOS

Nudo de gaza simple	
Nudo de ocho	
Nudo de ocho doble	
Nudo pescador	
Nudo ballestrinque	

LA ROCA



¿QUÉ ES LA ROCA?

LISTADO DE COSAS QUE DEBO LLEVAR A LA ROCA:

- Mochila pequeña y ligera
- Comida
- Ropa de cambio
- Ropa cómoda
- Botella de agua
- Teléfono de contacto

OPINIÓN PERSONAL

1. ¿Qué he aprendido acerca de la escalada? ¿Y de las AFM?

2. ¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Y lo que menos?

3. ¿Repetirías estas actividades en tu tiempo libre?

9.3 Zonas de las instalaciones de “La Roca”

La Roca, actividad a actividad Hasta 10 actividades de aventura puedes practicar en La Roca, una gran piedra de 20 metros en su parte más elevada, tiene una extensión de 10.000 m², la mitad destinados a actividades, en los que se encuentra un lago de 650 m².

- PIRAGÜISMO Se practica en aguas tranquilas, en el lago de 650 m² de 80 cm de profundidad.
- ESPELEOLOGÍA Descubre una cueva de 100 m de longitud y sima de 12 m de profundidad.
- VÍA FERRATA Circuito de 100 m de longitud en la parte horizontal y 6 y 10 m de las verticales, excelente para personas no habituadas a la escalada.
- BARRANQUISMO Nuestro barranco discurre por un río de 40 metros de longitud, con 6 saltos de agua y 3 cascadas (3, 6 y 10 m)
- RAPEL Descubre tu habilidad rapelando en diferentes longitudes y dificultades
- TIROLINAS ¿Quieres volar? Tenemos tirolinas de diferente inclinación y longitud. Incluso ¡al agua!
- PASEO AÉREO Disfruta de una agradable paseo cerca del cielo en nuestro circuito de puentes y tirolinas
- ESCALADA Tenemos 56 vías, desde iniciación a experto. Elige con cual te atreves...
- TIRO CON ARCO En galería de tiro -en el interior de La Roca-... ¡apunten!....
- PSICOBLOCK Divertidísima actividad...escala nuestra pared en horizontal y si te sueltas... ¡te caes al agua!
- BUCEO Y ESPELEOBUCEO Solo mayores de 18 años. Actividad reservada previamente.