

LA TREPA

EN

ROCA NATURAL



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN PALENCIA

Grado Educación Primaria

ALUMNO: JESUS GARCÍA LAINZ

TUTOR: ALFREDO MIGUEL AGUADO

CURSO: 2013/2014

RESUMEN

A través de este trabajo quiero mostrar la importancia que tienen las actividades en el medio natural, en este caso la trepa en roca natural, para la formación integral del niño, teniendo siempre en cuenta los documentos oficiales del currículo de educación primaria (Decreto 1513/2006), en nuestro caso en el área de Educación Física. Como futuro maestro especialista en E.F., hay que tener en cuenta una serie de factores que pueden influir en dicha actividad a la hora de abordarlo en el ámbito educativo. Además, se diseñará una unidad didáctica dirigida al 3º ciclo de Educación Primaria sobre la trepa en roca natural, donde se mostrarán los contenidos que se quieren trabajar, los objetivos previstos y el tipo de metodología que se llevará a cabo.

ABSTRACT

Across this work I want to show the importance that the activities have in the natural way, in this case it climbs it in natural rock, for the integral formation of the child, having always in it counts the official documents of the curriculum of primary education (Decree 1513/2006), in our case in the area of Physical Education. As main future teacher specialist E.F., it will have bear in mind a series of factors that can influence the above mentioned activity at the moment of approaching it in the educational area. In addition, a didactic unit directed will be designed 3º cycle of Primary Education on them climbs in natural rock, where will appear the contents that they want to work, the foreseen aims and the type of methodology that will be carried out.

PALABRAS CLAVE

Trepa, escalada, unidad didáctica, currículum, educación primaria, educación física, actividades en el medio natural.

KEYWORDS

Climbing, escalation, teaching unit, resume, primary education, physical education, activities in the natural environment.

ÍNDICE GENERAL

1. INTRODUCCIÓN	7
2. OBJETIVOS	8
2.1. OBJETIVOS GENERALES	8
3. JUSTIFICACIÓN	9
3.1. A TRAVÉS DEL CURRÍCULUM DE PRIMARIA	10
3.2. COMPETENCIAS BÁSICAS	11
3.3 LA TREPA EN ROCA NATURAL CON RELACIÓN A LA INTERDISCIPLINARIEDAD, GLOBALIDAD Y EDUCACIÓN AMBIENTAL	15
3.4. APRENDIZAJE MOTOR	16
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	18
4.1. HISTORIA DE LA ESCALADA	18
4.2. TIPOS DE ESCALADA	19
4.3. MATERIAL NECESARIO	20
4.4 FACTORES	22
4.4.1. COMPONENTES FÍSICO-MOTRICES	23
4.4.2. COMPONENTES PERCEPTIVO-MOTRICES	23
4.4.3. FACTORES INTERNOS	23
4.4.4. FACTORES EXTERNOS	24
4.5. ASPECTOS PSICOLÓGICOS	25
4.6. ASPECTOS TÉCNICOS DE LA ESCALADA	27
4.7. IMPORTANCIA DE SEGUIR UNA PROGRESIÓN ADECUADA PARA ADQUIRIR UNA TÉCNICA CORRECTA DE ESCALADA	29
4.8. IMPORTANCIA DE LAS AYUDAS A LA HORA DE ESCALAR	30
5. DISEÑO Y METODOLOGÍA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	31

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

5.1. DISEÑO DE LAS SESIONES	31
5.2. METODOLOGÍA	33
6. UNIDAD DIDÁCTICA	34
6.1. CONTEXTO	34
6.2. TEMPORALIZACIÓN	35
6.3. JUSTIFICACIÓN	35
6.4. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS	36
6.5. CONTENIDOS	37
6.6. CRITERIOS DE EVALUACIÓN	38
6.7. SESIONES	39
7. CONCLUSIONES	50
8. BIBLIOGRAFÍA	52
9. WEBGRAFÍA	53
10. ANEXOS	55

1. INTRODUCCIÓN

Algunas actividades del bloque de contenidos de Actividades en el Medio Natural no son tratadas de manera real en la práctica diaria de muchos centros educativos, ya sea por falta de materiales adecuados, espacio donde practicarlo o por desconocimiento de cómo poder hacerlo. La escalada es una de estas actividades que, a pesar de tener un gran auge entre la juventud, no se suele trabajar en el aula de Educación Física. Por todo ello, mediante este proyecto pretendo darle la importancia que tienen las actividades físicas en el medio natural, concretamente a través de la trepa en roca natural, y presentar dicha actividad para que sea una experiencia positiva para nuestro alumnado y una forma de utilización de su tiempo libre, siempre en un contexto educativo.

En primer lugar, dividiré el trabajo en diferentes apartados, donde se citarán los objetivos generales que pretendo conseguir a la hora de elaborar este trabajo. Posteriormente, se hará una justificación del mismo, por y para qué sirve, donde se citarán las competencias adquiridas y la relación que guarda con los documentos oficiales.

Por otra parte, nos adentraremos en el tema que nos compete mencionando su historia, las diferentes modalidades que existen, así como los materiales necesarios para un correcto funcionamiento de la trepa. Además, se darán una serie de pautas a la hora de realizar la actividad, ya sean distintos factores (internos, externos o psicológicos), la importancia de las ayudas o posibles riesgos a eliminar. Todos estos puntos, citados anteriormente, son de gran utilidad para los maestros especialistas en Educación Física para un buen desarrollo de la actividad.

Después del estudio sobre la trepa, diseñaré una unidad didáctica para el 3º ciclo de Educación Primaria, donde citaré los objetivos, generales y específicos, que tendré en cuenta, el tipo de metodología que llevaré a cabo, los criterios de evaluación que estarán relacionados con los objetivos que se hayan mencionado y, por último, un esquema de progresión con un número de sesiones que conformarán la unidad didáctica.

Para finalizar, se hará una breve conclusión del trabajo, de las ideas más importantes de cada apartado, así como la opinión personal sobre lo que me ha aportado este proyecto a la hora de su realización.

2. OBJETIVOS

Según Del Valle y García (2007) sostienen que:

La misión fundamental de la educación, y en nuestro caso, de la educación física, es ayudar a cada persona a desarrollar todo su potencial y a convertirse en un ser humano completo, y no en una herramienta para la economía; la adquisición de los conocimientos y competencias debe acompañarse de una educación del carácter, de una apertura cultural y de un despertar a la responsabilidad social. (p.17)

Por lo tanto, los objetivos son una parte importante de este trabajo a la hora de organizar los contenidos y resultados que se quieren obtener a través de este proyecto. Éstos serán los que, a la conclusión del trabajo, nos indiquen si se han cumplido las previsiones iniciales que se tenían antes de su realización.

2.1- OBJETIVOS GENERALES DEL TRABAJO

Un objetivo general “hace referencia al propósito central del proyecto” (Miranda, 2005, p.44).

A continuación presento los objetivos que pretendo alcanzar a través de la realización de este trabajo, son los siguientes:

1- Valorar la importancia de las actividades en el medio natural, en este caso la trepa en roca natural.

- 2- Conocer el marco teórico y legal de Educación Primaria para que este proyecto se pueda aplicar.
- 3- Reconocer los diferentes elementos para el correcto funcionamiento de la habilidad de trepar, y en concreto, en roca natural.
- 4- Diseñar un proyecto didáctico relacionado con la trepa en roca natural, dirigido al 3º ciclo de Educación Primaria.

3. JUSTIFICACIÓN

Este trabajo se centra en la trepa en roca natural que va dirigido a niños del 3º ciclo de Educación Primaria, enfocado desde un punto de vista educativo. Esta actividad se trabaja debido a su riqueza y amplia gama de movimientos y por los beneficios en el aprendizaje de los alumnos.

Además, la escalada como actividad físico-deportiva enfocada a público infantil y juvenil es una de las prácticas más completas, “aporta un mayor beneficio en cuanto a: coordinación, sentido del equilibrio, habilidades psicomotrices, velocidad, mejora física global, autoestima, control emocional, orientación espacio-temporal, compañerismo y trabajo en equipo” (Colorado, 2010, p.60).

Por otra parte, se estimula el conocimiento y dominio corporal de sí mismo desde un enfoque psicológico, ya que para la habilidad de trepar se necesita estar concentrado, relajado y motivado.

Cabe mencionar que todas las actividades en el medio natural son de gran consideración actualmente por toda la sociedad, ya que cada vez más las personas dedican una mayor parte de su tiempo libre en el entorno natural. Por todo ello, es importante enseñar a los niños a saber disfrutar de la naturaleza al mismo tiempo que a saber respetarla, así de este modo se conseguirán conductas de valoración, conservación y mejora del medio ambiente. Por último, todas estas actividades se ven reflejadas dentro de los objetivos de etapa de los documentos oficiales que posteriormente desarrollaremos.

3.1. A TRAVÉS DEL CURRÍCULUM DE PRIMARIA.

Desde el punto de vista del currículum, es importante justificar a través de los documentos oficiales (Real Decreto 1513/2006) los distintos bloques de contenidos y la relación que guarda con el tema de este trabajo. A continuación, desarrollaremos los siguientes bloques:

Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción.

- Percepción, interiorización y representación del propio cuerpo tanto en reposo como en movimiento.
- Conciencia y control del cuerpo, así como de la respiración a la relajación corporal y control motor.
- Adaptación de la postura a las necesidades motrices de forma económica y equilibrada.
- Toma de conciencia e interiorización de las relaciones intersegmentarias y de las alternativas de equilibración (estáticas o dinámicas) asociadas a la consolidación y perfeccionamiento de las habilidades complejas y expresivas, anticipación postural compensatoria.
- Ejecución de movimientos de cierto grado de dificultad con los segmentos corporales no dominantes.

Bloque 2. Habilidades motrices

- Control y dominio del movimiento: resolución de problemas motrices que impliquen la selección de respuestas basadas en la aplicación de habilidades básicas.
- Desarrollo de la iniciativa y autonomía en la toma de decisiones: anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias opciones de respuesta.
- Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor y del esfuerzo personal en la actividad física.

- Disposición activa a participar en actividades motrices diversas, aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.

Bloque 4. Actividad física y salud.

- Mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud: resistencia cardiovascular, flexibilidad y fuerza-resistencia.
- Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes, anticipación y empleo habitual de medios adecuados a la actividad a realizar.

Bloque 5. Juegos y actividades deportivas.

- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
- Valoración, disfrute y respeto consciente del medio ambiente a través de la realización de actividades en el medio natural.
- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

3.2. COMPETENCIAS BÁSICAS

La normativa vigente determina la necesidad de definir y desarrollar las competencias básicas. Éstas se identifican como elemento del currículo en la Ley Orgánica de Educación, y se las considera como un referente imprescindible para aprender, enseñar y evaluar. Las competencias básicas se adquieren a través de experiencias educativas diversas, que deben cumplir dos requisitos: primero que se ordene adecuadamente todos los elementos (objetivos, contenidos...) que conforman la competencia en los diseños curriculares, y segundo, que se definan y seleccionen las tareas adecuadas para que los alumnos aprendan los elementos que conforman la competencia.

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

A continuación, gracias a la autora Escamilla (2008, p.52-109) se citarán las competencias, que desde el área de Educación Física, y más concretamente, la trepa en roca natural, favorecerán el desarrollo de los alumnos:

- 1- Competencia lingüística: Conjunto de habilidades y destrezas que integran el conocimiento, comprensión, análisis, síntesis, valoración y expresión de mensajes orales y escritos adecuados a las diferentes intenciones comunicativas para responder de forma apropiada a situaciones de diversa naturaleza en diferentes tipos de entorno.(p.52-109)

Mediante esta competencia, en nuestro proyecto los alumnos durante las diversas sesiones que componen la unidad didáctica, se familiarizarán con un nuevo vocabulario, en lo que se refiere a material de escalada, cabuyería, salida a un entorno artificial (rocódromo) y natural.

- 2- Competencia en conocimiento e interacción con el mundo físico: Conjunto de habilidades y destrezas que permitirán comprender, aplicar, analizar, sintetizar y evaluar informaciones relacionadas con la predicción, investigación, interpretación, conclusión y comunicación de conocimientos vinculados a la vida, la salud, el consumo, el entorno natural y artificial, la tierra y la tecnología (objetos y procesos).(p.52-109)

Esta competencia en nuestra práctica se verá reflejada en las dos últimas sesiones de la U.D, donde se llevará a cabo tanto una salida a una pared artificial (rocódromo) como una salida al medio natural, y así poder observar la progresión del alumnado durante toda la Unidad Didáctica.

- 3- Competencia social y ciudadana: Conjunto de habilidades y destrezas que, partiendo de la comprensión y valoración crítica de uno mismo y de

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

los que le rodean, supone la búsqueda y construcción de una identidad personal y comunitaria que implique el conocimiento del entorno y de su marco de principios, valores y normas, la armonización entre los derechos, intereses, deseos, necesidades y sentimientos personales y los de los otros y el desarrollo de comportamientos equilibrados, corresponsables y solidarios, exponentes de la implicación activa en la defensa de los valores democráticos que garantizan la vida en común. (p.52-109)

A través de esta competencia, se trabajará el respeto y conservación por el medio natural, en la salida que se hará al final de la U.D., además de unos valores, como la solidaridad y compañerismo, a través de actividades donde las ayudas entre compañeros serán claves para el buen funcionamiento de la sesión.

- 4- Competencia para aprender a aprender: Conjunto de habilidades y destrezas que implican el desarrollo del conocimiento de sí, de las propias dificultades y posibilidades respecto a la construcción de conocimientos y actitudes relacionadas con el esfuerzo, el interés y el deseo de construir y reconstruir, de manera permanente saberes de distinto tipo (teóricos, prácticos, de relación). Persigue como fin la articulación de una estrategia de trabajo personal que integre y armonice un conjunto de técnicas que impliquen el trazado, la puesta marcha, la evaluación del proceso y de los resultados de planes de trabajo eficaces y ajustados a propósitos y necesidades de progreso en las distintas situaciones de conocimiento y relación. (p.52-109)

En relación a esta competencia, en nuestro caso, se han diseñado actividades donde el alumno se sepa manejar de forma individual y sepa cooperar con los demás

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

como medio para desarrollar su propio aprendizaje. Además, en la habilidad de trepar, como comentamos anteriormente, es una actividad que motiva al alumnado, lo que provocará que sea capaz de continuar aprendiendo, resolver problemas y situaciones de forma autónoma.

- 5- Competencia en iniciativa y autonomía personal: Conjunto de habilidades y destrezas que suponen desarrollo y evolución gradual respecto conocimiento de sí, autoestima equilibrada, deseo de superación y construcción de unos valores y normas morales personales y fundamentados en principios éticos, en el conocimiento, aprecio y respeto hacia los otros y hacia el entorno. Supone, también, la disposición para trazar, en distintos tipos de situaciones, proyectos de actuación sistemáticos, flexibles, creativos, personales y ajustados a las necesidades detectadas. Comportarán el estudio de las alternativas, las ventajas y los riesgos de las decisiones y sus consecuencias, para sí y para otros, en diferentes plazos temporales. (p.52-109)

Mediante esta competencia, se observará en nuestra práctica que el alumnado a la hora de superar “retos”, deberá buscar nuevas alternativas y solucionar los problemas que se le presenten a la hora de trepar, en este caso, las actividades que el profesor ha diseñado irán aumentando la dificultad progresivamente. Además, fomenta una actitud positiva hacia el cambio y dará un espíritu más emprendedor, en este caso, a la hora de afrontar nuevos desafíos como el rocódromo o la pared natural.

3.3. LA TREPA EN ROCA NATURAL CON RELACIÓN A LA INTERDISCIPLINARIEDAD, GLOBALIDAD Y EDUCACIÓN AMBIENTAL

Las actividades físicas en el medio natural tienen dentro del currículo de Educación primaria un carácter especial. Esto se debe a los lugares donde se desarrolla, el contacto que existe entre alumnos, profesores, compañeros y la relación directa con la naturaleza. El hecho de salir de aula habitual de trabajo, predispone al alumno hacia una actitud de interés, pero también de libertad de actuación y normas. Por todo ello, la trepa es propicia para la interdisciplinariedad, la globalidad y la educación ambiental.

En cuanto a la interdisciplinariedad, en el área de *conocimiento del medio natural* hay una relación directa con esta actividad, en nuestro caso, se realizará una salida al medio natural en la última sesión de la Unidad Didáctica, donde el alumnado se familiarizará con un entorno natural, tanto a la hora de la trepa en roca natural como durante nuestro recorrido por la zona de trabajo, donde el profesor irá dando breves explicaciones del paisaje característico que vaya surgiendo durante la excursión. El área de *lengua*, durante el desarrollo de la U.D. el profesor hará hincapié en el léxico referente a términos relacionados con la escalada, como material que se va a utilizar, introducción en la cabuyería y vocabulario característico del medio natural (fauna, accidentes geográficos...). Por lo tanto, las actividades en el medio natural son muy propicias para la interdisciplinariedad, siempre llevadas a cabo por el profesor, con las actividades y explicaciones oportunas.

Por otro lado, la globalidad se refiere a la forma contextualizada en que se presenta y es percibida la realidad por el niño de esta etapa. El análisis de los elementos que componen el medio, las relaciones que entre ellos existen, un estudio sistemático y objetivo, no es posible sin utilizar los conocimientos y procedimientos de las distintas áreas. En nuestra práctica, se pretende que el alumnado mediante diferentes propuestas por parte del maestro, alcance el objetivo de trepar en distintos contextos (gimnasio, rocódromo y medio natural), ya sea de una forma autónoma como con ayuda de los

compañeros. Por último, esta globalidad encuentra el marco perfecto en esta actividad, por su relación directa con el medio, su flexibilidad y su interdisciplinariedad.

En cuanto a los temas transversales, cabe destacar el de *Educación Ambiental* el cual debe estar presente en todas las áreas del currículo. Este tema tiene una especial importancia por el desarrollo de la asignatura en la naturaleza. Así, uno de los objetivos que nos marcamos es el de crear una actitud de respeto y conservación por la naturaleza, que es lo que inculcaremos a nuestro alumnado durante la Unidad Didáctica (a través de un video, pequeñas reflexiones al final de las sesiones y una salida al medio natural). Por todo ello, la educación ambiental tiene tanta importancia en las actividades físicas en el medio natural, que éstas no podrían existir sin ella, ya que si se destruye el medio nos quedaríamos sin escenario y sin las emociones que éste provoca en nuestra actividad.

Por último, mencionar otro tema transversal de gran importancia que debe estar presente en todas las áreas y que en nuestro caso lo está, la *Educación para la paz*, este tema como en otras asignaturas es primordial para el correcto funcionamiento del grupo-clase. Como futuro maestro, y en la práctica que más tarde se desarrollará, uno de los objetivos que se marcan es la relación y respeto entre los alumnos, algo clave en el desarrollo de esta U.D. a la hora de abordar las actividades propuestas. Además, en el momento de la evaluación, se observará la actitud y el comportamiento del alumnado entre ellos, con el profesor y con el material trabajado en clase (Ver Anexo 1).

3.4- APRENDIZAJE MOTOR

Se podría entender el aprendizaje motor como “el proceso relativamente permanente en la conducta motriz de los individuos fruto de la práctica y la experiencia” (González y Sánchez, 1994, p.124).

Hay varios estudiosos del campo de la actividad física que tienen su propia teoría sobre el desarrollo motor, son los siguientes:

- Según Lawther: “Aquel aprendizaje en el cual los movimientos del cuerpo desempeñan la función más importante” (en González y Sánchez, 1994, p.124).

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

- Según Oxendine: “Aquel aprendizaje referido a la adquisición de habilidades que requieren el movimiento del cuerpo” (en González y Sánchez, 1994, p.124).

A partir de las investigaciones realizadas por diversos autores sobre las teorías generales del aprendizaje, nacieron diferentes modelos, que a continuación paso a citar:

Modelos cibernéticos: este modelo considera como elemento principal del proceso de enseñanza aprendizaje el factor de información con que cuenta el alumno.

Modelos de procesamiento de la información: radica en esa información inicial y en cómo se trabaje con ella.

Modelos adaptativos: se adapta su conducta motriz a las exigencias que van apareciendo.

Modelos Descriptivos: se dividen en 3 fases.

1ª: Cognitiva.

2ª: Asociativa.

3ª: Autónoma.

Nuestra práctica se podría relacionar con los modelos adaptativos, donde las sesiones que están previstas irán de menor a mayor grado de complejidad. El alumnado comenzará a familiarizarse con la habilidad de trepar en el aula habitual de trabajo (gimnasio), para posteriormente adentrarse en el mundo de la escalada (rocódromo y pared natural).

A continuación, mostraré el concepto de trepa y escalada, así como el desarrollo motriz que se llevará a cabo a la hora de ponerlo en práctica en el centro educativo.

Según Miguel (2001) menciona lo siguiente:

Trepar es una habilidad motriz básica consistente en desplazarse por situaciones verticales o con inclinación acentuada, gracias a los miembros superiores e inferiores; mientras que, escalar se refiere a ascender por rocas, paredes naturales o artificiales, de fuerte y acusada inclinación, donde al existir riesgo físico, es necesario utilizar técnicas de aseguramiento. La trepa se refiere a una habilidad motriz y escalar se

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

corresponde con una actividad en el Medio Natural que se basa y sustenta en dicha habilidad motriz. (p.106)

La evolución que se llevará a cabo en el aula, para un correcto desarrollo motor serán ejercicios generales, que se trabajarán en el gimnasio, el aula habitual de trabajo. Donde el maestro diseñará actividades de iniciación a la trepa, utilizando diversos materiales como bancos suecos, espalderas o cuerdas; variando los ejercicios, para darle una mayor riqueza y mejora en la calidad de los movimientos.

Posteriormente, las sesiones irán más encaminadas a la especialización de la escalada, saliendo a paredes artificiales (rocódromos), donde el alumnado experimente nuevas emociones y tengan mayor seguridad a la hora de enfrentarse al medio natural. Y por último, se realizará una salida extraescolar, en la cual los alumnos practicarán escalada en roca natural, todo esto con la seguridad que se necesita para este tipo de actividades, además de la supervisión del maestro y persona especialista en dicha actividad.

Por último, a través de este modo de aprendizaje, se pretende que los alumnos tengan una mayor autonomía a la hora de trepar en roca natural, algo básico para su desarrollo motriz.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Como futuro maestro será mi responsabilidad tratar de desglosar todo lo relacionado con el estudio del tema que se vaya a tratar, en este caso la trepa en roca natural. Todo este análisis nos servirá en un futuro para trabajar cualquier otro tema que vayamos a tratar en el contexto educativo, y así poder desarrollarlo de una manera eficaz.

4.1- HISTORIA DE LA ESCALADA

No se tiene un dato exacto sobre el surgimiento de la escalada en roca como tal; por ejemplo, los antiguos cazadores seguramente escalaban paredes al perseguir a sus

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

presas. En 1786 se registró el primer ascenso al Mont Blanc y de ahí que se desarrollara un interés más profundo sobre las montañas; primero por conquistar sus cumbres y después por escalarlas por vertientes cada vez más difíciles.

Así surge el desarrollo de la escalada en roca como deporte, al principio en la montaña y más tarde como especialidad en murallas independientes. Junto con esto se desarrolló la tecnología del material de Escalada con el único fin de ampliar las posibilidades del escalador y, al mismo tiempo, garantizar su seguridad.

Hasta entonces la Escalada había tenido la cualidad de ser un deporte ermitaño que no tenía motivación o remuneración alguna, salvo la espiritual, que para algunos continúa siendo la más importante; sin embargo, las necesidades de entretenimiento y las comerciales, más tarde, impulsaron la creación de muros artificiales en los que aparte de entrenar se podía producir un espectáculo al que pudiese acudir público en general. Así surge la Escalada Deportiva.

Aunque durante el desarrollo de la U.D. no se va a trabajar nada de la historia ni de los comienzos de la escalada, si es importante saber que esta modalidad deportiva no busca la competitividad entre el alumnado, sino el sentirse bien a la hora de su realización y fomentar valores humanos gracias a las experiencias enriquecedoras que nos da esta actividad.

4.2- TIPOS DE ESCALADA

Dentro del mundo de la escalada encontramos distintos tipos, ya sea según el terreno donde se va a realizar o dependiendo el material que se vaya a utilizar. En nuestro caso, durante el desarrollo de la unidad didáctica trabajaremos la habilidad de trepar, tanto en roca natural como en pared artificial (rocódromo), variando el lugar de trabajo para que el alumnado experimente las distintas superficies que se va a encontrar durante las sesiones de trabajo. A continuación, se hará una breve explicación de los dos tipos de escalada que se trabajarán durante la unidad didáctica:

- Escalada en roca natural: deporte que se desarrolla principalmente en un terreno vertical, es decir, en paredes rocosas naturales o muros artificiales de más de 60

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

grados de inclinación donde es necesario usar las manos para avanzar por ellas. A diferencia de la ascensión a una montaña, el objetivo no es la cumbre en sí, sino el medio por el cual se llega a ella, es decir, la pared.

- Escalada interior (rocódromo): estilo que utiliza anclajes fijos a la pared previamente colocados estratégicamente en la vía lo que permite centrarse mucho más en la técnica o en algunos pasos difíciles.

Así mismo, después de conocer las modalidades de la escalada que trabajaremos, se aplicarán en el ámbito escolar donde los alumnos se iniciarán en la habilidad de trepar en su lugar habitual de trabajo (gimnasio), para posteriormente, gracias a un esquema de progresión diseñado por el maestro especialista en E.F., ir aumentando el grado de dificultad al alumnado y ponerle en situaciones novedosas como el rocódromo o una salida al medio natural (sesiones 7 y 8).

Por último, el maestro se encargará de analizar los diversos factores, que más adelante se explicarán, los cuales pueden alterar una actividad como ésta dentro del ámbito escolar.

4.3. MATERIAL NECESARIO

Para la realización de la escalada, es imprescindible tener un material de buena calidad a la hora de la seguridad de los alumnos en este tipo de actividades. Por todo ello, es labor del maestro especialista en E.F. y, en nuestro caso, de la persona especializada en escalada que se contratará por parte del A.M.P.A., comprobar que todo el material que sea utilizado esté en las condiciones adecuadas para su uso y que cumpla la normativa vigente. A continuación, siguiendo al autor Caballero (2012) explicaremos los materiales principales de escalada que utilizaremos durante el desarrollo de la U.D.:

- 1- Cuerdas: es uno de los principales elementos de seguridad con los que se trabaja en la escalada, por lo tanto es muy importante un uso correcto de la misma. Hoy en día, estas cuerdas están fabricadas por un núcleo (alma) de filamentos de nailon trenzados, que a su vez están cubiertos por una camisa de tejido suave.

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

Hay dos grandes grupos que nos podemos encontrar en lo que refiere a este material, cuerdas dinámicas y estáticas.

Las cuerdas dinámicas son aquellas que tienen cierta flexibilidad; es decir, se “estiran” para absorber la energía de una posible caída. Mientras que, las cuerdas estáticas, no tienen nada de flexibilidad, lo que permitirá tensarlas sin que sufran una gran deformación.

Por otra parte, hay que tener en cuenta una serie de precauciones a la hora de usar este tipo de material:

- No pisarlas, sobre todo con calzado muy duro.
- Evitar secarlas al sol.
- No guardarla con nudos.
- Dejarla descansar después de un largo esfuerzo.

2- Arnés: sirve de elemento intermediario entre el cuerpo y la cuerda. El más utilizado y cómodo de usar es el arnés de cintura, el cual es un cinturón ancho al que se le añaden unas perneras cuya misión es repartir el peso del cuerpo. Las características mínimas que ha de tener son:

- Regulable, es decir, que abarque una amplia gama de tallas.
- Cómodo, que tenga refuerzos acolchados en perneras y cintura.
- Fácil de poner y quitar, para evitar errores de colocación.

El mantenimiento de este material, es similar al de las cuerdas, ya que son elementos textiles como éstas.

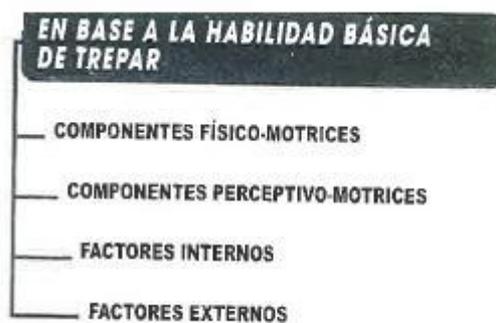
Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

3- Mosquetones: tienen la misión de conectar los diferentes elementos de seguridad. Dependiendo del lugar que ocupen pueden soportar distintos esfuerzos.

4- Descensores: son piezas metálicas de similares características a los mosquetones y de fácil manejo, que permiten realizar descensos por cuerda, de una forma controlada. Podemos incluir el denominado “Gri-Gri”, aparato destinado para asegurar en la escalada deportiva. (p. 23-34)

Por último, resaltar que todos estos materiales se irán viendo con los alumnos durante el desarrollo de la Unidad didáctica, para que tengan una familiarización previa antes de salir al medio natural. Será tarea del maestro, ya sea de una forma teórica o práctica, el que introduzca estos materiales a lo largo de las distintas sesiones de trabajo.

4.4. FACTORES



Cuadro nº 14: factores a considerar en la habilidad básica de trepar.

En esta imagen, observamos los factores a considerar en la habilidad básica de trepa, según Miguel Aguado, A. (2001, p.108).

4.4.1- Componentes físico-motrices

Son aquellos elementos que repercuten en la condición física y que participan en cualquier habilidad motriz, como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Estas capacidades físicas (fuerza, flexibilidad y resistencia) serán trabajadas durante el desarrollo de la U.D. en diferentes espacios, con diversos materiales y una variedad de propuestas elaboradas por el maestro especialista en E.F. Todas estas actividades previstas están encaminadas a lograr un buen desarrollo de la habilidad de trepar.

4.4.2- Componentes perceptivo-motrices

“Las capacidades perceptivo-motrices son aquellas que tienen que ver con la estructura fisoneurológica y que dependen del sistema nervioso central” (Abardía y Medina, 1997, p.78).

Mediante los distintos lugares de acción que trabajaremos y el esquema de progresión elaborado por el maestro, se trabajará la capacidad de coordinación y equilibrio en situaciones novedosas para el alumnado, además de una relación entre el espacio y el propio cuerpo a la hora de abordar la trepa de una forma autónoma.

4.4.3- Factores internos

Son aquellos que proceden del propio individuo y se puede agrupar de la siguiente manera:

- a) “Partes del cuerpo que pueden contactar con las superficies a superar”.
- b) “Relación entre superficie de contacto y sensaciones propioceptivas y exteroceptivas”.
- c) “Resolución de problemas motrices a través de la complementareidad con materiales de ayuda” (Miguel, 2001, p.108).

4.4.4- Factores externos

Son aquellos que se encuentran fuera del individuo, el mismo autor menciona los siguientes:

1- “Características de los materiales con los que se realiza (rugosidad, dureza, adherencia...)”.

2- “Con o sin calzado”.

3- “Grado de inclinación y materiales complementarios de ayuda”.

4- “Disposición de los compañeros, de existir, por los que se deberá ascender”
(Miguel, 2001, p.108).

Durante la práctica de la U.D., el maestro tendrá en cuenta los factores que pueden surgir al alumnado a la hora de abordar la habilidad de trepar. En cuanto a los factores internos, el profesor diseñará actividades de familiarización (primeras sesiones de la U.D.), para que el alumnado tenga una mayor confianza a la hora de realizar los ejercicios, además de proporcionar materiales complementarios (espalderas, colchonetas, cuerdas...) a la hora de resolver problemas motrices. Por otra parte, los factores externos, se trabajarán propuestas elaboradas por el maestro, en las cuales se podrán añadir trasferencias, donde se añadan nuevos materiales o un mayor grado de complejidad a la hora de desarrollar la tarea prevista (destinado a los alumnos con una mayor adquisición en el aprendizaje).

4.5- ASPECTOS PSICOLÓGICOS.



Cuadro nº 16: el aprendizaje de la escalada requiere de una atención específica a los aspectos emocionales.

En esta imagen, observamos las reacciones psicológicas que provoca la actividad, según el autor Miguel Aguado, A. (2001, p. 113-114).

En todo movimiento relacionado con la educación física, los factores psíquicos, como la percepción o la emoción son de vital importancia para el desarrollo de la actividad. Por todo ello, a la hora de trabajar con niños, hay que analizar exhaustivamente los aspectos emocionales que les pueden afectar, para así trabajarlos y que haya una mejora en el aprendizaje, en este caso la escalada. Por el contrario, si no se hiciera caso de estos aspectos, se podría llegar a anular la actividad por completo.

Gracias a la imagen anterior, observamos cuáles son los principales aspectos psicológicos de la escalada que se deben trabajar en el aula, el autor Miguel (2001), nos explica cada uno de ellos y la forma en que se pueden trabajar en los centros educativos:

La sensación de altura, no depende de la altura a la que nos encontremos, es más bien algo subjetivo. Por eso los alumnos necesitan experiencias gratificantes para ir adaptándose a diferentes alturas, y permitir ajustar nuestras emociones a una realidad más objetiva. (p.113-114)

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

En nuestro caso, las primeras sesiones irán encaminadas a la familiarización, en cuanto a las alturas, ya sea en bancos suecos o espalderas , para que el alumnado coja una mayor confianza a la hora de afrontar nuevos retos.

El tipo de suelo con el que nos encontremos puede provocar inseguridad y miedo, debido a que nos podemos encontrar variedad de superficies, ya sean planas, inclinadas o resbaladizas. Así mismo, las experiencias vividas y el contacto con numerosas superficies es lo que nos va a permitir, como profesores, establecer una progresión en este aprendizaje. (p.113-114)

Durante la práctica que se llevará a cabo, se trabajará en distintas superficies, planas como el gimnasio, a la hora de introducirnos en la habilidad de trepar, para más adelante, añadirle más dificultad en superficies más inestables, como pueda ser el rocódromo o medio natural.

El material novedoso, todas las herramientas que se van a utilizar son nuevas para los alumnos, por lo que es recomendable dedicar un tiempo a conocerlo y manejarlo. (p.113-114)

Dentro de la U.D., aparte de lo que corresponde con la habilidad dicha de trepar, nos introduciremos en diversos materiales específicos de la escalada (cuerdas, arneses, mosquetones y descensores), tanto de manera teórica como práctica, durante el desarrollo de las distintas sesiones que conforman la unidad didáctica.

El miedo a caer, provoca que el alumno se bloquee y no intente ejecutar el movimiento por riesgo a que tenga una caída. (p.113-114)

Durante el desarrollo de nuestra U.D., en las primeras sesiones que se familiaricen con las alturas, trabajaremos el tema de las caídas de una forma natural, con las medidas de seguridad básicas, en este caso se colocarán colchonetas debajo de las espalderas.

Por último, decir que las reacciones de miedo e inseguridad, son reacciones lógicas por las que todas las personas hemos pasado en algún momento. No se trata de anularlas, sino de experimentarlas, así les permitirá avanzar en el ajuste de sus emociones a la realidad.

4.6- ASPECTOS TÉCNICOS DE LA ESCALADA.



En esta imagen, observamos las técnicas específicas de escalar en base al desplazamiento como nos menciona el autor Miguel Aguado, A. (2001, p.109)

Para realizar correctamente una habilidad es importante conocer los aspectos técnicos para alcanzar una mayor calidad de ejecución. Se entiende por técnica, una determinada sucesión de movimientos para resolver de manera óptima un problema relacionado con el movimiento. La sucesión dependerá de la finalidad que queremos lograr con el movimiento y de la efectividad de la consecución de esa finalidad.

Observando la imagen que nos muestra Miguel (2001), vemos los aspectos técnicos específicos de la escalada, a continuación el citado autor nos explica las claves de cada uno de ellos:

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

- a) La escalada implica desplazarnos durante un tiempo y por un espacio con manos y pies. Debemos procurar que el peso del cuerpo recaiga en las piernas. "Escalar significa empujarse hacia arriba, casi nunca estirarse", esta afirmación viene a decirnos la importancia de las piernas en este desplazamiento. Para conseguirlo, el centro de gravedad debe caer dentro de la base de sustentación del cuerpo.
- b) Estar sobre tres apoyos, implica que para avanzar hay que mover un segmento, ya sea superior o inferior. Se debe a una mayor seguridad en todo momento y no asumir ningún riesgo de caída.
- c) La escalada es un juego de equilibrio. Ser capaz de desplazar el peso para que no se resbale un pie o para que la mano ejecute la tracción oportuna, no es más que una utilización adecuada del equilibrio corporal.
- d) Se debe avanzar con desplazamientos cortos y evitando que los brazos no se eleven demasiado. Así dosificaremos mejor nuestro cuerpo y no haremos sobre esfuerzos innecesarios.
- e) Escalar no es algo automático donde lo único que se realiza es una secuencia repetida de movimientos. Sino que tenemos que percibir cuales son los agarres que están más a nuestro alcance y decidir cual es el mas conveniente para nosotros. El éxito del desplazamiento consiste en una buena percepción y decisión más que en una adecuada ejecución.
- f) Para descender, la técnica de descenso con cuerdas será con ayuda del compañero. La posición del cuerpo será: el tronco vertical y las caderas flexionadas, de forma que sean los pies los que estén en contacto con la pared; las rodillas semiflexionadas con el objetivo de ir amortiguando los distintos pasos; las piernas permanecerán abiertas para tener un mejor

equilibrio lateral; mirada atenta a la pared por si hubiera algún imprevisto y a la hora de bajar “caminando” por la pared. (p.109)

Durante el desarrollo de la U.D., la labor del maestro será la de observar durante las primeras sesiones, donde el alumnado se iniciará de una forma autónoma en la habilidad de trepar, experimentando por ellos mismos cual es la mejor opción a la hora de desplazarse por las alturas. Para posteriormente, cuando las propuestas elaboradas por el profesor vayan más encaminadas a la escalada, éste irá dando algunas pautas de cómo realizar la escalada de una forma correcta.

4.7- IMPORTANCIA DE SEGUIR UNA PROGRESIÓN PARA ADQUIRIR UNA TÉCNICA CORRECTA DE ESCALADA.

Como maestros mencionó en Educación Física, a la hora de introducir al alumnado en una habilidad determinada, es importante que antes haya habido un análisis global del movimiento (AGM). Según, Abardía y Medina (1997: 23) sostienen que:

El Análisis Global de Movimiento se entiende como una estructura didáctica que pretende ayudar al futuro maestro/a especialista en E.F. a interpretar la motricidad desde una perspectiva global y abierta. Es un proceso facilitador para elaborar progresiones abiertas y de esa manera poder diseñar sesiones de E.F. atendiendo por igual a los siguientes aspectos:

- justificación de cada uno de los recursos utilizados en las sesiones.
- acceso progresivo a las actividades propuestas.
- coherencia en cuanto a los aprendizajes que se desarrollan. (p.23)

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

Las clases de educación física se deben caracterizar por respetar los ritmos de aprendizaje de los alumnos, por eso es importante elaborar progresiones abiertas donde cada alumno se sitúe en su nivel motriz correspondiente.

Por otra parte, refiriéndome a la habilidad de trepar, nos centraremos en una progresión de lo más sencillo a lo más complejo, para así favorecer la confianza y autoestima del alumnado. Al principio, el lugar de acción se situará en el gimnasio, donde trabajaremos con diversos materiales como, bancos suecos, cuerdas o espalderas, así como parte del material relacionado con la escalada. Para posteriormente, después de adquirir las nociones básicas, salir al exterior a una zona de rocódromo y, para finalizar una salida al medio natural.

La labor del maestro especialista será la de un observador, salvo casos puntuales, donde tendrá que ser capaz de estudiar lo que ocurre en sus clases y proponer desafíos de la misma igualdad a todos los alumnos. Además, el docente debe dejar al alumno que investigue de forma autónoma la opción que mejor le conviene a la hora de realizar los movimientos.

Por último, resaltar que las progresiones son un conjunto de tareas dirigidas hacia un aprendizaje determinado que se estructuran desde los niveles de dificultad simples a los más complejos, para así llegar al objetivo propuesto, adaptándolo al nivel de cada uno de los alumnos.

4.8- IMPORTANCIA DE LAS AYUDAS A LA HORA DE ESCALAR.

“El objetivo fundamental de las ayudas es, por un lado, aportar un soporte físico al ejecutante en la realización de la tarea, y por otro, aumentar el grado de colaboración entre ellos; se establece, por tanto, una comunicación motriz entre los compañeros” (Estapé y López, 1991, p.7).

Durante el desarrollo de esta unidad didáctica, son básicas las ayudas entre los alumnos, para que adquieran un aprendizaje mutuo. Mediante estas ayudas cooperativas, los alumnos aprenderán ya sea observando a sus compañeros como siendo ellos mismos los que realizan la habilidad de trepar. Así se darán cuenta que un buen trabajo en equipo, hará que obtengan unos mejores resultados.

Por otra parte, les servirá para tener una mayor autonomía a la hora de ejecutar los movimientos o manejarse con los materiales. Además, al trabajar en equipo fomentará la comunicación entre los alumnos, y la confianza entre ellos mismos.

Durante la Unidad Didáctica, todas estas ayudas serán trabajadas en clase, ya sea a la hora de utilizar el material específico de la escalada, como en algunas propuestas diseñadas por el maestro, donde la colaboración y participación entre el alumnado es positivo para consolidar la habilidad de trepar. Además, todos los alumnos de una u otra manera, se enriquecerán ya sea de su propia experiencia o de las observaciones que hacen a sus compañeros, para que todos aprendan de todos. Por último, estas ayudas se verán reflejadas en las dos últimas sesiones, durante las salidas que se realizarán tanto al rocódromo como al medio natural.

5. DISEÑO Y METODOLOGIA (Unidad didáctica)

5.1- Diseño de las sesiones:

En la unidad didáctica que he planificado en relación a la trepa natural, estará compuesta de 8 sesiones, en las cuales el maestro especialista dará todos los contenidos que tiene previsto durante la realización de la misma.

Estas sesiones que programa el docente, son una progresión para llegar a adquirir un pleno aprendizaje, en este caso de la habilidad de trepar, por parte del alumnado. Cada una de estas sesiones está diseñada para que todos los alumnos lleven una progresión adecuada y no se “estancuen”, y puedan tener una evolución óptima a la hora de progresar en la trepa.

Las tareas motrices que se llevarán a cabo a lo largo de las sesiones, serán dentro del recinto escolar, principalmente en el gimnasio, donde los alumnos trabajarán las propuestas organizadas por el profesor. Esto servirá al alumnado para que se adapte a las condiciones del aula habitual y trabaje con los diferentes materiales que proponga el

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

maestro. Para posteriormente, después de haber consolidado los aprendizajes correspondientes, hacer una salida a un rocódromo, donde los alumnos experimenten ya la habilidad de trepar a través de la escalada. Y por último, una salida al medio natural donde muestren todo lo aprendido durante la unidad didáctica.

En todas las sesiones habrá una rutina, de cómo trabajar en el aula, basada en el profesor Vaca (2002).

- *Momento de encuentro.*
- *Momento de construcción del aprendizaje.*
- *Momento de despedida.*

Momento de encuentro: este momento hace referencia a una serie de rutinas que se llevarán a cabo al comienzo de cada clase, independientemente de lo que se esté trabajando, para fomentar en el alumnado una serie de pautas que les permitan saber lo que tienen que hacer al entrar en el gimnasio. Destacamos las siguientes:

- Cambio de calzado antes de entrar en el aula habitual de trabajo.
- Explicación de lo que se va hacer en la sesión.
- Recordatorio de lo trabajado en el día anterior.
- Breve explicación de lo que vamos a trabajar y como lo vamos a hacer.
- Recordar las 3 reglas de oro: no hacerse daño, no hacer daño y no dejarte hacer daño.

Momento de construcción del aprendizaje: este es el momento clave de la sesión, donde los alumnos comienzan a asimilar y adquirir los aprendizajes, mediante diversas actividades que irán de lo más sencillo a lo más complejo gracias a las progresiones. Aquí es donde el maestro debe proponerse unos contenidos y objetivos que serán abordados en este momento.

Momento de despedida: en este momento se adquieren una serie de rutinas al finalizar la clase. A continuación, cito los siguientes:

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

5.2- Metodología:

La metodología que llevará a cabo el maestro especialista en E.F. en el desarrollo de la U.D. durante las primeras sesiones (1-3) será la de un método basado en el descubrimiento, donde el alumnado a través de propuestas diseñadas por el profesor a la hora de iniciarse en la habilidad de trepar, tendrán que ser capaces de forma autónoma de resolver los problemas y tomar decisiones a la hora de realizar los ejercicios diseñados por el maestro. Por todo ello, la labor del maestro será la de una observación sistemática, el cual dispondrá de variantes o transferencias, en caso de que surja algún imprevisto durante la realización de los ejercicios. Además, durante estas primeras sesiones de la U.D., el maestro de forma teórica y en la última parte de la sesión, hará una introducción al tema de materiales y cabuyería, donde los alumnos empezarán a familiarizarse con estos nuevos materiales para ellos, y en sesiones posteriores comenzar a realizar propuestas donde los citados materiales estén presentes.

Por otra parte, en el transcurso de la U.D. (sesión 4-6), el maestro intervendrá en las actividades, en todo lo que se refiere a aspectos técnicos de la escalada, donde el alumnado después de las primeras sesiones iniciándose en la habilidad de trepar, pasara a aprender pequeños “trucos” a la hora de iniciarse en la escalada, para a la hora de afrontar nuevos retos como el rocódromo o roca natural, sea capaz de forma autónoma de superar esos desafíos.

Por otro lado, en cuanto a la organización de la clase, el profesor ha diseñado propuestas, donde el alumno trabajará de forma individual (en las primeras sesiones), para más adelante, se trabajará por parejas o en grupo, lo cual repercutirá favorablemente en el alumnado, ya que se trabajará una metodología cooperativa, donde todos los alumnos siendo heterogéneos respecto al género o nivel de habilidad de los componentes, tendrán un aprendizaje recíproco.

Por último, en el tema de los espacios a utilizar, se variarán para despertar el interés en el alumnado, y así el proyecto didáctico no se desarrolló de una manera tan monótona. Se utilizará el aula habitual de clase (gimnasio) durante las 6 primeras sesiones, para que los alumnos se familiaricen con la habilidad de trepar, para después,

trabajar en el rocódromo del exterior del centro escolar e iniciarse en la escalada, y por último una salida al medio natural para realizar escalada en roca natural.

6.-UNIDAD DIDÁCTICA

A continuación, después de haber explicado la planificación de las sesiones y la metodología que se llevará a cabo, quiero plasmar todos los elementos que una unidad didáctica debe tener. En primer lugar, mencionaré el entorno donde se va a desarrollar esta unidad, la etapa del curso escolar en que va a transcurrir, las características del centro escolar y a quien va ir dirigida. Posteriormente, justificaremos el “porqué” y “para qué” sirve este proyecto a alumnos de Educación Primaria. Además, citaremos los contenidos de aprendizaje que el docente busca en sus alumnos para más adelante, nombrar los objetivos tanto generales como específicos de la unidad didáctica y relacionarlos con los criterios de evaluación. Por último, mediante fichas, explicare cada una de las sesiones que están programadas, y los principales elementos de cada una de ellas.

6.1- Contexto:

La unidad didáctica que vamos a poner en marcha irá destinada al 3º ciclo de Educación Primaria, más concretamente a 6º curso (11-12 años), el número de alumnos que componen la clase son 22. El colegio donde se llevará a cabo es un centro público, llamado Manuel Llano, el cual está situado en una zona de clase media de la ciudad de Santander. Además, mencionar que justo al lado del centro escolar, se encuentra un polideportivo, que cuenta con un rocódromo, donde desarrollaremos una de las sesiones programadas (sesión 7), la cual gracias a la labor y ayuda económica del AMPA, contrataremos a una persona especialista en temas de escalada, para que junto con el maestro de E.F. se encarguen de que la sesión transcurra con total normalidad. Además, para la última sesión (nº 8), el AMPA se encargará también de pagar los gastos del transporte, a la hora de realizar la salida al medio natural y de contratar a la misma

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

persona especialista que en la sesión anterior, para supervisar todas las medidas de seguridad básicas junto con el maestro especialista en E.F.

6.2- Temporalización:

La unidad didáctica que vamos a trabajar se desarrollará durante el mes de mayo, en 8 sesiones, es decir, la duración será de 4 semanas. He escogido esta época del curso, ya que al realizar varias salidas fuera del centro escolar, será más fácil que tengamos una buena meteorología para realizar las actividades programadas.

Por otra parte, como maestro especialista en Educación Física, hay que adaptarse a la situación de las clases de E.F., ya que en este caso, el centro donde se llevará a cabo trabaja a jornada partida, por lo que las clases serán por la tarde, martes y viernes, de 55 minutos de duración.

MAYO	MARTES	VIERNES
SEMANA 1 6-9/5/2014	”Nos iniciamos en la trepa”.	”Cogemos objetos en las alturas”.
SEMANA 2 13-16/5/2014	“Superamos obstáculos en las alturas”.	“Nos ayudamos para movernos”.
SEMANA 3 20-23/5/2014	“Descendemos de las alturas”.	“Circuito multifuncional”.
SEMANA 4 27-30/5/2014	“Nos movemos por el rocódromo”.	“Salida al medio natural” La Hermida- Lebeña

6.3- Justificación:

La importancia que tiene esta unidad didáctica en una etapa como la Educación Primaria, es clave a la hora de ponerla en funcionamiento en los centros escolares, desde varios puntos de vista:

Desde el punto de vista curricular, pertenece al bloque de contenidos II, Habilidades Motrices, ya que reúne aquellos contenidos que permiten al alumno

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

moverse con eficacia. Desde la perspectiva educativa, señalar varios aspectos a destacar:

- La motivación que generan estas actividades en el alumnado, debido a que son contenidos novedosos para ellos.
- Permite desplegar determinadas capacidades y habilidades básicas muy interesantes para el desarrollo motriz y emocional del alumno. Como puede ser, proponerle retos en diferentes espacios a la hora de mantener el equilibrio.
- Esta actividad favorece la orientación, coordinación y organización del esquema corporal.

Por último, mencionar que todas las actividades que se desarrollan en el medio natural repercuten de manera positiva en la formación integral del niño, ya que aparte de trabajar determinadas capacidades y habilidades básicas, el alumnado experimentará nuevas emociones, trabajará la cooperación con los demás compañeros y tomará decisiones de forma autónoma a la hora de trepar.

6.4 –Objetivos generales y específicos.

Los *objetivos generales* que se prevén para desarrollar esta unidad didáctica proceden del Boletín Oficial del Estado (BOE), que a continuación vamos a enumerar:

1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre
2. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
3. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.
4. Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo

mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

En cuanto a los *objetivos específicos* que se plantean, gracias a los contenidos que se van a tratar y las actividades programadas durante la unidad didáctica, destacan los siguientes:

1. Potenciar el gusto por las actividades que se desarrollan en el medio natural, además de respeto y conservación por éste.
2. Conocer todo el material relacionado con la escalada y su funcionamiento.
3. Desarrollar la habilidad de trepar en diferentes espacios de forma autónoma y eficaz.
4. Favorecer las relaciones personales entre los alumnos, que se dan en este tipo de actividades.

6.5- Contenidos.

Con la intención de conseguir los objetivos que me he propuesto, los contenidos que trabajaremos para desarrollar la unidad didáctica son los siguientes:

Conceptuales:

- Identificación de los distintos materiales relacionados con la escalada.
- Desarrollo de la habilidad de trepar en diferentes espacios.
- Conocimiento de la importancia de las actividades en el medio natural.

Procedimentales:

- Trabajo de la habilidad de trepar, en diferentes espacios de una forma lúdica.
- Utilización de materiales relacionados con la escalada.
- Realización de ayudas a los compañeros, a la hora de la trepa.

Actitudinales:

- Fomento del trabajo en equipo respetando las normas y a los demás compañeros.
- Respeto y cuidado por los materiales que utilizaremos durante la unidad.

- Disfrute del entorno en la naturaleza y su conservación.

6.6- Criterios de evaluación.

Los puntos a evaluar que seguirá el maestro especialista se basarán en los criterios de evaluación marcados en el BOE. A continuación, citaremos aquellos puntos a evaluar que estén relacionados con nuestra unidad didáctica:

- A. Adaptar los desplazamientos a diferentes tipos de entornos que puedan ser desconocidos y presenten cierto grado de incertidumbre.
- B. Mostrar en los juegos y la práctica de actividades deportivas una actitud de esfuerzo personal y de valoración de las relaciones que se establecen con el grupo.
- C. Manifestar respeto hacia el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.

Otro criterio a evaluar por parte del profesor, y que no se encuentra en el boletín oficial del estado, será:

- D. Manejar todo el material de escalada y conocer su funcionamiento.

Por otra parte, la tarea del profesor a la hora de evaluar será también la de una observación sistemática en cada una de las sesiones, además de una hoja de registro (anexo1) donde anotará toda la evolución del alumnado durante toda la unidad didáctica.

Durante la primera sesión, el docente recogerá las fichas que dio a los alumnos el último día de la anterior U.D con varias preguntas sobre lo que trabajaremos en estas 4 semanas (anexo2), para ver el nivel de conocimiento con que parte cada uno de los alumnos. Posteriormente, en la sesión N° 5 donde ya hayamos trabajado todos los materiales, al finalizar la clase el maestro entregará una ficha de trabajo (anexo3) a cada alumno para que la hagan en sus casas.

Por último, al finalizar la unidad didáctica, se entregará a los alumnos una última ficha de evaluación (anexo 4) con todo lo trabajado durante las sesiones.

6.7- Sesiones.

SESION: N°1 "Nos iniciamos en la trepa"	TÍTULO U.D.: Nos desplazamos por las alturas.
TEMPORALIZACIÓN: 6 de Mayo.	BLOQUE: 2- Habilidades Motrices
OBJETIVOS SESIÓN: Potenciar el gusto por las actividades que se desarrollan en el medio natural, además de respeto y conservación por éste (obj.1). Conocer todo el material relacionado con la escalada y su funcionamiento (obj.2). Desarrollar la habilidad de trepar en diferentes espacios de forma autónoma y eficaz (obj.3).	
COMPETENCIAS: Competencia en comunicación lingüística, competencia para aprender a aprender y competencia en iniciativa y autonomía personal.	
MATERIALES: Espalderas, colchonetas y material de escalada.	ESPACIO: Gimnasio.
MOMENTO DE ENCUENTRO: Los alumnos se dirigen hacia el aula habitual de trabajo (gimnasio), donde el profesor les está esperando. En primer lugar, los alumnos se cambiarán de calzado en el vestuario, para a continuación entrar de forma ordenada al gimnasio, donde el maestro recogerá la ficha que les dio el último día de clase (anexo2), para ver que conocimientos tienen de la U.D que vamos a desarrollar durante las próximas 4 semanas. Posteriormente, el profesor les explicará brevemente la sesión de hoy y les recordará las 3 reglas de oro.	
MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none">- "Pilla Pilla", dos de los alumnos con petos serán los encargados de pillar al resto de los alumnos, los cuales podrán salvarse de no ser pillados subiéndose a las espalderas (max.5 segundos).- Cada alumno delante de una espaldera, subir y bajar de todas las maneras posibles.- En dos grupos, uno en la parte izquierda del gimnasio y el otro en la derecha, se subirán a las espalderas y pasarán por todas ellas de manera horizontal, intentando variar las alturas.  <ul style="list-style-type: none">- Todos los alumnos sentados en un círculo, prestarán atención al maestro, el cual les mostrará material de escalada. Cómo se llama, para que sirva,	

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

como se pone, y se lo entregará a los alumnos para que se familiaricen con todo este material. En esta sesión, el profesor les mostrará las cuerdas, arnés de cintura y el mosquetón, ya que serán los materiales con los que el alumnado trabaje en posteriores sesiones.



- Por último, el maestro preguntará al alumnado sobre el medio natural, que piensan de él, que maneras hay de conservarlo...etc., para que reflexionen sobre ello.

MOMENTO DE DESPEDIDA: El maestro mandará a 3 alumnos que recojan todo el material utilizado en esta sesión y recordará a toda la clase que traigan ropa adecuada para la siguiente clase.

EVALUACIÓN: Ficha de evaluación inicial que recogerá el maestro a los alumnos para comprobar los conocimientos previos que tienen sobre esta actividad (ANEXO 2). Observación por parte del maestro a través de su hoja de registro (ANEXO1).

SESION: N°2 "Cogemos objetos en las alturas"	TÍTULO U.D.: Nos desplazamos por las alturas.
TEMPORALIZACIÓN: 9 de Mayo.	BLOQUE: 2- Habilidades Motrices
OBJETIVOS SESIÓN: Conocer todo el material relacionado con la escalada y su funcionamiento (obj.2). Desarrollar la habilidad de trepar en diferentes espacios de forma autónoma y eficaz (obj.3). Favorecer las relaciones personales entre los alumnos, que se dan en este tipo de actividades (obj.4).	
COMPETENCIAS: Competencia para aprender a aprender, competencia social y ciudadana y competencia en autonomía e iniciativa personal.	
MATERIALES: Espalderas, colchonetas y material de escalada.	ESPACIO: Gimnasio.
MOMENTO DE ENCUENTRO: Saludo inicial. Nos reuniremos en el vestuario para ponernos el calzado adecuado y explicar lo que se llevará a cabo en la sesión de hoy. Breve recordatorio de lo que vimos en la sesión anterior y recordar las 3 reglas de oro.	

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:

- Por parejas, una en cada espaldera y con una cuerda cada una de ellas, uno de los integrantes de la pareja subirá por las espalderas con la cuerda, la dejará arriba y caerán abajo a la colchoneta. A continuación, el compañero subirá por las espalderas, cogerá la cuerda y caerá en la colchoneta, así hasta intercambiar los roles. Si el profesor observa que algún alumno tiene miedo a la hora de caer, comenzará cayendo de alturas más cortas.
- “Pañuelito”, el profesor dividirá a la clase en dos grupos, cada uno de estos se sentará en un banco, que estará situado en la esquina de las espalderas, y en medio de éstas y arriba estará una cuerda. Cada integrante del equipo tendrá un número, cuando el profesor diga X número saldrá el componente de cada equipo, y tendrá que trepar por las espalderas, quién coja la cuerda primero, gana.
- Los mismos equipos que en la actividad anterior, pero esta vez cada equipo ocupa un lado de las espalderas, es decir, el equipo A se pondrá en las espalderas del lado derecho y el equipo B en las espalderas del lado izquierdo. El juego consiste en ir pasándose un objeto relacionado con la escalada (mosquetón, arnés y cuerda) de un compañero a otro subidos a las espalderas sin que se caiga, el equipo que primero pase dicho objeto de un lado a otro ganará.



- Para finalizar esta sesión, el profesor volverá a recordarles la utilización del material de escalada, y como deben de cuidarlo. Para posteriormente, por parejas, intentarán colocarse el arnés de cintura con la ayuda del compañero.

MOMENTO DE DESPEDIDA: El profesor manda a otros tres alumnos recoger el material y nos dirigimos al vestuario a cambiar el calzado.

EVALUACIÓN: Observación por parte del profesor y hoja de registro (anexo1).

SESION: N°3 “Superamos obstáculos en las alturas”	TÍTULO U.D.: Nos desplazamos por las alturas.
TEMPORALIZACIÓN: 13 de Mayo.	BLOQUE: 2- Habilidades Motrices
OBJETIVOS SESIÓN: Conocer todo el material relacionado con la escalada y su funcionamiento (obj.2).	

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

<p>Desarrollar la habilidad de trepar en diferentes espacios de forma autónoma y eficaz (obj.3).</p> <p>Favorecer las relaciones personales entre los alumnos, que se dan en este tipo de actividades (obj.4).</p>	
<p>COMPETENCIAS: Competencia en comunicación lingüística, competencia para aprender a aprender, competencia en autonomía e iniciativa personal y competencia social y ciudadana.</p>	
<p>MATERIALES: Espalderas, colchonetas, material de escalada, balones, conos y petos.</p>	<p>ESPACIO: Gimnasio.</p>
<p>MOMENTO DE ENCUENTRO: Saludo inicial. Cambio de calzado en el vestuario y explicación del maestro de la sesión de hoy. Entrada al gimnasio donde el profesor ya tiene todo preparado con todas las medidas de seguridad básicas. Recordatorio de las 3 reglas de oro.</p>	
<p>MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:</p> <ul style="list-style-type: none">- Dos alumnos se encargarán de pillar a los demás, éstos irán unidos por una cuerda que llevarán en la cintura, la cual no se le podrá soltar. Los demás alumnos podrán estar a salvo cuando se suban a los bancos que hay por el espacio, los cuales tendrán que pasarlos manteniendo el equilibrio. Los alumnos pillados quedarán eliminados.- Dos grupos, el grupo A en la esquina derecha de las espalderas y el grupo B se situará en la esquina izquierda. Cuando de la señal el profesor, saldrá uno de cada equipo dirigiéndose por las espalderas hasta el otro lado de éstas, teniendo que superar a su compañero, sin tocar el suelo.- Los alumnos tendrán que pasar por las espalderas, ya sea de forma vertical como horizontal, superando varios obstáculos que el maestro ha colocado como cuerdas, balones o conos, teniendo que pasarlos sin tocarlos de la manera que ellos consideren oportuna. En esta actividad los alumnos se colocarán el arnés de cintura para que vayan adaptándose a él.  <ul style="list-style-type: none">- Los alumnos sentados en un círculo atenderán a una breve explicación teórica del maestro de cómo hacer algunos nudos básicos para escalada (gaza simple y ocho doble) y para qué sirven. Posteriormente, el maestro dará una cuerda a cada uno, para que experimenten con ésta dichos	

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

<p>nudos.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
<p>MOMENTO DE DESPEDIDA: El profesor nombrará a 3 alumnos encargados de recoger el material. El resto se dirigirá al vestuario a cambiarse de calzado.</p>
<p>EVALUACIÓN: Observación y hoja de registro (anexo1).</p>

<p>SESION: N°4 “Nos ayudamos para movernos”.</p>	<p>TÍTULO U.D.: Nos desplazamos por las alturas.</p>
<p>TEMPORALIZACIÓN: 16 de Mayo.</p>	<p>BLOQUE: 2- Habilidades Motrices.</p>
<p>OBJETIVOS SESIÓN: Conocer todo el material relacionado con la escalada y su funcionamiento (obj. 2). Desarrollar la habilidad de trepar en diferentes espacios de forma autónoma y eficaz (obj.3). Favorecer las relaciones personales entre los alumnos, que se dan en este tipo de actividades (obj.4).</p>	
<p>COMPETENCIAS: Competencia en comunicación lingüística, competencia social y ciudadana, competencia aprender a aprender.</p>	
<p>MATERIALES: Espalderas, colchonetas, materiales de escalada, pegatinas de colores y pañuelos.</p>	<p>ESPACIO: Gimnasio.</p>
<p>MOMENTO DE ENCUENTRO: Saludo inicial. Cambio de calzado en el vestuario, recordatorio de la sesión anterior y breve explicación de la clase de hoy por parte del profesor. Recordamos las 3 reglas de oro.</p>	
<p>MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por parejas, cada una de ellas tendrá una cuerda que deberá atarse al tobillo de cada uno de la pareja con un nudo simple, e irán caminando por el gimnasio. Cuando el profesor de la señal, cada pareja deberá subir conjuntamente a una espaldera. La última pareja en subir a las espalderas queda eliminada. - Por parejas, uno de ellos se colocará el arnés y mosquetón, junto con el compañero harán el nudo ocho doble, para estar bien asegurado. Posteriormente, el que tiene el material colocado, subirá por las espalderas y deberá apoyar las manos y pies en las diferentes marcas que 	

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

- ha puesto el maestro. Mientras el compañero, sujeta la cuerda, hará de ayuda dándole instrucciones.
- Aquellas parejas que el profesor observe que están adquiriendo un buen aprendizaje, se dirigirán a las otras espalderas y harán el mismo ejercicio pero el compañero que está trepando lo hará con un pañuelo tapándole los ojos, para darle una mayor dificultad y las ayudas tengan un mayor protagonismo.
 - Los alumnos sentados en un círculo atenderán las explicaciones del maestro, sobre el descensor (gri gri), que es, para que sirve, como se usa...etc., y se familiarizarán con él.



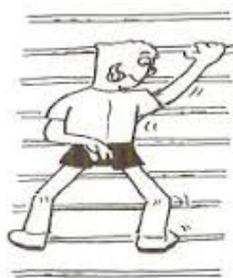
MOMENTO DE DESPEDIDA: El maestro nombrará a 3 alumnos que se encarguen de recoger todo el material. Cambio de calzado en el vestuario.

EVALUACIÓN: Observación, hoja de registro (anexo1).

SESION: N°5 “Descendemos de las alturas”.	TÍTULO U.D.: Nos desplazamos por las alturas.
TEMPORALIZACIÓN: 20 de Mayo.	BLOQUE: 2- Habilidades Motrices
OBJETIVOS SESIÓN: Conocer todo el material relacionado con la escalada y su funcionamiento (obj.2). Desarrollar la habilidad de trepar en diferentes espacios de forma autónoma y eficaz (obj.3). Favorecer las relaciones personales entre los alumnos, que se dan en este tipo de actividades (obj.4).	
COMPETENCIAS: Competencia en comunicación lingüística, competencia social y ciudadana, competencia aprender a aprender y competencia autonomía e iniciativa personal.	
MATERIALES: Espalderas, colchonetas, material de escalada, bancos y cuerdas.	ESPACIO: Gimnasio.
MOMENTO DE ENCUENTRO: Saludo inicial. Los alumnos se cambian el calzado en el vestuario y, a continuación, pequeño repaso de lo explicado en la sesión anterior. Posteriormente, el maestro explicará lo que trabajaremos en la sesión de hoy, y recordamos las 3 reglas de oro.	
MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:	

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

- Se colocarán dos bancos enganchados a las espalderas, uno al principio por donde subirán los alumnos ayudados por una cuerda, y otro al final por donde bajarán, también con ayuda de una cuerda. Durante el recorrido los alumnos tendrán que pasar las espalderas solamente con 3 apoyos.



- Cada alumno sentado de frente a las espalderas, en posición de técnica de rapel con las piernas abiertas y semiflexionadas. Cuando el profesor haga una señal los alumnos se levantaran y treparan hasta arriba de las espalderas y bajaran con la ayuda de una cuerda, la cual está enganchada a las espalderas, para aprender a colocar el cuerpo a la hora de bajar de las alturas.
- El profesor ha instalado dos sujeciones para sujetar las cuerdas y poder hacer un pequeño “simulacro” con los alumnos para trepar por las espalderas. En esta actividad se utilizará todo el material trabajado hasta ahora, cada alumno se colocara su arnés, el mosquetón e intentara hacer el nudo con la supervisión del profesor que será, quien les descienda con el descensor (gri-gri). Los alumnos que vayan adquiriendo una mayor progresión en el aprendizaje se pondran de aseguradores en otra espaldera.



MOMENTO DE DESPEDIDA: El maestro entrega una ficha de trabajo (anexo3), y manda a 3 alumnos encargarse de recoger el material. Cambio de calzado en el vestuario.

EVALUACIÓN: Observación, hoja de registro (anexo1) y ficha de trabajo (anexo3).

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

SESION: N°6 “Circuito multifuncional”	TÍTULO U.D.: Nos desplazamos por las alturas.
TEMPORALIZACIÓN: 23 de Mayo.	BLOQUE: 2- Habilidades Motrices
<p>OBJETIVOS SESIÓN: Potenciar el gusto por las actividades que se desarrollan en el medio natural, además de respeto y conservación por éste (obj.1). Conocer todo el material relacionado con la escalada y su funcionamiento (obj.2). Desarrollar la habilidad de trepar en diferentes espacios de forma autónoma y eficaz (obj.3). Favorecer las relaciones personales entre los alumnos, que se dan en este tipo de actividades (obj.4).</p>	
<p>COMPETENCIAS: Conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia social y ciudadana, competencia para aprender a aprender y competencia en autonomía e iniciativa personal.</p>	
MATERIALES: Espalderas, colchonetas, material de escalada,	ESPACIO: Gimnasio.
<p>MOMENTO DE ENCUENTRO: Saludo inicial. Cambio de calzado en el vestuario. Breve explicación por parte del profesor de lo que se hará en esta sesión, el cual ha diseñado un circuito multifuncional, donde trabajarán todas las sesiones anteriores.</p>	
<p>MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>1ª-Materiales y cabuyería. 2ª- Ayudas.</p> <p style="text-align: center;">3ª- Rappel. 4ª- Escalada.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> - Antes de comenzar, el maestro explicará al alumnado cada una de las cuatro estaciones que ha diseñado, para posteriormente dividir al grupo en 4 grupos. - 1ª estación: deberán colocarse todo el material de escalada (arnés de cintura, mosquetón y cuerda) y con las cuerdas realizar los nudos (gaza simple y 8 doble) que el profesor les enseñó. - 2ª estación: por parejas, uno trepará por las espalderas y el compañero hará de ayuda. En las espalderas habrá unas pegatinas, las cuales serán donde habrá que apoyarse, los alumnos irán unidos por una cuerda. Posteriormente, se cambiarán y se añadirá mayor dificultad, poniéndole un pañuelo en los ojos al que está trepando, para que la ayuda indique donde debe posicionarse su compañero. - 3ª estación: el maestro ha colocado un banco enganchado a las espalderas, por las que los alumnos subirán con ayuda de una cuerda, a 	

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

<p>continuación pasarán por las espalderas de forma horizontal, hasta llegar a una cuerda que está atada a la espaldera y deberán descender en posición de rappel.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4ª estación: por parejas, uno será el que escale por las espalderas, mientras que el compañero hará de ayuda y será el encargado de descender al compañero, se utilizará todo el material de escalada trabajado durante las sesiones anteriores. En esta estación, el profesor se encargará de supervisar que todo esté correcto antes de comenzar la actividad. - Sentados en un círculo, el maestro les mostrará en el proyector varios videos, tanto del paraje natural del que estaremos rodeados durante la actividad, como del pueblo donde haremos la trepa en roca natural. http://www.youtube.com/watch?v=OhFfZQdf1k http://www.youtube.com/watch?v=wIT_aGVBB68
<p>MOMENTO DE DESPEDIDA: Recogida de material. Cambio de calzado en el vestuario. El maestro les informa que la próxima clase se hará en un rocódromo próximo al centro escolar, por lo que deben llevar ropa deportiva para dicha actividad.</p>
<p>EVALUACIÓN: Observación y hoja de registro (anexo1).</p>

<p>SESION: N°7 “Nos movemos por el rocódromo”.</p>	<p>TÍTULO U.D.: Nos desplazamos por las alturas.</p>
<p>TEMPORALIZACIÓN: 27 de Mayo.</p>	<p>BLOQUE: 2- Habilidades Motrices</p>
<p>OBJETIVOS SESIÓN: Desarrollar la habilidad de trepar en diferentes espacios de forma autónoma y eficaz (obj.3) Favorecer las relaciones personales entre los alumnos, que se dan en este tipo de actividades (obj.4).</p>	
<p>COMPETENCIAS: Competencia social y ciudadana, competencia para aprender a aprender y competencia en autonomía e iniciativa personal.</p>	
<p>MATERIALES: Material específico de escalada y colchonetas.</p>	<p>ESPACIO: Rocódromo.</p> 
<p>MOMENTO DE ENCUENTRO: Saludo inicial. El profesor se dirige al aula habitual de los alumnos, para recogerles y dirigirse al rocódromo. Una vez llegados al lugar, habrá un monitor especialista en escalada, que junto al maestro se encargarán de supervisar que todo el material esté correcto, y que la actividad se desarrolla con total</p>	

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

normalidad.
<p>MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE: Por parejas, uno de ellos será el que comenzará escalando, mientras que el compañero se encargará de asegurar. El alumno que está escalando de forma autónoma debe intentar llegar a lo más alto, mientras que el asegurador se encargará de estar pendiente de la cuerda y de descender a su compañero. Por último, al finalizar todos los alumnos, se hará una breve reflexión sobre las sensaciones y emociones que les ha provocado esta actividad.</p>

<p>MOMENTO DE DESPEDIDA: Vuelta al centro escolar. El profesor les recuerda que la próxima clase haremos una excursión al medio natural y les entrega una hoja informativa (anexo5) a cada uno para que entreguen a sus padres, con las recomendaciones básicas de lo que deben llevar.</p>
<p>EVALUACIÓN: Observación y hoja de registro (anexo1).</p>

SESION: N°8 “Escalamos en roca natural”	TÍTULO U.D.: Nos desplazamos por las alturas.
TEMPORALIZACIÓN: 30 de Mayo.	BLOQUE: 2- Habilidades Motrices
<p>OBJETIVOS SESIÓN: Potenciar el gusto por las actividades que se desarrollan en el medio natural, además de respeto y conservación por éste (obj.1). Conocer todo el material relacionado con la escalada y su funcionamiento (obj.2). Desarrollar la habilidad de trepar en diferentes espacios de forma autónoma y eficaz (obj.3). Favorecer las relaciones personales entre los alumnos, que se dan en este tipo de actividades (obj.4)</p>	
<p>COMPETENCIAS: Competencia social y ciudadana, competencia para aprender a aprender y competencia en autonomía e iniciativa personal, competencia en comunicación lingüística y competencia conocimiento y la interacción con el mundo físico.</p>	
MATERIALES: Material específico de escalada (cuerdas, cordinos, casco, arnés,	ESPACIO: Salida al medio natural.

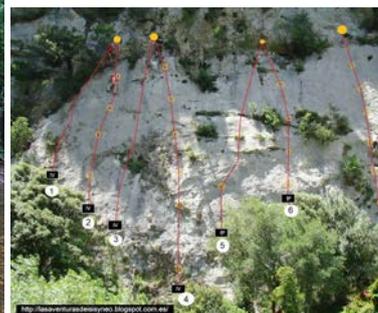
Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

mosquetones, descensores, bloqueadores).



MOMENTO DE ENCUENTRO: Saludo inicial. El profesor recoge a los alumnos de su aula habitual de trabajo y nos disponemos a meternos al autobús, el cual nos llevará a La Hermita-Sector Placas Lebeña (Cantabria), el lugar donde realizaremos hoy la sesión prevista. Este lugar se encuentra en un enclave rodeado de naturaleza, donde el alumnado experimentará la habilidad de trepar en un sitio novedoso para él. Antes de bajarnos del autobús, el maestro les recuerda una serie de normas que deben cumplir durante la salida, además de las 3 reglas de oro de cada sesión.

MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE: El lugar donde haremos la actividad, nos espera un especialista en escalada que junto al maestro se encargarán de que todo transcurra con normalidad, y se lleven a cabo todas las medidas de seguridad básicas. Por parejas, uno será el que escale y otro de asegurar, poniendo en práctica todo lo llevado a cabo durante la unidad.



MOMENTO DE DESPEDIDA: Recogida del material y una breve reflexión sobre lo que han sentido estando en un entorno natural. Por último, el maestro les entrega una ficha de evaluación, con todo lo trabajado durante la unidad didáctica, que entregarán en la próxima clase.

EVALUACIÓN: Observación y ficha de evaluación (anexo4).

8. CONCLUSIONES

El trabajo que he realizado sobre la trepa en roca natural, me ha servido para darle la relevancia que se merecen las actividades físicas en el medio natural. Por una parte, valorar la importancia de las actividades en el medio natural, y lo que nos aporta éste respecto a emociones y experiencias motivadoras para el ser humano. Y por otro lado, el poder llevar estas actividades al ámbito educativo y trabajarlas con los niños.

Después de haber realizado este estudio considero que las actividades físicas en el medio natural, en este caso la trepa en roca natural, deberían tener un mayor protagonismo dentro del Currículo Oficial y poder plasmarse más a menudo en las clases de Educación Física y, así mejorar la formación integral del niño/a.

Antes de comenzar la realización de este trabajo, me marqué los objetivos que quería buscar a través de este proyecto, y de este modo, profundizar en cada uno de ellos. Posteriormente, me adentré en los diferentes apartados que me había propuesto, los cuales están relacionados, y así poder llegar a diseñar la unidad didáctica, con un sentido lógico y un desarrollo correcto en cada contexto.

Para la realización de este trabajo, me he basado en las diferentes teorías de varios autores, para así enriquecerme de una manera más eficaz, y seleccionar lo que creía más oportuno. Con la elaboración de este proyecto, considero que como futuro maestro especialista en Educación Física es de gran utilidad en el ámbito profesional, ya que se demuestra la calidad a la hora del análisis y los aspectos fundamentales a tener en cuenta de una determinada habilidad o modalidad deportiva.

Así mismo, el tema que he abordado como es la trepa en roca natural, puede llevarse a cabo no solo en los centros escolares, sino también como actividades extraescolares, o cursos dirigidos por asociaciones u otras instituciones de ocio y tiempo libre. En consecuencia, y ya para ir terminando, considero que he cumplido las expectativas que me había marcado a través de los objetivos generales propuestos al principio del trabajo.

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

Para finalizar, como opinión personal considero que este trabajo tiene un valor especial, ya que me ha ayudado a formarme mejor como docente y demostrar todo lo aprendido durante estos años de formación.

9-LISTA DE REFERENCIAS

Bibliografía:

- Abardía Colás, F. y Medina Sánchez, D. (1997). *Educación física de base*. Palencia: Asociación cuerpo, educación y motricidad.
- Caballero Merino F. (2006). *Construcciones lúdicas con cuerdas*. Palencia: Cuadernos Técnicos.
- Colorado Joaquín (2010). *Revista Escalar (Julio-Agosto)*.
- Del Valle, S. y García, M.J. (2007). *Como programar en Educación Física paso a paso*. Castilla La-Mancha: Inde.
- Escamilla, A. (2008). *Las competencias básicas, claves y propuestas para su desarrollo en los centros*. Barcelona: Grao.
- Estapé, E. y López Moya, M. (1991), *Gimnasia artística ¿práctica individual en el aprendizaje?* León: *En perspectivas de la actividad física y el deporte*, Nº 7.
- González, M. A. y Sánchez, C. (1994). *Educación Física en Primaria, Temario y aspectos didácticos*. Castilla y León: Amarú ediciones.
- Ley Orgánica de Educación (2006). *Real Decreto 1513/2006*.
- Miguel Aguado, A. (2001). *Actividades Físicas en el medio natural en la Educación Escolar*. Palencia: Cuadernos Técnicos.

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

- Miranda Miranda, J.J. (2005), (5^o edición). *Gestión de proyectos*. Colombia (Bogotá): MM Editores.
- Vaca Escribano, M. (2002). *Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal en la educación primaria*. Palencia: Asociación Cultura “cuerpo, educación y motricidad”.

Webgrafía:

- Ruiz Munuera, Antonio Jesús. *Unidad didáctica: Iniciación a la escalada en 2º ciclo de ESO*.
<http://www.contraclave.es/edfisica/escalada.pdf> (Consulta 5 de Noviembre de 2013).
- *Historia de la escalada*
<http://www.ibertalleres.com/guias/Guia%20deportes%20adaptados%20de%20Valencia/08escalada/02.htm> (Consulta 20 de Febrero de 2014).
- Blogspot *Las aventuras de Isis y Neo*.
<http://lasaventurasdeisisyneo.blogspot.com.es/2012/06/escalada-en-la-hermida-lebena-sector.html> (Consulta 3 de Marzo de 2014).
- Martín Sánchez, Mª José. *Revista digital A pie de aula. Escalada en la escuela*.
http://www.profesores.net/newweb/pri/apieaula2.asp?id_contenido=61875 (Consulta 15 de Abril de 2014).

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

- *Juegos de Cabuyería para Medios Naturales*
<http://www.inefmadrid.com/2012/01/juegos-de-cabuyerria-para-medios.html> (Consulta 18 de Mayo de 2014).
- Blogspot *Trabajo de escalada. Definición y tipos de escalada.*
<http://trabajoescalada.blogspot.com.es/2009/05/definicion-y-tipos-de-escalada.html> (Consulta 20 de Mayo de 2014).

7. ANEXOS

Anexo 1: Hoja de registro del maestro.

Alumnos																				
Criterios																				
¿Adapta la habilidad de trepar a diferentes situaciones y de forma autónoma?																				
¿Es respetuoso con el material de trabajo?																				
¿Respeto las normas de clase y a sus compañeros?																				
¿Domina los diferentes tipos de materiales que hay en la escalada?																				
¿Muestra respeto por el medio natural y su conservación?																				

MB = Muy Bien: B = Bien: R = Regular: M = Mal.

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

Anexo 2: Ficha 1ª sesión para los alumnos:

Nombre.....	Fecha.....
Apellidos.....	Curso.....
¿Qué es para ti la escalada? ¿Lo has practicado alguna vez?	¿Has practicado algún deporte en el medio natural?
¿Podrías decirme algún material relacionado con la escalada?	En tu opinión, dime que harías para respetar la naturaleza.

Anexo 3: Ficha de trabajo sobre los materiales:

Nombre:.....	Fecha.....
Apellidos.....	Curso.....
¿Qué materiales de escalada has visto en clase?	¿Cuáles han sido los nudos que os han enseñado en clase?
¿Podrías explicar para que sirve alguno de los materiales que has visto en clase?	¿Crees que es importante cuidar bien el material? ¿Por qué?

Trabajo Fin de Grado
La trepa en roca natural

Anexo 4: Ficha de Evaluación Unidad Didáctica:

Nombre.....	Fecha.....
Apellidos.....	Curso.....
¿Qué dificultades has encontrado durante la realización de la trepa?	¿Has sentido miedo a la hora de trepar en las alturas?
¿Te has sentido cómodo trabajando con tus compañeros?	De los 3 espacios en los que hemos trabajado, gimnasio, rocódromo y medio natural, ¿cuál es el que más te ha gustado?
¿Cómo valorarías la salida realizada al medio natural?	¿Qué es lo que más te ha gustado y lo que menos de todas estas semanas trabajadas?

Anexo 5: Hoja informativa dirigida a los padres sobre la salida al medio natural.

Colegio Manuel Llano – Santander

Estimados padres/madres:

Como profesor de Educación Física de 6º curso, me dirijo a ustedes con la intención de informarles que el próximo viernes día 30 de Mayo, está prevista una salida a La Hermida- Placas de Lebeña (Cantabria), donde realizaremos escalada en roca natural. La hora de salida será la 13:00 y el regreso al centro escolar será alrededor de las 17:30. Al tratarse de una excursión es importante ir bien preparados, así que a continuación señalo lo que deben llevar:

- Comida.
- Ropa deportiva.
- Calzado cómodo.
- Agua.
- Chubasquero.
- Cuaderno.
- Gorra.
- Toalla.

A fin de que su hija pueda participar en esta actividad, es imprescindible que entregue debidamente cumplimentada, la autorización que aparece en la parte inferior de este comunicado antes del próximo día 27 de Mayo.

D/Dña.....como padre/madre, tutor/a del
alumno/a.....

autorizo la participación de mi hijo/a a la salida programada por el colegio para la próxima semana.

Firma:..... Santander a.....de.....del 2014.