

# CUELGATE DE LAS PAREDES: LA ESCALADA

## **1º OBJETIVOS DIDACTICOS:**

- Conocer las técnicas básicas de escalada y de cabuyería.
- Saber la función de determinados nudos.
- Concienciar al alumno de la importancia de las normas de seguridad en estas actividades.

## **2º CONTENIDOS GENERALES:**

- Encordamiento .Asegurar a un compañero.
- Escalada en "boulder".( a poca altura del suelo, no necesita encordamiento)
- Tipos de nudos.

## **3º METODOLOGIA DE ENSEÑANZA PROFESOR Y APRENDIZAJE DEL ALUMNO:**

- Seguir los principios psicopedagógicos del constructivismo. Aprendizaje significativo.
- Metodología de enseñanza basada en Asignación de tareas y enseñanza por descubrimiento.

## **4º RECURSOS DIDACTICOS:**

- Juegos de nudos.Aprendizaje de nudos mediante historias o cuentos.
- Recorridos por espalderas de distintas formas, circuitos por el gimnasio, por cuerdas...
- Trabajo de equilibrio: andar sobre cuerdas, bancos, picas, balones, plataformas inestables...
- Ejercicios de técnica de escalada (regla de los tres apoyos).
- Apuntes/fotocopias.

## **5º EQUIPAMIENTO Y RECURSOS MATERIALES.**

- Gimnasio cubierto: espalderas, picas, cuerdas de diferentes tamaños, colchonetas...
- Material de escalada:5 arneses,5 cuerdas elásticas,5 cascos.
- Rocódromo.

## **6º ADAPTACIONES CURRICULARES ESPECÍFICAS:**

Siguiendo principio de individualización se hacen grupos de nivel para atender a las necesidades de la diversidad de los alumnos. Por tanto, debemos atender a esta principal premisa: los alumnos trabajarán según su nivel y sus capacidades.

## **7º EDUCACION EN VALORES/INTERDISCIPLINARIDAD:**

- Respeto al medio natural.
- Cooperación y compañerismo.
- Tolerancia.

## **8º CRITERIOS DE EVALUACION.**

- Test; respuesta simple sobre conceptos teóricos.
- Prueba Práctica: se valora la correcta forma de asegurarse (arnés, ocho, colocación de la cuerda), soltura y seguridad al hacer 4 nudos distintos.Desplazamiento lateral por el rocódromo durante 3 mts sin caerse valorando un uso correcto de las técnicas de escalada: agarres, apoyos, colocación correcta del c.d.g.Usaremos una planilla de observación con una escala de estimación de 1 a 5.
- Participación activa en las sesiones, se valorará mediante la observación y registro diario.

## **9º CRITERIOS DE CALIFICACION.**

- Teoría.....30%
- Práctica.....30%
- Actitud /Esfuerzo y trabajo diario.....40%

## **10º ANEXOS Y BIBLIOGRAFIA.**

HOFFMAN, M. Manual de escalada. Ed. Desnivel 1990

MOSSTON, M. La reforma de los estilos de enseñanza. Ed. Hispanoeuropea.1993

Nudos principales.

SECUENCIACION DE SESIONES:

La U.D. consta de 8 sesiones, ejemplificamos la primera y última.

**1ª SESION.**

TEMA: Toma de contacto

Objetivo: Conocer y aprender determinados nudos.

Metodología: Explicación –demostración, juegos de nudos(atar compañeros, relevos atados, átame y yo me desato, contando historias o cuentos...

Organización: individual – parejas y pequeños grupos.

Material: cuerdas de distinta longitud

Secuencias tareas:

1º. Información inicial. Teoría a cerca de los nudos: 5´

2º. Parejas realización de nudos de unión (Pescador), fijación (ballestrinque), sujeción (8 y doble 8, As de guía): 10´

3º. Atar y transportar a un compañero. 10´

4º. Relevos Parejas subir espaldera hacer un nudo, los siguientes deben deshacerlo y hacer un nudo diferente: 10´

5º. Reflexión sobre ejercicios aplicados y estiramientos. 10´.

**8ª SESION**

TEMA: Escalada en rocódromo.

Objetivo: Aplicar con soltura los conocimientos de escalada y cabuyería.

Metodología: Encordamientos, escalada en “boulder”, escalada en Top-rope (el escalador tiene la cuerda por encima, no hay caída) asegurar y descolgar al compañero, rapelar...

Organización: individual y parejas.

Material: rocódromo, cuerdas de escalada, descensor, ochos, arneses, colchonetas

Secuencias tareas:

1º. Calentamiento: Estiramientos. Escalada en “boulder” (nivel del suelo, sin encordarse) 10´

2º. Parejas Revisión del material de escalada, comprobar los nudos-encordarse correctamente, colocación casco: 5´

4º. Parejas uno escala y el otro asegura desde abajo 10´

5º. Parejas uno escala y el otro asegura desde abajo, al llegar arriba hacer un rapel. 10´

6º Parejas uno escala y simula una caída siendo asegurado por el compañero. 10´

7º Estiramientos. Relajación y reflexiones. 8´.