

7

UNIDAD DIDÁCTICA

Subimos el Aconcagua

Introducción

Aunque cuentan algunos registros antiguos que en 1492 Antoine De Ville ascendió el Mont Aiguille y está registrado en 1766 el primer ascenso al Mont Blanc, el punto culminante de los Alpes, no será hasta los primeros años del siglo XX cuando la escalada en roca empiece a realizarse como una actividad deportiva.

El título de esta unidad didáctica hace referencia a una montaña de gran prestigio en el mundo del alpinismo, el Aconcagua, situada en Argentina. En ella se trabaja la escalada como un contenido del bloque de Actividades en la Naturaleza, y se ha elegido esta actividad por generar en los alumnos una gran motivación, como suele ocurrir cuando se trabajan contenidos novedosos.

A lo largo de la unidad se realiza un trabajo a través de juegos de sensaciones, con la finalidad de que el alumno vivencie experiencias nuevas y vaya adquiriendo confianza en el compañero. También se explicará a los alumnos los diferentes materiales que se utilizan en la escalada, haciendo especial hincapié en la cuerda, y se realizarán diferentes juegos con el objetivo de que los alumnos conozcan y aprendan los nudos básicos en la práctica de la escalada.

Además, se realizarán actividades en las espalderas, que permitirán practicar la técnica de la escalada para llegar al final con una cierta soltura en su realización.

Competencias clave

- **Competencia ciudadana:** se desarrolla de una forma muy clara cuando el alumno tiene que adoptar medidas de seguridad para asegurar a un compañero, con el objetivo de que no se produzca ningún imprevisto en la práctica de la actividad.
- **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería:** esta competencia se trabaja en diversos momentos, en la medida en que nociones vinculadas a la motricidad como altura, trayectoria, distancia, velocidad..., están estrechamente relacionadas con conceptos matemáticos. Por otra parte, esta unidad permite al alumno interesarse por aspectos de la escalada como dónde se puede practicar, dónde encontrar los materiales adecuados para su realización, la importancia de recoger los residuos del lugar donde se encuentre, etc.
- **Competencia digital:** en esta unidad se facilita la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como un recurso para buscar información y elaborar documentos.

Objetivos didácticos

- Conocer los distintos tipos de actividades que se pueden realizar en el medio natural.
- Realizar diferentes tipos de desplazamientos limitándolos a un plano horizontal.
- Familiarizarse con el trabajo sobre la pared, y con la necesidad de agarre y equilibrio constantes.
- Conocer y desarrollar las técnicas de cabuiería para la práctica de la escalada con seguridad.
- Familiarizarse con las técnicas básicas de escalada mediante agarres y equilibrios en un medio conocido, las espalderas.
- Desarrollar actitudes de confianza y seguridad entre los miembros del grupo.
- Participar activamente en las diferentes propuestas planteadas.
- Utilizar las TIC para consolidar conocimientos.

Contenidos

- Nudos básicos en deportes de montaña: conocimiento, realización.
- Iniciación a la escalada.
- Ejecución de tracciones del propio cuerpo con los segmentos superiores: escaladas, cuadrupedias, gateos...
- Vocabulario básico en escalada.
- Respeto por el medio natural.
- Sentimiento de confianza con el compañero.
- Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes.
- Cuidado, conservación y correcta utilización del material.
- Uso de las TIC como medio para recabar información y elaborar documentos.
- Fichas de trabajo.

Planteamiento didáctico y metodológico

La metodología que se utiliza en estas sesiones es un elemento fundamental para facilitar los procesos de aprendizaje. Los principios metodológicos que van a guiar el trabajo en esta unidad son los siguientes:

- Partir del nivel de conocimientos y desarrollo de los alumnos.
- Plantear tareas accesibles y variadas.
- Construir aprendizajes significativos y vivenciados por los alumnos.
- Promover la funcionalidad de los aprendizajes, para poder aplicarlos y transferirlos a otras situaciones diferentes.
- Favorecer la actividad y la interactividad por parte del alumno.
- Emplear agrupamientos variados que favorezcan la relación con los demás compañeros.
- Adaptarse a la diversidad de los alumnos.
- Asegurar el máximo control y seguridad en las actividades a realizar.
- Motivar adecuadamente a los alumnos.
- Eliminar todo tipo de estereotipos sexistas respecto a la actividad física.

La técnica de enseñanza a emplear será mixta, ya que en las sesiones se utilizarán dos estilos diferentes, la instrucción directa para explicar los elementos de la escalada, cabuyería, etc., y la técnica de indagación en los juegos de escalada y en cabuyería.

Los estilos de enseñanza que se emplearán en esta unidad didáctica serán la asignación de tareas, el aprendizaje guiado y la resolución de problemas.

La estrategia en la práctica a utilizar en esta unidad didáctica será global en la mayoría de las actividades, y analítica cuando se pretenda que el alumno asimile claramente un aprendizaje concreto, como puede ser colocación correcta del arnés, la realización de los nudos, etc.

Las actividades de las diferentes sesiones tendrá la siguiente estructura organizativa:

- Gran grupo: la organización de los alumnos es homogénea y los alumnos realizan la actividad de forma conjunta, como por ejemplo cuando hacen actividades en corro.
- Dos grupos: la distribución de la clase en dos grupos se utiliza puntualmente en las actividades de algunas sesiones como en la de desplazamientos por las espalderas.
- Pequeños grupos: el empleo de grupos reducidos con un número variable de alumnos es bastante frecuente para realizar una actividad concreta como trepar por una espaldera, desplazamientos, etc.
- Parejas: es la distribución que se utiliza en la fase principal de algunas sesiones, como por ejemplo la uno o la cinco, se utiliza para realizar actividades en las espalderas, en desplazamientos por el terreno...
- Trabajo individual: predomina en la fase inicial de las sesiones y en algunas actividades, como por ejemplo cuando los alumnos tienen que realizar los nudos que se explican.

El material e instalaciones a utilizar durante el desarrollo de esta unidad didáctica será el siguiente:

- Material convencional: colchonetas grandes y pequeñas, espalderas, cuerdas, bancos suecos, pelotas, aros, conos.
- Material no convencional: pelotas gigantes, gomas elásticas, arneses, tiza, cintas adhesivas de colores.
- Instalaciones: gimnasio o sala multiusos con espalderas.

Atención a la diversidad

La atención a las diferentes discapacidades dependerá en gran manera del tipo de deficiencia que presente el alumno y del grado de la misma. Por ejemplo, un alumno con una discapacidad psíquica ligera precisará, por su propia seguridad, una atención particular a la hora de realizar las actividades en las espalderas.

Como referencia básica a la hora de establecer actividades utilizaremos la Cadena sensomotriz del Modelo de Aprendizaje Motor de Materniuk (1976), que para alumnos con discapacidad física se centraría principalmente en los mecanismos de percepción y ejecución.

La intención fundamental es promover una intervención educativa lo más normalizada e inclusiva posible, donde las actividades propuestas para el niño con discapacidad sean similares a las planteadas para el resto del grupo. La intervención educativa se guiará por los siguientes criterios:

- Minimización de los riesgos de la práctica.
- Propuesta de tareas con la mayor práctica motriz posible.
- Utilización de ejemplos prácticos para asegurar la comprensión de la actividad.
- Empleo de actividades alternativas o con menor complejidad que el resto de sus compañeros cuando sea necesario.
- Búsqueda de la mayor motivación posible para el alumno.
- valoración de la autonomía del alumno.

A modo de ejemplo, cuando se esté trabajando la trepa, con estos alumnos se puede realizar en un primer momento en el plano horizontal, y posteriormente, en el plano vertical hacerlo con la menor altura posible, realizando el recorrido paralelo al suelo. Otro ejemplo sería cuando se realicen actividades en la que haya que asegurar a otro alumno, caso en el que se le proporcionará un compañero que colabore con él y supervise la tarea.

Evaluación

La evaluación que se llevará a cabo será continua, pues se considera como un elemento que forma parte del proceso de la educación y, por tanto, integrante de la misma. En cuanto a los criterios que se van a utilizar en esta unidad, son los siguientes:

- Observa, conoce y reconoce en la escalada deportiva aspectos como: su material, los anclajes, la graduación de dificultad y los términos utilizados en la modalidad.
- Adopta las medidas de seguridad adecuadas para cada actividad.
- Conoce los diferentes nudos y reconoce cuando deben utilizarse.
- Es consciente de la necesidad de cuidar la naturaleza y recoger residuos.
- Asegura al compañero cuando trepa sobre el suelo.
- Pregunta por los lugares donde se puede practicar esta actividad.
- Es capaz de realizar un circuito de diez presas.

Juegos de sensaciones

Objetivos:

- Conocer los distintos tipos de actividades que se pueden realizar en el medio natural.
- Practicar desplazamientos (reptar, trepar, transportar...) que se pueden realizar en el medio natural.
- Participar activamente en las diferentes propuestas planteadas.

Recursos materiales:

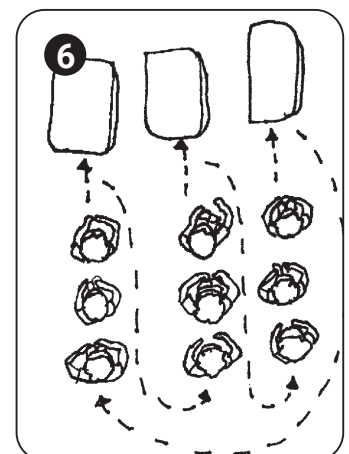
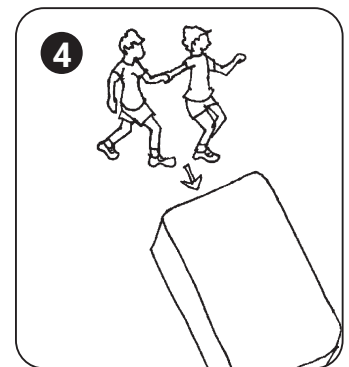
- Colchonetas grandes y pequeñas, pelotas gigantes.

Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Explicación de la forma en que se va a llevar a cabo la unidad, las actividades a realizar, los materiales a emplear...
3. Una fila de parejas colocadas en línea, el de delante con los ojos cerrados, el de atrás tiene que indicarle hacia donde se debe dirigir para que llegue hasta una colchoneta grande. Una vez que la tenga a sus pies debe aterrizar en ella. Luego sale una nueva pareja. La siguiente vez se cambian los papeles.
4. Una fila de parejas, agarrados de la mano, los primeros avanzan hasta una colchoneta grande y deben tirarse en plancha en la misma para hacerla deslizar. Luego pasa el turno a la pareja siguiente, así hasta que la colchoneta toque la pared.
5. Grupos de 5-6 alumnos colocados en fila frente a una colchoneta pequeña, cada miembro del grupo irá saliendo por turnos y realizará un salto sobre la colchoneta con el objetivo de que se deslice lo máximo posible.
6. Grupos de 5-6 alumnos en fila frente a una colchoneta pequeña, y las filas en paralelo. A la señal, el primero de cada fila sale y salta sobre la colchoneta para que se deslice lo máximo posible y vuelve al final de su fila. Luego sale el siguiente, y así sucesivamente hasta que la colchoneta toque la pared.
 - a. Buscar entre todo el grupo estrategias para tardar el menor tiempo posible.



b. Hacerlo pasando al final de la fila de la: derecha, la izquierda.

7. Grupos de 5-6 alumnos con una colchoneta pequeña, uno tiene que montar en ella y los demás lo transportan hasta donde indique el profesor. Ir cambiando el alumno transportado.

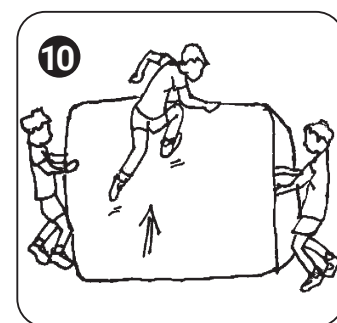
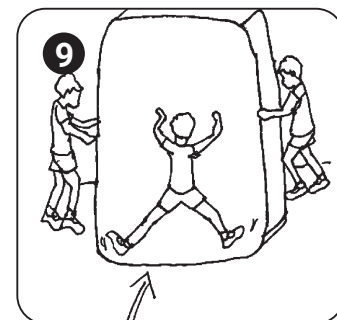
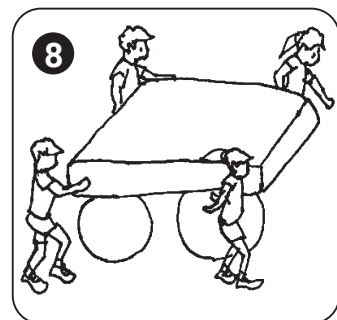
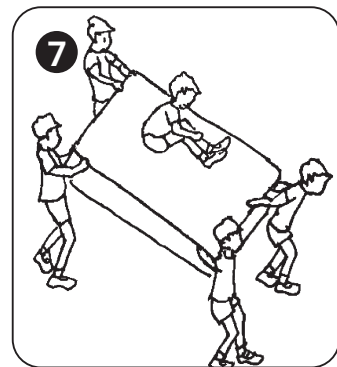
a. Hacer un recorrido de ida y vuelta al punto de salida.

8. Grupos de 5-6 alumnos con una colchoneta pequeña y dos pelotas gigantes, deben desplazar la colchoneta sobre las pelotas por todo el terreno. Entre todos deben intentar que la colchoneta no se caiga al suelo.

a. Cada grupo tiene que realizar el recorrido indicado por el profesor en el menor tiempo posible.

9. Todos los alumnos formando una fila frente a una colchoneta grande sujeta por los laterales por dos alumnos, el primero de la fila debe correr hacia la colchoneta y estrellarse contra ella, como si fuera una mosca que choca contra un cristal. Ir cambiando a los alumnos que la sujetan.

10. Todos los alumnos formando una fila frente a una colchoneta grande sujeta por los laterales por dos alumnos. Delante estará el profesor para ayudar al alumno y darle seguridad, y detrás se colocarán dos alumnos para evitar caídas. A la señal, el primero sale en carrera e intenta llegar a lo alto de la colchoneta de un salto y trepar para pasar al otro lado.



Fase final (5 minutos)

11. Recoger el material.

12. Todos los alumnos sentados en círculo, el que señale el profesor debe realizar una sonrisa o un gesto y enviarlo a un compañero, que tiene que recogerlo y luego mandarlo a otro compañero distinto.

a. A la señal, el alumno que tiene el gesto debe hacer uno nuevo y distinto a todos los anteriores.

Observaciones y variaciones:

.....

.....

.....

.....

Desplazamientos en el plano horizontal

Objetivos:

- Realizar diferentes tipos de desplazamientos limitándolos a un plano horizontal.
- Participar activamente en las diferentes propuestas planteadas.
- Valorar las posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físicas.

Recursos materiales:

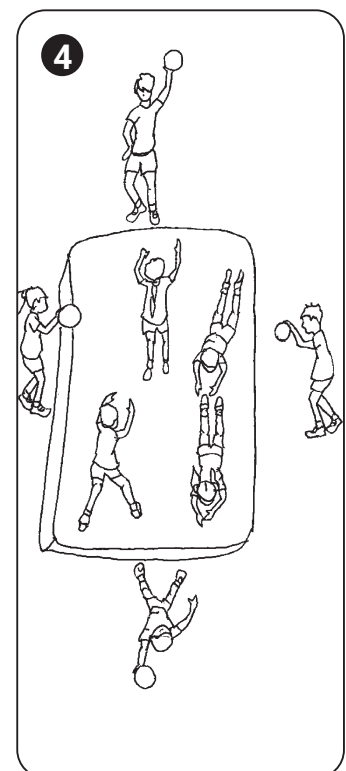
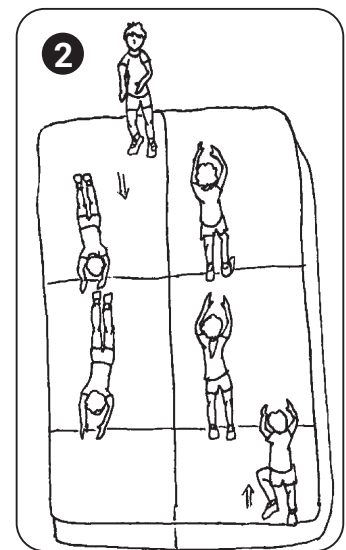
- Colchonetas, pelotas, gomas elásticas, arneses, aros, conos, tizas.

Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

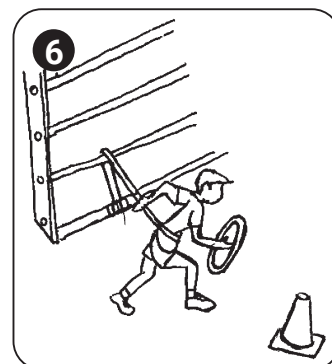
Fase principal (30 minutos)

2. Todos los alumnos deben desplazarse gateando sobre un tatami de colchonetas de todas las formas posibles, sin levantar la cabeza por encima de los 50 centímetros de altura. Está prohibido tocar a algún compañero.
 - a. Desplazarse: como el cangrejo, reptando, sin ayudarse de un brazo, sin ayudarse de los pies.
3. Se divide la clase en dos grupos, los miembros de uno de ellos se tumbarán sobre las colchonetas y la otra mitad deberá desplazarse caminando descalzos sobre el tatami, sin tocar a ninguno de sus compañeros. A la señal del profesor se cambiarán los roles.
 - a. Desplazarse: acentuando las pisadas, corriendo, saltando, golpeando las colchonetas con las manos...
 - b. Tumbarse en el suelo con los brazos y las piernas abiertos.
4. Se divide la clase en dos grupos, uno de ellos se coloca dentro un tatami de colchonetas y harán de serpientes que se desplazan reptando. El otro equipo se sitúa fuera del tatami y serán cazadores. A la señal del profesor, las serpientes tendrán siete segundos para salir del tatami, y pasado ese tiempo los cazadores comenzarán a lanzarles pelotas a los que estén dentro. Posteriormente, los dos grupos se cambiarán los papeles.
 - a. Disminuir el tiempo necesario para salir del tatami: cinco segundos, tres segundos.
5. En grupos de 5-6 alumnos sobre un tatami de colchonetas, los miembros de uno de ellos serán guardaespaldas

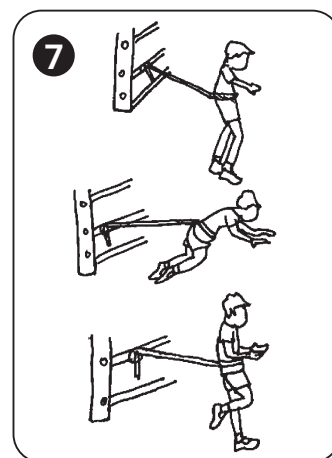


y deben proteger a su jefe de las pelotas que los demás compañeros les lanzan desde fuera del tatami. Todos los miembros del grupo deben pasar por el rol de guardaespaldas. A la indicación del profesor se cambia el grupo situado en el tatami.

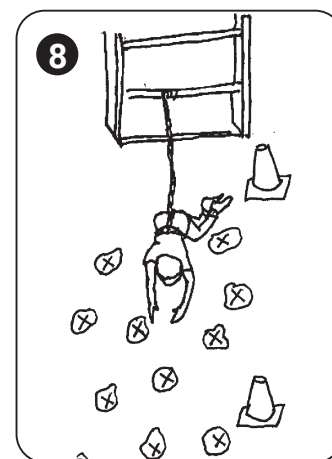
6. Grupos de 5-6 alumnos, cada uno delante de una espaldera, uno de los miembros de cada grupo debe ponerse un arnés de escalador que estará atado a una goma elástica sujeta por el otro extremo a la espaldera. Ese alumno debe introducir un aro en un cono situado a una distancia que le obligue a realizar un cierto esfuerzo, pues a medida que avanza aumenta la tensión de la goma y por lo tanto la gravedad. Cuando lo consiga pasa a realizarlo otro compañero.



7. Grupos de 5-6 alumnos, el alumno que tiene colocado el arnés, debe mantenerse en equilibrio en diferentes posiciones, siempre con la goma tensa: apoyo de dos pies, en cuadrupedia, a la pata coja, en cuadrupedia invertida, etc. Todos los miembros del grupo van rotando en esta tarea.



8. Grupos de 5-6 alumnos, cada uno frente a una espaldera, uno de los miembros de cada grupo debe ponerse un arnés de escalador que estará atado a una goma elástica sujeta por el otro extremo a la espaldera. Ese alumno debe avanzar siguiendo las marcas de tiza realizadas en el suelo, simulando la ascensión por una pared, hasta llegar a tocar un cono. Cuando lo consiga pasa a realizarlo otro compañero del grupo.



a. A llegar al cono realizar desplazamientos hacia la derecha e izquierda manteniendo el punto máximo de tensión de la goma.

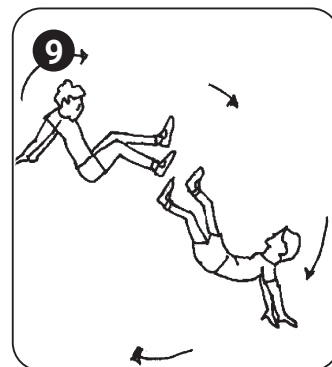
b. Colocar varios conos, el alumno debe avanzar de uno a otro hasta llegar al último. No podrá pasar al siguiente cono mientras no haya logrado tocar el anterior.

Fase final (5 minutos)

9. Recoger el material.

10. Por parejas, los dos alumnos se sientan en el suelo de forma que puedan tocarse los pies. A la señal, cada uno tiene que girar sobre sí mismo elevando las piernas y ayudándose de las manos. Cuando coinciden frente a frente, uno pasa las piernas por arriba y el otro por debajo para no chocar.

a. Al encontrarse las piernas, deben: realizar un giro alrededor de las piernas del compañero, chocar las plantas de los pies.



Desplazamientos por las espalderas

Objetivos:

- Familiarizarse con las técnicas básicas de escalada mediante agarres y equilibrios en un medio conocido, las espalderas.
- Participar activamente en las diferentes propuestas planteadas.
- Desarrollar actitudes de confianza y seguridad entre los miembros del grupo.

Recursos materiales:

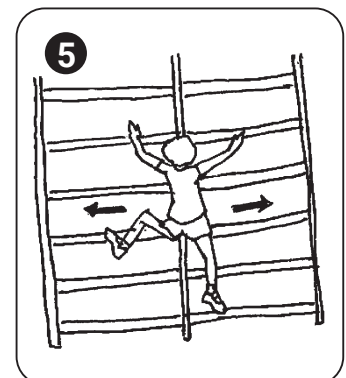
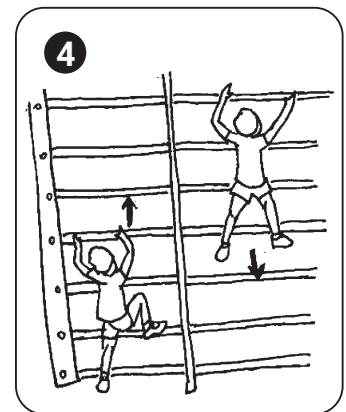
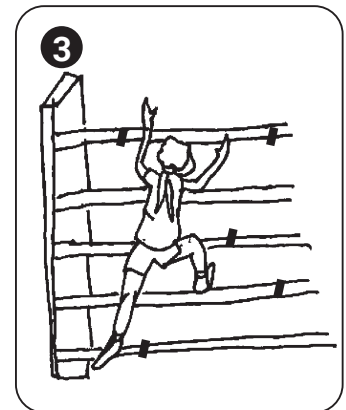
- Espalderas, cintas adhesivas de colores, cuerdas.

Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Explicación sobre la escalada, los materiales que se utilizan y las medidas de seguridad (ver Anexos).
3. Marcar en las espalderas con cinta adhesiva de colores los puntos de agarre, tanto para pies como para manos, simulando las presas de un rocódromo. Se divide la clase en dos grupos, uno empieza en un extremo de las espalderas y debe desplazarse horizontalmente por la parte alta de las mismas. Por su parte, el otro grupo comenzará por el extremo contrario y se desplazará por la parte baja. Colocar colchonetas en el suelo, junto a las espalderas.
4. Todos los alumnos formando una fila frente a dos espalderas, el primero debe subir por una de ellas y luego bajar por la otra utilizando los apoyos y agarres que quiera. Así sucesivamente, hasta que todos hayan hecho.
 - a. Utilizar: distintos agarres, distintos apoyos.
 - b. Bajar de espaldas por la segunda espaldera.
5. Todos los alumnos formando una fila en uno de los extremos de las espalderas, el primero debe desplazarse en horizontal por ellas hasta llegar al otro extremo de las espalderas. Así sucesivamente, hasta que todos hayan hecho el recorrido. Se pueden utilizar los apoyos y agarres que se quieran, pero no se puede tocar el suelo en ningún momento.
 - a. Utilizar sólo los apoyos y agarres del color que indique el profesor.



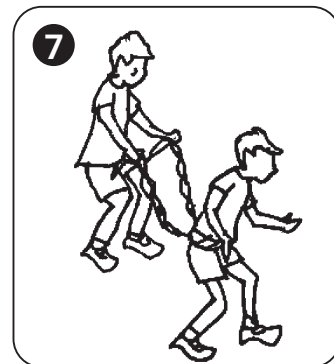
b. Realizar un recorrido en zigzag de forma que se vaya subiendo por una espaldera y bajando por la siguiente.

6. Por parejas, uno subido a la espaldera con una colchoneta debajo y su compañero detrás de él con las manos en su espalda. El que está subido tiene que soltarse de manos y dar una palmada intentando no caerse, mientras el compañero vigila para sujetarlo si se cae. A la señal, cambio de papeles.

a. Intentar dar el mayor número de palmadas posible.

b. Hacerlo con los ojos cerrados.

c. Dar una palmada con los compañeros que tiene a uno y otro lado.



Fase final (5 minutos)

7. Por parejas, uno con ojos cerrados es guiado por su compañero a través de una cuerda en la cintura. Cada pareja debe establecer un código de señales para parar, girar a la derecha, izquierda, etc. A la señal, cambio de papeles.

8. Recoger el material.

Observaciones y variaciones:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Desplazamientos por las espalderas o el rocódromo

Objetivos:

- Familiarizarse con el trabajo en un rocódromo: necesidad de agarre y equilibrio constante.
- Percibir las sensaciones asociadas a las dificultades motrices para moverse en un entorno vertical.
- Conocer el riesgo inherente a una práctica deportiva que se realiza en paredes verticales.

Recursos materiales:

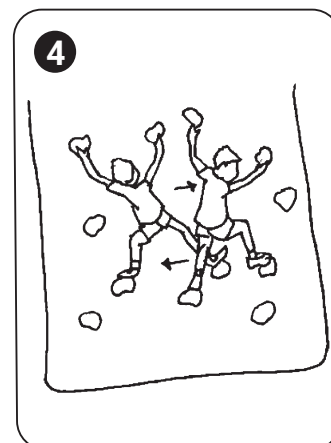
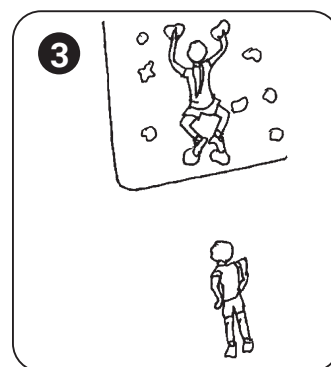
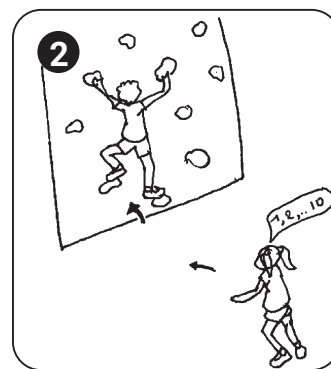
- Espalderas o rocódromo, colchonetas, aros.

Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Por parejas situadas frente a las espalderas (o al rocódromo) y repartidas a lo largo de ellas. A la señal, uno corre hacia la espaldera, se sube y se queda pegado a ella mientras el compañero cuenta hasta diez. Luego, éste sube también a la espaldera y su pareja debe bajar y contarle. Así sucesivamente.
3. Marcar en las espalderas (o en las presas del rocódromo) con cinta adhesiva de colores los puntos de agarre, tanto para pies como para manos, simulando las presas de un rocódromo. Por parejas, uno se sube a la espaldera y adopta una posición en la pared, y su compañero, que lo observa desde el suelo, debe intentar a continuación imitar esa misma posición. A la señal, cambio de papeles. Colocar colchonetas en el suelo junto a las espalderas.
4. Por parejas, los dos subidos a una espaldera (o al rocódromo), a una señal del profesor deben intercambiar sus posiciones pasando al otro lado como quieran.
 - a. Intercambiar las posiciones pasando: uno por detrás del otro, uno por debajo de los pies del otro, uno por encima de la cabeza del compañero...
5. Por parejas situadas en uno de los extremos de las espalderas (o al rocódromo), a la señal ambos deben desplazarse horizontalmente por las mismas, uno por la parte alta y el otro por la parte baja, hasta el final.

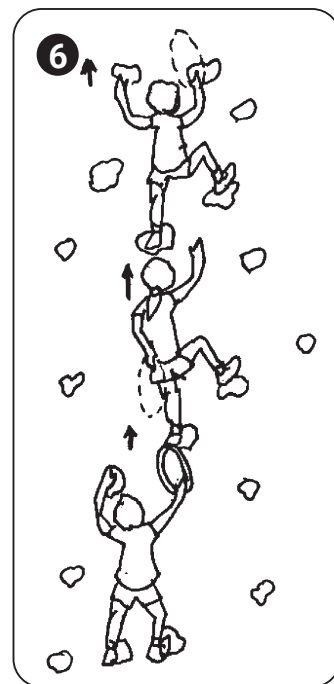
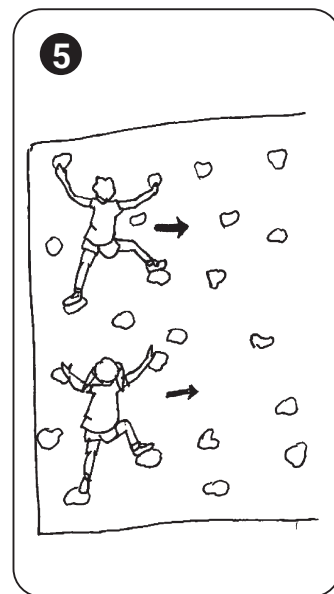


- a. Dar un tiempo determinado para hacer el recorrido y ver quién llega más lejos.
- b. Uno comienza en un extremo y el compañero en el opuesto, y deben: juntarse y bajar, llegar hasta el lado contrario, tocarse y volver al punto del que salieron...

6. Por grupos de 5-6 alumnos con un aro, todos subidos en las espalderas (o al rocódromo). Deben ir pasándose el aro de unos a otros, comenzando por un extremo de las espalderas, hasta llevarlo al final de las mismas. Cuando lo consigan pasa a realizar la actividad un nuevo grupo.

7. "Concurso": de forma individual los alumnos se van subiendo por turno a una espaldera (o al rocódromo), mientras el resto del grupo les observa, y tienen que realizar la postura más rara que se les ocurra.

- a. El alumno que se sube tiene que: desatarse una de sus zapatillas, dar una vuelta sobre sí mismo, adoptar una posición lo más baja posible...



Fase final (5 minutos)

8. Colocar varias colchonetas junto a las espalderas y en cada uno de ellas se sitúa un alumno echado boca arriba, con las piernas estiradas tocando con los pies la parte baja de las espalderas. A la señal, subir los pies por los escalones de la espaldera lo más alto posible sin despegar del suelo la cabeza, la región cervical y la mitad de la región dorsal de la columna vertebral. Cuando se llegue al punto más alto posible, realizar el recorrido a la inversa. Así sucesivamente, de forma que todos lo hagan.

9. Recoger el material.

Observaciones y variaciones:

.....

.....

.....

.....

.....

Cabuyería

Objetivos:

- Conocer y desarrollar técnicas de cabuyería para la práctica de la escalada con seguridad.
- Conocer los materiales necesarios para realizar práctica de la escalada.
- Valorar la necesidad de proteger y conversar el medio natural.

Recursos materiales:

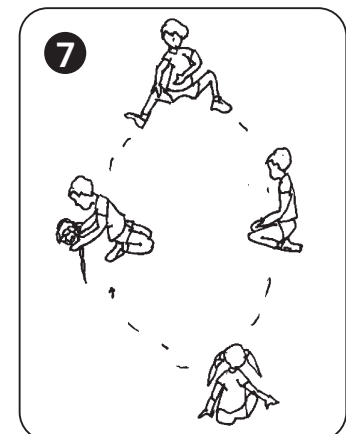
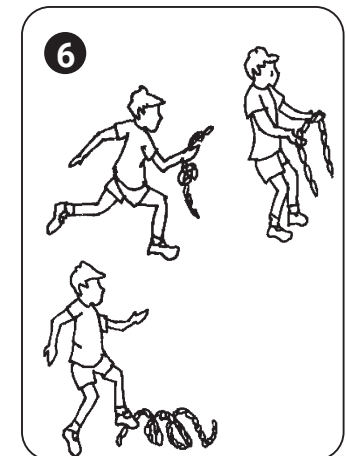
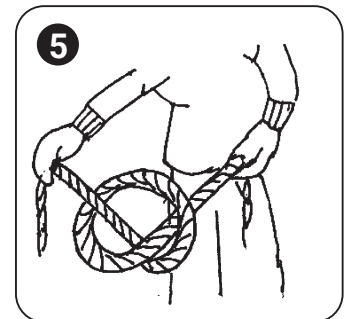
- Cuerdas, colchonetas grandes y pequeñas, bancos suecos, espalderas.

Fase inicial (10 minutos)

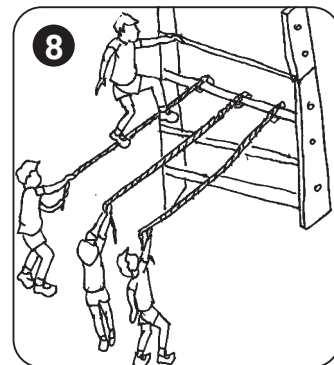
1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

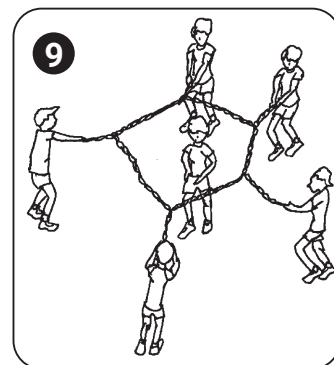
2. Explicación sobre las cuerdas, sus tipos y las partes de una cuerda (ver Anexos).
3. Explicación sobre la cabuyería, las características principales de los nudos y los tipos que existen (ver Anexos).
4. Explicación de la forma de realizar el nudo simple, el nudo llano, el ocho doble y el as de guía (ver Anexos).
5. Cada alumno con una cuerda, colocados formando un círculo, todos deben realizar el nudo simple.
 - a. Realizarlo con los ojos cerrados.
 - b. Cambiar el tipo de nudo a realizar: llano, ocho doble, as de guía.
6. Cada alumno con una cuerda, colocados formando un círculo, uno de ellos debe inventar una historia sobre los nudos. En el momento que diga una de las cinco características de los nudos, todos deben realizar el nudo simple. El primero que lo termine y se levante debe tratar de pillar a algún compañero, y los demás escapan refugiándose en una esquina.
 - a. Buscar refugio en una zona alta: bancos, espalderas...
 - b. Cambiar el tipo de nudo a realizar.
7. Grupos de 5-6 alumnos sentados en el suelo con una cuerda, de uno en uno deben realizar un nudo sin que los demás lo vean y luego lo muestra a los compañeros, que deben acertar cual es. El que lo consiga lo tendrá que deshacer, y después será él el que realice un nuevo nudo.



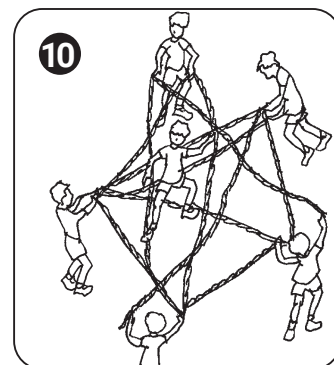
8. Grupos de 5-6 alumnos, todos con una cuerda excepto uno. Hay que atar las cuerdas a una espaldera con un as de guía y luego agarrarlas por el otro lado, colocando una colchoneta debajo. El que no tiene cuerda se sube a la espaldera y tiene que pasar caminando sobre ellas, agarrándose a la espaldera con una mano por seguridad. A medida que uno pasa se van rotando para que lo realicen todos.



9. Grupos de 5-6 alumnos, todos con una cuerda excepto uno. Hay que formar un pentágono con las cuerdas y el que no tiene se mete dentro. El grupo debe desplazarse por todo el espacio y el que está dentro tiene que evitar tocar las cuerdas, ya que son cables de alta tensión y se puede electrocutar.

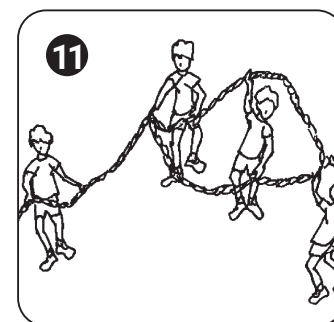


10. Grupos de 6-8 alumnos, todos con una cuerda excepto dos. Hay que entrecruzar unas cuerdas con otras hasta formar una telaraña. Luego un alumno se colocará encima y los demás lo mantearán. Como medida de seguridad se coloca una colchoneta debajo y otro alumno lo sujeta por los pies.



11. Grupos de 6-8 alumnos, todos agarrando una cuerda, deben hacer un nudo llano sin soltarla en ningún momento. Para conseguirlo es importante que todos colaboren con los compañeros de los lados.

a. Hacer un nudo ocho doble.



Fase final (5 minutos)

12. Grupos de 6-8 alumnos con una cuerda, un equilibrista con la ayuda de un compañero por cada lado debe pasar sobre la cuerda que estará tensada por los demás miembros del grupo. Ir rotando los puestos, de forma que todos lleguen a realizar las distintas tareas de la actividad.

13. Recoger el material.

Observaciones y variaciones:

.....

.....

.....

Circuito de aventuras

Objetivos:

- Realizar diferentes tipos de desplazamientos limitándolos a un plano horizontal.
- Familiarizarse con el trabajo sobre la pared: necesidad de agarre y equilibrio constante.
- Conocer y desarrollar técnicas de cabuyería para la práctica de la escalada con seguridad.
- Participar activamente en las diferentes propuestas planteadas.

Recursos materiales:

- Colchonetas, gomas elásticas, arneses, conos, aros, cuerdas, pelotas.

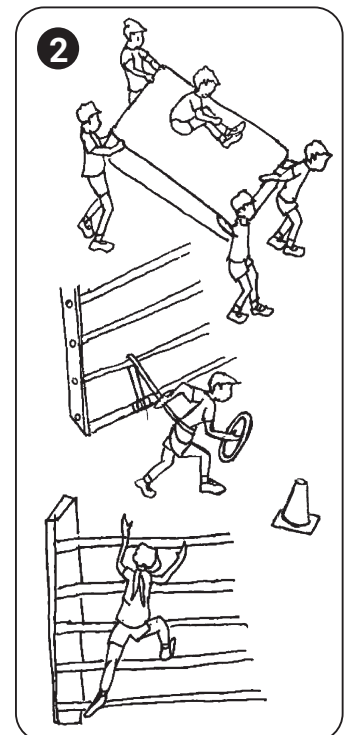
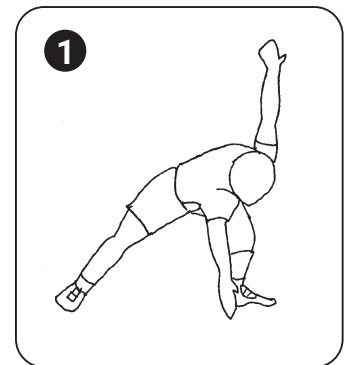
Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Explicación del circuito a los alumnos: consta de cinco estaciones distribuidas tal como aparecen en el dibujo. A continuación se divide la clase en cinco grupos, que se reparten por las distintas estaciones. El profesor fija un tiempo de trabajo en cada estación y a la señal los grupos tienen que rotar a la siguiente para realizarla.

- 1ª estación: todos los miembros del grupo sujetan una colchoneta pequeña, excepto uno que se tiene que montar en ella y los demás lo transportan a lo ancho del terreno, de un lado a otro. El alumno que va sobre la colchoneta se cambia cada vez que se realice un recorrido de ida y vuelta.
- 2ª estación: se atan gomas elásticas por un extremo a las espalderas y por el otro a un arnés de escalador, y frente a las espalderas un cono. Los miembros del grupo con arnés tienen un aro en la mano y deben introducirlo en el cono. Cuando lo consiguen cambian con un compañero.
- 3ª estación: cada grupo con un aro, todos sus miembros se suben a las espalderas y tienen que ir pasándose el aro de unos a otros. Se comienza por un extremo del grupo y deben llevarlo hasta el otro lado. Cuando lo consiguen, hay que hacer el recorrido de vuelta con el aro.
- 4ª estación: los alumnos del grupo en uno de los extremos de las espalderas, deben desplazarse por ellas rea-

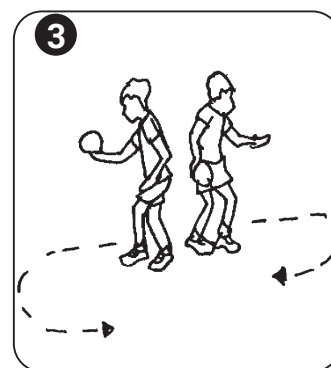
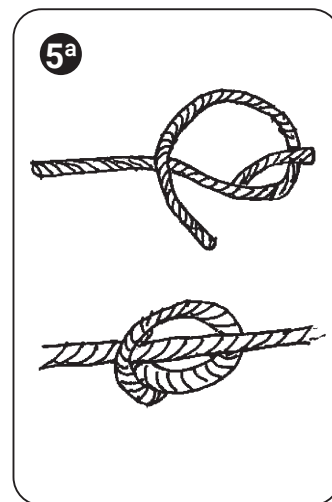


lizando un recorrido horizontal en zigzag, de forma que suban por una espaldera y bajen por la siguiente, hasta llegar al punto indicado por el profesor.

- 5ª estación: todos los alumnos de grupo se sientan formando un círculo, cada uno con una cuerda, tienen que practicar los nudos que se aprendieron en las clases anteriores: simple, llano, ocho doble y as de guía.

Fase final (5 minutos)

3. Por parejas, cada uno con una pelota y colocados de pie espalda contra espalda. A la señal, cuentan lentamente los pasos prefijados (3-5) y se dan la vuelta para disparar. El objetivo es dar con la pelota al contrincante antes de que éste nos toque. Una vez girados no se pueden dar pasos para acercarse al compañero.
4. Recoger el material.



Observaciones y variaciones:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sesión 3.

¿Qué es la escalada?

La escalada es una actividad deportiva que consiste en realizar ascensos sobre paredes de fuerte pendiente valiéndose de la fuerza física y mental propia. Se considera escalada todo ascenso que no es posible realizar sólo con las extremidades inferiores, y que requiere la utilización de las extremidades superiores (brazos y manos).

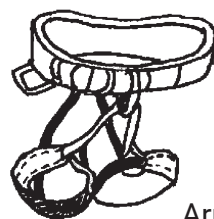
Materiales que se utilizan en escalada.

La escalada se suele realizar en alturas con un peligro más o menos importante, y con el objetivo de tener una seguridad suficiente se utilizan diversos materiales que aportan mayor protección. Entre ellos están los siguientes:

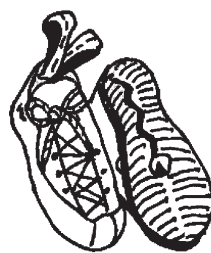
- **Cuerdas dinámicas:** son cuerdas que aumentan de tamaño según el peso que soporten. Sirven para escalar.
- **Cuerdas estáticas:** son cuerdas que no varían de longitud y/o grosor, al menos de forma que se aprecie a simple vista. En realidad si que se deforman, pero menos de un 5% para un peso de 80 kilos. Sirven para rapelar.
- **Arnés:** es básico para escalar en altura, sin él no podríamos practicar la escalada. Lo esencial en un arnés es que las perneras y la parte de la cintura vayan unidas con una especie de aro llamado anillo. A la hora de empezar a escalar la cuerda se pasa por las dos partes, es decir, se introduce por donde pasa el anillo.
- **Pies de gato:** es el nombre que recibe el calzado utilizado para la escalada. Su característica principal es la adherencia que proporciona al subir por una pared. Deben acabar más o menos en punta, para así poder introducirlos en los pequeños agujeros o puntos de apoyo que aparecen en las paredes.
- **Bolsa de magnesio:** el magnesio se usa en escalada para evitar el efecto resbaladizo de unas manos sudadas. Se lleva en una bolsa de tela que va colgada de la cintura.



Cuerda



Arnés



Pies de gato



Bolsa de magnesio



Cinta express



Mosquetón



Grigri



Ocho descensor



Casco

- Cintas exprés: para escalar es recomendable llevar cintas y cordinos, tienen múltiples usos, desde servir para un anclaje de seguro al montar reuniones hasta utilizarlas como arnés en un momento dado.
- Mosquetones: son anillos de seguridad de metal con un seguro. Hay diferentes tipos de cierre, pero todos tienen la misma función. Se utilizan para muchas cosas, en las reuniones, al hacer un rápel, para llevar material colgado del arnés, para asegurar a un compañero...
- Grigri: habitualmente llamado "grillo", es un sistema automático para asegurar. Su funcionamiento es similar al de un cinturón de seguridad, ya que cuando se produce un tirón frena casi en seco. Aunque no es el único método para asegurar, es el que más recomendado tanto a gente principiante como avanzada. Para utilizarlo se abre por la mitad y se mete la cuerda tal como se indica en el interior del grigri. Una vez hecho esto, se cierra y hay que fijarse nuevamente en el dibujo exterior del mismo para asegurarse de que la cuerda del escalador y la de la mano están bien colocadas. Finalmente se une con un mosquetón al arnés.
- Ocho descenso: se utiliza fundamentalmente para hacer rápel. En la mayoría de ellos hay un dibujo que indica cómo se debe colocar la cuerda. Una vez colocada, se une al arnés mediante un mosquetón de seguridad y ya se puede comenzar a rapelar.
- Casco: es imprescindible para evitar accidentes derivados de la caída de piedras, de material, etc.

Medidas de seguridad.

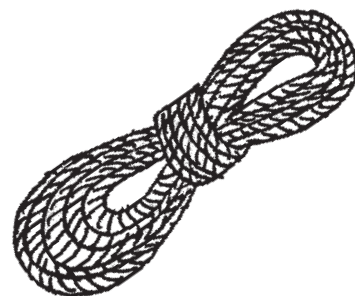
Además del empleo de materiales que aporten mayor protección, en escalada se toman otro tipo de medidas de seguridad.

- Sistemas redundantes: siempre doble seguridad.
- Control del material: siempre debe estar en buen estado.
- Utilización de colchonetas durante el aprendizaje. Empleo siempre de ropas apropiadas y casco.
- Llevar el pelo recogido para evitar enganchones.
- Mantener la "disciplina" de escalada.

Sesión 5.

¿Qué es una cuerda?

Una cuerda es un objeto con gran variedad de características, y por ello también con un incontable número de usos. Puede servir para construir un refugio, para cazar, para pescar, para divertirse, para hacer deporte y para un largo etcétera.



Tipos de cuerdas.

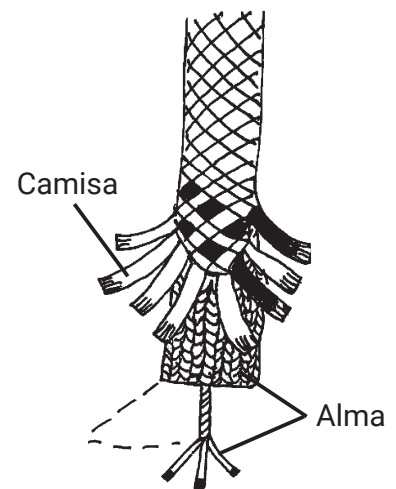
Existen distintos tipos de cuerdas que se pueden clasificar de varias formas. Según su utilidad, están las siguientes:

- Cuerdas deportivas: se emplean para deportes como la escalada, el puenting, etc.
- Cuerdas de trabajo: son aquellas que se emplean para aumentar la seguridad de personas que trabajan a una altura elevada.
- Cuerdas para pesca: se utilizan para pescar.
- Cuerdas multiuso: son cuerdas que se pueden emplear para gran variedad de fines.

Según su capacidad de deformación las cuerdas se dividen en estáticas y dinámicas. Sus características ya se explicaron en la sesión tres.

Partes de la cuerda.

- Cabo o chicote: es el nombre que reciben los dos extremos de la cuerda, hay que ser cuidadoso con ellos para que no se estropee la cuerda, pues es muy frecuente que se deshilache por los cabos. Para evitarlo se pueden quemar los cabos, si es una cuerda sintética, o hacer un pequeño nudo si es de otro.
- Mena: es el grosor de la cuerda, en función de ella las cuerdas se pueden usar para unas cosas u otras.
- Seno: es la longitud de la cuerda, es muy importante conocerlo antes de realizar alguna actividad.
- Alma: es la parte interna de la cuerda, en algunas es muy importante que esté protegida.
- Camisa: es la parte externa de la cuerda, sirve para proteger el alma de la cuerda.



¿Qué es la cabuyería?

La cabuyería es la técnica de realizar nudos, amarres, eslingas o empalmes. Incluye todos los métodos para atar cuerdas (más de 5 milímetros), cordines (5 milímetros o menos) e hilos (para amarres).

Los nudos tienen cinco características principales: son fáciles de hacer, son fáciles de deshacer, son bonitos, son seguros y son funcionales.

Tipos de nudos según su función

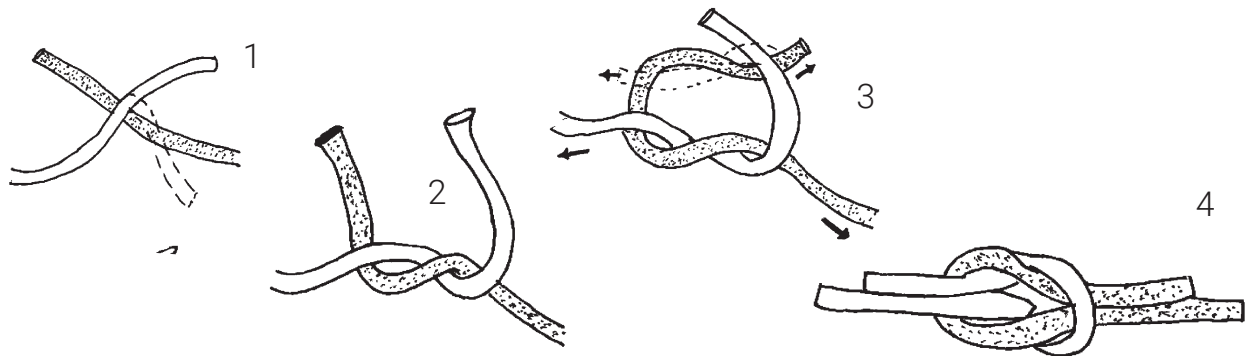
Se dividen en tres clases: elementales, de unión y de anclaje.

- Elementales: sirven para atar o cerrar algo, como el nudo simple.
- De unión: sirven para unir dos cuerdas, como el nudo llano y el nudo pescador.
- De anclaje: sirven para asegurar la cuerda a un punto fijo, como el ocho doble y el as de guía.



Formas de realizar algunos nudos.

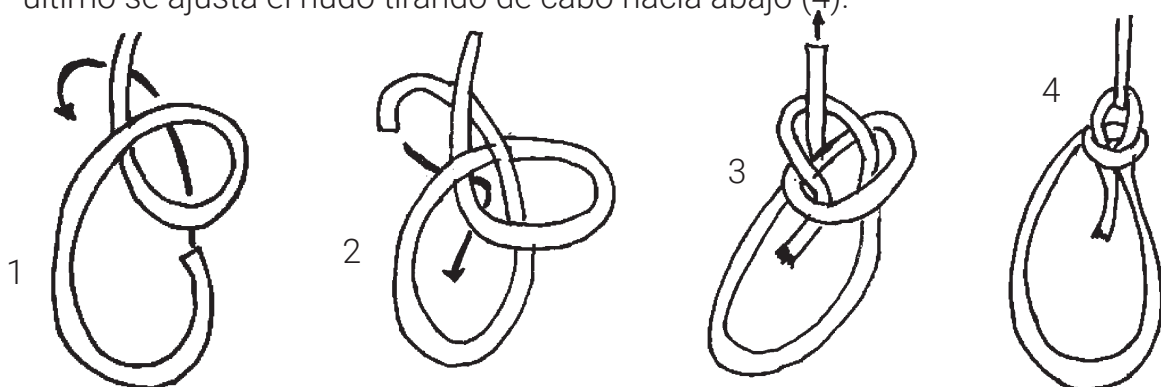
- Nudo simple: es el más sencillo de realizar, los niños lo suelen aprender cuando empiezan a atarse los cordones de las zapatillas.
- Nudo llano: se utiliza para unir cuerdas de igual mena y para rematar amarres. Con dos cuerdas, se coloca la primera sobre la segunda (1) y se hace una vuelta como para hacer un nudo simple (2). Luego se toma el cabo de una cuerda y se coloca sobre la otra (3), y después se realiza otra vuelta igual que la primera /4).



- Ocho doble: es uno de los nudos más utilizados en escalada como nudo de anclaje. Se realiza con la cuerda doble, dando la vuelta con el extremo por detrás y luego cruzando por delante (1), e introduciéndolo por el lazo formado por la misma cuerda (2). Para terminar tan solo hay que apretar bien el nudo (3).



- As de guía: es un nudo de que no se corre ni se suelta, y por su seguridad es uno de los que más se utilizan. Se hace un lazo en la cuerda (1) y se pasa el cabo libre por él (2). Luego se rodea la cuerda con el cabo y se introduce éste por el lazo (3), y por último se ajusta el nudo tirando de cabo hacia abajo (4).



Anexo 2: Ficha de trabajo 1.

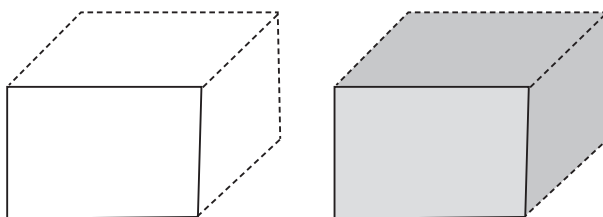
Ficha de trabajo 1.

Nombre:

1. Creación de una caja de nudos.

Pasos a seguir:

- a.** Recortar una caja de cartón y pintarla y decorarla al gusto de cada uno.



- b.** Realizar los diferentes nudos aprendidos en clase con cuerdas pequeñas.

- Nudo simple.
- Nudo llano.
- Ocho doble.
- As de guía.

- c.** Pegarlos uno por uno en un cartón que tenga las mismas dimensiones de la caja.

- d.** Escribir los nombres en una cartulina de color amarillo y colocarlos justo debajo de cada nudo.

- e.** Pegar el cartón dentro de la caja. El resultado final debe quedar parecido al muestrario que se ve abajo.



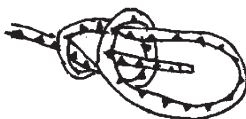
nudo simple



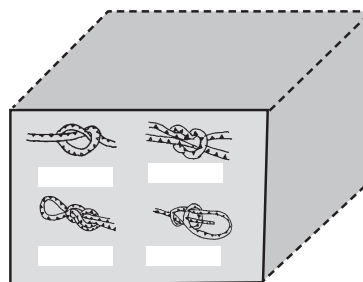
nudo llano



ocho doble



as de guía



Anexo 3: Ficha de trabajo 2.

Ficha de trabajo 2.

Nombre:

1. Trabajo sobre escalada.

En esta unidad didáctica habéis aprendido diversas cosas sobre la escalada. Ahora, en grupos de tres alumnos, deberéis realizar un trabajo que os permitirá saber más. Para ello tendréis que responder a las siguientes cuestiones:

a. Recopilar toda la información que se pueda sobre la montaña que da nombre a esta unidad, el Aconcagua: situación, altitud, clima, temporada de ascensos, como llegar...

b. Buscar el nombre de al menos cinco montañeros que hayan conseguido ascenderla.

c. Buscar información sobre los alpinistas Juanito Oiarzábal y Edurne Pasaban, y averiguar cuáles han sido sus logros.

Bibliografía:

- BLÁNDEZ, J. (1995): **La utilización del material y del espacio en la Educación Física**. Propuestas y recursos didácticos. Barcelona: Inde Publicaciones.
- CASTEJÓN F. J. y otros (1999): **Juegos populares. Una propuesta práctica para la Educación Física**. Madrid: Editorial Pila Teleña.
- CONTRERAS JORDÁN, O. (1998): **Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista**. Barcelona: Inde Publicaciones.
- DEVÍS, J. (2001): **La Educación Física, el deporte y la salud en el siglo XXI**. Alcoy: Editorial Marfil.
- ESTAPÉ, E. y otros (1999): **Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo. El placer de aprender**. Barcelona: Inde Publicaciones.
- FERNÁNDEZ TRUAN, J. C. y otros (1997): **Los materiales didácticos en Educación Física**. Sevilla: Editorial Wanceulen.
- FRAILE ARANDA, A. (2004): **Dinámica de la Educación Física: una perspectiva crítica y transversal**. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.
- GALLARDO VÁZQUEZ, P. y otros (2008): **Metodología de la enseñanza de las actividades físicas y deportivas**. Sevilla: Editorial Wanceulen.
- GAREL, J-P. (2007): **Educación Física y discapacidades motrices**. Barcelona: Inde Publicaciones.
- JARDY, C. y RIUS, J. (1992): **1000 Ejercicios y juegos con material alternativo**. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- LOPEZ CALBET, C. (2009): **Iniciación al baloncesto. Consideraciones para una enseñanza eficaz**. Barcelona: Inde Publicaciones.
- MARTÍNEZ LÓPEZ, E. J. (2001): **La evaluación informatizada en la Educación Física de la E.S.O.** Barcelona: Editorial Paidotribo.
- MORÁN ESQUERDO, O. (2009): **Enciclopedia de ejercicios de estiramientos**. Madrid: Editorial Pila Teleña.
- PÉREZ FEITO, J. M. y otros (2009): **Fundamentos teóricos de la Educación Física**. Madrid: Editorial Pila Teleña.
- PIERON, M. (1988): **Didáctica de las actividades físicas y deportivas**. Madrid: Editorial Gymnos.
- SÁENS-LÓPEZ BUÑUEL, P. (1997): **La Educación Física y su didáctica. Manual para el profesor**. Sevilla: Editorial Wanceulen.
- SÁNCHEZ ESTÉVEZ, P. y otros (2007): **Kin-ball**. Madrid: Editorial Pila Teleña.
- VALLE, S. y GARCÍA, M. J. (2007): **Cómo programar en Educación Física paso a paso**. Barcelona: Inde Publicaciones.
- VÁZQUEZ GÓMEZ, B. coord. (2001): **Bases educativas de la actividad física y el deporte**. Madrid: Editorial Síntesis.