U.D: Un mundo vertical: Mi primera vía de primero

Nº SESIÓN: 1 Motricidad en la vertical : Equilibrio, coordinación y ritmo

OBJETIVO: Adaptarse al mundo vertical donde se desarrolla la escalada.
Aprender los movimientos básicos para desplazarnos escalando, usando para ellos la travesía de escalada a ras del suelo.
Investigar con las posibilidades de movimiento que nos ofrecen los agarres.

CONTENIDOS: El repertorio gestual en la escalada. Motricidad en el mundo vertical. Equilibrio, coordinación y ritmo como habilidades básicas. Creatividad de los movimientos en la escalada.

MATERIAL: Tacos de madera, pegatinas (Anexo1), material de escalada diverso, equipo de música.

CURSO: 4º ESO
Nº DE ALUMNOS: 24
INSTALACIÓN: Rocódromo-pabellón

ACTIVIDAD 1: Partamos del espacio horizontal para llegar al vertical. (Equilibrio, coordinación y ritmo)

Organización:
A cada alumno se le proporciona 2 o 3 tacos de madera, que distribuirá por una zona definida de la clase, de forma que los tacos estén cerca unos de otros y se pueda pasar por encima de ellos sin tocar el suelo.

Desarrollo:
Ponemos una música determinada, los alumnos deben desplazarse por encima de los tacos manteniendo el equilibrio y a la velocidad de la música (cada uno debe interpretar los tiempos de la música como crean conveniente y moverse en consecuencia).
Cuando la música pare deberán quedarse completamente quietos, manteniendo el equilibrio, si alguno se mueve lo más mínimo, se le plantea una tarea motriz, igual para todos y consensuada inicialmente, este momento también el profesor lo aprovecha para retirar algún taco e ir dificultado la actividad a medida que esta avanza esta.

Cuando resulte imposible proseguir por la falta de tacos, divide el grupo en dos aleatoriamente y los plantea un reto de equipo: "¿En cuantos tacos sois capaces de mantener el equilibrio estático todos subidos a la vez?". Cada equipo hace su apuesta e inventan la forma de realizarla, a ver quien gana.

Información para el profesor:
Inicialmente la actividad ha sido planteada como cooperativa y todos deben mantener el equilibrio ayudándose unos a otros, favoreciendo la interrelación y la confianza. Al disminuir los tacos y aumentar la dificultad, hemos hecho más intimo este lazo cooperativo, que siempre debe estar presente, ya que en la escalada hay una continua cooperación entre el que escala y el que asegura.
Para terminar dando la vuelta a los objetivos y planteando una actividad muy cooperativa, de toma de decisión en equipo, pero a la vez con cierto grado de competitividad con el otro equipo.

ACTIVIDAD 2: Rocódromos humanos. (Además confianza en los compañeros)

Organización:
Partiendo de los dos grupos hechos anteriormente y con cierta continuidad, planteamos al grupo la siguiente actividad.

Desarrollo:
Todos los miembro del grupo menos uno, deben componer una estatua con desarrollo horizontal (es decir que se pueda escalar en travesía), estable y creativa.
La persona que ha quedado fuera, escalará la estructura, llegando desde una punta (inicio) hasta la otra punta (final) y se integrará al final de esta continuando la estructura escalable.
De forma que la que se situaba en el inicio se separará de la estructura y comenzará a escalar, situándose posteriormente al final del grupo y así sucesivamente, de forma que el "muro" de escalada se va rompiendo por un sitio y creando con formas nuevas por el otro.

U.D: Un mundo vertical: Mi primera vía de primero

Información para el profesor:
- Es importante que los alumnos vayan descalzos, de forma que no se hagan daño al apoyarse en sus compañeros, también se puede hacer un camino de colchonetas a lo largo del recorrido a efectuar, para proteger de posibles caidas.
- El tratamiento de la actividad puede ser variable, podemos plantearla y que cada grupo la realice de forma independiente generando estructuras creativas y favoreciendo esto o podemos plantearla en cooperación- oposición, dando un punto de inicio y un punto de final al que hay que llegar en el menor tiempo posible. En este caso una premisa importante es que siempre hay que mantener el contacto con los compañeros y no podemos hacer discontinua la estructura.

ACTIVIDAD 3: De la horizontal a la vertical: Juego con las dimensiones (Creatividad).

Organización:
Dividiremos al grupo en subgrupos de 4 personas aleatoriamente o mediante un juego de conformación de grupos (ej: vamos corriendo por el espacio y nos juntamos en el número de personas que yo diga…. 2, 4,7,3, etc… hasta conseguir el nº que me interesa).

Desarrollo:
A cada grupo se le dará una serie de pegatinas ***(Anexo 1)*** en la que viene representadas una mano o un pie, derecho o izquierdo (D o I), el grupo tendrá que generar con ellos un recorrido de escalada, que partiendo de la horizontal (suelo) llegue al rocódromo y tenga un desarrollo por él (a pocos centímetros del suelo). Cada grupo creará este recorrido de la forma que crea conveniente, colocando una pegatina de cada tipo donde consideren que debe ir el apoyo señalado en ella.
Una vez creadas las rutas, la realizarán y cuando todos los miembros del grupo hayan hecho su ruta, rotarán a la elaborada por otros compañeros y la intentarán realizar.

La calidad de los recorridos y la diversidad de movimientos que encontremos en este dependerá de la creatividad de los alumnos.

Información para el profesor:
La longitud de las rutas a crear es variable en función del tiempo que dediquemos a la actividad y debemos fomentar que sea lo más creativa posible y de una dificultad moderada, para que no sea fácil realizarla y suponga un reto a los alumnos.

ACTIVIDAD 4: El paso del río : La diversidad de movimientos. (Técnica gestual)

Nota:
Sin introducirnos muy profundamente en el universo de los movimientos de escalada, es interesante que dediquemos unos minutos a explicar a nuestros alumnos como se pueden coger las presas y como debemos apoyar los pies en ellas, de forma que en este juego-ejercicio lo practiquen e intenten interiorizar lo más posible estas posibilidades, que siempre estarán investigando cuando se suban al rócódromo, pero que si orientamos y dirigimos serán más certeras. (Anexo 2)

Organización:
Dividiremos el grupo por parejas y a cada pareja se le darán dos objetos cualesquiera (mosquetones, coordinos, cintas Express, etc…. o elementos más comunes como un bolígrafo, una chaqueta, etc..)
Cada persona de la pareja se situará a un lado del rocódromo, conformando dos grupos, uno a cada lado del rocódromo.

Desarrollo:
La actividad consiste en intentar pasar al otro lado del rocódromo sin caer al suelo y sin que ningún compañero caiga, mezclándonos con los que vienen en la otra dirección e intercambiando con nuestra pareja el objeto que llevamos cada uno, cuando nos crucemos con ella.
Si alguna persona cae, debe subirse inmediatamente al sitio en el que ha caído y seguir adelante hasta completar la travesía.
Siempre teniendo en cuenta que debemos investigar con los apoyos de manos y pies que hemos explicado antes de empezar el juego. Esta tarea, la podemos realizar dos veces, escalando a derecha o izquierda, una y otra vez, respectivamente.

U.D: Un mundo vertical: Mi primera vía de primero

Información para el profesor:
Si nuestros alumnos no son capaces de realizar la tarea planteada en el juego, es posible establecer puntos de descanso colocando tacos de madera a lo largo de la travesía en los que pueden parar (siempre en equilibrio) o realizar el cruce con los compañeros.

Es importante que la actividad sea fluida, por ello, colocaremos a los alumnos que más nivel tengan al principio de la fila (pues irán más rápido) y el resto detrás.

ACTIVIDAD 5: Escalada a ritmo: puesta en práctica de lo aprendido (coordinación, equilibrio, ritmo y creatividad).

Nota:
Debemos tener preparados dos o tres canciones con diferente ritmo, no muy rápido y que se pueda identificar claramente, con los tiempos muy marcados.
La actividad es marcadamente física y motriz, pero muy divertida.

Organización:
Se hacen grupos de tres personas.

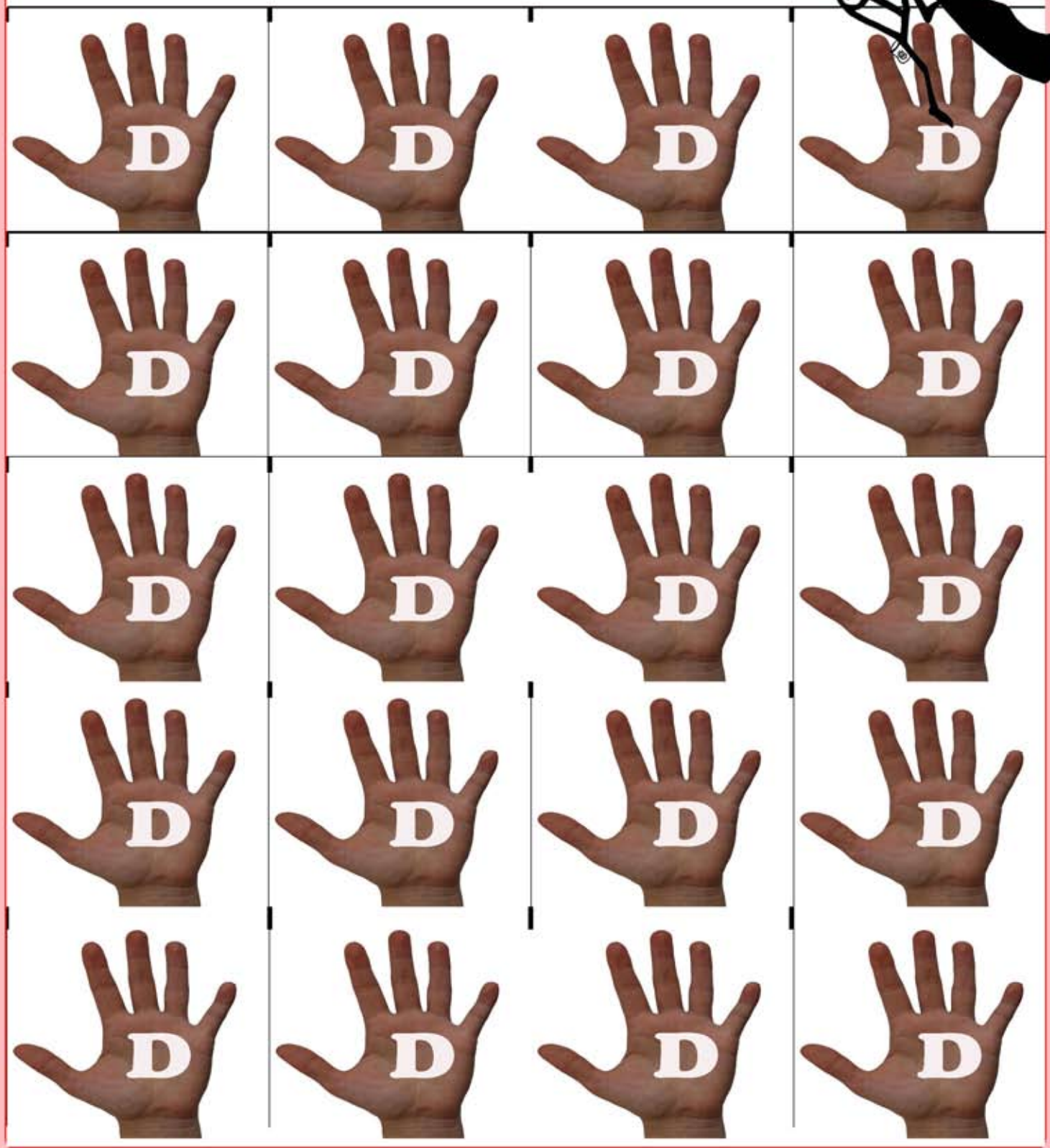
Desarrollo:
Dos del grupo descansarán y la tercera persona escalara. Se pone la música y esta debe moverse escalando por las presas al ritmo que marca. Tras 30" o 1´, según estén de cansados los alumnos o nivel físico tengan, se marcará una rotación y será otro del grupo el que pase a escalar, y así con otra rotación más.
Cambiaremos de música, todo seguido, y comenzaremos desde el principio con las rotaciones. Y así con la tercera melodía.

Información para el profesor:
- De forma que al final de la actividad los alumnos habrán escalado 3 series de 1´, por ejemplo y se asemeja este tipo de trabajo al entrenamiento físico y motriz de un escalador.
- Además si ha estado concentrado, sabrá identificar diferentes ritmos de escalada, que le ayudarán a establecer diferentes intensidades.
- Es importante que durante este tiempo que están escalando, pongan en práctica los diferentes tipos de agarre y apoyos explicados.

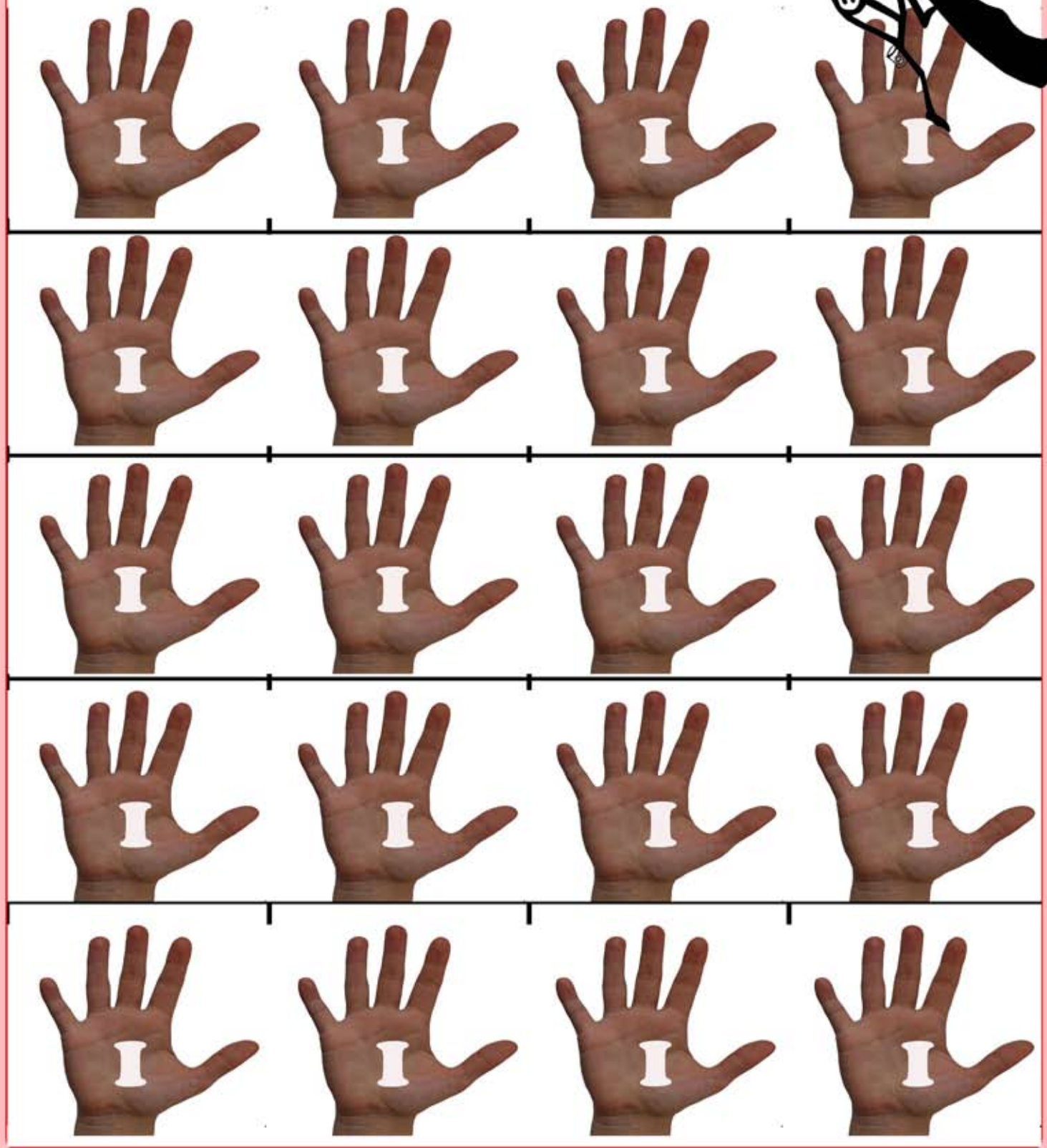
ACTIVIDAD 6: Reflexión.

La clase esta bastante condensada, con lo que nos quedará poco tiempo para realizar un juego de vuelta a la calma, lo mejor de todo es realizar una serie de estiramientos en círculo, incidiendo mucho en la parte de los antebrazos y espalda, y mientras tanto, los alumnos cuenten que les ha parecido, reflexionen sobre la diversidad de movimientos, sobre el equilibrio que hace falta para escalar, la coordinación, los agarres, y todos los aspectos tanto motrices como actitudinales que hemos trabajado en la sesión.

ANEXO 1



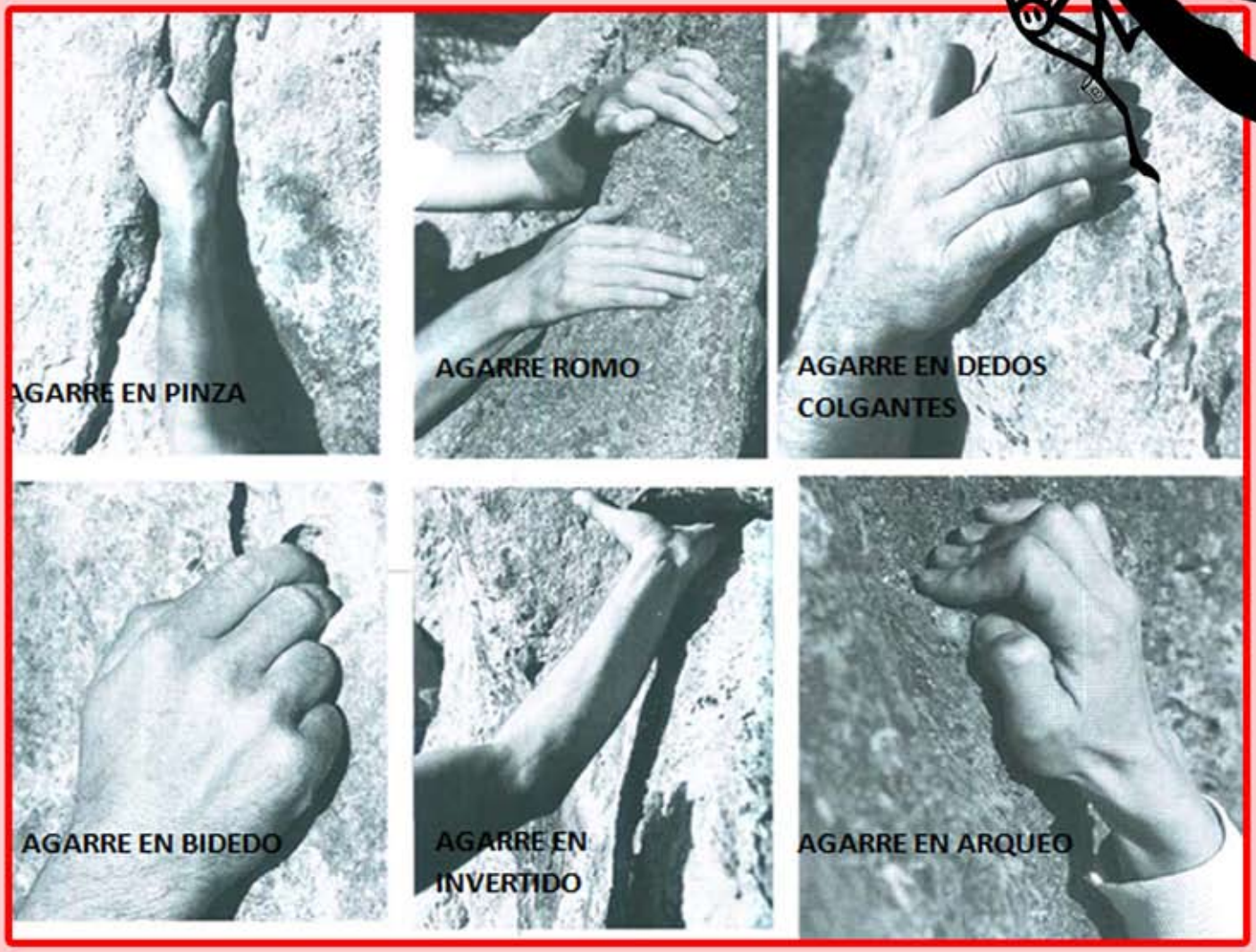
ANEXO 1



ANEXO 1

ANEXO 1

ANEXO 2


AGARRE EN PINZA
AGARRE ROMO
AGARRE EN DEDOS COLGANTES
AGARRE EN BIDEDO
AGARRE EN INVERTIDO
AGARRE EN ARQUEO

AGARRE EN APOYO

ANEXO 2

Presta especial atención a no dar los pasos demasiado altos

Punta

Interior

Exterior

U.D: Un mundo vertical: Mi primera vía de primero

Nº SESIÓN: 2 Aspectos de seguridad verticales trabajados en la horizontal.

OBJETIVO: Aprender aspectos técnicos de la escalada de una forma simulada a pocos centímetros del suelo (chapajes). Aprender movimientos nuevos y nuevas formas de movernos en la vertical (cruce de pies y de manos). Experimentar un redescubrimiento sensorial a través de la escalada.

CONTENIDOS: Técnicas de chapaje de los seguros en la escalada de 1º. Diferentes tipos de movimientos en la escalada. Juegos con los sentidos (vista, tacto, etc..)

MATERIAL: Material básico de escalada, cordinos.

CURSO: 4º ESO
Nº DE ALUMNOS: 24
INSTALACIÓN: Rocódromo-pabellón

ACTIVIDAD 1: Si digo.....

Organización:
Los alumnos comienzan a moverse por el espacio libremente, de forma aleatoria y sin chocar unos con otros, "Son imanes que se repelen" con lo que deben mantenerse lo más lejos de los demás y no parar.

Desarrollo:
- Si digo 1, se mantendrán completamente quietos, el que se mueva deberá realizar una tarea, igual para todos, (ej: 5 abdominales, ya que estamos calentado) y sigue jugando.
- Si digo 2, moverse más rápido.
- Si digo 3,.....
- Si digo 4,…...
- Si digo un color vamos a cogernos de una presa de ese color y mantenernos colgados de ella con las dos manos sin tocar el suelo.
- Si señalo un nº con los dedos nos juntamos en el nº de personas que señale.

Información para el profesor:
Las premisas del juego hay que ir introduciéndolas de una en una, de forma que queda clara las anteriores (introduzco la primera, jugamos con ella, introduzco la segunda, jugamos con 2 y asi sucesivamente), antes de seguir. Es conveniente usar la premisa 1 para introducir otras nuevas, ya que por lo general como deben permanecer completamente quietos también lo están callados.
Respecto a las premisas pueden ser lo creativas que el profesor considere y de él dependerá la intensidad de las mismas y manejar los tiempos de juego.

ACTIVIDAD 2: Movimientos dictados.

Organización:
Terminamos el juego anterior organizando al grupo en parejas, usando la premisa de agrupamiento y dando de esta forma continuidad a la sesión.

Desarrollo:
Uno de la pareja se dispondrá a escalar y el segundo le irá dictando las presas de mano que deberá ir cogiendo, jugando con los diferentes movimientos que se pueden realizar en el rocódromo.
Pueden escalar varias personas a la vez, ya que no hace falta empezar desde una esquina del rocódromo, sino que podemos comenzar desde cualquier punto de él.
Los dictados durarán el nº de movimientos de escalada que consideremos oportuno (Ej: 20 movimientos). Si el escalador cae, podrá subir de nuevo en ese punto y reanudar la escalada.
Una vez completados los 20 movimientos, se cambiarán los roles.

U.D: Un mundo vertical: Mi primera vía de primero

Información para el profesor:
Los dictados pueden plantearse de dos forma distintas, uno mediante movimientos fáciles, es decir, que deben elegirse presas muy grandes y buenas, para que al escalador le sea relativamente sencillo recorrer el camino marcado, esta modalidad se utiliza normalmente para calentar o para trabajar la resistencia de los antebrazos.
Pero también lo podemos hacer con presas más exigentes y movimientos más complicados, de forma que nuestro compañero se esfuerce al máximo y trabaje cualidades más relacionadas con la fuerza explosiva.

Entre medias una abanico de posibilidades para explorar, pero debemos quedar claro a los alumnos el tipo de dictado que queremos que realicen a sus compañeros.

ACTIVIDAD 3: Hasta con los ojos cerrados.

Organización:
Uniendo los grupos anteriores, tenemos equipos de 4 alumnos.

Desarrollo:
Cada grupo de 4 deberá inventar una secuencia de presas o movimientos fáciles que sean capaces de hacer perfectamente, hasta "con los ojos cerrados".
Lo repetirán varias veces, memorizando los movimientos y trabajando lo que en escalada se llama "visualización" además de la memoria motriz sobre el trazado.
Esta secuencia no debe tener inicialmente más de 8 movimientos.
Una vez que todos sean capaces de hacer el trayecto perfectamente y crean haberlo memorizado, el profesor los entregará un antifaz para que se tapen los ojos y demuestren hasta que punto han interiorizado los movimientos.
Tras realizar nuestra secuencia y probarla hasta con los ojos cerrados, podemos movernos por los bloques de los demás grupos, probando sus trazados, ya que ninguno será igual a otro e intentar hacerlo de la misma forma.

Información para el profesor:

La memoria motriz es uno de los aspectos fundamentales de la escalada, ya que es necesario interiorizar los movimientos que componen la ruta de escalada antes de intentar ascenderla, porque de este modo, podremos establecer un plan de ascensión y saber con que mano vamos a agarrar cada agarre, donde vamos a poner los pies, en que punto vamos a chapar el anclaje o como son los agarres y como los voy a coger, todo ello con el fin de optimizar las fuerzas, gastando la menos posible y consiguiendo llegar hasta la cadena.
La variedad de trazados y de movimientos que los compongan dependerán de la creatividad e implicación de los alumnos, por lo que es necesario motivarlos en este aspecto y que piensen y reflexionen a la hora de diseñar la travesía.

A este hilo, el hecho de cambiar las rutas con otros compañeros, le permite al alumno adoptar tres roles importantes para su desarrollo y que debemos tener presente, estos son los de actor, espectador y director, de su propio aprendizaje.
En este caso: actor, cuando realiza el trazado, espectador, cuando ve a los demás realizarlo y director, cuando enseña a los demás lo que ha diseñado su grupo.

Es posible además que con lana y uniendo presas generemos también los caminos, facilitándonos de esta forma la ubicación de la siguiente presa, tanto con los ojos abiertos como con ellos tapados.

ACTIVIDAD 4: Pases verticales.

Organización:
Por parejas, y con una pelota u objeto que pueda ser lanzado y recepcionado sin hacer daño.

Desarrollo:
Una alumno de la pareja, se dispondrá a escalar (A) y el otro sujetará el objeto entre las manos a una distancia prudencial del que está escalando (B).
Cuando el alumno B quiera, dirá el nombre de A y le pasará el objeto, este debe muy rápidamente adoptar una posición cómoda que le permita soltar de una mano sin bajar al suelo, recepcionar el objeto y pasarlo de nuevo al compañero, que repetirá sucesivamente la acción.
Deberán conseguir el mayor número de pases sin que el balón caiga al suelo.

Cuando el profesor marque se cambiarán los roles.

Información para el profesor:
La utilidad de esta actividad viene marcada por el gesto técnico que debe hacer el alumno que está escalando. Gesto técnico que viene a simular el momneto de chapar el anclaje cuando vamos escalando. Claramente no es una acción igual, pero lo que permite es que el alumno entienda y asuma, que cuando escalamos de primero de cuerda, hay momentos en los que estamos escalando y momentos en los que debemos adaptar una posición equilibrada y cómoda y chapar el anclaje para asegurarnos ante una posible caida.

ACTIVIDAD 5: Vías horizontales.

Nota:
Debemos tener preparadas una serie de cintas express colocadas a poca altura, para que los alumnos puedan chaparlas mientras escalan a pocos centímetros del suelo.

Organización:
Primeramente, explicaremos los dos métodos de chapar (pasar la cuerda por la cinta Express) que podemos utilizar: pinza y dedo corazón.
Posteriormente dividiremos al grupo por parejas y a cada una se le dará una cinta express y un cordino (que se anudará a la cintura con un cabo muy largo) para que durante unos minutos practiquen los dos tipos de chapajes, se puedan corregir unos a otros y el profesor pueda hacer las correcciones necesarias.

Desarrollo:
Una vez aprendido los métodos de chapaje, uno de la pareja escalará con el coordino anudado e irá chapando las cintas colocadas en la pared, el otro miembro de la pareja irá a su lado revisando los chapajes y dando las correcciones pertinentes a su compañero.
Es importante que aprendan a pasar la cuerda por los anclajes con las dos manos, por lo que cada cinta expres deberá chaparla con una mano.

Una vez finalice la travesía, cambiarán los roles.

Información para el profesor:
Debe tenerse en cuenta que hay que explicar y conocer bien las técnicas de chapaje, ya que es un gesto técnico de aseguramiento (seguridad) y como tal hay que saberlo realizar correctamente antes de pasar a la vertical con cuerda.

ACTIVIDAD 6: ¿Para qué sirve?

Nota:
Esta actividad servirá de nexo de unión entre estas primeras clases de escalada en vertical a pocos centímetros del suelo y la siguiente en la que ya nos adentraremos en el mundo vertical de la escalada con cuerda.
Debemos tener preparado una muestra de cada uno de los materiales básicos para la escalada: cuerda, arnés, casco, mosquetones de seguridad, aparato de aseguramiento y cintas express.

Organización:
En circulo.

Desarrollo:
Inicialmente cada alumno ira atribuyendo un uso creativo para el material que tiene en las manos, e irá pasando este de uno a otro, hasta completar la vuelta y llegar de nuevo al profesor que explicará realmente su uso.
Así con todos los materiales.
Si no hubiese mucho tiempo, se distribuirá cada material por pequeños grupos, donde determinarán mediante consenso su uso, asesorados por el profesar y posteriormente presentarán su material al resto de la clase.

Información para el profesor:
Es importante prestar atención a los detalles del material e incidir sobre ellos, por ejemplo, no pisar las cuerdas, cerrar los mosquetones de seguridad, comprobar el aparato de aseguramiento antes de comenzar la ascensión, etc..

U.D: Un mundo vertical: Mi primera vía de primero

Nº SESIÓN: 3 Asegurar al compañero es una gran responsabilidad.

OBJETIVO: Aprender la técnica básica del aseguramiento al compañero de una forma protocolizada y segura, siendo el objetivo primordial de la sesión.Recordar el nudo de encordamiento (ocho cosido).Seguir desarrollando y practicando los diferentes movimientos de la escalada, aplicados ya a la escalada vertical, siendo este un objetivo secundario.

CURSO: 4º ESO
Nº DE ALUMNOS: 24
INSTALACIÓN: Rocódromo-pabellón

CONTENIDOS: Nudo de encordamiento: ocho doble y ocho doble cosido. Protocolo de aseguramiento en la escalada en polea : colocación del aparato de asegurar, posición del cuerpo y maniobras básicas (recoger, dar cuerda y bajar al compañero)

MATERIAL: Cordinos auxiliares para hacer nudos, cuerdas, cascos, arneses, mosquetones de seguro, aparatos de aseguramiento autoblocantes.

ORGANIZACIÓN DE LA CLASE:
Antes de comenzar la clase, el profesor debe tener preparadas las vías de escalada, con las cuerdas colocadas en polea y el mosquetón del descuelgue reforzado con un mosquetón de seguridad.
Dispondremos del mayor número de vías posibles, de diferentes dificultades, para que se puedan adaptar a los diferentes niveles de la clase. Esta sesión, será planteada para disponer de un total de 8 vías, en el caso de no disponer de tantas, simplemente habrá que reordenar los grupos y por lo tanto los tiempos de espera serán mayores.

ACTIVIDAD 1: El nudo veloz…

Organización:
A cada alumno se le entrega un cordino con el que desarrollaremos este primer juego.

Desarrollo:
La primera fase del juego consiste en recordar como se hace el nudo de ocho doble y ocho doble cosido, el profesor lo explicará de la forma más clara y divertida posible, a fin de que los alumnos lo sepan hacer, literalmente, con los ojos cerrados.
Una vez que lo han practicado incluso con los ojos cerrados, deshacemos todo los nudos y nos agrupamos muy juntos en un círculo, con un brazo extendido y con el cordino colgando de él. El juego consiste en el que profesor marcaré el nudo que hay que hacer y el lugar donde se debe hacer, el último que lo haga deberá hacer una tarea motriz que el profesor le indique.

Ej.: - Vamos a hacer el ocho doble cosido, en la pierna derecha de la persona del grupo que menos conocemos y que más nos gustaría conocer, preparados, listos….ya!!
- Tenemos que hacer el ocho doble y ponérselo en la mano derecha de nuestro mejor amigo de clase.
- Vamos a hacer el ocho cosido en el póster derecho de la portería del fondo….

Información para el profesor:
Podemos utilizar este juego con más nudos, si los alumnos los saben hacer y no vamos a perder mucho tiempo en explicarlos.
Hay que favorecer las premisas motrices, que los alumnos mediante el juego, se desplacen, corran y calienten el sistema cardiovascular.
Importante resaltar las características de un buen nudo:
- Fácil de hacer
- Fácil de deshacer
- Útil
- Seguro
- Bonito (por ello hay que dejar el ocho bien peinado, "que vuestras madres estén orgullosos de vosotros")

Este juego nos puede servir también para identificar los roles dentro del grupo o reforzar a determinadas personas o situaciones, mediante la orientación del juego hacia ellas.

Después de este juego, suponemos que los alumnos ya saben anclarse a la cuerda y aunque tengan un mayor o menor nivel de escalada, ya pueden ascender una vía determinada. Por lo que nuestro interés a partir de ahora se va a centrar en la seguridad, que el asegurador sepa colocar perfectamente el aparato de asegurar e identifique su correcta colocación.

U.D: Un mundo vertical: Mi primera vía de primero

ACTIVIDAD 2: El aparato de asegurar

Organización:
Inicialmente debemos recordar, pues suponemos que los chavales ya saben colocar el aparato de asegurar, la colocación del mismo, mediante pasos secuenciales. (Anexo 1).

Posteriormente dividiremos al grupo por parejas, y estas en grupos de tres parejas cada uno, A,B,C,D
Usaremos para este juego cuatro de las vías que tenemos ya colocadas, ocho arneses, ocho cascos y cuatro aparatos de asegurar con su mosquetón correspondiente.
Las parejas de los grupos deben numerarse (igual que el juego del pañuelo) con nº del 1 al 3.
Cada grupo dispondrá de dos arneses, dos cascos, uno aparato de asegurar y un mosquetón de seguridad y se colocará en frente de una de las vías con las que vamos a trabajar, a la mayor distancia posible de ella.

Desarrollo:
El profesor indicará un número del 1 al 3 y la pareja correspondiente de cada grupo deberá, de la forma más rápida posible, colocarse el material (arnés y casco) y distribuirse los roles de escalador y asegurador.
El que vaya a ser el escalador deberá encordarse con el ocho doble cosido a la cuerda y el que sea el asegurador colocar el aparato de aseguramiento en la cuerda.
El grupo que antes consiga la actividad ganará 4 puntos, el segundo 3 puntos, el terceno 2 y el último grupo obtendrá 1 punto.
Se harán 6 rondas, ya que deben hacerlo las tres parejas y deben cambiarse los roles cuando les toque de nuevo el turno.
Los demás miembros del grupo que no están en la pareja participante pueden ayudarles verbalmente, pero no pueden tocar el material con sus manos.

Información para el profesor:
Para conseguir el reto, los alumnos deben colocar correctamente el material y encordarse debidamente, cuando hagan esto, levantarán la mano y el profesor comprobará si es correcto o no.
El juego debe trascurrir velozmente para no ocupar mucho tiempo en la sesión.

El grupo que consiga más puntos se llevará un aplauso de los demás.

ACTIVIDAD 3: Posición de alerta…

Organización:
Y vamos a escalar…
Tenemos inicialmente 8 vías de diferentes dificultades, pues lo ideal, es que los alumnos se agrupen en tríos de un nivel equivalente y dispongan, por tríos, al menos de dos arneses, dos cascos, un aparato de aseguramiento y un mosquetón de seguridad.
También podemos usar los grupos anteriores de 6 personas (tres parejas) para, dividiendo estos grupos en dos, obtener los ocho tríos sin necesidad de hacer grupos nuevos y de esta forma dar continuidad a la clase y reducir los tiempos organizativos

Desarrollo:
El profesor debe recordar o mostrar la posición de aseguramiento y las maniobras básicas para efectuarlo (dar cuerda, recoger cuerda y bajar al compañero).
En el juego anterior hemos recordado como colocar el aparato de aseguramiento en la cuerda y como comprobábamos que estaba correctamente colocado, pues ahora nos vamos a centrar más en la postura de asegurador (Anexo 1)

Por grupos de tres nos dispondremos a escalar por primera vez en la Unidad didáctica una vía en vertical, tendremos dentro del grupo 3 roles:
1.*Escalador:* Se encordará a la cuerda, revisando posteriormente su arnés y el equipo de su asegurador. A la hora de escalar, deberá intentar poner en práctica los movimientos y tipos de agarre aprendidos en las clases anteriores a ras del suelo.
2.*Asegurador:* Colocará el aparato de asegurar en la cuerda, comprobará su correcta colocación y revisará su equipo y el de su compañero.
3.*Revisor:* Deberá revisar e indicar a sus compañeros cualquier falta que vea en su equipo, encordamiento, aparato de aseguramiento y posición de aseguramiento.

U.D: Un mundo vertical: Mi primera vía de primero

Información para el profesor:
Es importante que inicialmente, aunque los alumnos se revisen por triplicado la colocación del material, que el profesor lo haga justo antes de que vayan a comenzar a subir.
El cambio de material y roles debe realizarse rápidamente y de forma organizada dentro del grupo, ya que no hay mucho tiempo durante la clase para que los tres puedan pasar por todos los roles.

Es importante que una vez realizada la actividad, los alumnos sean los que revisen, recojan y organicen el material, aunque posteriormente también lo haga el profesor, ya que en este deporte, la responsabilidad es fundamental y cualquier fomento de esta es importante.

ACTIVIDAD 4: Protocolo de seguridad... tarea para casa.

Organización:
En los grupos de escalada que han participado en la última tarea de la clase, grupos de 3 personas.

Desarrollo:
Esta actividad es una tarea para casa, en la que los alumnos, deben reflejar de una forma ordenada y secuencial los pasos a seguir cuando vamos a escalar una vía, desde el punto de vista de los tres roles que hemos diferenciado en la actividad anterior (escalador, asegurador y revisor).
Identificarán y numerarán en un solo folio los pasos de uno en uno que ellos consideran más importantes, para tenerlos presente en las siguientes clases, incluso pueden incluir imágenes.

Información para el profesor:
La tarea para casa, deberá contribuir a la evaluación de la U.D y será un documento importante para la continuación de las sesiones, ya que ayudara a los alumnos a identificar de una forma protocolizada, los aspectos básicos de seguridad de la escalada y por lo tanto evitará despistes y fallos importantes.

U.D: Un mundo vertical: Mi primera vía de primero

Anexo 1:

Asegurar al compañero que está escalando es posiblemente una de las maniobras de cuerda más importantes de las que componen la siempre nombrada cadena de seguridad. Aunque aún se esté en el suelo hay que prestarle la máxima atención.
La escalada en polea es una actividad muy practicada, tanto por personas que se inician en el mundo de la escalada como por aquellos que ya dominan el grado pero que desean escalar y entrenar sin preocuparse de las caídas. Es, no obstante, también una actividad en la cual a veces bajamos la guardia, sobre todo la persona que asegura. Tal error puede generar consecuencias graves, si no prestamos la atención necesaria.

Concentración, atención al compañero, comunicación con él y dominio del material empleado son algunos aspectos a tener en cuenta. Si esto es así, podremos darnos una palmadita en la espalda después de haber pasado un buen rato practicando este deporte que tanto nos gusta.

Nuestra herramienta:

- **APARATO ASEGURADOR: GRI-GRI O AUTOBLOQUEANTE SIMILAR (Sum, Cinch,etc)**

Es un buen elemento de seguro que requiere de poca energía por parte del asegurador para bloquear una caída. Es sencillo y fácil de maniobrar. Permite mantener la cuerda bastante tensa sin lugar a elongaciones, siendo un sistema de aseguramiento estático. No obstante, y debido a su sencillez, es también fácil cometer errores. Es necesario que siempre mantengamos al menos una mano en la cuerda, para evitar que ésta se pueda deslizar durante momentos en los cuales no se cargue demasiado. El resalte situado en la parte superior derecha del grigri se halla diseñado para apoyar en él la cuerda con el objetivo de conseguir un buen funcionamiento. Hemos de mantener las manos alejadas del grigri durante las maniobras de aseguramiento con el fin de lograr un buen bloqueo ante una posible caída del escalador.

Posición correcta del asegurador:

1. Hemos de elegir una superficie lo más plana y estable posible con el fin de conseguir una buena base de equilibrio.

2. Una vez que el escalador haya mosquetoneado la primera pieza de seguro nos mantendremos alejados de la pared aproximadamente un metro. Con tal motivo dispondremos de una distancia de seguridad que nos permita reaccionar en caso de caída del escalador, así como evitar el que nos podamos golpear contra la pared en caso de una caída brusca con tirón. Al mismo tiempo podremos observar los movimientos del compañero y mantener un contacto visual con él. No es conveniente separarnos excesivamente de la pared para asegurar.

3. Mantendremos una posición de piernas lo más estable posible. Para ello adelantaremos uno de los pies manteniendo un ángulo de unos 90 grados con respecto al pie trasero (parecido a una posición de karate) con el propósito de no perder equilibrio en caso de tirón.

4. En lo posible siempre mantendremos el dispositivode freno bloqueado, de esta manera evitaremos que el compañero baje más de lo debido. La cuerda ha de permanecer relativamente tensa. Tenemos que recordar que escalando de primero colocamos los seguros de acuerdo con nuestras perspectivas ante una posible caída, y debemos mantenernos alejados de caídas en repisas o zonas peligrosas de rampa. Siempre confiamos en que el asegurador no nos deje demasiado bucle de cuerda y caigamos más distancia de la esperada.

5. Para asegurar intentaremos situarnos prácticamente en línea con el escalador, evitando en lo posible desplazarnos excesivamente de la vertical.

U.D: Un mundo vertical: Mi primera vía de primero

Nº SESIÓN: 4 Un Mundo Vertical por sentir, experimentar y disfrutar.

OBJETIVO: Practicar el aseguramiento del compañero aprendido en la clase anterior. Interiorizar los aspectos gestuales trabajados a ras del suelo, cuando nos desplazamos verticalmente a cierta altura. Experimentar las sensaciones que nos produce la altura. Aprender a realizar gestos de escalada de primero, asegurando en polea. Emplear la técnica de chapaje correctamente.

CONTENIDOS: Técnica gestual de escalada. Redescubrimiento sensorial aplicado a la vertical (limitaciones sensoriales). Técnica de chapaje y practica simulada de esta. Componentes físicos de la escalada deportiva.

CURSO: 4º ESO
Nº DE ALUMNOS: 24
INSTALACIÓN: Rocódromo-pabellón

MATERIAL: Cordinos auxiliares, cuerdas, cascos, arneses, mosquetones de seguro, aparatos de aseguramiento autoblocantes, cintas expres, antifaces.

ORGANIZACIÓN DE LA CLASE:

Igual a la sesión 3:Antes de comenzar la clase, el profesor debe tener preparadas las vías de escalada, con las cuerdas colocadas en polea y el mosquetón de descuelgue reforzado con un mosquetón de seguridad.
Dispondremos del mayor número de vías posibles, de diferentes dificultades, para que se puedan adaptar a los diferentes niveles de la clase. Esta sesión, será planteada para disponer de un total de 8 vías, en el caso de no disponer de tantas, simplemente habrá que reordenar los grupos y por lo tanto los tiempos de espera serán mayores.

ACTIVIDAD 1: Ocupación de espacios

Organización:
Los alumnos se desplazan libremente por el espacio.

Desarrollo:
Los alumnos se desplazan libremente por el espacio a una intensidad que marca el profesor (andando, trotando, corriendo), atentos a como coloca los brazos este, pues con ellos va a limitar la zona que se puede ocupar mientras se desplazan. Es decir, el grupo debe adaptarse a la porción de espacio limitado entre la prolongación de los brazos del profesor en un ángulo determinado.
El profesor irá cambiando la dirección y el tamaño de la porción de espacio y los alumnos deben ir adaptándose a ello, sin parar de moverse.
Una vez entendido esto, introducimos otra variante, limitar el plano vertical por el que se pueden desplazar los alumnos, colocando la mano a una cierta altura e indicando si es el límite superior o el inferior, así los alumnos deberán desplazarse echados en el suelo o escalar por el rocódromo, espalderas, etc., según corresponda.

Información para el profesor:
Se hace necesaria la movilidad del profesor que se debe ir desplazando por el espacio y jugando con los límites de desplazamiento, tanto en el plano horizontal como en el vertical.

Es importante que haya un aumento de la intensidad de forma progresiva, de forma que comiencen muy suave y los cambios de espacios se vayan produciendo cada vez con mayor ritmo e intensidad.

ACTIVIDAD 2: Creatividad gestual.

Organización:
El grupo se divide por trios. Esto puede hacerlo el profesor, de forma libre o con uno de los juegos que hemos visto anteriormente.

También podemos mezclar el juego anterior, con uno de conformación de grupos, por ejemplo, se deben desplazar en el espacio indicado en un número determinado por el profesor (parejas, grupos de 4, etc) hasta conseguir el nº de personas que necesitamos para este juego y enlazar uno con otro dando continuidad a la clase.

U.D: Un mundo vertical: Mi primera vía de primero

Desarrollo:
Uno del trío va a dirigir la actividad y los otros le van a imitar como si fuesen su sombra. Las consignas serán que los desplazamientos deberán ser predominantemente en el rocódromo, haciendo movimienmtos creativos que las "sombras" deben imitar.
Cuando el profesor marque se cambiarán los roles.

En el caso de que marque cambio de trío, se debe conformar uno diferente al inicial, establecer rápidamente los roles y proseguir con la tarea.

Información para el profesor:
Debemos fomentar las acciones en el rocódromo, por ejemplo que el que dirige el juego invente una secuencia de movimientos y las "sombras" la imiten.

ACTIVIDAD 3: Explorando el mundo vertical.

Organización:
Al finalizar el juego anterior y mediante los cambios de tríos sucesivos, se generará nuevos grupos de tres personas, pues el último que quede conformado, será con el que realizaremos esta actividad.

Cada trío se colocará en una de las vías colocadas en polea, tal y como hicimos en la clase anterior, con los tres roles y las rotaciones definidas (escalador, asegurador y revisor), cada grupo tendrá para estas y las siguientes actividades: dos arneses, dos cascos, un aparato de aseguramiento, un mosquetón de seguridad, varias cintas expres, un cordino auxiliar y un antifaz.

Desarrollo:
Primeramente repasaremos el aseguramiento aprendido en la clase anterior y el protocolo de seguridad que han preparado los alumnos (cada uno debe tener siempre una copia junto a él. Es interesante que la guarden plastificada o en un portafolio transparente).
Haremos lo propio con las responsabilidades de los diferentes roles.

Para después hacer varias ascensiones explorando las sensaciones en el mundo vertical, proponiendo las siguientes variantes:

- Escalando la vía y destrepándola después.
- El compañero que esta de revisor, nos dicta las presas que podemos ir cogiendo.
- Desde el suelo, planteamos una secuencia de movimientos e intentamos hacerla escalando.
- Escalamos con los ojos tapados con un antifaz

Información para el profesor:
Podemos plantear cuantas variantes en este aspecto se nos ocurran, primando ante todo la motricidad, la experimentación y la creatividad, mezclada con los ingredientes que proporciona la altura y los aspectos técnicos de seguridad de la escalada.

Estar a atentos al aseguramiento, pues a medida que vayan practicando y mejorando la técnica, pueden ir relajándose, pudiendo en este caso sucederse situaciones de peligro, por lo que hay que tener siempre a los alumnos despiertos, atentos y activos en este tema.
Las tareas que se plantean en esta actividad, puede tener tantas variantes, tan diversas y divertidas que pueden y deberían ser objeto de varias sesiones de adaptación a la vertical, ya que por otra parte se tarda bastante en cada ascensión.

U.D: Un mundo vertical: Mi primera vía de primero

ACTIVIDAD 4: Caminado hacía nuestra primera vía de primero. Parte I.

"Ya sabemos como se chapan las cintas expres, ya que lo hemos practicado a ras del suelo, pues vamos a pasarlo a la vertical".

Organización:
Los mismos grupos con los que hemos estado trabajando en la actividad anterior.

Desarrollo:
Nos atamos igual que si fuésemos a realizar una escalada en polea convencional, posteriormente nos colocamos las cintas expres (tantas como anclajes tenga la vía) en el portamaterial del arnés y un cordino auxiliar atado al anillo ventral del mismo, simulando que nos disponemos a escalar como primero de cuerda.
La actividad consiste en ir ascendiendo por la vía de escalada hasta encontrar un anclaje, al llegar a este colocar la cinta expres correctamente y pasar el cordino auxiliar por ella (chapar la cinta), así sucesivamente por todos los anclajes.

Información para el profesor:
Es posible que sea conveniente repasar el chapaje de las cintas, ya que es un gesto técnico complejo y difícil de realizar con una sola mano.

Destacar también que es importante dominar esta actividad para pasar a la Parte II de la misma, planteada en la siguiente sesión y esta para pasar a escalar de primero de cuerda en la última sesión.

ACTIVIDAD 5: Vías muy largas.

Organización:
Los mismos grupos con los que hemos estado trabajando en la actividad anterior.

Desarrollo:
Es posible aumentar el recorrido de las vías y por lo tanto su componente físico y sus repeticiones técnicas, realizando varias subidas sucesivas, descansando solo el tiempo que el compañero tarda en bajarnos de nuevo al suelo.
También podemos subir escalando y bajar destrepando aprovechando el doble cada ascensión.

Todo esto compatible con lo planteado en las actividades 3 y 4 y sus variantes.

Información para el profesor:
El plantear esta actividad sola o mezclada con las anteriores obedece a una mayor carga física en la sesión, pues si a los alumnos les cuesta realizar una ascensión a la vía, hacerlo dos o tres veces seguidas puede suponer un gran fatiga.

Nota:
De entre todas las actividades planteadas en esta sesión, la más importante desde el punto de vista técnico es la actividad nº4 ya que permitirá al alumno tener un acercamiento a las maniobras que se realizan cuando escalamos una vía de primero.

U.D: Un mundo vertical: Mi primera vía de primero

Nº SESIÓN: 5 Doble seguridad, doble aprendizaje.

OBJETIVO: Aprender a asegurar a una persona que escala de primero, utilizando la escalada de segundo como punto de seguridad. Seguir practicando el chapaje como gesto técnico de seguridad más importante del escalador. Ir adaptándose progresivamente al plano vertical.

CONTENIDOS: Aseguramiento a un primero de cuerda : dar y recoger cuerda. Momentos de la escalada de primero. Diferencias entre el aseguramiento en la escalada de primero y la escalada en polea.

CURSO: 4º ESO
Nº DE ALUMNOS: 24
INSTALACIÓN: Rocódromo-pabellón

MATERIAL: Cordinos auxiliares, cuerdas, cascos, arneses, mosquetones de seguro, aparatos de aseguramiento autoblocantes, cintas expres, antifaces.

ORGANIZACIÓN DE LA CLASE:
Igual a la sesión 3 y 4:Antes de comenzar la clase, el profesor debe tener preparadas las vías de escalada, con las cuerdas colocadas en polea y el mosquetón del descuelgue reforzado con un mosquetón de seguridad.
Dispondremos del mayor número de vías posibles, de diferentes dificultades, para que se puedan adaptar a los diferentes niveles de la clase. Esta sesión, será planteada para disponer de un total de 8 vías, en el caso de no disponer de tantas, simplemente habrá que reordenar los grupos y por lo tanto los tiempos de espera serán mayores.

ACTIVIDAD 1: Solo con los pies.

Organización:
Mediante un juego de conformación de grupos, conformamos trios.

Desarrollo:
Esta actividad pone de manifiesto la importancia técnica que tiene los pies en la escalada y viene a señalar el uso de los mismos cuando estamos en la vertical. Es muy importante descargar el mayor peso posible en las piernas ya que son mucho más fuertes que los brazos.
Uno de la pareja escalará por la pared y los otros dos lo sujetarán por la cintura, de forma que la persona que esta escalando no puede usar las manos y debe usar únicamente los pies para desplazarse por la vertical, descargando el menor peso posible sobre los compañeros.

Información para el profesor:
Podemos dar consignas a la persona que este escalando para que realice diferentes tipos de apoyos o movimientos con los pies, por ejemplo: solo de puntera, solo con el interior, cruzando los pies, etc..

Si nos fijamos bien es una tarea cooperativa y de confianza en el compañero, básica esta para las tareas que vamos a llevar a cabo durante la sesión.
Además sirve de calentamiento, no solo para la persona que esta escalando, sino sobre todo para los que están sujetando en los que recae el mayor peso de su compañero si no realiza bien el equilibrio del cuerpo.

ACTIVIDAD 2: 2+2 por grupos trios.

Organización:
Partiendo de los grupos anteriores, planteamos una segunda actividad.

Desarrollo:
El juego del 2+2 consiste en que una persona del grupo, comenzando de una presa determinada, inventa dos movimientos de escalada, la segunda persona partiendo de la misma presa hace exactamente igual esos dos movimientos e inventa otros dos, sumándoselos a los anteriores, de forma que ya son cuatro, la tercera persona hace lo propio sumando dos más y así sucesivamente.
De forma que el que se caiga antes de llegar al final y poder sumar dos movimientos más, sigue jugando pero no puede sumar en ese turno.

U.D: Un mundo vertical: Mi primera vía de primero

Información para el profesor:
Este juego puede tener varios objetivos según el enfoque que se le dé, pero siempre parte de que es una actividad de continuo reto, creativa y motriz.

Estos enfoques pueden ser los siguientes:
Calentamiento: la premisa debe ser usar presas grandes y poco separadas entre si, hay que aguantar mucho, por lo que los movimientos deben ser de poca intensidad.
Trabajo de la resistencia, premisa: las presas deben ser muy grandes pero los movimientos de escalada pueden ser de mediana intensidad, de forma que consigamos llegar hasta sumar más de 20 movimientos.
Trabajo de la Fuerza, premisas: Podemos escoger las presas que queramos pero los movimientos deben ser intensos, cercanos a nuestro límite, de forma que no seamos capaces de llegar a 20 movimientos.

ACTIVIDAD 3: Caminando hacía nuestra primera vía de primero. Parte II

Organización:
Se puede considerar la continuación de la actividad 4 de la sesión anterior.

Con los trios que llevamos trabajando durante la clase, cada uno se colocará en una de las vías preparadas en polea, tal y como hicimos en la clase anterior, con los tres roles y las rotaciones definidas (escalador, asegurador y revisor), cada grupo tendrá para esta y las siguientes actividades: dos arneses, dos cascos, un aparato de aseguramiento, un mosquetón de seguridad y varias cintas expres.

Desarrollo:
La preparación será igual que en la actividad 4 de la sesión anterior, pero en este caso los alumnos en vez de atarse un cordino auxiliar se atarán el otro extremo de la cuerda, de esta forma utilizamos para chapar un elemento real como es una cuerda de las dimensiones normales.
Escalaremos e iremos colocando las cintas y chapando asegurados en todo momento con la cuerda en polea.

Información para el profesor:
El profesor debe estar muy atento al correcto chapaje de las cintas por parte de los alumnos y que la maniobra la hagan siempre en una posición cómoda y con los brazos estirados.

Esta tarea es muy cercana a la situación real de escalada de primero y hay que controlarla muy bien para pasar a la siguiente.

ACTIVIDAD 4: Asegurando a un primero de cuerda con doble seguridad.

Organización:
Es una variante muy importante de la actividad anterior, por lo que la organización es similar.

Desarrollo:
Primeramente el profesor debe explicar la técnica de aseguramiento y los pasos a seguir cuando aseguramos a un primero de cuerda, así como los momentos que existen en una vía (momentos de escalada y momentos de aseguramiento o chapaje) y como se debe proceder en cada uno de ellos. Tiene que quedar muy claro pues se va a mandar una tarea sobre ello.
Partiendo de allí y continuando con la actividad anterior, introducimos una variante nueva. La tercera persona del trío que hasta ahora hacía de revisor, va a asegurar al escalador con la cuerda que va chapando en las cintas.
Es decir tenemos una situación de doble seguridad, uno de los aseguradores asegura en polea y el otro lo hace con la cuerda por abajo (escalada de primero). El escalador subirá colocando las cintas y chapando la cuerda a estas igual que en la actividad anterior.
La atención recae ahora sobre el que asegura de primero, ya que debe realizar los pasos explicados para controlar las acciones de dar cuerda para chapar y mantener la longitud de cuerda cuando el escalador esta subiendo.

Debemos ir rotando los puestos para que todos pasan por los tres roles.

U.D: Un mundo vertical: Mi primera vía de primero

Información para el profesor:
La explicación del profesor debe enfocarse principalmente a cuatro aspectos:
- Diferencias entre la escalada de primero y la escalada en polea.
- Momentos de la escalada de primero.
- Riesgos de la escalada de primero.
- Posición del asegurador y manejo del aparato de aseguramiento.

Es importante que la cuerda de asegurador en polea no esté muy tensa, sino que solo sea de seguridad, y el escalador pueda realizar los movimientos libremente.

La situación que se plantea en esta actividad es el paso más seguro y progresivo entre la escalada en polea y la escalada de primero, requiere bastante tiempo aprender los cuatro aspectos básicos que nos ayudarán a escalar de una forma segura en vías verticales de primero, pero al ser contenidos muy atractivos y eminentemente prácticos, es posible dedicar varias sesiones a trabajar tan solo una de estas actividades planteadas, especialmente la que se plantea en estas líneas.

Destacar que para poder llevar a cabo este paso, es necesario tener a disposición el doble de aparatos aseguradores que con los que hemos trabajado normalmente y es por ello que muchas veces se salta, dando un paso sustancialmente importante entre la escalada de polea y la de primero. Invito a que nos movamos para conseguir este material en escuelas municipales u asociados con otros centros, ya que nuestra progresión, siguiendo estos pasos, será más segura y progresiva.

ACTIVIDAD 5: Caídas simuladas.

Organización:
Desde la actividad y situación anterior e íntimamente ligada con ella planteamos la siguiente actividad.

Desarrollo:
Misma situación que la actividad anterior, un alumno asegura en polea y el otro lo hace desde abajo, mientras que el tercero escala.

Partiendo de ahí, el asegurador en polea da un poco de cuerda, de forma que el escalador tenga un poco de comba, este va subiendo y chapando hasta casi llegar al final de la vía, el asegurador que lo hace desde abajo sigue con sus maniobras normalmente.
Cuando casi ha llegado al final de la vía, el escalador se deja caer y amortigua la caída con las piernas, buscando que el que pare la caída sea el asegurador que lo hace desde abajo y dejando la cuerda que asegura por arriba de auxiliar (de ahí el dejar un poco de comba).

El que asegura desde abajo, debe tensar la cuerda cuando se vaya a caer el compañero, a fin de ser él quien pare la caída.

Información para el profesor:
Aun siendo una situación completamente asegurada, debemos tener especial atención a ella y plantearla de forma progresiva, es decir, que primero el vuelo sea de pocos centímetros, para posteriormente, cuando se vaya dominando la técnica, alcance mayores recorridos.

Cuando los alumnos empiecen a confiarse y cojan confianza con las caídas, pasándose a una situación de casi euforia, debemos cortar la actividad pues es el momento más peligroso y cuando más fallos técnicos se suelen producir, con el consiguiente peligro.

Si respetamos estas normas, es posible que sea la actividad más motivante de todas, por el echo emocionante que es la caída libre, aunque sea de pocos centímetros.

ACTIVIDAD 6: Protocolo de seguridad en la escalada de primero. Tarea para casa.

Organización:
En los mismos grupos que se ha estado trabajando durante la sesión, grupos de 3 alumnos.

Desarrollo:
Al igual que en la escalada en polea, se deberá elaborar un protocolo de seguridad de los aspectos más importantes a tener en cuenta en la escalada de primero, determinando los pasos a seguir y en que hay que fijarse en cada paso.

Información para el profesor:
La tarea para casa, deberá contribuir a la evaluación de la U.D y será un documento importante para la continuación de las sesiones, ya que ayudara a los alumnos a identificar de una forma protocolizada, los aspectos básicos de seguridad de la escalada de primero y por lo tanto evitará despistes y fallos importantes.
El protocolo ocupará una sola hoja y deberá acompañar al alumno, en todas las clases, al igual que el protocolo realizado anteriormente pata la escalada en polea.

U.D: Un mundo vertical: Mi primera vía de primero

Nº SESIÓN: 6 Mi primera vía de primero de cuerda

OBJETIVO: Realizar nuestra primera vía de primero de cuerda, poniendo en práctica todo lo aprendido hasta ahora. Realizar correctamente las maniobras de aseguramiento de la persona que esta escalando y el chapaje de la cuerda en los anclajes en al pared.

CONTENIDOS: Escalada de primero en vías de baja dificultad y con los seguros cerca. Situaciones diversas que se nos pueden plantear cuando estamos escalando.

CURSO: 4º ESO
Nº DE ALUMNOS: 24
INSTALACIÓN: Rocódromo-pabellón

MATERIAL: Cuerdas, cascos, arneses, mosquetones de seguro, aparatos de aseguramiento autoblocantes, cintas expres.

ORGANIZACIÓN DE LA CLASE:

Previamente al comienzo de la clase el profesor debe colocar las cintas expres en cada uno de los anclajes de las vías que vayan a usarse para la clase, ya que de esta forma, cuando los alumnos se dispongan a escalar la vía de primero, solo tendrán que fijarse en chapar correctamente la cinta (un gesto técnico) y en colocar la cinta y después chapar (dos gestos diferentes) por lo que será más sencillo para ellos hacerlo correctamente y se cansarán menos al hacerlo, pudiendo prestar mayor atención en la ejecución.

ACTIVIDAD 1: Vías de escalada horizontal

Organización:
Nos colocamos en grupos de tres personas enfrente de una de las vías de escalada que vamos a utilizar para las clase, lo más alejados de ellas posibles, en la otra punta de la clase.
Cada grupo tendrá: una cuerda, dos arneses, un aparato de asegurar, dos cascos.

Desarrollo:
La actividad consistirá en desplazarse lo más rápido posible hasta la vía de escalada con la cuerda atada y un compañero asegurando, chapar la primera chapa, destrepar de nuevo al suelo y llegar hasta el punto inicial descolgado por el compañero.
El que asegura con el aparato de asegurar, deberá dar cuerda rápida cuando proceda y descolgar al compañero después lo más rápido posible.
Posteriormente se irán rotando el material y los roles, con el fin de que todos pasen por cada uno de ellos de la forma más rápida y correcta posible.
El asegurador no se puede mover de la zona inicial y deben recuperar la cuerda y atarse correctamente cada vez que pasa el turno.

Información para el profesor:
En todo caso debe primarse la correcta ejecución de las maniobras por encima de la velocidad, se trata de una tarea indicada para calentar y por lo tanto debe ser intensa y progresiva, pero ello no debe ir en deficiencia de la técnica de cada tarea.

Podemos aumentar la complejidad dibujando en el suelo con tiza un recorrido que debe seguir el escalador o con tacos de madera, en este último caso al descolgarse e ir deprisa hay que tener cuidado de que no resbalemos con los tacos.

ACTIVIDAD 2: Ganar la bandera.

Organización:
Se harán dos equipos, que se colocarán ambos lados de una colchoneta quitamiedos casi pegada a la pared del rocódromo, cada equipo tendrá una bandera consistente en una cinta expres pegada a la pared con cinta adhesiva en el mismo lugar donde se encuentra inicialmente.

U.D: Un mundo vertical: Mi primera vía de primero

Desarrollo:
El juego consiste en ganar la bandera del equipo contrario, para eso debemos llegar escalando hasta ella y cogerla. De forma que se establecerá una lucha a medio camino para derribar a los del otro equipo y poder avanzar hasta la bandera.

Toda persona que caiga a la colchoneta, estará fuera de combate y deberá volver a la fila para seguir jugando cuando le toque. Cada equipo establece su estrategia.

Las únicas premisas para derribar a los del equipo contrario son:
- Solo se puede coger de piernas o muñecas.
- Prohibido terminantemente coger del cuello a nadie.
- Hay que usar siempre colchonetas para la protección de las caidas.

Información para el profesor:
Hay que establecer claramente las limitaciones ya que es un juego de instinto en el que los alumnos se entregan de forma plena. Hay que establecer que al menor síntoma de conflicto todo se para, reflexionaremos sobre las conductas y reorientaremos el juego.

ACTIVIDAD 3: Practicando de primero de cuerda.

Organización:
Nos vamos a las vías preparadas del rocódromo, por trios igual que en sesiones anteriores, una vía por grupo y con el material con el que hemos trabajado en actividades de escalada anteriores, además de una colchoneta de protección.

Desarrollo:
Repasamos el protocolo de seguridad que teníamos como tarea para la clase anterior y comprobamos que todos tengan el suyo. Estableciendo los roles determinados (escalador, asegurador y revisor) y nos disponemos a escalar de primero, esta vez sin cuerda de seguridad por arriba.

Escalaremos hasta la segunda chapa de la vía únicamente, es decir, hasta una altura tal que saltando a la colchoneta de protección que colocaremos al inicio de la vía, no nos hagamos daño.
Procuraremos chapar correctamente y realizar los movimientos con el menor esfuerzo posible (prestando atención a la técnica gestual)

Pasaremos por todos los roles y dominaremos esta actividad antes de pasar a la siguiente.

Información para el profesor:
Debemos comprobar el chapaje correcto de las cintas y que los aseguradores hacen correctamente su función, basándose en todo momento en los protocolos que han hecho como tarea.

Es básica la protección de la zona de posible caída del escalador, y que en estas primeras incursiones en la escalada de primero aun no se tienen muy fijados los procedimientos y es mejor progresar poco a poco y sobre seguro.

U.D: Un mundo vertical: Mi primera vía de primero

ACTIVIDAD 4: Escalando de primero.

Organización:
Respetaremos los mismos grupos de trabajo que en la actividad anterior, ya que es importante que haya confianza con los compañeros que te aseguran y si ya hemos trabajado correctamente en varias actividades es más fácil que se de esa confianza.

Desarrollo:
Nos disponemos a realizar nuestra primera vía de primero, son momentos emocionantes que hay que tratar con respeto y esfuerzo.

Tendremos en cuenta los siguientes aspectos:
- Las cintas expres estarán previamente colocadas en la pared (organización inicial)
- La vía elegida será fácil para el nivel del los alumnos y la habrá escalado ya en clases anteriores.
- Subiremos chapando correctamente, si alguna cinta la chapamos mal, corregiremos dicha acción antes de proseguir el camino.

Información para el profesor:
Máxima atención, si hemos llevado una progresión adecuada la consecución de la vía es puro trámite, si no ha sido así, prestaremos especial atención a los alumnos más lanzados, pues son los que más peligro tienen.
Es el momento cumbre de la U.D, disfrútalo.

ACTIVIDAD 5: Grupos de evaluación.

Organización:
Para finalizar la clase haremos una actividad de conformación de grupos para la evaluación, de forma que consigamos grupos de 4 personas homogéneos.

Desarrollo:
El profesor dice de forma aleatoria al oído de cada alumno un material del equipo básico de escalada (si tenemos 24 alumnos, pues elegiremos 4 materiales y diremos cada uno 8 veces. Ej: Arnés, casco, cuerda y aparato de aseguramiento).
Cuando haya finalizado y el profesor marque, sin hablar, los alumnos se moverán por el espacio representando mímicamente su materia y buscando completar su equipo básico compuesto por cuatro elementos.
Cuando se reúnan los cuatro elementos estará conformado el grupo.

Este será el grupo de evaluación para la sesión de evaluación y deberán traer entre todos una cámara de fotos o vídeo para grabar la actividad de evaluación.

Información para el profesor:
El profesor puede decir aleatoriamente el material al oído de los alumnos teniendo en cuenta que los elementos se repitan un número de veces igual o puede favorecer agrupaciones determinadas o limitar estas diciendo el mismo material a un grupo determinado de alumnos, que en consecuencia no terminarán agrupados juntos en ningún caso.

U.D: Un mundo vertical: Mi primera vía de primero

Nº SESIÓN: 7 Evaluación y reflexión.

OBJETIVO: Evaluar los contenidos asimilados por los alumnos. Trabajar en equipo para demostrar cuanto se ha aprendido en el proceso de la U.D. Reflexionar sobre los aspectos más importantes del tema.

CONTENIDOS: Diferentes maniobras de técnica gestual y de seguridad tratadas de la U.D.

CURSO: 4º ESO
Nº DE ALUMNOS: 24
INSTALACIÓN: Rocódromo-pabellón

MATERIAL: Cuerdas, cascos, arneses, mosquetones de seguro, aparatos de aseguramiento autoblocantes, cintas expres.

Organización inicial de la clase:
La conformación de los grupos ya viene dada de la última actividad de la sesión anterior, a cada grupo se le proporcionará una equipación completa para dos personas y comprobaremos que tengan la cámara para grabar.

ACTIVIDAD 1: Reparto de los contenidos.

Organización:
El profesor tendrá preparadas 4 tarjetitas por grupo con los diferentes contenidos del programa:
Ej:- Aseguramiento de segundo
- Aseguramiento de primero
- Tipos de agarre y movimientos de escalada
- Chapaje y momentos de la escalada de primero.

Los alumnos se distribuirán en los grupos formados y esperarán a que el profesor les planté sus temas.

Desarrollo:
El profesor lanzará las tarjetas al aire y cada alumno deberá coger una, el tema que te toque será su tema de evaluación. El profesor después de realizar el reparto de los temas, apuntará que tema le ha correspondido a cada alumno a fin de que no puedan cambiárselo entre ellos.
A continuación se pasará a la actividad 2.

Información para el profesor:
El reparto de los temas y la elección de estos depende exclusivamente del profesor, ya que es posible que unos se hayan trabajado más que otros o le demos más importancia a ciertos aspectos que a otros

ACTIVIDAD 2: Actividad de evaluación

Organización:
Los grupos con sus temas se distribuirán por la clase, ocupando el lugar que les parezca más oportuno.

Desarrollo:
Dispondrán lo que dista de clase para, usando el material de escalada del que disponen, grabarse a cada uno del grupo explicando el tema que le ha tocado, este puede ayudarse de material de escalada, apuntes, ayudantes o rocódromo, pero debe explicar claramente y de forma entendible el tema que le ha tocado.

Después de esto, la evaluación terminará con la entrega en la siguiente clase de los protocolos elaborados por cada uno en los grupos de trabajo de las tareas de casa y un CD con las grabaciones de la evaluación de cada grupo de evaluación. Lo primero se entregará individualmente y el CD de forma grupal.

U.D: Un mundo vertical: Mi primera vía de primero

Información para el profesor:
Los alumnos solo podrán grabar las tareas de evaluación en el tiempo de clase, para que todos tengan el mismo tiempo.
Si queremos facilitar un poco el trabajo, podemos adelantar, al finalizar la clase anterior, los temas de que podrán tocarles, a fin de que se los estudien en casa y los cueste menos tiempo prepararlos ese día en el aula.

Es posible también, con los actuales equipos informáticos que tenemos en las aulas, dedicar una clase a visualizar los trabajos realizados, siendo partícipes los alumnos de la evaluación realizada y los conocimientos adquiridos.

NOTA MUY IMPORTANTE:

Las sesiones 3,4 ,5 y 6 están totalmente condensadas, por lo que no es posible desarrollarlas en una sola clase. Para conseguir los objetivos, recomendamos, distribuirlas en el mayor número de clase posible, repitiendo y proponiendo variantes de las actividades planteadas.

Sobre todo, debemos centrarnos y trabajar más intensamente las actividades orientadas hacia los aspectos de seguridad relativos al aseguramiento, chapajes y caídas, a fin de establecer unas bases de conocimientos técnicos que nos permitan desarrollar las clases con la mayor seguridad posible.

Este programa ha sido:
Financiado por: Consejería de los Jóvenes y del Deporte de la Junta de Extremadura
Organizado por: Federación Extremeña de Montaña y Escalada
Diseño y elaboración: Juan José Cano Blázquez