

**Propuesta de Intervención Didáctica:  
Iniciación en Escalada y Rapel  
desde la Etapa de Educación Primaria**



**Nieves Merino Sampalo**  
**Grado en Educación Primaria**  
**4º Curso**  
**Mención en Educación Física**

## Índice:

---

<b>Resumen y palabras claves.</b> .....	<b>4</b>
<b>Introducción.</b> .....	<b>5</b>
<b>1. Justificación.</b> .....	<b>7</b>
<b>2. Objetivos.</b> .....	<b>13</b>
<b>3. Fundamentación teórica y antecedentes.</b> .....	<b>14</b>
3.1. Concepto de Actividades Físicas en el Medio Natural. ....	14
3.2. Historia de las Actividades Físicas en la Naturaleza. ....	16
3.3. Clasificación de las Actividades Físicas en el Medio Natural. ....	20
3.4. Modalidades deportivas de Técnicas Verticales. ....	21
3.4.1. Concepto y evolución de las Técnicas Verticales. ....	21
3.4.2. Fundamentos de la escalada deportiva y el rapel. ....	23
3.4.3. Posibilidades y dificultades de las modalidades de las Técnicas Verticales en las clases de Educación Física. ....	25
3.4.4. Aspectos a tener en cuenta en la aplicación de las Técnicas Verticales en Educación Física. ....	27
3.4.4.1. Materiales y técnicas necesarias. ....	30
3.5. Las Actividades Físicas en el Medio Natural en Educación Física. ....	34
<b>4. Metodología.</b> .....	<b>37</b>

<b>5. Diseño de la propuesta de intervención educativa.</b>	
<b>Las técnicas verticales en la escuela.</b>	<b>38</b>
5.1. Presentación y planificación de la actividad.	38
5.2. Justificación.	40
5.3. Objetivos.	42
5.4. Contenidos.	45
5.5. Contexto de aplicación de la actividad.	48
5.6. Criterios metodológicos.	49
5.7. Desarrollo de la actividad.	51
5.7.1. Aspectos a tener en cuenta en la propuesta práctica.	51
5.7.2. Temporalización.	53
5.7.3. Recursos.	54
5.7.4. Normas de Seguridad.	56
5.7.5. Sesiones prácticas.	57
5.7.6. Adaptación curricular de las actividades.	66
5.8. Criterios de evaluación.	67
<b>6. Conclusiones.</b>	<b>70</b>
<b>7. Referencias bibliográficas.</b>	<b>73</b>

## **Resumen y palabras claves**

En este Trabajo Fin de Grado pretendemos elaborar una intervención didáctica, que ofrezca una nueva perspectiva de trabajo en las clases de Educación Física, frente a la tradicional que se suele impartir en los centros de Educación Primaria.

Desde este proyecto pedagógico, planteado para el alumnado del tercer ciclo de 6º de primaria, pretendemos ofrecer un nuevo punto de vista centrado en las Actividades Físicas en el Medio Natural, por el que queremos trabajar no solo contenidos físicos sino también interdisciplinares como el respeto entre compañeros y del espacio que nos rodea, además de conocer y practicar otras formas de invertir el tiempo libre y de ocio.

### **Palabras claves:**

Actividades Físicas en el Medio Natural, Educación Física, seguridad, respeto, cooperación, riesgo, motivación, interdisciplinariedad, autonomía, progresión, preparación, trabajo, reflexión.

## **Introducción**

En esta propuesta pedagógica que presentamos como Trabajo Fin de Grado, pretendemos incluir dentro del área de Educación Física la práctica de las Actividades Físicas en el Medio Natural, y más concretamente la iniciación a la escalada y al rapel de una manera sencilla y motivante para el alumnado.

Trataremos de mostrar una nueva manera de trabajar en las clases de Educación Física utilizando otro tipo de deportes, alejándonos un poco de los convencionales, para conseguir que los alumnos conozcan y adquieran otro tipo de valores y enseñanzas, las cuales ofrecen estas modalidades deportivas.

Queremos considerar este Trabajo Fin de Grado como un proyecto pedagógico, el cual algún día pueda llevarse a cabo en el contexto educativo. Por eso hemos pretendido llamar en todo momento la atención del profesorado sobre este tipo de actividades, que aunque en un primer momento puedan parecer peligrosas, en el ámbito escolar donde lo vamos a aplicar no lo va a ser más que cualquier otra actividad física, pues tenemos que tener en cuenta que toda actividad física tiene un riesgo adherido a ella.

Aunque nuestra primera intención fue poner en práctica esta propuesta durante el periodo de prácticas en el centro escolar, lo cierto es que por cuestiones de tiempo ha sido inviable poder llevarla a cabo, aun así tenemos la certeza que su utilización en la práctica es posible, porque lo hemos visto reflejado en otros espacios en los que hemos podido comprobar la relación de los niños y niñas en edad escolar ante estas Actividades Físicas en el Medio Natural, por ello podemos asegurar que ésta es positiva y muy favorable no solo por la práctica en sí del deporte, que también, sino además por los valores y sensaciones que puede llegar a transmitir.

El objetivo principal que pretendemos conseguir con este Trabajo Fin de Grado no es otro, que mostrar los aspectos positivos que presenta educar en base a las Actividades

en la Naturaleza, como también conocer otras formas de trabajar con el alumnado, valorando su progresión personal e individual en las actividades que están practicando, además de su interés, autonomía, cooperación, respeto y responsabilidad.

En definitiva en este trabajo se presenta una propuesta educativa novedosa dentro del contexto de la Educación Física en la etapa de Primaria, que favorece que el alumnado conozca y valore otras formas de invertir su tiempo libre y de ocio, al mismo tiempo que aprenden valores de convivencia y respeto no solo con los compañeros, sino también con el medio que les rodea, el cual es de todos.

## **1. Justificación**

El tema en el que nos centraremos en este Trabajo Fin de Grado<sup>1</sup> estará relacionado con las Actividades Físicas en el Medio Natural<sup>2</sup>.

La elección de este tema se debe a que desde mi infancia he practicado diferentes deportes en la naturaleza, por lo que me siento muy vinculada a este mundo, pues he crecido rodeada de los valores y enseñanzas que esta modalidad deportiva me ha ofrecido.

Añadiremos que a título personal consideramos que estas AFMN son muy poco o nada practicadas en los centros, quizás por: su componente de riesgo, conocimientos previos por parte del profesorado o porque en la mayoría de los casos la realización de estas AFMN implican desplazarse del centro.

García y Quintana (2005) afirman. “Las Actividades en la Naturaleza son las desarrolladas fuera del lugar habitual de residencia, en un medio poco modificado por el hombre y/o poco habitado por éste, y que requiere un aprendizaje de determinadas técnicas”(p.16).

Por esta razón desde este trabajo intentaremos enfocar la práctica de las AFMN desde una perspectiva segura, atractiva y motivante tanto para nuestros alumnos, como para el profesorado.

Las actividades en la naturaleza dentro del Sistema Educativo es uno de los tópicos que tiene la virtud de la interdisciplinariedad. En él se pueden conjugar materias como las Ciencias de la Naturaleza, la Educación Física, las Ciencias Sociales, etc., haciéndose posible la relación entre bloques de contenido de las materias educativas respectivas. (Acuña, 1991, p.11)

---

<sup>1</sup> Trabajo Fin de Grado (TFG)

<sup>2</sup> Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN)

Baena-Extremera, Serrano, Fernández, Fuentesal (2013) aseguran. “La educación en las AFMN contribuyen en la educación integral del alumnado, pues favorece varios aspectos como:

- La socialización.
- Crea hábitos saludables.
- Crea capacidad de adaptación a otros entornos.
- Se desarrolla la autonomía, la autosuperación...” (p.36).

Aunque también debemos de tener en cuenta que a la hora de aplicar esta propuesta a un centro, debido a los horarios escolares establecidos y las escasas horas asignadas al área de Educación Física, se está contribuyendo a que estas actividades en el medio natural y los deportes de aventura queden limitados a propuestas y actividades complementarias a lo largo del calendario escolar, (Berna, Serrano, Fernández, Fuentesal, 2013).

Relegando, por lo tanto estas actividades de AFMN a simples excursiones, que constan de paseos por el campo (soliéndose repetir cada año el mismo recorrido) o, en algunos casos excepcionales, en el viaje de fin de curso se podrá visitar algún recinto en el que podamos realizar algunas de estas actividades...

La inclusión de deportes de aventura en los programas de Educación Física supone en algunos casos iniciar, y en otros reforzar, los hábitos en nuestro alumnado de práctica de actividades en el medio natural fuera del centro educativo, realizado con amigos y familiares. Debemos evitar lo que ocurre en muchas situaciones con otros contenidos que los alumnos aprenden y utilizan solo en clases de Educación Física ... el alumnado del siglo XXI desea actividades del siglo XXI. (Berna, Serrano, Fernández, Fuentesal, 2013, p. 43)

Además con la elaboración de este TFG desarrollaremos algunas de las competencias generales propias de la Memoria para la Solicitud de Verificación del Título Oficial de Graduado o Graduada en Educación Primaria por la Universidad de Sevilla (2010):

- Concebir la profesión docente como un proceso de aprendizaje permanente adaptándose a los cambios.
- Analizar y sintetizar la información.
- Organizar y planificar el trabajo.
- Examinar alternativas y tomar decisiones.
- Trabajar en equipo y comunicarse en grupos multidisciplinares.
- Transferir los aprendizajes y aplicar los conocimientos a la práctica.
- Investigar y seguir aprendiendo con autonomía.
- Afrontar los retos personales y laborales con responsabilidad, seguridad, voluntad de autosuperación y capacidad autocrítica. (p.25)

Como también, consideramos que las AFMN conllevan experiencias muy positivas para los niños en esta etapa educativa, pues las salidas al entorno natural siempre suelen ser una herramienta muy atractiva y motivadora para el aprendizaje del alumnado.

“Las actividades en la naturaleza constituyen... la aventura que para ellos significa conocer otros paisajes que de otra manera difícilmente verían, juegan un papel liberador que rompe con los moldes institucionales del niño” (Acuña, 1991, p.48).

Las AFMN permiten desarrollar una serie de características, las cuales según García y Quintana (2005) son:

- Adquisición de hábitos higiénicos y saludables con respecto a uno mismo, los demás y el entorno.
- Desarrollo de las cualidades físicas.
- Estimulación sensorial.

- Coraje, dominio de sí, endurecimiento, espíritu de sacrificio, audacia, valor, afán de superación y compañerismo como cualidades personales o psíquicas.
- Inteligencia, memoria, aprendizaje de técnicas adecuadas e imaginación como cualidades intelectuales. (p.15)

Por estas razones y porque cada vez es más notoria el auge de las AFMN en la sociedad occidental contemporánea, según García y Quintana (2005) por la importancia que está adquiriendo el turismo y el deporte en nuestra sociedad; Planteamos este TFG como un medio para trabajar correctamente con el alumnado de la etapa de Primaria estas actividades en el medio natural, pretendiendo enfocar la práctica de estas AFMN desde una perspectiva segura, atractiva y motivante tanto para nuestros alumnos, como para el profesorado.

Además teniendo en cuenta que, hoy en día, este tipo de actividades cada vez son más demandadas como ocio y práctica del tiempo libre, pensamos que debemos apostar desde la escuela por una educación responsable en la que fomentemos tanto el respeto entre compañeros, como por el medio natural que nos rodea, indispensable para la realización de estos deportes en la naturaleza.

Tradicionalmente se le ha venido prestando mayor interés a la enseñanza formal que se imparte en las escuelas públicas o privadas, con maestros o profesores que se guían por un “currículum” previamente fijado; olvidándose bastante la importancia que posee la educación informal que se obtiene en todo tiempo libre y que ocupa la mayor parte del tiempo de la persona. (Acuña, 1991, p. 24)

En relación con la justificación curricular de esta propuesta nos centraremos en el Decreto 230/2007, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación primaria en Andalucía.

Para la elaboración y puesta en práctica de este TFG pretendemos centrarnos en los bloques de contenidos, los cuales se encuentran recogidos en Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria:

- Habilidades motrices, los cuales se refieren a aquellos contenidos que permiten al alumnado moverse con eficacia.
- Actividades físicas y Salud, relacionado con aquellos conocimientos necesarios para que la actividad física resulte saludable.
- Juegos y Actividades deportivas.

En cuanto al objetivo principal que abordaremos en esta propuesta pedagógica relacionándolo con el Decreto 230/2007, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación primaria en Andalucía, será el de:

- “Desarrollar la confianza en sí mismo, el sentido crítico, la iniciativa personal, el espíritu emprendedor y la capacidad para aprender, planificar, evaluar riesgos, tomar decisiones y asumir responsabilidades”.

Por otro lado, valoraremos y trabajaremos con las llamadas “competencias básicas” de la educación primaria, las cuales según el Decreto 230/2007 se entienden por el conjunto de destrezas, conocimientos y actitudes adecuadas al contexto que todo el alumnado que cursa esta etapa educativa debe alcanzar para su relación y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa y la integración social.

Con respecto a las orientaciones metodológicas que emplearemos en nuestras sesiones, nos centraremos en una “metodología didáctica que será fundamentalmente activa y participativa, favoreciendo el trabajo individual y cooperativo del alumnado...”

Partiendo de esta perspectiva curricular trataremos de trabajar en nuestro proyecto todos estos aspectos posteriormente mencionados. Aunque también tenemos que destacar la escasa aparición de la AFMN en el currículo de manera explícita.

## 2. Objetivos

Los objetivos en los que nos centraremos en este Trabajo Final de Grado serán los siguientes:

- Adentrarnos en el conocimiento de la fundamentación teórica y antecedentes de las Actividades Físicas en el Medio Natural, centrándonos en las modalidades deportivas de Técnicas Verticales.
- Relacionar este tipo de Actividades Físicas en el Medio Natural con el currículo de primaria.
- Analizar los aspectos fundamentales para introducir las Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Primaria.
- Diseñar una propuesta educativa basada en las Actividades Físicas en el Medio Natural.
- Mostrar los numerosos aspectos positivos que conlleva la realización de estas Actividades Físicas en el Medio Natural para el desarrollo del alumnado.

### **3. Fundamentación teórica y antecedentes**

Antes de abordar esta propuesta pedagógica vamos a analizar los conceptos y los antecedentes de las Actividades en la Naturaleza, así como, también poder conocer su evolución a lo largo de la historia y relacionarlo con la práctica en la actualidad.

#### **3.1. Concepto de Actividades Físicas en el Medio Natural**

Según el autor que tomemos como referencia, el concepto de Actividades en la Naturaleza va cambiando o va adquiriendo diferentes matices. Las definiciones que hemos considerado más relevantes son:

- “La práctica de actividades en la naturaleza supone para el ser humano una experiencia muy intensa y gratificante de vivencias, ya que éstas se producen en espacios no habituales, y por ello novedosos y desconocidos” (Arroyo, 2010, p.170).
- “Las Actividades en la Naturaleza son las desarrolladas fuera del lugar habitual de residencia, en un medio poco modificado por el hombre y/o poco habitado por éste, y que requiere un aprendizaje de determinadas técnicas” (García y Quintana, 2005, p.16 ).
- “Son aquellas que promueven y estimulan la vida en la Naturaleza” (Bravo Berrocal, 1996, Congreso EF, Guadalajara, 40). (Bravo y Romero, 1998, p.22).
- La educación física al aire libre se centra en el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades físicas lúdico deportivas en la naturaleza, con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose en ella. (Pinos, 1997, p.9)

- Las actividades recreativas en la naturaleza son de las actividades más racionales, productivas, completas e higiénicas que existen; sin olvidarse de otro apelativo: “baratas”. Todo depende de qué actividades y a qué nivel se practiquen, pero en principio, para realizar una marcha y pasar una noche en el campo no hace falta llevar un material muy sofisticado. (Acuña, 1991, p.20)

Como podemos comprobar existen muchas definiciones sobre las Actividades en la Naturaleza y cada una aporta aspectos diferentes. Pero como resumen final concluiremos diciendo que de las definiciones expuestas, la que más se ajusta a nuestro proyecto es la que toma las actividades en la naturaleza como aquellas que en cierta manera se practican en el medio natural (aunque no siempre sea así) y que requieren para su correcta ejecución conocer una serie de elementos y técnicas, que pueden garantizarnos nuestra seguridad.

### 3.2 Historia de las Actividades Físicas en el Medio Natural

Para conocer la evolución que ha tenido la práctica de las actividades físicas en la naturaleza es esencial que nos centremos en los cambios que ha experimentado a lo largo de la historia.

Para conocer un poco de la historia de las actividades físicas en la naturaleza, Sanz Gilmartín (2008) realiza una división en bloques, que aunque muy extensos en algunas épocas, en cuanto a años o miles de años, es más fácil la comprensión del avance y el desarrollo de las diferentes actividades a lo largo de la historia. De esta manera lo divido en: Edad Prehistórica, Edad Antigua, Edad Media, Edad Moderna y Edad Contemporánea. (p.1)

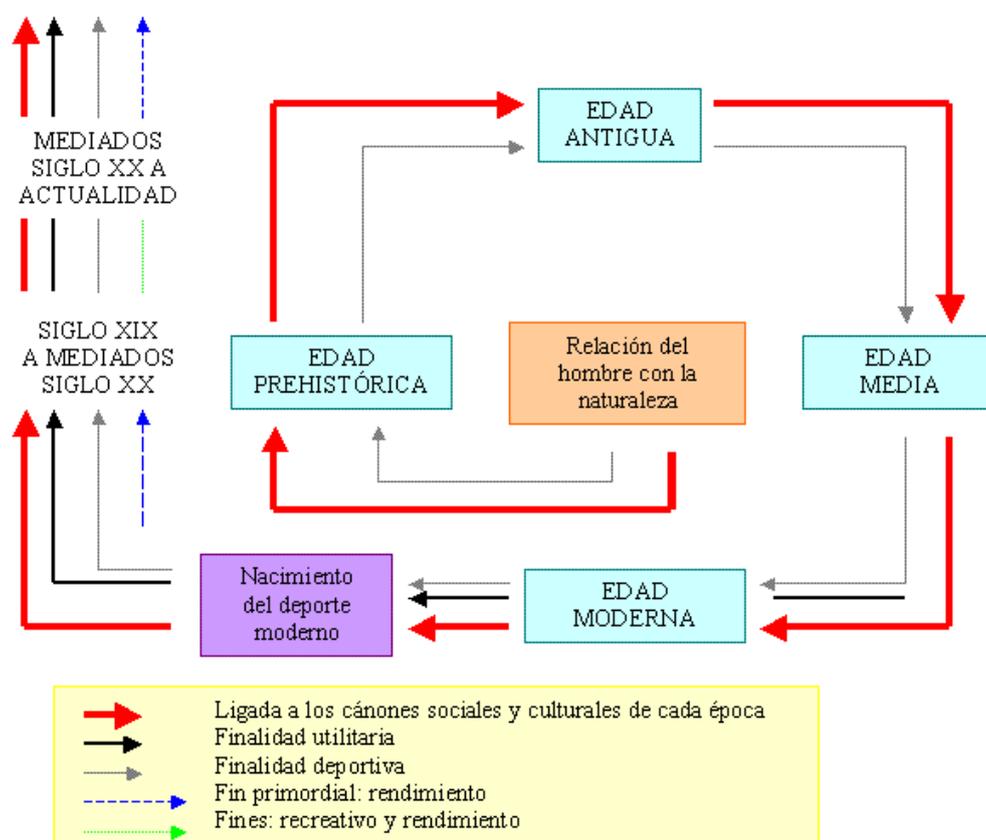


Figura 1. Esquema de la evolución de la relación del hombre con las actividades físicas en la naturaleza.

Podemos decir que el hombre ha estado relacionado con la naturaleza desde siempre y aunque pueda parecer que a lo largo del paso del tiempo hayamos olvidado nuestros orígenes y maltratemos el medio que nos rodea con la construcción masiva, la contaminación, etc... A pesar de esto, lo cierto es que otra vez se está volviendo a querer recuperar ese contacto con la naturaleza que se creía en ciertos caso perdido.

Debemos mencionar que ya en la prehistoria el hombre se relacionaba con la naturaleza como forma de subsistir, a través de la caza y la pesca.

Cuando con el paso del tiempo, el hombre se vuelve sedentario y comienza a construir, pasa a ser según Sanz Gilmartín (2008) que cita a Aristóteles un “*animal político*, por lo que las relaciones del hombre con la naturaleza son las derivadas del estatus socioeconómico: estando por un lado los que las trabajaban (esclavos) y por otro los que las disfrutaban (nobles y aristócratas)” (p.1).

Igualmente este autor afirma:

Con la llegada de la Edad Media y su visión teocéntrica surge nuevas relaciones con el medio natural, basadas en la agricultura – ganadería y las luchas – guerras.

Pero cuando más es apreciable la diferencia entre el mundo rural y el urbano es en la Edad Moderna, por la creciente expansión de las ciudades. Por este motivo se desarrollan las actividades físicas al aire libre mediante las relaciones recreativo-educativas.

En la Edad Contemporánea, entre finales del siglo XIX y la primera mitad del siglo XX, como consecuencia de la revolución industrial, las ciudades crecen de tal manera que se masifican, dejando despoblado el medio natural y rural, según Sanz Gilmartín, es en este periodo cuando se producen principalmente actividades como las marchas por la montaña, escalada y el esquí.

Ya en nuestra época este autor afirma que tras la estabilización masiva y el asentamiento de la sociedad, se producen salidas masivas al medio ambiente natural, coincidiendo sobre todo con los fines de semana y las vacaciones de verano, Navidades y Semana Santa. (p.1)

Otros autores como Bravo y Romero (1998) señalan. “ La génesis de este tipo de actividades puede hallarse en la frontera de los siglos XIX y XX cuando se aprecia cómo algunas asociaciones juveniles comienzan a concebirlas como medio de formación y de entretenimiento” (p.28).

García y Quintana (2005) afirman. “ Marcar el inicio de las actividades físicas en la naturaleza es difícil, pues para ellos, debido al carácter polivalente de estas actividades, es complejo situar su comienzo en una época fija” (p.13).

Por ello Sanz Gilmartín (2008) menciona cuatro puntos claves en la evolución de estas actividades en la naturaleza a lo largo de la historia:

- La prehistoria: El hombre comienza a realizar actividades inherentes a su propia existencia para sobrevivir como cazar, trepar...
- La Revolución Francesa: En esta época, entre otras cosas, se propone la vuelta a la naturaleza. Siendo Rousseau el primer pensador del deporte natural.
- Un poco más adelante se crean en España los primeros campamentos organizados por el Frente de Juventudes en 1937 (entonces llamada Organización Juvenil), basados en el movimiento “scout”.
- Hoy en día estas actividades en la naturaleza han adquirido otros valores como la recreación, animación y disfrute. (p.1)

“El movimiento Scout mencionado anteriormente se inició en el sur de Inglaterra (1907) Baden Powel, montó un campo de vida al aire libre para muchachos” (Bravo y Romero, 1998, p.28).

Para concluir y siguiendo con la reflexión del comienzo de este apartado, se podría decir que, de una manera u otra siempre hemos estado relacionados con el medio natural y a pesar de que con el paso del tiempo hayamos ido alejándonos de él, lo cierto es que cada vez sentimos más la necesidad de volver a él. Por esta razón debemos entre todos conocerlo y protegerlo, para que podamos disfrutarlo el mayor tiempo posible. De esta forma proponemos que estos valores y enseñanzas no solo no se pierdan, sino que cobren aún más importancia y se trabajen desde el ámbito educativo.

### **3.3 Clasificación de las Actividades Físicas en el Medio Natural**

Existe una gran variedad de clasificaciones de las AFMN, dependiendo del enfoque o criterio del autor que las enuncie estas adquirirán un matiz u otro. Por este motivo nosotros nos centraremos en la clasificación en función del contenido educativo que poseen las actividades en la naturaleza dado por Fulgencio (como se citó en Acuña, 1991). En estas clasificaciones se nos presenta una serie de ítems por los cuales podemos valorar el contenido educativo de las distintas actividades, estas serían: sociales, de expresión, de servicios, adiestramiento, formativas, lúdicas, culturales, plena naturaleza y deportivas. Debemos de tener en cuenta que estas actividades pueden ostentar con más de un contenido educativo de los antes mencionados.

Otra clasificación es la realizada por Sánchez (2005) el cual nos agrupa estas AFMN en los tres posibles medios donde podemos practicar estas actividades, estos pueden ser: en la montaña, en el aire o en el agua.

Por último otra clasificación de AFMN según García y Quintana (2005) será “atendiendo a otro tipo de factor o elemento, como es el riesgo, el cual puede ser: alto, medio, posible o sin riesgo” (p.19).

Pensamos que es importante hacer este tipo de clasificaciones para que al trabajar con nuestros alumnos estas AFMN, podamos saber cómo abordarlas y tratarlas en nuestro ámbito educativo.

### **3.4. Modalidad deportiva de las Técnicas Verticales**

Una vez analizadas las AFMN, nos centramos en las modalidades deportivas de las Técnicas Verticales, contenido que va a conformar este proyecto de intervención educativa.

#### **3.4.1. Concepto y evolución de las Técnicas Verticales**

Aunque existen pocas definiciones de estas modalidades deportivas, hemos considerado que la más relevante según Latorre (2010) afirma:

Las técnicas verticales son modalidades deportivas que utilizan el espacio vertical como base para su desplazamiento. Este espacio abarca desde una rampa de nieve hasta una pared para escalar...

El alpinismo es considerado como el máximo exponente de los desplazamientos verticales y además origen del resto de técnicas, en el ámbito deportivo. Esta actividad comienza a desarrollarse en el S.XVIII, pero es en el S.XX donde alcanza mayor popularidad.

Nosotros consideraremos las Técnicas Verticales como aquellas modalidades deportivas basadas en actividades que llevan a la persona que lo practica a estar en suspensión, para la realización de esta modalidad será necesaria la utilización de una serie de materiales específicos, que suele constar básicamente de una cuerda, el aparato de subida o de bajada, casco, mosquetones, y otros materiales.

“Desde siempre el hombre ha sentido una mezcla de admiración, respeto y temor por las altas cumbres.... El ansia de conocer, el espíritu de exploración y aventura, la búsqueda de los propios límites... o simplemente por el hecho de que están ahí”.  
(Pinos, 1997, p.154)

“Podemos decir que la modalidad deportiva de las técnicas verticales, se practican desde siempre. Pues seguramente se podrá tomar la escalada como la actividad física más antigua, junto a la carrera, los saltos, los lanzamientos, etc. Como ya se conoce en la prehistoria los humanos situaban su vivienda en zonas de difícil acceso para protegerse de los posibles peligros. Con el tiempo estas técnicas fueron adquiriendo un matiz más deportivo y menos de supervivencia. La escalada evolucionó de esta manera a una actividad cuyo afán es llegar a la cumbre de las diferentes cimas, siendo necesario para ello una buena preparación física y la equipación de unos materiales especializados”. (Bernal, 2002, p.7)

### 3.4.2. Fundamentos de la escalada deportiva y el rapel

Según Latorre (2010) “Hasta los años sesenta a la modalidad de la escalada se le consideraba como una técnica complementaria del alpinismo. En la década de los setenta es cuando apareció la “escalada deportiva” como deporte propio”.

Según Bernal Ruiz (2002) podemos clasificar las técnicas de escalada según:

<b>Independientemente de la cantidad de metros que se asciendan o el medio por donde se haga, la escalada suele clasificarse generalmente en:</b>	
Escalada deportiva	Escalada clásica
<b>Según la estructura de la roca y el lado que elija el escalador para ascender:</b>	
Escalada exterior	Escalada interior
<b>Según la superficie donde se practique:</b>	
Escalada en roca	Escalada en rocódromo
<b>Refiriéndonos al orden de actuación en la escalada:</b>	
Escalada de Segundo o en Top Rope	Boulder
Escalada de primero	

Tabla 1. Resumen de la clasificación de las técnicas de escalada realizada por Bernal Ruiz, J.A. (2002)

“La escalada deportiva consiste en ascender por una pared, que ya está equipada adecuadamente, utilizando solamente los pies y manos para llegar arriba” (Bernal, 2002, p.7).

Cuando nos referimos a la escalada deportiva, modalidad en la que trabajaremos en este TFG, nuestro objetivo no será conquistar una cumbre (como en la escalada tradicional), sino realizar una vía, sin importar los metros de ésta, con la única ayuda de nuestro propio cuerpo, solamente empleando los elementos de seguridad como, arnés, mosquetones, cuerda, etc...

En relación a la modalidad deportiva del rapel esta consiste en una técnica de descenso por cuerda que, en sus inicios se utilizaba exclusivamente para descender una vez que había finalizado la actividad de escalada, con el paso del tiempo, esta técnica auxiliar de rapelar empieza a convertirse en una actividad en sí misma. (Latorre, 2010)

Tanto en la modalidad de la escalada deportiva como en la de rapel, se necesitará ejecutarlas en lugares preparados para su puesta en práctica, en el ámbito educativo, en el que se desarrollará nuestra propuesta, se adaptará a las instalaciones propias del centro, gimnasios y espalderas, para que puedan ser realizadas.

### 3.4.3. Posibilidades y dificultades de las modalidades de las Técnicas Verticales en las clases de Educación Física

Todos somos conscientes de los beneficios educativos del medio natural y de la actividad física, pero pocos nos embarcamos en ponerlas en marcha desde un contexto educativo formal. Es posible que una de las causas, sea por las restricciones de la escuela, y el miedo a no desarrollarlas con cierta calidad y sentido educativo. (Arroyo, 2010, p.171)

La dificultad para llevar a la práctica estas modalidades deportivas en el ámbito educativo pueden deberse a varios motivos, algunos de ellos son que:

- En la normativa que rige la enseñanza primaria no existe ningún bloque de contenidos específico que se centre en este aspecto de la actividad física (a pesar de que se menciona la AFMN como un contenido a trabajar con la clase).
- La falta de preparación (con respecto a estos deportes), el desconocimiento y el miedo, tanto de padres como del propio profesorado que en la mayor parte de su totalidad más de no querer abordar esta actividad lo que les ocurre es que están perdidos por no saber cómo abordarla.
- La posible falta de medios en el centro.
- Lo costoso, delicados y poco polivalentes que son estos materiales.
- El número de alumnos por clase.

Éstos entre otros aspectos nos dan el resultado de la ecuación de por qué estas actividades se llevan tan poco o nada a la práctica en los centros escolares.

Pero no tiene que ser un motivo de desánimo o rendición. A nuestro parecer los profesores de Educación Física no deberían únicamente centrarse en la realización de los mismos juegos/deportes, año tras año, que con el paso del tiempo lo único que

conlleven es la falta de motivación y decaimiento en la rutina tanto del alumnos como del profesorado.

Aunque debemos de considerar que toda actividad física por mínima que sea, trae consigo de forma inherente una parte de riesgo, que el profesorado tiene que conocer e intentar prever. También hay que ser conscientes del tipo de actividad que se quiere llevar a cabo, el curso y características particulares de éste, para así saber adaptar las distintas acciones que se les quiera plantear al alumnado.

De esta manera pretendemos que la práctica de esta actividad sea una experiencia agradable cargada de significado y momentos de reflexión donde los objetivos planteados no sean elevados e inalcanzables.

Consideramos que la función principal del profesor es proporcionar a los alumnos un bagaje importante de distintos deportes, sensaciones, experiencias y reflexiones, para que conozcan y decidan qué clase de actividad es más afín a ellos, y así no solo conseguir que en el día de mañana utilicen la actividad física en su tiempo de ocio, sino que además sepan como emplear en su vida diaria todos los valores que el deporte y la actividad física pueden aportarles.

#### 3.4.4. Aspectos a tener en cuenta en la aplicación de las Técnicas Verticales en Educación Física

Como podemos intuir, llevar este tipo de actividades a la práctica, conlleva un cierto riesgo que tiene que ser asumido por parte tanto de los docentes como de los alumnos y sus padres, al mismo tiempo esta modalidad deportiva exige cierta preparación específica por parte de los profesores, lo que convierte esta práctica deportiva en algo más complejo que cualquier otra actividad tradicional que podemos desempeñar, como por ejemplo, darle a los alumnos un balón.

Pero al mismo tiempo valoramos que la realización de estos deportes pueden proporcionarle al grupo de clase cierta madurez, autonomía y cohesión.

En esta parte de cómo se puede llevar a la práctica esta actividad de iniciación a las Técnicas Verticales, más concretamente la escalada y el rapel, se va a analizar los aspectos básicos que el profesor debe tener en cuenta al realizar el montaje de las instalaciones.

Se parte de la base que para la realización de esta actividad se necesitan ciertos materiales específicos, como además la preparación del lugar de trabajo. Lo ideal sería que se pudiese contar con un rocódromo<sup>3</sup> en el que poder trabajar, pero sabemos que en la mayoría de los centros no cuentan con estas instalaciones ni dentro, ni fuera de éste.

Por este motivo se utilizarán las espalderas del gimnasio a modo de rocódromo improvisado. Para la realización de esta propuesta es imprescindible cerciorarse de que el medio donde vamos a trabajar sea seguro, como por ejemplo; que las espalderas estén bien sujetas a la pared, que las reuniones estén bien instaladas, etc... de este modo se pretende evitar lesiones e incidentes, para conseguir que la práctica de esta actividad sea lo más segura, lúdica, entretenida y amena posible.

---

<sup>3</sup> Rocódromo: Construcción artificial para practicar la escalada deportiva; suele ser una pared vertical o con inclinaciones de superficie irregular para ofrecer al escalador puntos de agarre y apoyo.

Otro aspecto a tener en cuenta es que antes de realizar cualquier actividad de este tipo con los alumnos, el profesorado anteriormente debe conocerla y haberla practicado, tanto si se realiza en el centro, como si la realiza en el medio natural.

El docente creará dentro del centro elementos y situaciones similares a los que nos podemos encontrar en el medio natural, para que cuando se lleve a cabo la salida planificada el cambio no sea tan notorio. Una vez que el alumnado ha practicado las diferentes actividades que el profesorado ha propuesto, ya estaría preparado para llevarlas a cabo en el exterior.

Con esta práctica pretendemos según Berna, Serrano, Fernández y Fuentesal (2013):

- “Desarrollar las habilidades motrices de los alumnos.
- Educar en la práctica segura y responsable de este tipo de deportes.
- Fomentar la capacidad para resolver problemas de forma autónoma.
- Fomenta el espíritu de colaboración” (p. 38 y 43).

De esta manera y siguiendo la línea de estos autores citados anteriormente, mostraremos algunas de las ventajas e inconvenientes que podemos encontrar al realizar modalidades de Técnicas Verticales en Educación Primaria (Berna, Serrano, Fernández y Fuentesal, 2013, p. 42):

<b>Ventajas</b>	<b>Inconvenientes</b>
Trabajamos con distintos contenidos relacionados con las actividades en la naturaleza.	Materiales costosos y específicos.
Optimiza el aprovechamiento de las instalaciones del centro.	No se puede adaptar a todos los centros educativos.
Posibilidad de creación de espacios independientes en el centro.	Se debe incluir previamente, antes de su realización, en la programación didáctica del centro.
Dependiendo de los niveles de dificultad, tendremos que atender a las individualidades del alumnado.	
Podemos adaptar las actividades, por la posibilidad de adaptación del medio en el que estamos trabajando.	

*Tabla 2.* Ventajas e inconvenientes de la adaptación de estas modalidades deportivas.

#### 3.4.4.1. Materiales y técnicas necesarias

Este tipo de materiales pueden llegar a ser muy costosos y poco polivalentes, pero a la vez si son tratados con el debido cuidado pueden durar muchos años.

“Es necesario que todos los materiales estén homologados; el sello de la UIAA (Unión Internacional de Asociaciones de Alpinismo) es una de las mejores garantías de que los elementos utilizados cumplen las normas básicas de calidad” (Latorre, 2010).

Los materiales que necesarios para la realización de esta intervención didáctica serán:

- Cuerdas de unos 20 metros.
- Ocho.
- Mosquetones.
- Cinta plana para fabricar los arnés, en la situación de que no se pudiera conseguir arnés ya montados.
- Cordinos (uno por alumno), para trabajar algunas técnicas de cabuyería.

En cuanto a la técnicas que van a trabajarse como contenido en nuestra propuesta son:

- Montaje de una reunión: La reunión es el punto más alto del sistema. El montaje se realizará anclando un anillo de cinta americana o de cordino grueso, mediante el nudo de presilla de alondra, alrededor de la parte gruesa de la espaldera. En la gaza (curva que se forma en la cuerda cuando se hace el nudo) resultante se ancla un mosquetón de seguridad y, por último, se pasa la cuerda

en doble por el mosquetón. Cuando se dice que la cuerda se encuentra en doble se refiere a que la parte restante del nudo hay dos cuerdas. Latorre (2010)

- Autoconstrucción de arnés: Para la construcción de este arnés se necesita cinta plana de 3m de largo y 2,5 cm de ancho aproximadamente. La cinta se anuda mediante el nudo de cinta plana, formando un anillo. Este anillo lo pasamos por la espalda y entre las piernas, uniendo las tres gomas formadas al frente con un mosquetón de seguridad. El arnés autoconstruido solo y exclusivamente se utilizará dentro de las instalaciones del centro, nunca debe utilizarse en el medio natural. (Latorre, 2010)
- Escalada de segundo o Top Rope: “Es más segura, siendo la modalidad ideal para los que se inician en este deporte, en esta técnica la cuerda siempre queda por encima de nosotros y no existe riesgo alguno de caída” (Bernal, 2002, p.7).

La escalada de segundo o Top Rope es aquella situación en la que la sujeción de la cuerda se realiza desde arriba.

Después de instalar la reunión, que estará en doble. Uno de los extremos de la cuerda servirá para que el escalador se ancle al arnés, mientras que el otro se utilizará para que su compañero lo asegure.

El escalador deberá unir la cuerda al arnés mediante un “Ocho de chicote”, mientras que la función del asegurador es ir recogiendo cuerda a medida que el escalador va ascendiendo. La recogida de cuerda debe ser progresiva. Una vez que el escalador llega a la

reunión o al final de la vía, el asegurador tiene la responsabilidad de bajar a su compañero. Para ello el asegurador debe dejar la mano de freno (la que sujeta la cuerda) abierta, lo que permitirá que el escalador descienda.

Para bloquear el descenso se realizará la acción de cerrar la mano que sujeta la cuerda y llevársela al glúteo. El asegurador estará anclado al otro extremo de la cuerda (en la que no esté el escalador) (Latorre, 2010)

Como podemos apreciar la realización de todas estas actividades requiere unos conocimientos básicos de cabuyería. En este apartado presentaremos algunos de los más utilizados, estos son:

- Nudo de cinta.
- Nudo de presilla de alondra.
- La gaza de ocho.
- Nudo as de guía.
- El pescador doble.



Figura 2. Cabuyería

Para poner en práctica la iniciación de la técnica de rapelar, necesitaremos casi los mismos materiales que los utilizados en la escalada, contando de esta manera con: cuerdas, ocho, arnés y mosquetones.

En la instalación de los rapeles utilizaremos el nudo de presilla de alondra, el cual rodeará la superficie que elijamos, en la gaza (curva que se forma en la cuerda cuando se hace el nudo) resultante anclamos un mosquetón de seguridad y, por último, pasamos la cuerda en doble por el mosquetón. Podemos comprobar que es la misma instalación que realizamos para montar la escalada. (Latorre, 2010)

### **3.5. Las Actividades Físicas en el Medio Natural en Educación Física**

Atendiendo al Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas en la Educación primaria, el cual establece y recoge una serie de competencias básicas de la Educación primaria, que todo alumnado que cursa esta etapa educativa debe alcanzar.

Apreciamos que podemos trabajar con estas competencias básicas en el ámbito de la Actividad Física en el Medio Natural (AFMN), pues creemos que es conocido el potencial educativo de estas AFMN, y que, siguiendo con estas competencias básicas estamos continuamente conociendo e interactuando con el mundo que nos rodea, pues para poder trabajar en este medio (ya sea natural o no) antes debemos conocerlo, como también nos debemos conocer a nosotros mismos y nuestras limitaciones, sin que estas nos quiten el interés y las ganas de superación.

En este aspecto destacamos las competencias básicas de: la autonomía e iniciativa personal como la competencia de aprender a aprender, pues en este tipo de actividades es imprescindible el contacto con los compañeros, los cuales siempre tendrán algo nuevo que aportarnos.

En el tratamiento de la información y en competencia digital, podremos trabajarla buscando, por grupos, diferentes modalidades de las AFMN, junto con una pequeña exposición para el resto de compañeros de manera que también podamos trabajar la competencia de la comunicación lingüística.

De esta manera destacamos la interdisciplinariedad que poseen las actividades en la naturaleza, como su polivalencia, pues según como las utilicemos y nuestros propósitos podremos trabajar con ellas de una manera u otra, consiguiendo así unos objetivos determinados.

La Educación Física en general, y el desarrollo de propuestas prácticas en un entorno natural, en particular, constituyen un escenario único donde nuestro alumnado puede madurar y alcanzar elevadas cotas de responsabilidad, empatía, habilidades sociales y autonomía, así como un amplio abanico de valores como son, la educación vial, ambiental y educación para la salud. (Arroyo, 2010, p.175)

El principal motivo que encontramos para incluir las AFMN en la Etapa de Primaria es por su carácter enriquecedor, no solo en cuanto a experiencias con deportes diferentes a los habituales, sino también por su componente liberador, el cual puede abrir puertas a nuevas experiencias, como además favorecer a los aspectos sociales, físicos y motrices de nuestros alumnos.

De esta manera, relacionado con el Real Decreto 1513/2006, antes nombrado, pretendemos con estas AFMN, desarrollar y mejorar no solo la actividad motriz de nuestros alumnos (ofreciéndoles nuevas prácticas de movimiento), sino también su desarrollo personal, promoviendo hábitos de vida saludable. Además se contribuye a la posibilidad de elección por parte del alumnado de estas actividades como ocupación de su tiempo libre y de ocio, procurando de esta manera abrirles una puerta a nuevas experiencias y sensaciones, sin olvidar las responsabilidades que ellas conllevan, como: mantener limpio y cuidado el espacio natural, precaución y respeto a las normas de seguridad, etc...

Para nosotros las AFMN presentan los ejes que dan sentido a la enseñanza de la Educación Física en la etapa de la Educación Primaria, los cuales aparecen reflejados en el Real Decreto 1513/2006: capacidades cognitivas, físicas emocionales y relacionales vinculadas a la motricidad, la adquisición de formas sociales y culturales de la motricidad, y la educación física en valores y la educación para la salud.

“Las Actividades Físicas en el Medio Natural suponen desde hace años un marco incomparable donde poder explorar todas las potencialidades educativas de nuestros alumnos/as” (Arroyo, 2012, p.171).

#### **4. Metodología**

Para la elaboración de este proyecto hemos necesitado recopilar una gran cantidad de información, facilitada a través de la búsqueda en bases de datos y en bibliografía específica.

Hemos de decir, que el material específico en esta modalidad deportiva de las Técnicas Verticales es más bien escaso, pensamos que esto puede ser debido a que este deporte es aún muy nuevo y sus aplicaciones educativas en la etapa de primaria aún no están muy desarrolladas.

Tras hacer un estudio de las diferentes experiencias de llevar esta modalidad deportiva al aula, además de las experiencias personales, consideramos viable la aplicación de estos contenidos en la etapa de Educación Primaria.

Una vez realizada la búsqueda de información, se ha diseñado una propuesta educativa en la que hemos pretendido trabajar basándonos en un orden concreto, en el que nos centrábamos en los aspectos más generales, hasta llegar a los más específicos que atañen a nuestro Trabajo Fin de Grado.

Como bien hemos mencionado anteriormente, esta propuesta no se ha podido llevar a la práctica debido a cuestiones de tiempo, por lo tanto es difícil concretar los resultados que esta hubiese tenido en su aplicación.

No obstante basándonos en nuestra vivencia personal referida a este deporte, pensamos que hubiese sido una experiencia nueva, cargada de positividad, cooperación y retos personales, por eso aunque en este preciso momento no se haya podido llevar a la práctica, lo cierto es que pensamos que es posible y no dudamos de su aplicación interdisciplinar en el ámbito educativo.

## **5. Diseño de la propuesta de intervención educativa. Las técnicas verticales en la escuela.**

En este apartado de nuestro TFG, presentaremos como llevar a cabo este proyecto pedagógico, también mostraremos una serie de ítems a tener en cuenta para su desarrollo correcto siguiendo los aspectos básicos del Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria, y el Decreto 230/2007, de 31 julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación primaria en Andalucía.

### **5.1. Presentación y planificación de la actividad**

Este trabajo contempla la elaboración de una propuesta didáctica orientada a las AFMN, y más concretamente a la iniciación a la escalada y el rapel, las sesiones de Educación Física planteadas contribuirán al conocimiento de estas nuevas modalidades deportivas, así como aportarán valores y actitudes muy positivas para esta etapa de Educación Primaria, que sin duda ayudará al desarrollo integral del alumnado.

Nuestra actividad irá orientada, como bien adelantamos anteriormente, a la iniciación de las técnicas verticales, refiriéndonos a las modalidades de escalada y rapel.

Centrándonos en la parte práctica de nuestro proyecto pretendemos desarrollar estas modalidades deportivas en un colegio público en Jerez de la Frontera (Cádiz) cuyas características y contexto mencionaremos más adelante.

La realización de este proyecto se planificó para el mes de Abril, coincidiendo con el comienzo del tercer trimestre, hemos escogido esta fecha para poder impartir nuestra propuesta didáctica en el periodo de prácticas, pero finalmente por cuestiones temporales ha sido inviable su realización en el centro.

Remitiéndonos a lo expuesto anteriormente debemos aclarar que este tipo de actividades irán dirigidas concretamente al tercer ciclo, en edades comprendidas entre 11 y 12 años aproximadamente. Nuestra propuesta se desarrollará como parte de la planificación programada en el área de E.F, teniendo en cuenta la organización de una salida para que nuestros alumnos lleven a la práctica en el medio natural lo que han aprendido en el centro, esta salida coincidirá con la excursión “final de curso” que se realiza cada año.

Contando que en el horario escolar de este centro en concreto, las clases dedicadas al área de Educación Física dictan de una hora a la semana en este curso, los contenidos planificados se han adecuado al tiempo disponible en las sesiones de Educación Física.

Nos organizaremos dividiendo nuestras sesiones en tres grandes bloques, en las que trabajaremos:

- Bloque I: Presentación del material, normas de seguridad, cabuyería básica, fabricación de un arnés e instalar una reunión.
- Bloque II: Iniciación a la escalada.
- Bloque III: El rapel.

## **5.2. Justificación**

El motivo de la elección de desarrollar estas AFMN se debe a que nosotros las contemplamos como una modalidad propia del área de Educación Física, la cual requiere unas necesidades de espacio distintas a las del ámbito diario educativo.

Para nosotros este aspecto lejos de ser complicado es un elemento indispensable para la motivación y el interés de los alumnos, ya que pretendemos que por medio de estas actividades el alumnado encuentre no solo una forma beneficiosa de utilizar su tiempo libre y de ocio, sino que además aprendan a respetar el medio que les rodea, conociéndose a ellos mismos, cohesionando y cooperando en grupo, como mejorando su condición física, ampliando, de esta manera, sus horizontes en cuanto a conocer otras modalidades deportivas.

Debemos remarcar que no hay ningún apartado específico en el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria, en el que aparezca las AFMN, pues su aparición es de manera explícita, como por ejemplo en la parte de evaluación, menciona “la capacidad de orientarse tomando como referencia el espacio que le rodea, interpretando mapas sencillos y escogiendo el camino adecuado”.

También podemos relacionar las actividades que recogeremos en este proyecto, con algunos contenidos referidos al tercer ciclo (ya que va a ser el ciclo al cual va estar enfocado nuestra propuesta pedagógica) en el cual aparecen por ejemplo “actividades deportivas de diversas modalidades” y “actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio”, como también el bloque de contenidos donde se mencionan las “medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios”.

Todos estos bloques los podemos usar como base para la etapa de Educación Secundaria, donde sí que existe un bloque concreto que engloba estas AFMN.

De la misma manera relacionándolo con el Decreto 230/2007, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación primaria en Andalucía.

El currículo de la educación primaria, al igual que nuestra propuesta se orientarán a:

- Desarrollar las aptitudes y las capacidades del alumnado.
- Procurar que el alumnado vaya adquiriendo los aprendizajes esenciales para entender la sociedad en la que vive.
- Posibilitar una visión interdisciplinar de los contenidos.
- Permitir una organización flexible, variada e individualizada, facilitando la atención a la diversidad.
- Atender a las necesidades educativas especiales.

Como hemos mencionado anteriormente aunque no exista un apartado explícito que trate las AFMN en el currículo de la etapa de primaria, no significa que su realización y puesta en práctica nos aleje de los objetivos y contenidos propios que hay que impartir en Educación Primaria, sino que al contrario pensamos que nos acerca más a ellos, pero sobre todo nos acerca todavía más a nuestros alumnos.

Para sentir y llegar al corazón de lo que una jornada de aventura es, tenemos que recordar el niño que un día fuimos y mirar con los mágicos ojos de la imaginación; solo ellos nos permitirán entrar en un mundo de aventuras fantásticas donde todo es posible. ¿Te atreves?. (Caballero, Sayago, Domínguez, Pérez y Parra, 2006, p.23)

### **5.3. Objetivos**

Nuestra propuesta pedagógica se basa principalmente en los siguientes objetivos del área de Educación Física en la etapa de primaria:

- Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.
- Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
- Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

Al realizar nuestra propuesta pedagógica tendremos en cuenta estos objetivos recogidos en el Decreto 230/2007, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación primaria en Andalucía. Pero aún así plantearemos, organizaremos, desarrollaremos y llevaremos a cabo nuestros propios objetivos:

- **Objetivos generales de la propuesta:** Esta selección de objetivos estarán relacionados con el decreto antes nombrado, pero en este caso estarán adaptados y modificados en pos de nuestra propuesta pedagógica.
  - Conocer y experimentar la actividad física, tanto en el medio natural y artificial, como recurso para organizar el tiempo libre.

- Apreciar la actividad física para como hábito de vida saludable, junto con la manifestación de una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas.
  - Adquirir y aplicar las herramientas impartidas en las clases para resolver los diversos problemas motores que se les puedan plantear.
  - Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.
  - Participar y saber llevar a cabo actividades físicas en grupo de manera cooperativa y cohesionada.
  - Conocer diversas modalidades de actividades físicas, lúdicas y deportivas, como la mejor manera de llevarlas a cabo, teniendo en cuenta nuestra seguridad y el respeto por el medio que nos rodea.
- Objetivos específicos de la propuesta:
- Reconocer y valorar las normas de seguridad y respeto relacionadas con las AFMN.
  - Conocer y clasificar el material específico de la modalidad deportiva de Técnicas Verticales según su uso.
  - Poner en práctica nociones básicas de cabuyería, así como conocer su aplicación a las distintas situaciones.
  - Fabricar un arnés personal con una cinta plana.
  - Conocer, realizar y valorar la dificultad de la instalación de una reunión.
  - Saber descender por una cuerda con diferentes aparatos (ocho y descendedor)
  - Participar de manera cooperativa tanto de forma individual como en grupo.

- Conocer y realizar algunas de las técnicas básicas de la escalada.
- Fomentar la cohesión grupal.
- Respetar y cuidar el medio que les rodea (ya sea artificial o material), como a los materiales con los que se trabaja.

#### **5.4. Contenidos**

Aunque no existe bloque de contenidos específico en el currículo referido a las AFMN, esta propuesta tiene relación con los siguientes contenidos del Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria:

- Adecuación de la postura a las necesidades motrices de forma económica y equilibrada.
- Ejecución de movimiento de cierta dificultad con los segmentos corporales no dominantes.
- Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.
- Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía de la higiene corporal.
- Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.
- Valoración de la actividad física para el mantenimiento y mejora de la salud.
- Realización de actividades deportivas de diversas modalidades.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.
- Valoración del esfuerzo personal y colectivo.
- Apreciación de la actividad deportiva como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

En base a los contenidos referidos en el Real Decreto, nombrado anteriormente, nos hemos propuesto trabajar con los siguientes contenidos específicos:

- Respeto y uso adecuado del medio donde se realiza la actividad (ya sea natural o artificial), como de los materiales con los que se trabaja.
- Cumplimiento de las normas de seguridad.
- Aceptación del componente inherente de riesgo en la actividad. Actuación consecuente y responsable.
- Reconocimiento de los efectos de las AFMN como beneficiosos para la salud. Valoración como actividad de ocio y de tiempo libre.
- Conocimiento de las diferentes modalidades deportivas relacionadas con las AFMN.
- Conocimiento, utilización y valoración de los diversos materiales utilizados en cada modalidad.
- Trabajo cooperativo y respeto entre compañeros.
- Actitud de autonomía personal y responsabilidad a la hora de afrontar la actividad.
- Participación activa en la realización tanto de las normas de seguridad, como de las diferentes actividades y trabajos propuestos.

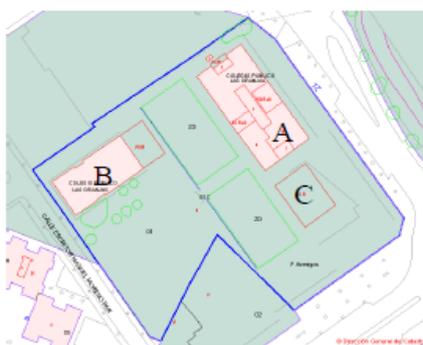
En nuestra opinión para la realización correcta y segura de estas actividades, debemos concienciar al alumnado del tipo de actividad física que está realizando, como al mismo tiempo hacerles ser partícipes del diseño de normas, propuesta de actividades, además vemos conveniente que los alumnados puedan y sepan reflexionar sobre los ejercicios empleados, planteándose y buscando de esta manera problemas y soluciones, las cuales siempre se podrán realizar y resolver de manera cooperativa e integral.

No tengamos miedo a la interdisciplinariedad, a unir conocimientos, a conocer diferentes puntos de vista o de opiniones. Al fin y al cabo desde aquí pensamos que estos aspectos son los que realmente pueden enriquecer y dar sentido al aprendizaje de una clase, sin importar el área en la que estemos trabajando.

## **5.5. Contexto de la aplicación de la actividad**

El lugar donde llevaremos a cabo nuestra propuesta pedagógica será Jerez de la Frontera (Cádiz), en el colegio C.E.I.P “Las Granjas”, hemos elegido esta localidad porque es allí donde desempeño mis prácticas docentes.

Para describir el espacio donde desempeñaremos nuestras sesiones nos centraremos en la siguiente imagen, como se muestra en ella, el centro lo forman tres edificios independientes, de distinta fecha de construcción.



*Figura 3.* Perspectiva de los diferentes espacios en los que está dividido el centro. Imagen facilitada por la documentación del plan de centro de este colegio.

Por ello realizaremos la presentación del tercer edificio (C). El gimnasio, es una construcción de una sola planta y con una altura de unos seis metros. Su interior se encuentra dividido en tres partes, la primera y la más amplia sería el espacio dedicado al empleo de las actividades, la cual tiene en dos de sus paredes una serie de espalderas las que utilizaremos en nuestras prácticas deportivas. El segundo espacio en el que dividiremos este gimnasio serán los vestuarios, los cuales están separados (niñas en un lado y niños en otro) debemos mencionar que debido a su deterioro este espacio se encuentra en desuso, utilizándose de esta manera los aseos que se encuentran fuera del gimnasio. Por último mencionaremos el espacio reservado dentro de este gimnasio, para el almacenamiento del material de E.F.

## **5.6. Criterios metodológicos de la actividad**

Teniendo en cuenta las orientaciones metodológicas que aparecen en el Decreto 230/2007, de 31 de Julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación primaria en Andalucía, este proyecto se centrará en:

- Elaborar sus propuestas pedagógicas, arbitrando métodos que tengan en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado.
- Metodología fundamentalmente activa.
- Trabajo en equipo del profesorado, buscando proporcionar a nuestro proyecto un enfoque multidisciplinar del proceso educativo.

Para la puesta en práctica de esta propuesta pedagógica queremos trabajar centrándonos principalmente en la motivación innata y natural del componente lúdico del juego, tan importante y recomendable para el aprendizaje en la edad de primaria.

A pesar de que planteamos esta actividad para el alumnado de tercer ciclo, en su último año de escolarización en Primaria, pensamos que es fundamental para la iniciación a cualquier deporte trabajar a través del juego. Por ello pretendemos acercarnos al entorno más próximo y significativo del alumnado, para después poder profundizar en las diferentes modalidades que nos podemos encontrar de las AFMN, llegando así por último a la modalidad que desarrollaremos posteriormente en las sesiones de E.F.

Queremos añadir que estas actividades estarán adaptadas a las diferentes capacidades del alumnado, siguiendo un método de trabajo progresivo (de lo general a lo específico), como además, personalizado y colaborativo (pues será imprescindible la participación de todos los alumnos, para la realización de estas sesiones)

Para el cumplimiento de los objetivos planteados será indispensable crear un ambiente cooperativo y de respeto, no solo entre compañeros, sino también hacia los

materiales que estamos utilizando, como a la propia actividad. Para ello será imprescindible la elaboración y el diseño de una serie de normas propuestas desde el primer día, pensamos que sería conveniente que tanto la creación, como el cumplimiento de las normas fuera consensuado con todo el grupo clase, pues valoramos que esta es la mejor manera de que el alumnado las interiorice y sean capaces de entender su importancia.

Pretendemos realizar una metodología bidireccional donde el profesor no sea el único protagonista, ni poseedor de todos los conocimientos, sino que el papel de este sea más bien el de guía, el cual ayude a los alumnos a adquirir los contenidos y objetivos propuestos. Por este motivo el rol del alumno debe ser activo, donde proliferará una actitud de observación, búsqueda, participación, investigación, autonomía, compromiso, madurez y respeto.

## **5.7. Desarrollo de la actividad**

Antes de explicar con detalle la actividad a desarrollar queremos hacer especial énfasis en algunos aspectos que se deben tener en cuenta.

### **5.7.1. Aspectos a tener en cuenta en la propuesta práctica**

Como hemos analizado en anteriores apartados del trabajo, el introducir estas modalidades deportivas en la etapa de la Educación Primaria no es del todo sencillo, sobre todo teniendo en cuenta la preparación previa por parte del profesorado y el material específico que se necesita para su realización.

También otro factor a tener en cuenta es el espacio o contexto donde nos encontremos, pues como es evidente, si impartimos clases en centros los cuales estén situado en un medio más natural y menos urbanizado, estas serán distintas a si las llevamos a cabo en una ciudad muy urbanizada. Además tenemos que tener en cuenta los recursos del propio centro, los cuales nos facilitarán o harán más complicada esta práctica, como los recursos humanos de los que poder disponer.

La seguridad es un elemento indispensable en este tipo de actividades, aunque no por ello debemos tenerle miedo, pues tenemos que tener en cuenta que todo deporte tiene un componente de riesgo, que debemos conocer y aceptar, al mismo tiempo que debemos ser consecuente con ello. Para ello aconsejamos la revisión constante de los materiales y de los espacios reservados para la realización de la actividad, como también el diseño y la elaboración de normas con las que el alumnado se sienta identificado y comprendan la importancia de su cumplimiento.

Pero a pesar de esto, estamos convencidos de los efectos positivos que tienen este tipo de actividades en los alumnos. Aunque en un primer momento puedan parecer

complicadas, lo cierto es que podremos comprobar que a medida que las vayamos realizando, provocaremos en los alumnos una marea de sensaciones, quizás desconocidas para ellos.

Por otro lado pensamos que este tipo de actividades son beneficiosas para el propio profesorado, ya que también ellos podrán superarse y no caer en la rutina.

### 5.7.2. Temporalización

Esta propuesta se desarrollará en siete sesiones, las detallamos a continuación:

<b>Planificación de las sesiones para trabajar la Iniciación a la Escalada y al Rapel.</b>	
Sesión 1	Presentación de la actividad.
Sesión 2	Materiales que vamos a emplear.
Sesión 3	Debate y puesta en común de las normas.
Sesión 4	Cabuyería básica, autoconstrucción de arnés, instalación de una reunión.
Sesión 5	Aseguramos y escalamos.
Sesión 6	Rapelamos.
Sesión 7	Investiga, busca y reflexiona.

Tabla 3. Planificación personal del desarrollo de las sesiones de iniciación a la escalada y rapel.

En este periodo de tiempo trabajaremos con:

- La presentación de materiales y su utilización:
  - o Cuerdas.
  - o Cintas y cordinos.
  - o El ocho y descendedor.
  - o Mosquetones.
  - o Arnés
  - o Otro tipo de materiales como: casco, frontales, calzado específico, cinta exprés.
- Conocimiento básico de cabuyería (nudo de cinta, nudo de presilla de alondra, la gaza de ocho, nudo as de guía y el pescador doble.)
- Fabricación de un arnés.
- Instalar una reunión.

- Iniciación en el rapel, aprenderemos a:
  - a. Saber cómo descender, utilizando como aparatos tanto un ocho como un descendedor.
- Iniciación a la escalada, aprenderemos a:
  - a. Cómo unir la cuerda al arnés
  - b. Cómo descender al compañero
  - c. Cómo bloquear el descenso de un compañero
  - d. Algunas técnicas básicas de escalada. Norma de los tres apoyos.

### 5.7.3. Recursos Humanos y Materiales

Para la realización correcta y segura de esta propuesta será necesario la participación y colaboración de más de un docente en la realización práctica de las actividades, pues no podemos pasar por alto la cantidad de alumnos que suele haber por clases, ni la responsabilidad que conlleva este tipo de modalidades deportivas.

Además de estos recursos humanos, necesitaremos unos materiales concretos, de los cuales hemos hablado anteriormente, como además una preparación básica del profesorado. Los materiales que requeriremos serán:

- Cuerdas semiestáticas, tanto para escalar como para rapelar.
- Cintas y cordinos, para la iniciación a la cabuyería.
- El ocho, elemento fundamental para descender por la cuerda a la hora de trabajar el rapel. También presentaremos otra herramienta de descenso llamado descendedor, el cual tiene la misma función que el ocho, pero se utiliza en otras modalidades de las Técnicas Verticales, como por ejemplo en la espeleología.

- Los mosquetones, material indispensable para montar nuestro circuito.
- Arnés, si pudiéramos encontrar arneses que ya estuvieran montados (arneses cosidos) sería lo mejor, pues son los más seguros y prácticos a la hora de desempeñar estas actividades, pero si no fuese así tendríamos de disponer de una cinta plana para que nuestros alumnos se confeccionen su propio arnés. El cual, es imprescindible que aclaremos, solo se podrá utilizar en las instalaciones del centro, nunca en el medio natural.
- Por último conoceremos algunos elementos de seguridad como el casco, los frontales (luces que se colocan en el casco), el calzado específico (pies de gato), cinta exprés...

Aclaremos que el número de materiales que necesitemos dependerá de la cantidad de alumnos que participen en la actividad.

#### 5.7.4. Normas de seguridad

Pensamos que para que las normas verdaderamente se cumplan y se interioricen, se tienen que trabajar desde el primer día. Por eso proponemos que desde el principio se trabaje con ellas, como del mismo modo que los propios alumnos contribuyan a la creación de éstas.

Para ello el primer día de proponer la actividad a nuestros alumnos y explicarlas, deberíamos hacerlos conscientes de lo importante que es la seguridad en deportes relacionados con el medio natural. Por eso se les transmitirán las “Diez normas fundamentales para el escalador”, con esta actividad pretendemos que el alumnado sea capaz de consensuar y elaborar unas normas propias que puedan respetar y cumplir entre todos a la hora de realizar la actividad.

Esta primera tarea de concienciación es importante para realizar este proyecto educativo en la escuela con éxito.

Para la realización de estas actividades debemos asegurarnos que el medio donde vamos a trabajar sea seguro, como por ejemplo; que las espalderas estén bien sujetas a la pared, que las reuniones estén bien instaladas, las columnas son lo suficientemente estables para podernos colgarnos de ellas... de este modo pretendemos evitar lesiones e incidentes, para conseguir que la práctica de esta actividad sea lo más lúdica, segura, entretenida y amena posible.

### 5.7.5. Sesiones prácticas

En este apartado se detallan las sesiones prácticas de esta propuesta didáctica, a través de fichas de sesión, en las que aparecen los contenidos y los objetivos que pretendemos alcanzar:

<b>Propuesta didáctica:</b> Iniciación a la escalada y al rapel.	<b>Sesión:</b> 1º	<b>Ciclo/ curso:</b> 3º ciclo, 6º curso
<b>Objetivos de la sesión:</b> - Presentar la actividad al alumnado.		<b>Nº de alumnos:</b> 20
<b>Contenidos de la sesión:</b> - ¿Qué son las Actividades Físicas en la Naturaleza? - Modalidades de AFMN - ¿Qué es la escalada y el rapel? - Conocer experiencias personales, opiniones, lluvia de ideas.		
<b>Materiales/ instalaciones:</b> Esta actividad puede realizarse tanto en el patio como en el gimnasio. Aunque recomendamos que sea en el aula para así poder añadir refuerzo visual (para ello podremos utilizar la pizarra digital).		

Tabla 4. Primera Sesión. Presentación de la actividad.

<b>Propuesta didáctica:</b> Iniciación a la escalada y al rapel.	<b>Sesión:</b> 2º	<b>Ciclo/ curso:</b> 3º ciclo, 6º curso
<b>Objetivos de la sesión:</b> - Reconocimiento de los materiales con los que vamos a trabajar.		<b>Nº de alumnos:</b> 20
<b>Contenidos de la sesión:</b> - Presentación materiales necesarios para la práctica.		
<b>Materiales/ instalaciones:</b> Esta actividad puede realizarse tanto en el aula, como en el patio o gimnasio. Será imprescindible llevar los materiales necesarios para la elaboración de las actividades posteriores, estos serán: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cuerdas.</li> <li>○ Cintas y cordinos.</li> <li>○ El ocho y descendedor.</li> <li>○ Mosquetones.</li> <li>○ Arnés</li> <li>○ Otro tipo de materiales como: casco, frontales, calzado específico, cinta exprés.</li> </ul>		
<p><b>Tarea 1:</b> <u>Juego de reconocimiento</u>, en el que dividiremos a la clase en dos grupos, los cuales tendrán diferentes materiales y cartulinas. Cada grupo deberá escribir en las distintas cartulinas el nombre de los materiales que les ha tocado. Ganando el grupo que más materiales ha distinguido.</p> <p><b>Tarea 2:</b> En una segunda parte de este juego mientras el profesor en voz alta lee las cartulinas, puede indicarle a los alumnos que digan para qué creen que sirve ese material en concreto.</p> <p><b>Tarea 3:</b> Los alumnos por grupos ayudarán a un compañero a ponerse todos los materiales, después del que el profesor explique cómo se construye un arnés. A continuación tendrán que explicar al resto de compañeros el uso de cada material.</p> <p><b>Tarea 4:</b> Por grupos realizaran una escenificación con mímica de la utilidad de algunos de los materiales ya trabajados anteriormente, y el resto de grupos deberán adivinar de que material se trata.</p>		

Tabla 5. Segunda Sesión. Materiales que vamos a emplear.

<b>Propuesta didáctica:</b> Iniciación a la escalada y al rapel.	<b>Sesión:</b> 3°	<b>Ciclo/ curso:</b> 3° ciclo, 6° curso
<b>Objetivos de la sesión:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concienciar al alumnado de la importancia del respeto de las normas de seguridad en el deporte.</li> <li>- Ser capaz de elaborar, diseñar y consensuar una serie de norma de manera cooperativa entre todos.</li> </ul>		<b>N° de alumnos:</b> 20
<b>Contenidos de la sesión:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboración y diseño de manera cooperativa de las normas de seguridad que tenemos que cumplir para nuestra actividad.</li> </ul>		
<b>Materiales/ instalaciones:</b> Esta actividad podrá realizarse tanto en el aula, como en el patio o el gimnasio. Como material utilizaremos cartulinas, rotuladores o bolígrafos de colores y cinta de celo para poder colgar nuestra normas de seguridad por la clase.		
<p><b>Tarea 1:</b> En esta actividad le plantearemos a los alumnos la importancia del cumplimiento de las normas de seguridad en la práctica deportiva. Para hacer mas enriquecedora esta actividad proponemos que el profesor cuente algunas experiencias o informaciones previamente buscadas, y que a continuación haga una lluvia de ideas con sus alumnos para que estos puedan expresar su opinión o compartir sus propias experiencias personales.</p> <p><b>Tarea 2:</b> Una vez llevada a cabo esta primera parte de la actividad, el profesor realizará el planteamiento de las actividades que se van a realizar en las próximas clases de Educación Física y les pedirá a los alumnos que elaboren y diseñen entre todos una serie de normas para estas actividades, las cuales plasmarán en una cartulina para colgarla en el gimnasio.</p>		

Tabla 6. Tercera Sesión. Creación y diseño de normas.

<b>Propuesta didáctica:</b> Iniciación a la escalada y al rapel.	<b>Sesión:</b> 4º	<b>Ciclo/ curso:</b> 3º ciclo, 6º curso
<b>Objetivos de la sesión:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender algunas técnicas de cabuyería básica.</li> <li>- Conocer y llevar a la práctica la utilización de las técnicas de cabuyería vistas anteriormente.</li> </ul>		<b>Nº de alumnos:</b> 20
<b>Contenidos de la sesión:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento básico de cabuyería: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Nudo de cinta.</li> <li>o Nudo de presilla de alondra.</li> <li>o La gaza de ocho.</li> <li>o Nudo as de guía.</li> <li>o El pescador doble.</li> </ul> </li> <li>- Fabricación de un arnés.</li> <li>- Instalar una reunión.</li> </ul>		
<b>Materiales/ instalaciones:</b> Esta actividad se llevará a cabo en el patio del centro. Los materiales que emplearemos serán: cordinos para los nudos (a falta de este material podremos contar con las cuerdas de saltar), cinta plana (para la fabricación de los arneses) y mosquetones para la fabricación del arnés y la instalación de una reunión.		
<b>Fase inicial</b>		
<b>Descripción:</b>	<b>T:</b> 8-10min	
En esta parte de la sesión jugaremos al “pilla pilla” pero en esta ocasión el que la queda llevará consigo unas cuerdas las cuales tendrá que atar (de la manera que el sepa) al compañero que haya pillado. Cuando estos compañeros pillen a otros tendrán que desatarse de la cuerda y volver a anudarla al compañero que han pillado.		

<b>Fase principal</b>		
<b>Descripción:</b>	<b>Gráfico</b>	<b>T: 40 min</b>
<p>En esta parte de la sesión trabajaremos con los alumnos distintos tipos de nudos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nudo de cinta.</li> <li>- Nudo de presilla de alondra.</li> <li>- La gaza de ocho.</li> <li>- Nudo as de guía.</li> <li>- El pescador doble.</li> </ul> <p>Para ello dividiremos la clase en 4 grupos de 5 miembros cada uno. En un primer momento les facilitaremos una ficha donde estarán recogidos los nudos que vamos a aprender. Dejaremos unos minutos para que el alumnado se familiarice con los cordinos e intenten realizar los nudos solos. Una vez transcurrido este tiempo el profesor pasará grupo por grupo viendo los nudos y explicando los que no hayan salido.</p>		
<b>Fase final</b>		
<b>Descripción:</b>		<b>T: 10 min</b>
<p>Demostración por parte del profesorado de cómo fabricarnos nuestro propio arnés y cómo instalar una reunión a través de las técnicas de cabuyería que hemos aprendido anteriormente.</p> <p>El profesorado deberá hacer partícipe al alumnado.</p> <p>Con esta actividad pretendemos adelantar los contenidos que impartiremos en la próxima clase.</p>		

Tabla 7. Cuarta Sesión. Cabuyería, fabricando nuestro arnés, cómo instalar una reunión.

<b>Propuesta didáctica:</b> Iniciación a la escalada y al rapel.	<b>Sesión:</b> 5º	<b>Ciclo/ curso:</b> 3º ciclo, 6º curso
<b>Objetivos de la sesión:</b> - Iniciar al alumnado en la modalidad de escalada.		<b>Nº de alumnos:</b> 20
<b>Contenidos de la sesión:</b> - Iniciación a la escalada, aprenderemos a: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cómo unir la cuerda al arnés.</li> <li>○ Cómo descender al compañero.</li> <li>○ Cómo bloquear el descenso de un compañero.</li> <li>○ Algunas técnicas básicas de escalada. Norma de los tres apoyos.</li> </ul>		
<b>Materiales/ instalaciones:</b> Esta sesión se llevará a cabo en el gimnasio del centro, donde utilizaremos: las espalderas, cinta plana (para la construcción de los arnés) cuerdas semiestáticas, el ocho y mosquetones.		
<b>Fase inicial</b>		
<b>Descripción:</b>		<b>T:</b> 8-10min
El alumnado se agrupará por parejas, entre ellos fabricarán su propio arnés y colocaran el ocho. Tras la explicación y colocación del material la pareja se cambiará los roles.		
<b>Fase principal</b>		
<b>Descripción:</b>		<b>T:</b> 40 min
<p><b>Tarea 1:</b> En esta parte mostraremos al alumnado cómo anudar su arnés a la cuerda y la manera en la que debe subir por las espalderas hasta llegar un poco por debajo de donde se encuentre la reunión.</p> <p><b>Tarea 2:</b> Enseñaremos como asegurar a un compañero, para ello les mostraremos la técnica que tienen que emplear, después los alumnos que estarán agrupados por parejas practicarán esta técnica con los pies en el suelo, andando hacia atrás y hacia delante.</p> <p><b>Tarea 3:</b> Uno de los dos miembros de la pareja podrá comenzar a subir por las espalderas hasta llegar a la reunión, cuando este toque el suelo se cambiará su rol por el de su compañero. Una vez que ambos hayan acabado pasarán a ceder el espacio a otra pareja.</p>		

<p>Como podemos ver, no todo el grupo podrá realizar a la vez esta actividad. Por eso para evitar el tiempo de espera el alumnado que no esté en las espalderas podrá seguir practicando las técnicas de cabuyería, la instalación de una reunión o cómo fabricarse un arnés.</p>	
<p><b>Fase final</b></p>	
<p><b>Descripción:</b></p>	<p><b>T: 5 min</b></p>
<p>Entre todos llevaremos a cabo una reflexión final con los alumnos, en la que podremos descubrir su opinión de la realización de esta actividad.</p>	
<p><b>Observaciones:</b> Es imprescindible que una vez realizada la actividad los alumnos recojan y guarden el material empleado para esta.</p>	

*Tabla 8. Quinta Sesión. Aseguramos y escalamos.*

<b>Propuesta didáctica:</b> Iniciación a la escalada y al rapel.	<b>Sesión:</b> 6º	<b>Ciclo/ curso:</b> 3º ciclo, 6º curso
<b>Objetivos de la sesión:</b> - Iniciar de manera básica al alumnado en la modalidad del rapel		<b>Nº de alumnos:</b> 20
<b>Contenidos de la sesión:</b> - En la iniciación en el rapel, aprenderemos a: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Descender por una cuerda, utilizando como aparatos tanto un ocho como un descendedor.</li> </ul>		
<b>Materiales/ instalaciones:</b> Para la realización de esta actividad necesitaremos las columnas que se encuentran en el patio del centro, encima de unas escaleras de apenas 5 peldaños. Necesitaremos para ello: cuerdas, mosquetones, ochos y descendedores.		
<b>Fase inicial</b>		
<b>Descripción:</b>		<b>T:</b> 8-10min
<b>Tarea 1:</b> Descenso por cuerda. En esta parte de la sesión mostraremos al alumnado las instalaciones que realizaremos en las columnas del patio y los aparatos por los que vamos a descender. Para ello dejaremos un tiempo al alumnado con los aparatos para que los investiguen.		
<b>Fase principal</b>		
<b>Descripción:</b>	<b>Gráfico</b>	<b>T:</b> 40 min
<b>Tarea 1:</b> En esta parte de la actividad los alumnos trabajaran con la sensación de descender, aunque estemos trabajando desde una altura mínima. Para ello utilizaremos dos columnas que se encuentran en el patio del centro. En una de ellas descenderemos con el ocho y en la otra descenderemos con el descendedor o rapelador.		
<b>Fase final</b>		
<b>Descripción:</b>		<b>T:</b> 10 min
Reflexión con el grupo-clase sobre la actividad realizada, indicando los distintos aspectos a tratar.		
<b>Observaciones:</b> Es imprescindible que una vez realizada la actividad los alumnos recojan y guarden el material empleado para esta.		

Tabla 9. Sexta Sesión. Rapelamos.

<b>Propuesta didáctica:</b> Iniciación a la escalada y al rapel.	<b>Sesión:</b> 7°	<b>Ciclo/ curso:</b> 3° ciclo, 6° curso
<b>Objetivos de la sesión:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar, buscar e investigar los aspectos tratados en estas sesiones.</li> <li>- Dialogar y debatir estos aspectos de manera ordenada con toda la clase.</li> </ul>		<b>N° de alumnos:</b> 20
<b>Contenidos de la sesión:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lluvia de ideas sobre las actividades realizadas</li> <li>- Conocimiento de la escalada y el rapel.</li> <li>- Respeto y cuidado del medio.</li> </ul>		
<b>Materiales/ instalaciones:</b> Esta actividad se podrá llevar a cabo tanto en el patio, como en el gimnasio. Los materiales que necesitaremos para la realización de estas serán: folios de colores, rotuladores, lápices y 2 kg de garbanzos.		
<p><b>Tarea 1:</b> Entre todos, alumnos y profesorado, explicarán y reflexionarán sobre cómo ha sido para ellos la puesta en práctica de este proyecto pedagógico.</p> <p><b>Tarea 2:</b> Para plasmar los aspectos adquiridos en la práctica de esta propuesta, el alumnado primero de manera individual y luego grupal diseñará un esquema que resuma nuestras sesiones de práctica.</p> <p><b>Tarea 3:</b> Actividad para la concienciación del cuidado del medio ambiente. En primer lugar, dividiremos la clase en 5 grupos, después el profesor esparcirá una bolsa de garbanzos por el espacio.</p> <p>Posteriormente, los grupos, uno a uno, irán recogiendo todos los garbanzos que puedan en un periodo de 15 segundos. Una vez finalizado el juego, cada grupo mostrará los garbanzos que han recogido. Entre todos podremos comprobar cómo el último grupo es el que menos garbanzos tiene.</p> <p>La finalidad de este juego es enseñar a los niños que si gastamos los recursos de forma descontrolada, la generaciones venideras cada vez tendrán menos recursos de los que disponer.</p>		

Tabla 10. Séptima Sesión. Investiga, busca y reflexiona.

#### 5.7.6. Adaptación curricular de las actividades

Al plantear estos contenidos de AFMN tenemos que tener en cuenta la variedad de alumnos con el que nos podemos encontrar en una clase, pues el alumnado pueden presentar multitud de necesidades y todas ellas muy diferentes, tantas, que no se pueden ni enumerar.

Por ello recomendamos no desesperar, utilizar el cariño, la empatía y la comprensión como las mejores herramientas de aprendizaje. Tenemos que demostrar a los alumnos que son capaces de realizar las actividades que les proponamos, para ello el profesorado tendrá que adaptar algunas partes de las sesiones, dependiendo de las necesidades del alumno.

Como dijimos anteriormente tenemos trabajar con nuestros alumnos partiendo de lo sencillo a lo complejo, de lo general a lo específico, y por supuesto adaptando todos los ejercicios a sus necesidades concretas, potenciando sus puntos fuertes y ayudándole en los más difíciles. Esta ayuda siempre podrá ser proporcionada tanto por el profesor como por los compañeros.

## **5.8. Criterios de evaluación**

Atendiendo a la evaluación del alumnado referida en el Decreto 203/2007, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación primaria en Andalucía, en este proyecto trabajaremos con:

- Una evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado, que será continua y global y tendrá en cuenta el proceso del alumno o alumna en el conjunto de las áreas del currículo.
- La evaluación se llevará acabo teniendo en cuenta los diferentes elementos del currículo.
- La evaluación se llevará a cabo por el profesorado, preferentemente a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal.
- En el contexto del proceso de evaluación continua, cuando el progreso de un alumno o alumna no sea el adecuado, se establecerán medidas de refuerzo educativo.

Para evaluación del alumnado, diseñaremos una tabla de observaciones realizada exclusivamente para el profesorado, que le servirá como instrumento de evaluación. Esta tabla sirve como herramienta para facilitar la tarea del profesor a la hora de valorar la actitud, el comportamiento y el trabajo de los alumnos en las sesiones prácticas.

En ella se reflejaran una serie de ítems los cuales nosotros tendremos que valorar del 1 al 5, donde la puntuación 1 es la menor y la puntuación 5 es la mayor.

Queremos añadir que para la evaluación de los alumnos en estas sesiones tendremos más en cuenta su evolución personal, que el resultado final.

Tabla de Observación del Profesorado						
Nombre del alumno:	Curso:	Sesión:	Nombre de la actividad:			
Ítems a seguir:	Valoraciones:					Observaciones:
Se involucra, opina, interviene en los temas tratados en clase.	1	2	3	4	5	
Opina, comparte experiencias y participa en los debates.						
Muestra una actitud positiva y colaborativa en las actividades propuestas.						
Presta interés en las sesiones.						
Tiene una actitud cooperativa con los compañeros.						
Se esfuerza por aprender las distintas técnicas básicas de cabuyería dadas en clase.						
Se interesa por conocer más sobre la modalidad que estamos trabajando.						
Se presta voluntario para ejemplos, participa, está motivado frente a las actividades propuestas.						
Presta atención a las técnicas vistas en clase e intenta adquirirlas y aportar su opinión.						
Se interesa, investiga y comparte diferentes aspectos interesantes sobre esta modalidad deportiva.						
Recoge y se preocupa por el material.						

Tabla 11. Tabla de observación para el profesorado.

Igualmente para la evaluación de la propia actividad por parte del alumnado, se ha diseñado un instrumento de evaluación que recoge lo que ha sentido y su opinión ante este tipo de proyecto.

En esta tabla, igual que la anterior, se reflejarán una serie de ítems los cuales nosotros tendremos que valorar del 1 al 5, donde la puntuación 1 es la menor y la puntuación 5 es la mayor.

Tabla de autoevaluación para el alumnado						
Nombre del alumno:			Curso:			
Ítems a seguir:	Valoraciones:					Observaciones:
	1	2	3	4	5	
He opinado y he intervenido en los temas que hemos tratado en clase.						
He participando en la creación de normas de seguridad.						
Me he interesado por las actividades vistas en clase						
Pienso que he trabajado correctamente con mis compañeros						
He aprendido cosas nuevas en estas clases.						
Pienso que es interesante este tipo de deportes.						
Creo que se deberían dar más actividades como esta en mi colegio.						

Tabla 12. Tabla de autoevaluación para el alumnado.

## **6. Conclusiones**

Concluiremos especificando que hemos cumplido en la medida de lo posible todos los objetivos planteados en nuestro TFG, salvo la posibilidad de poderlo llevar a la práctica, este aspecto hubiese sido esencial para determinar cómo habría sido el desarrollo real, práctico y completo de este proyecto.

Por ello para finalizar con esta propuesta pedagógica, nos centraremos en el cumplimiento de los objetivos de este proyecto, los cuales formulamos al principio de este TFG.

Al comienzo de este proyecto didáctico nos hemos adentrado en la investigación y en la búsqueda de la fundamentación teórica y antecedentes de las AFMN, centrándonos en las modalidades deportivas de las Técnicas Verticales, para ello buscamos en bases de datos y bibliografía específica. Toda esta investigación nos ayudó a conocer más aspectos sobre el tema que queríamos abordar y nos enseñó que aunque no existe un apartado concreto en el currículo donde se especifique la aplicación de las AFMN en la etapa de Educación Primaria, el desempeño de estas actividades sí que son posible y recomendable para el desarrollo alumnado de esta etapa educativa.

Para introducir los aspectos fundamentales de las AFMN en la Educación Primaria hemos comprobado que se necesita tener una serie de destrezas y conocimientos previos por parte del profesorado, como además una serie de recursos tanto materiales como humanos por parte del centro. Estas situaciones tan específicas no animan en muchos casos al profesorado a realizar actividades de este tipo, por esta razón con el diseño de nuestras actividades, hemos pretendido elaborar una serie de sesiones sencillas, las cuales la mayor parte de los alumnos puedan desempeñarlas, aunque no obstante,

siempre tendremos que contemplar la posibilidad de adaptarlas dependiendo de la situación a la que nos encontremos.

En el diseño de nuestra propuesta pedagógica nos hemos centrados en diferentes aspectos a tener en cuenta para su correcta y segura puesta en práctica, para ello hemos valorado: tanto los objetivos y contenidos que queríamos conseguir con nuestro proyecto, el contexto donde vamos a desarrollar nuestras sesiones, los criterios metodológicos que emplearemos, los aspectos a tener en cuenta para el desarrollo de la actividad (temporalización, recursos, sesiones...), posibles adaptaciones y los criterios e instrumentos que utilizaremos para su evaluación. Para el diseño de esta propuesta, no solo nos hemos basado en los recursos de búsquedas mencionados anteriormente (bases de datos y bibliografía específica), sino que también nos hemos centrado en nuestras experiencias personales a la hora de elaborar nuestras sesiones.

Por último, otro apartado tratado de nuestros objetivos formulados al principio de este TFG, ha sido el mostrar los numerosos aspectos positivos que conlleva la realización de estas Actividades Físicas en el Medio Natural para el desarrollo del alumnado, pensamos que a lo largo de esta propuesta hemos mencionado los beneficios que conlleva la realización de estas AFMN, las cuales no solo nos aportan experiencias físicas y motrices, sino que también nos ofrecen momentos de autosuperación, cooperación, respeto hacia el medio que nos rodea y compromiso.

Aunque por ahora este proyecto no haya podido llevarse a cabo, en nuestra práctica docente debido a la falta de tiempo, estamos convencidos que programas como estos son una herramienta indispensable para la formación, no solo deportiva, sino también en valores, para el alumnado.

Por eso pretendemos que este proyecto sirva de motivación para que seamos valientes y no caigamos en la rutina ni en viejos clichés, sino que, hagamos que el alumnado encuentre en la actividad física una vía de disfrute que pueda ser compartida con otras personas.

La realización de este TFG me ha ayudado a conocer más aspectos tanto teóricos como prácticos sobre las AFMN, como además me ha ofrecido la oportunidad de poder compartir una modalidad deportiva que me cautiva y me apasiona, sentimientos que he intentado reflejar en este proyecto.

## **7. Referencias bibliográficas**

- Acuña, A. (1991). *Manual Didáctico de Actividades en la Naturaleza*. Editorial Wanceulen, Sevilla.
- Arroyo, M<sup>a</sup>.D. (2010). *Las Actividades Físicas en el Medio Natural como recurso Educativo*.  
[http://www.anpebadajoz.es/autodidacta/autodidacta\\_archivos/numero\\_6\\_archivos/m\\_d\\_a\\_dominguez.pdf](http://www.anpebadajoz.es/autodidacta/autodidacta_archivos/numero_6_archivos/m_d_a_dominguez.pdf) [Consulta 11/04/2014]
- Baena, A., Serrano, J.M., Fernández, R., Fuentesal, J. (2013). *Adaptación de nuevos deportes de aventura a la educación física escolar: las vías ferratas*.  
<http://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/download/274080/362174>  
[Consulta 6/04/2014]
- Bernal, J.A. (2002). *Juegos y deportes de aventura*. Editorial Wanceulen, Sevilla.
- Bravo, R. y Romero, O. (1998). *Actividades educativo- complementarias en la naturaleza, juegos utilitarios y de aplicación a la educación física*. Editorial Aljibe, Málaga.
- Caballero, P., Sayago, D., Domínguez, G., Pérez, O., Parra, M. (2006). *Jugando en un espacio de fantasía. Claves para elaborar una jornada de aventura en un centro de enseñanza*. [http://www.retos.org/numero\\_9\\_10/retos10-2.pdf](http://www.retos.org/numero_9_10/retos10-2.pdf) [Consulta 13/04/2004]

Facultad de Ciencias de la Educación de Sevilla (2010). *Memoria para la Solicitud de Verificación del Título Oficial de Graduado o Graduada en Educación Primaria por la Universidad de Sevilla.*

[http://fcce.us.es/sites/default/files/estudios/MEMORIA\\_Educacion\\_Primary\\_Modificada%20%28a%2023%20julio.pdf](http://fcce.us.es/sites/default/files/estudios/MEMORIA_Educacion_Primary_Modificada%20%28a%2023%20julio.pdf) [Consulta 25/05/2014]

García, P. y Quintana, M. (2005). *Introducción a las Actividades en la Naturaleza.* Editorial Wanceulen, Sevilla.

Granero, A. (2007). *Una aproximación conceptual y taxonómica a las actividades físicas en el medio natural.* <http://www.efdeportes.com/efd107/aproximacion-conceptual-y-taxonomica-a-las-actividades-fisicas-en-el-medio-natural.htm> [Consulta 12/03/2014]

Latorre, A. (2010). *Unidad Didáctica Vivir en el espacio Vertical.* Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. <http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/profesorado/unidad17/unidad17.php> [Consulta 31/03/14]

Pinos, M. (1997). *Guía práctica de la iniciación a los deportes en la naturaleza. Para niños y Jóvenes.* Editorial Gymnos, Madrid.

Sánchez, J.E. (2005). *Actividades en el Medio Natural y Educación Física.* Editorial Wanceulen, Sevilla.

Sanz, J.P. (2008). *Aproximación histórica a la actividad física educativa en el medio natural*. <http://www.efdeportes.com/efd127/actividad-fisica-educativa-en-el-medio-natural.htm> [Consulta 12/03/2014]

- **Disposiciones Legales:**

Decreto 230/2007, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación primaria en Andalucía.

[http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~cepc03/competencias/normativa/Normativa/1189511255095\\_decreto\\_primaria\\_definitivo\\_para\\_web.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~cepc03/competencias/normativa/Normativa/1189511255095_decreto_primaria_definitivo_para_web.pdf) [Consulta 13/04/2014]

En el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas en la Educación primaria.

<https://www.boe.es/boe/dias/2006/12/08/pdfs/A43053-43102.pdf> [Consulta 11/04/2014]

ORDEN ECI/2211/2007, de 12 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación primaria.

<http://www.boe.es/boe/dias/2007/07/20/pdfs/A31487-31566.pdf> [Consulta 26/03/2014]