

MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE
SECUNDARIA, BACHILLERATO, CICLOS, ESCUELAS DE IDIOMAS Y ENSEÑANZAS
DEPORTIVAS

¡LOS DEDOS CÓMO ROCAS!

Presentado por:

D. GENÍS LÓPEZ ARTIGA

Dirigido por:

Dr. VICENTE NEBOT PARADELLS

CURSO ACADÉMICO 2022-23

*Escalar no es solamente
conseguir la cima, sino más bien todo lo que gira alrededor de ello. La manera en la
que llegas a la cima. Esto significa vivir con entusiasmo cada momento del camino que
lleva al objetivo.*

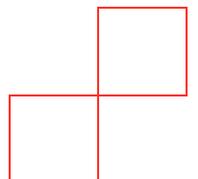
Lynn Hill, citado en Stefan (2002)

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero agradecer a mi tutor del Trabajo de Investigación, Vicente Nebot Paradells, por su constante orientación y la ayuda técnica, que han sido esenciales.

También agradezco la colaboración ofrecida por otros profesores del departamento de Educación Física, que se han interesado en mi trabajo y me han aconsejado. Asimismo, quiero agradecer la formación recibida a aquellos profesores que, en mi trayectoria de estudiante, me han mostrado el camino hasta esta parte del conocimiento.

Por último, quiero agradecer muy especialmente el apoyo de todas las personas que han estado a mi lado durante la realización de este trabajo: a la familia y a mi pareja.



ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	3
II. MARCO TEÓRICO	7
2.3.1 La creación de un proyecto con el modelo ABP, para crear un clima motivacional.	18
III. OBJETIVOS	21
IV. METODOLOGÍA.....	25
V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	28
5.4.1 Análisis crítico de la programación vs la realidad de las clases de E.F. .	34
5.4.2 Análisis y propuestas de mejora para la innovación y la calidad docente.	38
VI. DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA / UNIDAD DE TRABAJO PROPUESTA	47
VII. CONCLUSIONES	73
VIII LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA	77
IX REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	82
X ANEXOS.....	88
10.- Anexos.....	89

RESUMEN

Introducción y Justificación: La escalada es un deporte escasamente practicado en los centros educativos por las reticencias y miedo que surgen en relación a la falta de conocimientos sobre la disciplina, su desarrollo didáctico, cuestiones de seguridad, y los recursos materiales, pero por sus características puede contribuir al fomentar las competencias y objetivos del nuevo currículum de Educación Física. (García, p., Martínez, Parra, Quintana, y Rovira, (2005).

Objetivos: Crear una propuesta didáctica para 3º de la ESO; y escoger en base a la bibliografía, las principales técnicas y conocimientos del mismo.

Metodología y Tipo de Trabajo: Tras el análisis de varias metodologías propuestas por diferentes autores y en consonancia con la LOMLOE (2021), se ha desarrollado una situación de aprendizaje nombrada. ¡LOS DEDOS CÓMO ROCAS!

Esta pretende abordar el nuevo paradigma educativo, siendo una UD que afronta un formato con un reto innovador. Finalizando esta propuesta didáctica, con la creación de un proyecto deportivo a través de las TIC.

Conclusión: La implementación de una UD de escalada en los Institutos, sobre todo si cuentan con espacios específicos cercanos, es posible y muy recomendable, tanto por su potencial para promover el desarrollo integral de los estudiantes, como por proporcionar un aprendizaje experiencial y significativo, permitiendo además el desarrollo físico y el trabajo de las habilidades sociales, y posibilitando el fomento de un estilo de vida activo y saludable.

Palabras Clave: Educación Física; escalada; aprendizaje basado por proyectos; desarrollo físico y emocional de los adolescentes.

ABSTRACT

Introduction and Justification: Climbing is a sport which is rarely practiced in educational centers due to the reluctance and fear that arise in relation to the lack of knowledge about the discipline, its didactic development, safety issues, and material resources. However, thanks to its characteristics, it can contribute to promoting the competencies and objectives of the new Physical Education curriculum. (García, p., Martínez, Parra, Quintana, and Rovira, (2005).

Objectives: Create a didactic proposal for the 3rd year of ESO; and choose the main techniques and knowledge of it, based on the bibliography, based on the bibliography.

Methodology and Type of Work: After the analysis of various methodologies proposed by different authors and in line with the LOMLOE (2021), a named learning situation has been developed. FINGERS LIKE ROCKS!

This aims to address the new educational paradigm, being a UD that faces a format with an innovative challenge. Finishing this didactic proposal, with the creation of a sports project through ICT.

Conclusion: The implementation of a climbing UD in the high school, especially if they have specific spaces nearby, is possible and highly recommended, both for its potential to promote the integral development of students, and for providing experiential and meaningful learning. Also allowing the physical development and the work of social skills, and enabling the promotion of an active and healthy lifestyle.

Keywords: Physical Education; climbing; project-based learning; physical and emotional development of adolescents-.

I. INTRODUCCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

1.1.-Introducción-Justificación del tema objeto de estudio del TFM

En la última década, la escalada se ha democratizado y se ha hecho accesible a todo aquel que quiera practicarla (España-Romero et al., 2012). En la línea con lo anterior, el número de personas que la practican, tanto de forma amateur como a nivel profesional ha crecido exponencialmente en los últimos años, lo que va unido a una industria que se profesionaliza y se multiplica rápidamente en torno a las competiciones, los nuevos rocódromos, las marcas de equipamiento y las asociaciones nacionales e internacionales de escalada. Este crecimiento se da en parte dentro del fenómeno de los deportes y el ocio de aventura, y también por la gran popularidad que está adquiriendo la escalada “indoor”, entendida no sólo ya como un entrenamiento para la roca, sino como una nueva modalidad en sí misma dentro de los emergentes deportes urbanos. (España-Romero et al., 2012). Según la Federación Internacional de Escalada Deportiva (IFSC, 2023), alrededor de 44,5 millones de personas practican la escalada regularmente en todo el mundo. Prueba y también motor de todo este desarrollo es que, por primera vez, la escalada estuvo incluida en los Juegos Olímpicos de Tokio, 2022.

Aún con estos antecedentes, después de haber sido analizado el centro educativo, no hay constancia de que haya habido un acercamiento anteriormente en esta disciplina deportiva. Para entender la elección de una temática deportiva como la escalada para este estudio, hay que tener en cuenta no solo el contexto del Instituto, sino también el contexto geográfico donde situarnos.

La escalada en el Pirineo y las Tierras de Lleida tiene unas posibilidades inmensas y un futuro increíble. Se puede decir que es una zona bendita por practicar deportes de aventura, donde la escalada tiene una importancia primordial. No hay ningún sitio en el

mundo que ofrezca la variedad y la calidad de escaladas que se encuentran en Lleida. (Chris Sharma, 2022)

Aunque este contexto brinda un sinfín de posibilidades para realizar esta práctica deportiva, hay un desconocimiento general por parte del alumnado entorno al deporte de la escalada. Aquí nace una ocasión para la iniciación a la modalidad, donde a su vez, ofrece la posibilidad de abordar un trabajo holístico en la Educación Física, como el desarrollo de habilidades físicas y coordinativas en el medio natural.

El reto de llevar la escalada a las aulas no es tarea fácil, pero es un desafío de lo más fascinante

II. MARCO TEÓRICO

2. MARCO TEÓRICO

En este apartado se aborda el tratamiento de la escalada en los centros educativos; los beneficios físicos, emocionales y sociales que en base a la bibliografía aporta esta modalidad deportiva; así como distintas propuestas metodológicas y pedagógicas relacionadas con la escalada, para finalmente estudiar cómo crear un proyecto ABP que favorezca el clima motivacional y la práctica deportiva.

2.1 La escalada en los centros educativo

A lo largo de la historia la trepa y la escalada ha estado presente en nuestra sociedad, tanto por supervivencia o práctica motora. (Varela, 2003). En la era moderna, a partir de la década de los 80, la escalada entra en la escuela a través de las llamadas actividades físicas en el medio natural (AFMN), que se podrían definir como aquellas de “marcado carácter motriz que se realizan en el medio natural con un propósito educativo” (Aguado, 2001). Como actividades sociales de referencia, sirven a la Educación Física constituyendo una práctica cultural de pericia y habilidad en distintos terrenos, que, de hecho, pueden ser objeto de enseñanza y se aprenden (Perrier, 2000). Lo cierto es que desde mediados del siglo XX se desarrollan diversas definiciones y modelos conceptuales que explican las AFMN, siendo este un término que ha ido desarrollándose en el tiempo (Sáez, 2010). Se trata de un tema interesante y extenso en el que no se profundiza en este trabajo, sin embargo, sí es interesante entender cómo llega la escalada deportiva al sistema educativo y con ella el rocódromo, que se convierte en un espacio adaptado y novedoso para la práctica docente. A lo largo de los años 90, según crece la presencia de las AFMN en los programas educativos, aumenta visiblemente el número y la calidad de las instalaciones en las escuelas, lo que está

relacionado con el rápido desarrollo de las salas de escalada comerciales (Lefort, 1995). A comienzos del siglo XXI, países como Francia e Inglaterra integran totalmente la escalada deportiva en los programas de Educación Física y los rocódromos escolares se multiplican (Valls y Placette, 2015).

En los últimos años se han realizado interesantes estudios sobre la concepción, utilización, gestión y construcción de estos espacios en función de su uso pedagógico (Valls y Placette, 2015; Parra, 2016). Así, la instalación de muros de escalada vivos y polivalentes cumplen hoy toda una serie de normativas y exigencias de seguridad como espacios para la educación física deportiva escolar (Sabbah y Vigneau, 2006), ya que bien planificados, contruidos según las normas y con un buen mantenimiento, son equipamientos deportivos muy atractivos para el alumnado como demuestran multitud de experiencias pedagógicas. Hoy en día, basta una búsqueda rápida en la red para constatar la cantidad de empresas que diseñan y construyen rocódromos especialmente para la enseñanza de la escalada, adaptados a la naturaleza de la actividad y a las características y necesidades que tenga el centro escolar. Gracias a los avances tecnológicos se pueden crear rocódromos a medida que ofrecen gran versatilidad a la hora de convivir con otros elementos para la práctica del deporte en gimnasios o pabellones deportivos (Valls y Placette, 2015). Incluso es posible alquilar estructuras de escalada desmontables durante un tiempo determinado (Crettenand, 2010). El hecho de instalar un rocódromo en la escuela facilita impartir los principios de la escalada deportiva en un entorno accesible y seguro, que está muy controlado y reduce gran parte de la incertidumbre y riesgo de una actividad en el medio natural (Lewis y Cauthorn, 2002), para luego poder realizar una salida a la roca con suficientes garantías de éxito y seguridad (Beas y Blanes, 2010). Siendo la única propuesta de este tipo que simula el

medio natural dentro del entorno escolar, su promoción en los colegios fue en aumento progresivamente, más aún en aquellos lugares donde no había cerca una escuela de escalada en roca natural (Lefort, 1995).

Según Betrán (1995), las actividades de aventura se diferencian de los deportes tradicionales por sus condiciones para su práctica, los objetivos, la misma motivación y los medios utilizados para la ejecución son otros y, además, se encuentran presentes tanto el espacio de la práctica, como los equipamientos tecnológicos innovadores que permiten captar la atención del practicante. Este mismo autor (Beltrán, 1995) define que estas prácticas son actividades de riesgos controlado, sin que haya un entrenamiento intensivo previo ya que se pueden practicar a un nivel inicial.

2.2 Beneficios físicos, emocionales y sociales de la práctica de la escalada en el ámbito educativo.

A lo largo del desarrollo motor que debe experimentar una persona en edad de crecimiento, las habilidades fundamentales de movimiento se convierten en aspectos de suma importancia, estas habilidades se pueden categorizar en habilidades de estabilidad, locomotoras y de manipulación (Collier et al., 2017).

En la escalada se trabajan mucho las habilidades de estabilidad debido a que los músculos del tronco y la cadera participan en casi todos los movimientos, estas no generan un desplazamiento del cuerpo como tal, su accionar más significativo se lo puede ver en movimientos de flexión del cuerpo, estiramientos, balanceo, giros y torsión (Luiz y Netto, 2007). En cambio, las habilidades locomotoras sí generan un desplazamiento pueden llevar de un lugar a otro, como es el caminar, correr, saltar, brincar, entre otras.

Acorde a lo contrastado anteriormente se expone que la escalada puede ser una actividad física deportiva que fortalece la motricidad, logrando estimular habilidades de equilibrio y flexibilidad.

Figura 1

Muro de escalada con diferentes grados de inclinación



Fuente: tomada de (Sharma Climbing Center, Gavà 2021)

Es importante dejar claro que la habilidad motriz primaria que guarda una estrecha relación con la escalada es la de trepar. Para Barbero (2014), la trepa es una habilidad básica que implica un desplazamiento en suspensión, y requiere de factores motrices y perceptivos motrices para su ejecución. Además, es una habilidad que tiene implícito el equilibrio, tanto estático como dinámico, y la coordinación de miembros superiores e inferiores asociados a la percepción espacio temporal y percepción cenestésica (Barbero Ortega y Aguado, 2014).

El deporte de la escalada puede pasar a ser una muy buena opción para el trabajo motriz en edades tempranas ya que ayuda el aprendizaje de aspectos como la

lateralidad, el esquema corporal, la conciencia corporal, el control postural; también ayuda al fortalecimiento de aspectos físicos, como son la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación, el sentido cenestésico.

Además de estos aspectos que son medibles y observables, el trepar aporta mejora de condiciones mentales, entre ellas, la concentración, atención, seguridad, autoconfianza, motivación y autocontrol (Muñoz Reina, 2014).

La escalada deportiva se convierte en una excelente opción para promover un equilibrado desarrollo corporal, ya que es un ejercicio físico que involucra la acción de importantes grupos musculares.

Dentro de la musculatura con más participación se destacan los flexores del tronco, extensores, aductores y extensores horizontales del hombro, flexores y pronadores del codo, extensores, aductores, abductores, rotadores internos y rotadores externos de cadera y extensores de rodilla (Becerra, 2013). Además de esto, es una actividad que tiene un gasto calórico elevado que puede ir entre los 8.4 a 9.0 METs, que sería casi lo mismo que correr 9-10 km/h (Forero, 2021).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) hace unas recomendaciones puntuales de acuerdo con unos grupos etarios en cuanto al tiempo, características y cuidados que en lo posible se deben cumplir para tener una buena salud (OMS, 2020). Dentro de las recomendaciones dadas para la población infantil y de jóvenes, la OMS dictamina que es muy adecuada la realización de ejercicios de fuerza que ayuden al mejoramiento de la parte músculo-esquelética, pero esto no quiere decir que se deban realizar trabajos con pesas específicamente (mancuernas, discos, pesa rusa, etc.), que no son objetos apropiados para los niños; por el contrario, para ellos es más acorde un

trabajo con ejercicios que utilicen el propio peso de su cuerpo o en contra de la gravedad.

La práctica de la escalada favorece el fortalecimiento de músculos, huesos, articulaciones y otras estructuras a partir de movimientos o esfuerzos, como son tracciones, suspensiones, palancas, aprehensiones y agarres (Núñez et ál., 2005). Para los niños y jóvenes, son bastante llamativas las actividades relacionadas con escalar, pero es irónico que esta actividad vaya decreciendo a medida que vamos madurando, debido a la falta de actividades que la estimulen. Sin embargo, dentro del campo formativo Silva (2019) recomienda que la escalada debería implementarse dentro de la clase de Educación Física por sus importantes aportes en el desarrollo físico y motriz (Da Silva Triani et ál., 2019); incluso en un club o escuela de formación, la escalada puede ser trabajada de manera lúdica y pueden aplicarse diferentes tipos de juegos, como son los colaborativos, competitivos, simbólicos, socialización, pre deportivos, incluso juegos relacionados con el entorno natural (Munoz Reina et ál., 2014).

Según un estudio realizado por López-Fernández et ál. (2013), una de las motivaciones más importantes para la práctica deportiva de la escalada es el contacto que se tiene con la naturaleza, ya que el deportista pasa mucho tiempo en entornos naturales que le proporcionan un goce, serenidad y escape del bullicio de la ciudad. Es así que las personas que practican este deporte desarrollan un cuidado y conservación hacia la naturaleza evitando en lo posible acciones que deterioren las condiciones naturales, como pueden ser el dejar residuos contaminantes, perturbar el ambiente donde viven los animales, destrucción de la vegetación, entre otras.

La iniciación de la escalada en edad juvenil no solo ayuda a desenvolver formación física, sino también una actitud positiva y conservacionista hacia el medio ambiente (Calatayud y Coll, 2018).

Hernández (2019), comenta que, desde una perspectiva de la atención a la diversidad, la escalada deportiva y su práctica por personas con discapacidad en rocódromos produce, además de un beneficio físico, una mejora en su parte emocional y psicológica aportándoles mayor seguridad, autoconfianza, persistencia, autonomía; que también son aspectos preponderantes para hablar de una calidad de vida.

2.3. Propuestas metodológicas y pedagógicas relacionadas con la escalada

Existen diferentes opciones gracias a las cuales se pueden acercar la práctica de la escalada a nuestro alumnado dentro del propio recinto escolar, simulando los movimientos y acciones que se dan en esta actividad física. Por ejemplo, el uso de las espalderas como elemento para practicar la trepa. Basta con colocar algunas marcas y dar alguna indicación, que dificulte los movimientos, para reproducir acciones cercanas a la escalada. De igual forma las colchonetas quitamiedos pueden utilizarse para crear planos inclinados en los que practicar la técnica de adherencia y convenientemente colocadas cerca de las espalderas o pared, bien sujetas por parte del grupo, nos permiten practicar diversas técnicas de oposición. (Briongos, 2006).

Otros elementos que se encuentran en muchos centros: muros, salientes, cornisas, escaleras, etc., son susceptibles de ser empleados para reproducir algunos de los movimientos que se utilizan en la escalada. Sin embargo, la estructura que más nos acerca a la escalada es el rocódromo.

El rocódromo es una estructura artificial, que pretende simular la realidad, para la práctica controlada de la escalada, colocando en una pared artificial toda una serie de elementos como presas, agarres, chapas, anclajes, reuniones, etc., que nos permiten progresar por ella, tanto horizontal como verticalmente, de una forma segura. (Briongos, 2006). Teniendo en cuenta al autor de referencia anterior, se puede afianzar que una adecuada progresión de enseñanza aprendizaje en el rocódromo nos permitirá la consecución de las habilidades y capacidades mínimas para iniciarnos en la práctica de la escalada en entornos naturales pasando del rocódromo a la roca con las suficientes garantías de éxito y seguridad.

No obstante, el entorno de este tipo de instalaciones está muy controlado, minimizándose gran parte del riesgo, mientras que en la escalada en roca el entorno nunca está totalmente controlado por lo que se debe ser precavido y aprender las destrezas necesarias para dar el paso de un entorno a otro de forma segura (Lewis y Cauthorn, 2002).

Las posibilidades educativas que ofrecen las actividades físicas en el medio natural, son múltiples, pudiendo destacar según Granero y Baena (2007) que:

- Favorece a la socialización (respeto de normas, cooperación, trabajo en equipo).
- Desarrolla la creación de hábitos saludables.
- Posibilita un aprendizaje significativo.
- Desarrollan la autonomía del alumnado.
- Estimulan la capacidad de auto-superación.
- Incrementan el aprendizaje de destrezas y habilidades motrices básicas.
- Son motivadoras.

- Estimulan el conocimiento y respeto del medio natural.

Se han analizado diferentes estilos de enseñanza propuestos por (Sánchez Bañuelos, 1986), empleados en las unidades didácticas de escalada, por ejemplo:

- Enseñanza para el mejor conocimiento de uno mismo. En tanto que la escalada permitirá a nuestro alumnado la posibilidad de conocerse mejor y ser consciente tanto de sus posibilidades como de sus limitaciones ayudándole por tanto a aceptarse tal y como es.
- Enseñanza activa pues pediremos al alumnado que ponga en juego sus capacidades de percepción, cognición y ejecución en busca de soluciones y resultados a los problemas planteados participando, por tanto, activamente en su propio proceso de enseñanza aprendizaje.
- Enseñanza emancipadora ya que a lo largo del proceso se irá concediendo al alumnado un mayor nivel de responsabilidad y capacidad de toma de decisiones, en la realización de la propia práctica, acorde con sus posibilidades.

Conociendo estos principios en la búsqueda de estilo de enseñanza aplicados, valoraremos otras metodologías como el descubrimiento guiado, la resolución de problemas y la asignación de tareas abiertas, intentando que el alumnado experimente la actividad a la vez que aporta sus propias soluciones a cada situación planteada. Como estrategias de trabajo se emplearán situaciones jugadas, trabajo en grupos reducidos, ejercicios por relevos, así como una representación a pequeña escala de una ABP, con la creación de recursos y retos de escalada para el rocódromo.

2.3.1 La creación de un proyecto con el modelo ABP, para crear un clima motivacional.

Varios autores consideran que la preparación del alumnado para el siglo XXI implica desarrollo de habilidades complejas como el pensamiento crítico, la colaboración y comunicación, la creatividad y capacidad de establecer conexiones a niveles global y local, y el uso de tecnologías para el aprendizaje (Ravitz, Hixson, English, y Mergendoller, 2012).

En la educación secundaria obligatoria se persigue formar ciudadanos competentes y creativos. Las competencias y conocimientos deportivos no solo implican saber ejecutarlos, sino también saberlos aplicar en la interpretación de contextos reales, en su día a día. Intentar superar los límites físicos del Instituto.

Si intentamos buscar características propias del trabajo por proyectos, podemos afirmar, que un proyecto, para ser considerado como tal, debe estar centrado en el estudiante, es decir, el protagonista del proceso de aprendizaje es el alumnado y su deseo de saber cosas nuevas, en la formulación de preguntas generadoras del trabajo y en la reflexión sobre lo que aprenden y cómo lo hacen (Almazán, 2016).

Sáenz (2011) afirma que algunas de las características positivas de esta metodología son el trabajo activo donde los alumnos participan constantemente en la adquisición del su conocimiento, el trabajo en pequeños grupos ayuda a eliminar una actitud pasiva por parte de los participantes, toda la información que llega al grupo es buscada, aportada, generada por los mismos alumnos. El método se orienta a la solución de problemas cercanos al alumno (significativos, actividades más “auténticas”),

seleccionados o diseñados para conseguir el aprendizaje de ciertos objetivos o la consecución de ciertas competencias. El aprendizaje se centra en el alumno y no en el profesor o en los contenidos. También se puede aplicar en prácticamente todas las materias, disciplinas o ámbitos, así como manteniendo el contexto de dificultad, en todas las etapas educativas, teniendo en cuenta finalmente que el profesor pasa a ser un acompañante, facilitador, tutor del proceso de aprendizaje de sus alumnos.

Según Almazán (2016), otras características que se consideran comunes a la hora de trabajar por proyectos son:

- a) Requiere la organización del grupo y la planificación de las tareas a desarrollar, la búsqueda de información, el trabajo cooperativo y la obtención de un resultado final. Los resultados serán aprendizajes competenciales;
- b) El profesorado tutoría al grupo, el cual trabaja de forma autónoma;
- c) El resultado final es tan importante como el proceso a través del cual se obtiene.

Generalmente, esta metodología puede ser vista desde varios enfoques: cómo a método de instrucción, como estrategia de aprendizaje y como estrategia de trabajo. Sin embargo, independientemente del enfoque desde el que se aplique, se caracteriza para que profesores y alumnos hagan una tarea en grupo sobre temas reales, seleccionados según sus intereses.

Además, implica formar equipos integrados por personas con diferentes perfiles, áreas disciplinarias y culturas que trabajen juntos por realizar proyectos para solucionar problemas reales. Estas diferencias ofrecen grandes oportunidades para el aprendizaje y preparen a los alumnos para trabajar en un ambiente diverso y global (Molina, 2015).

Figura 2
.Ruta del aprendizaje ABP



Fuente: Umaximo (2022)

III. OBJETIVOS

3. OBJETIVOS

3.1.- Objetivos Generales

- **OG 1.** Revisar la bibliografía existente para estudiar la viabilidad de una U.D. de escalada en esta etapa educativa.
- **OG 2.** Crear una U.D. de escalada

3.2.- Objetivos Específicos

En relación al objetivo general 1 (O.G.1) se plantean estos objetivos específicos:

- **OE.1** Sintetizar los conceptos básicos de la escalada, incluyendo las técnicas y habilidades necesarias para practicarla de manera segura en la etapa de la E.S.O.

En relación al objetivo general 2 (O.G.2) se plantean estos objetivos específicos:

- **OE.2** Aplicar los conceptos básicos de la escalada en la pared de rocódromo.
- **OE.3** Progresar en los conocimientos de seguridad específicos para la escalada en rocódromo y escalada deportiva.
- **OE.4** Experimentar la práctica de la escalada en un rocódromo en formato competición colaborativa, al mismo tiempo que resolvemos un proyecto común usando las TIC.

IV. MÉTODOLÓGÍA

4. METODOLOGÍA

A partir de los supuestos generales del DUA, se han expuesto a continuación los pasos utilizados para el diseño de la intervención didáctica y la metodología usada para creación de la propuesta de Trabajo Final de Máster (TFM).

El método utilizado para la creación de este Trabajo Final de Máster y su programación se inició recogiendo el conjunto de decisiones planificadas de los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje, escogidas según las necesidades educativas del alumnado. Para tomar estas decisiones tuve que tener en cuenta el marco normativo vigente, el proyecto educativo, el plan anual de centro, el contexto y los recursos del Instituto. La programación se ha planteado que sea flexible, abierta y en constante revisión. La intervención didáctica de escalada se ha concretado al máximo el trabajo que se lleva a cabo en el aula con un grupo determinado de alumnos en un período de tiempo concreto. Se ha determinado también el grupo de alumnos a los que se dirige la propuesta, especificando la etapa, el ciclo, el curso y el grupo de aula.

Para dar respuesta a todas estas preguntas que han ido surgiendo, se ha analizado en diferentes grados de profundidad una revisión bibliográfica relacionada con la temática, contrastados por los documentos encontrados en redes sociales y en las diferentes páginas web, también se ha podido reunir docentes del centro de prácticas, que han recomendado y orientando la línea de creación de este trabajo. Un profesor en concreto, de ciclos formativos, realizó un TFM con una temática similar, ayudando a encauzar ciertas líneas de investigación. En base a esas experiencias se ha ido vertebrando este trabajo, donde con el tiempo se ha ido ramificando y desarrollando los diferentes apartados expuestos en él.

**V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS
DE LA PROGRAMACIÓN
DIDÁCTICA**

5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

5.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia

La ley de educación actual para todos los cursos es la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo (LOE), con las modificaciones introducidas por la Ley orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE). Aun así, la normativa de aplicación en el curso 2022 – 2023 en los centros docentes ha estado: mantener la LOMCE en los cursos pares en un formato de currículum extinción ya que solo queda para este curso ya finalizado. Y aplicar la nueva normativa curricular LOMLOE, en los cursos impares. Creando una homogenización e inmersión completa a la normativa LOMLOE para el próximo curso 2023-2024.

En el BOE núm. 76 de 30/03/2022 se ha publicado el “Real decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la educación secundaria obligatoria, que entra en vigor el día 31/03/2022.

En la Comunidad Autónoma de Cataluña la normativa vigente se contextualiza por el Decreto 175/2022, de 27 de septiembre de 2022, de ordenación de las enseñanzas de educación básica que regula la programación general anual. Este decreto se ha implantado en los cursos impares. Y a partir del curso 2023-2024 se implantará en todos los cursos.

Siguiendo con la ORDEN ENS/108/2018, de 4 de julio, por la que se determinan el procedimiento, documentos y requisitos formales del proceso de evaluación en la educación secundaria obligatoria.

Y el DECRETO 150/2017, de 17 de octubre, es el que trata sobre la atención educativa al alumnado en el marco de un sistema educativo inclusivo.

5.2.- Contextualización del centro educativo

CONTEXTO GEOGRÁFICO

Sort, pueblo donde se ubica el INS Hug Roger III, es la capital del Pallars Sobirà, comarca que se extiende desde la cabecera del Noguera Pallaresa hasta el desfiladero de Collegats, formando parte del Alt Pirineu Català.

La comarca y el municipio de Sort alcanza los 2500 habitantes. Ha experimentado en los últimos años un crecimiento demográfico significativo, derivado de un proceso de inmigración de carácter económico: recién llegados tanto de origen extranjero como provenientes de las áreas urbanas de Cataluña.

También se presenta un ambiente cultural deportivo generalizado al vivir tan cerca de estos espacios naturales tan característicos del Alto Pirineo Catalán. Se observa generalmente deportes de agua en verano, tipo kayak, rafting y barrancos. Y diferentes deportes de nieve en invierno. Teniendo a media hora las pistas de Port Ainé, y Espot. Y a unos 45 minutos la pista de Tavascan. Entre temporadas mucha gente practica montañismo, excursionismo y escalada. Todo ese contexto deportivo, es favorable para defender diferentes proyectos relacionados con el deporte, tanto dentro como fuera de las aulas.

CONTEXTO HISTÓRICO

El pueblo de Sort disfruta de un centro de secundaria desde el año 1980. Se creó este servicio a iniciativa municipal y con el fin de dar respuesta educativa a los chicos y

chicas de la comarca que una vez finalizada la Educación General Básica debían desplazarse fuera del municipio para continuar los estudios de Secundaria.

El curso 1980-1981 se abrió el Colegio Municipal Habilitado “Josep Mir i Rocafort” posibilitando cursar el Bachillerato Unificado Polivalente (BUP).

En el curso 1983-1984, se homologó el centro, ampliando la oferta educativa con dos ramas de Primer Grado de Formación Profesional (Administrativa y Metalmecánica). Finalmente, en el curso 1986 – 1987, se constituyó el INS Hug Roger III como centro docente público de Secundaria, dependiendo del Departamento de Educación de la Generalidad de Cataluña.

EL CENTRO

En la actualidad el centro, cuenta con una plantilla de unos 40 profesores para un total de unos 320 alumnos, se imparten estudios de ESO, en dos líneas, de Bachillerato (exceptuando el de la modalidad de Artes), y los siguientes ciclos formativos:

- CFGM de gestión administrativa y CFGM de sistemas micro - informáticos y redes (Estos dos ciclos se imparten en una distribución conjunta con una duración de casi 3 cursos académicos)

- CFGM de Conducción de Actividades físico-deportivas en el medio natural. Este ciclo tiene una duración de un curso académico.

- CFGS de Animación de Actividades Físicas y Deportivas. Este ciclo tiene una duración de dos años.

- También se han programado unas intervenciones por parte del alumnado en un formato de APS (aprendizaje y servicios). Dónde ellos reciben una primera reunión por parte de algún responsable de los lugares donde podrán colaborar. Y seguidamente ellos

escogerán cual prefieren. Allí la intervención será de 10h de trabajo no presencial y 10h de intervención fuera del horario escolar en los sitios indicados. Este año contamos con el punto verde de reciclaje, la residencia de ancianos, la guardería, una cursa popular, y la fiesta de Sant Jordi.

- El centro también tiene un convenio desde 2005 dónde realizan actividades extraescolares en el polideportivo del pueblo. Relacionando el instituto con el deporte fuera del horario escolar de una manera no competitiva. Centrado sobre todo en secundaria. En estas extraescolares se realizan deporte como:

- a. La escalada
- b. Danzas
- c. Voleibol
- d. Baloncesto

ALUMNADO

En cuanto a la ESO, el centro sobretodo recibe a alumnos procedentes del CEIP Àngel Serafí Casanovas de Sort y otras escuelas de alrededor. En cuanto a los estudios postobligatorios, el instituto incorpora alumnos del SES Morelló de Esterri d'Àneu, del propio centro, y en lo que se refiere a los ciclos de grado medio y grado superior de actividades físicas y deportivas principalmente, chicos y chicas procedentes de otros centros no comarcales.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

A lo largo de los años, el centro ha ajustado su línea pedagógica a unos principios y objetivos que han marcado su proyecto educativo y que, a pesar de los cambios experimentados por el centro, son plenamente vigentes todavía hoy:

- 1.- Potenciar la identidad de la comarca.
- 2.- Considerar que el centro sirva de enlace para acercar a los alumnos a otras realidades o contextos socio-culturales.
- 3.- Fomentar la educación hacia el respeto, la flexibilidad, la tolerancia y la solidaridad
- 4.- Fomentar la estima y el cuidado de lo que nos rodea.
- 5.- Informar y orientar a los alumnos de cara a la integración en el mundo laboral y/o cualquier ámbito de estudios.
- 6.- Educar para el conocimiento de los aspectos básicos en relación a la salud individual y colectiva.

5.3.- Presentación de la programación didáctica/ módulo de trabajo del centro donde se han realizado las prácticas

La presentación de la programación docente del ofrecida por el centro ha sido trasladada a los anexos (Véase Anexo1).

5.4.- Análisis crítico de la programación presentada y propuestas de innovación y mejora.

Teniendo presentes los fines de la LOMLOE y comprendiendo la necesidad de revertir los cambios que había introducido la LOMCE y la importancia de contemplar el

cuarto Objetivo de Desarrollo Sostenible (sobre calidad de la educación) de la Agenda 2030, aprobada por la ONU. Para ello, y para conseguir los fines establecidos, se propone ir introduciendo las modificaciones en la organización y estructura del sistema educativo respecto a las leyes orgánicas de educación que la preceden. Ya que después de analizar la UD, podemos observar que todavía no se contempla la nueva normativa a la programación de Educación Física que se ha impartido este año. La profesora de Educación Física se ha justificado comentando que hasta el curso 2023-2024 no estaba obligada a implementar estas modificaciones curriculares. Aunque después de analizar el calendario de implementación de la LOMLOE, se entiende que este año ya tendría que haber contemplado estos cambios para los cursos 1º, 3º de la ESO y 1º de bachillerato.

5.4.1 Análisis crítico de la programación vs la realidad de las clases de

E.F.

En primer lugar, es importante destacar que una programación educativa de educación física debe contemplar los principios pedagógicos propios de esta disciplina decretados por ley. Y al no haberla implementado, nos dificulta el análisis real de lo que tendría que haber sido. En la realidad del día a día, se ha observado cierta falta de secuenciación y progresión adecuada de los contenidos. Se han presentado algunas actividades y ejercicios sin un orden lógico o una estructura clara, lo que dificulta el desarrollo de habilidades motoras y la comprensión de conceptos clave por parte de los estudiantes.

Otro aspecto crítico de esta programación y su vuelco a la realidad ha sido, la falta de relación directa de los objetivos generales y específicos de cada UD. La

educación física no se limita simplemente a la práctica deportiva, sino que también busca fomentar la adquisición de hábitos saludables, promover la cooperación y el trabajo en equipo, desarrollar habilidades sociales y emocionales, entre otros aspectos. Sin embargo, durante la observación se ha analizado un cierto desenfoco en algunas actividades, centrándose exclusivamente en actividades deportivas, sin abordar estos otros aspectos fundamentales de la educación física contemplados en el currículum. Esto limita la formación integral de los estudiantes y reduce el potencial educativo de esta asignatura.

Además, se ha notado la ausencia de adaptación a las características individuales y necesidades de los estudiantes. La educación física, al igual que otras áreas educativas, debe ser inclusiva y proporcionar oportunidades de aprendizaje para todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades o condición física. A pesar de ello, la programación analizada no tiene en cuenta las diferencias individuales y no ofrece alternativas o modificaciones de las actividades para adaptarse a las necesidades de los estudiantes con discapacidad, por ejemplo. Esto excluye a ciertos estudiantes y limita su participación y progreso en esta asignatura.

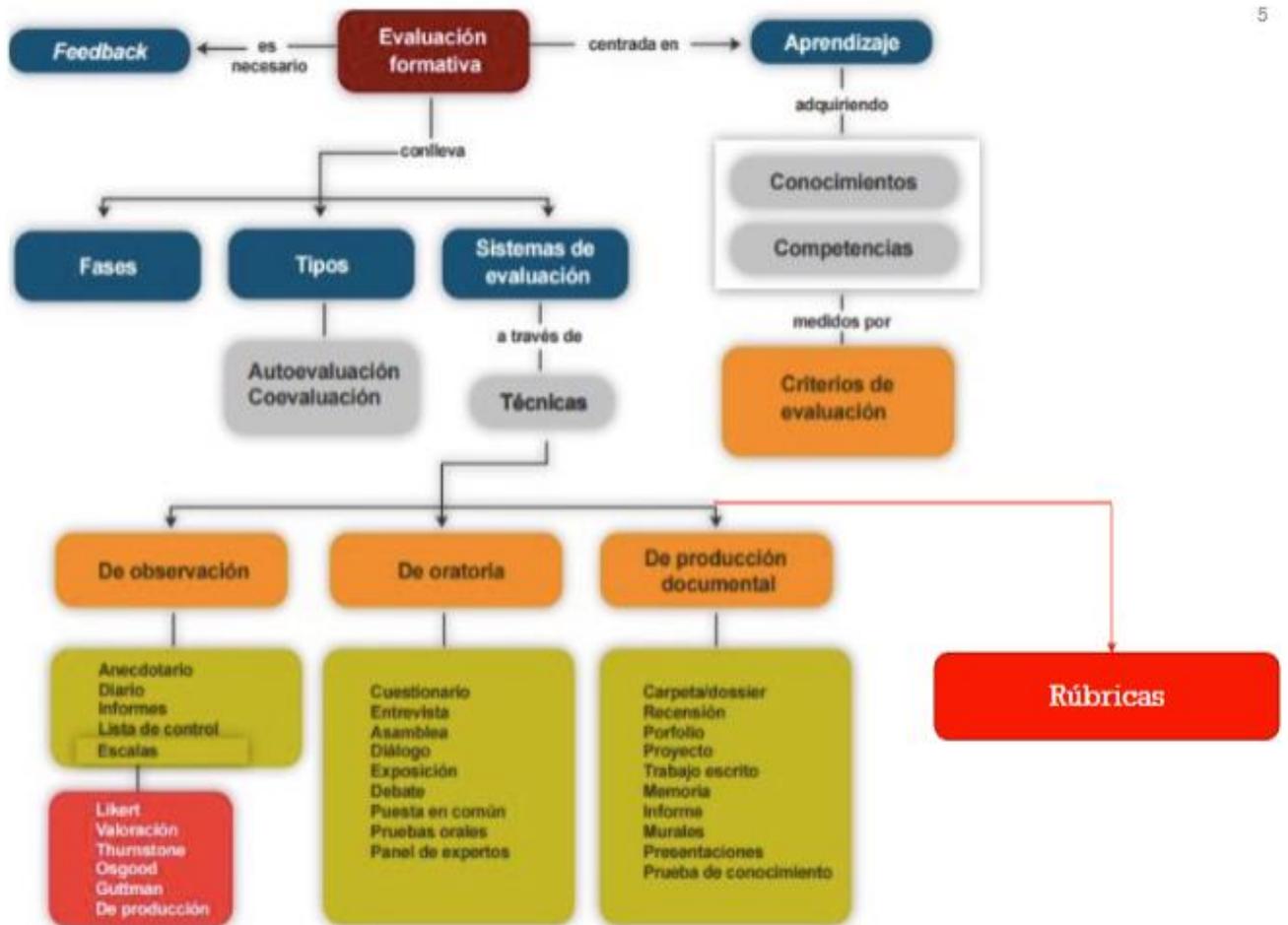
Otro aspecto a considerar es la falta de las aplicaciones TIC de las actividades. La educación física debe ofrecer a los estudiantes una amplia gama de experiencias relacionadas con la realidad tecnológica. Sin embargo, se han descuidado la aplicación de las nuevas tecnologías en algunas actividades donde estaba programada su uso.

Por último, se observa cierta falta de la retroalimentación a partir de la evaluación formativa. La evaluación formativa, en educación física no debe limitarse solo a la corrección, sino que es necesario un feedback constante para el aprendizaje. Esa evaluación conlleva diferentes fases y hay infinidad de tipos. Sí que es cierto que se

han llevado a cabo ciertas exposiciones, se han creado carpetas, se han hecho pruebas de conocimiento, se ha intentado hacer una coevaluación. Pero todo de forma bastante superficial y me atrevería a verbalizar, que poco significativo.

En conclusión, la programación educativa de educación física analizada presenta deficiencias significativas en su enfoque y contenidos. La falta de secuenciación y progresión adecuada, la ausencia de conexión con los objetivos generales de la educación física, la falta de adaptación a las necesidades de los estudiantes, la escasa variedad de actividades y la deficiente evaluación y retroalimentación son aspectos críticos que comprometen la calidad y efectividad de esta programación. Es fundamental que los responsables de diseñar las programaciones educativas de educación física se centren en los principios y objetivos de esta disciplina, promoviendo una educación física inclusiva, diversa, motivadora y significativa para todos los estudiantes.

Figura 3



Evaluación formativa

5.4.2 Análisis y propuestas de mejora para la innovación y la calidad docente.

Figura 3

Análisis crítico de la programación de Educación Física

Aspectos de la programación analizados	Propuestas de mejora
Cumplimiento de la legislación actual	<p>El cumplimiento de la legislación educativa actual, aparte que es fundamental por varias razones. En primer lugar, la legislación establece los derechos y deberes de los estudiantes, docentes y demás actores involucrados en el sistema educativo, garantizando la igualdad de oportunidades y la no discriminación. Además, la legislación define los contenidos curriculares y los objetivos de aprendizaje, asegurando una educación de calidad y relevante. Asimismo, la legislación regula principios como el respeto a los derechos de la infancia, la educación inclusiva, la equidad, la igualdad de género y la orientación educativa y profesional tan relevantes y a tener en cuenta. El cumplimiento de la legislación educativa actual es crucial para garantizar una educación equitativa, inclusiva y de calidad para todos los estudiantes.</p>
Temporalización	<p>Mejorar la temporalización y secuenciación en las sesiones. Traerlas impresas y tener controlado el tiempo de cada actividad. Lo considero un aspecto muy importante, ya que lo observado era bastante caótico. Determinaría un tiempo más exhaustivo para según qué actividades, que no se alarguen demasiado en e tiempo. Evitando también la sobrecarga con la repetición de ejercicios. Pero sin querer abastecer más de la cuenta. Encontrar ese equilibrio me parece difícil pero importantísimo.</p> <p>Plantearse tener más flexibilidad y adaptación, entiendo que la temporalización debe permitir cierta flexibilidad para adaptarse a las necesidades de los estudiantes y los imprevistos que puedan surgir durante el año escolar. Esto implicaría contemplar períodos de repaso, recuperación o ampliación según sea necesario.</p>

	<p>Considerar el ritmo de aprendizaje de los estudiantes. Al diseñar la temporalización, es importante tener en cuenta que los estudiantes pueden tener diferentes ritmos de aprendizaje. Mi propuesta de mejora, sería crear unas actividades para permitir recursos adicionales para aquellos que necesiten más apoyo, así como desafíos extra, para aquellos que puedan avanzar más rápidamente.</p>
<p>Utilización de las TIC</p>	<p>Se me ocurre el uso de diferentes aplicaciones móviles de seguimiento de actividad física, para que los estudiantes pueden utilizar aplicaciones móviles para registrar y analizar su actividad física, establecer metas y realizar un seguimiento de su progreso. Estas aplicaciones podrían motivar a los estudiantes a llevar un estilo de vida saludable y promover la responsabilidad personal en relación con su actividad física no solo dentro de las aulas.</p> <p>Dispositivos portátiles (wearables): Apostar por los dispositivos como los relojes inteligentes o las pulseras de actividad pueden utilizarse en actividades físicas para medir el ritmo cardíaco, la distancia recorrida, las calorías quemadas, entre otros datos relevantes. Los estudiantes pueden utilizar estos dispositivos como herramientas de autorregulación y autoevaluación durante las sesiones de educación física. Actualmente hay aparatos bastante fiables y muy baratos en el mercado. Promoviendo la utilización de estos durante las clases de educación física, podemos llegar a motivar mucho a los alumnos y hacer que traspasen su uso de las horas de clase.</p> <p>Promover algunas plataformas de aprendizaje en línea, para ofrecer recursos educativos interactivos, videos explicativos, tutoriales y actividades relacionadas con la educación física. Potencializar el uso del Moodle para profundizar en partes de la materia. El uso de plataformas como Educaplay o Cerebriti, Genially, Open Badges o Bitmoji pueden facilitar el acceso a materiales de calidad y permitir a los estudiantes aprender de manera autónoma dentro y fuera del aula.</p> <p>Para situaciones como nos encontramos durante el confinamiento, comenzaron a aflorar muchas ideas de converger la</p>

	<p>realidad virtual (RV) y realidad aumentada (RA) con la educación física. La RV y la RA pueden utilizarse para simular experiencias físicas y recrear entornos deportivos o recreativos. Los estudiantes pueden participar en juegos virtuales o experimentar actividades deportivas de manera inversiva, lo que puede mejorar su comprensión de los movimientos y habilidades específicas. Los aparatos son algo costosos, pero podemos simular situaciones con gafas algo más sencillas de bajo precio en el mercado.</p> <p>Creación de videos interactivos, creo que pueden ser una herramienta efectiva para enseñar conceptos y técnicas específicas en educación física. Los estudiantes pueden ver demostraciones de habilidades, realizar pausas para practicar y recibir retroalimentación en tiempo real. Esto fomentaría un aprendizaje práctico y auto dirigido.</p> <p>Proponer herramientas de análisis de movimiento. Las TIC ofrecen herramientas de análisis de movimiento que permiten a los estudiantes grabar y revisar su ejecución técnica en diferentes actividades físicas. Pueden utilizar aplicaciones o software específico para evaluar y mejorar su rendimiento, corrigiendo posturas o movimientos incorrectos.</p> <p>Por último, se me ocurre la idea de potenciar un uso correcto de las redes sociales y comunidades en línea. Estas pueden utilizarse para fomentar la participación y la colaboración entre estudiantes, compartir logros y retos, intercambiar información y brindar apoyo mutuo en relación con la educación física. Pudiendo crear aparte, un sentido de pertenencia y colaboración de grupo.</p>
	<p>Tener ya propuestas de base, que todas nuestras actividades en la programación, sean inclusivas. Crear conjuntamente un repositorio de actividades físicas que se ajusten a las necesidades individuales de los estudiantes con discapacidad. Esto puede incluir ya una propuesta escrita especificando el uso de equipamiento especializado y la posible colaboración con otros profesionales del sector para asegurar una participación inclusiva y segura.</p>

<p>Atención a la diversidad</p>	<p>Promover un enfoque inclusivo en todas las clases de educación física, fomentando la participación activa de todos los estudiantes, independientemente de su nivel de habilidad o condición física. Se pueden utilizar estrategias diferenciadas, ofreciendo opciones y adaptaciones en las actividades para asegurar que todos los estudiantes puedan participar plenamente.</p> <p>La utilización de tecnología de forma accesible, como se ha comentado en el apartado de TIC, hacer partícipe de todos estos recursos i aplicaciones móviles a los estudiantes con alguna discapacidad, que les permitan participar y beneficiarse de las actividades físicas de manera inclusiva. Estas herramientas pueden ayudar a monitorear el progreso individual, proporcionar retroalimentación y adaptar las actividades según las necesidades de cada estudiante.</p> <p>Diseñar nuestra programación en base a las metodologías más inclusivas como, por ejemplo, el aprendizaje cooperativo, donde los estudiantes trabajen en grupos heterogéneos y se apoyen mutuamente en el desarrollo de habilidades y la realización de actividades. Esto promueve la inclusión social y la colaboración, al tiempo que se reconoce y valora la diversidad de habilidades y capacidades de los estudiantes.</p> <p>Establecer Programas Individualizados (PI) a las personas que lo necesiten. El Plan Individualizado (PI) es una herramienta para la planificación de medidas, actuaciones y soportes para dar respuesta al alumnado que presenta necesidades educativas específicas o que se encuentra en situaciones singulares y complejas, para que puedan aprender y participar en la vida del centro educativo.</p> <p>Colaboración con profesionales de apoyo, trabajar en estrecha colaboración con profesionales de apoyo, como terapeutas ocupacionales, fisioterapeutas o especialistas en educación especial, para adaptar y personalizar las actividades físicas según las necesidades de los estudiantes con discapacidad. Estas colaboraciones pueden proporcionar orientación especializada y garantizar la atención adecuada a la diversidad.</p>
--	---

	<p>Organizar algún evento deportivo inclusivo, donde se fomente la participación de todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades o discapacidades. Estos eventos pueden crear un ambiente de respeto, inclusión y celebración de la diversidad, y promover el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en un contexto deportivo.</p>
<p>Coherencia en la evaluación realizada</p>	<p>No se ha observado demasiada coherencia en la evaluación observada en las prácticas y la programación, así que se me ocurre algunas propuestas de innovación que se podrían haber llevado a cabo:</p> <p>Crear un portafolio digital donde los estudiantes puedan documentar su progreso, establecer metas y reflejar sobre sus experiencias en educación física. Pueden incluir fotos, videos, registros de actividades y reflexiones personales. Esto permite a los estudiantes asumir un rol activo en su propio proceso de evaluación y promueve el autorreflexión.</p> <p>Emplear aplicaciones móviles interactivas que permitan a los estudiantes evaluar su propio desempeño y establecer metas de mejora. Estas aplicaciones pueden ofrecer cuestionarios, escalas de evaluación o rúbricas para que los estudiantes califiquen su nivel de habilidad, esfuerzo o comprensión de conceptos.</p> <p>Incorporar proyectos en la evaluación formativa, donde los estudiantes tengan la oportunidad de aplicar los conocimientos y habilidades adquiridos en educación física en situaciones prácticas. Pueden diseñar y ejecutar programas de actividad física, organizar eventos deportivos o crear materiales educativos relacionados con el tema con un producto final.</p> <p>Creación de portales de seguimiento de un feedback en tiempo real, en alguna de las plataformas que utilicen los estudiantes. Tener preparadas rúbricas para ciertas actividades cercanas a las sesiones evaluativas, para tener informado al alumnado de cómo están mejorando o no. Esto nos puede permitir corregir y ajustar el aprendizaje, promoviéndolo de una modo continuo y formador.</p>

	<p>Evaluación entre pares: Fomentar la evaluación entre pares, donde los estudiantes se brinden retroalimentación mutua sobre su desempeño en actividades físicas. Pueden utilizar rúbricas o guías de evaluación proporcionadas por el profesor para asegurar una evaluación constructiva y objetiva.</p> <p>Permitir que los estudiantes graben videos cortos de sus actividades físicas en casos concretos, para que lo utilicen como evidencia de su progreso. Estos registros multimedia pueden ser revisados por el profesor y permitir una evaluación más precisa de las habilidades y el esfuerzo de los estudiantes.</p> <p>Evaluación auténtica: Diseñar evaluaciones que reflejen situaciones auténticas, como desafíos físicos en la comunidad, competencias deportivas o proyectos de servicio comunitario relacionados con la actividad física. Estas evaluaciones proporcionan contextos significativos y relevantes para los estudiantes, donde pueden aplicar y demostrar sus habilidades de manera práctica.</p>
<p>Participación del centro en proyectos interdisciplinarios</p>	<p>Crear un proyecto de educación física y la materia optativa de digitalización: Trabajar en conjunto esas dos asignaturas para explorar cómo las tecnologías digitales pueden mejorar la experiencia educativa en educación física. Los estudiantes podrían investigar y utilizar aplicaciones móviles, dispositivos portátiles o herramientas de análisis de movimiento para mejorar el rendimiento físico, y hacer la producción y distribución de ese material durante las horas de digitalización.</p> <p>Proponer un proyecto común entre la educación física y ciencias sociales: Colaborar con el departamento de Ciencias Sociales o Historia para desarrollar un proyecto que examine la relación entre la educación física y aspectos sociales o históricos. Por ejemplo, los estudiantes podrían investigar la evolución de los deportes a lo largo de la historia, analizar los aspectos culturales de las actividades físicas en diferentes comunidades o estudiar cómo los eventos deportivos pueden promover la inclusión social.</p>

	<p>Colaborar con el departamento de Biología para desarrollar un proyecto que explore la relación entre la actividad física y la salud. Los estudiantes podrían investigar y recopilar datos sobre los beneficios de la actividad física, la importancia de una alimentación saludable y la prevención de enfermedades, y luego diseñar estrategias para promover hábitos de vida saludables en la comunidad escolar.</p> <p>Trabajar conjuntamente des del departamento de educación física y valores cívicos y éticos para desarrollar un proyecto que aborde la relación entre la educación física y el medio ambiente. Los estudiantes podrían investigar cómo las actividades al aire libre y la práctica deportiva pueden contribuir a la conservación del medio ambiente, y luego diseñar actividades o programas que promuevan la conciencia ambiental y la sostenibilidad.</p>
<p>De promoción deportiva</p>	<p>Organizar torneos deportivos: Organizar torneos deportivos regulares durante la hora del patio en diferentes disciplinas, como fútbol, baloncesto, voleibol, béisbol o atletismo. Fomentar la participación de todos los estudiantes creando algún tipo de premio para los ganadores. Pero puntuando de forma diferente que simplemente el resultado del partido. Usar por ejemplo la puntuación Verd Play.</p> <p>Colaboración con clubes y entidades deportivas locales para ofrecer a los estudiantes oportunidades de participación en programas extracurriculares o eventos deportivos fuera del entorno escolar.</p> <p>Proporcionar una amplia variedad de equipamiento deportivo durante la hora del patio. Procurar no solo abastecer el patio de pelotas de los deportes más mayoritarios, sino también aportar otros materiales para la práctica deportiva que quizás puedan atraer a la parte del alumnado que normalmente no práctica actividad física en el recreo.</p> <p>Introducir juegos tradicionales y recreativos que fomenten la participación y la actividad física.</p>

<p>Objetivos de desarrollo sostenible</p>	<p>Implementar programas de educación ambiental que aborden temas como el cambio climático, la conservación de la biodiversidad, la gestión de residuos y el consumo responsable. Estos programas pueden incluir charlas, talleres, actividades prácticas y proyectos de investigación para que los alumnos comprendan los desafíos ambientales y aprendan acciones concretas para enfrentarlos.</p> <p>Lanzar campañas de reciclaje en la escuela para promover la separación adecuada de residuos y fomentar la reducción, reutilización y reciclaje. Los alumnos pueden participar en la organización de puntos de recogida selectiva, la sensibilización de la comunidad educativa y la implementación de estrategias para minimizar el uso de materiales desechables.</p> <p>Realizar proyectos para concienciar sobre la importancia de reducir el consumo de energía en la escuela y en el hogar. Los estudiantes pueden monitorear el uso de la electricidad, proponer medidas de eficiencia energética y promover el apagado de luces y dispositivos cuando no se utilicen. Fomentar la movilidad sostenible promoviendo el uso de bicicletas, caminar o el transporte público en lugar de vehículos privados. Los alumnos pueden participar en campañas de concienciación, organizar eventos de bicicleta o colaborar con el diseño de rutas seguras para peatones y ciclistas en el entorno escolar.</p> <p>Incentivar la participación de los alumnos en programas de voluntariado ambiental, como limpiezas de los ríos de la comarca, la reforestaciones, limpieza de las pistas de esquí en verano, y acciones de sensibilización en general por estos programas.</p>
<p>Valores éticos</p>	<p>Participación en proyectos solidarios, involucrar a los estudiantes en proyectos solidarios y acciones de ayuda a los demás. Esto les permitirá experimentar directamente el impacto positivo de sus acciones y desarrollar un sentido de responsabilidad social.</p> <p>Fomentar diálogos abiertos y reflexiones sobre temas éticos relevantes en entornos seguros y respetuosos. Permitir que los adolescentes expresen sus opiniones y escuchar activamente sus</p>

	<p>perspectivas, alentando la discusión respetuosa y el intercambio de ideas durante las clases.</p> <p>Implementar programas específicos de educación en valores que aborden temas como el respeto, la empatía, la responsabilidad, la solidaridad y la justicia. Estos programas pueden incluir actividades prácticas, discusiones en grupo y estudios de casos para promover la reflexión y el desarrollo de habilidades éticas.</p> <p>Establecer programas donde en las horas de tutoría los adolescentes tengan la oportunidad de trabajar una orientación y apoyo en temas éticos. Para desarrollar su sentido de identidad y valores personales. Fomentar la participación en actividades de servicio comunitario y responsabilidad social, no solo para el grupo de 3º de la Eso, promover a todo el alumnado al voluntariado en organizaciones benéficas, proyectos de mejora ambiental o apoyo a personas necesitadas.</p>
--	---

**VI. DESARROLLO DE LA UNIDAD
DIDÁCTICA / UNIDAD DE TRABAJO
PROPUESTA**

6. PROPUESTA DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA/ UNIDAD DE TRABAJO

¡Los dedos como rocas!				
Curso: 3°	Bloque saberes básicos: 2. Resolución de problemas en situaciones motrices 4. Interacción con el entorno en el tiempo libre	UD: ¡LOS DEDOS CÓMO ROCAS!	Trimestre: 3°	N.º Sesiones: 7
<p>Justificación:</p> <p>En un contexto escolar rural, rodeado de montañas y cientos de vías de escalada deportiva y vía larga equipada. Muchos alumnos todavía no han tenido la oportunidad de acercarse y conocer el mundo de la escalada. En los últimos 15 años hemos visto un crecimiento exponencial de este deporte con el resultado de la apertura de nuevos rocódromos en muchas poblaciones. Teniendo en cuenta también la aparición de esta disciplina como deporte olímpico. (Rodríguez Cougil, 2014)</p> <p>Y, por otro lado, estrechamente relacionado con los retos del siglo XXI y los objetivos de desarrollo sostenible, el deporte en el medio natural y especialmente la escalada, son una oportunidad para conectar a los alumnos y trabajar los objetivos propuestos.</p>				
<p>Saberes básicos:</p> <p>2. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esquema corporal - Uso de las capacidades perceptivo-motrices en la resolución eficiente de tareas individuales de cierta complejidad. <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de retos y proyectos motores - Esfuerzo por completar retos individuales y en grupo adaptando la propia condición física a los requerimientos de las distintas propuestas planteadas. - Creación de retos y proyectos motores con posibles soluciones de acuerdo a las capacidades, habilidades y recursos individuales y/o del grupo. <p>4. Interacción con el entorno en el tiempo libre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consumo y conservación responsable de los recursos materiales y de espacio - Uso sostenible y mantenimiento de los recursos naturales y urbanos para la práctica de actividad física. - Cuidado y conservación del medio natural y urbano durante la práctica de actividad física. <ul style="list-style-type: none"> • Normas y medidas de seguridad - Gestión del riesgo propio y del de las demás personas en la realización de actividades en el medio natural. - Uso de herramientas, equipamiento y técnicas adecuadas durante la práctica de actividad física en el medio naturales. 				

Objetivos didácticos

1. Familiarizarse con los conceptos básicos de la escalada.
2. Aplicar los recursos digitales para la consecución del proyecto en formato ABP para el rocódromo.
3. Gestionar la propia participación deportiva en la última sesión en formato competición colaborativa.
4. Presentar los valores positivos actitudinales en las actividades físicas propuestas

Procedentes de las competencias específicas siguientes:

Competencia específica 1

Adquirir un estilo de vida activo y saludable incorporando la práctica de actividades físicas y de hábitos beneficiosos para la contribución del bienestar físico, mental y social

- 1.5 Aplicar los recursos digitales en la planificación de la actividad física y la adquisición de hábitos saludables

Competencia específica 4

Planificar actividades físicas en el entorno de forma sostenible y segura para el empleo y disfrute del tiempo libre

- 4.2 Organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano aplicando normas de seguridad y utilizando el equipamiento, herramientas y técnicas adecuadas.
- 4.3 Gestionar la propia actividad física aprovechando las posibilidades del medio natural y urbano.

Reto inicial:

¿Has tenido nunca la oportunidad de participar en una competición de escalada? Nos iniciaremos en el mundo de la escalada a la vez que realizamos un proyecto común en el rocódromo.

Temporalización (Descripción de las sesiones). Introdutoria, Desarrollo, Evaluación o culminativa.

- S**
E
S
I
O
N
E
S
- Sesión 1:** iniciación al mundo de la escalada, repasando de forma jugada los diferentes estilos que hay. Aparte visualizaremos un micro documental anteriormente y abriremos paso al debate haciendo una dinámica de grupo para finalizar la sesión.
- Sesión 2:** iniciación del trabajo específico de la escalada usando la pared con presas.
- Sesión 3:** de desarrollo con la ejecución progresiva de actividades para dominar los saberes básicos de la escalada.
- Sesión 4:** trabajo complementario de la escalada, con ejercicios en el slackline, board balance, suspensiones e iniciación a los nudos.
- Sesión 5:** última sesión de tecnificación a partir de juegos en la pared con presas.
- Sesión 6 y Sesión 7:** unificación de las dos sesiones para poder ir al rocódromo, dónde realizaremos una competición colaborativa y la creación de un repositorio de vías de escalada para cualquier persona que quiera acceder a él.

<p>Situación aprendizaje final: Realización de una simulación de competición de escalada en el rocódromo, en un formato colaborativo. Juntamente con la creación de un repositorio de retos de escalada en formato de posibles vías nuevas a realizar en el rocódromo.</p>				
<p>O.G.E. (Objetivos Generales de Etapa) a,b,c,d,e,k.</p> <p>a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos.</p> <p>b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.</p> <p>c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos.</p> <p>d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad</p> <p>e) Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.</p> <p>k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales</p>		<p>Competencias Clave Las competencias clave que trabajamos en esta situación de aprendizaje, del perfil competencial de salida al final de la educación básica, son: la a), la d) y la e) correspondientes a los números 1,4 y 5 en Cataluña.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competencia en comunicación lingüística - Competencia digital - Competencia personal social y de aprender a aprender <p>Ya que tanto trabajamos la competencia en comunicación lingüística al desarrollar los contenidos de las sesiones, como la digital al usar diferentes recursos tecnológicos propuestos, como la competencia personal social al organizar y persistir en el aprendizaje sobre todo en la sesión final culminativa.</p>		
EVALUACIÓN				
<p>Competencias específicas</p> <p>1</p>	<p>Criterios de Evaluación:</p> <p>1.5 Aplicar los recursos digitales en la planificación de la actividad física y la adquisición de hábitos saludables</p>	<p>Saberes básicos:</p> <p>Vida activa y saludable</p> <p>1.4 Recursos digitales al servicio de la práctica deportiva: Utilización de herramientas, recursos y aplicaciones digitales para la gestión de la práctica de la actividad física.</p>	<p>Actividades de Evaluación:</p> <p>Actividad relacionada con la utilización de las TIC, edición de imágenes y uso de los lectores de QR juntamente con el drive, para subir su reto de escalada.</p>	<p>Instrumentos de evaluación/ Criterios de calificación %</p> <p>Documento drive donde los alumnos colgaran con su nombre un mínimo de una propuesta de bloque o reto de escalada a resolver. Para evaluar la actividad TIC, revisaremos que todos los alumnos/as hayan colgado su reto (30%) (ANEXO 4)</p>

4	4.2 Organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano aplicando normas de seguridad y utilizando el equipamiento, herramientas y técnicas adecuadas. 4.3 Gestionar la propia actividad física aprovechando las posibilidades del medio natural y urbano.	Interacción con el entorno en el tiempo libre 4.1 Consumo y conservación responsable de los recursos materiales y de espacio 4.2 Gestión del riesgo propio y del de las demás personas en la realización de actividades en el medio natural.	- Evaluaremos comportamiento y conservación del material y el espacio cedido durante las actividades diarias. - Evaluación de la gestión del riesgo propio y de los demás compañeros.	- Rúbrica auto evaluativa por para cotejar la gestión de riesgo en la clase, como también el comportamiento y conservación del material. 20% (Anexo 2) - Questionario google forms para la co-evaluación. (30%) (Anexo 3) - Registro anecdótico de Idoceo para valorar actitudes positivas o negativas puntuales, como la ropa o la puntualidad (20%)
---	--	---	--	---

Metodología

Estrategia de la práctica:

Estrategias mixtas

Estilos de enseñanza:

Asignación de tareas, Descubrimiento guiado.

Metodologías activas y/o emergentes: En las sesiones iniciales se plantea una consecución de aprendizajes a partir de metodologías más tradicionales con diferentes procedimientos deductivos. Aunque desde el inicio se planteará la creación de un proyecto en formato similar a una ABP para las últimas sesiones culminativas.

Distribución grupo – clase: Grupos heterogéneos con distribución por equipos en las sesiones iniciales, para más adelante hacer parejas o grupos de tres.

Participación: Simultánea o alternativa en según qué sesiones.

Posición del profesor: Tanto posición central externa al grupo, como posición interna dentro del grupo.

Feedback:
Concurrente e inmediato

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Principios DUA aplicados:
Formas de implicación (Principio III):

- Para captar la atención y mantener el esfuerzo y la persistencia, he ingeniado este formato de UD, donde inicialmente deberán tener un acercamiento donde trabajaremos lo emocional, tanto con el grupo como individualmente, indagando en aspectos relacionados con la escalada, la montaña y como nos relacionamos con ella. Primero con la sesión de sensibilización y dinámicas de grupo. Y también con la visualización de diferentes documentales dónde se desarrollan estos principios.

- Para trabajar la motivación, he creado este formato de competición colaborativa en las sesiones culminativas, dónde aparte van a crear un repositorio de vías de escalada, que colgaremos en el rocódromo. Idea que pretenden ser el proyecto final de la situación de aprendizaje y un canalizador motivacional. Un proyecto, una meta.

- Las sesiones prácticas de escalada y el acercamiento al material técnico, intentan abrir una primera puerta a testear este deporte que es completamente nuevo para muchos y muchas. Abrir una pequeña puerta para la futura autonomía en el caso que sigan practicándolo en algún momento de su vida. El formato de esta situación de aprendizaje, permite en ciertos momentos su autorregulación en su proceso de aprendizaje dónde ellos y ellas podrán estructurar y evaluar su propio aprendizaje. Así mejorando la retención de contenido, como también, aumentando el rendimiento y la implicación.

Diferentes medios de representación (Principio I):

- Pauta 1. Proporcionar opciones para la percepción.
- Pauta 2. Proporcionar opciones para la comprensión

En nuestras sesiones, teniendo en cuenta estos principios, vamos a proporcionar diferentes canales de información, atendiendo a las necesidades individuales de nuestros alumnos. Activando conocimientos previos y facilitando así la transferencia de unos a otros. En la escalada tendrán una transferencia directa en la trepa, acción que la mayoría desde bien pequeños hemos hecho uso de ella. Haremos hincapié en otros aspectos más globales que trabajaremos específicamente en la escalada, tales como el equilibrio y la fuerza. Sin olvidarnos de la perspectiva del componente emocional tan importante que influye a este deporte.

Actividades de Refuerzo para alumnos de bajo nivel

Para los alumnos de bajo nivel, vamos a proponer diferentes actividades para que puedan realizar con éxito los contenidos propuestos para esta situación de aprendizaje. En este caso el aspecto evaluativo no comprende mayoritariamente los resultados estrictamente físicos de la escalada, sino aspectos más globales, de comportamiento y participación. Teniendo en cuenta estas particularidades. Propondremos varias actividades de refuerzo:

- Realizar una breve exposición, escrita, oral o dibujada (ej. pixon). Que hable de los diferentes tipos de escalada y sus características básicas para progresar por la pared. Para separar conceptos físicos y teóricos.
- Proponer la opción de realizar los ejercicios con variante para disminuir la dificultad de ellos.
- Ampliar la opción de evaluación a otros aspectos que no contemplen específicamente los resultados físicos propios del deporte.

Actividades de Ampliación para alumnos de alto nivel

Para esta tipología de alumnos, vamos a intentar mantener la motivación y participación de ellos y ellas, proporcionando nuevos retos. Teniendo en cuenta los aspectos evaluativos comentados anteriormente, podemos añadir:

- Realizar una breve exposición, escrita, oral o dibujada (ej. pixon). Que hable de los diferentes tipos de escalada y sus características básicas para progresar por la pared. En un formato de miscelánea para subir nota.
- Proponer variantes que aumenten el nivel de dificultad en las diferentes actividades propuestas.
- Ofrecer la opción de ir a realizar ciertas actividades fuera del horario escolar, para que puedan desarrollar su potencial.
- Encomendarles la posibilidad de ayudar a profesorado en algunas tareas, aportando sus conocimientos a los compañeros/as.

Posibles adaptaciones individualizadas

Algunas medidas concretas para los alumnos con discapacidad visual:

1. Para las actividades en la pared del rocódromo, podemos proponer que en los diferentes grupos que se formarán, cada compañero cumpla el rol de acompañante para el alumno con restos visuales. En este caso le indicará donde se encuentran las presas para que pueda ir avanzando poco a poco.
2. En las actividades de equilibrio y propiocepción, (súper adecuadas para ellos/as). Propondremos el mismo sistema de rotación para que un compañero/a pueda dar un apoyo particular a este alumno/a en algunos momentos de la sesión, cuando sea necesario. En las actividades con en el “slackline”, se le puede hacer una sujeción con dos compañeros en vez de uno.
3. En la sesión culminativa puede participar tocando las presas y traduciendo las ideas que podría aportar para la creación de nuevos bloques. Luego los compañeros pueden ayudar a transformarlos e indicarle para que lo pueda realizar.

Algunas medidas concretas para los alumnos con discapacidad auditiva:

1. Aportar explicaciones detalladas y de forma escrita, de los objetivos, procedimientos y evaluación de las sesiones para que puedan desarrollarlas con normalidad.
2. Ofrecerles la opción de entregar de forma escrita el “feedback” que se les pueda pedir.
3. Colaborar estrechamente con todos los tipos de soporte y apoyo profesional que pueda necesitar.

Algunas medidas concretas para los alumnos con discapacidad cognitiva o psíquica:

1. Creando diferentes variantes en los ejercicios para que todos los alumnos puedan realizar las tareas a un multinivel. Las explicaciones las simplificaremos y no las alargaremos más de lo necesario.
2. Teniendo en cuenta en plan de apoyo individualizado también valoraremos en que forma evaluamos a cada uno de nuestros alumnos, en el caso de la entrega y la utilización de las TIC, si tenemos que hacer alguna variante, lo tendremos en cuenta.
3. Estaremos en todo momento en contacto con el apoyo profesional del que dispongamos para adaptar la programación a estos alumnos.

Algunas medidas concretas para los alumnos con discapacidad física:

1. Adaptaciones en los ejercicios propuestos de escalada, como la propuesta multinivel para que puedan realizarlos a su manera.
2. En según qué ejercicios, ofreceremos un apoyo extra de alguno de los compañeros que, en un formato rotativo, se dispondrán a acompañar en ciertos momentos al compañero que lo necesite.
3. Si por algún supuesto no puede realizar según qué retos físicos, crearemos ejercicios similares para la participación de este. Por ejemplo, un alumno con silla de ruedas, lo podremos bajar de la silla para que realice diferentes ejercicios de brazos sentado en el suelo, con las presas de la pared.

Material didáctico:

- 6 arnés de escalada,
- 20 cintas exprés
- Pies de gato (si disponen de ellos).
- Colchonetas para amortiguar posibles caídas.
- 2 “slacklines”
- 2 “balance boards”.
-

Instalaciones/Espacios:

- La pared con presas de escalada de la escuela contigua
- Usaremos la valla que separa la escuela del Instituto para realizar maniobras de escalada.
- También los soportes de las porterías para hacer suspensiones.
- Usaremos el aula magna para realizar la primera sesión de iniciación y para colocar el slackline entre las columnas.
- Y el rocódromo del pueblo para hacer la sesión final culminativa.
-

Herramientas TIC-TAC-TEP: TIC (Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, del Aprendizaje y el Conocimiento y del Empoderamiento y la Participación).

- Utilización de la plataforma google drive.
- Uso de los dispositivos móviles.
- Creación de un cartel con el programa gratuito Canva, para insertar en QR el enlace del repositorio de vías de escalada.
- Posibilidad de hacer difusión de las redes de nuestro proyecto. (Instagram, Facebook, twitter).
- Uso de la aplicación google forms.

Interdisciplinariedad:

Se puede trabajar de forma interdisciplinar con el área de ciencias sociales (Geografía e Historia), en el momento de relacionar conceptos geográficos de dónde nos situamos y donde encontraremos los diferentes sectores de escalada más significativos de la zona.

También se puede colaborar de forma interdisciplinar con la asignatura de Biología y Geología, al incluir conceptos en sus sesiones dedicadas a estudiar el tipo de rocas que nos encontramos en el marco pirenaico donde nos situamos. Y así entender también los diferentes tipos de roca que se pueden escalar y como esta puede influir en la técnica de la escalada.

Otros:

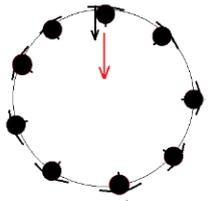
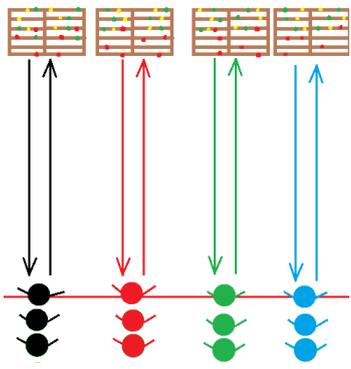
- El proyecto de creación de recogida de retos de escalada, con diferentes rutas planteadas en el rocódromo, quedará abierta a todos los usuarios. Imprimiremos un QR que enlace al drive donde estarán recogidas todas las propuestas, para que otros compañeros o usuarios puedan acceder gratuitamente a ellas.

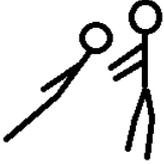
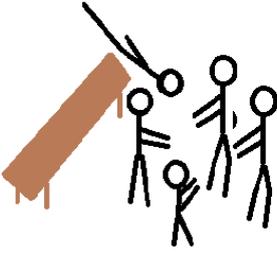
Bibliografía/Webgrafía:

- https://www.youtube.com/watch?v=4KAv_j1Objg (Documental de Pau Escalé (Escalador con un nivel de sensibilidad característico) , que proyectaremos durante la primera sesión de iniciación, para dar paso a las siguientes dinámicas.)

- Rodríguez Cougil, S. (2014): Escalada segura en la escuela. Instalaciones para la práctica de actividades de trepa y escalada en el contexto escolar. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, año 19, N° 194 Julio de 2014.*

Título Unidad de Programación: ¡DEDOS COMO ROCAS! Sesión n.º: 1ª Curso: 3º Trimestre: 3º			
Nombre de la Sesión: Mi primer amor		Duración: 60'	Tipo Sesión: introductoria
Instalaciones: en el gimnasio		N.º Alumnos/as: 22	
Material: - Tarjetas con los tipos de escalada en descripción y dibujo. - Bancos. - Colchonetas. - Tapes de colores.			
Objetivos didácticos de la sesión: - Iniciarse en el mundo de la escalada con los conocimientos básicos para ello. - Realizar unos ejercicios de confianza grupal para trabajar conceptos individuales y grupales necesarios para la futura práctica de la escalada.			
Saberes básicos desarrollados: 2. Resolución de problemas en situaciones motrices. 4. Interacción con el entorno en el tiempo libre.			
Justificación de la Metodología: Utilizaremos la metodología de “flipped classrom” inicialmente ya que serán los propios alumnos los cuales expondrán al resto de los compañeros los diferentes tipos de escalada. También intervendrá el aprendizaje basado en retos.			
Estilo Enseñanza: mando directo y descubrimiento guiado Modelo pedagógico, metodología activa: “flipped classrom” Estrategia: estrategias mixtas Agrupación de los alumnos/as: grupos heterogéneos con distribución por grupos.			
Posición Profesor: tanto posición central externa al grupo, como posición interna dentro del grupo. Tipo Feedback: Concurrente e inmediato			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	- Después de hacer la introducción a esta nueva UD, comprendiendo el contexto y a qué tipo de esfuerzo físico nos vamos a enfrentar, propondremos hacer un pilla-pilla para calentar. Para evitar ser pillados nos situaremos en posición horizontal realizando una plancha abdominal. Los compañeros pueden salvarte de la plancha saltándote por encima.		8'

	<p>- Acabaremos el calentamiento específico con unos movimientos dinámicos y algunos estiramientos suaves de la musculatura más implicada en la escalada. Aprovecharemos para comentar el micro documental de visualización previa a la primera sesión.</p>		7'
Parte principal	<p>- Por grupos de unas 4 personas, buscarán unas tarjetas escondidas por los rincones del gimnasio. (tendrán un minuto para encontrarlas). Para desplazarse haremos un trenecito donde el primero de la fila, tendrá los ojos vendados. El de detrás de todo será el que ordenará la dirección del desplazamiento según toque la espalda al compañero de delante. Un toque a la espalda derecha, será girar a la derecha y a la izquierda lo mismo. Los compañeros de delante tendrán que transferir la información hasta llegar al primero.</p> <p>Después de encontrar todas las descripciones con imágenes fotográficas de los diferentes tipos de escalada se realizará una pequeña explicación de unos 2' al resto de la clase del tipo de escalada que les ha tocado.</p>		10'
	<p>- En las espalderas tendremos preparado una simulación de diferentes tipos de bloques de escalada, diferenciados por colores. Solo podremos poner los pies en las pegatinas rojas y las manos en las verdes. Crearemos varios circuitos de diferente dificultad. Y haremos que los diferentes grupos vayan rotando cada 5 minutos por los diferentes retos en las espalderas.</p> <p>Añadiremos diferentes variantes en la consecución de los retos de las espalderas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacer una dominada en la parte alta de la espaldera. - Aguantar arriba sin pies. - Subir con el mínimo de pies posibles. - Subir con el mínimo de manos posibles. - Ascensión sin pies. <p>Aquí empezaremos a introducir conceptos de escalada, como la:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Extensión de brazos - Trabajo de puntas de pies - Movimiento de rodillas y cadera. 		16' (2' por variante)

<p>V. Calma</p>	<p>- Ejercicios de confianza: directamente relacionados con conceptos entre compañeros/as de cordada en la escalada. Donde en ciertos momentos nuestra seguridad puede depender totalmente de nuestro compañero/a.</p> <p>- 1º variante: Nos pondremos por parejas, y a una distancia prudencial primero una y después la otra, nos dejaremos caer con los ojos cerrados para atrás. Siempre manteniendo una postura erguida y con tensión muscular para facilitar que el compañero/a pueda frenar la caída. Primero a menos distancia y después a un poco más.</p> <p>- 2º variante: Pondremos a un compañero en medio de un círculo construido por grupos de 10 compañeros/as. Y con la misma disposición corporal anterior, erguido y en tensión con los ojos cerrados, se dejará caer para donde le plazca. Allí serán los otros compañeros/as que de una forma suave irán desplazándolo hacia un lado y hacia otro sin dejar que se caiga. Después cambiaremos la persona del medio.</p> <p>- 3º variante: des de encima de una silla, un compañero/a se dejará caer hacia atrás, otros 4 compañeros de dispondrán con las manos entrelazadas esperando a recibir al compañero/a.</p> <p>Cierre de la sesión con reflexión final de lo realizado.</p>	 	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>4'</p>
-----------------	--	---	---

Actividades de Refuerzo:

Buscar más información sobre los tipos de escalada que podemos hacer en nuestra zona y buscar los sitios más emblemáticos. Hacer un resumen y un documento que albergue las reseñas de escalada de la zona que estén en abierto en internet. Y así el próximo día poder hacer una breve explicación de los resultados a los otros compañeros y crear un link para poder acceder al documento de reseñas.

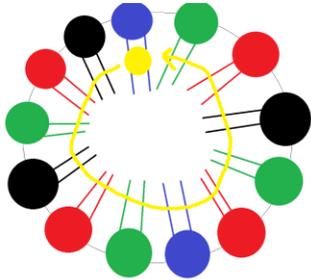
Actividades de Ampliación:

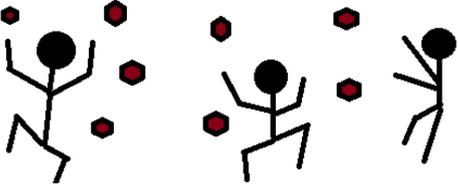
Visualizar en casa el micro documental de las escaladoras Cintia Percivati (Argentina) y Soho Langbehn (Chile) liberaron por primera vez la ruta de escalada "El Último Tango" 160 mts. 8a/513b. (Youtube). Y hacer un breve resumen de que nos ha transmitido el documental.

Observaciones:

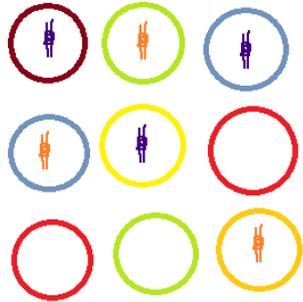
Para la visualización del micro documental de la vida de Pau Escalé (20min), les mandaremos tener en cuenta para luego comentarlo en clase, que significa para ellos el deporte en el medio natural, que le transmite la montaña y realizar deporte en ella.

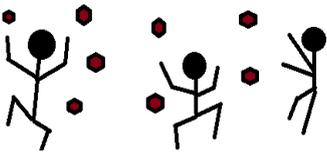
Tenemos en cuenta que esta primera sesión tiene bastantes conceptos teóricos, pero son necesarios para las posteriores sesiones donde ya incorporaremos más compromiso motor.

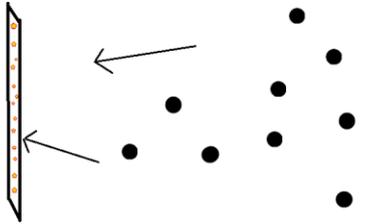
Título Unidad de Programación: ¡DEDOS COMO ROCAS! Sesión n°: 2ª Curso: 3º Trimestre: 3º			
Nombre de la Sesión: Estamos colgados/as!		Duración: 60'	Tipo Sesión: desarrollo
Instalaciones: fuera en el patio en la pared de rocódromo.		Nº Alumnos/as: 22	
Material: - Cuerdas pequeñas para practicar los nudos.			
Objetivos didácticos de la sesión: - Desarrollar las técnicas básicas de la escalada. - Iniciarse en el mundo de los nudos, en este caso el nudo básico del 8, normal y reseguído.			
Saberes básicos desarrollados: 2. Resolución de problemas en situaciones motrices. 4. Interacción con el entorno en el tiempo libre.			
Justificación de la Metodología: utilizaremos en esta sesión una metodología más inductiva con estilos de enseñanza más directos, para poder ir asimilando la técnica correcta de la escalada en el menor tiempo posible. También necesitamos utilizar estas metodologías más analíticas para el trabajo de nudos ya que solo hay una manera correcta de realizarlos.			
Estilo Enseñanza: mando directo.			
Modelo pedagógico, metodología activa: inductiva			
Estrategia: estrategias mixtas			
Agrupación de los alumnos/as: grupos heterogéneos con distribución por grupos.			
Posición Profesor: tanto posición central externa al grupo, como posición interna dentro del grupo.			
Tipo Feedback: Concurrente e inmediato			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	- Calentamiento global: Introducción de la sesión y juego inicial, donde haremos dos grupos para que haya más compromiso motor, en esa posición jugaremos a la bomba con pelotas medicinales, para comenzar a calentar todo el tren superior. Nos pondremos de pie, unos cerca de los otros para no tener que lanzar el balón medicinal y nos podamos hacer daño.		8'
	Calentamiento específico:		7'

	<p>Movimientos dinámicos de las partes del cuerpo más solicitadas para el desarrollo de la actividad de escalada.</p>		
<p>Parte principal</p>	<p>- Después de un breve recordatorio de los movimientos básicos de la escalada como:</p> <p>Los brazos son los que nos mantienen en equilibrio, pero son las piernas las que nos impulsan, ya que las piernas son el mayor músculo del cuerpo.</p> <p>Mirar pies, mirar manos, y programar el próximo movimiento ya sabiendo dónde van a ir.</p> <p>La idea es crear un movimiento similar a una oruga, la cual se encoge para volver a estirar</p> <p>Muy importante pisar con la punta del pie para poder transmitir todo el circuito de fuerzas del pie y también que nos permita rotar.</p> <p>Escalamos con los brazos estirados, así la carga de fuerzas se distribuye en todo el sistema musculo esquelético. No sólo muscular. (siempre una puntita de tensión para crear protección).</p> <p>Importar intentar tener siempre 3 puntos de apoyo para no crear voladizos ni puertas</p> <p>- Delante de la pared de rocódromo horizontal vamos a iniciar un seguido de variantes que practicar en ella.</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Haremos una primera ida de izquierda a derecha hasta el final para ir familiarizándonos con las presas. b) Repetiremos la acción, pero en el sentido contrario. c) Añadiremos el reto de cruzar con un mínimo de pies utilizados. d) Lo mismo, pero con un mínimo de manos. <p>2) Ya familiarizados con la pared, vamos a realizar un ejercicio donde vamos a cruzar unos de un lado y otros del otro, habrá momentos en los que tendremos que pasar unos por delante de nuestros compañeros, o por debajo. Cada uno decidirá. Así vamos a poner en forma de compromiso motor algunos movimientos de la escalada a la vez que creamos una forma jugada.</p>		<p>20'</p> <p>10'</p>

V. Calma	<p>Nos situaremos en círculo y haremos la primera introducción a nudos que veremos en la escalada.</p> <p>- Nudo de seguridad básico para realizar la escalada con arnés. El 8 reseguído.</p> <p>Sin necesidad de usar cuerdas de escalada, simplemente con cuerdas o cordinos normales, realizaremos individualmente unas 10 veces el ocho, y después probaremos de reseguirlo y peinarlo bien</p>	<p>CREAR QR VÍDEO DE HACER NUDO DEL OCHO</p>	15'
<p>Actividades de Refuerzo:</p> <p>Buscar más información sobre los tipos de escalada que podemos hacer en nuestra zona y buscar los sitios más emblemáticos. Hacer un resumen y un documento que albergue las reseñas de escalada de la zona que estén en abierto en internet. Y así el próximo día poder hacer una breve explicación de los resultados a los otros compañeros y crear un link para poder acceder al documento de reseñas.</p> <p>Actividades de Ampliación:</p> <p>Visualizar en casa el micro documental de las escaladoras Cintia Percivati (Argentina) y Soho Langbehn (Chile) liberaron por primera vez la ruta de escalada "El Último Tango" 160 mts. 8a/513b. (Youtube). Y hacer un breve resumen de que nos ha transmitido el documental.</p>			
<p>Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recomendación de traer pies de gato a todos los alumnos que puedan conseguir unos, no es para nada estrictamente necesario. - Recomendar ver vídeos de nudos básicos para la escalada para ampliar la información para el próximo día. 			

Título Unidad de Programación: ¡DEDOS COMO ROCAS!			
Sesión n°: 3ª		Curso: 3º	Trimestre: 3º
Nombre de la Sesión: Estamos colgados/as!		Duración: 60'	Tipo Sesión: desarrollo
Instalaciones: fuera en el patio en la pared de rocódromo		Nº Alumnos/as: 22	
Material: - Cuerdas pequeñas para practicar los nudos			
Objetivos didácticos de la sesión: - Desarrollar las técnicas básicas de la escalada. - Tener un repositorio de ejercicios de estiramientos especializados para la escalada.			
Saberes básicos desarrollados: 2. Resolución de problemas en situaciones motrices 4. Interacción con el entorno en el tiempo libre			
Justificación de la Metodología: Utilizaremos en esta sesión una metodología más inductiva con estilos de enseñanza más directos, para poder ir asimilando la técnica correcta de la escalada en el menor tiempo posible. También necesitamos utilizar estas metodologías más analíticas para el trabajo de nudos ya que solo hay una manera correcta de realizarlos.			
Estilo Enseñanza: comando directo Modelo pedagógico, metodología activa: inductiva Estrategia: estrategias mixtas Agrupación de los alumnos/as: grupos heterogéneos con distribución por grupos.			
Posición Profesor: tanto posición central externa al grupo, como posición interna dentro del grupo. Tipo Feedback: concurrente e inmediato			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	Calentamiento global: Haciendo recordatorio del nudo del ocho, trabajado en la clase anterior, realizaremos un tres en raya en formato carrera en grupos de 3 contra 3. Donde los alumnos uno por uno tendrán que salir corriendo desde la zona de salida hasta el tablero de juego del 3 en raya (que habremos dibujado o lo podemos delimitar con aros)		8'
	Calentamiento específico: Movimientos dinámicos de las partes del cuerpo más solicitadas para el desarrollo de la actividad de escalada.		7'

<p style="text-align: center;">Parte principal</p>	<p>1) El 2+2. Delante de la pared del rocódromo vamos a iniciar un ejercicio de escalada y memorización. Dónde por grupos de 4, empezando el primero y siguiendo por orden los demás, realizaremos dos movimientos de brazos en la pared. Allí el compañero/a realizará los dos movimientos de brazo y añadirá dos más. Así sucesivamente hasta crear una sección de escalada concreta a la que imitar. (Si algún compañero/a no llegase, le dejaríamos repetir en la siguiente ronda)</p> <p>2) El twister: en un pequeño tablero que vamos a dibujar con pies y manos derechos e izquierdos, y diferentes colores. Mismo con un bolígrafo podemos hacer la aguja de rotación. En grupos de 5 personas, se va a escoger a un máster por cada partida que durará unas 10 tiradas. Allí el máster accionará el tablero y los compañeros/as tendrán que ir poniendo en la pared o moviendo los pies y las manos según vayan saliendo. Las presas en la pared tendrán un pequeño distintivo de color para diferenciarlas. (Pegatinas de colores o tapes de colores).</p> <p>3) Mismos grupos vamos a iniciarnos en la creación de retos en forma de bloques de escalada que resolver con los compañeros. Con el añadido que tendremos que realizar-los a cámara lenta, para trabajar a un nivel superior la musculatura implicada.</p>	<p style="text-align: center;">$2 + 2$</p>  <p style="text-align: center;">TWISTER PLACE VALUE</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="background-color: #008000; color: white;">0</td> <td style="background-color: #008000; color: white;">1</td> <td style="background-color: #008000; color: white;">3</td> <td style="background-color: #008000; color: white;">5</td> <td style="background-color: #008000; color: white;">7</td> <td style="background-color: #008000; color: white;">9</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #ffff00; color: black;">2</td> <td style="background-color: #ffff00; color: black;">4</td> <td style="background-color: #ffff00; color: black;">6</td> <td style="background-color: #ffff00; color: black;">8</td> <td style="background-color: #ffff00; color: black;">0</td> <td style="background-color: #ffff00; color: black;">1</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0000ff; color: white;">9</td> <td style="background-color: #0000ff; color: white;">7</td> <td style="background-color: #0000ff; color: white;">5</td> <td style="background-color: #0000ff; color: white;">3</td> <td style="background-color: #0000ff; color: white;">1</td> <td style="background-color: #0000ff; color: white;">0</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #ff0000; color: white;">1</td> <td style="background-color: #ff0000; color: white;">0</td> <td style="background-color: #ff0000; color: white;">8</td> <td style="background-color: #ff0000; color: white;">6</td> <td style="background-color: #ff0000; color: white;">4</td> <td style="background-color: #ff0000; color: white;">2</td> </tr> </table> <p style="text-align: center; font-size: small;">EXAMPLE: 500 + 8,000 + 500 + 30 + 0</p>	0	1	3	5	7	9	2	4	6	8	0	1	9	7	5	3	1	0	1	0	8	6	4	2	<p style="text-align: center;">10'</p> <p style="text-align: center;">10'</p> <p style="text-align: center;">10'</p>
0	1	3	5	7	9																						
2	4	6	8	0	1																						
9	7	5	3	1	0																						
1	0	8	6	4	2																						
<p style="text-align: center;">V. Calma</p>	<p>Realizaremos una sesión de estiramientos y relajación más extendida que la de otros días, para que la tengan presente y puedan realizarla cuando vayan a escalar por su cuenta.</p>		<p style="text-align: center;">15'</p>																								
<p>Actividades de Refuerzo:</p> <p>Buscar más información sobre los tipos de escalada que podemos hacer en nuestra zona y buscar los sitios más emblemáticos. Hacer un resumen y un documento que albergue las reseñas de escalada de la zona que estén en abierto en internet. Y así el próximo día poder hacer una breve explicación de los resultados a los otros compañeros y crear un link para poder acceder al documento de reseñas.</p> <p>Actividades de Ampliación:</p> <p>Visualizar en casa el micro documental de las escaladoras Cintia Percivati (Argentina) y Soho Langbehn (Chile) liberaron por primera vez la ruta de escalada "El Último Tango" 160 mts. 8a/513b. (Youtube). Y hacer un breve resumen de que nos ha transmitido el documental.</p> <p>Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recomendación de traer pies de gato a todos los alumnos que puedan conseguir unos, no es para nada estrictamente necesario. - Recomendaremos escribir en algún bloc de notas los diferentes estiramientos propuestos. 																											

Título Unidad de Programación: ¡DEDOS COMO ROCAS!			
Sesión n°: 4ª		Curso: 3º	Trimestre: 3º
Nombre de la Sesión: A lo Jackie Chan!		Duración: 60'	Tipo Sesión: Desarrollo
Instalaciones: En la pista exterior.		Nº Alumnos/as: 22	
Material:			
- Slacklines x 2			
- Board balance x 2			
- Porterías de fútbol			
Objetivos didácticos de la sesión:			
- Ejecutar ejercicios complementarios que ayuden al deporte de la escalada, como los ejercicios de equilibrio y flexibilidad.			
- Desarrollar trabajos musculares complementarios para la práctica deportiva.			
Saberes básicos desarrollados:			
2. Resolución de problemas en situaciones motrices			
4. Interacción con el entorno en el tiempo libre			
Justificación de la Metodología: Utilizaremos en esta sesión nos podemos permitir usar metodologías algo más autónomas, en cuanto a los ejercicios de equilibrios. También seguiremos usando metodologías inductivas, con estilos de enseñanza directos,			
Estilo Enseñanza: comando directo y descubrimiento guiado			
Modelo pedagógico, metodología activa: inductivo			
Estrategia: estrategias mixtas			
Agrupación de los alumnos/as: grupos heterogéneos con distribución por grupos.			
Posición Profesor: Tanto posición central externa al grupo, como posición interna dentro del grupo.			
Tipo Feedback: concurrente e inmediato.			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	Calentamiento global: Jugaremos al “ the floor is lava” en la pared de rocódromo, dónde todos los alumnos tendrán que ir corriendo por la pista dando vueltas hasta que el profesor/a grite... ¡“THE FLOOR IS LAVA”! Entonces tendrán que ir corriendo a agarrar-se a la pared como puedan y cuanto antes. Sin tocar el suelo durante 10 segundos. Después seguiremos corriendo.		8'
	Calentamiento específico: Movimientos dinámicos de las partes del cuerpo más solicitadas para el desarrollo de la actividad de escalada.		7'

Actividades de Refuerzo:

Buscar más información sobre los tipos de escalada que podemos hacer en nuestra zona y buscar los sitios más emblemáticos. Hacer un resumen y un documento que albergue las reseñas de escalada de la zona que estén en abierto en internet. Y así el próximo día poder hacer una breve explicación de los resultados a los otros compañeros y crear un link para poder acceder al documento de reseñas.

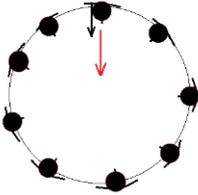
Actividades de Ampliación:

Visualizar en casa el micro documental de las escaladoras Cintia Percivati (Argentina) y Soho Langbehn (Chile) liberaron por primera vez la ruta de escalada "El Último Tango" 160 mts. 8a/513b. (Youtube). Y hacer un breve resumen de que nos ha transmitido el documental.

Observaciones:

- Si alguien dispone de un slackline, intentaremos traerlo para tener más espacios de práctica.
- Igual también podemos añadir algún bosu, imitando los gestos parecidos que trabajaremos con equilibrio y propiocepción.

Título Unidad de Programación: ¡DEDOS COMO ROCAS!			
Sesión n°: 5ª		Curso: 3º	Trimestre: 3º
Nombre de la Sesión: Ninja Warrior!		Duración: 60'	Tipo Sesión: Desarrollo
Instalaciones: Fuera en el patio en la pared de rocódromo		Nº Alumnos/as: 22	
Material:			
<ul style="list-style-type: none"> - Aros - Picas - Petos - Cinta americana o de embalar - Arneses - Cuerdas - Cintas expres - Gri-Gri 			
Objetivos didácticos de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender las técnicas básicas de anclaje y progresión contemplando siempre la seguridad. - Aprender a usar los aparatos de seguridad para asegurar a un compañero/a. 			
Saberes básicos desarrollados:			
2. Resolución de problemas en situaciones motrices			
4. Interacción con el entorno en el tiempo libre			
Justificación de la Metodología: Utilizaremos en esta sesión una metodología más inductiva con estilos de enseñanza más directos, para poder ir asimilando la técnica correcta de la escalada en el menor tiempo posible. También necesitamos utilizar estas metodologías más analíticas para el trabajo de nudos ya que solo hay una manera correcta de realizarlos.			
Estilo Enseñanza: comando directo			
Modelo pedagógico, metodología activa: inductiva			
Estrategia: estrategias mixtas			
Agrupación de los alumnos/as: grupos heterogéneos con distribución por grupos.			
Posición Profesor: tanto posición central externa al grupo, como posición interna dentro del grupo.			
Tipo Feedback: concurrente e inmediato			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	Calentamiento global:		8'
	Iniciaremos la sesión explicando la colocación de un arnés, acto seguido vamos, realizaremos un juego para que empiecen a familiarizarse con este material. Haremos 4 grupos, donde tendrán de en dos hileras, cara a cara, en una distancia de media pista de baloncesto. Allí cuando se diga ya, el primero de la fila se tiene que poner el arnés, e ir		

V. Calma	Durante una breve sesión de estiramientos y respiraciones, valoraremos realizar una autoevaluación negociada. Que el alumno tendrá que autoevaluarse con la rúbrica (Anexo 2) junto a un grupo de trabajo de 5 o 6 alumnos. Cada alumno tendrá que justificar el porqué de la nota. En caso de discrepancia, el alumno o alumna tendrá que exponer su nota al profesor o profesora.		10'
<p>Actividades de Refuerzo:</p> <p>Buscar más información sobre los tipos de escalada que podemos hacer en nuestra zona y buscar los sitios más emblemáticos. Hacer un resumen y un documento que albergue las reseñas de escalada de la zona que estén en abierto en internet. Y así el próximo día poder hacer una breve explicación de los resultados a los otros compañeros y crear un link para poder acceder al documento de reseñas.</p> <p>Actividades de Ampliación:</p> <p>Visualizar en casa el micro documental de las escaladoras Cintia Percivati (Argentina) y Soho Langbehn (Chile) liberaron por primera vez la ruta de escalada "El Último Tango" 160 mts. 8a/513b. (Youtube). Y hacer un breve resumen de que nos ha transmitido el documental.</p>			
<p>Observaciones:</p> <p>- Recomendación de traer pies de gato a todos los alumnos que puedan conseguir unos, no es para nada estrictamente necesario.</p>			

Título Unidad de Programación: ¡DEDOS COMO ROCAS!			
Sesión n°: 6 y 7ª		Curso: 3º	
Nombre de la Sesión: 1r Campeonato de escalada por grupos		Duración: 120'	
Tipo Sesión: de evaluación y culminativa			
Instalaciones: El rocódromo del polideportivo		Nº Alumnos/as: 22	
Material:			
<ul style="list-style-type: none"> - Diplomas de participación para todos los alumnos/as - Almuerzo saludable - Pies de gato sí disponen de ellos - Magnesio si disponemos - Teléfonos móviles 			
Objetivos didácticos de la sesión:			
<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar las habilidades básicas para realizar correctamente el deporte de la escalada. - Aprender a auto-evaluarse y a corregir a los compañeros analizando la técnica específica de la escalada. 			
Saberes básicos desarrollados:			
<ul style="list-style-type: none"> 2. Resolución de problemas en situaciones motrices. 4. Interacción con el entorno en el tiempo libre. 			
Justificación de la Metodología: La consecución de la ABP propuesta.			
Estilo Enseñanza: auto- evaluativa			
Modelo pedagógico, metodología activa: APS			
Estrategia: estrategias mixtas			
Agrupación de los alumnos/as: grupos heterogéneos con distribución por grupos.			
Posición Profesor: Tanto posición central externa al grupo, como posición interna dentro del grupo.			
Tipo Feedback: Post impacto			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	Calentamiento global: En dos grupos, haremos un círculo cada uno, y pondremos una persona fuera y una dentro. La persona de fuera tendrá que intentar escalar por entre sus compañeros para intentar tocar a la persona del medio. Los del círculo de alguna forma tienen que amurallar para intentar que el de afuera no toque al de adentro. Podemos poner la variante de que se haga todo en movimiento. Vamos a ir cambiando los roles de los jugadores.		8'
	Calentamiento específico: Movimientos dinámicos de las partes del cuerpo más solicitadas para el desarrollo de la actividad de escalada.		

			7'
Parte principal	<p>- Realizando el ejercicio del 2+2 que probamos en la escuela, nos dividiremos por parejas que ya tendrán preparadas con anterioridad. Entonces abriremos el google forms (Anexo 3) para poder ir rellenándolo mientras vamos probando diferentes bloques que vayamos creando. Primero uno evaluará al compañero y después se intercambiarán los roles.</p> <p>- La segunda parte de la sesión la dividiremos en empezar a ingeniar posibles retos en formato de bloques de escalada. Al no estar las presas diferenciadas en la pared, seremos nosotros/as quien vamos a crear unos posibles retos. Entonces cuando tengamos probado ya nuestra idea de bloque, vamos a realizarlo para ver si es posible. Lo graduaremos según creamos su grado de dificultad (fácil 1 punto, mediano 2 puntos, difícil 3 puntos, muy difícil 4 puntos), y le haremos una fotografía. Acto seguido con el editor de imágenes, señalaremos que presas serán manos y que presas serán pies. (Podemos intentar crear un mismo patrón para que todo el mundo pueda utilizarlo, tipo manos rojas, pies verdes.)</p> <p>Cada persona tendrá que subir al menos un proyecto de bloque al repositorio del drive que habremos creado. Para llegar hasta el vamos a colgar el link en un formato QR, que deberán escanear.</p> <p>- ¡Iniciaremos la Competición! Disponiendo del repositorio de vías creadas por nuestros compañeros y siguiendo la valoración que le hayan puesto. Vamos a intentar resolver los retos y sumando los puntos que obtendremos si los realizamos con éxito. Iremos apuntando esos puntos individualmente, para después hacer un sumatorio en global. Por nuestra parte crearemos un barómetro de puntuación valorando el resultado final de la suma de todos los puntos.</p>	 	15' 30'
	<p>Durante una breve sesión de estiramientos y respiraciones, valoraremos el formato. Nos juntaremos todo el grupo y el profesor con la hoja rellenada con los bloques probados y superados.</p> <p>Acto seguido nos reuniremos todos para hacer el recuento de puntos según los bloques que se hayan probado y finalizado, recibiendo diferente puntuación. También según su dificultad.. Haremos entonces una entrega de premios en categoría de chicos y chicas.</p> <p>Y para finalizar por todo lo alto, montaremos el banquete de almuerzo saludable que habremos traído para finalizar la jornada.</p>		5' 10' 10'

Actividades de Refuerzo:

Buscar más información sobre los tipos de escalada que podemos hacer en nuestra zona y buscar los sitios más emblemáticos. Hacer un resumen y un documento que albergue las reseñas de escalada de la zona que estén en abierto en internet. Y así el próximo día poder hacer una breve explicación de los resultados a los otros compañeros y crear un link para poder acceder al documento de reseñas.

Actividades de Ampliación:

Visualizar en casa el micro documental de las escaladoras Cintia Percivati (Argentina) y Soho Langbehn (Chile) liberaron por primera vez la ruta de escalada "El Último Tango" 160 mts. 8a/513b. (Youtube). Y hacer un breve resumen de que nos ha transmitido el documental.

Observaciones:

- Recomendación de traer pies de gato a todos los alumnos que puedan conseguir unos, no es para nada estrictamente necesario.
- Propondremos a debate la opción de realizar un almuerzo saludable entre todos y todas.

VII. CONCLUSIONES

7. CONCLUSIONES

7.1 Aspectos innovadores

La inclusión de deportes de aventura en los programas de EF comporta en algunos casos iniciar, y en otros reforzar, hábitos en nuestro alumnado de práctica de actividades en el medio natural fuera del centro educativo, hechos con amigos y familiares. Debemos evitar lo que ocurre en muchas situaciones con otros contenidos que el alumnado aprende y utiliza sólo en las clases de EF, que después no se transfieren a su tiempo de ocio. Por este motivo, este contenido es de gran interés, puesto que el alumnado del siglo XXI quiere actividades del siglo XXI. Durante nuestra experiencia en la práctica de la escalada fuera y dentro del centro, hemos llegado a la siguiente conclusión. La transferencia entre los aprendizajes generalmente sorprende al alumnado gratamente. Esta actividad favorece el desarrollo de habilidades motrices, nos plantea problemas continuamente en los que su resolución viene dada por la toma de decisiones correcta del alumnado según sus posibilidades, fomenta el espíritu de colaboración y contribuye al desarrollo de autonomía. Con su puesta en práctica, el alumnado adquirirá conocimientos de conceptos sobre responsabilidad y control de las normas de seguridad tanto con uno mismo como para sus compañeros, ya que las actividades en el medio natural también tienen reglas de juego y por eso obligan a ser más responsables (Fuster & Elizalde, 1995). La idea principal de este TFM ha sido dar a conocer al profesorado una nueva propuesta práctica sobre cómo introducir estos contenidos en EF, contagiar un verdadero entusiasmo por las actividades en el medio natural y fuera del mismo. Por ello, es necesario hacer partícipes a todos los docentes de las posibilidades que ofrece este medio educativo para el despliegue de nuevas capacidades y competencias en el alumnado. Esta propuesta es el resultado de una

experiencia personal acumulada durante años y transformada para que pueda llevarse a cabo dentro de los centros educativos, y esperamos que incite a ponerla en práctica de forma segura. Dejamos patente nuestro sentimiento de privilegio para poder desarrollar nuestro trabajo docente en estos campos inexplorados, donde se abren nuevos caminos, nuevos retos, nuevas metodologías, con el único propósito de conseguir un alumnado más práctico, motivado y con un mundo interior más rico y sano.

**VIII LIMITACIONES Y
POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE
INVESTIGACIÓN EDUCATIVA**

8. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.

8.1 Limitaciones

Algunos de los contratiempos que han ido surgiendo durante la intervención didáctica han sido diversas, aunque se haya podido trasladar gran parte de la propuesta de situación de aprendizaje a la realidad, el hecho es que ha resultado complicado cumplir con todas las expectativas propuestas desde un inicio. El proceso ha sido de lo más interesante ya que nunca antes en este Instituto, se había propuesto una situación de aprendizaje relacionada con la escalada. Así que la primera limitación ha sido convencer al profesorado de la posibilidad de seguir trabajando los objetivos del currículum establecidos, y relacionarlos con esta propuesta tan apasionante e innovadora.

Otra limitación observada ha sido la necesidad de la utilización de material y los espacios. Se ha agradecido enormemente que se haya cedido el permiso de uso en momentos puntuales, del recinto polideportivo del pueblo, como la pared de rocódromo de la escuela, Aunque haya sido muy complicado de cuadrar horarios. También la posibilidad de compartir tan de cerca con los cursos de ciclos formativos de grado medio y superior, los cuales han cedido parte del material utilizado, para enriquecer algunas de las actividades propuestas. Pese a que esta propuesta siempre ha perseguido el objetivo de poder ser trasladarla a cualquier centro educativo, sin tener en cuenta de que instalaciones o materiales disponen.

La falta de tiempo ha podido quizás ser uno de los limitantes a destacar, la situación de aprendizaje requería al menos de 7 sesiones, para poder desarrollarla en su

plenitud. Y se ha dispuesto de 5 sesiones por motivos descritos en la memoria de prácticas. Eso ha obligado a concentrar parte de los objetivos didácticos en esas sesiones. Dejando atrás algunas actividades interesantes. No obstante, si se planteó llevar a cabo las sesiones clave, de iniciación, desarrollo y culminativas, en base a alcanzar los objetivos propuestos.

8.2 Posibilidades de proyectos de investigación educativa

Según el bloque de saberes básicos trabajados en la propuesta de situación de aprendizaje, observamos diferentes posibles líneas de investigación relacionada con ellos y la escalada. Esta ventana abierta de posibilidades, son muy seductoras, ya que podemos sumergirnos en otros ámbitos totalmente diferentes a la propuesta expuesta, abriendo nuevos frentes de investigación e interés, a su vez que podría simplemente ampliar el valor de la propuesta actual.

Dentro del bloque de resolución de problemas en situaciones motrices, se podría iniciar una investigación para hacer todo un trabajo dirigido a la utilización consciente del cuerpo en la pared, desenvolver un trabajo mucho más analítico centrado en aspectos diversos como la resolución eficiente de tareas de cierta complejidad. Centrar el estudio en el análisis más exhaustivo de los retos y proyectos motrices propuestos. Creando una dimensión complemente distinta e igual de valida que la propuesta inicial.

Del bloque de interacción con el entorno en el tiempo libre, es otro bloque el cual nos ofrece un sinfín de posibilidades para la investigación y la innovación. Cualquiera de los puntos citados en este apartado nos brinda la ocasión de desarrollar un estudio interesante y relacionarlo con la escalada. Tanto el uso sostenible y mantenimiento de los recursos naturales y urbanos para la práctica de actividad física,

como el cometido en relación a las medidas de seguridad y prevención de accidentes, o la gestión del riesgo propio y el de los demás.

De este último bloque, personalmente creo que es el más interesante para desarrollar una línea de investigación y sus hipótesis, enlazando el cómo la escalada puede ser la conductora para trabajar valores, la autorregulación emocional e interacción social a partir de esas situaciones motrices. Juntar los conocimientos de gestión personal y emocional con el deporte de la escalada nos puede ayudar a fomentar la gestión y autorregulación de las emociones (superación, perseverancia, estrés, autocontrol en situaciones complejas... También me parece un muy buen vehículo para abordar las habilidades sociales y valores, contemplados La posibilidad de hacer trabajo en equipo, crear una comunicación y diálogo dentro de esta práctica deportiva, como también el superar obstáculos y manejar la frustración.

**IX REFERENCIAS
BIBLIOGRÁFICAS**

9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aguado, A. M. (2001). Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar. *Cuadernos Técnicos n.º 4. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.*
- Agulló Calatayud, V. y Tomás Coll, J. (2015). Los deportes en contacto con la naturaleza. *En Guía de actividad física, deporte y salud para policías locales (pp. 85-97). Nau Llibres. <https://core.ac.uk/download/pdf/93038649.pdf>*
- Baena-Extremera, A. (2011). Programas didácticos para Educación Física a través de la educación de aventura. *Espiral. Cuadernos del profesorado, 4(7), 3-13.*
Recuperado de
http://www.cepcuevasolula.es/espinal/articulos/ESPIRAL_VOL_4_N_7_ART_1.pdf.
- Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., & Ortiz-Camacho, M. M. (2012). Quasi-experimental study of the effect of an Adventure Education programme on classroom satisfaction, physical self-concept and social goals in *Physical Education. Psychologica Belgica, 52(4), 369-386.*
- Barbero Ortega, M. y Aguado, A. M. (2014). La trepa como habilidad física básica: escalar habilidad física específica.
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/6857/TFGL688.pdf?sequence=1>
- Betrán, J. O.: (1995). Les activitats físiques d'aventura a la natura: anàlisi sociocultural, *Apunts. Educació Física i Esports, 41, pàg. 5-8.*
- Biddle, S. J. H., Hancox, J. E., Sherar, L. B., & Pearson, N. (2010). Sport and exercise science: *An introduction. London: Routledge.*

- Briongos, F. & Pérez, O. (2006). Una estructura para escalar en la escuela. En Jesús Sáez Padilla, Pedro Sáenz-López Buñuel y Manuel Díaz Trillo (eds.). *Actividades en el medio natural (págs. 177-188). Huelva: Universidad de Huelva.*
- Carlos A. Becerral, R. E. R. y Antonio Hernández-Mendo1, I. M.-T. (2013). *International Journal of Sport Science*, 34(21), 305-318.
<http://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/article/viewFile/198/121>
- Collier, D., Reid, G. y Haibach, P. (2017). Aprendizaje y desarrollo motor. *Editorial Kinesis.*
- Chris Sharma. (2022). Escalada amb Chris Sharma, Ara Lleida, rutes d'escalada.
<https://www.aralleida.cat/rutes-escalada-chris/>
- Dewey, J. (1938). *Experience and Education. New York: Kappa Delta Pi.*
- Espana-Romero, V., Jensen, R. L., Sanchez, X., Ostrowski, M. L., Szekely, J. E., & Watts, P. B. (2012). Physiological responses in rock climbing with repeated ascents over a 10-week period. *European Journal of Applied Physiology*, 112(3), 821-828. <https://doi.org/10.1007/s00421-011-2022-0>
- Forero Silva, A. D. (2021). Consideraciones nutricionales en atletas escaladores adultos elite: *revisión de literatura.* <http://hdl.handle.net/10554/54022>
- Fernández, I. (2021). Formato olímpico: ¿cómo entender la competición de escalada en Tokyo 2020? *Desnivel.* <https://www.desnivel.com/juegos-olimpicos/formato-olimpico-comoentender-la-competicion-de-escalada-en-tokyo-2020/>
- Fuster, J., & Elizalde, B. (1995). Risc i activitats físiques en el medi natural: *un enfocament multidimensional.* *Apunts. Educació Física i Esports* (41), 94-107.

- García, P., Martínez, A., Parra, M., Quintana, M., y Rovira, C. M. (2005). Actividad física en el medio natural para Primaria y Secundaria. *Sevilla: Ed. Wanceulen*.
- Gill, D. L., Williams, L., Dowd, D. A., & Beighle, A. (2014). Youth physical activity and sedentary behavior: Challenges and solutions. *Champaign, IL: Human Kinetics*.
- González Ramírez, J. (2019). La escalada como método de estimulación adecuada en preescolar, 1-69.
- Granero, A. & Baena, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. *Habilidad Motriz*, 29, 5-14.
- Hellison, D. (2011). Teaching Personal and Social Responsibility through Physical Activity (3rd ed.). *Champaign, IL: Human Kinetics*.
- Hernández Montenegro, Ó.M. (2019). Discapacidad visual y experiencias recreativas de escalada: hacia la autoorganización de las capacidades emocionales.
Reponame: *Repositorio Institucional de la Universidad Pedagógica Nacional*.
<http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/10581>
- IFCG. International Federation of Sport Climbing'. *IFSC Rules 2023 1.1. International Federation of Sports Climbing. (2023) p. 12. Retrieved 20 March 2023*.
- Lefort, B. (1995). L'escalade sur SAE, son utilisation en EPS collège et Lycée. *Centre Départemental de Documentation Pédagogique d'Indre-et-Loire*.
- Lewis, S.P. & Cauthorn, D. (2002). Del rocódromo a la roca. *Madrid: Desnivel*.
- López Fernández, I., García Bravo, L. y Garrido González, F. J. (2013). Estudio sobre las motivaciones para la práctica de la escalada en roca. *Apunts Educación*

Física y Deportes, 113, 23-29. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2013/3\).113.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/3).113.01)

Luiz, F. y Netto, D. E. M. (2007). *Universidade Estadual de Campinas*, 2041, 749-755

Munoz Reina, D., Carrascal Barrero, A. y Navarro Quesada, M. (2014). Enseñanza e iniciación de la escalada deportiva a través del juego. *Wanceulen Editorial*.

Núñez Álvarez, V. M., Da Silva, M. E., Viana, B., Gómez Puerto, J. R., Poblador, M. y Lancho Alonso, J. L. (2005). Estudio de la fuerza en la escalada deportiva. *Arch. Med. Deporte*, 27- 32.

Organización Mundial para la Salud (OMS). (2020). Recomendaciones mundiales de actividad física para la salud. *Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents*, 12-26.

http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf

Perrier, S. (2000). Escalade. Théorie et didactique. *Recuperado de <http://www.realite-virtuelle.net/pack/images/pdf/86.pdf>*

Ravitz, J., Hixson, N., English, M., Mergendoller, J. (2012). Using project based learning to teach 21st century skills: *Findings from a statewide initiative. In American Educational Research Association Conference, Vancouver, Canada.*

Rodríguez Cougil, S. (2014): Escalada segura en la escuela. Instalaciones para la práctica de actividades de trepa y escalada en el contexto escolar. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, año 19, N° 194 Julio de 2014.*

Sáez, J. (2010). La formación del profesorado de Educación Física de ESO en Andalucía. En Sáez, J., Rodríguez, J. M., Giménez, F. J. (2011). Visión del profesorado de educación física de educación secundaria obligatoria en

Andalucía sobre las actividades en el medio natural. *Universidad de Huelva. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. n.º20, pp. 9-15.*

Sabbah C. i Vigneau F. (2006) Equipament esportiu , París, Le Moniteur.

Sánchez Bañuelos, F. Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte.

Madrid: Gymnos

Umaximo (2022). Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) y su implementación en el aula. <https://www.umaximo.com/post/aprendizaje-basado-en-proyectos-abp-y-su-implementacion-en-el-aula>.

Valls, E. y Placette, T. Coords. (2015). Les Structures Artificielles d'Escalade pour l'Éducation Physique et Sportive. Organe du Syndicat National de l'Education Physique de l'Enseignement Public – *F.S.U. Supplément*,

Varela, R. (2003). Historia del deporte, la actividad física y los juegos. Materiales para la asignatura de Historia, cultura, tradición y deporte. Colegio Juan Amos Comenio.

Víctor, Y., Núñez Álvarez, M., Da, M. E., Bernardo Viana, S., Ramón, J., Puerto, G., Poblador, M., Luis, J. y Alonso, L. (2005). AMD. Estudio de la fuerza en la escalada deportiva.

X ANEXOS

10 ANEXOS

Anexo 1

Presentación de la programación didáctica/ módulo de trabajo del centro donde se han realizado las prácticas

Secuencia de los contenidos y temporalización por trimestres.

TRIMESTRE	UD	TÍTULO	SESIONES
1r TRIMESTRE	1.1	LA CONDICIÓN FÍSICA	6
	2	BALONCESTO	10
	3	JOCS ALTERNATIVOS Y COOPERATIVOS	6
2n TRIMESTRE	1.2	LA CONDICIÓN FÍSICA	6
	4	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	8
	5	VOLEIBOL	8
3r TRIMESTRE	1.3	LA CONDICIÓN FÍSICA	6
	6	EXPRESSION CORPORAL	8
	7	ATLETISMO	8

Competencias y evaluación.

Procedimiento de evaluación:

- 20% de la nota de la dimensión será la destinada a los trabajos escritos y los exámenes teóricos.
- 60% de la nota de la dimensión será la destinada a los trabajos prácticos, exámenes prácticos o actividades en clase.

- 20% de la nota de la dimensión será la participación y la actitud hacia la materia.

Llevar el material adecuado, respetar el material, instalaciones y compañeros/profesor.

- Restará puntuación. (-0,01)

1. No llevar chándal ni zapatillas deportivas.

2. No cambiarse la camiseta.

3. Llevar el cabello desatado

4. Comer chicle

5. Retrasos en el inicio de la clase de EF.

6. Faltas injustificadas.

	ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE	DEPORTE	ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO DE OCIO	EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN CORPORAL	TOTAL DIMENSIONES
1r trimestre	35%	50%	15%		100%
2n trimestre	30%	40%	30%		100%
3r trimestre	30%	30%		40%	100%

Metodología utilizada

Se combinará la técnica de enseñanza por instrucción directa, donde el profesor da la respuesta al alumno, y por indagación, donde el profesor da unas pautas, pero es el alumno quien debe buscar la respuesta (cognitiva y/o motriz).

Se utilizarán diferentes estilos de enseñanza, directivos como la asignación de tareas, pero también el inclusivo para favorecer la adaptación a los distintos niveles de los alumnos. En algunas situaciones utilizaron la coevaluación o la autoevaluación para potenciar la participación de los alumnos en la toma de decisiones, y así, se sientan más implicados. Con los deportes y expresión corporal se utilizará la resolución de problemas o el descubrimiento guiado para potenciar la toma de decisiones y la creatividad por parte de los alumnos.

En la presente programación didáctica se ha tenido en cuenta una metodología cooperativa y compensatoria, de forma que los alumnos den respuesta a situaciones desde grupos de trabajo cooperativo; participativa e interaccionar entre ellos y ellas, puesto que las aportaciones de los alumnos comporta la consecución de los contenidos; integradora y participativa, de modo que desvele el interés y la curiosidad de los alumnos; motivadora, puesto que intenta hacer aflorar la autoestima de cada uno de los alumnos; globalizadora, para que todos los alumnos sean capaces de llegar al objetivo final.

Utilización de las TIC.

En el centro en la actualidad está prohibido la utilización de los móviles en el instituto. Aun así, cuando un profesor requiere la utilización de los aparatos móviles se les recuerda a los alumnos con antelación que los traigan y se hace una excepción en horario de clase.

Atención a la diversidad.

Según el documento de Normativa y Organización del Centro la atención educativa al alumnado se hará teniendo en cuenta la personalización del proceso de

enseñanza y aprendizaje. La atención al alumnado con NESE (necesidades específicas de apoyo educativo) se fundamentará en el Decreto 150/2017 de la atención educativa al alumnado en el marco de un sistema educativo inclusivo. Siguiendo este decreto se fomentará la atención y personalización de la enseñanza con medidas de tipos universales.

El caso del alumnado con Informes NESE se atenderán las orientaciones que consten en el informe del alumno en cuestión. Siguiendo las instrucciones del Departamento cuando a grupos este curso no se realizarán agrupamientos por nivel, tampoco aula abierta o agrupamiento PIM (programa intensivo de mejora). En el marco de los principios de la educación inclusiva, la atención al alumnado se proporcionará, siempre que sea posible en entornos ordinarios, proporcionándole el apoyo necesario para posibilitarles el acceso a entornos y actividades generales los aprendizajes escolares y la consecución de las competencias básicas.

Actividades Complementarias.

El centro también tiene un convenio que desde 2005 dónde realizan actividades extraescolares en el polideportivo del pueblo. Relacionando el instituto con el deporte fuera del horario escolar de una manera no competitiva. Centrado sobre todo en secundaria. En estas extraescolares se realizan deporte como:

- a. La escalada
- b. Danzas
- c. Voleibol
- d. Baloncesto

Este año han implementado una salida a la nieve para los grupos de 1º y 2º de la ESO, y 3º por separado. Donde los alumnos de ciclos superior de deportes del mismo centro, dinamizan las jornadas durante la esquiada. Aparte también contamos unas horas con monitores para trabajar la técnica específica del esquí. Todo esto está subvencionado por el Departamento de Educación. El cual permite que esta actividad salga muy económica.

Participación en proyectos (ABP, APS) y programas interdisciplinares.

También se han programado unas intervenciones por parte del alumnado en un formato de APS (aprendizaje y servicios). Donde ellos reciben una primera reunión por parte de algún responsable de los lugares donde podrán colaborar. Y seguidamente ellos escogerán cual prefieren. Allí la intervención será de 10h de trabajo no presencial y 10h de intervención fuera del horario escolar en los sitios indicados. Este año contamos con el punto verde de reciclaje, la residencia de ancianos, la guardería, una cursa popular, limpieza de caminos rurales y participación en la fiesta de San Jordi.

Anexo 2

Criterios/ Valoración	(10/8) EXCELENTE	(8/6.5) MUY SATISFACTORIO	(6.5/5) MEJORABLE	(-5) INSUFICIENTE
Respeto al material y el entorno (20%)	Ha cuidado en todo momento del material y el entorno.	Casi siempre ha tenido cuidado del material y del entorno .	No ha prestado demasiada atención en cuidar el material ni el entorno.	Ha estropeado o maltratado algún tipo de material. Tampoco ha cuidado el entorno.
Actitud con los compañeros/as (25%)	Presenta una actitud positiva y activa ante los compañeros/as y sus comentarios.	Casi siempre presta una buena actitud delante de los compañeros/as y comentarios y correcciones.	A veces presenta buena actitud delante a los compañeros/as, comentarios y correcciones .	No presenta una buena actitud delante a los compañeros/as y comentarios e correcciones .
Gestión correcta del riesgo propio y de los compañeros (35%)	En todo momento ha sido cauteloso en cuanto a su propia seguridad y la de sus compañeros/as.	Casi siempre ha vigilado en cuanto a su propia seguridad y la de sus compañeros/as.	No siempre ha sido cauteloso en cuanto a su propia seguridad y la de sus compañeros/as.	No ha sido cauteloso en cuanto a su propia seguridad y la de sus compañeros/as.
Equipamiento adecuado e higiene (20%)	Ha traído todos los días la ropa adecuada. Se ha cambiado de camiseta todos los días.	Ha tenido hasta dos faltas por no traer el equipo adecuado o la camiseta para cambiarse después.	Ha tenido hasta 4 faltas por no traer el equipo adecuado o la camiseta para cambiarse después.	No ha traído ningún día la ropa adecuada ni la camiseta para cambiarse después de la actividad.

Rúbrica evaluativa criterio de interacción con el entorno y el tiempo libre

Anexo 3

Enlace y presentación del google forms (Co-evaluación)

<https://forms.gle/t9yWF119n4nfJhVh9>

Colocación de los pies de forma precisa.



Se realiza siempre con coordinación y exactitud.

Se realiza amenudo con cierta coordinación y exactitud.

Se realiza poco y con cierta dificultad.

No se realiza casi nunca o con mucha dificultad.

Los pies soportan el peso del cuerpo.

Alineación del centro de gravedad de forma que el peso se cargue de forma óptima sobre los pies.

Rotación de los pies des de la punta del pie.



Se realiza siempre con coordinación y exactitud.

Se realiza amenudo con cierta coordinación y exactitud.

Se realiza poco y con cierta dificultad.

No se realiza casi nunca o con mucha dificultad.

Las manos agarran suavemente las presas.

Los brazos van estirados la mayor parte del tiempo.

Se aplica la mínima fuerza necesaria para mantenerte en contacto con la pared y no desperdiciar nada más de energía.

Movimiento del cuerpo.



Se realiza siempre con coordinación y exactitud.

Se realiza amenudo con cierta coordinación y exactitud.

Se realiza poco y con cierta dificultad.

No se realiza casi nunca o con mucha dificultad.

Actua el pie dominante con la mano opuesta.

Se crea un eje diagonal para poder liberar la otra mano o el pie de forma estable.

El movimiento es suave pero preciso.

Eficiencia y economía del movimiento.



Se realiza siempre con coordinación y exactitud.

Se realiza amenudo con cierta coordinación y exactitud.

Se realiza poco y con cierta dificultad.

No se realiza casi nunca o con mucha dificultad.

Se es eficiente y tiene un buen timing de movimiento.

Se reposa en una posición óptima para economizar la energía.

Se usan también los pies para traccionar, no solo los brazos.

Anexo 4

Producto final de la ABP, cartel con enlace al drive, donde colgaran las propuestas de los bloques de escalada.



BLOCS ROCO

Si escaneges aquest QR, accediràs a un Drive on podràs publicar els teus blocs o bé fer els que és proposen a dins de cada carpeta.

Com marcar els blocs?
Bé doncs **inici verd**, **cos del bloc groc** i **top en vermell**. Podeu escriure observacions o el que convingui.

Tots els blocs seran per norma general mà peu. Però es poden fer com convinguin. SALUT I FORÇA.



ESCANEJA'M

Figura 4

Autorización para realizar las salidas al rocódromo.



**AUTORITZACIÓ PER A REALITZAR CLASSE FORA DEL RECINTE
 ESCOLAR SENSE SORTIR DE SORT**

Jo, _____, amb DNI _____
 com a pare/mare/tutor de l'alumne/a _____,
 del curs _____, havent rebut tota la informació pertinent i estant d'acord amb
 la mateixa autoritzo el meu fill/a:

	SÍ	NO
A sortir del recinte escolar amb el professor/a responsable a realitza classe per les rodalies de Sort quan la programació ho requereixi (Poliesportiu, Escola de Piragüisme, Camp d'Eslàlom, Riuet, Vernedes, etc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Figura 5

Autorización de uso de imágenes menores de 14 años

 Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació

 R/N: 1808/ED00213

Autorització per a alumnes menors de 14 anys: ús d'imatges, publicació de dades de caràcter personal i de material que elaboren. Curs 20 23 -20 24

El centre disposa d'espais de comunicació i difusió, inclosos els espais web (adreça o adreces web), on informa i fa difusió de les activitats escolars lectives, complementàries i extraescolars.

En aquests espais es poden publicar imatges/veu en què apareguin, individualment o en grup, alumnes que fan les activitats esmentades.

La difusió d'imatges, de veus i d'altres dades personals implica un risc per al dret a la protecció de dades, per a la privacitat i per al dret a la pròpia imatge, ja que se'n pot perdre el control.

Per aquest motiu, el centre educatiu demana el consentiment als pares, mares o tutors/ores legals i es compromet a fer una publicació curosa de les dades personals als espais de comunicació i difusió. El fet de no autoritzar la publicació de les dades no afectarà el desenvolupament de les activitats programades dins de l'activitat lectiva.

Les imatges i veus que es recullen i tractin no se cediran a tercers ni se'n faran usos comercials sense el consentiment exprés i per escrit de les persones interessades.

Dades de l'alumne/a i del pare, mare o tutor/a

Nom i cognoms de l'alumne/a _____

Nom i cognoms del pare, mare o tutor/a legal de l'alumne/a _____ DNI/NIE/Passaport _____

Autoritzo **Període de validesa: curs 20 23 -20 24**

- Intranet amb accés restringit: Sí No
(poseu tota plataforma administrada pel centre: Àgora Moodle, Google Apps, etc.)
- Internet amb accés no restringit/obert: Sí No

- Plataformes d'Internet no administrades pel centre: especifiqueu-les (p. ex. Google+, YouTube...) i també el tipus d'accés (restringit/no restringit):

Plataformes:	Accés restringit	Accés no restringit
• Google +	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
• Youtube	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
• Instragram	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
• (Altres)	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No

- Revistes o publicacions editades pel centre d'àmbit educatiu: Sí No

2. Que el material que elabori pugui ser publicat en els espais de comunicació (blogs i espais web, i revistes) del mateix centre amb la finalitat de desenvolupar l'activitat educativa:
 Accés restringit Sí No
 Accés no restringit Sí No

3. Que en els webs o blogs i revistes editades pel centre hi constin les meves inicials i les del centre:
 Sí No

(Podeu retirar-ne el consentiment en qualsevol moment; la revocació no té efectes retroactius.)

Informació bàsica sobre protecció de dades
Responsable del tractament: Direcció del centre educatiu.
Finalitat: Autorització difusió d'imatge/veu i material elaborat als espais de comunicació i difusió del centre.
Drets: Accedir a les dades, rectificar-les, suprimir-les, oposar-se'n al tractament i sol·licitar-ne la limitació. Podeu trobar tota la informació relativa als drets de les persones interessades i com exercir-los en el web del Departament d'Educació

Informació addicional: Podeu consultar la informació addicional i detallada sobre protecció de dades a la pàgina web del Departament d'Educació

Lloc i data _____

Signatura del pare, mare o tutor/a legal de l'alumne/a _____

Direcció del centre educatiu _____