

Curso de iniciación al descenso de barrancos

Formación deportiva.



Índice:

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2.DURACIÓN.....	4
3.OBJETIVOS DIDÁCTICOS.....	5
4. CONTENIDOS.....	6
5.ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.....	9
6. SESIONES.....	9
7.ORIENTACIONES PARA LA INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA.....	9
8. MATERIAL PARA EL ALUMNO.....	10
9. RECURSOS DIDÁCTICOS.....	11
10. BIBLIOGRAFÍA.....	13
11. ANEXOS.....	14

1. INTRODUCCIÓN

Este curso se enfocará a **personas que quieran iniciarse en la actividad de barrancos**. El objetivo general es que la persona pueda realizar un **barranco nivel de dificultad (acuático y vertical) 1-3** (muy fácil a poco difícil) y **compromiso/envergadura (I-II)** correctamente con autonomía y seguridad al finalizar este curso. Será un conjunto de **2 sesiones** intensivas durante **1 fin de semana**. De esta manera podrán asistir los alumnos sin necesidad de faltar al trabajo. Esta programado para un **ratio de aproximadamente 4 personas por formador**, y de esta manera poder dar la atención necesaria a cada participante y de forma personalizada. Con una edad comprendida entre 16 a 50 años por razones legales y de condición física.

Las sesiones prácticas se realizarán en 2 barrancos diferentes de la comarca de la Marina alta para poder aprender a desenvolverse en diversos contextos reales. Los contenidos teóricos se realizarán en el barranco o el aula de formación de Xàbia Activa en la Carretera Cap de Sant Antoni nº 20, en Xàbia.

2. DURACIÓN.

La duración total del curso será de **16h horas** repartidas en **2 sesiones (8h+8h)**. Las primeras partes de las sesiones serán prácticas sobre el terreno (barrancos), tendrán una duración de aproximadamente 6-7 horas cada una profundizando más en la parte técnico-práctica del curso y donde el formador ira evaluando la adquisición de conocimientos por parte de los alumnos más otra sesión teórica de aproximadamente 2-4 h. Los alumnos tendrán tiempo para estudiar la documentación y reseñas facilitadas y preparar los equipos.

3.OBJETIVOS DIDÁCTICOS.

3.1.Conceptuales o teóricos.

- Conocer características básicas del medio.
- Realizar correctamente los nudos necesarios para la progresión
- Conocer los criterios mínimos de seguridad.
- Conocer e identificar el material individual y colectivo básico, así como su utilización y mantenimiento correcto.

3.2.Procedimentales.

- Escoger y preparar correctamente el material necesario para hacer una actividad.
- Equiparse de forma correcta para la práctica de del barranquismo.
- Conocer y saber aplicar las técnicas básicas de rapelar con descensor Ocho y bloquearse correctamente.
- Conocer y saber aplicar las técnicas básicas de salto en pozas y pasos de tobogán de forma segura.
- Instalar correctamente un rapel preventivo.
- Desinstalar correctamente después de realizar un descenso.

3.3.Normativos y de valores.

- Respetar el medio en el que se desarrolla la actividad en todo momento.
- Respetar al resto de participantes en todo momento.

4. CONTENIDOS.

a) Conceptuales:

0 Antecedentes y breve historia.

1 El equipo personal y colectivo, material.

- i. Cuerdas
- ii. Arnesees
- iii. Cabos de anclaje
- iv. Bloqueadores y descensores
- v. Cascos
- vi. Iluminación
- vii. Mosquetones, mallones y poleas
- viii. Material de instalaciones
- ix. Material para la equipación
- x. Petates, bidones y bolsas estancas
- xi. Neopreno
- xii. Botas y calcetines
- xiii. Botiquín
- xiv. Silbato

2 Progresión en un barranco.

3. Interpretar una reseña.

4 Saltos, técnica y precauciones de seguridad.

5 Toboganes, técnica y precauciones de seguridad.

6 Colocación de la saca en cascadas.

7 Utilización del descensor.

8 Instalación y desinstalación el descensor.

9 Descenso de una vertical.

10 Posición de parada, bloqueo.

11 Aseguramientos desde abajo.

12 Nudos, tipos:

- Gaza.
- Ocho, doble y 2 orejas.
- Nueve.
- Ballestrinque y dinámico con llave de bloqueo.
- Unión de cabos, pescador doble y triple.
- Nudo plano o de cinta y de cerveza con cinta tubular.
- Machard.

-Mariposa.

-Corazón.

13 Material de seguridad y progresión.

-guía o líder de grupo.

-bidón estanco.

14 Cuerdas a utilizar.

15 Recuperación de la cuerda y ensacado.

16 Uso de los anclajes o instalación.

17 Rapel en simple desembragable desde arriba.

18 Descenso del primero de cordada.

19 Descenso del último.

20 Entorno y cuidado del medioambiente.

b) Procedimentales:

-Utilización del material personal y colectivo durante la progresión de barrancos.

-Arnés

-Cabos de anclaje

-Descensor

-Pasamanos

-Cuerdas

-Mosquetones

-Sacas

-Práctica de instalaciones, montaje y desmontaje del descensor, rapeles y desinstalación durante la progresión de un barranco.

-Rapel desembragable

-Rapel con nudo nueve en simple

-Rapel en doble

-Bloqueo del descensor a mitad de rapel

-Práctica de técnicas acuáticas:

-Salto.

-Nado.

- Práctica de técnicas de salto, de trepe y destrepe y tobogán.

-Práctica de nudos básicos.

-Gaza.

-Ocho, doble y 2 orejas.

-Nueve.

- Ballestrinque y dinámico con llave de bloqueo.
 - Unión de cabos, pescador doble y triple.
 - Nudo plano o de cinta y de cerveza con cinta tubular.
 - Machard y prusik.
 - Mariposa.
 - Corazón.
- Prácticas de preparación de equipo mínimo necesario para realizar actividades concretas.
- Interpretar y preparar la actividad a partir de reseñas, búsquedas en internet, fichas y topografía.

c) Actitudinales:

- Aceptación de los límites personales propios.
- Respeto a formadores y resto de compañeros.
- Preocupación por el uso adecuado y respetuoso del material y del medio donde se desarrolla la actividad.
- Trabajo en equipo con los compañeros de actividad.
- Concentración, rendimiento y participación durante realización de las actividades propuestas.

5. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.

Los contenidos a desarrollar en el curso se enseñarán a los alumnos a través de las siguientes actividades, talleres y ejercicios:

- Realización de clases teóricas.
- Preparación de sacas y equipo para las actividades.
- Realización de un calentamiento y activación antes de la parte principal de cada sesión práctica.
- Realización de aproximaciones.
- Progresión y práctica de rapeles por el barranco.
- Realización de una vuelta a la calma y estiramientos después de la parte principal de cada sesión práctica.
- Demostraciones técnicas por parte del profesor.
- Demostraciones prácticas por parte de los alumnos.
- Práctica de montajes de instalaciones, desmontajes y ensacado.
- Actividades y juegos, cooperación, progresión, nado y salto.
- Talleres y prácticas de nudos.

6. SESIONES.

7. ORIENTACIONES PARA LA INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA.

En este curso de iniciación al barranquismo, el técnico deportivo juega un papel fundamental tanto desde el punto de vista de la seguridad como en el guiado de las actividades. Su papel principal es dirigir en todo momento las acciones de los alumnos y guiarlos para que aprendan los contenidos de forma segura.

Para las sesiones del curso se han utilizado diferentes técnicas para el desarrollo de las actividades. Principalmente se ha optado por las demostraciones, tiempo de práctica y asignación de tareas como principales métodos de enseñanza. Al ser un curso donde lo que interesa es aprender técnicas prácticas, es una buena forma para que los alumnos aprendan los procedimientos y se gestionen el tiempo para darse cuenta por si mismos cual es la metodología correcta.

En algunas de las actividades propuestas se utiliza el trabajo en equipos que servirá para unir a sus componentes como equipo y desarrollar capacidades de trabajo en equipo ya que el barranquismo es una disciplina que debe practicarse en grupo, recomendable un mínimo de 3 personas.

Las sesiones teóricas y talleres se apoyarán en exposición de fotos, videos y tiempo de práctica posterior para los alumnos, donde el formador ira corrigiendo y resolviendo las dudas que puedan surgir.

La importancia de la seguridad en este curso será prioritaria, por ello en las prácticas sobre terreno (barrancos) todas y cada una de las maniobras de los alumnos será revisada y aprobada por el formador correspondiente que podrá hacer preguntas al resto de equipo para verificar que van adquiriendo los conocimientos técnicos.

También se incidirá en las sesiones en las presentaciones y se dejará que poco a poco los alumnos vayan teniendo de manera progresiva más protagonismo realizando los estiramientos para crear una atmosfera de confianza y buen ambiente.

La forma de trabajar con el grupo es principalmente en conjunto para las sesiones teóricas, demostraciones y prácticas en barranco o sobre el terreno (equipos de cuatro personas por formador). Es importante cambiar de compañero en las diferentes sesiones y así favorecer la interacción entre todos los alumnos y fomentar la motivación conjunta.

A lo largo de todo el curso se incidirá en los alumnos sobre valores morales como el respeto al medio ambiente, la participación, el trabajo en equipo, etc que son fundamentales en la convivencia y en el medio natural.

8. MATERIAL PARA EL ALUMNO.

1. Para este curso el principal material didáctico que será aportado al alumno será un **dossier digital con los objetivos didácticos, los contenidos teóricos y las reseñas de los barrancos a realizar**, para que de esa forma pueda seguir las explicaciones del formador sin ningún problema. Este archivo podrá contener fotos, videos y documentos teóricos con conceptos clave y explicaciones, será enviado en el momento que se hagan efectivas el importe de matriculación para que si quisieran los alumnos puedan leerlo o imprimirlo antes de iniciar el curso. También el **horario e información** del curso, **Anexo 1**.

2. Las sesiones prácticas serán dirigidas por el formador quien se encargará de facilitar el acceso y transporte desde la sede de Xàbia Activa al barranco o aula, dar al información y directrices necesarias para que los alumnos puedan seguir el curso (programa de horarios inicial) y aportar el material necesario colectivo. Se reforzará con los videos que explican las maniobras y procedimientos que se van a impartir en el curso.

9. RECURSOS DIDÁCTICOS.

Para llevar a cabo esta programación didáctica necesitaremos un conjunto de materiales e infraestructuras. Estas las podemos diferenciar en tres grupos donde quedan reflejadas todas ellas.

1) Instalaciones: Es necesario la utilización de una **zona de trabajo** donde se lleven a cabo las clases teóricas y talleres con la ayuda de **medios informáticos y digitales**.

Para el desarrollo de las sesiones prácticas es necesario la utilización del medio natural donde se realizará diversos barrancos en los cuales se pondrán en práctica, corregirán y mejorará las técnicas aprendidas.

2) Material a aportar por el alumno: El alumno deberá aportar su material personal de estudio como puede ser:

- Bolígrafo.
- Móvil para búsqueda y grabaciones.
- Papel para tomar apuntes.
- Mochila amplia, agua, comida , abrigo y ropa adecuada para las actividades

A demás el alumno habrá de aportar su propio material individual y equipo personal. (Se adjunta checklist de material mínimo obligatorio para realizar el curso, existe la posibilidad de alquilar todo o parte previo aviso con antelación).

Para la matriculación será requisito indispensable que el alumno adjunte copia de DNI, menores de 18 años también permiso paterno y declaración responsable de saber nadar y no tener vértigo, enfermedad o incapacidad para realizar estas actividades (es válido correo electrónico confirmando).

Checklist material individual mínimo necesario.			
1	Neopreno 5mm (2 piezas +calcetines)	12	Arnés de barrancos
2	Casco	13	bañador
3	Botas adecuadas (caña alta)	14	Frontal
4	Saca PVC o petate adecuado	15	Bote o bolsa estanca.
5	1 mosquetón de pera semiautomático	16	Gafas de bucear.
6	Cabos de anclaje con mosquetones automáticos	17	2 cintas tubulares planas (1,5 y 2 m longitud).
7	Descensor Ocho o piraña	16	Cinta exprés 25 cm.
8	2 mosquetones de seguridad.	19	Protección solar.
9	Ocho para empotrar.	20	Toalla y ropa seca.
10	2 mosquetones HMS.		Comida e hidratación
11	Cordino 6mm (1'4 m longitud)		(barritas energét, frutos secos, agua).

3) Material colectivo necesario para llevar a cabo el curso:

- Cuerdas semiestáticas para descenso de barrancos Tipo A mín 10 mm diámetro.
- Cuerda Auxiliar de seguridad dinámica, mín 8mm diámetro.
- Material de emergencia: Botiquín de 1ºs Auxilios, collarín (Xcollar), móvil, martillo, espitador, chapas y anclajes y y material de equipar
- Aparatos de auto bloqueo, (puños, crols, shunts, reversos, t-block) o de fortuna (cordinos diversos diámetros y longitudes).
- Descensores ocho de sobra para rapeles desembragables.
- Cintas planas de diferentes medidas.
- Además de los equipos individuales completos de los formadores se llevará a las prácticas en barranco hasta el punto de partida uno extra por cada 4 alumnos para las posibles sorpresas (roturas, olvidos...)

10. BIBLIOGRAFÍA.

- 1) Bisbal M., 2012, Apuntes Bases Psicopedagógicas de la enseñanza y el entrenamiento II, Cap. Dep. CCFF. IES de La Pobla de Segur.
- 2) Grau J., 2012, Apunts Entrenament Esportiu II, IES de La Pobla de Segur.
- 2) Escuela francesa de Descenso de Cañones. Federación Francesa de Espeleología, 1999, Manual Técnico de descenso de Cañones, 33. Ed. Manuales Desnivel.
- 3) Internet.

11. ANEXOS.

Anexo 1. Horario clases e información para el alumno.

Anexo2. Reseña Barranc de l' Estret de les Penyes.

<http://gim-elx.site88.net/bestret.htm>

Anexo 3. Reseña Barranc de l' Abdet.

http://gim-elx.site88.net/barranc_de_l_abdet.htm

<http://gim-elx.site88.net/babdet.pdf>

Propuestas de alojamientos y alimentación.

***Para comer**, lo más sencillo es reservar en el **bar-restaurante del lugar donde se realiza la actividad**, allí suele haber menú o carta a elegir. En el caso de l'Abdet existe un sólo restaurante en el pueblo justo al lado del parking. X.A. puede prepararte un **Picnic** para llevar (bocadillo, fruta, bebida) si avisas el día anterior antes de las 19h (no incluido en el precio) o puedes llevar el tuyo propio.

El **transporte** de la sede de X.A. a barrancos y aula está incluido en el precio del curso, el justificante de pago habrá de presentarse antes del inicio del curso.

Para llegar a Xàbia desde Valencia o Alicante existe la posibilidad de coger autobús Alsa <https://www.alsa.es/> (aprox. 10€) o tren a Denia o Gata de Gorgos respectivamente desde donde X.A. puede gestionar su traslado al alojamiento.

Si alguien no posee todo el material mínimo obligatorio podrá alquilar aquello que le falte, si avisa con tiempo, consultar listado de precios actualizado en X.A. telf. 96 579 4562, 639 26 23 23 o vía correo electrónico en xabiactiva@gmail.com.

El curso se realizará para una inscripción mínima de 4 personas, si se inscribieran más personas el ratio será de 4-6 alumnos por docente para la práctica y 8 alumnos por docente para teoría. Los barrancos podrían cambiar en función de las condiciones ambientales que también podrían condicionar las fechas del curso.