



INTRODUCCIÓN A LA ESCALADA DEPORTIVA

Formación deportiva.

habia
activa

ÍNDICE

- 1. INTRODUCCIÓN 3**
- 2. DURACIÓN. 3**
- 3. OBJETIVOS DIDÁCTICOS. 3**
- 4. CONTENIDOS 4**
 - 4.1. CONCEPTUALES..... 4*
 - 4.2. PROCEDIMENTALES..... 4*
 - 4.3. ACTITUDINALES..... 4*
- 5. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE 4**
- 6. ACTIVIDADES Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN 5**
 - 6.1. FITXA EVALUACIÓN INICIAL5*
 - 6.2. FITXAS DE EVALUACIÓN.....5*
- 7. SESIONES DE TRABAJO. 5**
- 8. METODOLOGIA. 5**
- 9. TEMPORALIZACIÓN..... 6**
- 10. MATERIAL PARA EL ALUMNO. 6**
- 10. RECURSOS DIDÁCTICOS..... 6**
- 13. BIBLIOGRAFIA..... 6**



1. INTRODUCCIÓN

Esta programación didáctica va dirigida a todo principiante, ya que trata los conceptos básicos, teórico-prácticos para poder escalar en deportiva de forma autónoma y segura. Para todo tipo de públicos desde niños a adultos.

Por el gran boom de la escalada deportiva estos últimos años, un gran número de personas quieren iniciarse en este deporte, a ellos va dirigido este programa.

Las características del contexto dónde tendrá lugar la programación serán: las primeras clases teórico-prácticas serán en aula y las vías de iniciación de Santa Lluçia, Sol del Barranc, Lliber i la Font d'Aixa. Sectores estos, idóneos para iniciarse.

Curso pensado para 4 alumnos con ratio práctico de 1 técnico.

2. DURACIÓN.

El programa tendrá una duración de (15h) repartidas en tres fines de semana, :

- Domingos (u otro a consensuar con el grupo) de 9h de la mañana a 14h.

De esta manera las personas que trabajan entre semana pueden asistir, además con esta duración se pueden alcanzar los objetivos mínimos propuestos.

3. OBJETIVOS DIDÁCTICOS.

1. Conocer e identificar el material básico de la escalada deportiva.
2. Conocer y realizar las técnicas básicas de aseguramiento en escalada deportiva correctamente.
3. Conocer y realizar los nudos maniobra básicas de la escalada deportiva.
4. Realizar autónomamente un itinerario en roca con el compañero de cordada.
5. Interpretar correctamente las reseñas de escalada.
6. Respetar el medio, el material y equipo de uso colectivo.
7. Cooperar correctamente en los trabajos equipo.
8. Conocer y realizar la comunicación necesaria con el compañero de cordada.

4. CONTENIDOS

4.1. CONCEPTUALES

Material básico:

- Arnés, cintas expres, mosquetones, asegurador (grigrí).
- Casco, pies de gato (por cuenta del alumno), magnesio y bolsa.
- Cabos de anclaje con mosquetones de seguridad.
- Cuerda dinámica de 10 a 10,5 mm de diámetro y 50-70 m de longitud.

Reuniones, anclajes:

- Spits, parabolts, químicos...
- Diferentes impresiones de reseñas de las zonas a trabajar.

Todo el material ha de ser homologado.

4.2. PROCEDIMENTALES

- Realización del nudo ocho doble, por seno, otros.
- Utilización correcta del grigrí.
- Demostración y prácticas en detención de caídas.
- Control de la maniobra de rapel.
- Conocer la progresión del 1ero i realizar segundo de cordada (top rope).
- Comunicación correcta entre el equipo de cordada.

4.3. ACTITUDINALES

- Preocupación por el uso adecuado del material y del medio donde se desarrolla la actividad.
- Respeto hacia nuestro entorno, compañeros y naturaleza.

5. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Realización y prácticas de ejercicio nudo 8 y otros.
- Ejercicios de colocación correcta de la cuerda con el grigrí.
- Ejercicios prácticos en detención de caídas, tanto como asegurador i asegurado.
- Realización de vías en roca top rope.
- Demostraciones prácticas por parte de los compañeros de todos los ejercicios ya dictados.
- Explicaciones teóricas sobre contenidos conceptuales.
- Realización del calentamiento antes de comenzar.
- Juegos para la familiarización e iniciación a la escalada (gestualidad y repertorio de movimientos).
- Fomentar la autoevaluación para garantizar una mejor comprensión de los ejercicios.

6. ACTIVIDADES Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación está planificada en función de los objetivos establecidos. Está dividida en 3 partes:

- 1- Se realizará una evaluación inicial; para tener una idea global del grupo y sus condiciones físicas. La cuál no tendrá representación en la nota final.
- 2- Hay una evaluación actitudinal continua. Esta representa un 40% del resultado final.
- 3- Finalmente se realizará una prueba práctica con contenidos procedimentales y conceptuales. Esta representará un 60% del resultado.

6.1. FITXA EVALUACIÓN INICIAL

1. ¿Has practicado alguna vez la escalada? ¿Si es así coméntalo?
2. ¿Has practicado algún deporte? ¿Cuánto tiempo?
3. ¿Haces deporte durante la semana, o algún deporte asiduamente? Explica el tiempo que le dedicas.
4. ¿Tienes algún conocimiento de nudos en cualquier ámbito?
5. ¿Qué sabes de la escalada?

6.2. FITXAS DE EVALUACIÓN.

7. SESIONES DE TRABAJO.

8. METODOLOGIA.

La tendencia de esta programación va de menos a más autonomía. Se parte de que los alumnos son principiantes y parten de la nada, unos de los objetivos de este curso es que los alumnos puedan ir a escalar en deportiva autónomamente.

Hay varios estilos de enseñanza que utilizaremos:

El curso y en todas las sesiones se utilizara la enseñanza recíproca ya que se organizaran por parejas, aunque tendrán que ir cambiándose. Todo esto como en las actividades: de realizaciones de nudos, detención de caídas, realización de vías... Será una constante.

La asignación de tareas estará presente siempre porque el técnico dirige las actividades, dejando un poco el margen de error para que los alumnos lo cometan y aprendan. El mando directo será utilizado cuando sea estrictamente necesario por temas de seguridad.

La libre exploración será utilizada en las primeras experiencias, al alumno se le dirá que se fije en sus sensaciones cuando realice la actividad. Como en las actividades: primera impresión del material, primera escalada en top rope.

9. TEMPORALIZACIÓN.**10. MATERIAL PARA EL ALUMNO.**

1er Clase: de 9 a 11.30 h Aula Xàbia Activa.	11.30-12h Descanso Almuerzo.	12h-14h Roca: Santa Llucia, Xàbia.
2do Clase: de 9 a 11.30 h Torre Ambolo.		12h-14h Roca: Torre Ambolo, Xàbia.
3er Clase: de 9 a 11.30 h Roca: Según Nivel alcanzado.		12h-14h Roca: Según Nivel.

El curso incluye seguros de responsabilidad civil y de accidentes, material colectivo e individual (excepto pies de gato por higiene), equipo docente.

10. RECURSOS DIDÁCTICOS.

Instalaciones: Aula y vías de escalada (de iniciación) en el medio natural.

Material del alumno: Pies de gato, mochila para porteo, comida (recomendable fruta , frutos secos, barritas energéticas) e hidratación.

Material para el curso: 2 cuerdas dinámicas 50m, cascos, 10 mosquetones de seguridad y cintas, aseguradores, cordinos, magnesio, mochilas para porteo, botiquín.

13. BIBLIOGRAFIA.

- Guerreros de la roca: Editorial Desnivel, autor Arno Llegner.
- Planificación del entrenamiento en escalada deportiva: Editorial Desnivel, autor David Macià.
- Entrenamiento en escalada deportiva: Editorial Desnivel, autor David Macià.
- Apuntes Técnicos Deportivos Nivel 2 (TD2) IES Pobla de Segur.
- Chapa y sigue. Desnivel.