

# ESCALADA

---

## ANEXO II

2018-2019

## INDICE

1. Introducción. *Pág. 3*
2. Programación didáctica. *Pág. 3*
3. ¿Qué nos ofrece la escuela de escalada?. *Pág. 6*
4. Objetivos de la escuela de escalada. *Pág. 7*
5. Recursos didácticos e instalaciones. *Pág. 8*
6. Cronología para el año 2011-2012. *Pág. 9*
7. Sesiones tipo. *Pág. 13*

## **1. INTRODUCCION**

### ¿QUÉ ES LA ESCALADA?

Hace muchos años este deporte se veía como algo peligroso y para atrevidos. Hoy en día son muchos los centros en los cuales se imparten clases colectivas o individuales de este deporte tan interesante y que cada vez está cogiendo más fondo.

Por otro lado, y como técnica deportiva de montaña específica, se puede considerar el rápel como la primera maniobra de iniciación con cuerdas. Esta técnica menos costosa en material e instalaciones, en medidas de seguridad y al tiempo más accesible para cualquier profesor.

Nuestra unidad didáctica se va a desarrollar en el Polideportivo Miguel Induráin de Corella tanto en su rocódromo vertical de casi diez metros de altura y en la sala de Boulder habilitada en el mismo lugar con infinidad de presas con las cuales hacer grandes juegos y actividades.

## **2. PROGRAMACIÓN DIDACTICA**

### **Objetivos**

- a. Conocer y practicar las diferentes técnicas básicas y específicas de la escalada.
- b. Conocer y utilizar correctamente el material específico de la escalada.
- c. Saber las normas de seguridad y protección tanto de sí mismo como del medio ambiente.
- d. Aplicar las correctas normas de seguridad y protección.
- e. Valorar el patrimonio natural y respetar el medio ambiente.
- f. Autonomía personal para desenvolverse en el medio.

### **Contenidos**

#### **Conceptuales**

- La escalada: conceptualización e historia.
- Técnicas verticales (ascendentes y descendentes) y horizontales.
- Normas de seguridad.
- Protección del medio ambiente.

#### **Procedimentales**

- Práctica de diferentes técnicas básicas y específicas.

- Experimentación de técnicas.
- Colocación adecuada del material.
- Aplicación y utilización de las normas de seguridad y protección.

### **Actitudinales**

- 1 Respeto hacia el medio ambiente.
- 2 Concentración en el trabajo en equipo.
- 3 Autonomía para desenvolverse en el medio.
- 4 Valoración de la escalada como actividad recreativa y

### **Metodología**

En un primer momento, el profesor presenta los contenidos descritos y proporciona las bases para la adecuada percepción de las distintas técnicas mediante la visualización de videos didácticos y a través del uso de la pizarra.

La técnica y el estilo de enseñanza usado por regla general es de corte tradicional, primando el mando directo, aunque en algunas partes de las sesiones se utiliza el descubrimiento guiado y la resolución de problemas para que el alumnado sea capaz de aprender por si mismo.

La estrategia de enseñanza será global en todo el proceso, utilizando solamente la estrategia analítica en casos puntuales que sean requeridos para la ejemplificación de alguna técnica en particular

El docente ha de tener en cuenta ciertos aspectos dentro de la metodología como puede ser la utilización de una metodología lúdica que motive aún más al alumnado. La agrupación del alumnado será al inicio en gran grupo para pasar posteriormente a la confección de varios grupos según el nivel mostrado en las evaluaciones iniciales.

### **Recursos**

Recursos materiales: los materiales necesarios son los específicos de escaladas, como cuerdas, mosquetones, arnés, calzado especializado (pies de gatos).

Recursos espaciales: el lugar adecuado para practicar esta actividad es el entorno natural del centro. Un lugar donde haya un rocódromo. Así mismo se puede trabajar en el gimnasio del centro si tiene acondicionada alguna pared para la práctica de la escalada.

### **Evaluación**

- Evaluación inicial: en la primera sesión se utiliza la metodología observacional para comprobar el nivel inicial y el punto de

partida en el conocimiento del alumnado respecto al ritmo a sus conocimientos sobre las actividades en el medio natural a nivel general y de la escalada en particular. Y valorar el nivel inicial de fuerza, coordinación y agilidad.

- Evaluación continua: mediante la utilización de la metodología observacional evaluaremos los conocimientos, procedimientos y la actitud del alumnado durante todo el proceso con la idea de poder intervenir en algún momento para corregir errores en la ejecución de las tareas.

- Evaluación final: mediante la realización de una pequeña ruta en el rocódromo valoraremos los conocimientos aprendidos por el alumnado, así como la diferencia de nivel respecto a la evaluación realizada al inicio de la sesión.

### 3. ¿QUÉ NOS OFRECE LA ESCUELA DE ESCALADA?

Son muchos centros los cuales cada vez utilizan este deporte para sus actividades pero actualmente en la Ribera pocos cuentan con esta actividad por lo que tenemos la suerte y la ventaja de enriquecer y dotar a nuestros usuarios de unos conceptos básicos de un deporte que cada vez está cogiendo más volumen de práctica.

Esto sería lo que nos puede ofrecer la escuela de escalada:

- Presentación del Material: Enseñanza de todo tipo de material para dicho cursillo.
- Calentamiento general y específico: Diferentes calentamientos para evitar lesiones a la hora de escalar.
- Cabuyería General: Tipos de nudos con los cuales poder trabajar de forma divertida como son juegos o de forma de actuación en la pared.
- Normas de Seguridad: Explicación de todas las normas de actuación para el que escala, el que asegura y en el monte.
- Escalada de Segundo: Técnica también llamada Top-Rope la más sencilla y conocida.
  - Escalada de Primero.
  - Técnicas del Rápel.
  - Escalada Ecológica: Como escalar en el medio Natural.
  - Juegos de escalada: Infinidad de juegos con los que poder aprender, disfrutar y superarse ellos mismos.
  - Otros.

Todo esto es un poco lo que se pretende enseñar a los alumnos de manera abierta, es decir ya que es un cursillo fácil y sencillo siendo el principal objetivo buscar la iniciación para este deporte.

#### TIPOS DE ESCALADA

Dentro de los tipos de escalada en roca se encuentran varios como:

\* **Escalada tradicional:** Esta disciplina consiste en ascender de manera tradicional, es decir se ponen primero los seguros o fisureros de los cuales la persona se va a afianzar para subir, enseguida quita los seguros los vuelve a colocar más arriba y vuelve a ascender; esta práctica se hace sin haber hecho algún estudio previo del lugar.

\* **La escalada deportiva:** En esta se utilizan anclajes que son colocados previamente en el lugar a escalar, lo que permite que la persona se concentre mejor en la técnica y en los ascensos difíciles.

\* **Escalada larga:** Son escaladas que por lo general duran varios días, así es que se tienen que subir hamacas para dormir, comida, etc. Para este tipo de escaladas se usan técnicas de escalada artificial.

\* **Escalada artificial:** En esta modalidad se usan todo tipo de material como fisureros y pitones para ayudar a subir y no tan solo como protección.

\* **Escalada libre.** Aquí se usa exclusivamente los agarres naturales para subir, usando los seguros y la cuerda solo como protección. En este tipo se prohíbe hacer descansos colgándose de las chapas y si te caes tienes que repetir la actividad desde el principio.

\***Solo integral:** Esta escalada es muy conocida, no se utilizan cuerda, seguros y ni ningún tipo de protección que pueda salvar al escalador si comete un error y se cae.

\***Boulder:** Esta es una modalidad que tiene características de solo integral; en este tipo el escalador nunca sube suficientemente lejos, por lo que una caída no es peligrosa; el escalador asciende un bloque de pocos metros, mientras que un craspad o colchoneta que evite golpes y/o un compañero están a la espera de su caída.

#### **4. OBJETIVOS DE LA ESCUELA**

##### **Objetivos principales**

- Los principales objetivos a destacar son los siguientes:
- Mover un poco más esta actividad ya que no hemos tenido en nuestra ciudad algo así al alcance de nuestra mano.
- Dar oportunidades a todo aquel que quiera realizar nuevas actividades que para el son más difíciles de realizarlas por sí solo.
- Enseñar las técnicas básicas de la escalada para iniciados como las técnicas del Top-Rope, Rápel, etc.

##### **Objetivos Didácticos**

-Conocer las habilidades principales y destrezas de la Tropa.

-Conocer y valorar las posibilidades que brinda el medio natural como lugar para realizar actividades recreativas y deportivas, y valorar la necesidad de conservarlo y protegerlo.

-Sensibilizarse sobre el riesgo inherente a toda práctica realizada en un entorno vertical, donde las posibilidades de producirse accidentes se multiplican en proporción directa a la falta de conocimientos y precaución.

-Experimentar las sensaciones asociadas a la superación de dificultades motrices en una pared de escalada.

-Conocer los elementos técnicos y materiales necesarios para la práctica de la escalada, siendo conscientes de la necesidad de contar con una preparación especializada para hacer de ellos un uso correcto y seguro.

-Adquirir conocimientos que permitan desarrollar estas actividades con total seguridad, requerirá una formación especializada, que en ningún caso puede ofrecerse en los niveles educativos a los que se dirige la presente unidad didáctica.

## **5. RECURSOS DIDACTICOS E INSTALACIONES.**

En cuanto a los materiales didácticos que podemos emplear en esta Unidad Didáctica estarán los siguientes:

- Videos
- Libros
- Material básico: Espalderas, bancos, gomas, colchonetas.
- Material imprescindible: Cuerdas, arneses, mosquetones, grillos, cintas exprés, cascos, etc.

Estos materiales han sido cada año revisados por el Club de Montaña Saioa y han ido en aumento por parte del Ayuntamiento de Corella. Por otro lado una parte del material utilizado en las clases de escalada ha sido y seguirá siendo donado en cierto modo por el club de montaña durante el periodo de cursos de invierno.

Por otro lado disponemos de unas instalaciones específicas para la práctica de este deporte ya que contamos con la utilización de un rocódromo con tres vías verticales de casi diez metros de altura provistas de sus correspondientes anclajes, presas y correctamente mosqueteadas además de una supervisión anual por parte del Club de Montaña Saioa.

También como recurso practico a parte del rocódromo contamos con una sala de Boulder (panel de baja altura) para poder hacer los diferentes tipos de entrenamientos, juegos y técnicas para poner luego en práctica en el rocódromo o en la roca en un futuro. Este panel está provisto de un número elevado de presas y dos colchonetas que le hacen la posibilidad de practicar este deporte con seguridad.

La instalación Boulder cuenta con una serie de ventajas respecto al rocódromo y son las siguientes:

- Se evita utilizar material específico de escalada, como cuerdas, arneses, etc.,



- Pueden trabajar una gran cantidad de alumnos de forma simultánea.
- Existe un mayor control de contingencia y se reduce la posibilidad de lesión.
- Se facilita la corrección de los aspectos técnicos y la retroalimentación del alumno.
- Permite una instalación con bajo coste económico: puede hacerse en el propio Centro con materiales reciclados (piedras, tacos de madera...,) o auto-construidos (presas artificiales de resina hechas con moldes).
- El soporte lúdico es el principal motor en este tipo de instalaciones al contrario que en el rocódromo que es más técnico.

## 6. CRONOLOGIA PARA EL AÑO 2011-2012

La idea principal en este curso es fomentar la participación de cuantos más alumnos posible puesto que la escalada es un deporte que al aire libre y sin los materiales necesarios es muy difícil de practicar. Por ello queremos sacarle el mayor rendimiento posible y dotar a todos los alumnos de los mejores conocimientos posibles para que un futuro puedan practicar lo aprendido por si solos.

Para el próximo curso lo que pretendemos es intentar aumentar el número de alumnos para este deporte y lo que vamos a proponer es hacer cuatro grupos donde dividir correctamente a los usuarios.

### CALENDARIO DE LAS CLASES DE ESCALADA.

octubre 2011						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

noviembre 2011						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

diciembre 2011						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Invertiremos estos tres primeros meses en hacer un acercamiento básico con los previos conocimientos de la escalada.

**Grupo A:** Con este grupo lo que haremos será utilizar las primeras semanas para que conozcan posiciones del escalador, materiales que usaremos en nuestras sesiones, juegos que podemos hacer en la pared, tipos de apoyos tanto para pies como para las manos y sobre todo movimientos en el Boulder para coger confianza con este y perder el miedo a caer a la colchoneta.

**Grupo B:** Con este grupo plantearemos los tres primeros meses de adaptación para recordar un poco lo visto en años atrás para los que ya han participado en este curso e introducción para los nuevos. Utilizaremos también una herramienta fundamental “el juego” para coger confianza con la pared y haremos unas previas clases de escalada en top-rope.

**Grupo C:** Un grupo mas avanzado que el resto con el cual incidir cada trimestre en una maniobra distinta. Dedicaremos el primer trimestre para hacer una adaptación al Boulder y meternos en la técnica del Top-Rope y tipos de aseguramientos.

enero 2012						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

febrero 2012						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

marzo 2012						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**Grupo A.** Comenzaremos el segundo trimestre retomando las últimas clases para recordar por donde nos habíamos quedado puesto que el paso de las vacaciones de navidad les hará olvidarse un poco de la técnica sino la siguen practicando. Este será un trimestre de meterles más rocódromo para que aprendan a manejarse con cuerdas y material de escalada como arnés, casco, nudos etc.

**Grupo B:** En este grupo utilizaremos estos tres meses para preparar los juegos deportivos de navarra e irles introduciendo en la escalada de primero ya que es la edad perfecta para conocer esta maniobra puesto que es lo que se les exige en ese tipo de competiciones.

**Grupo C:** Segunda maniobra de cuerda Escalada De Primero y formas de asegurarla.

abril 2012						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

mayo 2012						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

junio 2012						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

**Grupo A:** Influiremos un poco más en la técnica de escalada metiendo ejercicios de mas intensidad sobre todo trabajar la resistencia y continuaremos con el trabajo en el rocódromo.

**Grupo B:** Meteremos más incidencia en la escalada de primero puesto que se acercaran las finales de los juegos deportivos y les marcaremos diferentes tipos de entrenamiento como es la resistencia, bloque y volumen.

**Grupo C:** Tercera maniobra de cuerda “el Rapel”.

A continuación explicaremos que tipo de alumnos podría participar en cada grupo y cuál sería la unidad didáctica para el próximo curso.

**GRUPO A.** En este grupo lo que haríamos es incluir a los niños/as desde los siete años hasta los diez puesto que la diferencia de edad no es muy elevada y el nivel en esas edades es muy similar y todavía más cuando el alumno es nuevo.

En este grupo lo que se pretende es hacer una pequeña iniciación a la escalada durante todo el curso y más si son alumnos nuevos que el concepto de la trepa y las posturas no las conocen. Para ello utilizaremos el soporte lúdico más utilizado como es el “juego” donde los chicos/as aprenderán:

- Postura básica del escalador.
- Movimientos técnicos en la escalada.
- Posiciones.
- Agarres de manos.
- Agarres de pies.
- Materiales Básicos.
- Tipos de Calentamiento.
- Juegos de escalada.
- Juegos de montaña.

- Escalada en rocódromo.
- Etc.

Como novedad este año nos gustaría impartir otro tipo de actividades relacionadas con el mundo de la trepa como por ejemplo los juegos de montaña ya que son un recurso muy positivo para luego desenvolverse en la naturaleza o incluir otras actividades diferentes que también tienen relación con este mundo como es el tiro con arco puesto que muchas veces se utiliza en la vida real para esos ratos de no hacer nada cuando se va a escalar o en campamentos. O incluir talleres de nudos, pulsares, etc. Este tipo de actividades son cada vez más usuales i las podíamos incluir dentro de la programación de escalada y en el horario que se imparten las clases.

**GRUPO B.** (alumnos comprendidos entre los años 2000-1997) Ratio 6-12.

En este grupo lo que haríamos sería incluir a chicos/as de entre once y catorce años puesto que el nivel en estas edades es muy similar además como años atrás vamos haciendo también poder presentarlos a Juegos Deportivos de Navarra.

Este grupo al igual que el anterior en principio realizaran las mismas actividades pero se les incidirá más en temas técnicos para que aprendan algunos conceptos que puedan utilizar en la vida diría cuando hagan sus escaladas en la pared, como por ejemplo:

- Equipo y material.
- Tipos de aseguramientos
- Escalada en top-rope
- Rápel guiado.
- Escalada de primero.
- Principios de temas de competición.
- Fuerza.
- Flexibilidad.
- Tipos de entrenamientos.
- Entrenamiento de caídas.

Este grupo reúne las características básicas de un grupo donde se pueden meter más temas técnicos puesto que la edad perfecta para progresar en este deporte para luego tener un nivel superior y ponerlo en práctica en sus escaladas de futuro.

Al igual que otros años lo que también queremos es meterles un periodo de formación para presentarlos a los Juegos Deportivos De Navarra y que conozcan más sobre este interesante mundo compartiendo anécdotas o entrenamientos con otros chicos/as de sus mismas edades.

**GRUPO C.** (año 1996 y anteriores) Ratio 6-12.

Esta sería también un poco la novedad de este año puesto que años anteriores el grupo de adultos no ha sido muy demandado. Lo que proponemos es montar este grupo a partir de chicos/as mayores de 15 años con los cuales poder trabajar a parte de las actividades que trabajan los grupos anteriores poder meterles más conocimientos sobre temas de escalada en roca puesto que este tipo de personas lo que buscan es ponerlo en práctica en la pared los fines de semana etc.

Estas serían alguna de los temas a impartir dentro de este curso.

- Top-rope
- Escalada de primero.
- Rapel.
- Nudos.
- Cordadas.
- Montaje de Reuniones.
- Etc.

## **7. SESIONES TIPO.**

A continuación voy a describir un tipo de sesión para cada grupo de los anteriormente descritos y de esta manera conozcáis como se van a desarrollar las clases de escalada.

### **SESION GRUPO A.**

**NºSesion:** 1.

**Nºalumnos:** 6-12

**Duración:** 1h.

**Lugar:** Polideportivo.

**Material Tecnico:** Espalderas, bancos suecos.

**Contenidos:** Presentación del curso, calentamiento y posiciones.

Como comienzo del curso cabe destacar el desarrollo de una buena presentación sobre las actividades que van a realizar los usuarios durante los meses de invierno por ello los primeros minutos de la clase los invertiremos en hablar sobre este tema.

En segundo lugar explicación de diferentes tipos de calentamiento. Un calentamiento general donde trabajar todas las partes del cuerpo implicadas en este deporte.

Y luego otro calentamiento más específico en las espalderas y bancos suecos para comenzar a tocar pequeñas pinceladas de los agarres.

- **Espalderas:**

- Pasar de lado a lado (como quieran)
- Pasar subiendo y bajando de lado a lado.
- Dos grupos y cruzarse (uno por arriba y otro por abajo)
- Dos grupos uno va todo por arriba y el otro todo por abajo y cambio.

- **Bancos suecos:**

- Pasar hacia delante por encima.
- Hacia atrás.
- Con ojos cerrados hacia delante y atrás.
- Con un balón en cada mano haciendo equilibrio y luego con ojos cerrados.
- Pasar con unos aros en la mano e ir lanzándolos a los conos que están a los lados.
- Dos grupos y cruzarse (diferentes formas)
- Pulso gitano.

- Titanic (mover el banco por parejas al que esta encima subido de pie para tirarlo)
- Dar la vuelta a los bancos y hacer los mismos ejercicios.

Finalizado este tipo de calentamiento haremos una explicación sobre los tipos de agarre existentes en la escalada y así de esta manera que comiencen a tener unos primeros conceptos técnicos de escalada. Seguidamente los utilizaremos realizando una serie de ejercicios.

### TIPOS DE AGARRE PARA LAS MANOS.

Tipos de agarres se diferencian entre agarre de tracción y agarre de apoyo. Además, según la posible dirección de la carga, tendremos : agarres normales, laterales e invertidos. Los agarres de apoyo se cargan generalmente con la palma de la mano y los utilizaremos siempre .



1. agarre de pinzamiento 2. agarre romo 3. dedos colgantes 4. bidedo 5. agarre invertido 6. dedos en arco 7. agarre de apoyo

## EJERCICIOS PARA AGARRES DE MANOS.

- Pasar las espalderas utilizando cualquier tipo de agarre aprendido.
- Pasar usando solo dos agarres.
- Pasar por encima de las pegatinas de cualquier color.

## TIPOS DE AGARRE PARA LOS PIES.

Una condición esencial para escalar ahorrando fuerzas. En general se escala maximizando la adherencia de la goma por lo que la puntera será la zona de la suela que mas se debe intentar usar. En apoyos pequeños y especialmente en regletas estrechas apoyaremos la parte interior de la suela, ya que se desarrolla más fuerza. En travesías horizontales y en pasajes extraplomados puede ser ventajoso también apoyarse con la cara externa del pie. Estas posiciones laterales del calzado se denominan “canteo”

Por el contrario en los agujeros se apoyara la puntera. Según el tipo de presa se elevara más o menos el talón, para ejercer la presión o adherencia adecuadas. Evita usar solo apoyos grandes que estén muy separados entre si, ya que el resultado es un desplazamiento generalmente desfavorable del centro de gravedad del cuerpo, con lo que el gasto de fuerza es mayor. Intenta dar pasos más cortos aunque sea en apoyos de menor tamaño

Presta especial atención a no dar los pasos demasiado altos



*Punta*



*Interior*



*Exterior*



Para finalizar la sesión realizaremos unos estiramientos de las zonas principalmente trabajadas en la sesión para relajar el cuerpo y evitar sobrecargas.