



**Universidad de Jaén**  
*Centro de Estudios de Postgrado*

Trabajo Fin de Máster

# **LA ESCALADA DEPORTIVA EN SECUNDARIA**

**Alumno/a: Bonilla Giménez, Carmen**

Tutor/a: Prof. D<sup>a</sup>. María Luisa Zagalaz Sánchez  
Prof. D<sup>a</sup>. Deborah Sanabria Moreno  
Departamento de Didáctica de la Expresión Musical,  
Plástica y Corporal

## ÍNDICE

1. RESUMEN.....	2
2. INTRODUCCIÓN.....	3
3. FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA.....	4
3.1. Contextualización del Centro.....	4
3.1.1. Características del centro .....	5
3.1.2. Características del alumnado .....	5
3.2. Contextualización de la materia .....	5
3.3. Antecedentes y estado de la cuestión .....	6
3.4. Desarrollo del tema: LA ESCALADA.....	10
3.4.1. Tipos de escalada .....	12
3.4.2. Material de escalada .....	13
3.5. Objetivos.....	14
3.5.1. Objetivos generales.....	14
3.5.2. Objetivos específicos.....	15
3.6. Utilidad práctica del tema elegido .....	15
3.7. Adquisición competencias básicas y transversales por parte del alumnado. ....	17
4. PROYECCIÓN DIDÁCTICA .....	18
4.1. Legislación Educativa y vinculación a la propuesta con el currículum .....	18
4.2. Etapa, ciclo y nivel educativo.....	19
4.3. Elementos Curriculares Básicos .....	20
4.3.1. Competencias .....	21
4.3.2. Contenidos.....	22
4.3.3. Metodología.....	23
4.3.4. Sesiones .....	23
4.3.5. Criterios de Evaluación .....	35
4.3.6. Mapa de Desempeño .....	36
4.4. Elementos Curriculares Complementarios.....	37
4.5. Innovación .....	38
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	39
6. ANEXOS.....	45

## **1. RESUMEN**

Mediante la realización de este Trabajo de Fin de Máster, se realiza un Unidad Didáctica y su correspondiente fundamentación epistemológica del tema principal, la escalada. Se trata de un deporte poco conocido y eludido en el ámbito escolar, es por ello que se pretende visibilizar y dar al alumnado la oportunidad de conocer dicha práctica y aprender de forma teórica y práctica las características de este deporte. Además, experimentarán sensaciones diferentes a las que habitualmente están acostumbrados/as, superando sus inseguridades y miedos. Se fomentará la actividad física, la escalada deportiva y la concienciación medioambiental, todo ello promoviendo importantes valores como son el respeto y el trabajo cooperativo.

**Palabras clave:** actividad física, medio natural, escalada

## **ABSTRACT**

Through the completion of this Final Master's Project, a Didactic Unit and its corresponding epistemological foundation of the main theme, climbing, is carried out. It is a little-known and elusive sport in the school, which is why it aims to make visible and give the student the opportunity to know this practice and learn in a theoretical and practical way the characteristics of this sport. In addition, they will experience different sensations than those they are usually used to, overcoming their insecurities and fears. Physical activity, sport climbing and environmental awareness will be promoted, all of these promoting important values such as respect and cooperative work.

**Key words:** physical activity, natural environment, climbing

## 2. INTRODUCCIÓN

La actividad física tiene numerosos beneficios, una práctica regular está asociada a la prevención y tratamiento de enfermedades, tiene efectos importantes en la salud mental y cognitiva. Mahecha (2019) incide en la importancia al igual que las guías de AF para la promoción de la salud en una práctica constante.

Si a la realización de actividad física le sumamos el entorno natural, podemos encontrar numerosas ventajas añadidas, teniendo un impacto positivo sobre la salud mental y el bienestar emocional, además brinda oportunidades para el contacto social (Castell, 2020).

Es por ello que la presente Unidad Didáctica se ha querido enfocar dentro del Bloque 5, que engloba actividades físicas en el medio natural, en la asignatura de Educación Física. Actualmente cada vez se incorporan más sesiones que desarrollan estos contenidos, aunque el porcentaje aún es bajo debido a los posibles impedimentos que existen, ya sean por las instalaciones, el escaso material o la falta de formación por parte del profesorado. Pero como explican Alcaraz, Sánchez y Grimaldi (2018) estas actividades les brindan al alumnado experiencias y vivencias que crean en los estudiantes nuevos aprendizajes repercutiendo en su la actividad física recreativa futura.

Dentro de los contenidos de este bloque, se va a trabajar el deporte de la escalada, visibilizando un deporte en auge, alzado también por la inclusión en los deportes olímpicos. La escalada es una actividad que en el ámbito educativo produce importantes efectos positivos sobre la motivación y las relaciones entre los alumnos y alumnas en la asignatura de EF promoviendo la cooperación (Hurtado & Baena, 2018).

La práctica de la escalada en los centros escolares generalmente ha tenido problemas para implantarse en España, debido al riesgo presente o a la falta de infraestructuras entre otros factores. En la presente Unidad Didáctica se trabaja la escalada deportiva, una práctica segura, a través de la cual, el alumnado participará, involucrándose en su propio aprendizaje, venciendo sus miedos e inseguridades (Ruiz & Baena, 2019).

Durante el desarrollo de las diferentes sesiones propuestas, el alumnado adquirirá las competencias básicas clave, así como las normas de seguridad y protección, profundizando en el deporte de la escalada, sus modalidades, técnica o materiales. Además se les transmitirá la importancia del cuidado del medio ambiente, fomentando la práctica de actividades en la naturaleza, y concienciando sobre la influencia en la calidad de vida de cada uno de ellos, a través del trabajo cooperativo, la superación y el respeto.



### **3.1.1. Características del centro**

En dicho centro se imparten diferentes niveles de enseñanza, desde la ESO, donde se incluye un grupo de Educación Básica Especial, Bachillerato de Ciencias, Humanidades y CC.SS. hasta Formación Profesional Básica, de Grado Medio y de Grado Superior.

Como se ha dicho, IES Fuente de la Peña consta de dos sedes, la 1, donde se desarrolla esta unidad didáctica, es la más extensa, con un amplio edificio de cuatro plantas, en el que hay numerosas aulas para cada una de sus especialidades. En sus inmediaciones se encuentra el Gimnasio y dos pistas polideportivas, además del aula de la naturaleza, huerto escolar, camino de acceso con aparcamientos, porche y patio escolar. La sede 2, de dimensiones más pequeñas, cuenta con un edificio principal con 12 aulas donde se imparten las clases, en el exterior se hallan una antigua pista polideportiva utilizada como aparcamiento, una pista polideportiva al uso, un patio escolar, un huerto y un almacén de material. En la actualidad el equipo docente ha crecido de forma considerable, debido a la expansión de sus enseñanzas e instalaciones, ascendiendo la plantilla a 77 profesores y profesoras.

### **3.1.2. Características del alumnado**

El alumnado del centro de la ESO proviene mayormente de los barrios contiguos, de clase media-baja, las familias son de origen humilde, con situaciones laborales precarias en muchos casos. Además, hay muchos alumnos y alumnas inmigrantes y un gran porcentaje viven en centros de acogida. Si hablamos de Bachillerato o Formación Profesional, la demanda es más amplia y la procedencia de los alumnos suele ser de diversas clases sociales.

La institución cuenta con una Asociación de Madres y Padres de Alumnos y Alumnas con unas 150 personas asociadas aproximadamente. Esta situación se encuentra en constante mejora, ya que han pasado de no tener AMPA, debido a la no implicación de las familias, a su involucración progresiva en proyectos y colaboración en diferentes actividades.

### **3.2. Contextualización de la materia**

El departamento de Educación Física (EF) lo conforman dos profesoras, la Jefa de Departamento y la Coordinadora de Escuelas Deportivas. El centro cuenta con un Gimnasio y dos pistas polideportivas, una de ellas techada, por lo que facilita la práctica en los días de lluvia. También dispone de un pequeño rocódromo instalado

recientemente en una de las paredes del exterior del gimnasio. El material deportivo es variado, lo que permite desarrollar multitud de propuestas.

En el curso de 4º ESO se imparten dos horas semanales, se trata de una materia específica, por lo que la cursan todos los alumnos y alumnas. Además, el centro fomenta el deporte, abriendo dos tardes a la semana, de lunes a viernes, para el desarrollo de las actividades de las Escuelas Deportivas.

Las amplias instalaciones, así como el entorno natural tan próximo favorecen la realización de actividades físicas en el medio natural, es por ello que facilitan la práctica de diversos deportes como la escalada, tema sobre el que se centra la Unidad Didáctica (UD) de este trabajo.



\*Figura 2: Imagen rocódromo IES Fuente de la Peña (elaboración propia)

### **3.3. Antecedentes y estado de la cuestión**

La evolución de la asignatura de EF es notable, si nos dirigimos hacia sus inicios, Torrebadella (2017) expone que es durante el período de 1806 a 1939 cuando se institucionaliza en España en el régimen de la escolarización de la infancia y de la

juventud. No son muchos los estudios durante este largo período de tiempo que hablan de EF expresamente, aunque sí que sufrió importantes cambios en dichos años. Durante esa época fueron muchas las controversias y opiniones que circulaban en torno a la EF, el deporte y la gimnasia.

A partir de 1894 se consideró el deporte como un medio educativo de importancia, complementando la educación en algunos institutos de segunda enseñanza. Especial consideración merece la aprobación de estas prácticas deportivas en el ámbito de la enseñanza en los centros de inspiración religiosa (católica) más concretamente. Una situación que después de ser fomentada en estas instituciones, se propagó al resto de sectores educativos. El momento de empezar con las prácticas deportivas se indicó (desde el sector sanitario) que sería al inicio de la adolescencia (Torrebadella & Domínguez, 2018).

En un primer momento, se popularizaron los juegos deportivos por equipos (fútbol, baloncesto, etc.), simplificados en sus reglas y condiciones a fin de poder ser practicados en el entorno escolar. Posteriormente, se fue viendo la necesidad de contar con unas instalaciones extraescolares públicas, que dieran solución a la creciente práctica deportiva. La participación española por primera vez en unos Juegos Olímpicos (Amberes 1920) popularizó aún más el deporte con multitud de concursos y campeonatos deportivos, que contribuyó a asentar la “pedagogía deportiva” como indica Elias (1916) o el mismísimo Pierre de Coubertin (1925). Hay que indicar también que esta popularidad se vio animada desde un punto de vista comercial y de consumo, al entenderse que el deporte no sólo era actividad física (AF), sino que podía ser un negocio, susceptible de ser explotado comercialmente (Torrebadella & Domínguez, 2018).

A partir de aquí, resulta imprescindible diferenciar y explicar diferentes conceptos pertenecientes a este ámbito, y para ello se comenzará con el término EF, según la RAE es el “conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a lograr el desarrollo y perfección corporales”.

Además, Azofeifa (2006) distingue entre AF, ejercicio físico y deporte, y explica que la AF engloba los movimientos que realizan las personas e implican desplazamiento del cuerpo y sus miembros y el gasto energético que conlleva. Por otro lado, el ejercicio es un tipo de AF, que se organiza y en la que el ser humano se plantea objetivos como pueden ser el desarrollo de sus cualidades físicas (fuerza, potencia, velocidad, resistencia, etc.). Y, por último, el deporte es la actividad o ejercicio físico con o sin competición individual o grupal sujeto a determinadas normas.

La importancia de la AF en las últimas décadas ha aumentado debido a su vínculo con la salud, es por ello, que autores como León e Infantes-Paniagua (2018) defienden que



se debe trasladar al área de EF e imponerse como esencial y beneficiosa. Está de manifiesto la influencia del deporte y la AF en el estado de salud físico y psíquico de las personas. Los autores Barbosa y Urrea (2018) recalcan que mejorar en la salud física (problemas circulatorios, de peso, degenerativos, crónicos, etc.) o mental (depresión, ansiedad, etc.) y mejorar en capacidad social y autoestima, puede relacionarse claramente con la práctica deportiva y una AF regular. Esta mejora abarca otros aspectos al desarrollarse el individuo en su conocimiento interno, por lo que la práctica deportiva, indudablemente, es positiva a nivel preventivo y terapéutico, asentándose como una forma saludable de vivir (Rodríguez Torres, Rodríguez Alvear, Guerrero, Arias, Paredes y Chávez, 2020).

La actividad que se desarrolla en las clases de EF es ideal para promover buenas prácticas que conduzcan a mejorar la salud física y emocional de niños y adolescentes, entre otros beneficios. La asignatura de EF se enfoca principalmente en el conocimiento corporal individual así como en sus múltiples capacidades, como se ha mencionado anteriormente, para la mejora de la salud y la calidad de vida, todo ello fomentando unos correctos y saludables hábitos que se trasladen a su vida diaria. Como sostiene González (2017) es imprescindible que los profesionales de la EF brinden al alumnado los conocimientos y pautas necesarias para que sean conscientes de las consecuencias y beneficios de la práctica deportiva. En esta materia, como se recoge en la Orden 14 de Julio de 2016 los contenidos se ordenan en cinco bloques: Salud y calidad de vida, Condición física y motriz, Juegos y deportes, Expresión corporal y AAFF en el medio natural.

El primer bloque, Salud y calidad de vida es esencial y así lo podemos ver recogido en el currículo, que contempla los diferentes contenidos interconectados con los hábitos de vida saludable y las mejoras para un estilo de vida también activo y saludable. Aunque dicho bloque trabaje los contenidos de manera directa, los demás también están orientados en la misma dirección, ejercitando todos aspectos saludables al unísono, suscitando así la mejora de la competencia motriz del alumnado.

El bloque Condición física y motriz se enfoca en el progreso de las capacidades físicas y motrices y la organización de la práctica deportiva y la obtención de energía.

En el tercer bloque, Juegos y deportes, encontramos multitud de contenidos, engloba los juegos populares y tradicionales, alternativos, predeportivos o los deportes entre otros.

El bloque de Expresión corporal, desarrolla la manera de expresarse con la ayuda del cuerpo e influyendo en el aprendizaje de la gestión de emociones y sentimientos.

Y por último, el Bloque de AAFF en el medio natural, une la relación entre los alumnos y alumnas y el medio natural y urbano con el nexo de la práctica deportiva, además de la concienciación sobre el cuidado del medio.

Es en este último bloque donde se ubica la Unidad Didáctica, ya que dentro de esta están incluidos las actividades y juegos en la naturaleza, como es la escalada. Dentro de los contenidos de la asignatura, dicho bloque está poco “explotado”. Varios estudios señalan que el porcentaje de actividades incluidas en dicho bloque es bajo, y sugieren que las razones son variadas, por ejemplo: el desconocimiento por parte del profesorado, el coste económico o falta de infraestructuras en el centro, la existencia de riesgo o las dificultades para acceder o desplazarse a las instalaciones o lugares específicos (Falo, Sanz & Peñarrubia, 2020).

En los últimos años, se ha contemplado un aumento de las actividades en el medio natural, pero no sólo en los centros educativos, también en federaciones o ámbitos de ocio y recreación. La práctica de dichas actividades favorece una actitud cuidadosa y respetuosa con el medio natural. Tal y como plantean Peñarrubia, Guillén y Lapetra (2016) deben trabajarse obligatoriamente en los centros escolares de nuestro país, esforzándose el profesorado y las instituciones en poder llevarlas a cabo. De acuerdo con Palmi y Martin (1997) la práctica de AF en este entorno es muy ventajosa, y conlleva considerables propiedades motivacionales, las cuales pueden ser responsables de la adherencia y continuidad en un futuro próximo. Además, incide en la posibilidad de modificar los estilos de vida sedentarios y enfocar el tiempo de ocio hacia actividades que influyan positivamente y promuevan la salud.

A pesar del conocimiento de los numerosos beneficios que poseen dichas actividades en sintonía con el medio natural son pocos docentes los que las ponen en marcha desde un contexto educativo formal. Según Arrollo (2010), la actividad física en el medio natural (AFMN) proporcionará al alumnado una mejora a nivel cognoscitivo, motor y afectivo. Además, señala que es un marco incomparable donde poder explotar todas las potencialidades educativas de los/las alumnos/as. No obstante, la práctica es escasa por diferentes motivos, como se ha nombrado anteriormente, y cuando se practican suele ser de manera ocasional, ya que existen muchas limitaciones, además suponen un gran reto para los profesores y profesoras de EF (Santos & Martínez, 2009).

Uno de los contenidos que se recogen dentro del bloque de AAFF en el medio natural es el deporte de la escalada, que tiene su aparición en el Real Decreto 1105/2014 de 26 de Diciembre, ya que anteriormente, en el Real Decreto 1631/2006, de 29 de Diciembre no aparecía expresamente, porque los contenidos estaban plasmados de manera más generalizada.

### **3.4. Desarrollo del tema: LA ESCALADA**

La escalada es un deporte que actualmente se encuentra en auge, porque cada vez son más las personas que se interesan por conocer esta disciplina. Como señala López y Sitko (2019) a su creciente popularidad se le añade la inclusión de esta modalidad en los Juegos Olímpicos de Tokio 2021. Pero antes de continuar, es fundamental entender bien el concepto de escalada. Marcen-Cinca proporciona la siguiente definición:

Escalar consiste en recorrer una pared de roca o de una estructura artificial. El recorrido se denomina vía de escalada, que en el caso de la escalada deportiva está delimitado por los puntos de seguro anclados en la pared y las prominencias en la roca, denominadas presas para manos y apoyos para pies. (2020, p.11)

La Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada define el término de escalada como:

Una práctica deportiva que, en su modalidad clásica, consiste en subir o recorrer paredes de roca, laderas escarpadas u otros relieves naturales caracterizados por su verticalidad, empleando medios de aseguramiento recuperables en casi su totalidad y la posibilidad en su progresión de utilizar medios artificiales. (s. f.)

Si se indaga sobre la escalada se aprecia que es una actividad que ha estado ligada al ser humano desde los inicios de la humanidad, ya que este trepaba a los árboles y a las montañas en busca de alimento y refugio, como señala Baena (2007). La escalada en roca es una evolución del montañismo y tiene su origen en las primeras ascensiones en el macizo de los Alpes, la ascensión al Mont Blanc en el año 1786. Desde entonces y hasta finales del siglo XIX se desarrolla la época dorada del montañismo, además es durante esos años cuando surge la profesión de guía. La gran época llega a su fin en 1865 con la ascensión al Cervino que acaba en tragedia y tal aventura provoca un cambio en la mentalidad montañera que evoluciona hacia la búsqueda del reto deportivo y la dificultad, poniendo fin al ansia conquistadora de los años dorados.

Es en dicha búsqueda de la dificultad cuando nace la escalada, durante los años 1978 y 1979 las ascensiones se proyectan como objetivos verticales e inaccesibles, como afirman López, García y Garrido (2013), las razones de los escaladores para realizar este deporte son intrínsecas, tomándose como un reto personal. La transformación de este deporte siembre ha estado ligado a la evolución de los materiales, ya que estos condicionaban la progresión y seguridad en la práctica.

En las primeras décadas del siglo pasado, se extiende el uso de materiales como cuerdas, seguros, etc. durante la escalada, a la par que la escalada libre aún sigue

practicándose, esto es, usando solamente el cuerpo (fundamentalmente manos y pies) para alcanzar la meta fijada. Es durante esta época también cuando se oficializa el grado de dificultad de cada vía (graduación de Wenzellbzh), estableciéndose entre I y VI estos límites, siendo I una vía fácil y asequible y VI una vía de máxima complejidad, con peligro real de accidente mortal. Como expresa, West y Allin (2010), la presencia de riesgo siempre está presente en la escalada y es un aspecto importante a gestionar, además, hay que tener en cuenta la época y la calidad de los materiales usados en la escalada, por ejemplo las cuerdas de cáñamo.

En la década de los 30, una innovación en el calzado (la suela Vibram, de goma) permite a los escaladores unos apoyos en relieves cada vez más pequeños, acercándose en cierto modo a la escalada que conocemos hoy en día. A la vez, se trazan vías verticales y directas, donde practicar a la vez escalada artificial con modalidad libre, más complicada y peligrosa. Pero como citan Cajina-Guedeat y Reyes-Bossio (2021) el miedo es generador de libertad y puede ser útil y gratificante, también es promotor de transformaciones personales. Así que las vías cada vez son diseñadas para una práctica más acrobática aprovechando en dicha escalada artificial el uso de otra innovación, los estribos, con los cuales, poder superar los desplomes que anteriormente eran un reto muy complicado de sobrepasar.

La Segunda Guerra Mundial (1939-1945) supone como en tantas otras actividades un paréntesis obligado. Los archifamosos “pies de gato” aparecen en escena en 1948, comercializados por Pierre Alain, dándose a conocer durante las siguientes décadas y permitiendo el acceso a paredes que hasta ahora eran casi inaccesibles, popularizando metas como Chamonix. Otra incorporación en cuanto a materiales modernos son los seguros fijos o expansivos, si bien en un primer momento la opinión sobre su uso entre los escaladores estuvo dividida. Todas estas innovaciones derivan en el auge de la escalada artificial, con la apertura de míticas vías como “The Nose” en el Capitán, en los Big-Walls de Yosemite, otro de los paraísos para los escaladores. Cada vez que un avance tecnológico en los materiales usados en estas prácticas (tanto en los seguros como en el material de progresión) hace que las ascensiones a paredes cada vez más verticales y altas, sea posible (Baena, 2007).

A la vez se desarrolla una nueva modalidad, el Boulder, que en los bosques de Founteneblou, pequeños bloques de piedra son escalados en modo libre sin la necesidad del uso de cuerdas. Garrido (2014) explica que la modalidad artificial empieza a superar a la escalada libre, volviendo a ser Yosemite el referente a nivel mundial. Pero la constante evolución en la práctica de la escalada, tiene un momento clave en la década de los 80, cuando un grupo cada vez más numeroso se dedica a radicalizar la escalada y dan un paso hacia el estilo puro, volviendo a los orígenes y la ortodoxia de los primeros escaladores.

En Europa, las formas de practicar este deporte se dividen, en algunos países como Francia y España alternan las vías tanto para escalada artificial como la libre, en Alemania e Inglaterra intentan que la modalidad de escalada libre sea la preponderante, con el uso de cada vez menos expansiones y seguros flotantes. Así crean las primeras vías Séptimas en el viejo continente, abriendo nuevas rutas en los Alpes, siguiendo la estela de los primeros escaladores, pero incidiendo en recortar progresivamente el tiempo para su consecución (Garrido, 2014).

Como nos explican los autores Draper, Jones, Fryer, Hodgson y Blackwell (2010), durante la década de los 80 y principios de los 90 la escalada sigue evolucionando y surgen nuevos estilos, como es el caso de una nueva modalidad de escalada, la deportiva, donde el uso de expansiones o de seguros fijos, hacen más segura su práctica, a la vez que la apertura desde arriba ya no está excluida. En este contexto podemos destacar la figura de Güllich, como uno de los escaladores más destacados hasta el día de hoy, ya que ha elevado la dificultad del 8b al 9<sup>a</sup> en un período de 5 años, y a la vez modificar las rutinas de entrenamiento, mejorándolas y estructurándolas como si de un deportista de alto nivel se tratara.

En los años 90 la liberación llega al mundo de los grandes muros. La escalada en Europa se encamina hacia el aumento progresivo de la dificultad, complicando cada vez más esta práctica. Hoy en día, esto ha hecho que existan ya vías 9b+, llegando a un límite extremo. En España, concretamente esta modalidad más arriesgada está teniendo bastante éxito, siendo referente a nivel mundial, siempre teniendo en cuenta que las nuevas vías han de contemplar unos altos controles de seguridad, y los practicantes que las ejecutan un autocontrol físico y mental encomiable. Los autores Sánchez y Torregrosa (2005) destacan la importancia de factores psicológicos en el desarrollo de la actividad deportiva, influyendo en el rendimiento de los escaladores/as.

### **3.4.1. Tipos de escalada**

Existen diferentes tipos y clasificaciones de escalada. El Club de Escalada de Marbella explica que se pueden catalogar según el medio donde se practica, que se divide en interior si es practicado en rocódromo, instalaciones artificiales que pueden facilitar la práctica de este deporte en ocasiones, ya sea por la cercanía o la posibilidad de entrenar a pesar de las inclemencias meteorológicas. O la escalada en el exterior, la cual nos brinda un abanico más amplio de modalidades. La otra gran clasificación que encontramos es según el equipo y el material de escalada utilizado, Hoffman (1997) señala las principales categorías:

- Escalada deportiva: además de los valores de riesgo y aventura, busca el rendimiento deportivo y la dificultad, pero apoyada en la seguridad y para ello se utilizan sistemas y anclajes. Se puede practicar en superficies naturales o artificiales.
- Escalada libre: esta modalidad de escalada es considerada la más pura, ya que no se utiliza ningún tipo de material, el deportista se vale únicamente de su propia fuerza. Requiere un amplio conocimiento de la técnica de escalada y una gran preparación física y psicológica.
- Escalada clásica: es el tipo de escalada más tradicional, suelen ser paredes de gran verticalidad y difícil acceso. En ellas, el escalador puede utilizar materiales de seguridad, pero una vez acabada la práctica son recogidos, es por ello que se considera la opción más respetuosa con el medio, además implica una mayor carga de riesgo.
- Bulder: consiste en escalar paredes o bloques de poca altura sin cuerda o materiales artificiales, aunque el uso del casco es aconsejable. Normalmente se coloca en el suelo un “crash pad”, pequeña colchoneta que nos amortiguará en caso de caída.
- Psicoblock: es un tipo de escalada Boulder, se escala sin cuerda sobre el mar, y es el agua quien hará la función de amortiguación, en lugar de la colchoneta. La altura e inclinación de la roca favorece una caída limpia en el agua, aun así no se debe de olvidar el riesgo que conlleva.

La escalada se clasifica también según el nivel de dificultad y peligrosidad que vendrá determinado por dos factores fundamentales, el tamaño de los agarres y la inclinación de la pared, ambos factores son independientes el uno del otro. Podemos encontrar diferentes sistemas en todo el mundo, aunque los que más predominan son el americano (Yosemite Decimal System, YDS) y la escala francesa (europeo). Nuestro sistema se rige por números enteros, y comprende desde el 3 hasta el 9. Los primeros dígitos, hasta el 5, se escriben utilizando números romanos, y añadiéndole un + si la dificultad lo estima. A los siguientes números, del 6 al 9 se les incluye subíndices de a,b,c y + (Hernández, 2017).

### **3.4.2. Material de escalada**

El material de escalada es sumamente importante para su práctica, en la que se centra la Unidad Didáctica. Debe ser el adecuado y encontrarse en correctas condiciones, también debe incorporar la marca CE (Conforme Exigencias) y además estar homologado por la UIAA (Unión Internacional de Asociaciones de Alpinismo), así será un material seguro, cumpliendo con la normativa vigente. Son muchas las

Federaciones de Montaña y Escalada que hacen hincapié sobre el correcto estado del material, Durá (2016) nos indica los imprescindibles:

- Casco: es de vital importancia un casco que debe de estar homologado y que tienen que llevarlo tanto la persona que escala como la que está abajo asegurando porque podría haber un pequeño desprendimiento de rocas.
- Cuerda: elemento imprescindible que se encarga de la seguridad, según sus características pueden ser estáticas, semi-estáticas o dinámicas.
- Arnés: es un elemento fundamental para la seguridad, une el/la escalador/a con la cuerda. Tiene dos funciones fundamentales, la primera es la de asegurarnos y la segunda, nos ayuda a transportar nuestro material.
- Asegurador: mecanismo que se bloquea en caso de caída y nos impide caer, en nuestro caso se va a utilizar el denominado gri-gri, más seguro y conocido en escalada. En este caso el asegurador debe manejarlo la persona que está abajo, controlando y ayudando así a la persona que escala.
- Cintas exprés: son pequeñas cintas con un mosquetón en cada extremo y sirven para asegurar la cuerda en anclajes de protección.
- Pies de gato: cuando hablamos de los pies de gato podemos afirmar que son uno de los materiales más complicados a la hora de su elección, ya que tienen que ajustarse bien y en ocasiones no son todo lo cómodos que esperaríamos de un zapato deportivo.
- Mosquetón: anillo metálico que podemos enganchar en las argollas y estar más seguros, además para una mayor seguridad cuentan con cierres adicionales.
- Baga de anclaje: también llamada línea de vida, es un cabo de anclaje atado al anillo ventral del arnés y servirá para asegurarnos cuando se llegue a la reunión o en caso de que sea necesario.

### **3.5. Objetivos**

La materia de EF es específica en todos los cursos de la ESO, se orienta hacia el conocimiento de la práctica deportiva y del propio cuerpo y las grandes cualidades que posee, así como en consolidar hábitos saludables que favorezcan y mejoren su calidad de vida.

#### **3.5.1. Objetivos generales**

En el Boletín Oficial de la Junta de Andalucía (BOJA de 28 de Julio de 2016), se pueden observar los doce objetivos de esta asignatura. Entre ellos destacamos los que se trabajarán a lo largo de la Unidad Didáctica:

7. Conocer los cimientos básicos técnico/tácticos y/o habilidades motrices características de las actividades físico-deportivas, de la práctica a nivel personal o en grupo en diferentes situaciones.

11. Mantener una actitud colaborativa, respetuosa y trabajar en quipo durante la práctica deportiva y en la realización de las diversas actividades físicas, artístico-expresivas y juegos, sin tener en cuenta las posibles diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

12. Utilizar y manejar los dispositivos electrónicos y las tecnologías de la comunicación de manera responsable, con el fin de buscar, obtener y compartir información sobre diferentes contenidos en relación con la AF y el deporte, contrastando y citando las fuentes examinadas.

### **3.5.2. Objetivos específicos**

Durante la Unidad Didáctica, se van a trabajar de manera más específica una serie de objetivos, para ampliar y profundizar conocimientos en el tema de la escalada. Éstos son:

1. Valorar el patrimonio natural y respetar el medio ambiente
2. Fomentar la educación en valores a través de la escalada
3. Conocer el deporte de la escalada, así como el material específico y sus funciones
4. Aplicar las normas de seguridad y protección a nivel individual y grupal
5. Realizar un buen uso de la tecnología cuando las actividades lo requieran
6. Promover el trabajo en equipo, así como la responsabilidad, autosuperación y cooperación
7. Aprender sobre cabuyería, rapel y su terminología
8. Experimentar y vivenciar la escalada en rocódromo y en el medio natural (roca)

### **3.6. Utilidad práctica del tema elegido**

Los beneficios de la realización de AF están demostrados y en conocimiento de todos, además hay que destacar que si la práctica de dichas actividades se realiza en el medio natural (AFMN), en contacto con la naturaleza, incluyen una serie de connotaciones



específicas que favorecen el fenómeno de la adherencia y conlleva a la producción de diferentes efectos beneficiosos en el individuo que las practica.

Dicha práctica presenta una extensa lista de ventajas, Loste (2019) afirma que resulta muy beneficiosa su aplicación en el ámbito educativo. Algunas de estas aportaciones, por ejemplo, son: poseen carácter atávico, ya que reproducen comportamientos primitivos y de esta manera nos acerca a nuestros orígenes como seres humanos. Existe un cambio, huir de lo cotidiano y el poder de la evasión, la posibilidad de escapar momentáneamente. También la estimulación emocional y vivencia de sensaciones nuevas, diversidad, adaptabilidad, incertidumbre, riesgo o aventura son otros de los adjetivos que la describen.

Llevar a cabo la práctica de la asignatura de EF en contacto con la naturaleza repercute de manera positiva en la educación del alumnado, porque experimentan situaciones y vivencias diferentes y salen del contexto diario además de aprender a respetar el entorno. La naturaleza es un ámbito en el que no solo se promueve lo motriz, sino también lo cognitivo, social y afectivo, a través de procesos de enseñanza-aprendizaje en un hábitat poco común (Magriz, 2019).

Las diferentes cuestiones y posibilidades que podemos observar al practicar las AFMN dentro de la educación son numerosas. Beas y Blanes (2010) destacan entre otras:

- Educan de una forma completa.
- Socializan al individuo, al tener que estar pendientes de los demás, del equipo y de las normas.
- Fomentan unas costumbres y prácticas que tienen la salud como meta.
- Amplían el conocimiento a entornos desconocidos.
- Facilitan un aprendizaje significativo
- Aumentan la autonomía de la persona practicante.
- Los límites de superación poco a poco van ampliándose.
- Desarrollan destrezas y conocimientos que van en constante progresión
- Alientan a seguir practicando
- Fijan la naturaleza como un entorno a proteger y cuidar

Las particularidades de la escalada, desarrollo en altura, peligro relativo, materiales desconocidos y muy concretos para este deporte, unas normas de seguridad presentes en todo momento, etc., hacen que en el ambiente educativo se puedan fomentar otras cuestiones como:

- La mejora de la autoestima
- Aumento de la auto-seguridad
- Incremento del control sobre uno mismo

- La superación de miedos y fobias
- Desarrollo de la responsabilidad

Además de todo lo anteriormente dicho, Beas y Blanes (2010) inciden en que hay que añadir la situación de confianza, ya que la seguridad de uno está en las manos del compañero, y esto hace que la educación alcance otro nivel, de indudable valor, porque aumentará el conocimiento del alumnado y cohesionará el grupo con un carácter muy diferente al de dentro del aula, por ejemplo:

- Aumento de la confianza entre los participantes en la actividad.
- Desarrollo de las actividades grupales y convivencia del grupo.

### **3.7. Adquisición competencias básicas y transversales por parte del alumnado.**

Las competencias clave del Sistema Educativo Español se encuentran recogidas en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, donde se especifican las relaciones entre las competencias, contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. Las siete competencias que el alumnado debe adquirir conjuntamente en las diferentes áreas son:

- Comunicación lingüística (CLL)
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)
- Competencia Digital (CD)
- Aprender a aprender (CAA)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)
- Conciencia y expresiones culturales (CEC)

La adquisición de las competencias por parte del alumnado es fundamental, además completan y enriquecen el currículo escolar, Cañabate y Zagalaz (2010) manifiestan que a través de la consecución de estas, los alumnos y alumnas desarrollan diversas formas de actuación y obtienen la capacidad de enfrentarse a situaciones nuevas.

Durante el desarrollo de la Unidad Didáctica el alumnado adquirirá dichas competencias, ya que como afirman Beas y Blanes (2010), la escalada contribuye de manera evidente y directa a la consecución de las competencias básicas. Además, la asignatura de EF trabaja los distintos elementos transversales del currículo, estos los encontramos recogidos en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. A lo largo del desarrollo de la Unidad Didáctica, el alumnado trabajará los

elementos transversales especialmente los relacionados con las habilidades sociales, la convivencia, la tolerancia, la igualdad, el desarrollo sostenible y el medio ambiente.

#### **4. PROYECCIÓN DIDÁCTICA**

##### **4.1. Legislación Educativa y vinculación a la propuesta con el currículum**

La Unidad Didáctica que nos compete está elaborada de acuerdo con las normativas vigentes, según la Ley LOMCE, Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Dicha ley defiende la educación como el centro de nuestra sociedad y economía. En enero de 2021 entró en vigor la Ley LOMLOE, Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, pero las aplicaciones de las modificaciones contempladas en la misma no se llevarán a cabo hasta un curso escolar después. En esta nueva modificación, se aprecian algunos cambios importantes para la asignatura de EF, como la anulación de la distinción entre asignaturas troncales y específicas, que relegaba a la EF a las segundas, recuperando la consideración anterior de la materia.

Además, hay que hacer mención a la normativa a nivel nacional que nos incumbe, siendo:

- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Este Decreto es regulador en concreto para la asignatura de EF, de las competencias que conlleven al aprendizaje integrador, satisfactorio, activo y participativo, tanto dentro como fuera de las aulas. Se incidirá especialmente en que una vida más sana, sea consecuencia de la EF recibida.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. Donde se desarrolla, según las indicaciones de la Unión Europea, las condiciones mínimas que sintonizan las necesidades de la sociedad globalizada, con la formación profesional, social y personal de cada alumno.

A nivel autonómico encontramos:

- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. Se determinan las disposiciones que regula la ESO en los diferentes centros docentes de la C.A.A. siendo la finalidad que los alumnos/as adquieran los aspectos básicos culturales, y especialmente en las vertientes

artísticas, humanísticas, tecnológica y científica, atendiendo a la diversidad del alumnado sin que exista discriminación alguna.

- Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

#### **4.2. Etapa, ciclo y nivel educativo**

Como hemos mencionado anteriormente la Unidad Didáctica se impartirá en el centro IES Fuente de la Peña, en la provincia de Jaén. Es un instituto de clase social modesta que lucha por una mayor implicación por parte de las familias, tanto en la asistencia a las tutorías con el profesor como en la participación activa en la vida del centro. Si atendemos a los intereses académicos del alumnado de este curso se ve la tendencia a decidirse por el estudio de Formación Profesional, de grado medio y superior.

La actuación pedagógica del centro se rige por unos principios generales, el primero de ellos es ofrecer una educación de calidad a todos sus alumnos y alumnas, además simultáneamente intenta transmitir una serie de valores como son la igualdad, libertad personal, responsabilidad, solidaridad, tolerancia, justicia social y no discriminación. Busca una educación inclusiva, adaptada de manera individual y lucha por una compensación de las desigualdades socio-económicas a través de la educación. Orientan al alumnado tanto a nivel académico como laboral y defienden el esfuerzo como el método para conseguir el éxito escolar. Forman a ciudadanas y ciudadanos autónomos y críticos, promueven una correcta convivencia en todos los ámbitos de la vida.

Dicha Unidad Didáctica está pensada para la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, concretamente en el curso de 4º ESO, donde las edades de los alumnos están comprendidas entre los 15-16 años mayoritariamente. Como destacó Broc (2000) en esta etapa escolar el alumnado experimenta situaciones personales en ocasiones difíciles de auto-gestionar, como es el caso de la autoestima que puede influir a nivel académico, o incluso la falta de valores. Otros estudios, muestran como esa falta de valores mencionada anteriormente, es común en la sociedad y un constructo clave para llegar a conseguirlos, ha sido la participación en diferentes programas que utilizan las clases de Educación Física como medio de transmisión, ya que los alumnos se implican en el proceso de enseñanza aprendizaje (Melero, García-Ruiz, Merino-Barrero, Manzano-Sánchez, Valero-Valenzuela y Ardoy, 2019).

Diversos autores también afirman que el empleo de estilos de enseñanzas participativas y el aprendizaje cooperativo mejoran la relación con los demás compañeros y la autoestima. La responsabilidad que el alumno asume en las clases de Educación Física en cuanto a los diferentes contenidos que debe asimilar y poner en práctica repercute en factores psicológicos claves para la formación del alumno (Lebrero-Casanova, Almagro, Sáenz-López, 2019).

#### **4.3. Elementos Curriculares Básicos**

Según el Decreto 111/2016, de 14 de junio, se establece que el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía tiene como fin el desarrollo de las capacidades de los alumnos y alumnas y la adhesión de las competencias clave, durante el proceso de enseñanza y aprendizaje. La Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía, las orientaciones de la Unión Europea, y la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero donde se explican y desarrollan los vínculos entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación, hacen hincapié en la importancia de que todas y todos los ciudadanos alcancen las competencias clave y así logren su pleno desarrollo individual, social y profesional. Además, se tiene en cuenta y profundiza sobre las nuevas perspectivas de aprendizaje y evaluación, organización, cultura escolar e introducción de planes metodológicos innovadores.

El currículo de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) se divide en diferentes asignaturas y todas ellas en su conjunto buscan la obtención y adquisición de los objetivos de la etapa, además de las competencias clave definidas para la misma. Para alcanzar dichas competencias, cada materia contribuye en parte, por lo que no hay evidencia de que la enseñanza directa y exclusiva de una de ellas desarrolle una competencia concreta. Por lo tanto se debe trabajar conjuntamente y gracias a la variedad de contenidos y al amplio aprendizaje se obtendrán dichas competencias.

Si continuamos haciendo referencia al Decreto 111/2016, de 14 de junio, se observa en el Artículo 3 del mismo los objetivos, conforme a lo dispuesto en el artículo 11 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de Diciembre, la ESO cooperará para desarrollar en el alumnado las capacidades que les permitan llegar a ser unos ciudadanos respetuosos, tolerantes y con valores, además de adquirir los conocimientos y contenidos educativos de dicha etapa y se formen como personas con sentido crítico e iniciativa personal.

Para la consecución de los objetivos y competencias, la asignatura de Educación Física tiene un papel fundamental, al igual que el resto de materias. Son doce los objetivos que se plantea la asignatura en la Orden de 14 de julio de 2016, como ya se ha explicado anteriormente, de estos, son tres los que se pretenden alcanzar con el

desarrollo de esta Unidad Didáctica y el contenido específico en relación con la escalada.

#### **4.3.1. Competencias**

Como se ha mencionado anteriormente, en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato, se establecen las diferentes competencias clave que el alumnado debe desarrollar. En esta Unidad Didáctica vemos como la escala contribuye a la adquisición de dichas competencias:

-Comunicación lingüística (CL): es la consecuencia de la acción comunicativa de prácticas colectivas concretas, donde el alumno interactúa con sus compañeros de diversas formas. El alumnado adquiere y amplía progresivamente su repertorio lingüístico y las diferentes lenguas. La práctica del deporte de la escalada requiere de una comunicación constante y de calidad, ya que las actividades pueden suponer un riesgo alto y estar en contacto es fundamental. Los alumnos y alumnas conocerán más vocabulario específico de dicho contenido y se comunicarán con el compañero en diversas situaciones.

-Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT): está relacionada con aspectos esenciales de la vida de las personas, ya que las matemáticas, la ciencia y la tecnología son muy importantes en nuestra sociedad y la obtención del bienestar social requiere comportamientos y toma de decisiones que necesitan de un carácter y pensamiento crítico y razonable. En la escalada hay que pensar en cómo actuar dependiendo de cada situación, se interactúa directamente con el medio físico y promueve el pensamiento científico.

-Competencia digital (CD): conlleva el empleo de las tecnologías de la información y la comunicación de manera imaginativa, estable y crítico para el logro de los objetivos marcados en diferentes ámbitos de la vida. Durante esta Unidad Didáctica se emplearán los dispositivos electrónicos para la búsqueda de datos, utilizarán la plataforma para exponer la información encontrada y comunicarse con el profesor además de la utilización de estos dispositivos para la elaboración del vídeo como proyecto final.

-Aprender a aprender (AA): se caracteriza por un aprendizaje permanente durante el transcurso de la vida, en diferentes contextos, el alumno se motiva a aprender y surge la curiosidad, el alumnado se sentirá participe y protagonista en su desarrollo y proceso de aprendizaje y logrará sus objetivos marcados, será auto-eficaz y lo percibirá

de tal manera. En el deporte de la escalada continuamente se está aprendiendo, los estudiantes podrán investigar y descubrir durante el transcurso de las sesiones las diferentes prácticas y la forma más eficiente o sencilla para realizarlas. Indagaran sobre el tema escogido, se desplazarán de múltiples maneras y aprenderán conocimientos y destrezas por sí mismos.

-Competencia social y cívica (CSC): nos proporciona las habilidades y capacidades básicas para interactuar con la sociedad, suministra las herramientas necesarias para entablar conversación, tomar decisiones y resolver conflictos, para relacionarse con las demás personas y grupos, siguiendo normas cívicas basadas en el respeto. La escalada normalmente se practica acompañado, por lo que la comunicación y el trabajo en equipo son fundamentales, requiere un buen ambiente donde practicar y cooperar, respetando siempre a los demás, igualmente también hay que fomentar el cuidado por el medio ambiente, conservar el entorno donde nos encontremos.

-Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP): conlleva la facultad para transformar las ideas en actos. Hay que percatarse de las circunstancias y el estado de las situaciones, para poder recapacitar y saber cómo actuar o intervenir de manera correcta con las diferentes capacidades y poder lograr el objetivo marcado. La encontramos tanto en el ámbito laboral, social, escolar y personal, posibilita a las personas realizar actividades y disfrutar de nuevas oportunidades, además comprende la conciencia de los valores éticos relacionados. El alumno será participe de su aprendizaje, a través de la escalada se superarán en las diferentes actividades y superarán situaciones de riesgo e incertidumbre, además serán capaces de mejorar en la práctica individual y colectiva.

#### **4.3.2. Contenidos**

Los contenidos que se van a trabajar a lo largo de la Unidad Didáctica se encuentran dentro del Bloque 5, **actividades físicas en el medio natural**, recogido en la Orden de 14 de julio de 2016, donde el alumnado podrá interactuar con el medio natural, así como con el deporte de la escalada, valorar sus beneficios positivos, integrarlos en su vida cotidiana y a la concienciación necesaria para conservar el entorno natural. Dentro de dicho bloque se trabajará expresamente el contenido expuesto como “realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.” El tema principal a trabajar es la escalada y los contenidos específicos:

-Respeto hacia el medio ambiente

- Búsqueda y selección de información a través de dispositivos electrónicos
- Actitud respetuosa y colaborativa con los compañeros
- La escalada deportiva
- Material y normas de seguridad en la escalada
- Cabuyería, nudos más importantes
- La técnica del rápel

### **4.3.3. Metodología**

Durante el desarrollo de esta UD, los alumnos participaran y colaborarán en las diferentes actividades propuestas. La principal técnica de enseñanza utilizada será la indagación, ya que a través de esta el alumnado investigará y practicará, siendo así el aprendizaje más significativo y a través de los juegos y actividades, como ya afirmó Viciano (1999) aprenderán los contenidos marcados.

En cuanto a los estilos de enseñanza, se utilizarán métodos tradicionales como el mando directo, la asignación de tareas, la resolución de problemas o el descubrimiento guiado, y otros modelos nuevos como son el aprendizaje cooperativo, flipped classroom o la gamificación. En algunas sesiones se verá la duplicidad de métodos pedagógicos, como es el caso de flipped classroom, utilizado en tres de las sesiones a desarrollar. Se destacará el aprendizaje cooperativo, por sus múltiples ventajas para promover el aprendizaje motor y social en EF, como indica Velázquez (2015), con el cual el alumnado coopera durante las sesiones fomentando su aprendizaje.

Los alumnos y alumnas se distribuirán en grupos de 4 o 5 personas, dependiendo del número de alumnos de cada clase y serán grupos fijos durante toda la UD. En algunas sesiones trabajaremos de manera individual, en parejas o incluso en grupos de mayor número, pero cuando se diga a formar los “grupos de expedición”, serán los formados al inicio de la sesión.

### **4.3.4. Sesiones**

Esta UD llamada “Planeta F” trata sobre la escalada, que se incluye en el bloque 5 “Actividades físicas en el medio natural”, consiste en: realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo, la escalada.



Recibe el nombre por el conocido programa de televisión “Planeta Calleja”, donde el presentador, cada semana junto a un famoso/a viven y relatan una aventura extrema en mitad de la naturaleza, y la primera inicial del instituto donde se desarrolla dicha UD. En ella, los alumnos de cada clase se dividirán en equipos de 4/5 personas, y cada grupo comprenderá un “equipo de expedición”. Dichas sesiones simularán diferentes episodios del programa de televisión Planeta Calleja, en el cual viajan por todo el mundo visitando diferentes lugares y realizando multitud de deportes, entre ellos, la escalada.

Los días previos a la clase de educación física, los alumnos podrán contestar a un acertijo expuesto en la plataforma, la solución a este será una montaña importante, deberán de descubrir cuál es y llevar a clase algún dato curioso sobre ella. Un ejemplo de estos enigmas es: ¿cuál es el pico de mayor altitud de la C.A.A.? Nombre, altitud y situación y alguna curiosidad o característica. La respuesta sería el Mulhacén, situado en Granada y con una altitud de 3478,6 metros, es el pico más alto de la península ibérica, y el segundo de España tras el Teide y forma parte del Parque Nacional de Sierra Nevada.

Al principio de cada clase, el profesor revelará el resultado y se dialogará sobre los diversos aspectos que el alumnado haya descubierto (también se podrá ver algún vídeo sobre el lugar).

Cada sesión se desarrollará en torno al lugar escogido y se grabará durante un breve tiempo a las diferentes “expediciones” desarrollando los ejercicios.

En la primera sesión se explicará la dinámica a seguir en la unidad didáctica. La estructuración de las sesiones será la siguiente:

1. Sesión: Presentación de la unidad didáctica y el medio natural
2. Sesión: Iniciación a la escalada y el material específico
3. Sesión: La escalada y normas de seguridad y protección
4. Sesión: La escalada y los tipos de agarre
5. Sesión: Cabuyería. Nudos básicos.
6. Sesión: Iniciación al rápel
7. Sesión: Escalada en el medio natural (o rocódromo, si no es posible).

Se dispondrá del siguiente material en el colegio:

- Espalderas en el gimnasio
- Pared con presas (pequeño rocódromo)
- Cuerdas largas y otras más pequeñas

-Arneses

-Asegurador (gri-gri)

-Anclaje en la pared que permita asegurar la cuerda

## SESIÓN 1

En la primera sesión se explicará al alumnado los contenidos a trabajar así como la dinámica a seguir durante la UD, se utilizará una metodología de **gamificación**, en la que el alumno se implica en las sesiones como “explorador” junto con su equipo. Al inicio, se le entregará al alumnado un cuestionario (evaluación inicial) con algunas preguntas sobre la escalada. Tras la puesta en práctica de la Sesión se debatirá sobre la importancia del cuidado del medio ambiente y los entornos naturales. La sesión se desarrollará por grupos (“grupos de expedición”) y durante el transcurso se grabará un pequeño vídeo de cada grupo donde se presentarán como equipo.

## SESIÓN 2

En esta sesión se utilizará la metodología **Flipped classroom**, por lo que el alumnado deberá de ver en casa un vídeo (Edpuzzle) donde se explica en qué consiste el deporte de la escalada y sus diferentes tipos, de esta manera, cuando lleguen a clase, todos sabrán de que trata este deporte. Se verificará que todos lo han entendido y se procederá a explicar de manera física el material que se utiliza en la práctica y sus utilidades. La sesión se desarrollará en las espalderas, por lo que los alumnos se iniciarán en la escalada con diferentes juegos y actividades, y durante éstas simulando que son exploradores, se grabará brevemente la práctica.

## SESIÓN 3

Durante esta sesión se explicará e incidirá sobre las normas de seguridad y protección que tan importantes son en este deporte, además se fomentará el trabajo en equipo, expresando la significación que tiene la **cooperación** con los compañeros. Al igual que en las sesiones anteriores, se grabará durante unos segundos la práctica de las diversas actividades.

## SESIÓN 4

En la cuarta sesión, se vuelve a utilizar la metodología **Flipped classroom**, pidiéndole a los alumnos que previamente investiguen sobre los agarres y las presas en la escalada. Una vez en clase, se hablará y presentarán la información encontrada, para más tarde, ponerla en práctica en el rocódromo del instituto. Al ser una práctica poco usual,

algunos de los alumnos y alumnas será la primera vez que practiquen en un rocódromo experimentando diferentes agarres y apoyos. Tras trabajar de manera individual, se unirán con su equipo para continuar con los diferentes juegos.

#### SESIÓN 5

Esta sesión se puede desarrollar tanto en el interior del gimnasio como en el exterior, en las pistas polideportivas. Se les explicará a los alumnos y alumnas las partes de la cuerda y realizarán diferentes actividades. A continuación el alumnado por grupos, necesitará un dispositivo electrónico que será utilizado exclusivamente para la **lectura de códigos QR**, tendrán que realizar los diferentes tipos de nudos que se les irán explicando de manera virtual. Trabajarán en equipo, de manera **cooperativa**, y no podrán pasar a la siguiente prueba hasta que todos los miembros del grupo hayan hecho su nudo y verificado por el profesor/a. Se finalizará repasando cada nudo aprendido y sus usos, y realizando una breve representación grupal reproduciendo una acción acorde a un tipo de nudo (será grabado para añadirlo al vídeo de expedición).

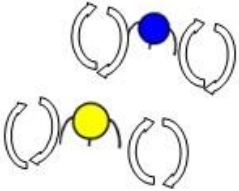
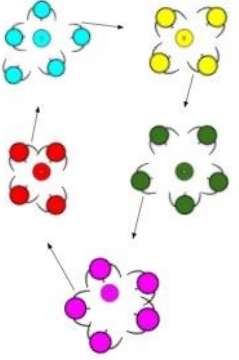

#### SESIÓN 6

La sesión sexta se desarrollará en el instituto, como las anteriores sesiones. Consistirá en la iniciación al rapel, anteriormente, el alumnado habrá visualizado un vídeo sobre dicho contenido y contestado a unas preguntas (Edpuzzle), utilizando la metodología **Flipped classroom**. Tras el calentamiento, los alumnos se agruparán en sus respectivos equipos y mientras uno de los grupos realiza la actividad de rapel, el resto idearán y desarrollarán una corta representación o unos pasos de baile donde se represente alguno de los contenidos trabajados durante la UD. Los grupos irán rotando para que todos realicen la actividad de rapel. Para terminar se representarán y grabarán las actuaciones grupales.

#### SESIÓN 7


La última sesión se realizará fuera de las instalaciones del instituto, a poder ser en el medio natural, en la roca (por ejemplo en la cara sur del Castillo Santa Catalina de Jaén), si no pudiera ser, se desarrollará en el rocódromo artificial iClimb. Se trata de una **actividad complementaria de aprendizaje** y su duración será de 3 horas, por lo que se cuadrará el horario con el resto de profesores para poder desarrollar la actividad. Se contará con la presencia de monitores profesionales y los alumnos ejecutarán todo lo aprendido y experimentarán la práctica de este deporte en la naturaleza, con la vivencia que ello implica. Los alumnos y alumnas aprenderán viendo a sus compañeros escalar y ampliarán sus conocimientos. Se grabará un escueto vídeo con el alumnado y posteriormente será colgado en la plataforma para que puedan ver el gran progreso y el resultado de su esfuerzo e implicación.

## SESIONES “PLANETA F”

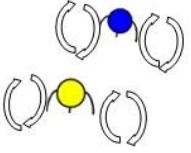
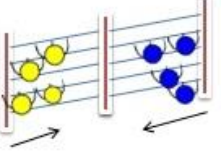
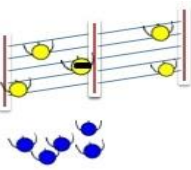
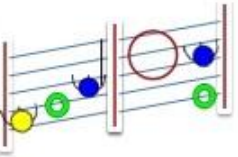

SESIÓN 1: El medio natural y sus deportes			
Tiempo sesión: 50 min METODOLOGÍA: Asignación de tareas y resolución de problemas/Gamificación		Fecha Curso: 4º ESO	
<b>OBJETIVOS</b> -Apreciar el medio natural y sus actividades -Valorar el patrimonio natural y respetar el medio ambiente. -Conocer los diferentes deportes y actividades físicas que se pueden practicar en la naturaleza  <b>CONTENIDOS</b> -Protección del medio ambiente - Concentración en el trabajo en equipo. -Deportes en el medio natural		<b>COMPETENCIAS</b> -CAA (Aprender a aprender) -CSC (competencia social y cívica) -CCL (comunicación lingüística)	
Material o recursos a utilizar: tarjetas (pruebas)			
	Descripción	Durac.	Repres. gráfica
Calentamiento	Descripción sobre la unidad didáctica, así como la dinámica a seguir y los aspectos a tratar	5 min.	
	-Explicación sobre la importancia del cuidado del medio natural	5 min.	
	-Ejercicios movilidad articular y trote ligero	5 min.	
Parte Principal	- <i>La búsqueda de los sports:</i> Los alumnos en grupos de 4/5 personas deberán de realizar 5 pruebas, en cada una de ellas conseguirán una tarjeta en la que se les indicará un medio natural (agua, aire, tierra, nieve, hielo) y una tarea a contestar. 1. Representar un medio natural a través de la mímica 2. Idear un ritmo de 8 tiempo con la palabra “montaña” 3. Inventar una breve coreografía con cuatro pasos donde representen deportes acuáticos 4. Realiza una figura que inspire el “lugar” donde nos encontramos 5. Representación de un anuncio para fomentar el cuidado del medio ambiente -Puesta en común de los resultados de cada grupo y grabación breve durante las actividades.	25 min.	
Vuelta a la	Explicación del ejercicio anterior y breve descripción de los diferentes deportes, finalizando con estiramientos.	10 min.	
Observaciones			

\*Figura 3: Tabla sesión (elaboración propia)

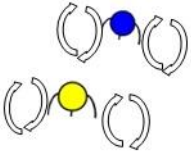

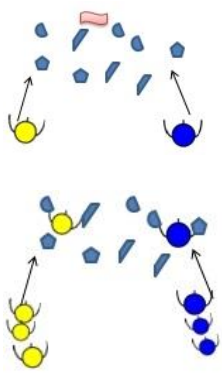

SESIÓN 2: Iniciación a la escalada			
Tiempo sesión: 50 min. METODOLOGÍA: Flipped classroom y descubrimiento guiado/ Gamificación		Fecha Curso: 4º ESO	
<b>OBJETIVOS</b> -Familiarización y acercamiento a la escalada -Conocer los diferentes tipos de escalada -Descubrir el material de escalada y sus funciones  <b>CONTENIDOS</b> -Materiales necesarios para la escalada -La escalada como deporte y sus diferentes tipos		<b>COMPETENCIAS</b> -CAA (Aprender a aprender) -CSC (competencia social y cívica) -CD (competencia digital)	
Material o recursos a utilizar: material de escalada, espalderas, tarjetas (ejercicio)			
	Descripción	Durac.	Representación gráfica
Calentamiento	-Diálogo sobre la escalada y los tipos, que previamente habrán visto los alumnos en casa (Edpuzzle)  -Explicación y presentación del material	15 min.	
Parte Principal	-Realización individualmente de diversas travesías por las espalderas (evaluación inicial) a media altura <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con tres apoyos siempre</li> <li>• Cruzando las piernas.</li> <li>• Bordeando obstáculos.</li> <li>• Ampliar la distancia de los apoyos.</li> <li>• Pisando con canto interior/externo</li> <li>• Con dos apoyos (balanceos).</li> </ul>	10 min.	
	-¿Este con este?: Los alumnos, en grupos, deberán de conseguir imágenes y descripciones que estarán colocadas en las espalderas, una vez que las tengan todas tendrán que unir las con su correspondiente pareja.	10 min.	
	Realizarán relevos, individualmente, saldrán corriendo, escalarán por la espaldera y cogerán una tarjeta, cuando el alumno regrese a su puesto saldrá el siguiente compañero.	5 min.	
	-Travesía libre, focalizando su atención sobre sí mismos para percibir de qué manera me fatigo menos o posiciones más cómodas (individualmente).		

Vuelta a la calma	-Realización de varios ejercicios de estiramientos y puesta en común sobre su percepción de la práctica y opiniones	10 min.	
Observaciones			

\*Figura 4: Tabla sesión (elaboración propia)

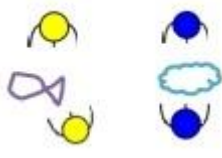
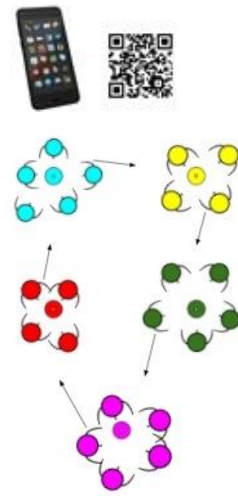
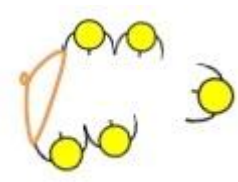
SESIÓN 3: Escalada segura			
Tiempo sesión: 50 min. METODOLOGÍA: Resolución de problemas y aprendizaje cooperativo/ Gamificación		Fecha Curso: 4º ESO	
<b>OBJETIVOS</b> -Saber las normas de seguridad y protección tanto de sí mismo como del medio ambiente. -Aplicar las correctas normas de seguridad y protección.		<b>COMPETENCIAS</b> -CSC (competencia social y cívica) -CMCT (competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología)	
<b>CONTENIDOS</b> -Normas de seguridad - Aplicación y utilización de las normas de seguridad y protección. -Concentración en el trabajo en equipo			
Material o recursos a utilizar: espalderas, pañuelo (venda), aros, conos, cuerdas			
	Descripción	Durac.	Representación gráfica
Calentami	-Explicación sobre las normas de seguridad y protección	12 min.	
	-Trote ligero y ejercicios de movilidad articular		
Parte Principal	- <i>El encuentro</i> : Los miembros de cada equipo se subirán a las espalderas, la mitad del grupo en un extremo y la otra mitad en el otro. Deberán de llegar al extremo opuesto en el que se encuentran esquivando a sus compañeros. Deberán de pensar cuál es la mejor estrategia para realizarlo.	10 min.	
	- <i>A ciegas</i> : Mismos grupos, un miembro del equipo se desplazará con los ojos vendados, tendrá que intentar atrapar a sus compañeros. El resto de la clase lo ayudarán/despistarán	10 min.	
	- <i>Esquivamos</i> : travesía por las espalderas de manera individual esquivando los obstáculos que se encuentran a su paso (aros, conos, cuerdas)	8 min.	
Vuelta a la calma	-Realización de varios ejercicios de estiramientos y puesta en común sobre su percepción de la práctica y opiniones	10 min.	
Observaciones			

\*Figura 5: Tabla sesión (elaboración propia)

SESIÓN 4: Tocamos las presas			
Tiempo sesión: 50 min METODOLOGÍA: Flipped classroom y descubrimiento guiado/ Gamificación		Fecha Curso: 4º ESO	
<b>OBJETIVOS</b> -Aprender los diferentes tipos de agarres y sus características -Experimentar la escalada en rocódromo  <b>CONTENIDOS</b> -Tipos de agarres en escalada -Autonomía en el medio		<b>COMPETENCIAS</b> -CAA (Aprender a aprender) -CMCT (competencia matemática y básicas en ciencia y tecnología) -CD (competencia digital)	
Material o recursos a utilizar: rocódromo, pañuelo			
	Descripción	Durac.	Represent. gráfica
Calentamiento	-Tipos de agarres (ellos lo buscan el día de antes) y aspectos técnicos  -Trote suave y movilidad articular	10 min.	
Parte Principal	-Ejercicios de técnica (apoyos/ agarres): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pinza con pulgar e índice</li> <li>• Agarre en invertido. Comprobamos que es eficaz cuando estamos con los hombros por encima</li> <li>• Agarre de falanges</li> <li>• Mano-pie</li> </ul>	10 min.	
	- <i>Atrapa la bandera</i> : Por equipos, estarán enumerados y deberá de salir un miembro de cada grupo, correr hasta el rocódromo, realizar la travesía y coger la bandera, el primero que llegue a ella tendrá un punto. El equipo con mayor puntuación ganará la prueba.  - <i>Suma y sigue</i> : mismos equipos, uno de los alumnos hace un movimiento tocando con las manos una presa determinada. El siguiente alumno tocará la misma y le sumará un movimiento. Así cada jugador añade una nueva presa a las previamente elegidas. Sólo se seleccionan las manos, los pies son de elección libre.	10 min.	
Vuelta a la calma	-Estiramientos, focalizados en los brazos y manos  -En parejas, con música relajante, uno le dibuja en la espalda al compañero algún tipo de agarre/presa y el otro miembro de la pareja debe adivinarlo. Después se cambian los roles.	10 min.	
Observaciones			

\*Figura 6: Tabla sesión (elaboración propia)

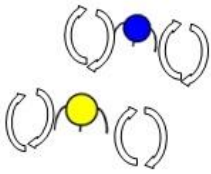
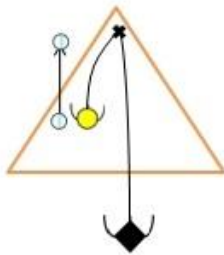



SESIÓN 5: CABUYERÍA			
Tiempo sesión: 50 min METODOLOGÍA: Aprendizaje cooperativo/ Gamificación		Fecha Curso: 4º ESO	
<b>OBJETIVOS</b> -Conocer la utilidad de los nudos -Conocer la terminología específica -Aprender a realizar de forma autónoma diferentes tipos de nudos  <b>CONTENIDOS</b> -Nudos básicos en la escalada -Utilidades de los nudos en la escalada -Trabajo en equipo		<b>COMPETENCIAS</b> -CAA (Aprender a aprender) -SIEP (sentido de iniciativa y espíritu emprendedor) -CD (competencia digital)	
Material o recursos a utilizar: 20/25 cuerdas, un móvil por equipo			
	Descripción	Durac.	Representación gráfica
Calentamiento	Se explicará las partes de la cuerda	5 min.	
	-Por parejas, hacer dibujos con las cuerdas y el compañero tendrá que adivinar qué es  -Mismas parejas, deberán de hacer tres nudos distintos	5 min.	
Parte Principal	-Realización de diferentes nudos con las distintas cuerdas En grupos, deberán de pasar por cada una de las postas y escanear el código QR que hay en ellas, en el cual se representará los pasos a seguir para realizar los diferentes nudos Todos los miembros del equipo tendrán que realizarlos 1. 8 2. Alondra 3. Nudo del Pescador 4. 8 doble 5. Ballestrinque	24 min.	
	-Puesta en común, explicación sobre los usos de los diferentes nudos y repaso de estos.	6 min.	
Vuelta a la calma	-Pequeña representación final en el que cada grupo representa una acción acorde a un tipo de nudo. Grabación final.	10 min.	
Observaciones			

\*Figura 7: Tabla sesión (elaboración propia)

SESIÓN 6: RAPEL			
Tiempo sesión: 50 min. METODOLOGÍA: Descubrimiento guiado y flipped classroom/ Gamificación		Fecha Curso: 4º ESO	
<b>OBJETIVOS</b> -Conocer la técnica del rápel - Sensibilizar sobre el riesgo inherente a toda práctica realizada en un entorno vertical  <b>CONTENIDOS</b> -El rapel - Trabajo en equipo		<b>COMPETENCIAS</b> -CAA (Aprender a aprender) -SIEP (sentido de iniciativa y espíritu emprendedor) -CD (competencia digital)	
Material o recursos a utilizar: arneses, cuerda, asegurador, anclaje			
	Descripción	Durac.	Representación gráfica
Calentamiento	Explicación por parte del profesor del rápel así como los tipos y características fundamentales -Vídeo (edpuzzle)  Desplazamientos terrestres simultáneos de diferentes formas (lateral, skipping medio/alto, depuntillas...)	10 min.	
Parte Principal	La sesión se desarrollará en grupos, uno de los equipos realizará la actividad de rápel y los demás irán pensando unos breves pasos o representación para realizarlo al final de la clase y grabarlo (que represente alguno de los contenidos trabajados durante la UD). La actividad de rápel se desarrollará de manera individual y el resto del equipo valorará desde abajo, cuando todos los componentes lo hayan realizado, se rotará y la realizará el siguiente equipo.	30 min.	
Vuelta a la calma	-Representación en el instituto de las representaciones por equipos anteriormente diseñadas, para grabarlo y añadirlas al vídeo.	10 min.	
Observaciones			

\*Figura 8: Tabla sesión (elaboración propia)

SESIÓN 7: A ESCALAR			
Tiempo sesión: 3 horas. METODOLOGÍA: Descubrimiento guiado y resolución de problemas/ Gamificación		Fecha Curso: 4º ESO	
<b>OBJETIVOS</b> -Vivenciar la escalada en el medio natural, aplicando lo aprendido - Conocer y practicar las diferentes técnicas básicas de la escalada -Conseguir la autonomía personal para desenvolverse en el medio  <b>CONTENIDOS</b> -Experimentación de las técnicas vistas previamente - Aplicación y utilización de las normas de seguridad y protección, así como del material necesario - Valoración de la escalada como actividad recreativa y de ocio.		<b>COMPETENCIAS</b> -SIEP (sentido de iniciativa y espíritu emprendedor) -CAA (Aprender a aprender) -CCL (comunicación lingüística)	
Material o recursos a utilizar: material de escalada (arneses, cascos, pies de gato)			
	Descripción	Durac.	Representación gráfica
Calentamiento	-Ejercicios de movilidad articular y recordatorio de todos los aspectos esenciales a tener en cuenta (material, técnica, normas de seguridad...), así como la importancia de respetar el medio en el que nos encontramos.	10 min.	
Parte Principal	-Salida en grupo al entorno natural para la práctica en una escuela de escalada próxima (o en rocódromo, si no es posible).  -Puesta en práctica de todo lo aprendido  -Los alumnos que en ese momento no estén escalando, observarán y aprenderán de sus compañeros.	2 h. y 50 min.	
Vuelta a la calma	-Estiramientos y recogida de todo el material, así como de los residuos que pudieran quedar en los alrededores	10 min.	
Observaciones			

\*Figura 9: Tabla sesión (elaboración propia)

#### 4.3.5. Criterios de Evaluación

Los criterios de evaluación que se van a utilizar a lo largo de la Unidad Didáctica se encuentran expresamente recogidos en la Orden de 14 de julio de 2016son:

11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, Slep.

12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CD, CAA

13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

Que se corresponden con los estándares de aprendizaje ubicados en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre:

11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.

11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Aspectos a evaluar:

ACTITUD 30%	10% Puntualidad y asistencia
	10% Vestimenta y calzado
	10% Comportamiento en clase
PROCEDIMIENTOS 40%	20% Participación en clase
	20% Implicación e involucración en clase
CONCEPTOS 30%	10% Acertijos Plataforma
	10% Edpuzzle
	10% Cuestionarios en clase

\*Figura 10: Tabla aspectos a evaluar (elaboración propia)

Para evaluar dichos criterios, se utilizarán los siguientes instrumentos:

-Cuestionario al comienzo de la UD y cuando finalicen las sesiones de la UD. Anexo 1 y 2

-2 Vídeos con preguntas a través de la página web Eddpuzzle, que los alumnos harán previamente a la sesión desde sus casas, además de los dos acertijos semanales que podrán contestar en la plataforma.

-Auto-evaluación alumno (sobre la seguridad y las normas) auto-evaluación equipo (sobre el trabajo en grupo). Anexo 3 y 4

-Escala de observación. Anexo 5

-Evaluación de la práctica docente. Anexo 6

#### 4.3.6. Mapa de Desempeño

OBJETIVOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
11. Mantener una actitud colaborativa, respetuosa y trabajar en equipo durante la práctica deportiva y en la realización de las diversas actividades físicas, artístico-expresivas y juegos, sin tener en cuenta las posibles diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.	-Actitud respetuosa y colaborativa con los compañeros	11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.  11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.
12. Utilizar y manejar los dispositivos electrónicos y las tecnologías de la comunicación	-Búsqueda y selección de información a través de	12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la	12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física

de manera responsable, con el fin de buscar, obtener y compartir información sobre diferentes contenidos en relación con la actividad física y el deporte, contrastando y citando las fuentes examinadas.	dispositivos electrónicos	Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados
7. Conocer los cimientos básicos técnico/tácticos y/o habilidades motrices características de las actividades físico-deportivas, de la práctica a nivel personal o en grupo en diferentes situaciones.	-La escalada deportiva -Material y normas de seguridad en la escalada -Cabuyería, nudos más importantes -La técnica del rápel	13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	

\*Figura 11: Tabla mapa de desempeño (elaboración propia)

#### 4.4. Elementos Curriculares Complementarios

Actualmente está patente la diversidad en las aulas de los centros docentes, y para ello se debe desarrollar medidas y programas para la atención a la diversidad. Además de esos planes específicos también hay que destacar la formación del profesorado. Según afirman Valencia-Peris, Mínguez y Martos (2020), los docentes de la asignatura de EF presentan falta de información en este ámbito, y destacan la carencia de dicho tema y aplicación en las guías docentes.

En el centro IES Fuente de la Peña, uno de los objetivos fundamentales a la hora de programar el curso es, que la atención a la diversidad del alumnado, con cualquier tipo de necesidad específica, esté garantizada. Se llevarán a cabo diferentes actuaciones como la integración en las materias, grupos flexibles o grupos específicos, contenidos adaptados según las necesidades, etc. Existen en el centro, programas de refuerzo, tanto de asignaturas generales, como para recuperación, de mejora del rendimiento, etc., encaminadas a desarrollar al máximo las capacidades de cada alumno para que alcance las metas propuestas. Las alternativas metodológicas serán flexibles y adaptadas a la capacidad intelectual o física específica de cada alumno o alumna.

Si nos focalizamos en las clases donde se desarrollará la UD, vemos que en las aulas de 4º de la ESO encontramos tres alumnos, un alumno con TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad), una alumna diabética y un alumno con sobrepeso, realizarán las actividades al igual que el resto de compañeros y el profesor/a tendrá que tener especial atención en ellos. Dichos alumnos pueden realizar las actividades de manera simultánea a sus compañeros, cuando sea necesario se les ayudará para proseguir la actividad.

En el caso del alumno con TDAH dificulte el desarrollo de las clases, se le podrá asignar la función de ayudante, para que se sienta más involucrado y focalice su atención hacia las actividades propuestas. Si durante el transcurso de la clase se percibe discriminación algún alumno/a se fomentarán la integración de estos con sus compañeros/as. En el caso del alumno con sobrepeso, si tuviera alguna dificultad en alguna de las actividades o juegos, se le facilitaría puntualmente su práctica, además es importante valorar el esfuerzo y recomendar realizar ejercicio físico extraescolar, ayudando así a la lucha contra la obesidad, como afirman Martínez-López, Lozano y Zagalaz (2009) es fundamental guiar a los alumnos en la promoción de la práctica de AF adecuada.

Con relación a la transversalidad, la UD trabaja interdisciplinariamente con la asignatura de geografía, ya que los alumnos indagarán y profundizarán sobre ciertos lugares o montañas importantes.

#### **4.5. Innovación**

Un aspecto a resaltar durante el desarrollo de la UD será la educación en valores, una tarea fundamental por parte del profesorado. Los valores clave que se trabajarán a lo largo de las sesiones serán la cooperación, el respeto hacia los demás y la superación. Además, es una realidad que los centros educativos pueden contribuir y ayudar a las familias a través de la comunicación. Es muy importante el trabajo realizando conjuntamente por los docentes y las familias. (Abad & Espinosa, 2018)

El IES Fuente de la Peña, dos planes, ubicados dentro de la Orden 3 de septiembre de 2010 que son, el Plan Escuela TIC 2.0 (desde el curso 2009-2010) y el Plan de Centros Docentes Bilingües, inglés (desde el curso 2014-2015). A través de los planes nombrados, el centro busca la consecución de los objetivos propuestos y la adquisición de las competencias clave.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abad, M. y Espinosa, M. E. (2018). La integración de la escuela, la familia y la comunidad en la educación en valores. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/04/escuela-familia-comunidad.html>
- Alcaraz, V., Sánchez-Oliver, A. J. y Grimaldi, M. (2018). El gran juego salvando a gea: gamificación y nuevas tecnologías en actividades físicas en medio natural. *EmásF: revista digital de educación física*, (54), 148-158.
- Arroyo, M. D. (2010). Las Actividades físicas en el medio natural como recurso educativo. *Revista Autodidacta de la Educación en Extremadura*, 170-179.
- Baena, A. (2007). La escalada como deporte de aventura. *Revista Técnica del Deporte de Competición*, 15.
- Beas, M. y Blanes, M. (2010). Posibilidades pedagógicas de la escalada en rocódromo. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 5(5), 59-72. <http://www.cepcuevasolula.es/espinal>
- Bonete, E. (s. f.). UD ESCALADA (4º ESO). Consultada el 25 de mayo de 2021. <https://www.oposinet.com/wp-content/uploads/2017/10/UD-ESCALADA-4%C2%BA-ESO.pdf>
- Broc, M. Á. (2000). Autoconcepto, autoestima y rendimiento académico en alumnos de 4º de ESO. Implicaciones psicopedagógicas en la orientación y tutoría. *Revista de Investigación Educativa*, 18(1), 119-146.
- Caballero, P., Hernández, E. y Reina, M. (2018). Análisis de los factores universales de las actividades físicas en el medio natural/actividades físicas de aventura en la naturaleza: estudio preliminar. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 11(22), 61-68.
- Cajina-Guedeat, M. y Reyes-Bossio, M. (2021). Experiencia emocional subjetiva en deportistas extremos: estudio cualitativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 1-17. <http://dx.doi.org/10.6018/cpd.418141>
- Cañabate, D. y Zagalaz, M. L. (2010). Aportaciones del área de educación física a la competencia básica «Aprender a Aprender». *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (18), 52-55.
- Castell, C. (2020). Naturaleza y salud: una alianza necesaria. *Gaceta Sanitaria*, 34, 194-196. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.05.016>



- Consejería de Educación (2016, 14 de julio). Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía, nº 144. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2016/144/18>
- Consejería de Educación (2016, 14 de junio). Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía, nº 122. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2016/122/2>
- Contreras-Jordan, O. R., Prieto-Ayuso, A., León, M. P., y Infantes-Paniagua, Á. (2018). El peso de la educación física en el horario escolar. *Didacticae: Revista de Investigación en Didácticas Específicas*, (3), 91-101.
- Draper, N., Jones, G. A., Fryer, S., Hodgson, C. I. y Blackwell, G. (2010). Physiological responses to lead and top rope climbing for intermediate rock climbers. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 13-20. <http://dx.doi.org/10.1080/17461390903108125>
- Durá, B. (2016). Análisis de sistemas de escalada libre. Escuela de Ingeniería de Gipuzkoa. <http://hdl.handle.net/10810/17902>
- Falo, M., Sanz, M. y Peñarrubia, C. (2020). Trabajo colaborativo y Educación Física: una propuesta didáctica de escalada en Educación Primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 37, 706-712. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7243340.pdf>
- Federación española de deportes de montaña y escalada. (s. f.) *Qué es la escalada*. FEDME. Consultado el 28 de mayo de 2021. <http://www.fedme.es/index.php?mmod=staticContent&IDf=148>
- Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 3(1).
- Garrido, C. (2014). *La Escalada en Roca: Historia, evolución y modalidades*. OS20. Consultado el 3 de junio de 2021. <https://blog.os2o.com/la-escalada-en-roca-historia-evolucion-y-modalidades/>

- Gobierno de España (2013, 9 de diciembre). *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa*. Boletín Oficial del Estado, nº 295. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2013/12/09/8>
- Gobierno de España (2014, 26 de diciembre). *Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato*. Boletín Oficial del Estado, nº 3. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2014/12/26/1105/con>
- Gobierno de España (2015, 21 de enero). *Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato*. Boletín Oficial del Estado, nº 25. <https://www.boe.es/eli/es/o/2015/01/21/ecd65>
- Gobierno de España (2020, 29 de diciembre). *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*. Boletín Oficial del Estado, nº 340. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- González, J. A. (2017). Educar para una vida activa desde la Educación Física: El ejercicio físico como hábito saludable. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (37), 131-136.
- Granados, S. H. B., y Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160.
- Hernández, L. (2017). La escalada y lesiones: revisión. *Universidad del País Vasco. Facultad de Educación y Deporte*. <https://n9.cl/8bnis>
- Hoffman, M. (1997). *Manual de escalada*. Desnivel Ediciones. (Original publicado en 1994).
- Hurtado, J. y Baena, A. (2018). Mejora de la motivación y las metas sociales tras la realización de una unidad didáctica de escalada. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 11(22).
- Lebrero-Casanova, I., Almagro, B. J. y Sáenz-López, P. (2019). Estilos de enseñanza participativos en las clases de Educación Física y su influencia sobre diferentes aspectos psicológicos. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 12(25).
- López, I. y Sitko, S. (2019). Escalada deportiva: Un deporte con explicación polifactorial del rendimiento. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*, (37), 23-34.

- López, I., García, L., y Garrido, F. J. (2013). Estudio sobre las motivaciones para la práctica de la escalada en roca. *Apunts Educación Física y Deportes*, (113), 23-29. [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2013/3\).113.01](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/3).113.01)
- Loste, I. (2019). Actividades físicas en medios naturales en eso. Efectos sobre las emociones del alumnado. *Facultad de Educación. Universidad de la Laguna*. <https://n9.cl/2uxhr>
- Magriz, C. (2019). La Educación Física en contacto con la naturaleza: análisis de los beneficios en la formación del alumnado y estudio de los resultados tras una práctica escolar. *Deposito de investigación Universidad de Sevilla*. <https://hdl.handle.net/11441/90474>
- Mahecha, S. M. (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 2(2). <https://doi.org/10.35454/rncm.v2n2.006>
- Marcen-Cinca, N. (2020). Factores perceptivos en escalada deportiva [tesis de salud, Universidad San Jorge]. Repositorio USJ. <https://n9.cl/afu0d>
- Martínez-López, E. J., Zagalaz, M. L., Romero, S. y Lozano, L. M. (2009). Valoración y autoconcepto del alumnado con sobrepeso. Influencia de la escuela, actitudes sedentarias y de actividad física. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 17, 44-59. <http://www.cafyd.com/REVISTA/01704.pdf>
- Mayorga-Vega, D., Martínez-Baena, A., Guijarro-Romero, S., y Casado-Robles, C. (2017). Evolución de la investigación sobre actividad física en el medio natural en educación física: Resultados en Web of Science™ desde 1990 a 2016. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 10(21), 126-131.
- Melero, D., García-Ruíz, J., Merino-Barrero, J. A., Manzano-Sánchez, D., Valero-Valenzuela, A., & Ardoy, D. N. (2019). EL ENIGMA DE SENEBA. APLICACIÓN DE UN PROGRAMA EDUCATIVO HÍBRIDO BASADO EN EL MODELO DE RESPONSABILIDAD PERSONAL y SOCIAL y LA GAMIFICACIÓN PARA EL FOMENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA, ASPECTOS PSICOSOCIALES, HÁBITOS DE VIDA, RENDIMIENTO COGNITIVO y ACADÉMICO E. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (427), 101-111.
- Palmi, J. y Martín, A. (1997). Las actividades físico-deportivas en el medio natural y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: factores psicológicos asociados. *Revista de psicología del deporte*, 12, 147-160.

- Palomares, Á. G. (2017). Propuesta de intervención de iniciación a la escalada en Educación Primaria. *Universidad de Valladolid. Facultad de Educación de Segovia*. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/24223>
- Peñarrubia, C., Lapetra, S. y Guillén, R. (2016). Las Actividades en el medio natural en Educación Física, ¿teoría o práctica? *Cultura, ciencia y deporte. Universidad de Zaragoza*, 11(31), 27-36.
- Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2).
- Rodríguez, Á. F., Rodríguez, J. C., Guerrero, H. I., Arias, E. R., Paredes, A. E. y Chávez, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2).
- Rodríguez, S. (2014, octubre). *Descubrimos la escalada en Educación Física. Propuesta didáctica*. Efdportes <https://www.efdeportes.com/efd197/la-escalada-en-educacion-fisica-propuesta-didactica.htm>
- Ruiz, F. (s. f.) *Tipos de escalada*. Club Escalada Marbella. Consultado el 28 de mayo de 2021. <https://www.clubescaladamarbella.es/tipos-de-escalada/>
- Ruiz, P. J. y Baena, A. (2019). *Metodologías Activas en Ciencias del Deporte Volumen II*. Wanceulen Editorial SL.
- Sánchez, X. y Torregrosa, M. (2005). El papel de los factores psicológicos en la escalada deportiva: un análisis cualitativo. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 177-194.
- Santos, M. y Martínez, L. F. (2008). Las actividades en el medio natural en la escuela. Consideraciones para un tratamiento educativo. *Wanceulen Editorial Deportiva*, 4, 26-53.
- Torreadella-Flix, X. (2017). La historia de la educación física escolar en España. Una revisión bibliográfica transversal para incitar a una historia social y crítica de la educación física. *Espacio, Tiempo y Educación*, 4(1), 1-41.
- Torreadella-Flix, X. y Montes, J. A. D. (2018). El deporte en la educación física escolar. La revisión histórica de una crítica inacabada. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 403-411.

- Trujillo, F. (2009, julio). *Unidad didáctica: "Iniciación a la escalada en ESO"*. Efdportes.  
<https://n9.cl/v95uz>
- Valencia-Peris, A., Mínguez-Alfaro, P. y Martos-García, D. (2020). La formación inicial del profesorado de Educación Física: una mirada desde la atención a la diversidad. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 597-604.
- Velázquez, C. (2015). Aprendizaje cooperativo en Educación Física: estado de la cuestión y propuesta de intervención. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (28), 234-239.
- Viciano, J. (1999). La programación e intervención didáctica en el deporte escolar (I). La técnica de enseñanza. *Apunts. Educación física y deportes*, 2(56), 10-16.  
<https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/307010>
- West, A. y Allin, L. (2010). Chancing your arm: the meaning of risk in rock climbing. *Sport in Society*, 13(7), 1234-1248.  
<https://doi.org/10.1080/17430431003780245>

## 6. ANEXOS

### Anexo 1. Cuestionario inicial

Cuestionario inicial	
Nombre: Equipo:	Curso: Fecha:
¿Alguna vez has practicado el deporte de la escalada?	
¿Has estado alguna vez en un rocódromo?	
Nombra los materiales de escalada que conozcas	
¿Conoces algún nudo de escalada? Nómbralos.	
¿Crees que es un deporte seguro?	

\*Figura 12: Tabla cuestionario inicial (elaboración propia)

Anexo 2. Cuestionario final

Cuestionario inicial	
Nombre: Equipo:	Curso: Fecha:
¿Qué es la escalada?	
¿Qué función tiene la persona que está asegurando?	
Nombra los materiales de escalada que conozcas	
Nombra los nudos de escalada que conozcas y sus usos	
¿Crees que es un deporte seguro?	
Explica tu experiencia y sensaciones durante el desarrollo de las clases de escalada	

\*Figura 13: Tabla cuestionario final (elaboración propia)

Anexo 3. Auto-evaluación alumno

Auto-evaluación sesión 3			
Alumno/a:	Sí	No	A veces
He entendido las normas de seguridad y protección en la escalada			
Realizo los ejercicios de manera correcta y siguiendo las normas			
Cuando me cruzo con un compañero/a en la espaldera lo respeto			
Ayudo a cualquier compañero/a que lo necesite			
Cuido y respeto los materiales usados			
He colaborado con mi equipo durante las actividades			
Si creo o veo que alguien está en riesgo lo aviso			
He puesto en práctica las normas de seguridad y protección explicadas			

\*Figura 14: Tabla auto-evaluación alumno (elaboración propia)



Anexo 4. Auto-evaluación equipo

Auto-evaluación sesión 5			
Alumno/a:	Sí	No	A veces
He trabajado de manera cooperativa con mis compañeros/as			
He ayudado a los demás cuando lo necesitaban			
Me han ayudado cuando lo necesitaba yo			
He animado a los miembros del grupo a que dieran su opinión			
He dialogado de manera respetuosa			
Todas las personas del equipo hemos conseguido hacer los 5 nudos			
Escuchamos todas las ideas y entre todos decidimos cuál elegir			
Apoyo y valoro a mis compañeros/as			

\*Figura 15: Tabla auto-evaluación equipo (elaboración propia)

Anexo 5. Escala de observación

Alumno/a	Busca la información necesaria previa a la sesión			Expone los datos encontrados y participa activamente en clase			Pone en práctica la técnica de los diferentes agarres			Participa con su equipo de manera cooperativa		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Nombre y apellidos												
Nombre y apellidos												
Nombre y apellidos												
Nombre y apellidos												
Nombre y apellidos												
Nombre y apellidos												
Nombre y apellidos												
Nombre y apellidos												
Nombre y apellidos												
Nombre y apellidos												

\*Figura 16: Tabla escala de observación (elaboración propia)

Anexo 6. Evaluación docente

Auto-evaluación docente			
Nombre: UD:	Fecha:		
Cuestiones	Sí	No	A mejorar
Los objetivos de aprendizaje están definidos			
Se han cumplido los objetivos			
La duración de la UD ha sido correcta			
Las sesiones estaban bien planificadas			
El alumnado estaba motivado con las actividades/juegos			
Las instalaciones y el material eran los adecuados			
He asistido a clase preparado y con buena actitud			
El profesor/a anima e incentiva al alumnado a su progreso			
Observaciones y aspectos a mejorar:			

\*Figura 17: Tabla evaluación docente (elaboración propia)