

UNITAT DIDÀCTICA: INICIACIÓ A L'ESCALADA

EDUCACIÓ PRIMÀRIA OBLIGATÒRIA

1. INTRODUCCIÓ



La pràctica d'Activitats Físiques al Medi Natural (AFMN) té un gran valor educatiu degut a la gran varietat d'habilitats motrius que es desenvolupen, així com també les relacions que s'estableixen amb el medi natural.

El caràcter innovador, la motivació intrínseca i la contribució al desenvolupament d'aptituds cognitives, motrius, socials i afectives, a més del

fort impuls i difusió social que tenen aquestes activitats, fa que ens plantejem la necessitat d'introduir-les dins de les nostres programacions en l'àrea d'Educació Física.

No obstant, les característiques pròpies del medi on es realitzen, els seus requeriments organitzatius i la formació tècnica que requereixen dificulten la seva pràctica dins de les activitats docents programades. Aquest treball sorgeix doncs de la necessitat per incorporar les activitats físiques al medi natural dins dels currículums oficials.

Donar resposta però a com aplicar amb coherència les Activitats Físiques al Medi Natural exigeix detenir-se a analitzar i comprendre quines són les dificultats i obstacles que l'escola com a institució porta intrínseques per desenvolupar amb certa qualitat i sentit activitats al medi natural, que afecten no només a la seva infraestructura i manca d'entorns naturals, sinó també a la pròpia cultura professional, a la rutina de les tasques escolars, etc. (Santos, 2002).

La consideració de les AFMN en els programes escolars passa per una lluita contínua entre el que és possible i el que és convenient. Tots coneixem els beneficis de les pràctiques físiques al medi natural, però pocs ens embarquem a posar-les en pràctica des d'un context educatiu formal. És possible que una de les causes sigui la por a provar com poder aplicar-les, sota les restriccions de l'escola, amb certa qualitat i sentit educatiu.

Respondre al com poder desenvolupar-les a l'escola és una tasca molt complexa, doncs l'educació és un món que no admet receptes universals, sempre que admetem que cada realitat (escola) és única.

2. JUSTIFICACIÓ DE LA UNITAT DIDÀCTICA

En aquesta proposta d'Unitat Didàctica es pretén desenvolupar 10 sessions d'Escalada, de les quals 6 d'aquestes seran en un medi conegut com són les instal·lacions del propi centre, 2 en un rocòdrom, i les 2 últimes al medi natural.

Un altre propòsit de la UD és que l'alumnat desenvolupi les seves competències bàsiques a través de la competència motriu, respecte el seu punt de partida, ja que la finalitat principal de l'Educació Física escolar és col·laborar a l'educació integral de l'alumnat a través del cos i les seves possibilitats de moviment, i contribuint al desenvolupament de les diferents competències bàsiques. Per això, és necessari que el professorat d'Educació Física sigui conscient de que la matèria està al servei de les competències, que permeten a l'alumnat resoldre diferents problemes de la vida.

3. VINCULACIÓ AMB EL CURRÍCULUM OFICIAL

Es defineix el currículum amb el conjunt d'objectius, competències bàsiques, continguts, mètodes pedagògics i criteris d'avaluació d'una etapa.

3.1. Competències Bàsiques

COMPETÈNCIES BÀSIQUES	APLICACIÓ EDUCATIVA
Coneixement i interacció amb el món físic	Mitjançant el descobriment de possibilitats motrius davant de situacions noves.
Social i ciutadana	Desenvolupant la cooperació, el diàleg i l'ajuda.
Cultural i artística	Mitjançant el treball plàstic i les representacions corporals.
Autonomia i iniciativa personal	A través de la resolució de problemes motors plantejats.
Aprendre a aprendre	Generant nous aprenentatges a través dels ja coneguts.
Comunicació lingüística	Utilitzant termes relacionats amb les Activitats al Medi Natural.
Competència matemàtica	Treball de ritmes, posicions del cos a l'espai i formació de figures geomètriques.

3.2. Objectius Generals d'Etapa

Amb aquesta UD es desenvolupen els següents Objectius Generals d'Etapa:

OBJECTIUS GENERALS D'ETAPA	
h)	Conèixer i valorar l'entorn natural, social i cultural, així com les possibilitats d'acció i cura del mateix.
j)	Utilitzar diferents representacions i expressions artístiques, i iniciar-se en la construcció de propostes visuals.
k)	Valorar la higiene i la salut, acceptar el propi cos i el dels demés, respectar les diferències i utilitzar l'educació física i l'esport com a medis per afavorir el desenvolupament personal i social.
m)	Desenvolupar les capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat i en les relacions amb els demés, així com una actitud contrària a la violència, als prejudicis de qualsevol tipus i als estereotips sexistes.

3.3. Objectius Generals d'Àrea d'Educació Física en EP

L'Àrea d'Educació Física estableix 14 Objectius Generals d'Àrea, i donat el caràcter global de la proposta, la seva posada en pràctica es relaciona de forma directa amb:

OBJECTIUS GENERALS D'EDUCACIÓ FÍSICA EN EP	
1	Conèixer, acceptar i valorar el cos i l'AF com a medi d'exploració de les possibilitats motrius de relació amb els demés, i com a recurs per utilitzar l'oci de forma saludable.
2	Apreciar la importància de l'Educació Física per la salut, tenint una actitud responsable cap a un mateix i de respecte cap als demés, i reconeixent els efectes de l'exercici física, de la higiene, de l'alimentació, dels hàbits posturals sobre la salut i la qualitat de vida.
3	Utilitzar les capacitats físiques bàsiques, habilitats motrius i el funcionament del cos i de l'entorn, seleccionant les accions prèvia valoració de les possibilitats i controlant l'execució de les mateixes.
4	Resoldre problemes motrius, amb eficàcia i imaginació, adequant-se als estímuls procedents del propi cos i de l'entorn, seleccionant les accions prèvia valoració de les possibilitats i controlant l'execució de les mateixes.
6	Utilitzar els recursos expressius del cos i el moviment, de forma estètica i creativa per comunicar sensacions, emocions i idees.
7	Participar en jocs i activitats amb els demés, establint relacions equilibrades i de cooperació, per aconseguir objectius comuns i evitant discriminacions per característiques personals, sexuals, socials i culturals, així com conductes violentes i actituds de rivalitat en activitats competitives.
8	Valorar el joc com activitat de plaer, acceptant les normes establertes pel grup, i donant més importància a la vessant lúdica que al fet de guanyar o perdre.
10	Practicar i gaudir de les activitats físiques al medi natural, respectant i col·laborant a la seva conservació i millora.
14	Saber valorar l'activitat física i esportiva, com a activitat generadora de salut i valors solidaris, tolerant i no discriminatoris.

3.4. Continguts de l'Educació Física en EP

Els continguts propis del currículum oficial de l'EP per l'Àrea d'Educació Física treballant en la UD els podem agrupar de la següent manera:

Bloc 1. El cos: imatge i percepció

- Treball perceptiu, identificació personal. Control corporal.
- Treball de lateralitat. Nocions topològiques bàsiques.
- Percepció i estructuració espai-temporal.
- Equilibris estàtics i dinàmics.

Bloc 2. Habilitats motrius

- Formes i possibilitats de moviment.
- Resolució de problemes motors individuals i en equip.
- Activitats en espais no habituals.
- Millora de les qualitats físiques bàsiques de forma global.

Bloc 3. Activitats físiques artístic-expressives

- Cos i moviment com a instrument d'expressió i comunicació.
- Estructures rítmiques. Utilització d'objectes i materials com a expressió.
- Aprenentatge emocional a través del cos i del moviment.

Bloc 4. Activitat física i salut

- Hàbits posturals i alimentaris saludables.

Bloc 5. Jocs i esports

- L'escalada com a element de la realitat social i cultural.
- Exploració i coneixement de les pràctiques físiques en el medi natural.



4. OBJECTIUS DIDÀCTICS

4.1. Objectiu General

Treballar la competència motriu a través d'activitats i jocs d'aproximació a l'escalada, desenvolupant un gran repertori motriu dels continguts del currículum.

4.2. Objectius Didàctics

- ✓ Conèixer i saber utilitzar de forma correcta i segura el principal material d'escalada.
- ✓ Conèixer i saber fer els principals nusos de l'escalada.
- ✓ Conèixer els diferents tipus d'escalada: esportiva, en bloc, i urbana.
- ✓ Treballar les habilitats motrius bàsiques a través de propostes lúdiques d'escalada.
- ✓ Utilitzar nocions topològiques i treball del control corporal com a forma de resolució de problemes motors.
- ✓ Realitzar muntatges bàsics d'acro esport aplicats sobre les espatlles.
- ✓ Desenvolupar actituds de confiança, millorant l'autoestima.
- ✓ Fomentar el treball en equip respectant les normes i acceptant els companys.
- ✓ Mostrar interès per la cura del cos i els hàbits posturals saludables.
- ✓ Mostrar cura i respecte per la natura.

5. CONTINGUTS

- ✓ Tipus de preses i recolzaments sobre diferents superfícies.
- ✓ Posicions del cos, equilibris i desplaçaments.
- ✓ Normes bàsiques de l'escalada i aspectes de seguretat.
- ✓ Diferents recorreguts horitzontals i verticals.
- ✓ Anàlisi i resolució de problemes durant l'escalada.
- ✓ Superació de temors i pors, i confiança en un mateix i amb els companys.
- ✓ Cooperació amb els companys per assolir els objectius.
- ✓ Cura i preservació del medi ambient.

6. METODOLOGIA

L'educació basada en competències implica utilitzar formes d'ensenyament que requereixen donar resposta a situacions, conflictes i problemes pròxims a la vida real. L'enfocament competencial requereix posar més èmfasi en aquells mètodes i estratègies d'ensenyament que contribueixin a millorar l'assoliment de les competències. En general, la metodologia que s'utilitza és principalment global, emfatitzant en la resolució de problemes, en el descobriment dels nous aprenentatges, proposant tasques que fomenten processos realment significatius i motivants.

El tractament global pretén que l'alumnat explori, descobreixi i creï en les seves pròpies possibilitats de moviment. L'objectiu principal que es pretén no és arribar a una única res-

posta motriu per a tots, sinó millorar la seva competència motriu respecte al seu punt de partida i contribuir al desenvolupament de les competències bàsiques.

En aquesta Unitat Didàctica se segueixen unes pautes generals proposades per Delgado (1994) per al procés d'ensenyament, com són: anar del general a l'específic, del fàcil al difícil, de menor a major autonomia, etc. En cadascuna de les sessions es combinen diferents estratègies i estils d'ensenyament. S'utilitzen estratègies instructives amb estils d'ensenyament com l'assignació de tasques per a aquelles activitats que tenen una execució immediata i tancada. També s'empra les estratègies participatives amb estils d'ensenyament com l'ensenyament recíproc i grups reduïts, que fomenten la participació i responsabilitat de l'alumnat. I, sobretot, s'empra estratègies emancipatives amb estils d'ensenyament com resolució de problemes (en gairebé totes les sessions) i descobriment guiat. El foment d'estratègies emancipatives és un dels objectius més valorats i perseguits en l'educació, i ensenya als alumnes a ser aprenents autònoms, independents i autorreguladors, capaços d'aprendre a aprendre.

7. ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

La proposta d'activitats que fem al llarg de tota la UD no requereix d'unes mesures especials per a garantir una atenció a la diversitat, atès que els continguts que es tracten ofereixen la possibilitat que cada alumne s'acomodi al seu nivell de destresa i desenvolupament motor.

L'exigència física de les sessions permet que gairebé tots els alumnes puguin practicar-los independentment de les seves circumstàncies. Encara així, en el cas dels alumnes que no puguin realitzar pràctica motriu seran introduïts en la dinàmica de la sessió dotant-los de protagonisme, assumint altres rols.

8. ESTRATÈGIES D'AVALUACIÓ

Es planteja una *avaluació inicial* on l'alumne demostra els seus coneixements d'escalada per poder adaptar les activitats proposades. Durant tota la UD es fa una *avaluació contínua* dels progressos realitzats pels alumnes, modificant l'ordre de les activitats per un millor aprofitament d'aquestes. En aquest sentit és necessari recalcar que el propi alumnat és copartícep de la temporalització de les diferents activitats. Al acabar la UD es fa una *avaluació sumativa* per veure si s'han assolit els objectius plantejats prèviament.

9. ACTIVITATS D'ENSENYAMENT- APRENENTATGE

Totes les activitats que detallem a continuació s'han d'adaptar a l'edat i les característiques de cada grup-classe.

SESSIÓ 1: EXPERIMENTEM EL MOVIMENT D'ESCALAR

- Pujar i baixar de les espatlles de totes les maneres possibles.
- Desplaçament lliure horitzontal per totes les espatlles.
- La meitat de la classe en un extrem i l'altre meitat a l'altre extrem, i han d'anar cap a l'extrem contrari creuant-se sense tocar el terra.
- Desplaçar-se de diferents maneres: amb una mà, amb un sol peu, fent passos llargs o curts, donant-se la volta sobre sí mateixos, etc.

SESSIÓ 2: DESPLAÇAMENTS AMB PARELLES

- Un es situa en una espatlles amb 4 punts de recolzament (2 pels peus i 2 per les mans), i el company entra per un costat de la persona i surt per l'altre. Es van canviant els tipus de recolzaments.
- Igual que abans, però ara el company entra per sota i ha de sortir per dalt, i vice-versa. Es van canviant els tipus de recolzaments.
- Igual situació de partida, però la persona que està amb els 4 punts de recolzament li diu a l'altra per on ha d'entrar i sortir.
- Desplaçaments verticals i horitzontals agafats de la mà de la parella

SESSIÓ 3: MOVIMENTS LATERALS I PRESENTACIÓ DE MATERIAL

- Una persona situada en cada espatlles amb 4 punts de recolzament, els companys comencen en un extrem de la fila d'espatlles i van desplaçant-se passant per darrera i davant dels companys, fins arribar a l'altre extrem, posant-se al final amb 4 recolzaments.
- Desplaçaments laterals creuant mans i peus i tocant diferents objectes penjats a les espatlles (mocadors, cercles, etc).
- Desplaçaments laterals passant entremig de cercles que estaran penjats a les espatlles.
- Presentació de material didàctic d'escalada: taula de nusos i reunions.
- Presentació de material d'escalada: cordes, arnesos, peus de gat, gri-gri...

SESSIÓ 4: JOCS LÚDICIS

- La cadena: Una persona es situa en cada espatlleres, i sense que ningú baixi es van passant diferents materials (pilotes, cordes, cercles, cons, etc.) d'una persona a l'altra fins el final de fila.
- Cursa d'obstacles: Ens desplaçem (i podem comptar el temps) al llarg de les espatlleres entremig de diferents obstacles que trobem pel camí (cordes, pilotes, piques, cercles, etc.), sense tocar-los.
- El joc del mocador: Per grups, es penja un mocador a cada espatllera, i al dir el número han d'escalar-la, agafar el mocador i baixar sense tirar-se.

SESSIÓ 5: ESCALEM SENSE UTILITZAR LA VISTA

- Es tapen els ulls amb un mocador i escalar horitzontalment les espatlleres.
- Igual que abans, però es posen obstacles (cordes, cercles, pilotes, etc.) que haurà d'anar evitant amb els ulls tapats.
- Dos persones pujades a l'espatllera han d'intentar treure el mocador de l'altre que porta penjant a alguna part del cos.
- S'agafa del terra, però sense baixar de les espatlleres, una pilota i s'ha de pujar fins dalt de tot de l'espatllera i tornar a baixar per deixar la pilota altra vegada al terra el més lluny possible.

SESSIÓ 6: CREEM VIES D'ESCALADA

- Marquem amb enganxines de diferents colors (per nivells) recorreguts a totes les espatlleres, i tots els alumnes els van provant.
- Utilitzant les mateixes enganxines, s'intenta passa al llarg de la fila d'espatlleres agafant primer totes les enganxines que es vulguin, i després només les del mateix color.

SESSIÓ 7: ROCÒDROM

- L'escalada en boulder, els blocs i mesures de seguretat.
- Tècniques bàsiques de progressió i ascens.
- Tècnica de mans: tipus de presa, extensió, arqueig, monodit, bidit i canvi de mà.
- Tècnica de peus: interior, exterior, taló, empenya i grapa.

SESSIÓ 8: ROCÒDROM

- Moviments dinàmics i estàtics, i enllaç de moviments.
- Muntatge de blocs i vies d'escalada i rocòdrom.

- Tecnificació de moviment.
- Competició d'escalada al rocòdrom.

SESSIÓ 9: MEDI NATURAL

- Material descalada i correcte ús.
- Nusos i reunions.
- Escalada de tope-rope.
- Interpretació de les ressenyes i vies d'escalada.

SESSIÓ 10: MEDI NATURAL

- Tècniques de xapar i fer reunions.
- Tècnica d'assegurar al company.
- Escalada de tope-rope.

