

La trepa y la escalada: contenidos del bloque de actividades en el medio natural fácilmente aplicables dentro del marco escolar

Javier Fernández-Río

*Licenciado en Educación Física
por la Universidad de Wisconsin-Madison (EEUU)
Profesor del IES Valle del Jerte de Plasencia (Cáceres)*

Palabras clave

actividades en el medio natural, escalada, descubrimiento guiado, resolución de problemas, actividad de tiempo libre

Abstract

Some outdoor activities are not being really treated in the daily practice of many schools, either because of the lack of appropriate materials, or because of the lack of knowledge about how to do it. Climbing is one of these activities that, although it is becoming very popular among our youngsters, it is rarely treated in the Physical Education classroom. Here we present a simple way of dealing with this activity, so it becomes a positive experience for our students and a positive way of using their leisure time.

Resumen

Algunas actividades del bloque de contenidos de Actividades en el Medio Natural no son tratadas de manera real en la práctica diaria de muchos centros educativos, bien por falta de materiales adecuados, bien por desconocimiento de cómo poder hacerlo. La escalada es una de estas actividades que, pese a estar alcanzando un gran auge entre la juventud, no se suele trabajar en el aula de Educación Física. Aquí presentamos una manera muy sencilla de trabajar dicha actividad para que sea una experiencia positiva para nuestro alumnado y una forma positiva de utilización de su tiempo libre.

Introducción

Cuando los/as docentes del área de Educación Física tratamos el bloque de contenidos de Actividades en la Naturaleza en nuestras clases de Enseñanza Secundaria, nos encontramos con una serie de dificultades que hacen más difícil esta tarea; entre ellos podemos destacar: la disponibilidad de espacios adecuados para su tratamiento, la limitación horaria que nos impone nuestro marco escolar, la falta de materiales que nos permitan llevar a cabo estas actividades, y la propia idiosincrasia de las actividades en la naturaleza que parece que no se pueden realizar fuera del marco para el que parecen pensadas: la propia naturaleza. De este modo, para la realización de actividades que pertenecen a este importante bloque de contenidos, se han venido utilizando las llamadas "semanas deportivas": azules, verdes o blancas en función del tipo de actividades en la naturaleza que fueran a ser trabajadas en dichos períodos; o simplemente se han tratado de una manera muy teórica.

También se hace necesario considerar que han aparecido en los últimos años una gran variedad de contenidos y actividades que han sido incluidas dentro del currículo que se ofrece en secundaria. Así, a las actividades más tradicionales como los deportes colectivos (baloncesto, balonmano, voleibol, etc...), los deportes individuales (atletismo, deportes de raqueta, gimnasia, etc...) o el trabajo de condición física, se les ha sumado el tratamiento de los llamados "deportes alternativos" (que incluían el trabajo con frisbees, indiacas, boomerangs, plumas, malabares, etc...) para adecuar de este modo,

nuestra oferta educativa a las múltiples posibilidades que la actividad física puede ofrecer a las personas a lo largo de su vida.

Por otro lado, la LOGSE nos dice que nuestros/as alumnos/as deben ser educados desde una vivencia personal positiva, al mismo tiempo que alcanzan una autonomía de acción a través de las experiencias que les proporcionemos a nivel de aula. Considera así mismo, que el aprendizaje debe ser absolutamente funcional, para dotar al alumno/a de experiencias motrices lo suficientemente diversas y motivantes como para que puedan ser utilizadas por éste/a en múltiples contextos diferentes de su vida presente y futura; al tiempo que le permiten ir construyendo su mapa personal de actividades físicas de enriquecimiento y mejora personal que le permita tener un nivel de calidad de vida y salud adecuados.

Finalmente, es necesario tener en cuenta los gustos y aficiones de nuestros propios "clientes" en la Educación Secundaria; nuestro alumnado posee unas necesidades y unas inquietudes diferentes a las de alumnos de hace unos años, ya no les satisfacen plenamente los contenidos "tradicionales" del área de Educación Física; demandan de nosotros/as como docentes, nuevas formas de trabajar en el aula, nuevas actividades que les motiven a seguir en la escuela, nuevos aprendizajes que "conecten" con lo que les interesa o les intriga (Henderson, Glancy y Little, 1999) y de esta forma poder crear hábitos de actividad física en ellos/as para su vida futura.

Planteamiento de la experiencia

Teniendo en cuenta las consideraciones anteriormente expuestas, nos planteamos la necesidad de diseñar y poner en práctica una unidad didáctica perteneciente al bloque de contenidos de Actividades en la Naturaleza, pero dentro del propio espacio de nuestro centro educativo. Pretendíamos que nuestro alumnado experimentase una serie de actividades cuya realización habitualmente se asocia al medio natural (gran-

des espacios y/o grandes medios e instalaciones), pero en su medio próximo, el medio urbano. Para ello elegimos una actividad que está muy "de moda" entre nuestros jóvenes como es la escalada y la trepa; y decidimos trabajarla en nuestras instalaciones y de manera eminentemente práctica.

El espacio de trabajo elegido fue el gimnasio de nuestro Instituto de Enseñanza Secundaria. Este es un espacio reducido con unas dimensiones de aproximadamente 18x10 metros con una fila de 12 espalderas seguidas adosadas a una de las paredes en donde se iba a desarrollar nuestra experiencia. Queremos destacar estas circunstancias, ya que significa que en una gran cantidad de centros educativos se puede llevar a cabo un trabajo práctico de escalada y trepa como el realizado en esta experiencia. Un trabajo que nosotros llamamos de "pre-escalada", ya que sirve de base para un trabajo posterior más específico e intenso de escalada propiamente dicho (fuera del centro escolar o dentro de éste, pero con unas instalaciones y un material más especializados y de difícil disponibilidad y accesibilidad). Debemos añadir que en las dos últimas sesiones de la presente unidad didáctica sí se llevó al alumnado a practicar la trepa y la escalada a un rocódromo situado muy cerca de nuestro centro de enseñanza, para de este modo mostrar al alumnado la transferencia entre todo lo realizado y una actividad placentera para la ocupación del tiempo libre.

Objetivos didácticos

Pretendíamos alcanzar una serie de objetivos a través de los diferentes contenidos a tratar y actividades a realizar por el alumnado:

- Desarrollar el aprecio por las actividades relacionadas con el medio natural.
- Experimentar actividades que habitualmente se realizan en el aula de Educación Física, pero con un nuevo enfoque para verlas como medio para la ocupación del tiempo libre.
- Descubrir la escalada en pared como una actividad placentera al alcance de to-

dos/as en función de sus posibilidades individuales.

- Ser capaz de superar los propios temores y miedos ante determinadas situaciones de dificultad subjetiva alta, pero objetiva baja.
- Mejorar la autoestima de las personas participantes a través de la realización de unas actividades que todos/as pueden superar.
- Favorecer las relaciones intra e intergrupales que se dan en este tipo de actividades.

Contenidos

Conceptuales

- Agarres y apoyos sobre superficies.
- Posiciones del cuerpo y su desplazamiento.
- Normas básicas de escalada y trepa.

Procedimentales

- Realización de actividades de familiarización con la escalada y la trepa.
- Experimentación de diferentes recorridos horizontales y verticales (bajos).
- Exploración de las múltiples posibilidades de movimiento del individuo sobre una superficie.
- Análisis y resolución de problemas de movimiento planteados durante la escalada o la trepa.
- Planteamiento de posibles tareas y experiencias en relación con una superficie de escalada.

Actitudinales

- Valorar la relación entre las actividades realizadas y el tiempo libre.
- Lograr la superación de temores, que objetivamente no son tales.
- Desarrollar la confianza en las posibilidades de uno mismo aumentando la autoestima.
- Cooperar con los/as compañeros/as en la consecución de los objetivos propuestos en cada momento.

Temporalización de la Unidad Didáctica y actividades principales

Esta unidad didáctica se llevó a cabo durante el 2º trimestre del curso escolar coincidiendo con la llegada del mal tiempo y la dificultad de realizar actividades en el exterior. Decidimos utilizar las “viejas espalderas” de nuestro gimnasio, pero dándoles un nuevo enfoque, una nueva utilización; y ya que las actividades de escalada en pared estaban tan “de moda” entre nuestro alumnado, se planteó la “conversión” del grupo de espalderas de nuestro gimnasio en una “pared” de escalada.

Entre las ventajas del empleo de las espalderas para la escalada, llamada también “horizontal” figuran:

- Es un material que se encuentra en prácticamente todos los gimnasios de Institutos de Enseñanza Secundaria por lo que su disponibilidad es absoluta.
- Se trabaja a poca altura con lo que se elimina parte del miedo subjetivo a este tipo de actividades que viene de trabajar a ciertas alturas.
- El número de apoyos para los pies y de agarres para las manos es casi infinito (la totalidad de la longitud de las barras de las espalderas) con lo que se facilita todo el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Las posibilidades de movimiento sobre las espalderas, así como las de creación y realización de tareas son muy amplias.

A continuación vamos a tratar de exponer las principales actividades realizadas en las diferentes sesiones de las que se componía la presente experiencia:

Sesión 1: “Experimentamos el espacio de trepa y escalada”

- Subir y bajar de las espalderas de todas las maneras posibles.
- Desplazarse a lo largo de todas ellas de la manera que cada uno/a quiera.

- Comenzando la mitad de la clase a un extremo del bloque de espalderas y llegar hasta el otro extremo sin bajarse de ellas, cruzándose con los/as compañeros/as.
- Intentando desplazarse de diferentes maneras: con pasos largos o cortos, agarres largos o cortos, dándose la vuelta sobre sí mismos, viendo hasta donde puedo llegar con la mano o con el pie, como ellos/as quieran, descubriendo sus propias posibilidades de movimiento y desplazamiento.

Sesión 2: “Nos movemos en parejas sobre una misma espaldera”

- Uno/a se sitúa en una espaldera con 4 puntos de apoyo fijos (2 agarres para las manos y 2 apoyos para los pies), mientras el/la compañero/a entra por un lado de esa persona y sale por el otro rodeándola varias veces; posteriormente se hace con apoyos y agarres asimétricos.
- Con igual situación de partida, pero ahora uno/a entra por debajo de la otra persona y sale por arriba de ésta; posteriormente también con apoyos y agarres asimétricos.
- Con igual situación de partida, pero la persona que está con los 4 puntos fijos de apoyo le dice a la otra por donde tiene que entrar y por donde tiene que salir en sus desplazamientos.

Sesión 3: “Nos movemos en horizontal”

- Una persona situada en cada espaldera con 4 puntos de apoyo, los compañeros empiezan en un extremo de la fila de espalderas y van desplazándose pasando a un/a compañero/a por entre éste/a y la espaldera y al/a siguiente por detrás de dicha persona hasta llegar al otro extremo de la fila de espalderas, cambiándose entonces con uno que esté subido en una posición fija.
- De igual manera, se hará lo mismo, pero esta vez, tendrán que ir desplazándose y entrando para superar al compañero en

la posición fija, una vez entrando por abajo y saliendo por arriba, y la siguiente entrando por arriba y saliendo por abajo.

Sesión 4: “Cooperamos para movernos”

- Subir a la espaldera de un salto desde el suelo y ver hasta donde puedo llegar; posteriormente voy girando mi posición de partida hasta llegar a saltar de espaldas a la espaldera.
- Realizamos los ejercicios anteriores, pero ahora por parejas que van atadas con una cuerda a la cintura y negociar todos los obstáculos sin que se suelte dicha cuerda; primero con la cuerda larga y después con la cuerda muy corta.
- Una persona se sitúa en cada espaldera y sin que nadie se baje de ella vamos pasando diferentes materiales (balones, picas, cuerdas, conos, pelotas, colchonetas, etc...) de una persona a otra hasta el final de la fila donde el último las deposita en el suelo, primero las llevan por encima de la cabeza, luego entre el cuerpo y la espaldera y finalmente pasamos a un compañero/a (ligero/a) entre todos/as.

Sesión 5: “Más difícil todavía”

- Desde el suelo saltamos a agarrar una barra de la espaldera y colgarse de las dos manos, de una mano o de la otra con los ojos abiertos y posteriormente con los ojos cerrados.
- Nos desplazamos a lo largo de las espalderas sorteando los diferentes obstáculos que nos encontramos en el camino: cuerdas, escalas, balones, picas, colchonetas, etc..., sin poder tocarlas.
- Dos personas subidas cada una en una espaldera intentan quitarle a la otra persona el trozo de tela lleva colgado en alguna parte de su cuerpo.
 - ◆ Atravesamos el espacio que forman las espalderas con una venda puesta en los ojos intentando explorar todo lo que nos vamos encontrando en nuestro camino.

Sesión 6:
“Escalamos sin utilizar el sentido de la vista”

- Con una venda en los ojos, uno/a intenta desorientar a otro/a haciéndole caminar por la sala y después lo sube a las espalderas para que las atraviese sin saber donde empiezan o acaban y con los obstáculos como cuerdas o escalas que haya en el camino.
- Posteriormente, el compañero va situando una pica delante del “ciego” para que éste sortee ese obstáculo; y cuando ya la ha sorteado, se la va poniendo de nuevo en diferentes lugares para que vuelva a sortearla.
- Finalmente, mientras los “ciegos” van atravesando el espacio de escalada, cada compañero/a deja su pica fija en un punto para que todos/as los/as “ciegos/as” tengan que sortear un “mar” de obstáculos formados por todas las picas.

Sesión 7:
“Creamos posiciones de escalada”

- Cruzamos el espacio de escalada utilizando: primero tan sólo una mano como agarre; y posteriormente sólo un pie de apoyo.
- Cogemos del suelo, pero sin llegar a tocarlo, un balón que tenemos que mantener en posesión mientras subimos a la zona más alta de las espalderas; volvemos a bajar y dejamos el balón en el suelo, sin tocar éste, lo más lejos posible.
- Marcamos posiciones de escalada en las espalderas con dos agarres de manos y dos apoyos de pies (4 puntos) para que nuestros/as compañeros/as las vayan imitando.

Sesión 8:
“Creamos caminos de escalada”

- Marcamos posiciones de escalada (de 4 puntos) con pegatinas de ordenador de diferentes colores en cada una de las espalderas: las blancas representan posiciones fáciles, las azules posiciones intermedias y las rojas difíciles; y los/as demás las van probando. Posteriormente se van cambiando

de espaldera para probar las marcas que han hecho otros/as compañeros/as.

- Utilizando las marcas ya instaladas en el ejercicio anterior, intentamos pasar a lo largo de la fila de espalderas utilizando: primero cualquiera de las marcas puestas, y posteriormente sólo las marcas de un solo color, ya sea blanco: fácil, azul: intermedio o rojo: difícil.

Sesión 9:
“Practicamos al aire libre”

- En el rocódromo municipal intentamos algunas de las actividades anteriores, pero sin sobrepasar la marca de seguridad para escalar sin cuerdas (sobre 3 metros de altura).

Sesión 10:
“Escalamos hasta arriba”

- En el mismo rocódromo y con la ayuda de los materiales de seguridad necesarios: arneses, cuerdas dinámicas, pitones y ochos, los/as alumnos/as intentan escalar las diferentes vías de la pared, empezando por las fáciles.

Metodología y organización

Con respecto a la metodología empleada durante las diferentes sesiones de las que constó la presente unidad didáctica, hay que decir que se emplearon casi exclusivamente métodos basados en el Descubrimiento; pretendíamos que el propio alumnado fuera el responsable de la mayor parte de todo su proceso de enseñanza y aprendizaje, y que fuera marcando las pautas de éste, de tal manera que acabara involucrado totalmente en la clase. Dentro de este tipo de métodos empleamos los estilos de enseñanza del Descubrimiento Guiado y de Resolución de Problemas. De esta manera, se planteaba un reto o un desafío a toda la clase, y cada alumno/a encontraba la solución o soluciones más adecuadas al mismo; éstas podían ser iguales o diferentes a las de sus compañeros/as, pero todas eran válidas, ya que los problemas se planteaban de manera que no sólo no hubiera una única solución, sino que todas eran

perfectamente válidas. La metodología también era de tipo Cooperativo, es decir todas las actividades se realizaban en grupo, y el alumnado cooperaba entre sí para alcanzar el objetivo final propuesto. No se comparaban unos/as a otros/as, sino que se ayudaban a alcanzar metas o soluciones cada vez más difíciles; por eso las soluciones encontradas por una persona podían ser probadas por los demás y viceversa para bien de todo el grupo. Con respecto a la organización, ésta era totalmente flexible y variada; se trabajó individualmente, en parejas y en grupos de distinto tamaño; por supuesto, a la hora de formar las parejas o grupos, éstos acababan siendo totalmente heterogéneos con respecto al género o nivel de habilidad de los componentes; de esta manera todos/as trabajaban con todos/as en algún momento durante el proceso: ayudándose, animándose, valorando el esfuerzo de los/as demás, compartiendo el espacio y los materiales, aportando ideas para encontrar soluciones; en definitiva, conociéndose y desarrollando una apreciación por las características de los/as compañeros/as.

Evaluación

Se planteó una *evaluación inicial* en la que se pretendía que el alumnado demostrase sus conocimientos con respecto a la trepa y a la escalada, para poder desarrollar así las actividades programadas, adaptándolas a las circunstancias reales de nuestras clases. Durante toda la unidad didáctica se llevó a cabo una *evaluación continua* de los progresos realizados por los/as alumnos/as, modificando el orden de las actividades para un mejor aprovechamiento de las mismas. En este sentido es necesario recalcar que el propio alumnado era copartícipe de la temporalización de las diferentes actividades; aportando ideas para nuevas actividades a realizar durante las sesiones. Al término de la unidad se llevó a cabo una *evaluación sumativa* para obtener el grado de logro de los objetivos propuestos; ésta fue realizada tanto por el profesorado como por el alumnado, y las conclusiones fueron que gran parte sino todos los objetivos llegaron a ser alcanzados.



Conclusiones

La experiencia resultó absolutamente positiva para todos/as los/as que participaron en ella; los/as alumnos/as se mostraron encantados con todo el tema relacionado con la trepa y la escalada; muchos de ellos/as manifestaron su intención de continuar con una actividad que hasta ese momento les era totalmente ajena y desconocida, y se apuntaron a los cursos de "escalada en rocódromo" impartidos por el Patronato Deportivo Municipal de la localidad. La gran mayoría consideró la posibilidad de incluirla dentro de sus actividades de tiempo libre.

Para el profesorado la experiencia fue igual de positiva, ya que a la actitud totalmente involucrada en clase del alumnado, se unió el hecho de ver cómo una actividad programada en el aula tenía transferencia e influencia positiva en su vida fuera del recinto escolar.

Bibliografía

- ANDRÉS MIGUEL, J. A.; CASÁS CHEDA, D. y DEL CASTILLO OBESO, M^º. (1996), "La escalada como habilidad motriz básica: de la trepa a la escalada", *Revista Española de Educación Física*, vol. 3, n.º 2, pp. 14-20.
- FERNÁNDEZ FRAGA, F. (1999), "Experiencia práctica: Volar en parapente. Unidad didáctica interdisciplinar en la Enseñanza Secundaria Obligatoria", *Apunts de Educación Física y Deportes* n.º 58, pp. 80-85.
- GIRALT, C.; MACIA, D. (1989), "De gatear a trepar, una actividad ancestral que debe recuperarse", *Apunts. Ed. Física y Deportes*, n.º 18, pp. 26-34.
- HENDERSON, K.; GLANCY, M. y LITTLE, S. (1999), "Putting the fun into physical activity", *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, vol. 70, n.º 8, pp. 43-49.
- MITTELSTAEDT, R. (1997), "Indoor climbing walls: the sport of the nineties", *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, vol. 68, n.º 9, pp. 26-29.