

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Trabajo fin de máster

**El barranquismo
deportivo como
contenido de
Educación Física en
Educación Secundaria
Obligatoria**

Presentado por: Cristian Jesús Velasco Franco

Línea de investigación: Propuesta de Intervención

Director/a: Pablo Gálvez Ruiz

Ciudad: Valladolid

Fecha: Enero 2016

Resumen

Propuesta didáctica basada en el deporte de descenso de barrancos para la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, centrada en la utilización de la misma a fin de reforzar y ampliar los contenidos trabajados previamente en Educación Física, fomentando el compañerismo y el trabajo en equipo para superar los diferentes obstáculos que se presenten, y culminándolo con su práctica en un entorno natural cercano. Se analizará el deporte del barranquismo, su entorno, materiales y técnicas empleadas; Además, se buscará la importancia de las actividades físicas en el medio natural dentro del área de Educación física, y finalmente las posibilidades que ofrece el descenso de cañones para la escuela. Por otro lado, se planteará y se desarrollará una Unidad Didáctica para progresar en un barranco desde la asignatura de Educación Física para el último curso de la etapa. Esta se llevará a cabo a final de curso, concluyendo el mismo con una salida cultural donde los alumnos podrán poner en práctica todos los contenidos desarrollados a lo largo del año. En los anexos se podrá encontrar dicha propuesta de intervención, desde un perfil práctico, a fin de que cualquier docente, ajustándolo a sus necesidades y posibilidades pudiera desarrollarla y evaluarla en su centro educativo, implicando a su vez al resto de profesores que imparten en dicho periodo. Se concluirá el proyecto dilucidando la importancia de aunar barranquismo y medio natural con la asignatura de Educación Física, así como las posibilidades de aprendizaje que se presentan ante el alumnado.

Palabras clave: Barranquismo, Educación física, Motricidad, Escalada, Barranco, Unidad Didáctica.

Abstract

Didactic proposal based on the sport of canyoning for the stage of Compulsory Secondary Education, focusing on the use of it for reinforce and expand previously worked contents, encouraging fellowship and teamwork to get over the different obstacles that they are presented, and it will be reach with its practice in a nearby natural environment. Environment, materials and employed techniques of the canyoning will be analyzed; In addition, it will found the importance of physical activity in the natural environment for the Physical Education subject, and the possibilities with the canyoning during our lessons. Furthermore, it will consider and developed a

teaching unit for progressing into a canyon from the subject of Physical Education in the final year of this stage. This will happen at the end of the course, ending it with a cultural outing where students can implement all content worked throughout the year. It may find this proposal of intervention in the annexes, from a practical profile, so that any teacher, who adjusted to their needs and possibilities, could develop and evaluate it in the school. The project will be concluded elucidating the importance of joining canyoning and natural environment with the Physical Education subject and learning that opportunities which are presented for the students.

Keywords: Canyoning, Physical Education, Mobility, Climbing, gorge, Teaching Unit.

Índice

Resumen	2
Abstract.....	2
Índice.....	4
1. Justificación.....	5
2. Marco teórico.....	6
2.1. Actividades Físicas en el medio natural.....	6
2.2. El Barranquismo deportivo: Descenso de cañones	8
2.3. Educación Física y el medio natural	10
2.4. El barranquismo como Unidad Didáctica en la escuela	12
3. Propuesta de intervención.....	17
3.1. Análisis de la situación educativa y mejora propuesta	17
3.2. Objetivos e hipótesis	19
3.3. Metodología	20
3.3.1. Propuesta de intervención.....	21
3.3.2. Destinatarios	21
3.3.3. Planificación de las acciones	22
3.3.4. Especificación de recursos humanos, materiales y económicos	25
3.3.5. Forma de evaluación prevista.....	27
3.3.6. Resultados previstos.....	28
4. Conclusión	29
4.1. Discusión	29
4.2. Conclusión	30
4.3. Limitaciones.....	31
Referencias bibliográficas	33
Anexos	35
Anexo 1	35
Anexo 2.....	53
Anexo 3.....	57
Anexo 4.....	62

1. Justificación

Este documento trata de una cuestión, ciertamente poco conocida o desarrollada en los centros, pero muy interesante de cara a los aspectos físicos, cognitivos y actitudinales que puede aportar a lo largo de las diferentes Unidades Didácticas de Educación Física.

Actualmente, se puede apreciar como la sociedad camina de la mano del deporte. La implicación de los diferentes gobiernos con la práctica deportiva (a nivel escolar, extraescolar, y de ocio), el auge de las grandes superficies dedicadas a la venta de artículos deportivos baratos, la aparición de algunos deportes (como por ejemplo el pádel), y una nueva concepción en cuanto al cambio de mentalidad de las personas, han contribuido a un incremento de licencias federativas, al auge de los torneos y carreras populares, al incremento exponencial de runners, ciclistas y patinadores por las calles y parques de las ciudades, y como no podía ser de otro modo, al desarrollo de las actividades físicas en entornos naturales. Desde la aparición y aumento de los grupos de montañismo o esquí, pasando por las acampadas y paseos de las familias o amigos, hasta las excursiones de empresas relacionadas con los deportes de aventura que nos ofrece este entorno. Al fin y al cabo, se ha multiplicado la oferta y la demanda en relación al deporte, y a su desarrollo en el medio natural.

De este modo, se decidió tratar de acercar esta nueva alternativa social al entorno escolar, y más concretamente, a la asignatura de Educación física. Se tratará por tanto, de dar respuesta al currículo oficial establecido para Educación Secundaria Obligatoria (a través de la LOMCE) desde el descenso de barrancos, desde el cual, vamos a poder poner en práctica los conocimientos adquiridos a lo largo del curso, proporcionando a su vez una experiencia enriquecedora y difícilmente olvidable para el alumnado.

Por tanto, en primer lugar se realizará un análisis de la bibliografía que podemos encontrar relativa a la utilización del medio natural durante las clases de Educación Física, así como de la importancia y aplicaciones de este deporte. Si bien es cierto que en algunos centros si se están llevando a cabo dinámicas de este estilo (a modo excursión de inicio o final de curso), no es fácil encontrar manuales que aglutinen ambos aspectos, y mucho menos, autores que nos puedan aportar algo de luz, acerca de su inclusión durante las clases, y los resultados obtenidos.

En segundo lugar, se desarrollará en un entorno generalizado, una Unidad Didáctica de barranquismo que incluya una salida o excursión final al medio natural para desarrollar dicha actividad, como colofón final al curso (4º ESO) y a la etapa educativa.

Y por último, se valorará y evaluará el desarrollo de esta propuesta, comprobando si la intervención realizada es factible e interesante para el alumnado, así como las posibilidades que aporta al centro escolar y a sus protagonistas: los alumnos.

2. Marco teórico

Tal y como ya se ha comentado, a lo largo de este apartado se tratará de analizar la bibliografía relativa a las cuestiones que nos ocupan, para acercarnos a las posibilidades que ofrece el descenso de barrancos en la asignatura de Educación física.

De este modo, en un primer lugar, se analizará el deporte referido y sus implicaciones motrices (procedimentales), teóricas (conceptuales) y afectivas (actitudinales). En un segundo momento se abordará la relación de la Educación Física con el medio natural, para concluir el apartado relacionando las posibilidades del primero, con el desarrollo e implicaciones observadas en el segundo.

2.1. Actividades Físicas en el medio natural

Tal y como se ha introducido, cada vez son más las personas que deciden practicar deporte, y un gran porcentaje de las mismas se encaminan hacia aquellos que tienen lugar en la naturaleza. González y Mundina (2014) se refieren a este aspecto afirmando que las llamadas, unas veces actividades de aventura, otros deportes de riesgo, deportes extremos, etc., se desarrollan de una forma exponencial. Su atractivo y potencial radica en que dan respuesta a muchas de las necesidades humanas: sentir la osadía y la temeridad ante ciertos peligros, superar obstáculos que suponen sacrificadas aventuras, romper las rutinas de estresantes ritmos de vida urbanos, disfrutar de paisajes y conocer espacios naturales desde puntos de vista privilegiados. No se pueden enumerar mejor las motivaciones que presentan este tipo de actividades, no obstante, tampoco se puede olvidar que el objetivo final debería ser acercar el mundo del deporte

a aquellas personas que por uno u otro motivo no lo desarrollan, atendiendo a los innumerables beneficios que este produce: salud (física y anímica), sociabilidad, contacto con el entorno...

Baena, Granero, Sánchez, Ayala, Vaquero y Martínez (2012) encuentra una serie de semejanzas en todos los cursos y centros del país, incidiendo en que cada lunes de cada semana, mes y año escolar, llegamos al centro y tras saludar a nuestros compañeros y alumnos, siempre surge la misma pregunta: ¿qué tal el fin de semana? ¿Qué habéis hecho? Y cuyas respuestas más entusiastas e ilusionantes, son aquellas que versan en torno a prácticas deportivas con los amigos o las familias en el medio natural (senderismo, ciclismo...), o al menos, al aire libre (partido de fútbol o de frontón entre otros).

Además, la posibilidad de adaptarse a los diferentes bolsillos, permite que la práctica pueda ser llevada a cabo por todo el mundo. De este modo, se puede desde correr un día por el parque, hasta realizar una escapada de una semana en una caravana a un país extranjero, sin límite de presupuesto.

Del mismo modo, este aumento de actividad dentro del mundo deportivo, contribuye a una serie de mejoras globales y sociales de gran importancia para el futuro de nuestro país y de nuestro planeta. A través de las actividades físicas en el medio natural, se crearán puestos de trabajo, directos e indirectos (empresas multiaventura, empresas y profesionales que impartan cursos o permitan el uso de instalaciones que recreen este medio, empresas de transporte, de material deportivo necesario, alojamiento, manutención a cargo de bares, restaurantes, o comercios...), se mejorará y potenciará la calidad de vida de los ciudadanos favoreciendo la creación de asociaciones o grupos para la práctica de dichas actividades, desde un punto de vista saludable y sociabilizante, se contribuirá a una vida menos sedentaria (uno de los principales problemas de las sociedades desarrolladas), y se fomentará el respeto y cuidado de un medio natural, más limpio y descontaminado.

Igualmente, a través de la inmersión en este tipo de actividades, los practicantes pueden llegar a conocer otras provincias y otros países, con sus propias culturas, fauna, flora... convirtiéndolo a su vez en un elemento de aprendizaje y en un instrumento para la globalización.

Para ello, Miguel (2001) define las Actividades Físicas en el Medio Natural como aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa.

2.2. El Barranquismo deportivo: Descenso de cañones

Para iniciar el análisis del barranquismo, primero debemos conocer (conceptual) el medio frente al que nos encontramos. En este sentido, utilizaremos las aportaciones de Guillén, Lapetra y Casterad (2000) para definir y detallar algunas de las características de los barrancos. Así, al hablar de barranco o cañón nos referimos a una depresión alargada y longitudinal, más o menos encajada, con obstáculos verticales y recorrida por un curso de agua y entre sus características destacan:

- Gran profundidad.
- Paredes casi verticales. Accidentado y con grandes desniveles en poco espacio.
- Considerable estrechez.
- Medio acuático, aunque a veces no discurre el agua.
- Medio rocoso. La configuración de rocas aparece de distintas formas a lo largo del descenso

Dicho esto, se podría definir el barranquismo como el deporte que consiste en seguir el curso del río, salvando todos los escollos que aquella ha conseguido atravesar (Guillen et al., 2000). Se configura por tanto como un deporte de aventura, en cuanto a que se deben sortear aquellas condiciones que la naturaleza ha creado a lo largo de los años.

De este modo, los practicantes deben atender a los diferentes condicionamientos del medio en el que se van a mover, teniendo en cuenta, el nivel de dificultad que requieren unos y otros. En lo referente a los condicionantes mencionados, podemos distinguir tres grandes grupos con sus implicaciones (Escuela Francesa de Descenso de Cañones y Federación Francesa de Espeleología, 2001). Se hablaría por tanto de los *movimientos del agua*, entro los que encontraríamos corrientes, contracorrientes, rebufos, remolinos, corrientes en marmitas, drosages, setas de agua, sifones o encorbatados, además de otros posibles obstáculos propios del medio como ramas o troncos

También habría que hacer referencia a la *morfología del barranco*, donde se encontraría la geología y la forma del propio barranco, que incidirá en la técnica que se empleará a lo largo del descenso (Ortega, 2003). Y por último, habría que referirse a las propias *condiciones del medio*. De este modo, Ortega (2003) afirma que se debe prestar atención a las condiciones y previsiones meteorológicas, a la temperatura del agua y a los efectos de la lluvia sobre el caudal.

Si bien estos condicionantes se antojan útiles para la mayor parte de las actividades en el medio natural (principalmente aquellas que se llevan a cabo en el medio acuático), para esta actividad en concreto se antojan imprescindibles por el peligro que puede suponer para los deportistas, si obvian alguno de los mismos. Para finalizar el análisis conceptual que requiere el descenso de barrancos, no podemos olvidar la importancia del material a emplear, diferenciando entre el propio o personal, como pueden ser el traje de neopreno, el arnés, o el descensor y el material colectivo, tales como las cuerdas, el bidón estanco o el botiquín entre otros (Salamero, 2001).

Del mismo modo, tal y como afirma Miguel (2009) el material debe cumplir una serie de requisitos:

- Debe estar adaptado a las características del medio al que nos enfrentamos.
- Deberá estar testado y homologado por la UIAA y/o por la CE.
- Hay que llevar todo lo necesario, y no obviar ningún tipo de material.
- Hay que eliminar lo superfluo (todo aquello que no utilizaremos).
- Es imprescindible conocer su correcto uso, y del mismo modo las posibilidades y limitaciones de dicho material.
- El material debe conservarse en óptimas condiciones, pues servirá para preservar nuestra seguridad.

Respecto a los factores deportivos del mismo (procedimentales), se encuentran los aspectos técnicos tales como rápel, saltos, descensos, nado... poniendo en juego nuestra experiencia y autonomía en la medida que el medio lo requiera, a fin de superar las dificultades y obstáculos que el descenso supone (Escuela Francesa de Descenso de Cañones y Federación Francesa de Espeleología, 2001).

Finalmente, entre los aspectos psicológicos o actitudinales de este tipo de actividades, se puede hacer referencia a la motivación implícita que conllevan las actividades en el medio natural, el nivel de afectividad y unión de grupo que se consigue

a través de los roles establecidos y de las costantes ayudas y apoyos, tanto físicos, como psicológicos, el control emocional para superar con éxito los obstáculos frente a los que se puedan encontrar, la concentración requerida...

2.3. Educación Física y el medio natural

Se introduce este apartado con una cita de Gabrielsen, recogida por Miguel (2001) donde afirma que cada vez que una maestra escolta a su clase desde el aula al exterior del edificio ha dado el primer paso en la iniciación de un programa educativo al aire libre. La clase sale a un medio de aprendizaje completamente distinto del aula, un medio que posee ilimitadas oportunidades educativas. Del mismo modo, Granero y Baena (2007) nos dicen que la naturaleza se puede considerar como la mayor aula de Educación Física del mundo y presenta unas posibilidades educativas y de aprendizaje tan amplio que desbancan a cualquier área curricular y escenario educativo.

La Educación Física por tanto, se trata de una asignatura muy ligada con el desarrollo integral del individuo, donde los alumnos no solo aprenden y mejoran su motricidad, sino que vivencian una serie de conceptos relacionados con su cuerpo y la relación de este con el entorno y como no podía ser de otro modo, con aquellos que nos rodean: los compañeros. En esta línea, Baena et al. (2012) afirma que nace y crece la necesidad de seguir ofreciendo y formando al alumnado con respecto a los contenidos de Actividades Físicas en el Medio Natural, ofreciéndole recursos de práctica deportiva en el medio, de ocupación de su tiempo libre, de relación familiar y social con estos deportes.

Igualmente, se trata de un campo muy relacionado con el ámbito deportivo y recreativo de las personas, configurándose el medio natural como lugar de aprendizaje y desarrollo en el más amplio sentido de la palabra.

Es por ello, que las actividades físicas en el medio natural, deben ser abordadas desde una metodología abierta, que permita al alumnado disfrutar y empaparse de todas aquellas posibilidades que nos ofrecen. En base a esta afirmación, González y Mundina (2014) concluyen su artículo diciendo que las estrategias educativas que promueven la participación más activa del alumnado provocan un mayor aprovechamiento y un aprendizaje más significativo por la cantidad de beneficios intrínsecos y extrínsecos que generan. Los deportes y actividades físicas que se realizan

en la naturaleza necesitan ser enseñados con estilos de enseñanza participativos, que involucren de forma más intensa a todo practicante permitiéndole disfrutar con más intensidad y haciéndole más consciente de su propia seguridad y del respeto y protección con que debe cuidar el medio ambiente.

Frente a esta situación, los centros educativos se encuentran en ocasiones excesivamente restringidos por las propias administraciones, en cuanto a las posibilidades que se ofrecen para salir de la rutina y del entorno del centro, más aun atendiendo a los diferentes peligros y riesgos que pudiera correr el alumnado en estos entornos. Granero, Baena y Martínez (2010) nos orientan sobre las dificultades frente a las que se encuentran los profesores a la hora de desarrollar este tipo de contenidos. Entre ellos destacan la falta de tiempo, la formación del profesorado, la falta de material y la falta de instalaciones.

Si bien es cierto que los diferentes profesionales de la materia desarrollan estos contenidos con un alto grado de responsabilidad, no es menos cierto que cuanto más amplio y cambiante sea el entorno, más difícil es de controlarlo, y del mismo modo, a los alumnos.

Se entra por tanto a medir o colocar en una balanza este tipo de actividades, donde de un brazo penden los “innumerables” riesgos y peligros de salir al medio natural, y del otro, los aprendizajes que allí se dan, con todos los condicionantes cognitivos, físicos y psicológicos que en esta se desarrollan. Depende por tanto, de administraciones, centros educativos, padres y madres, y de los propios profesionales, el inclinar esta balanza hacia uno u otro lado.

No obstante, todos estos factores influyen mucho en el desarrollo de las mismas, así como la cercanía o disponibilidad de entornos naturales o seminaturales (parques urbanos) influye en las posibilidades del profesor de salir fuera del centro.

En esta línea, Navarrete y Domingo (2002) distinguen entre varios tipos de razones por las cuales se hacen imprescindibles las actividades físicas en el medio natural dentro del marco escolar. Así nos hablan de razones de tipo curricular puesto que propician el conocimiento, respeto, conservación, mejora y disfrute del medio natural, favorecen la interdisciplinariedad y la intradisciplinariedad, el trabajo de las áreas transversales, facilitan el incremento de habilidades básicas y específicas que serán necesarias en muchos aspectos de la vida adulta, y aprenden habilidades para su posterior utilización en el tiempo de ocio. Y por otro lado, hablan de razones de tipo personal como la fuerte

interrelación que producen entre los iguales (y en nuestro caso también con sus profesores), responden a las motivaciones intrínsecas de los mismos, tienen un carácter global e integral de las personas, posibilitan la unión de las emociones y de las sensaciones, aumentan el enriquecimiento vivencial creando hábitos de conducta, y nos permiten la individualización y la autonomía, adaptándose a todos los niveles y alumnos. Así mismo, Albarracín y Moreno (2011) recogen las ventajas y posibilidades que nos ofrece el medio acuático, destacando aquellas propias de dicho medio (motivación, entorno diferente, resistencia del agua...), beneficios físicos (evita lesiones, saludable, mejora cardiovascular, pérdida de peso...) y psíquicos (deshinibición, diversión, relajación...), o posibilidades formativas (conocer nuevos deportes, hábitos de higiene, contenidos propios de Educación física...)

2.4. El barranquismo como Unidad Didáctica en la escuela

Atendiendo a la inclusión del descenso de barrancos en la escuela, y en base al análisis previo realizado, se puede asumir como, independientemente del deporte, el barranquismo también puede ser entendido desde una faceta lúdica y recreativa, que mejora la calidad de vida y la condición física, así como las diversas capacidades cognitivas y actitudinales. Siguiendo esta línea, Albarracín y Moreno (2011) señalan que el medio acuático se configura como un medio idóneo para el desarrollo del área de Educación Física, siendo considerado como un contenido necesario y adecuado como para ser incluido en el curriculum. Del mismo modo, aseguran que prácticamente todos los objetivos y gran parte de los contenidos de Educación Física son susceptibles de ser trabajados en el medio acuático.

Para ello, nos basaremos en las aportaciones de Baena et Al. (2012), quienes proponen ofertar un gran abanico de contenidos de Actividades Físicas en el Medio Natural y Deportes de Aventura en los cursos de Educación Física de la ESO y Bachillerato, teniendo en cuenta aquellos deportes que más se pueden practicar en las inmediaciones de la localidad, ya que la idea es, “formar para practicar más” durante el tiempo libre y de ocio. Su propuesta concluye con resultados por encima de lo esperado, afirmando que (Baena et al., 2012) estos son sorprendentes, porque a pesar de no ser aún adultos, ni padres ni madres, si consiguen tener una gran influencia como hijos dentro de su familia, acercándoles con sus propuestas (y nuestras ideas) a que cada fin de semana, sean más las familias que pasan tiempo en su compañía realizando Actividades Físicas en el Medio Natural.

A nivel práctico, a través del barranquismo vamos a aprender y perfeccionar una serie de habilidades y conocimientos, ciertamente útiles e importantes dentro del desarrollo global e integral de la persona. De este modo, Salamero (2001) nos habla de tres grandes grupos, con sus subgrupos correspondientes. Se hablaría en un primer lugar de progresión sin cuerdas, haciendo referencia a la marcha como el tipo de progresión más fácil a priori del que habría que tener presente el itinerario, el tipo de terreno (resbaladizo o no...), la fatiga progresiva, el frío progresivo, y las estrategias a tomar en función del terreno al que nos enfrentemos, el nado, el buceo, el salto, el tobogan o el destrepe que se trata de una técnica empleada para el avance entre bloques y descenso de resaltes.

Se encuentra por otro lado, la progresión con cuerdas, donde trabajaremos en torno a la cabuyería, el rápel, las tirolinas, los pasamanos, o el remonte por cuerda fija.

Y por último haría referencia al código gestual empleado, puesto que dentro de un barranco, puede haber situaciones en las que el sonido no llegue con la claridad y nitidez suficiente, pero cuyo inconveniente es que como todo acto gestual, requiere de una comunicación visual.

Además, la Escuela Francesa de Descenso de Cañones y Federación Francesa de Espeleología (2001) hace referencia a los posibles imprevistos de la actividad, tales como enfermedades y lesiones, o el autorecate, dando pie al aprendizaje o refuerzo de sesiones referentes a la seguridad, primeros auxilios...

De este modo se observa, que el descenso de cañones se configura como una actividad compleja y muy completa si hacemos referencia a todas las cuestiones que se pueden desarrollar a través de la misma. A lo largo de este documento se realizará una propuesta didáctica para su desarrollo en el aula, empleando una Unidad Didáctica como tema final del curso (4º ESO), aglutinando muchos de los contenidos desarrollados durante toda la etapa, no solo en Educación Física, sino también en otras asignaturas como Ciencias Sociales y Naturales, identificando y vivenciando estos accidentes naturales, y el impacto de este tipo de deportes sobre el medio natural. En Lengua a través de debates acerca de este impacto social precisamente. En matemáticas, analizando mediante problemas el coeficiente de riesgo de caída de las cuerdas. O en plástica, dibujando el esquema de la actividad que se desarrollará al final del curso, como colofón final de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.

No obstante, esto son meros ejemplos que convendría discutir en el claustro de profesores y en las diferentes reuniones inter e intradepartamentales, a fin de conseguir una programación integral y plenamente engranada. Del mismo modo, se podría dirigir la atención desde el principio del curso hacia esta temática (el barranquismo) enlazando unos contenidos con otros, y unas asignaturas con otras hasta alcanzar un todo unido, motivador y atractivo para el alumnado, pero cargado de aprendizajes y matices enriquecedores.

Dentro del área de Educación física, podríamos trabajar sobre los contenidos de desplazamientos y equilibrios dinámicos, natación y buceo, escalada y rápel, cabuieria y desplazamientos con las cuerdas, prevención de lesiones y primeros auxilios, lectura de gráficos y mapas, materiales necesarios, esfuerzo y trabajo, compañerismo, ayudas y diálogo, y un largo etc de posibilidades.

Es por ello por lo que se puede llegar a la conclusión de emplear esta UD como refuerzo de recuerdo de contenidos anteriormente trabajados, proporcionando un sentido de globalidad de la asignatura, y pudiendo llegar a vivenciarla fuera del entorno escolar.

Por último, se debe comprobar el nivel de incidencia que tiene dentro del currículo oficial (Ley Orgánica 8/2013 del 9 de diciembre, para la Mejora de la calidad educativa o LOMCE) y su concreción en la ORDEN EDU 362/2015, de 4 de mayo, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad de Castilla y León.

Únicamente se selecciona esta comunidad autónoma por la cercanía del autor con la misma, y del mismo modo, la propuesta didáctica será en base a la ley que en ella impera. No obstante, la adaptación a otras zonas geográficas dependerá de leves modificaciones.

Así se pueden encontrar contenidos y estándares de aprendizaje con respecto a nuestra Unidad Didáctica de barranquismo referentes a (España. Castilla y León, 2015):

- Bloque de contenidos 1 – Contenidos comunes.
 - Estrategias de búsqueda y selección de información.
 - Utilización de fuentes de información digitales.

- Navegación en itinerarios relevantes para la profundización en diferentes contenidos.
- Actividades tipo búsqueda de terminología específica, búsqueda del perfil y gráfico de la excursión a realizar, del material necesario para la excursión, de las capacidades básicas que se desarrollan con el barranquismo...
- Criterios de evaluación
 - Buscar, analizar y seleccionar información relevante elaborando documentos propios.
- Estándares de aprendizaje
 - Busca, analiza y selecciona la información relevante.
- Bloque de contenido 2 – Actividades motrices individuales en entornos estables.
 - Dieta adecuada e hidratación, antes, durante y después de la actividad física.
 - Material deportivo adecuado al propio nivel. Equipamientos y espacios para una práctica segura de la actividad físico-deportiva.
 - Lesiones más comunes producidas por la práctica deportiva.
 - Protocolo de actuación ante una emergencia en la realización de actividades físico deportivas.
 - Contribución de la actividad física sistemática al desarrollo integral de la persona.
 - Actividades tipo prevención de lesiones, adquisición de buenos hábitos alimenticios, conocimiento y correcta utilización de los materiales específicos empleados...
- Criterios de evaluación:
 - Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.
- Estándares de aprendizaje evaluables:
 - Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
 - Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

- Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.
- Bloque de contenidos 4 – Situaciones de cooperación.
 - Las relaciones interpersonales favorecedoras de la cooperación en las actividades físico-deportivas.
 - Trabajo en equipo: cooperación y respeto.
 - Actividades de ayuda en la escalada y rapel, admitir roles dentro de la actividad, respetar las normas y a los compañeros, ayudas para superar obstáculos...
 - Criterios de evaluación:
 - Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
 - Estándares de aprendizaje evaluables:
 - Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.
- Bloque de contenidos: 5 – Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno.
 - Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
 - Valoración del patrimonio natural como fuente de recursos para la práctica de actividades físicas y recreativas. Impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural. Adopción de medidas prácticas.
 - Beneficios que aporta la práctica de estas actividades en la salud individual y colectiva.
 - Actividades tipo la excursión final, debates en clase...
 - Criterios de evaluación:
 - Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida del entorno.
 - Estándares de aprendizaje evaluables:
 - Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.

- Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
- Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

Si bien se antoja imposible desarrollar todos estos estándares de aprendizaje en una sola Unidad Didáctica, se incluyen ejemplarizando las posibilidades que podemos desarrollar a través de esta. Del mismo modo, ese es uno de los motivos para incluirla como último tema del curso y de la etapa, aunando los conocimientos adquiridos durante la misma y reforzando aquellos que sean necesarios.

Finalmente podemos concluir este apartado con una valoración de Albarracín y Moreno (2011) donde aseguran que la Educación Física y las actividades acuáticas pueden actuar como agente educativo en la Educación en Valores, que conlleve una transformación individual y colectiva, contribuyendo de este modo a la educación en valores y a la construcción de una sociedad multicultural, donde la tolerancia, la paz, la cooperación, el respeto, la solidaridad y la aceptación de diferencias, conduzcan al deseable mestizaje y no a la segregación o asimilación por parte del gran grupo

3. Propuesta de intervención

A continuación se desarrollará la propuesta de intervención planteada, en base a los condicionamientos teóricos previamente planteados. De este modo, se trabajará en base a un análisis de la situación educativa actual, de la sociedad, y de los niños y niñas protagonistas de las mismas. Se expondrán los objetivos e hipótesis que se pretenden abordar a través de nuestra propuesta. Y por último, se hará referencia a los diferentes factores o elementos metodológicos empleados para llevarla a cabo, tales como destinatarios, recursos necesarios o la forma de evaluación prevista.

3.1. Análisis de la situación educativa y mejora propuesta

Tras la realización de un breve análisis de la vida en los centros escolares, y de nuestra sociedad, se puede llegar a la conclusión de que nos encontramos frente a un serio problema: El sedentarismo.

Una sociedad cada vez más protectora con sus pequeños, mediatizada por las nuevas tecnologías y las redes sociales, y saturada por las diferentes obligaciones que ocupan el día a día de las personas, induce directamente a un mundo donde el deporte queda relegado a un segundo plano, con todos los beneficios que este puede suponer a nivel de salud (física y psicológica), de socialización (más allá del contacto a través de cables u ondas), de ocio...

Si esto lo aderezamos con una mala alimentación basada en fastfood o comidas precocinadas, climatologías adversas y otras cuestiones de diversa índole, descubrimos que el deporte y la Educación Física aparecen como un oasis en medio de desiertos de inactividad y retransmisiones deportivas televisadas.

Y si la escuela no es más que un reflejo de la sociedad, se puede apreciar como niños desde los 6 hasta los 18 años, pasan cerca de 25 horas sentados sobre un total de 30 horas semanales (que corresponderían con las sesiones de Educación física y los recreos).

Igualmente, la asignatura de Educación física dispone de 2 o 3 horas semanales por curso (dependiendo de niveles y comunidades autónomas), y configurándose como una de las “Marías” no solo por el alumnado, sino por los padres y madres y el propio profesorado. A pesar de ello, esta asignatura siempre ha gozado de un cierto interés entre los discentes, seguramente desarrollado por el fenómeno fan de los deportistas y por la posibilidad de movimiento frente al resto de áreas del currículo.

Además, la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, y más concretamente 4º curso (en torno a 15 o 16 años), se engloba en pleno periodo de la adolescencia, lo cual implica un gran número de cambios en un corto espacio de tiempo, basado en un proceso psicológico y emocional de la persona ligada a los imperativos sociales. Esto supone cambios en la personalidad, cambios de humor, ruptura o separación del mundo de los adultos, pasotismo... en un momento donde los iguales, y encajar entre ellos, pasan a un primer nivel.

Así, desde la LOMCE (España, Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), 2013) se insiste en las posibilidades de la Educación Física colaborando en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto

a una actitud crítica y responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento.

Desde este punto de vista, los profesionales de la Educación física, deben atraer la atención del alumnado, para conseguir implicarles en la actividad y en el aula, y presentarles así una serie de posibilidades y oportunidades de aprendizaje y ocio diferentes a las, en ocasiones, practicas insalubres que llevan a cabo.

La propuesta por tanto se basa en presentar al alumnado, a sus familias y al centro entero, las posibilidades que ofrece, no solo la Educación Física, sino su desarrollo en el medio natural, en este caso, a través del barranquismo.

Se muestra de este modo, una Unidad Didáctica, motivante tanto por la excursión y puesta en práctica final, como por lo novedoso del contenido y de la actividad propuesta, fácil de llevar a cabo una vez trabajado el equilibrio, la escalada o la natación entre otros (por ello se plantea como Unidad Didáctica final), y por tanto, aglutinadora de contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales) y habilidades.

3.2. Objetivos e hipótesis

A través de este proyecto, y en base a las cuestiones planteadas con anterioridad, se pretende alcanzar una serie de objetivos recogidos a continuación.

- Objetivo general:
 - Elaborar una propuesta didáctica en torno al descenso de barrancos, para desarrollar el área de actividades físicas en el medio natural, y aprovechar sus posibilidades de inter e intradisciplinariedad.
- Objetivos específicos:
 - Analizar las posibilidades que ofrece el barranquismo en relación con la escuela y con el área de Educación física.
 - Mostrar una actitud crítica frente a la sociedad y la escuela, analizando los factores que en estas inciden, a la hora de presentar una Unidad Didáctica de estas características.

- Planificar el desarrollo de una Unidad Didáctica basada en el barranquismo, para su utilización en la asignatura de Educación Física, así como el diseño de una salida del centro a fin de poder poner en práctica los aprendizajes adquiridos.

Del mismo modo, se tratará de dar respuesta a interrogantes como:

- ¿Es posible enseñar habilidades y contenidos de Educación Física a través del barranquismo? ¿Y de otras asignaturas?
- ¿Es apropiado para el nivel educativo hacia el que se dispone (ESO)?
- ¿Se puede utilizar el barranquismo como el eje vertebrador de un curso, estableciendo la secuenciación de sesiones y Unidad Didáctica en función de este?...

Así, se valorará el interés e importancia que el barranquismo puede tener para el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria, en el área de Educación Física.

3.3. Metodología

La metodología según la Real Academia Española (2014) es definida como el conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica. Por tanto, a continuación se abordará la propuesta de intervención sobre la que se apoya este proyecto, se analizarán los destinatarios de la misma, se llevará a cabo una planificación de dicha propuesta de intervención, se analizarán los recursos humanos, materiales y económicos disponibles y necesarios para llevar a cabo nuestra propuesta de intervención, y por último, se establecerá una forma de evaluarlo, así como los resultados previstos para tal efecto.

No obstante, esta Propuesta Didáctica se dirige hacia un grupo de alumnos genérico, así como hacia una metodología y un desarrollo de las actividades que no da respuesta a la infinidad de personalidades y motivaciones de los docentes. De modo que cada cual, deberá adaptar la misma a sus inquietudes y necesidades.

A modo de ejemplificación, se adaptaría en base al alumnado con Necesidades Educativas Especiales, fomentando y fortaleciendo el trabajo en equipo, aumentando el número y tipo de ayudas prestadas por los compañeros... Del mismo modo, no se contempla la utilización de un diario personal recogido en el cuaderno de campo, como si sucede entre algunos profesionales del área, que deberán incorporarlo, y emplear el

tiempo necesario para su análisis y cuestiones surgidas. O la obligatoriedad de algunos centros en cuestiones de higiene personal, que acarreará una redistribución de la temporalidad, o sesiones de 1h50´ (puesto que está, se enfoca para sesiones de 55´).

3.3.1. Propuesta de intervención

Se trata del diseño y elaboración de una Unidad Didáctica relacionada con el descenso de cañones. A esta idea, se le suma la planificación y programación de una excursión real final, como momento culmen del curso y de la etapa educativa que finaliza.

Las posibilidades de aplicación de la misma son infinitas, aunque en este proyecto, únicamente se atiende a un modelo generalizado, a fin de poder dar respuesta a un mayor número de profesionales, con sus contextos y limitaciones pertinentes.

De este modo, cualquier docente (del área de Educación Física) podría disponer de esta información, y adaptarlo del mejor modo posible a sus propias necesidades, recursos y alumnado.

3.3.2. Destinatarios

Los destinatarios hacia los que va dirigida esta Propuesta Didáctica son alumnos de 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria. Se trata por tanto de discentes, que finalizan dicha etapa educativa. Para nuestro caso concreto, tomaremos como referencia un centro educativo tipo, con dos vías para cada curso lectivo, encontrando 24 alumnos en una (14 chicos y 10 chicas) y 25 alumnos en otra (13 chicos y 12 chicas) de edades comprendidas entre los 15 y los 17 años, puesto que en ambas clases hay dos alumnos que presentan un curso perdido. Además, en la primera de las clases encontramos un alumno con TDAH, que si bien no presenta dificultades para el correcto desarrollo de las sesiones, debemos hacer hincapié en su capacidad de atención para las ayudas a los compañeros.

Así, se concluirá el curso con una actividad que a buen seguro marcará el devenir de los participantes el resto de sus vidas, quien sabe, si abriéndoles a un mundo desconocido de actividad física, y porque no, su desempeño en un medio natural, en consonancia con esta, respetándola y valorándola como se debería.

Por otro lado, anteriormente se ha comentado la posibilidad de uso de esta propuesta didáctica, de modo que, el grupo de alumnos aquí representado, simboliza un nivel tipo, basado en el periodo evolutivo en el que se encuentra una persona de 15 o 16 años. Se tratará de dar respuesta a la diversidad, y favorecer el trabajo en equipo, pero evidentemente, cada docente, haciendo gala de sus actitudes y aptitudes, debe valorar su grupo clase y adaptarlo para dar respuesta a los devenires que están presentes, así como a sus propias motivaciones y metodologías.

3.3.3. Planificación de las acciones

Al tratarse del último curso, y de la última Unidad Didáctica, se da por hecho que a lo largo de su vida escolar han adquirido una serie de aprendizajes básicos y necesarios para el desarrollo de la misma. No obstante, a lo largo del curso que nos ocupa se habría hecho referencia a todas y cada una de las partes que interfieren en el barranquismo, utilizándolo como guión vertebrador del curso.

De este modo, sería imprescindible haber desarrollado Unidades Didácticas y sesiones relacionadas con equilibrios, marcha, natación, escalada y rapel, coordinación dinámico general, capacidades físicas básicas...

La Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre, de Mejora de la Calidad Educativa (2013), establece los contenidos que debemos trabajar y desarrollar. De este modo, podemos ir adaptando las diferentes temáticas desarrolladas a lo largo del curso hacia nuestro eje principal, recopilando al final aquellas acciones más representativas e interesantes para el desarrollo de nuestra actividad final.

Por tanto, si bien será una Unidad Didáctica empleada para repasar y reforzar los diferentes contenidos que hayan aparecido a lo largo del curso, también será interesante de cara a realizar una evaluación final, comprobando si el alumnado ha adquirido e interiorizado aquellos contenidos que en su momento pudieron no haber sido alcanzados.

Por otro lado, dentro de la propia Unidad Didáctica, deberíamos seguir un orden más o menos lógico, y que diera respuesta a todos, o al menos a la mayoría de habilidades que se van a poner en juego en la actividad final (el descenso de un cañón). Así, sería conveniente que la Unidad Didáctica anterior fuese la de natación por varios

motivos. Primeramente, por disponer de un tiempo y de unas condiciones meteorológicas más interesantes y apetecibles con respecto al medio acuático (a pesar de que esto se desarrolle en un recinto cubierto y climatizado). Y en segundo lugar, debido a la dificultad de disponer de estas instalaciones para una o dos sesiones concretas, y los gastos que esto conlleva en cuanto a modificación de horarios del centro, transporte...

Una vez finalizada esta Unidad Didáctica de natación, trabajaríamos en base a estos contenidos previamente especificados desde finales de mayo hasta el final del curso en junio (las fechas dependerán del calendario escolar de cada Comunidad Autónoma, de las particularidades de cada centro, del número de horas de Educación Física disponibles...):

- Sesión 1: explicación de la Unidad Didáctica, conceptos generales del barranquismo, trabajo a desarrollar en casa en torno a este deporte haciendo hincapié en el uso de las nuevas tecnologías, visionado de algún video motivador e introductorio, y se reforzarán contenidos relacionados con los materiales a emplear así como de la cabuyería necesaria para llevarlo a cabo.
- Sesión 2: Continuamos con el recuerdo y ampliación de contenidos relacionados con los materiales y con la cabuyería, a fin de afianzar los mismos (trabajados en Unidades Didácticas previas de cabuyería o escalada), e iniciamos el trabajo sobre el rápel, y las técnicas empleadas.
- Sesión 3: Continuamos con el trabajo sobre el rápel, y recordando y reforzando el trabajo de sesiones anteriores. Debido al interés intrínseco de este tipo de actividades, aquellos alumnos que lo dominen podrán hacer rapel desde mayor altura, o utilizar el rocódromo para subir previamente, mejorando y aumentando su habilidad de escalada y destrepe, mientras que trabajaremos sobre la adquisición de aprendizajes básicos y necesarios de aquellos alumnos que muestren más dificultades.
- Sesión 4: Evaluación final, y repaso de los contenidos trabajados en esta Unidad Didáctica y por tanto, de aquellos más relevantes del curso. Se hará hincapié en la salida que realizaremos, y en la importancia del material que debemos llevar, alimentación, climatología...
- Sesión 5: Última Sesión del curso. Excursión al medio natural, donde se realizará el descenso de un cañón real. Además de esta actividad, se aprovechará para visitar otros enclaves culturalmente apropiados del entorno,

con un carácter educativo, pero dentro de un ambiente lúdico festivo que suelen tener este tipo de salidas.

En base al calendario escolar para la provincia de Valladolid (Castilla y León), y atendiendo a que la clase nº1 dispone de la 5º hora del martes y de la 3º hora del jueves, y la clase nº2 cursa Educación Física a 6º hora del martes y a 2º hora del viernes, en nuestro caso dicha Unidad Didáctica quedaría así:

Clase nº1 - Junio 2016				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7 EF 5º hora Sesión 1	8	9 EF 3º hora Sesión 2	10
13	14 EF 5º hora Sesión 3	15	16 EF 3º hora Sesión 4	17
20	21 BARRANQUISMO Excursión conjunta Sesión 5	22 FIN DE CURSO		

Tabla 1: Cronograma y planificación de sesiones para la clase nº1.

Clase nº2 - Junio 2016				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7 EF 6º hora Sesión 1	8	9	10 EF 2º hora Sesión 2
13	14 EF 6º hora Sesión 3	15	16	17 EF 2º hora Sesión 4
20	21 BARRANQUISMO Excursión conjunta Sesión 5	22 FIN DE CURSO		

Tabla 2: Cronograma y planificación de sesiones para la clase nº2.

Para un mayor desarrollo de cada una de las sesiones, así como su evaluación, se puede consultar el Anexo 1. Asimismo, en el Anexo 2 se realiza una planificación de la salida desde donde se desarrollará la actividad planteada.

3.3.4. Especificación de recursos humanos, materiales y económicos

A priori y en base a lo definido, el profesor o profesora del centro deberá tener en cuenta los recursos presentes, y aquellos otros con los que deberá contar para el desarrollo de esta y de las Unidad Didáctica anteriores relacionadas con ella.

De este modo, no se dependerá de recursos humanos externos a la asignatura de Educación Física, salvo para la excursión final. Así, durante las clases, el profesor de la asignatura será el encargado de su desarrollo, en estrecha colaboración con sus alumnos, que en determinadas situaciones serán quienes ayuden e incluso enseñen, favoreciendo la coeducación.

Para la salida final, dependeremos de un conductor para desplazarnos en autobús hasta el barranco seleccionado, y una vez allí, para movernos a una u otra localización. También se dependerá de una empresa de multiaventura externa, puesto que al final resulta más cómodo, barato y seguro para el alumnado. Ellos proporcionan el material, la información necesaria, seguro de responsabilidad civil y de accidentes, y los profesionales que se encargarán de llevar a cabo la actividad. Y dependeremos también de algún otro guía si queremos realizar alguna visita que requiera de tal situación.

Igualmente, sería conveniente la compañía de uno o más profesores del departamento o del centro en función del número de alumnos apuntados, y de las actividades que se quieran desarrollar.

Por supuesto la comunicación inter e intradepartamental se antojan fundamentales, puesto que así se favorecerá la transferencia de aprendizajes, siempre y cuando el centro y el resto de profesores, vean conveniente su utilización frente a otras asignaturas.

Igualmente, se dispondrá del monitor de natación, siempre y cuando exista este proyecto o posibilidad en la comunidad autónoma en la cual se desarrolle. Para Castilla y León por ejemplo, existe un plan específico de natación para los centros educativos, donde durante tiempo, los alumnos acuden una vez por semana a la piscina municipal más cercana y reciben clases (en horario lectivo).

A nivel de recursos materiales y espaciales se requerirá la posibilidad de acudir a dicha piscina, si el centro no dispusiera de ello (como suele ocurrir), un gimnasio, preferentemente con rocódromo particular (una práctica cada vez más extendida entre los diversos centros educativos), y el material requerido para desarrollar la actividad tipo arnés, descensor de 8, cuerdas, etc. Tal y como se ha comentado previamente, no sería necesario acarrear con este material así como el traje de neopreno y otros instrumentos a la excursión, pues las empresas multiaventura lo incluyen en el precio.

Finalmente, en cuanto a los recursos económicos, dependerá del material disponible en el centro. Pero en principio, únicamente se debería pagar la excursión final, atendiendo a transporte, el descenso del barranco, y las posibles visitas que se pudieran desarrollar. De este modo, habría que revisar arneses, mosquetones, cuerdas y demás, por si hubiera que sustituirlas o comprar más. En caso de no disponer del mismo, habría que tratar de buscar convenios con centros especializados en escalada aprovechándonos de su material. En este caso si sería necesario dotar una partida económica hacia tal efecto (que variará según la comunidad autónoma, el carácter público o privado de la empresa de acogida...). Del mismo modo, la salida para la Unidad Didáctica de natación está subvencionada por, en nuestro caso, la Diputación de Castilla y León, y por tanto, no se deberá efectuar pago alguno. No obstante, cada centro deberá evaluar las posibilidades y programas acuáticos que su comunidad autónoma oferta, y valorar el coste de su desarrollo. Si bien es cierto que la Unidad Didáctica de natación, supone un conocimiento relevante dentro de nuestra programación, la excursión final planteada no requiere de una alta exigencia relativa a este aspecto, posibilitando la participación del mayor número de alumnos posible. Igualmente, sería conveniente, para dar sentido a nuestro eje vertebrador, incidir en el gran número de actividades físicas de ocio y tiempo libre que pueden desarrollarse fuera del ámbito escolar.

A continuación se especifica a través de una tabla los recursos económicos de los cuales dispondremos.

Descripción	Coste
UD natación (subvencionado por la junta de CyL)	0,00 €
- Trayecto (Piscina cercana al centro educativo)	0,00 €
- Uso de las piscinas y monitor	0,00 €
UD barranquismo	325.00 €
- Compra de nuevo material y reposición del antiguo o deteriorado (adecuación al número de alumnos – 5 cinta express, 5 mosquetones, 5 ochos, una cuerda estática, 3 cuerdas dinámicas, 3 arneses, y 5 agarres para el rocódromo)	
Excursión a potes + barranquismo	1925.00€
- Viaje (autocar 52 plazas “Joaquín Gómez”)	600 € - 12,24€/Per
- Empresa multiaventura DevaTur (Actividad, monitores, seguro y material necesario – 49 alumnos y 3 profesores)	1325€ - 27,04€/Per
- Comida (por cuenta de cada alumno)	--- €
TOTAL	2250,00 €
- Total centro y profesorado	325,00 €
- Total alumno (incluyendo actividad final)	39,50 €/Per

Tabla 3: Presupuesto y costes de la propuesta didáctica.

3.3.5. Forma de evaluación prevista

Para el desarrollo de esta propuesta de intervención, así como para el de la Unidad Didáctica de barranquismo, se han planteado tres tipos de evaluaciones.

Por un lado, se destaca la evaluación del alumnado (proceso de aprendizaje), protagonista de la propuesta de intervención, y objetivo de los aprendizajes que se pretenden lograr. Para tal fin, se ha creado una rúbrica, en base a lo exigido y especificado en la LOMCE (2013). De este modo, se han seguido los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje recogidos en la ley reguladora, para la comunidad de Castilla y León (Anexo 3).

Por otro lado, se hace referencia a la evaluación del proceso de enseñanza, donde el alumnado valorará al profesor, la metodología empleada, las actividades realizadas, incluyendo la excursión final, la forma de transmitir...

Para el desarrollo de esta Unidad Didáctica se antoja si cabe más relevante este proceso, pues trataremos de hacer balance de todo el curso, y sacar así las conclusiones necesarias para el futuro personal y profesional. Emplearemos alguna ficha de recogida de datos, fundamentalmente para valorar la salida final, y la metodología de preguntas y respuestas, de forma sincera y cercana, para conocer día a día la opinión del alumnado, y poder redirigir cada sesión, y las posteriores (Anexo 4).

Por último, se plantea una evaluación sobre el propio proceso de evaluación, donde el docente analizará si estos procesos indicados son adecuados o no, para evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje, a través de la reflexión y recogida diaria de datos referentes a la misma. Para ello, podrá hacerse preguntas tales como:

- ¿es adecuado el sistema de evaluación empleado?
- ¿Es adecuada la ficha o fichas empleadas para la recogida de datos?
- ¿Es objetiva la evaluación propuesta?
- ¿Qué se puede mejorar o incorporar en el proceso de evaluación para hacerlo más eficaz y fiable?

3.3.6. Resultados previstos

Al emplear esta propuesta de intervención se pretende conseguir elaborar una Unidad Didáctica que ayude tanto al docente como al discente en los procesos de enseñanza aprendizaje, desde un punto de vista educativo y motivador a partes iguales.

Se pretende aunar contenidos trabajados a lo largo del curso, proponiendo el barranquismo más allá de una única Unidad Didáctica. Se busca emplearlo como el eje principal que marque el devenir del curso de 4º de ESO, a través de todas las asignaturas, y cuyo desenlace final se materialice en esa salida al medio natural, que no dejará a nadie indiferente.

De este modo, se busca conseguir en el alumnado una serie de aprendizajes que le permitan desarrollarse y mejorar a nivel físico, cognitivo y actitudinal, mientras se

divierten y se encuentran motivados a la expectativa del objetivo final del curso. Sin duda la salida final debería dotar el resto de aprendizajes del curso de un sentido práctico para una mayor y mejor interiorización de los mismos.

Igualmente, se espera realizar una evaluación final y completa que servirá al profesorado para comprobar anteriores calificaciones, y si se ha progresado en ellas o no.

Por último, se busca conseguir una cooperación entre el equipo de profesores que dan clase en este curso, para unir la mayor parte posible de contenidos en relación con la Educación Física, y de esta, con el resto de las asignaturas, favoreciendo la transferencia de aprendizajes y la interdisciplinariedad.

4. Conclusión

A lo largo de este apartado se analizará la importancia del barranquismo dentro del área de Educación Física. Posteriormente, se valorarán las aportaciones y propuestas desarrolladas a lo largo de este documento. Y finalmente, reflexionaremos sobre aquellas variables que no hayamos podido tener en cuenta abriendo las puertas a futuras investigaciones o propuestas, que si atiendan las mismas.

4.1. Discusión

Para llevar a cabo el desarrollo de este apartado, trataremos de reflexionar en torno a las posibilidades que nos ofrece el barranquismo dentro de la asignatura de Educación física. A pesar de no existir muchas referencias de docentes que emplean esta modalidad deportiva durante el desarrollo de sus sesiones, si se ha podido observar que el medio acuático se configura como un elemento en continuo y claro crecimiento entre el profesorado.

Si es cierto, que este deporte se encuentra englobado dentro de los denominados de riesgo o de aventura, no obstante, dependerá en todo caso del barranco seleccionado. Del mismo modo, si es practicado bajo unas condiciones favorables, con materiales en perfecto estado y homologados, y cumpliendo con las medidas de seguridad que se requieren, en ningún caso supondrán un mayor riesgo para la salud que otros tipos de deportes. Esta consideración suele deberse a su realización en un entorno cambiante y por tanto menos predecible, pero no por ello arriesgada.

Igualmente, durante las clases se tomarán las medidas de seguridad necesarias como dobles ayudas, colocación de colchonetas y quitamiedos. Una vez en la actividad, habrá mínimo dos monitores encargados de ello, y que se dedican a su desarrollo día tras día.

Además, son innegables las posibilidades físicas, cognitivas y emocionales que nos permite abordar a lo largo de todo el curso, así como la motivación intrínseca que conllevan las actividades que se salen fuera de la rutina diaria.

En este aspecto, si encontramos innumerables autores que afirman la importancia de salir al medio natural para el desarrollo de contenidos implícitos en el currículo oficial, tales como Miguel (2001), y que abogan por una Educación Física diferente, creativa y en interrelación con el resto de aprendizajes del centro.

4.2. Conclusión

A través del marco teórico analizado, y de la planificación de la propuesta de intervención, se buscará alcanzar el mayor desarrollo posible del alumnado, favoreciendo que interioricen el mayor número posible de aprendizajes. Es evidente que cualquier cosa que se realiza con gusto y motivación, consigue mejores resultados que otro tipo de tareas o actividades, y se consigue un aprendizaje más significativo al acercar dichas situaciones a una práctica real.

Sin duda ese puede ser uno de los motivos por el cual las prácticas laborales han adquirido en los últimos años una importancia tan relevante. Los aprendizajes tienen más sentido, se pueden poner en práctica, y terminan siendo más intensos y relevantes en todos los aspectos.

No obstante, será complicado hacer ver al alumnado la importancia de estos aprendizajes, únicamente con una posible y futura aplicación de los mismos. Si bien es cierto que el alumnado puede mantenerse implicado durante un cierto tiempo (más aun cuanto más cercana se encuentre la fecha de la salida), tienden a olvidar el objetivo con facilidad. Por tanto, sería conveniente que el docente fuera recordando cada cierto tiempo el objetivo final, o la implicación de cada Unidad Didáctica o de cada actividad, con el descenso de barrancos.

Igualmente, la experiencia hace pensar que el alumnado tiende a guardar más y mejores recuerdos de aquellas actividades novedosas y que se salgan de la rutina (salidas culturales, intercambios, semana de..., día de..., charla en el centro de un personaje social...), por tanto, la actividad final permitirá que el alumnado finalice su etapa escolar con una actividad que marcará sus vidas, implicando en algunas ocasiones la continuidad por la realización de actividades físicas en un entorno natural. Así, deberemos también procurar que nuestras clases no caigan en la monotonía anteriormente comentada, proponiendo actividades que se encuentren en un nivel de dificultad adecuado para nuestro grupo de alumnos, suponiéndoles un reto en su consecución, pero sin que sean inalcanzables, ni excesivamente fáciles de lograr. En este sentido, el docente debe preocuparse por individualizar los aprendizajes a fin de conseguir ese grado de dificultad en el grupo total de alumnos.

Para finalizar, es conveniente resaltar las innumerables posibilidades que nos ofrece España de cara a llevar a cabo este tipo de actividad, que si bien ha sido diseñada para su desarrollo en un centro de Valladolid, desplazándose hasta Cantabria, no distará mucho ni en precios ni en posibilidades de la organización desde otras poblaciones. Igualmente, su preparación, organización y puesta en marcha se antoja relativamente sencilla, puesto que no exige un gran espacio de tiempo, se puede adaptar a varias edades y niveles de ejecución, y no dependemos de material especial (pues suelen ser las empresas quienes lo proporcionan).

4.3. Limitaciones

A través de este apartado, se pretenden analizar aquellas variables que no han podido tenerse en cuenta para la elaboración de esta propuesta.

De este modo, podemos encontrar que la propuesta didáctica se enfoca hacia un curso concreto y un periodo específico. Y si bien es cierto que se tienen presentes una serie de posibilidades referentes a la aplicación de la misma, muchas otras no han sido tenidas en cuenta por la infinidad de variables posibles, así como por el carácter teórico del mismo.

Aparecen por tanto, una serie de recursos materiales que deberán adaptarse a cada centro concreto. Entendemos que para desarrollar esta experiencia, el docente

debería verse motivado y atraído por la misma, a fin de dar su 100% para sacarla adelante, con resultados positivos y satisfactorios en el alumnado. De este modo, cada profesor, ejercerá como tal, adaptando sus Unidades Didácticas al contexto frente al que se encuentre, a los recursos de los que disponga, o a la organización interna de la que dependa.

Además, esta propuesta de intervención, trata de implicar al resto del profesorado que imparte asignaturas en 4º curso para dirigir sus enseñanzas hacia nuestros propios intereses (algo mal visto en algunas ocasiones, y más tratándose de una asignatura de “segunda fila”). Esto no significa que no den sus clases, o que se especialicen en barranquismo, sino que aprovechen contenidos que ya tienen programados para relacionarlos con nuestra asignatura, y con el resto. Del mismo modo, el docente de Educación Física aprovechará sus contenidos para explicar o reforzar conceptos surgidos en otras asignaturas, como problemas matemáticos o conceptos relacionados con las ciencias.

Finalmente, habrá que hacer partícipe al alumnado acercando el tema o temas a desarrollar a sus inquietudes y posibilidades, dándoles protagonismo en los procesos de enseñanza aprendizaje, y motivándoles durante el transcurrir de nuestras sesiones.

A pesar de ello, y debido a su carácter teórico, faltaría por comprobar la posibilidad real de ponerlo en práctica, las posibles adaptaciones en función de uno u otro contexto, el análisis práctico de la evaluación, la posibilidad o no de coordinarse con el resto del profesorado, analizar y proponer nuevas intervenciones, desarrollar la programación didáctica por completo, atender a las posibilidades y limitaciones de unos y otros alumnos, adecuar el nivel de las actividades al desarrollo físico-emocional del alumnado...

Por tanto, existen un gran número de variables que pueden ser desarrolladas. No obstante, a lo largo de este proyecto se ha pretendido comprobar la viabilidad de enlazar estos dos campos (Educación Física y barranquismo), a priori distantes entre sí, pero decididamente muy interrelacionados por las posibilidades que nos ofrece uno y otro.

Referencias bibliográficas

- Albarracín, A. y Moreno, J. A. (2011). Valoración de la inclusión de las actividades acuáticas en Educación Física. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 26, 123-139.
- Baena, A., Granero, A., Sánchez, J., Ayala, J. D., Vaquero, R. y Martínez, M. (2012). Enseñanza de actividades en la naturaleza y su relación con el entorno escolar. *Trances*, 4(6), 423-432.
- Escuela Francesa de Descenso de Cañones y Federación Francesa de Espeleología. (2001). *Descenso de cañones. Manual técnico*. Madrid: Desnivel Ediciones.
- España (10 de Diciembre de 2013). Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE). *BOE(295)*, 97858-97921. BOE.
- España (3 de Enero de 2015). Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. *BOE(3)*. BOE.
- España - Castilla y León (4 de Mayo de 2015). OREDEN EDU 362/2015, de 4 de mayo, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad de Castilla y León. *BOCYL(86)*. BOCYL.
- González, A. X. y Mundina, J. J. (2014). Experiencia práctica: Actividades físicas y deportivas en el medio natural. Enseñando mediante proyectos en el ámbito universitario. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 405, 97-104.
- Granero, A. y Baena, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las Actividades Física en la naturaleza. *Habilidad Motriz*, 29, 5-14.
- Granero, A., Baena, A. y Martínez, M. (2010). Contenidos desarrollados mediante las actividades en el medio natural de las clases de educación física en secundaria obligatoria. *Revista Ágora para la EF y el Deporte*, 12(3), 273-288.
- Guillén, R., Lapetra, S. y Casterad, J. (2000). *Actividades en la naturaleza*. Barcelona: INDE publicaciones.
- Miguel, A. (2001). *Actividades físicas en el medio natural en la Educación Física escolar*. Palencia: Patronato Municipal de Deportes. Ayuntamiento de Palencia.
- Miguel, A. (2009). *Apuntes asignatura Educación Física en el Medio Natural (Diplomatura en Magisterio esp. Educación Física)*. Palencia (Campus La Yutera, UVA): Documento multicopiado inédito.

- Navarrete, G. y Domingo, L. (2002). Las actividades físicas en el medio natural, como propuesta integradora en el currículum de educación física. *Efdeportes: Revista Digital*, 8(47). Disponible en www.efdeportes.com/efd47/activid.html
- Ortega, J. (2003). *Cañones: manual de hidrología para barranquistas*. Madrid: Desnivel ediciones.
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española en línea*, 23ª edición. Obtenido de www.rae.es: www.rae.es
- Realización Editorial: Proyectos Editoriales y Audiovisuales CBS, S.A. (1996). *Senderismo. Barranquismo. Puenting*. Barcelona: Plaza & Janés Editores S.A.
- Salamero, E. (2001). *Manual de descenso de barrancos*. Zaragoza: Manuales Prames.
- Webmaster anónimo (1 de noviembre de 2001). *Cañones y barrancos*. Obtenido de Cañones y barrancos: www.barranquismo.net

Anexos

Anexo 1

A continuación se presenta el desarrollo de las diferentes sesiones didácticas planteadas para dar respuesta a nuestra propuesta de intervención.

TITULO de la Unidad Didáctica: *Nos acercamos al barranquismo.*

JUSTIFICACIÓN:

Se encuadra esta Unidad Didáctica al final de la Programación Anual (la U.D. nº 15, en los meses de Mayo-Junio) por dos motivos claros; el primero, el tiempo. El barranquismo es una actividad que se realiza al aire libre y con agua, por lo que se requiere una buena temperatura en ambos para su correcta realización y todos podamos disfrutar sin pasar frío. Además, evitamos el exceso de caudal provocado por las lluvias que podrían suponernos algún peligro al ir con niños y adolescentes. En segundo lugar, porque hemos tenido todo el curso para que los alumnos se hayan conocido y compartido experiencias que les hayan unido y haber formado un grupo con confianza y en el que se ayuden mutuamente. Además, en U.D. anteriores hemos podido ver contenidos relacionados con la naturaleza que nos sirven ahora (función de repaso).

Se ha escogido el 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria para llevarlo a cabo porque los alumnos ya tienen una edad suficiente para poder entender que hacer el descenso de un barranco, que implica tanto aspectos técnicos, cognitivos, físicos y emocionales, y por tanto van a tener la seriedad suficiente para realizar la actividad con responsabilidad y disfrutar de muchas de sus posibilidades (aunque se adapte tanto los contenidos como la práctica al contexto concreto que nos encontremos) y haciendo hincapié en la seguridad.

Los niños con esta Unidad Didáctica van a aprender conceptos teóricos, técnicos y prácticos a través de sesiones tanto en el gimnasio como en la naturaleza. Es una forma de insistir en actividades en el entorno y medio natural considerado como muy importante para su desarrollo. El área de Educación Física debe de llevarlo a cabo, pues

los alumnos no tienen fácil acceso a este medio, sobretodo en un entorno urbano como en el que la sociedad se mueve. El barranquismo se antoja interesante por encontrarse menos al alcance del alumnado, además de ser una experiencia casi única y muy especial (función aglutinadora de diversas actividades: rápel, nado, cabuyería, aire libre...).

A nivel curricular, la LOMCE propone aprendizajes desde prácticamente todos los bloques de contenidos, y del mismo modo desde los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.

CONTEXTO

Responsables: *Docente de Educación Física*

Para desarrollar en *el gimnasio y a través de una salida sobre un espacio natural* con alumnado de *4º ESO*.

Fechas: *Mayo-Junio (sesiones de 55´)*

DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:

- Plan de lección para las cinco sesiones que llevaremos a cabo.
- Planificación de la salida cultural (Anexo 2).
- Evaluación/rúbrica en base a los criterios especificados por LOMCE (Anexo 3).
- Hojas de registro (Anexo 4).

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS AL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Salud y alimentación, lesiones, conocimiento del entorno, utilización de las nuevas tecnologías, visión espacial...

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO.

PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

	<u>MOMENTO DE ENCUENTRO</u>
<i>Encuentro</i>	- Nos acercamos a clase para llevarlos hasta el polideportivo, existe un
<i>Disposición</i>	saludo individual, un cambio de atuendo, y si se da el caso, un pequeño
<i>Implicación</i>	repaso acerca de sesiones o Unidades Didácticas anteriores. Podemos emplear los dibujos realizados para ello. Recordamos las normas: no nos hacemos daño, no hacemos daño y cuidamos el material.
	<u>MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</u>
<i>Construcción del</i>	- Conceptos generales (teoría, se busca el conocimiento de los conceptos básicos para el desarrollo de la actividad, y despertar el interés y la implicación de los alumnos para su desarrollo).
<i>Aprendizaje</i>	Empezamos por barranco, barranquismo, para ir tomando conciencia y familiarización con los materiales, arnés, cintas, cuerdas, cordinos, mosquetones, neopreno, nudos, empezamos con la teoría para ir progresando y adquiriendo autonomía en la práctica. Para ello utilizaremos imágenes y videos interactivos. Y les daremos unos consejos sobre la alimentación, posibles lesiones, etc.
	- En la práctica seguiremos la siguiente progresión: familiarización y toma de contacto con los materiales, cabuyería (primero de manera individual, luego con juegos por grupos), rápel (conocimientos básicos en las espalderas, trabajos en grupo), la importancia de las normas de seguridad, criterios de realización más técnicos para el descenso de barrancos. En todas las sesiones se procede de forma progresiva partiendo de los conceptos y llevarlos a la práctica en el gimnasio.
	- Luego, haremos una sesión de repaso de todos los conceptos y las prácticas realizadas, que combinará teoría y práctica para adquirir una cierta soltura en los contenidos, y poder desarrollar la actividad en un contexto real. Preparación de la salida, con información del contexto al que vamos a acudir, el material que hay que llevar, las recomendaciones que hay que seguir (ya que también intervienen otras habilidades, nadar, correr, saltar,...).

Despedida	- Para finalizar, se acude a un contexto real para poner en práctica y globalizar todo lo aprendido en el desarrollo de la habilidad. Durante el desarrollo, se les darán criterios de realización para mejorar la técnica (colocación de las partes del cuerpo, agarres,...). - <i>Durante la sesión se producirán diferentes momentos de reflexión sobre la acción, cuando sea más oportuno.</i> <u>MOMENTO DE DESPEDIDA</u> - Recogemos los materiales, hacemos una reunión y reflexión final en torno a las hojas de control y las actividades realizadas, e incluso pediremos que realicen un dibujo sobre lo visto durante la sesión. Cambio de atuendo. Para finalizar la U.D. que escriban un relato de las vivencias y de lo aprendido.
-----------	--

PREVISIONES PARA LA REGULACIÓN DE LA PRÁCTICA

- Material preparado. Buscar un lenguaje comprensible. Normas de seguridad muy clara y precisa.
- Atender a los escenarios, y revisar sus posibilidades y limitaciones, así como problemas de seguridad.

Desarrollo: Como está ocurriendo esto... haré...

- Si veo que algún alumno no respeta a sus compañeros, material, normas de seguridad... de forma continuada o intencionada, será advertido y si persiste en su actitud, esto le conllevará tener que sentarse unos minutos, para que reflexione sobre lo que debe o no hacer.

OBJETIVOS

¿Qué capacidades desarrolla el alumnado al realizar las tareas previstas?

- Estimular y desarrollar las habilidades y capacidades físicas básicas que intervienen en el barranquismo (nadar, correr, rapelar, andar, saltar).
- Conocer los materiales, técnicas, conceptos, y normas de seguridad de las claves de las diferentes fases barranquismo.
- Realizar buenas ayudas y colaborar con otros compañeros para la realización segura y correcta de las diferentes habilidades. Trabajar de forma colectiva.
- Ejecutar los diferentes tipos de nudos.

CONTENIDOS

Aprendizajes, de diferentes tipos, que el alumnado construye al realizar las tareas previstas.

Conceptuales:

- Los materiales y las técnicas del barranquismo.
- Los conceptos de barranco, barranquismo, impacto ambiental y las condiciones del medio.
- Las “claves de éxito” para la ejecución de diferentes habilidades y técnicas.

Procedimentales:

- Diferentes formas de hacer nudos y diferentes utilizaciones.
- Diferentes formas de acceder al barranquismo y las tácticas.

Actitudinales:

- La ayuda, la colaboración y el trabajo colectivo entre el alumnado.
- El respeto hacia el compañero y hacia las tareas.
- El cumplimiento de las normas de seguridad.

EVALUACIÓN

- Evaluar las observaciones y la participación, aunque sea errónea en el contenido (corregírselo).
- Valorar positivamente la ayuda y la colaboración.
- Evaluar conceptos de seguridad y su relación con la correcta realización de los cabos y nudos.
- Las hojas de registro de cada sesión permitirán al profesor y al alumno ver su adecuación y progresión en los contenidos y capacidades que queremos que desarrollen.

<u>Unidad Didáctica:</u>	15	<u>Sesión:</u>	1	<u>Curso:</u>	4º ESO
<u>Temporalización:</u>	Mayo-Junio				
<u>Localización:</u>	Valladolid	<u>Material:</u>	Arneses, mosquetones, cuerdas, cordinos, cintas, descensor en 8, neopreno y casco (¿?), videos o PowerPoint,		

Momento de Encuentro:

- Salida de clase para ir al polideportivo
- Saludo individualizado al grupo clase
- Cambio de atuendo
- Presentación de la nueva Unidad Didáctica

Momento de Construcción del Aprendizaje:

- Introducción: Explicación de la unidad didáctica y los conceptos generales que los alumnos deben conocer antes de comenzar con las actividades (Explicamos que se trata de una unidad de barranquismo y que a lo largo de las próximas semanas aprenderemos todo lo necesario para poder realizar una excursión cuyo eje fundamental sea esta actividad).

- Teoría: Atenderemos brevemente a diferentes conceptos generales (¿Qué es un barranco?, ¿en qué consiste el barranquismo?...), ayudándonos de una serie de videos e imágenes para realizar una presentación lo más visual e interactiva posible, que despierte el interés del alumnado hacia el tema que vamos a trabajar.

- Práctica: Por un lado, y como punto principal de esta sesión, trabajaremos la familiarización y toma de contacto con los materiales. Para ello:

Arnés ---- Enseñar a ponerlo y quitarlo con autonomía, basándose en su experiencia a través de juegos de agarre entre compañeros tales como unirse ambos por una cuerda y realizar un soga tira, pero sin utilizar las manos, o uno de los dos, lleva al otro por la sala tirando únicamente del arnés y viceversa. Tendrán que aprender que existen diferentes tipos de arnés, sus particularidades y la forma en que se utilizan y se colocan los nudos de la cuerda o el mosquetón. Además habrá que introducir el concepto del “DANGER” motivo por el cual no se verá dicha palabra escrita sobre el cierre del arnés obligándonos a dar una segunda vuelta sobre la hebilla.

Cuerdas, cintas, cordinos ---- Presentación de estos materiales, y normas de uso y función de los mismos. Tipos y características de cada una brevemente, especialmente de la utilizada en barranquismo. Para ello, les mostraremos las diferencias entre las cuerdas dinámicas, y las cuerdas estáticas o semiestáticas, ideales para la práctica del barranquismo debido a su mayor resistencia al agua, y a su capacidad para evitar que entren más difícilmente partículas de barro en el alma de la misma. También deberán aprender cómo cuidar una cuerda, y sobre todo como recogerla.

Mosquetón ---- Función, tipos, y forma de utilizarlo. Dispondremos unas cuerdas, para que los enganchen a estas, y aprendan a manejarlo con una y otra mano, e incluso en situaciones más complicadas, como subidos sobre una espaldera, o alejando estas del niño para que tenga que trabajar ante cierta tensión.

Neopreno y otras protecciones ---- muy brevemente sobre su función y características. Las principales funciones del mismo son: amortiguar los golpes, proporcionar flotabilidad, y aislante térmico, al mantener una fina película de agua caliente, entre este y la piel de cada individuo. Además debemos hacer referencia a los diferentes grosores de los mismos en función de la época del año para la que sean requeridos, y de la práctica deportiva que vayamos a llevar a cabo.

Descensor de 8 ---- como se emplea, y su función (IMPORTANTÍSIMA) para el rapel. Buscaremos juegos de tracción a través de este material para ver cómo actúa ante las diferentes fuerzas. Introducimos su utilización.

Además, podremos introducir el tema de cabuyería, enseñando de qué se trata, y ayudándonos de las cuerdas para enseñarles a realizar los nudos principales. Nos centraríamos en el “nudo simple” o “medio nudo”, el “nudo de ocho”, y el “nudo de ocho doble”.

“Nudo simple”





“Nudo de ocho doble” proceso.



Ilustración 1, 2, 3, 4, 5 y 6: Caballería y nudos. Extraído de www.extremos.org.ve

Momento de Despedida:

- Recoger el material utilizado
- Recordar lo realizado en clase y hacer una representación gráfica sobre la sesión
- Despedida del grupo clase
- ¡¡ A clase!!

Notas: Colocaremos al alumnado por tríos para llevar a cabo todas las actividades, de forma que mientras dos “hacen”, el tercero “observa”, aprovechando para introducir temas sobre seguridad y ayudas. *(Debemos comprobar que todos los materiales se encuentran en perfecto estado, y emplear parte de la sesión en conseguir que aprendan a sacar y recoger los materiales, así como a ser autónomos en lo que a preparación previa se refiere para lo que resta de unidad).*

<u>Unidad Didáctica:</u>	15	<u>Sesión:</u>	2	<u>Curso:</u>	4º ESO
<u>Temporalización:</u>	Mayo-Junio				
<u>Localización:</u>	Valladolid		<u>Material:</u>	Arneses, mosquetones, cuerdas, cordinos cintas, descensor en 8, colchonetas y quitamiedos, lápiz y ficha.	

Momento de Encuentro:

- Salida de clase para ir al polideportivo
- Saludo individualizado al grupo clase
- Cambio de atuendo
- Recuerdo de lo realizado en la sesión anterior. Utilizar la representación gráfica.

Momento de Construcción del Aprendizaje:

- El recuerdo de sesiones previas, cobra especial relevancia, pues la parte sobre materiales, afecta directamente sobre la seguridad en esta Unidad Didáctica. Pediremos que salga algún alumno para recordar las premisas principales acerca de los materiales empleados en la sesión anterior, y después procederemos al reparto de los mismos, y la distribución en grupos (3 personas/grupo) de los alumnos para ayudarse en la preparación y colocación de los materiales, y a su vez, comprobar que se cumplen todas las premisas aprendidas en torno a los mismos.

- En este momento repasaremos los nudos aprendidos en la sesión anterior, o bien, los enseñaremos por primera vez, si no hubo tiempo antes. Nos tenemos que asegurar personalmente de que saben hacerlo correctamente, no obstante, pasaremos una ficha a cada grupo con los componentes, y cada uno debe hacer sus nudos y comprobar el de un compañero, de forma que cuando nosotros los “corrijamos”, también podamos conocer quién sabe si lo tiene bien o mal hecho. Debemos hacer hincapié fundamentalmente en las partes de la cuerda para explicar los nudos correctamente, de forma que hablaremos sobre camisa (recubre el alma) y alma (parte interna de la cuerda) de la misma, pero sobre todo, chicote o cabo (extremo de la cuerda), seno o firme (zona central de la cuerda), mena (grosor), gaza o anillo (nos ayudaremos de representaciones gráficas para dejar claros dichos conceptos). También introduciremos el término “peinar el nudo”, para conseguir que estos aumenten al máximo su eficacia. (Daremos más tiempo en esta actividad, porque previsiblemente tendrán más problemas los alumnos para alcanzar su dominio. Además debemos procurar que en cada grupo haya al menos un alumno más aventajado que pueda ayudar a los

compañeros que más les cueste). Si tuviésemos opción a ordenador con proyector o pizarra interactiva en clase, podríamos apoyarnos en ella para el aprendizaje de la cabuyería, pues existen numerosas páginas web que tratan este aspecto. No obstante yo propongo el siguiente enlace, con el cual también pueden practicar en sus casas, y más importante, ampliar conocimientos aprendiendo independientemente a realizar otros nudos: <http://tecnicas.breogan-scouts.org/nudos.htm>

- Reforzaremos a los alumnos sobre el rapel, mostrándoles previamente las técnicas necesarias, como el uso del “descensor en 8”, la colocación de los brazos (uno de ellos por detrás del glúteo sujetando la cuerda, el otro no es necesario a priori, aunque debe estar preparado por si sucede algún problema), colocación (a uno u otro lado de la vertical del compañero que esta rapelando para que no nos caiga encima)... Y LAS PAUTAS NECESARIAS PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD DEL ALUMNADO. Para llevar a cabo estos importantísimos aprendizajes realizaremos diferentes actividades de manera que nos aseguremos que se aprende perfectamente. Primero practicarán con un cordino y el descensor de 8 individualmente (si no hubiese para todos, se colocarían por parejas, o en los mismos tríos). Luego deben engancharse una cuerda a través del nudo de ocho doble al arnés, pasar la cuerda por la una barra de las espalderas, y mientras uno tira de la cuerda el compañero con ayuda del descensor de 8 evitan que este se aleje. Además aprovechamos para introducir el concepto de “ángel” el cual ayudará a retener al compañero que tira de la cuerda (el que está enganchado a ella a través de un nudo de ocho doble).

- Por último, y si da tiempo, habremos dispuesto una serie de cuerdas sobre las espalderas, para que se inicien en el rapel (debemos tener muy presente que, un fallo, puede implicar el rechazo total para el resto de su vida a este tipo de acciones, por lo que la seguridad debe ser visible a través de quitamiedos, colocación de un “ángel”...). Antes de que comiencen a subir y bajar, nosotros mostraremos con un ejemplo cual es la posición adecuada para rapelar, evidentemente lo haremos tumbados sobre la colchoneta y con los pies apoyados sobre las espalderas y las piernas separadas y flexionadas ligeramente, y sentados sobre el arnés (sin tumbarnos), y con los brazos relajados. Confiamos en nuestro compañero. Más tarde ellos imitaran la posición también sobre la colchoneta y con los pies apoyados contra la espaldera, de forma que el profesor dará el visto bueno a ese alumno para comenzar el rapel. Una vez que todos hayan pasado este “examen”, podemos colocarlos en dos filas, y realizaran el primer acercamiento al rapel real, de forma que con el profesor controlando perfectamente todas las normas de seguridad, en ambas filas, los alumnos irán rotando para que todos

pasen por las tres figuras de esta acción (quien rapela, quien le asegura, y quien hace de ángel).

Momento de Despedida:

- Recoger el material utilizado
- Recordar lo realizado en clase
- Despedida del grupo clase
- ¡¡ A clase!!

Notas: Tenemos que hacer especial hincapié sobre la seguridad en esta sesión, ante cualquier duda tendrán que preguntarnos, y siempre asegurarse de que el compañero cumple con todas las pautas securizantes necesarias para evitar problemas.

<u>Unidad Didáctica:</u>	15	<u>Sesión:</u>	3	<u>Curso:</u>	4º ESO
<u>Temporalización:</u>	Mayo-Junio				
<u>Localización:</u>	Valladolid				
	<u>Material:</u> Arneses, mosquetones, cuerdas, cordinos cintas, descensor en 8, colchonetas, quitamiedos, circular a familias,				

Momento de Encuentro:

- Salida de clase para ir al polideportivo
- Saludo individualizado al grupo clase
- Cambio de atuendo
- Recuerdo de lo realizado en la sesión anterior. Utilizar la representación gráfica para el recuerdo, y también para corregir los posibles errores.

Momento de Construcción del Aprendizaje:

- Comenzaremos realizando el último ejercicio de la sesión anterior, pues es muy probable que no haya dado tiempo a completarlo, y aun siendo así, también lo repetiríamos para enlazar con el contenido de esta tercera clase. Previamente, debemos haber recordado entre todos, los conceptos y términos trabajados en los días previos, fundamentalmente, aquellos que atañen a la seguridad y los materiales. Una vez todos hayan realizado el ejercicio, permitiremos que los alumnos, en grupos de tres personas, funcionen por su cuenta, mientras el profesor observa las maniobras de los mismos, y ayuda a estos en lo que sea necesario. Si hubiese algún alumno que no tuviera aun claro los conceptos, este sería el momento que aprovecharía para igualarse con los compañeros, de tal forma que mientras ellos rapelan, estos otros, practicarán los nudos aprendidos, y emplearán individualmente los materiales hasta coger soltura con ellos. Para llevar esto a cabo, además de tener preparadas las cuerdas en las espalderas, también debemos tener preparados otros escenarios como el empleado en la primera sesión, para mejorar el manejo del mosquetón, o cuerdas y cordinos para practicar nudos a través de los juegos ya enseñados en las sesiones previas.

- Para finalizar la clase, y a modo de “vuelta a la calma” les enseñaremos más nudos de interés para el alumnado, además de sus funciones. Para ello los clasificaremos en: nudos con función de tope tal como el nudo simple, de ocho y de nueve en simple y doble. Nudos para unir cuerdas, como el nudo llano, el nudo pescador (simple, doble...), nudo de cinta, y el nudo margarita. Por último, haremos referencia a los nudos cuya función es la fijación, como la presilla de alondra, el ballestrinque, el nudo

dinámico (cuya principal característica es que puede sustituir al descensor de 8, algo que demostraremos gráficamente), el nudo romano, y el nudo leñador. Podríamos hacer referencia al as de guía, el cual tiene escaso valor funcional, pero ayudándonos de una historieta, podemos cerrar la clase de un modo muy ilustrador para el alumnado. El cuento es: *“hay un lago, con un árbol al lado, y dentro del lago una gran serpiente, la cual tenía mucho hambre. La serpiente sale del lago en busca de comida, entonces rodea el árbol, pero sin suerte porque no encuentra nada y decide volver a su casa dentro del lago. Entonces, aprovechamos este momento para agarrar el tronco del árbol con una mano, y la cola y la cabeza de la serpiente con la otra, y... la estrujamos con fuerza”* esta historia puede ser más o menos adornada a favor de las capacidades creativas y artísticas del profesor.

Momento de Despedida:

- Recoger el material utilizado
- Recordar lo realizado en clase
- Despedida del grupo clase
- ¡¡ A clase!!

Notas: Tras esta sesión, todos los alumnos deben haber aprendido todos los conocimientos básicos para rapelar, y fundamentalmente las normas de seguridad, que son la base para una actividad segura. El resto de aprendizajes que el alumnado necesitara para afrontar un barranco (natación, caminar, bucear...), entendemos que ya se han adquirido, debido a la edad del alumnado, y a los múltiples programas que se realizan en el patronato municipal de deportes de Palencia, favoreciendo el uso de las piscinas públicas para los alumnos de los diferentes colegios de la provincia.

Los alumnos deben traer para el próximo día un permiso firmado por sus padres para poder asistir a esta salida. Adjuntamos circular:

Estimados padres:

Con motivo de la práctica sobre barranquismo que se está llevando a cabo en el centro, queremos informaros sobre una salida que está previsto realizar el día -- de Junio del presente curso, y donde pretendemos plasmar todos los conocimientos adquiridos en el aula.

Para ello necesitamos un permiso que expedirá el padre/madre/tutor del alumno correspondiente.

.....
Yo _____ como responsable directo de
_____ que actualmente se encuentra en 4º curso
de Educación Secundaria Obligatoria del colegio ¿_____? Autorizo al alumno/a a
acudir a dicha salida.

FIRMADO:

Unidad Didáctica: 15 Sesión: 4 Curso: 4º ESO
Temporalización: Mayo-Junio
Localización: Valladolid Material: Arneses, mosquetones, cuerdas, cordinos cintas, descensor en 8, colchonetas, quitamiedos, ficha y lápiz.

Momento de Encuentro:

- Salida de clase para ir al polideportivo
- Saludo del encargado del saludo a los componentes del grupo clase
- Cambio de atuendo
- Recuerdo de lo realizado en las sesiones anteriores o presentación de la nueva Unidad Didáctica

Momento de Construcción del Aprendizaje:

- En el día de hoy pretendemos realizar un breve repaso de todo lo acontecido a lo largo de esta unidad didáctica ya que el próximo día realizaremos una breve salida para ejecutar la práctica al aire libre en la naturaleza. Para ello comenzaremos esta sesión con un vídeo que realizaremos con los aspectos más destacados para la realización de la práctica tanto teórica como práctica.

- Posteriormente llevaremos a clase a un experto nutricionista (si fuese posible) para que dialogue y explique la importancia de una correcta alimentación para la realización de dicha práctica y la buena preparación física que es necesario para poder ejecutar a la perfección todo tipo de actividades deportivas, ya que requieren de un buen estado físico de las personas que lo realizan. Haremos hincapié en que la alimentación es muy importante en la vida de una persona ya que además de impedir contraer enfermedades, te permite llevar una vida lo más sana y cómoda posible. Durante la clase se hará referencia al tiempo previo que debe transcurrir antes de entrar al agua (2 horas después de la última comida), en que alimentos debe basarse fundamentalmente esta para un día de gran exigencia física (hidratos de carbono como la pasta), así como la comida que se debe llevar cuando se va a realizar un ejercicio prolongado en el tiempo (frutos secos o fruta).

- Al ser esta, la última sesión que vamos a llevar a cabo antes de la práctica daremos un repaso a todo lo aprendido en las diferentes sesiones, ya sean aspectos técnicos y teóricos como los prácticos, ya que los tenemos que tener muy claros para realizar la

excursión de la próxima sesión. Para ello reuniremos a los alumnos por grupos y les iremos pidiendo numerosas cosas (entrega de fichas que rellenarán según vayan realizando las diversas actividades):

- Realización de nudos, peinado de los mismos, nombres de ellos, función...
 - Aspectos a destacar en la realización del rapel. (Posición, colocación de cuerdas, tipos de roles diferentes que nos encontramos en su realización y las funciones que realizan).
 - Detalles imprescindibles de seguridad antes de comenzar a realizar la práctica.
 - Momentos más importantes durante su ejecución.
- A lo largo de todas estas preguntas el profesor ira pasando por cada trío de alumnos para corroborar y comprobar que estos, saben realizar de manera adecuada los conocimientos a aprender, ya que son imprescindibles y fundamentales para la práctica educativa que posteriormente realizaremos.
- Por último y para finalizar la clase haremos una breve descripción de donde se va a realizar la práctica y en que va a consistir, así como la preparación con la que deberán asistir ese día a la “escuela Castilla”.

Momento de Despedida:

- Recoger el material utilizado
- Recordar lo realizado en clase
- Despedida del grupo clase
- ¡¡ A clase!!

Notas: A los alumnos se les proporcionara el dossier que adjuntamos en el trabajo teórico, acerca de la ropa y complementos que deberán de llevar ese día para la salida. Último día para entregar los justificantes de la salida.

<u>Unidad Didáctica:</u>	15	<u>Sesión:</u>	5	<u>Curso:</u>	4º ESO
<u>Temporalización:</u>	Mayo-Junio				
<u>Localización:</u>	Salida cultural (Potes, Cantabria)			<u>Material:</u>	Se adjunta circular con los datos correspondientes.

- Día indicado para la realización de la práctica. Aunque se trate de una quinta sesión, aunamos esta con la última, y empleamos las dos horas (en realidad todo el día) para la práctica que se llevaría a cabo en “el barranco de Naveu” (Potes, Cantabria).
- Repartiremos al final la ficha de evaluación de la práctica donde el alumnado mostrara sus impresiones sobre ella, y nos servirá para mejorar la calidad de la salida en años posteriores, y a conocer más a fondo las motivaciones y miedos de los alumnos, sobre los que tendremos que incidir más en el futuro.

Anexo 2

En este apartado se desarrolla y planifica la parte práctica de la actividad, para ello nos hemos informado y hemos contactado con varias empresas de tiempo libre encargadas de organizar actividades de descenso de barrancos en la zona de Cantabria (más concretamente en Potes).

Se elige este barranco por su facilidad y adaptación para la iniciación al barranquismo, así como por las innumerables salidas y escapes que dispone si algún alumno no se atreviese a llevar a cabo una técnica concreta.

Se han solicitado varias ofertas, que se muestran a continuación:

- DevaTur: Realizamos el descenso de barrancos todos los días. Dependiendo del número de participantes hacemos los grupos, que generalmente, no superan los 20 participantes. Con la edad de los chicos hacemos el recorrido, ya que no es lo mismo para un grupo de 18 años que de 12. El precio oscila entre los 26 y 32 Euros, siempre dependiendo de la edad y nº de participantes.

Incluimos todo el material técnico necesario: arneses, cuerdas, trajes, etc...

El participante tiene que traer: toalla, zapatillas de deporte para mojar y traje de baño.

Monitores incluidos.

Teléfono de contacto: 609328110 – 942717033 (M. Lamadrid).

- Vértigo: El descenso de barrancos lo realizamos en la zona de Potes. El mes de mayo es muy buena época para esta actividad ya que al ser primavera los ríos poseen un buen caudal que los hacen aún más divertidos. El barranco que se realizaría es el "Barranco del Naveu" ya que es un barranco sencillo pero muy divertido. Puedes ver un video de este barranco en nuestra página web: www.vertigoaventura.com en la sección de barrancos.

El precio es de 36€ por persona y si sois un grupo de 10 o más personas de 30€/persona. En el precio se incluye todo el material necesario (neoprenos, cascos, arneses, descensores, cuerdas, guías...) tan solo necesitaríais un calzado tipo bota o zapatilla de deporte y un bañador.

Teléfono de contacto: 620464019 (Fernando)

Además de esta información, en el presupuesto hay que tener en cuenta el precio del autobús (ida y vuelta). Hemos contactado con la empresa “Joaquín Gómez” de Palencia la cual nos cobra 390 € en un microbús de 25 plazas (se adaptaría al número de alumnos y clases que acudiesen).

Por ello el presupuesto final dependerá de las personas que seamos en total, sumándole al precio de la actividad por participante, el precio del autobús entre los que fuesen.

BARRANCO DE NAVEU (O NAVEDO) (Webmaster anónimo, 2001)

Datos prácticos

País: España

Provincia: Cantabria

Acceso desde: Navedo - La Hermida

Altura de rápel más largo: 21 m

Información del caudal: De caudal constante.

Combinación de vehículos: No

Material necesario: Cuerdas 2 x 25 m

Neopreno: Completo

Material de instalación: Aconsejable llevar material de instalación de repuesto

Época: Todo el año, preferible primavera.

Observaciones: Equipado con reuniones dobles en los rápeles. Utilizado por las agencias.

Aproximación: Carretera N-621 que transcurre por el desfiladero de la Hermida, dirección La Hermida - Potes. 100 m después de pasar el puerto. km. 161, a mano izquierda se encuentra el cauce y final del descenso, con sitio para aparcar. El camino comienza en la misma carretera y asciende por el margen izquierdo del cauce (puente en ruinas y casa abandonada a la izquierda), para ir paralelo casi durante todo el recorrido que solo lo deja para zigzaguear y tomar altura unos instantes antes de llegar a un puente con una casa en ruinas en el margen derecho y comienzo del descenso. Pudiendo acceder al cauce por la parte superior izquierda del puente o por el margen derecho inferior.

Retorno: Tras pasar la casa abandonada y realizar el último tobogán, seguimos hasta la carretera para subir a ésta por cualquiera de los lados del cauce antes de pasar el puente.

Horario de aproximación: 15´

Horario de descenso: 2h

Horario de retorno: Inmediato

Escapes: Varios durante todo el descenso al tener zonas abiertas.

Descripción: Descenso con tramos abiertos y otros encajonados muy bien formados con cascadas, resaltes y toboganes que le dan un aire divertido y estético. Fácil de descender sin dificultades añadidas

Otros Datos

Zona o macizo: Desfiladero de la Hermida

Cuenca: Río Deva

Longitud: 600 m

Desnivel: 150 m

Carácter: Abierto con zonas engorgadas.

Tipo de roca: Caliza

Combinable con el descenso de: Cañón del Cicera

Especies amenazadas: En todos los habitats viven animales y plantas que merecen nuestro respeto

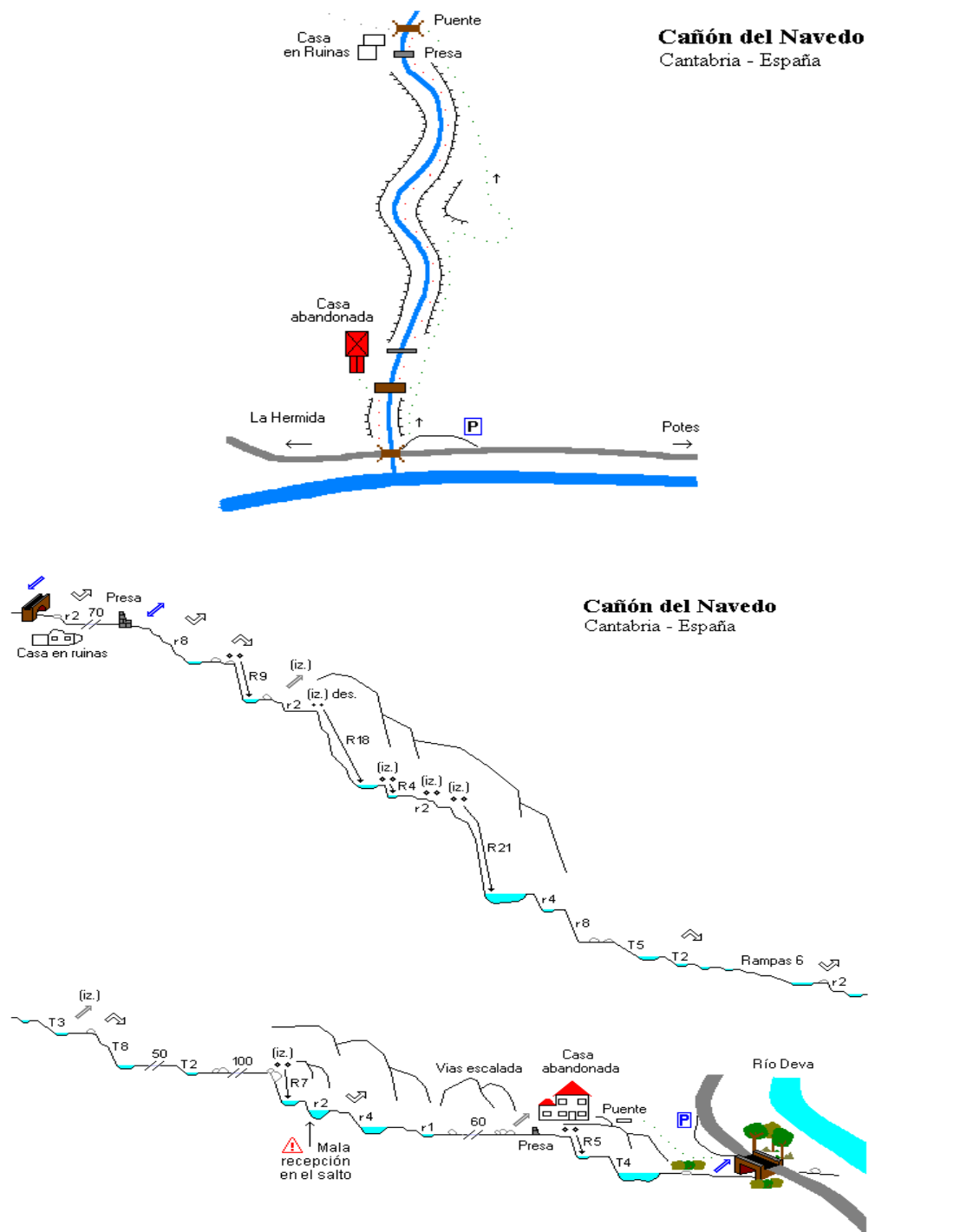


Ilustración 7 y 8: Perfil barranco del Navedo (España). Extraído de www.barranquismo.net (webmaster anónimo, 2001).

Leyenda														

Anexo 3

A continuación se desarrollarán los contenidos criterios de evaluación y estándares de aprendizaje sobre los cuales, serán evaluados los alumnos. Para ello, emplearemos una rúbrica identificando el nivel de adquisición de cada aprendizaje señalado. La evaluación se realizará mayoritariamente en base a la observación, y podrá ser modificada o redirigida hacia unos u otros intereses, en función del docente o docentes que lo vayan a poner en práctica.

De este modo y tomando como base la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), 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, y su concreción en la ORDEN EDU 362/2015, de 4 de mayo, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad de Castilla y León, se buscará dar respuesta a los siguientes contenidos:

- Bloque de contenidos 1 – Contenidos comunes.
 - Estrategias de búsqueda y selección de información.
 - Utilización de fuentes de información digitales.
 - Navegación en itinerarios relevantes para la profundización en diferentes contenidos.
 - Actividades tipo búsqueda de terminología específica, búsqueda del perfil y gráfico de la excursión a realizar, del material necesario para la excursión, de las capacidades básicas que se desarrollan con el barranquismo...
 - Criterios de evaluación
 - Buscar, analizar y seleccionar información relevante elaborando documentos propios.
 - Estándares de aprendizaje
 - Busca, analiza y selecciona la información relevante. **(10%)**
- Bloque de contenido 2 – Actividades motrices individuales en entornos estables.
 - Dieta adecuada e hidratación, antes, durante y después de la actividad física.
 - Material deportivo adecuado al propio nivel. Equipamientos y espacios para una práctica segura de la actividad físico-deportiva.

- Lesiones más comunes producidas por la práctica deportiva.
- Protocolo de actuación ante una emergencia en la realización de actividades físico deportivas.
- Contribución de la actividad física sistemática al desarrollo integral de la persona.
- Actividades tipo prevención de lesiones, adquisición de buenos hábitos alimenticios, conocimiento y correcta utilización de los materiales específicos empleados...
- Criterios de evaluación:
 - Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.
- Estándares de aprendizaje evaluables:
 - Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. **(40%)**
- Bloque de contenidos 4 – Situaciones de cooperación.
 - Las relaciones interpersonales favorecedoras de la cooperación en las actividades físico-deportivas.
 - Trabajo en equipo: cooperación y respeto.
 - Actividades de ayuda en la escalada y rapel, admitir roles dentro de la actividad, respetar las normas y a los compañeros, ayudas para superar obstáculos...
- Criterios de evaluación:
 - Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
- Estándares de aprendizaje evaluables:
 - Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. **(15%)**
- Bloque de contenidos: 5 – Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno.
 - Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
 - Valoración del patrimonio natural como fuente de recursos para la práctica de actividades físicas y recreativas. Impacto que tienen algunas

actividades físico-deportivas en el medio natural. Adopción de medidas prácticas.

- Beneficios que aporta la práctica de estas actividades en la salud individual y colectiva.
- Actividades tipo la excursión final, debates en clase...
- Criterios de evaluación:
 - Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida del entorno.
- Estándares de aprendizaje evaluables:
 - Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. **(20%)**
 - Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente. **(15%)**

Ficha evaluación

[illegible]

Tabla 4: Ficha del docente para la evaluación del alumnado. Original. Ver leyenda a continuación.

Leyenda para la ficha de evaluación.

1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. **(40%)**
 - a. No verifica las condiciones de una práctica segura, ni es capaz de utilizar el material o las técnicas aprendidas para su desarrollo.
 - b. Verifica las condiciones de una práctica segura, pero no utiliza correctamente los materiales ni las técnicas propuestas.
 - c. Verifica adecuadamente las condiciones de una práctica segura en la mayor parte de las ocasiones, con un correcto uso del material y de la técnica aprendida.
 - d. Siempre verifica adecuadamente las condiciones de una práctica segura en referencia al uso del material y de la técnica a emplear.
2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. **(20%)**
 - a. No relaciona las actividades físicas con la salud, y no se preocupa por que dichas actividades sean seguras.
 - b. Relaciona las capacidades físicas con la salud, pero no se preocupa de que estas sean seguras.
 - c. Relaciona las actividades físicas con la salud, y en muchas ocasiones toma las medidas necesarias para que estas sean seguras.
 - d. Relaciona adecuadamente las actividades físicas con la salud, ocupándose de que siempre se desarrollen en condiciones de seguridad.
3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente. **(15%)**
 - a. No demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
 - b. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente solo en algunas ocasiones.
 - c. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente en muchas ocasiones.
 - d. Demuestra siempre hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
4. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. **(15%)**

- a. No colabora en las actividades grupales ni respeta las aportaciones de los demás
 - b. Muestra actitudes de colaboración pero no siempre respeta las aportaciones de los demás.
 - c. Colabora y respeta las aportaciones de los compañeros asumiendo sus responsabilidades en la consecución de objetivos.
 - d. Siempre colabora y respeta las aportaciones de los compañeros, y asume sus responsabilidades y las normas establecidas.
5. Busca, analiza y selecciona la información relevante. **10%**
- a. Tiene dificultades y necesita ayuda constante en su búsqueda de información, así como su entendimiento.
 - b. Busca y selecciona la información con habilidad.
 - c. Muestra autonomía al buscar y seleccionar la información, y es capaz de compartirla con sus compañeros.
 - d. Se muestra creativo y crítico al buscar, seleccionar y compartir la información.

Anexo 4

A continuación se exponen las fichas evaluativas por sesión, que el alumnado ira completando como deberes.

FICHA DE EVALUACIÓN. *SESIÓN 1*

NOMBRE: _____

MATERIALES	¿PARA QUÉ SIRVE?	¿CÓMO SE USA/PONE?
ARNES		
.....		
MOSQUETÓN		
.....		
.....		

Tabla 5: Ficha para la evaluación de la 1º sesión. Original.

FICHA DE EVALUACIÓN, *SESIÓN 2*

NOMBRE: _____

Haz un dibujo de una persona haciendo Rapel en una montaña o en la espaldera (no te olvides de colocarlo en la posición correcta, sentado sobre el arnés, no tumbado, piernas ligeramente separadas y flexionadas formando un ángulo recto con la pared, brazos y manos relajadas...).

FICHA DE EVALUACIÓN. SESIÓN 3

NOMBRE: _____

FUNCION DE TOPE	UNIÓN DE CUERDAS	NUDOS DE FIJACIÓN

Tabla 6: Ficha para la evaluación de la 3º sesión. Original.

PRESILLA DE ALONDRA

NUDO BALLESTRINQUE

NUDO SIMPLE

NUDO PESCADOR

NUDO MARGARITA

NUDO DE CINTA

NUDO EN OCHO

NUDO LEÑADOR

NUDO LLANO

NUDO DINÁMICO

NUDO EN NUEVE

NUDO ROMANO

FICHA DE EVALUACIÓN. SESIÓN 4

NOMBRE: _____

- ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención a lo largo de estas sesiones realizadas en el aula?
- ¿Qué nudo te ha resultado más complicado de realizar o de aprender? ¿Por qué?
- ¿Ves imprescindible llevar una vida lo más sana posible para poder realizar este tipo de actividades deportivas? ¿Crees que tiene la importancia que se le da o que no es para tanto? (Explica las respuestas, con razones convincentes)
- ¿Qué es lo que más complicado te ha resultado de la sesión en el día de hoy? ¿Y lo más fácil?
- ¿Qué te ha parecido el aprendizaje de este tipo de actividades? ¿Cuál más te apetecería aprender a ejecutar?

- ¿Te ha parecido correcta la forma de llevar los profesores el desarrollo del aprendizaje de la practica? (Si crees que no, escribe lo que modificarías en las sesiones)
- ¿Qué nombre reciben las partes principales y últimas de una cuerda de utilizada para el descenso de barrancos?
- ¿Qué nombre reciben estos nudos, según sus imágenes?



Ilustración 12, 13 y 14: Caballería y nudos. Extraído de www.extremos.org.ve

1. _____ 2. _____ 3. _____

- ¿Qué te ha parecido el vídeo visto en el aula? ¿Crees que te ha ayudado este, a repasar lo aprendido a lo largo de las sesiones y del curso?

- ¿Te parecen adecuadas todas las normas de seguridad impuestas en las sesiones o crees que son excesivas y deberíamos modificar algunas cosas? (Justifica la respuesta)
- ¿En qué clase has pasado más nervios?
- ¿Cuáles fueron tus sentimientos al estar en ejecutando el rapel en el centro? ¿En qué momento sentisteis más nerviosismo?

FICHA DE EVALUACIÓN. *SESIÓN 5*

NOMBRE: _____

1. ¿Qué parte de la salida te ha resultado más agradable?

2. ¿Qué parte de la práctica te ha resultado más difícil?

3. ¿Qué has sentido (miedo, diversión...) durante la realización de la práctica?

4. ¿Volverías a repetir la experiencia de esta práctica?

5. ¿Esta práctica te ha animado a probar otros deportes de aventura?

6. ¿En qué momento has sentido más miedo durante su realización?

