

Unidad Didáctica: 4 – Introducción a los deportes de medio natural **Sesión nº: 5**

Objetivos de la sesión: aprender los nudos más usados en escalada; practicar la trepa y los agarres; aprender a hacer rappel y fomentar la creatividad.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): asignación de tareas y descubrimiento guiado. **Materiales e instalaciones:** material de escalada a aportar por las personas que dirigirán la actividad.

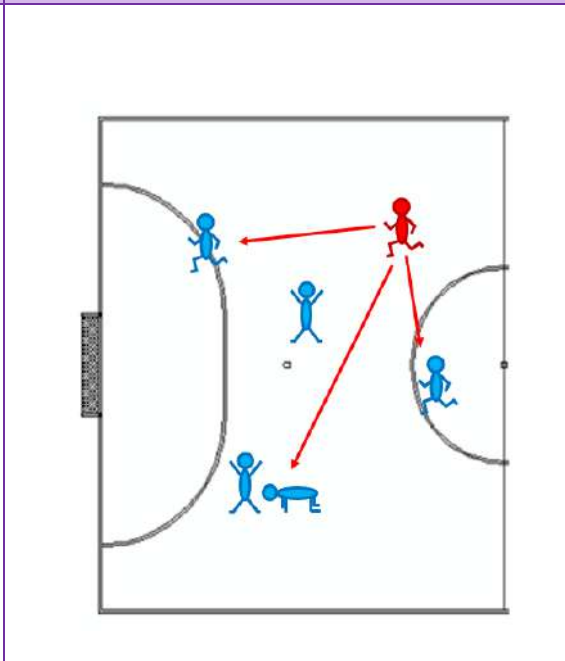
Duración: 1 hora

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
-------	------------------------

Parte inicial (calentamiento)

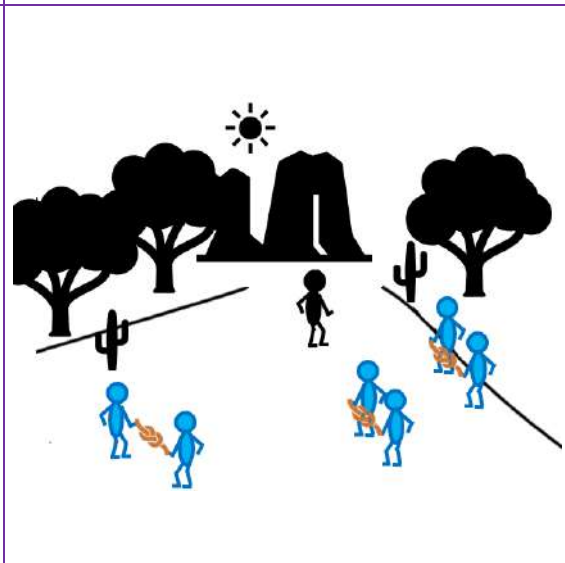
- Trabajo de movilidad articular (5 minutos).
- **Cuba (6 minutos):** los alumnos se desplazarán corriendo por el espacio y uno de ellos se la quedará. El que se la queda, deberá intentar pillar a sus compañeros. Para evitar ser pillados, los alumnos podrán colocarse de pie, con los brazos y las piernas abiertas al grito de: “cuba”. Así, no podrán ser pillados. Para poder continuar jugando, un compañero deberá pasar por debajo de sus piernas (en este momento, el compañero no podrá ser pillado). El jugador que sea pillado, se la quedará.



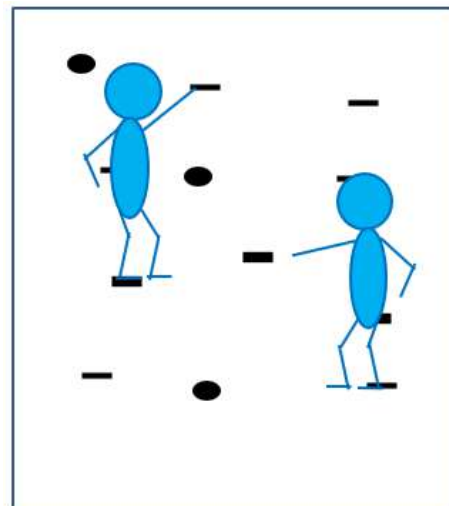
Para las sesiones número 4 y 5, se contactará con algún experto del municipio o alguna empresa cercana que realice actividades de escalada. Estas personas serán las encargadas de llevar a cabo las actividades que se proponen.

Parte principal

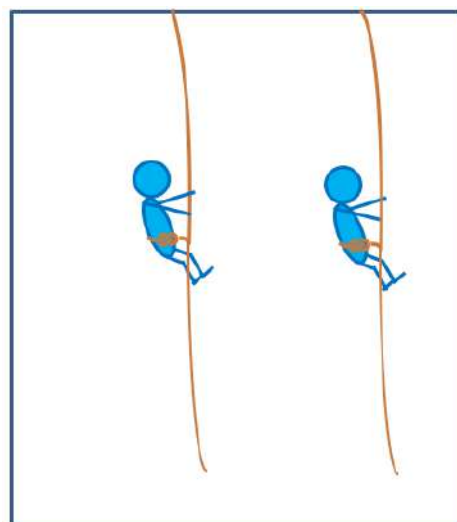
- **Recordatorio de cabuyería (8 minutos):** se realizará una actividad introductoria en la que los alumnos recordarán los nudos más básicos y utilizados en las actividades relacionadas con la escalada.



• **Pared de escalada (15 minutos):** se realizará una actividad de escalada en una pared acondicionada para ello por los encargados de la actividad.



• **Rappel (15 minutos):** se realizará una actividad de rappel a cargo de la empresa/expertos que dirigen la actividad.



Parte final (vuelta a la calma)

• **Automasaje (6 minutos):** se dividirá a los alumnos en parejas. Un integrante de la pareja se tumbará bocabajo y su compañero se colocará a su lado de rodillas. El alumno que está de rodillas dará un masaje a su compañero. A la señal del profesor, se intercambiarán los roles.

