

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

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

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): asignación de tareas y descubrimiento guiado.

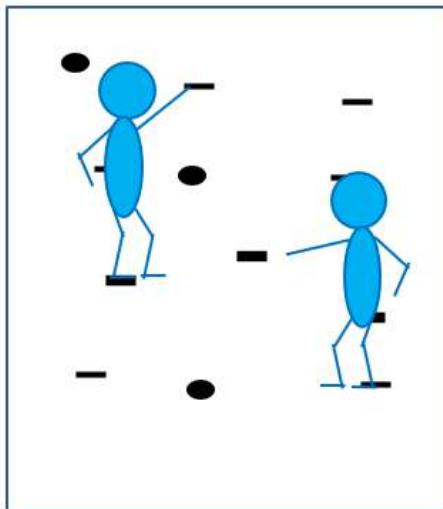
Materiales e instalaciones: material de escalada a aportar por las personas que dirigirán la actividad.

Duración: 1 hora

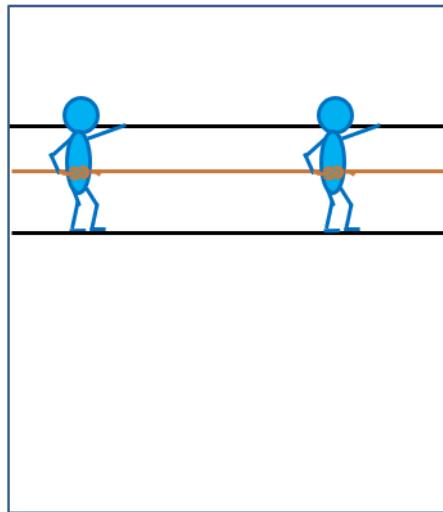
DESARROLLO DE LA SESIÓN

| Tarea | Representación gráfica |
|--|------------------------|
| <p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Trabajo de movilidad articular (5 minutos). · El espejo (6 minutos): se dividirá al grupo en parejas. Uno de los integrantes de la pareja se desplazará por el espacio como quiera y su compañero deberá imitarlo. A la señal del profesor, se intercambiarán los roles. | |
| <p>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.</p> <p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Introducción a la cabuyería (8 minutos): se realizará una actividad introductoria en la que los alumnos aprenderán los nudos más básicos y utilizados en las actividades relacionadas con la escalada. | |

- **Ejercicio de trepa (15 minutos):** se realizará una actividad en la que los alumnos deban trepar, para que experimenten cuál es la forma óptima de hacerlo, siguiendo las indicaciones de las personas a cargo de la actividad.



- **Ejercicio de vía ferrata (15 minutos):** los alumnos se desplazarán por una vía ferrata montada por los responsables de la actividad.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Director de orquesta (6 minutos):** se sentarán los alumnos en círculo y se sacará a un voluntario. Este se tapa los ojos mientras se elige al director de orquesta. Una vez elegido, el director de orquesta hará gestos que todos tienen que repetir. El voluntario que se sacó previamente deberá adivinar quién es el director de orquesta.

