

La grimpada i l'escalada: continguts del bloc d'activitats en el medi natural fàcilment aplicables dins el marc escolar

Javier Fernández-Río

Llicenciat en Educació Física

per la Universitat de Wisconsin-Madison (EEUU)

Professor de l'IES Valle del Jerte de Plasencia (Cáceres)

Paraules clau

activitats en el medi natural, escalada, descobriment guiàt, resolució de problemes, activitat de temps lliure

Abstract

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

Resum

Algunes activitats del bloc de continguts d'Activitats en el Medi Natural no són tractades de manera real en la pràctica diària de molts centres educatius, ja sigui per manca de materials adequats, o bé perquè és desconegut la forma de fer-ho. L'escalada és una d'aquestes activitats que, malgrat que estar prenent un gran predicament entre la joventut, no sol ser treballada a l'aula d'Educació Física. Aquí presentem una manera molt senzilla de treballar l'activitat esmentada per tal que sigui una experiència positiva per al nostre alumnat i una forma positiva d'utilització del seu temps lliure.

Introducció

Quan els/les docents de l'àrea d'Educació Física tractem el bloc de continguts d'Activitats a la Natura en les nostres classes d'Ensenyament Secundari, ens trobem amb un seguit de dificultats que fan més difícil aquesta tasca; entre aquestes dificultats podem destacar: la no disponibilitat d'espais adequats per a poder tractar-les, la limitació horària que ens imposa el nostre marc escolar, la manca de materials que ens permetin dur a terme aquestes activitats, i la mateixa idiosincràsia de les activitats a la natura, que sembla que no es poden realitzar fora del marc per al qual estan pensades: la pròpia naturalesa. Així, doncs, per a la realització d'activitats que pertanyen a aquest important bloc de continguts, s'han anat utilitzant les anomenades "setmanes esportives": blaves, verdes o blanques, segons la mena d'activitats a la natura que hom anava a treballar en els períodes esmentats; o, simplement, han estat tractades d'una forma molt teòrica.

També cal considerar que en els darrers anys han aparegut una gran varietat de continguts i activitats que han estat inclosos en el currículum que s'ofereix en secundària. Així, a les activitats més tradicionals com ara els esports col·lectius (bàsquet, handbol, voleibol, etc.), els esports individuals (atletisme, esports de raqueta, gimnàstica, etc.) o el treball de condició física, se'ls ha afegit el tractament dels anomenats "esports alternatius" (que inclouen el treball amb discos voladors, índiaques, bumerangs, plomes, malabars, etc.) per adequar,

d'aquesta manera, la nostra oferta educativa a les múltiples possibilitats que pot oferir l'activitat física a les persones al llarg de la seva vida.

D'altra banda, la LOGSE ens diu que els/les nostres alumnes han de ser educats des d'una vivència personal positiva, alhora que aconseguir una autonomia d'acció mitjançant les experiències que els proporcionem a nivell d'aula. Considera, també, que l'aprenentatge ha de ser absolutament funcional, per dotar l'alumne/a d'experiències motrius prou diverses i motivadores perquè puguin ser utilitzades per aquest/a en múltiples contextos diferents de la seva vida present i futura; alhora que li permeten anar construint el seu mapa personal d'activitats físiques d'enriquiment i millora personal que li doni la possibilitat de tenir un nivell de qualitat de vida i de salut adequats. Finalment, cal tenir en compte el gust i les aficions dels nostres propis "clients" en l'Educació Secundària; el nostre alumnat té unes necessitats i unes inquietuds diferents de les d'alumnes d'anys enrere; ja no els satisfan plenament els continguts "tradicionals" de l'àrea d'Educació Física; demanen de nosaltres, com a docents, noves formes de treballar a l'aula, noves activitats que els motivin a continuar a l'escola, nous aprenentatges que "connectin" amb el que els interessa o els intriga (Henderson, Glancy i Little, 1999), per poder crear, d'aquesta forma, hàbits d'activitat física en ells/es per a la seva vida futura.

Plantejament de l'Experiència

Tenint en compte les consideracions exposades anteriorment, ens vam plantejar la necessitat de dissenyar i posar en pràctica una unitat didàctica pertanyent al bloc de continguts d'Activitats a la Natura, però dins del mateix espai del centre educatiu. Preteníem que el nostre alumnat experimentés un seguit d'activitats la realització de les quals s'associa, habitualment, al medi natural (grans espais i/o grans mitjans i instal·lacions), però en el seu medi proper, el medi urbà. Per

fer-ho, vam triar una activitat que era molt "de moda" entre els nostres joves: l'escalada i la grimpada; vam decidir treballar-les en les nostres instal·lacions i de manera eminentment pràctica. L'espai de treball escollit va ser el gimnàs del nostre Institut d'Ensenyament Secundari. Es tracta d'un espai reduït, amb unes dimensions aproximadament de 18 x 10 metres, amb un rengle de 12 espatlleres seguides adossades en una de les parets on anàvem a desenvolupar la nostra experiència. Volem destacar aquestes circumstàncies, car signifiquen que en una gran quantitat de centres educatius es pot fer un treball pràctic d'escalada i grimpada com el dut a terme en aquesta experiència. Un treball que nosaltres anomenem de "pre-escalada", atès que serveix de base per a un treball posterior més específic i intens, d'escalada pròpiament dita (fora del centre escolar o dins d'aquest, però amb unes instal·lacions i un material més especialitzats i de difícil disponibilitat i accessibilitat). Hem d'afegir que en les dues últimes sessions d'aquesta unitat didàctica sí que es va portar l'alumnat a practicar la grimpada i l'escalada en un rocòdrom situat molt prop del nostre centre d'ensenyament; amb això vam mostrar a l'alumnat la transferència entre tot allò que havia treballat i una activitat agradable per a l'ocupació del lleure.

Objectius Didàctics

Preteníem assolir un seguit d'objectius mitjançant els diferents continguts a tractar i les activitats a realitzar per l'alumnat:

- Desenvolupar l'estima per les activitats relacionades amb el medi natural.
- Experimentar activitats que habitualment es realitzen a l'aula d'Educació Física, però amb un nou enfocament per veure-les com a mitjà per a l'ocupació del temps lliure.
- Descobrir l'escalada de paret com a una activitat agradable, a l'abast de tothom, d'acord amb les seves possibilitats individuals.

- Ser capaç de superar els propis temors i pors davant de determinades situacions de dificultat subjectiva alta, però objectiva baixa.
- Millorar l'autoestima de les persones participants mitjançant la realització d'unes activitats que tots/totes poden superar.
- Afavorir les relacions intragrups i intergrupals que es produeixen en aquesta mena d'activitats.

Continguts

Conceptuals

- Preses i recolzaments sobre superfícies.
- Posicions del cos i desplaçament d'aquest.
- Normes bàsiques d'escalada i grimpada.

De procediment

- Realització d'activitats de familiarització amb l'escalada i la grimpada.
- Experimentació de diferents recorreguts horitzontals i verticals (baixos).
- Exploració de les múltiples possibilitats de moviment de l'individu sobre una superfície.
- Anàlisi i resolució de problemes de moviment plantejats durant l'escalada o la grimpada.
- Plantejament de possibles tasques i experiències amb relació a una superfície d'escalada.

De les actituds

- Valorar la relació entre les activitats realitzades i el temps lliure.
- Aconseguir la superació de pors, que objectivament no ho són.
- Desenvolupar la confiança en les possibilitats d'un mateix, tot augmentant l'autoestima.
- Cooperar amb els companys i companyes en la consecució dels objectius proposats en cada moment.

Temporització de la Unitat Didàctica i activitats principals

Aquesta unitat didàctica es va portar a terme durant el 2n trimestre del curs escolar, coincidint amb l'arribada del mal temps i la dificultat de realitzar activitats a l'exterior. Vam decidir utilitzar les "velles espatlleres" del nostre gimnàs, però donant-los un nou enfocament, una nova utilització; i atès que les activitats d'escalada de paret eren tanta "de moda" entre el nostre alumnat, es va plantejar la "conversió" del grup d'espatlleres del nostre gimnàs en una "paret" d'escalada.

Entre els avantatges de l'ús de les espatlleres per a l'escalada, anomenada també "horitzontal", figuren:

- És un material que es troba pràcticament a tots els gimnasos d'Instituts d'Ensenyament Secundari, és a dir, que la seva disponibilitat és absoluta.
- Es treballa a poca alçada amb la qual cosa s'elimina part de la por subjectiva a aquesta mena d'activitats, causada pel fet de treballar a una certa alçada.
- El nombre de suports per als peus i de preses per a les mans és gairebé infinit (la totalitat de la longitud de les barres de les espatlleres) amb la qual cosa es facilita tot el procés d'ensenyament i aprenentatge.
- Les possibilitats de moviment sobre les espatlleres, així com les de creació i realització de tasques són molt àmplies.

A continuació tractarem d'exposar les principals activitats realitzades en les diferents sessions de què constava aquesta experiència:

Sessió 1: "Experimentem l'espai de grimpada i escalada"

- Pujar i baixar de les espatlleres de totes les formes possibles.
- Desplaçar-se al llarg de totes elles de la manera que cadascú vulgui.

- Començar la meitat de la classe en un extrem del bloc d'espatlleres i arribar fins a l'altre extrem sense baixar-ne, encreuant-se amb els/les companys/es.
- Intentar desplaçar-se de diferents formes: amb passes llargues o curtes, preses llargues o curtes, girant-se sobre ells mateixos, mirant fins on puc arribar amb la mà o amb el peu, com ells/es vulguin, tot descobrint les pròpies possibilitats de moviment i desplaçament.

Sessió 2: "Ens movem en parelles sobre una mateixa espatllera"

- Un/a se situa en una espatllera amb 4 punts de suport fixos (2 preses per a les mans i 2 suports per als peus), mentre el company o companya entra per un costat d'aquesta persona i surt per l'altra, tot rodejant-la diverses vegades; posteriorment es fa amb suports i preses asimètriques.
- En la mateixa situació de partida, però ara un/a entra per sota de l'altra persona i surt per dalt d'aquesta; posteriorment també es fa amb suports i preses asimètriques.
- En la mateixa de partida, però la persona que està amb els 4 punts fixos de suport li diu a l'altra per on ha d'entrar i per on ha de sortir en els seus desplaçaments.

Sessió 3: "Ens movem en horitzontal"

- Se situa una persona a cada espatllera amb 4 punts de suport; els alumnes comencen en un extrem del rengle d'espatlleres i van desplaçant-se passant per davant d'un company, és a dir, entre aquest i l'espatllera, i el següent company pel darrere, fins a arribar a l'altre extrem del rengle d'espatlleres; aleshores intercanvia el lloc amb un alumne que estigui enfilat en una posició fixa.
- A continuació, es farà el mateix, però ara hauran d'anar desplaçant-se per superar el company en la posició fixa, una

vegada entrant per sota i sortint per dalt, i la següent entrant per dalt i sortint per sota.

Sessió 4: "Cooperem per moure'ns"

- Pujar a l'espatllera fent un salt des de terra i veure fins on puc arribar; posteriorment vaig girant la meua posició de partida fins arribar a saltar d'esquena a l'espatllera.
- Realitzem els exercicis anteriors, però ara de dos amb dos, lligats amb una corda a la cintura, negociant tots els obstacles i sense deslligar-se; primer amb la corda llarga i després amb la corda molt curta.
- A cada espatllera se situa una persona; ningú no se'n pot baixar mentre fem la maniobra següent: anem passant diferents materials (pilotes, piques, cordes, cons, màrfeques, etc.) d'una persona a una altra fins al final del rengle; l'últim disposa l'objecte a terra; primer es passa el material per damunt del cap, després entre el cos i l'espatllera; finalment, passem un company o companya (de poc pes) entre tots.

Sessió 5: "Encara més difícil"

- Des de terra, saltem per agafar-nos a una barra de l'espatllera i penjar-nos-hi, amb les dues mans, amb una mà o amb l'altra; primer amb els ulls oberts i posteriorment a ulls clucs.
- Ens desplaçem al llarg de les espatlleres esquivant els diferents obstacles que ens trobem pel camí: cordes, escales, pilotes, piques, màrfeques, etc., sense poder tocar-los.
- Dues persones, pujades cadascuna en una espatllera, intenten prendre's l'una a l'altra el tros de roba que porten penjada en alguna part del cos.
 - ◆ Travessem l'espai que formen les espatlleres amb els ulls tapats, intentant esbrinar què és tot el que anem trobant pel camí.

Sessió 6:***Escalem sense utilitzar el sentit de la vista***

- Amb els ulls tapats, un/a intenta desorientar un altre fent-lo caminar per la sala i després el fa pujar a les espatlles perquè les recorri, sense saber on comencen ni on acaben i superant els obstacles com ara cordes o escales que trobi pel camí.
- Posteriorment, el company va situant una pica davant del "cec" perquè aquest l'esquivi; i quan ja l'ha esquivat, l'hi torna a posar a diferents punts, perquè torni a esquivar-la.
- Finalment, mentre els "cecs" van travessant l'espai d'escalada, tots els companys i companyes deixen llurs piques fixes en un punt, perquè tots els "cecs" i "cegues" hagin d'esquivar un "mar" d'obstacles formats per totes les piques.

Sessió 7:***"Creem posicions d'escalada"***

- Travessem l'espai d'escalada utilitzant: primer tan sols una mà per agafar-se i posteriorment només un peu com a suport.
- Agafem de terra, però sense arribar a tocar-la, una pilota, que hem de mantenir en possessió mentre pugem a la zona més alta de les espatlles; tornem a baixar i deixem la pilota a terra, sense tocar-la, tan lluny com sigui possible.
- Marquem posicions d'escalada a les espatlles amb dues preses de mans i dos suports de peus (4 punts) perquè els nostres companys i companyes les vagin imitant.

Sessió 8:***"Creem camins d'escalada"***

- Marquem posicions d'escalada (de 4 punts) amb adhesius d'ordinador de diferents colors a cadascuna de les espatlles: els blancs representen posicions fàcils, els blaus posicions intermèdies i els vermells difícils; i la resta de companys i companyes les van provant. Posterior-

ment, es van canviant d'espatllera per provar les marques que han fet d'altres companys i companyes.

- Utilitzant les marques ja instal·lades en l'exercici anterior, intentem passar tot al llarg del rengle d'espatlles utilitzant: primer qualsevol de les marques posades, i posteriorment solament les marques d'un sol color, tant les blanques: fàcil; les blaves: intermedi o les vermelles: difícil.

Sessió 9:***"Practiquem a l'aire lliure"***

- Al rocòdrom municipal intentem de fer algunes de les activitats anteriors, però sense sobrepassar la marca de seguretat per escalar sense cordes (al voltant de 3 metres d'altura).

Sessió 10:***"Escalem fins a dalt de tot"***

- Al mateix rocòdrom i amb l'ajuda dels materials de seguretat necessaris: arnesos, cordes dinàmiques, pitons i vuits, els alumnes intenten escalar les diferents vies de la paret, començant per les més fàcils.

Metodologia i organització

Respecte de la metodologia emprada durant les diferents sessions de què va constar la unitat didàctica present, cal dir que es van fer servir gairebé exclusivament mètodes basats en el Descobriment; preteníem que el mateix alumnat fos el responsable de la major part de tot el procés d'ensenyament i aprenentatge, i que anés marcant les pautes d'aquest, de tal manera que acabés involucrat completament en la classe. Dintre d'aquesta mena de mètodes, vam utilitzar els estils d'ensenyament del Descobriment Guiat i de Resolució de Problemes. Actuant així, es plantejava un repte o un desafiament a tota la classe, i cada alumne hi trobava la solució o solucions més adients; aquestes podien ser iguals o diferents de les dels seus companys i companyes, però totes eren vàlides, ja que els problemes es plantejaven

de manera que no hi hagués una solució única, sinó que totes fossin perfectament vàlides. La metodologia també era de tipus Cooperatiu, és a dir, que totes les activitats es realitzaven en grup, i els alumnes cooperaven entre ells per assolir l'objectiu final proposat. No es comparaven els uns amb els altres, sinó que s'ajudaven a arribar a fites o solucions cada cop més difícils; per això les solucions trobades per una persona podien ser provades pels altres i viceversa, pel bé de tot el grup.

Pel que fa a l'organització, aquesta era completament flexible i variada; es va treballar individualment, en parelles i en grups més o menys nombrosos; ben entès que, a l'hora de formar les parelles o els grups, aquests acabaven sent completament heterogenis respecte del gènere o del nivell d'habilitat dels components; d'aquesta manera tothom treballava amb tothom en algun moment durant el procés: s'ajudaven mútuament, s'animaven, valoraven l'esforç dels altres, compartien l'espai i els materials, aportaven idees per trobar solucions; en definitiva, es coneixien i valoraven les característiques dels companys i companyes.

Avaluació

Es va plantejar una *avaluació inicial* en què es pretenia que l'alumnat demostrés els seus coneixements respecte de la grimpada i l'escalada, per tal de poder desenvolupar les activitats programades, adaptant-les a les circumstàncies reals de les nostres classes. Durant tota la unitat didàctica es va portar a terme una *avaluació contínua* dels progressos realitzats pels alumnes, modificant l'ordre de les activitats per treure'n un millor profit. En aquest sentit, cal recalcar que el mateix alumnat era coparticipant de la temporització de les diferents activitats; aportava idees per a noves activitats a realitzar durant les sessions. En acabar la unitat, es va portar a terme una *avaluació sumativa* per obtenir el grau d'assoliment dels objectius proposats; aquesta avaluació va ser realitzada tant pel professorat com per l'alumnat, i les conclusions en van ser que gran part dels objectius, si no tots, van arribar a ser assolits.



Conclusions

L'experiència va resultar absolutament positiva per a tothom que hi va participar; els alumnes i les alumnes es van mostrar encantats amb tot el tema relacionat amb la grimpada i l'escalada; molts d'ells van manifestar la seva intenció de continuar amb una activitat que fins aquell moment els era completament aliena i desconeguda, i es van apuntar als cursos d'"escalada de rocòdrom" impartits pel Patronat Esportiu Municipal de la localitat. La gran majoria va considerar la possibilitat d'incloure-la dins les seves activitats de temps lliure.

Per al professorat l'experiència va ser igual de positiva, ja que a l'actitud completament involucrada en la classe de l'alumnat, s'hi va afegir el fet de veure que una activitat programada a l'aula tenia transferència i influència positiva en la seva vida fora del recinte escolar.

Bibliografia

- ANDRÉS MIGUEL, J. A.; CASÁS CHEDA, D. i DEL CASTILLO OBESO, Ma. (1996), "La escalada como habilidad motriz básica: de la trepa a la escalada", *Revista Española de Educación Física*, vol. 3, núm. 2, pàg. 14-20.
- FERNÁNDEZ FRAGA, F. (1999), "Experiència pràctica: Volar amb ala de pendet. Unitat didàctica interdisciplinària en l'Ensenyament Secundari Obligatori", *Apunts. Educació Física i Esports* núm. 58, pàg. 80-85.
- GIRALT, C.; MACIA, D. (1989), "De gatear a trepar, una actividad ancestral que debe recuperarse", *Apunts. Ed. Física i Esports*, núm. 18, pàg. 26-34.
- HENDERSON, K.; GLANCY, M. i LITTLE, S. (1999), "Putting the fun into physical activity", *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, vol. 70, núm. 8, pàg. 43-49.
- MITTELSTAEDT, R. (1997), "Indoor climbing walls: the sport of the nineties", *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, vol. 68, núm. 9, pàg. 26-29.