

**A ESCALADA**

**Unha filosofía educativa**

# ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

ESCALADA:

Unha filosofía educativa

CEIP Mestre Manuel García  
Santa María de Oia, Pontevedra

## INDICE:

1. PROTOCOLO COVID 19
2. XUSTIFICACIÓN DO PROXECTO
3. DEFINICIÓN DO PROXECTO
  - a) Contextualización
  - b) Descrición
  - c) Relación co Proxecto Educativo do centro
4. DISEÑO DO PLANTEXAMENTO DIDÁCTICO
  - a) Obxetivos didácticos
  - b) Contidos
  - c) Temporalización
  - d) Orientacións para a intervención didáctica
  - e) Recursos didácticos e instalacións
  - f) Actividades de ensinanza aprendizaxe
    - Sesión 1
    - Sesión 2
    - Sesión 3
    - Sesión 4
    - Sesión 5
  - g) Criterios e actividades de avaliación
5. ANEXOS
  - a) Anexo 1
  - b) Anexo 2
  - c) Anexo 3
  - d) Anexo 4
6. FOTOGRAFÍAS
7. BIBLIOGRAFÍA

## 1. PROTOCOLO COVID 19

Este proxecto está adaptado ao Plan de Adaptación ao contexto Covid e ao Plan de Continxencia do colexio e segue os protocolos da Consellería de Educación da Xunta de Galicia.

En referencia á área de Educación Física tomaranse as seguintes medidas

### MEDIDAS XERAIS DE LIMPEZA DE SUPERFICIES E MATERIAL:

- Utilizaranse desinfectantes con actividade virucida que se atopan no mercado e debidamente autorizados e rexistrados. No uso dese produto respectarase as indicacións da etiqueta. Así mesmo, non se deben mezclar produtos diferentes.
- Tras cada limpeza, os materiais empregados e os equipamentos de protección utilizados desbotarase de xeito seguro, e procederase posteriormente ao lavado de mans.
- Procurarase que os equipamentos ou ferramentas empregados sexan persoais e intransferibles, ou que as partes en contacto directo co corpo da persoa dispoñan de elementos substituíbles. No caso daqueles equipamentos que deban ser manipulados por diferente persoal, procurarase a dispoñibilidade de materiais de protección ou o uso de forma recorrente de xeles hidroalcolícos ou desinfectantes con carácter previo e posterior ao seu uso.
- Realizar tarefas de ventilación periódica nos espazos utilizados e, como mínimo, de forma diaria e durante o tempo necesario para permitir a renovación do aire. Na medida do posible, manter as portas abertas con cuñas e outros sistemas para evitar o contacto das persoas cos pomos, por exemplo. Durante as actividades en recintos pechados, na medida do posible, realizar os tempos de descanso e/ou recuperación en zonas ao aire libre ou ben ventiladas.
- Disporase de papeleiras pechadas e con accionamento non manual, para depositar panos ecalquera outro material desbotable, que se deberán limpar de forma frecuente, e, polo menos, unha vez ao día. Así mesmo, estas papeleiras deberían contar con bolsa desbotable que se cambie alomenos unha vez ao día.

### MEDIDAS PARA OS AXENTES QUE PARTICIPEN NA PRÁCTICA DEPORTIVA:

- O uso dos vestiarios estará prohibido, agás para usar o baño en caso de necesidade. Compre aquí establecer un plan de limpeza dos aseos similar ao que se realice no centro educativo.
- O uso da máscara será obrigatorio agás que se realicen no exterior, de maneira individual, a máis de 2 metros e que o uso da máscara resulte inadecuado ou imposibilite a práctica. Na medida do posible minimizarase o uso de materiais que teñan que ser usados por varios alumnos e procurando a súa limpeza e desinfección despois do seu uso ou a realización de hixiene de mans. Coidarase especialmente do uso da máscara nos ximnasiaos ou polideportivos pechados con ventilación reducida.
- Sempre que sexa posible, os alumnos, durante a práctica deportiva deberán manter a distancia de seguridade interpersoal.
- Evitar lugares concorridos.
- Evitar en todo momento o saúdo con contacto físico.
- Utilizar panos desbotables e tiralos á papeleira, tras cada uso.
- Asegurarse de manter unha boa hixiene respiratoria. Eso significa cubrirse a boca e o nariz co cóbado flexionado ou cun pano desbotable ao tusir ou esbirrar. Neste caso, desbotar de inmediato o pano usado e lavar as mans.
- Lavar con frecuencia as mans con xel hidroalcolólico.
- Na medida do posible, evitar tocar os ollos, o nariz e a boca e no caso de facelo, prestar atención ao lavado previo de mans.

- Realizar un autotest durante a actividade deportiva, para confirmar se pode ter síntomas de COVID-19:

Noto moita temperatura corporal, tos ou falta de alento?.

#### MEDIDAS ORGANIZATIVAS:

- Evitar, na medida do posible, o uso de materiais compartidos durante a actividade. Se isto non fora posible, garantirase a presenza de elementos de hixiene para o seu uso continuado por parte dos axentes participantes e estableceranse os mecanismos de desinfección correspondentes. Cando ese material vaia ser empregado en dúas sesións consecutivas, deixarase un tempo para que a actuación dos produtos desinfectantes sexa efectiva, polo que ao inicio das sesións non se debe empregar ese material.
- Para o inicio das sesións aconséllanse actividades de execución individual, encaixando neste ámbito as coordinativas e de equilibrio, rítmicas ou de expresión corporal.
- Puntualmente, en xogos nos que sexa imposible evitar o contacto e a distancia, uso de máscara.

## 2. XUSTIFICACIÓN DO PROXECTO

“A escalada pode axudar a mellorar a autoavaliación e a identificar e ampliar os límites persoais; é unha experiencia que reporta moitos sentimentos positivos, a superación e satisfacción, aumentando a autoestima e a confianza nun mesmo.”

Os diversos movementos coas máns e os pés na parede do rocódromo require un alto grao de concentración, atención e creatividade, habilidades que poden mellorar o adestramento regular. As veces isto pode influir positivamente no traballo na clase e na vida cotiá.

A dinámica das clases axuda a desenvolver un amplo sentido da responsabilidade xa que en certos momentos todo escalador será responsable en forma directa ou indirecta da seguridade doutro compañeiro. Así mesmo fortalecerá o traballo en grupo clase, a solidariedade e a capacidade de resolver situacións novas, a través do razoamento e a experimentación da situación.

O adestramento físico traballará capacidades coordinativas e condicionais como flexibilidade e coordinación.

O obxectivo será “aprender a escalar de forma segura en idades tempranas con todos os valores que elo conleva.”

A escalada é un deporte, afición ou forma de vida, que aporta numerosos beneficios a nivel persoal desenvolvendo a psicomotricidade, a cooperación, a superación de múltiples retos de forma autónoma e segura, así como a adquisición de valores de coidado da nosa contorna.

Para nenos entre 8 e 12 anos que aprenderán as técnicas xestuais e de seguridade básicas dun xeito lúdico co seu grupo clase de referencia.

Os nenos son unha fonte inesgotable de enerxía que precisa ser ben canalizada. Por iso cremos que a escalada aporta os retos, coñecementos, sensacións e reforzos positivos para o desenvolvemento dos escolares.

Unha actividade san e saudable considerada por moitos primordial dentro das actividades de ocio activo e saudable.

**Coa instalación do rocódromo no ximnasio do colexio e a posta en práctica do plantexamento didáctico queremos acercar ao alumnado á práctica das distintas modalidades de escalada e deportes de montaña, de xeito seguro, respectando o medio ambiente, divertíndose ao escalar e coñecendo o monte da súa contorna. Creando unha canteira de montañeiros e escaladores no concello de Oia.**

### 3. DEFINICIÓN DO PROXECTO

#### a) Contextualización

Ata hai moi pouco tempo e aínda hoxe, as actividades deportivas e manobras técnicas a elas asociadas, eran sinónimo de perigo e atrevemento. Na actualidade, impulsadas polo crecente oferta de actividades na natureza, comeza a popularizarse. De forma paralela, descubríronse as súas posibilidades como actividade física con valores educativos considerables: a iniciación á escalada como “deporte de montaña” encaixaría con pleno sentido no bloque de Actividades no Medio Natural da Área de Educación Física.

Por outra banda, e como técnica deportiva de montaña específica, o rápel debería ser, tal vez, a primeira en entrar a formar parte das sesións de iniciación ás manobras con cordas. Esta é a técnica menos costosa en material e instalacións, en medidas de seguridade. Así mesmo o boulder en rocódromo a máis accesible para o alumnado sin coñecementos técnicos básicos.

O nosos proxecto lévase a cabo no Colexio Público Mestre Manuel García de Sta<sup>a</sup> M. De Oia (Pontevedra), no ximnasio do colexio e nas escolas de escalada da Serra da Valga.

Inclue a montaxe dun rocódromo no ximnasio e visita de escaladores expertos da área de Vigo e Baixo Miño.

**Os grupos de alumnos aos que vai dirixido son os de 4º, 5º e 6º de Primaria, tendo en conta o seu desenvolvemento motor e a organización en grupos burbulla na que estamos a traballar na actualidade. A utilización de magnesio líquido e desinfectantes garante a protección necesaria para cumprir o protocolo COVID 19.**

#### b) Descrición

O coñecemento e vivencia da natureza, xunto coa sensación de percibir o entorno natural en toda a súa dimensión son dos obxetivos perseguidos na escalada. A nivel técnico, é posible adecuar a aprendizaxe das diferentes técnicas ao medio artificial que representa o espazo simulado do rocódromo.

A idea que xustifica a introdución da escalada como contido curricular no noso Centro Educativo apoíase nos seguintes razoamentos:

- A presenza no currículo obrigatorio de Educación Física para Primaria (Bloque de contidos 6: Xogos e deportes) dunha alusión as actividades no medio natural.

- A extraordinaria motivación que estas actividades xeneran no alumnado, sempre ávido de novos contidos que podan enriquecer as clases.
- No referente a súa potencialidade como actividade física, a exercitación nestas técnicas procura movementos, destrezas e sensacións imposibles de alcanzar con outro medio, plenas de emotividade e atractivo. A práctica da escalada ofrece recursos psicomotrices, físico-motrices que xustifican a lo menos, unha pequena incursión no mundo dos “horizontes verticais”
- A privilexiada riqueza dos espazos naturais do noso concello en canto as súas posibilidades para a práctica da escalada.
- A montaxe dun rocódromo no ximnasio do colexio podería ofrecer aos nenos unha posibilidade perfecta para dirixir as súas actividades de ocio hacia o deporte e os hábitos sans e saudables.

### c) Relación co Proxecto Educativo do Centro

Este plantexamento didáctico precisará, para a súa realización, contar cuns pasos previos que posibiliten a súa posta en práctica:

- Disponer dunha estrutura básica de práctica instalada dentro do ximnasio (rocódromo).
- Reflectedir a necesidade de simultanear as prácticas dentro do centro en horario escolar da área de Educación Física, con algunhas saídas extraescolares na que se poidan realizar actividades no entorno natural.
- Posible creación dun club social de actividades na natureza que permita continuar con esta actividade aos antigos alumnos que xa non están no colexio, así como ao resto da comunidade educativa.

## 4, DISEÑO DO PLANTEXAMENTO DIDÁCTICO

### a) Obxetivos didácticos

- Comprender a contorna natural, non só de forma teórica, sinon por medio da experiencia práctica e o achegamento á contorna real.
- Coñecer e valorar as posibilidades que brinda o medio natural como lugar para facer actividades recreativas e deportivas, e valorar a necesidade de conservalo e protexelo.
- Sensibilizarse sobre o risco inherente a toda práctica realizada no entorno mundo vertical, onde as posibilidades de producirse accidentes multiplícanse en proporción directa á falta de coñecementos e precaución.
- Experimentar as sensacións asociadas á superación de dificultades motrices nuha parede de escalada.

- Coñecer os elementos técnicos e materiais necesarios para a práctica da escalada, sendo concientes da necesidade de contar cunha preparación especializada para facer un uso correcto e seguro deles.
- Adquirir coñecementos que permitan desenvolver estas actividades con total seguridade, requirirá unha formación especializada, que en ningún caso pode ofrecerse nos niveis educativos aos que se dirixe a presente unidade didáctica.

O fin destas aprendizaxes non é instruír ou capacitar ao alumnado para a práctica de tales actividades, sinón prevenilos sobre as máis que probables dramáticas consecuencias do exercicio irresponsable destas técnicas.

### b) Contidos

Coa intención de acadar os obxetivos propostos, os contidos que posibilitarán o desenvolvemento desta unidade serán os seguintes:

- Historia da escalada: Oríxenes, estilos de escalada.
- Materiais necesarios para a escalada: Arnexes, descendedores e aseguradores, mosquetóns, cordas.
- Escenarios da escalada: Rodódromos, escolas de escalada, grandes paredes.
- Técnicas básicas de progresión: Agarres, presas, equilibrio, apoíos.
- Cordas: Nós básicos e utilitarios.
- Rápel: Sistemas de descenso e criterios de seguridade.

### c) Temporalización

**O desenvolvemento da unidade didáctica levarase a cabo no terceiro trimestre, integrado dentro do bloque de contidos “Habilidades e destrezas”.**

**A localización temporal nesta data, e non noutra, se xustifica pola bonanza climática da mesma. Así mesmo, e si deixamos para os últimos días do curso as saídas extraescolares relacionadas co contido da unidade, evitaremos entorpecer a marcha habitual do centro, xa que neses días as labores docentes e de avaliación practicamente xa están rematadas.**

A unidade didáctica constará de des sesións, que serán as seguintes:

- Sesión 1, Presentación: Historia da escalada e posterior avaliación inicial.
- Sesión 2, O material de montaña: Acercamento e toma de contacto aos diferentes instrumentos e implementos técnicos usados na escalada.
- Sesión 3, Cordas: Nós básicos.
- Sesión 4, Práctica de escalada en boulder. Xogos de Escalada.



- Sesión 5, Práctica de escalada en boulder. Xogos de Travesía.

#### d) Orientacións para a intervención pedagóxica

Dada a peculiaridade do contido a tratar, así como o risco que unha práctica excesivamente autónoma podería conlevar, deberemos utilizar certa directividade nos plantexamentos, mediante a instrución directa naquelas situacións onde o control da continxencia sexa máis complexo. Polo contrario, onde ensinemos contidos exentos de perigo (como a aprendizaxe dos nós), usaremos técnicas de indagación como o descubrimento guiado e asignación de tarefas. A metodoloxía a utilizar procurará acercarse sempre ao obxectivo último do plantexamento didáctico:

**A concienciación do alumnado sobre a necesidade de realizar sempre estas prácticas acompañados por persoas experimentadas, dotadas de coñecementos necesarios para desenvolver estes deportes con total seguridade.**

#### e) Recursos didácticos e instalacións

Para plantexarnos a forma máis axeitada de introducir a escalada nas actividades do centro, debemos partir das posibilidades materiais e arquitectónicas do noso entorno de traballo. A súa disponibilidad virá paralela ao proceso de aprendizaxe que deberemos respectar.

En canto aos materiais didácticos que poderemos emplear nesta unidade didáctica estarán os seguintes:

- Presentacións de diapositivas e documentales didácticos.
- Material de aire libre: cordas, arneses, descendedores, mosquetóns, cintas...
- Material básico: bancos suecos, espaldeiras, colchonetas

**Como se observa, nesta unidade didáctica as instalacións son importantes e por iso solicitamos á dirección do centro a construción dun rocódromo no ximnasio do colexio.**

**Por fortuna o noso colexio atópase nun paraíso para a práctica dos deportes ao aire libre e conta moi preto coas escolas de escalada de Oia e Sta. Trega.**

A instalación do rocódromo de boulder conta cunha serie de ventaxas sobre o rocódromo tradicional e son as seguintes:

- Evítase utilizar material específico de escalada, como cordas, arneses, etc., que poder ser inasequible para o centro.
- Poden traballar máis alumnos de forma simultánea.
- Existe maior control de continxencia e reduce a posibilidade de lesión.
- Facilítase a corrección de aspectos técnicos e a retroalimentación do alumnado.

- **Permite unha instalación con baixo coste económico e a intervención de un antigo alumno do colexio como encargado de realizar a construción.**

Por último facemos referencia á escalada na rocha, que normalmente os colexios a plantexan como actividade extraescolar pola necesidade de transportarse e o tempo que conleva. **No noso colexio se plantexarían como saída dentro do horario escolar e coa intención de crear afición e co tempo un grupo de actividades ao aire libre. Neste grupo poderían participar tanto alumnado, como pais e nais, como antigos alumnos e profesorado.**

#### f) Actividades de ensinanza aprendizaxe

##### SESIÓN 1: Historia da escalada no Baixo Miño e avaliación inicial

Na primeira sesión de todas vai consistir nunha presentación do que é a escalada, como naceu, quen foron os seus impulsores. As diferentes modalidades e técnicas que se empregan, etc. Faremos un apartado especial falando do que foi e o que é a escalada no Baixo Miño. **Así mesmo contamos coa colaboración da RADIO ARRABAL (Proxecto de radio escolar do Centro) que lle fará diversas entrevistas a personaxes destacados da escalada do Baixo Miño.**

Antes desta presentación daremoslle aos nenos e nenas unha folla (ver anexo), coa que levaremos a cabo a avaliación inicial moi sencilla para observar os coñecementos do alumnado acerca da escalada e para orientar a pais e profesorado de como imos enfocar a clase según os coñecementos dos nenos e nenas.

##### SESIÓN 2: Material de montaña, instrumentos e técnicas usadas na escalada.

Poremos ao alumnado en contacto co material básico de seguridade na escalada, xa que é un aspecto moi importante neste deporte. Explicaremoslles todos os movementos básicos para a seguridade. Tamén ensinaremoslles cordas, descendedores, aseguradores, mosquetóns e cintas, arneses, cascos, etc.

##### SESIÓN 3: Cordas e nós básicos.

Nesta unidade, sempre utilizando retos e xogos dinámicos, coñeceremos os conceptos básicos dos nós e as cordas. Os nós a traballar serán os seguintes. (ver anexo)

Oito, gaza, rizo, texedor, pescador, oito dobre, as de guías, alondra, prusik, oito por chicote e mariposa.

##### SESIÓN 4: Practicas de escalada en boulder.

A primeira parte da sesión vai encamiñada ao coñecemento dos diferentes tipos de agarre e presas que faremos nas instalacións do ximnasio. Deixaremos tempo aos alumnos para que o poñan en práctica no boulder pero sempre coa supervisión e control do profesor para o tema da seguridade na práctica.

Posteriormente realizaranse os seguintes xogos de escalada:

- **“O escalador cego”:** Por parellas, intentar trepar pola vía cos ollos vendados, previa visualización, con axudas verbais do compañeiro-guía.

- **“O pano vertical”**: Como o clásico xogo do pano, pero os xogadores deben coller un pano collido a unha presa, equidistante dos dous equipos (sin necesidade de chegar á zona do seu equipo).
- **“Cruce de camiños”**: Por parellas situadas un a cada lado do muro de escalada. Á sinal, os dous soben ao rocódromo, desprazándose hacia o lado contrario e seguindo unha mesma vía; chegado o momento de tropezar co seu compañeiro, deberá pasar sobre él, ou por debaixo, pondo de acordo para non caer.

SESIÓN 5: Práctica de escalada en boulder, Travesías.

A primeira parte da sesión vai encamiñada o coñecemento de diferente técnicas de progresión que podemos facer no boulder do ximnasio. As técnicas a estudar serán as seguintes: **Talonamientos, os tres apoios, cruces de pés e máns, etc.** Deixaremos tempo para que os alumnos practiquen as diferentes técnicas pero sempre coa supervisión e control do profesor para o tema da seguridade na práctica.

Posteriormente realizaranse os seguintes xogos de travesía:

- **“ O un máis un”**: En grupos de 3-4 nenos e nenas, un deles fae un movemento, tocando coas súas máns unha presa determinada. O seguinte xogador toca a presa anterior, e suma outro movemento. De forma sucesiva, cada xogador engade unha nova presa ás collidas previamente polos seus compañeiros e compañeiras. Só contan as presas tocadas coas máns, non cos pés.
- **“O manco”**: Realizar unha vía fácil en travesía, cun só brazo. Reperir á inversa co brazo contrario.
- **“O contapaso”**: Consiste en realizar unha travesía completa do muro, contando o número de presas que se tocan, Gaña o xogador que menos presas consiga tocar.
- **“O contrareloxo”**: Consiste en realizar unha travesía completa, cronometrando o tempo empleado.

#### g) Criterios e actividades de avaliación

A avaliación, seguindo as indicacións do curriculum, atenderán aos seguintes criterios:

- **Participación, interés e asimilación do proceso seguindo.**
- **Implicación persoal nas propostas e actividades.**
- **Asimilación dos conceptos básicos sobre as actividades de boulder e aos criterios de seguridade.**

Para a súa posta en práctica, utilizaremos os seguintes instrumentos de avaliación:

Folla de valoración práctica, e folla de observación de actitude: Nelas valoraranse anotacións relacionadas coas prácticas que o alumnado debe realizar e a súa base teórica. Valoraranse os seus coñecementos sobre cordas, materiais... Inclúese tamén neste apartado as observacións do alumno sobre participación, motivación, interese polo

contido a impartir, si molesta na clase, si actúa de forma inhibida, si coopera co compañeiro ou compañeira e co grupo, e si mantén actitudes de respecto hacia os compañeiros, o material e o profesor.

5. ANEXOS

a) Anexo 1:

<p><b>NOS BÁSICOS UTILIZADOS NA MONTAÑA</b></p>	 <p>OITO</p>	 <p>GAZA</p>
 <p>RIZO</p>	 <p>TEXEDOR</p>	 <p>PESCADOR</p>
 <p>ÁS DE GUÍAS</p>	 <p>OITO DOBRE</p>	 <p>ALONDRA</p>
 <p>PRUSIK</p>	 <p>OITO POR CHICOTE</p>	 <p>MARIPOSA</p>

b) Anexo 2:

***Ficha de Evaluación Inicial***

Nombre y Apellidos:

Curso:

1. ¿Tienes algún conocimiento de escalada?
2. ¿Conoces algún tipo de material que se pueda utilizar en la escalada?
3. ¿Sabes lo que es un rocódromo? Y un Boulder?
4. Cita el nombre y utilidad de algún nudo que conozcas.
5. ¿Qué te gustaría realizar en esta Unidad Didáctica acerca de la escalada?

### c) Anexo 3:

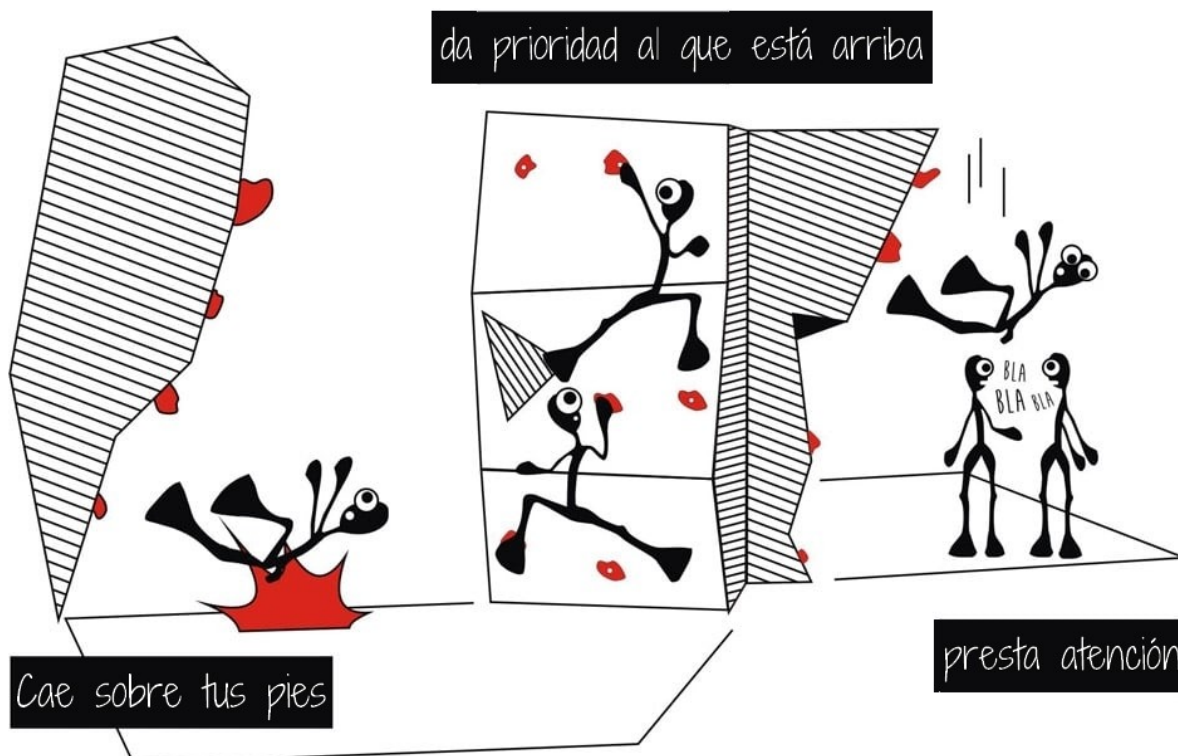
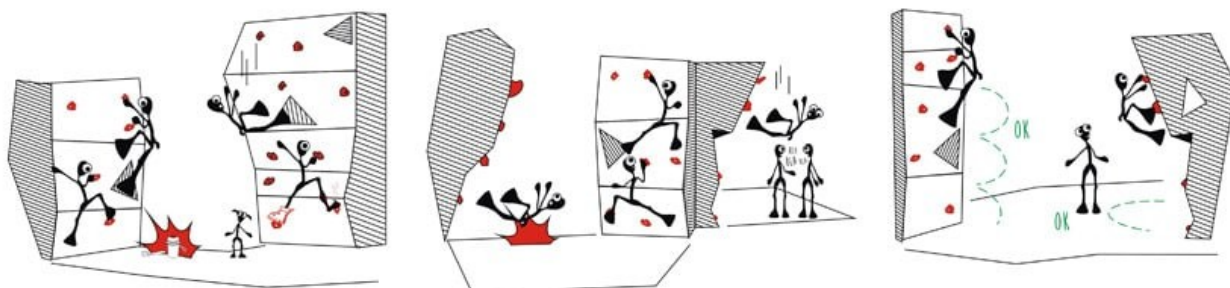
Ao igual que en calquera deporte, é necesario seguir certas regras para evitar lesións ou accidentes. A maioría son causados pola falta de atención, descoido ou ignorancia. Facemos un pequeno resumo e tradución doutros blog de escaladores que fixeron unhas fermosas ilustracións coas regras básicas para axudar a evitar lesións no boulder.

- Fai todo o posible para caer sempre sobre os pés, xa sexa porque baixas ou porque caes. Non podes elixir cando caerte, pero sí coidar a caída sendo previsor do movemento e o que te espera. Non saltes si non estás seguro de como facelo ou o potencial risco, Coidado! Algunhas presas poden xirarse e provocar unha caída inesperada.
- Aqueles escaladores que xa están sobre o panel, teñen sempre prioridade. Presta atención aos que están escalando no panel e hacia onde se dirixen, para non interporte no seu traxecto.
- Non te sentes nunca sobre a colchoneta cando hai outra persoa escalando, tampouco quedas charlando deixando de prestar atención ao que escala. Debes coidalo e coidarte a ti mesmo!
- Non deixes obxectos sobre as colchonetas (calzado, cepillos, magnesio, auga, etc.) xa que podes lesionarte nunha caída.
- Os nenos e as nenas deben estar sempre baixo o coidado dun adulto responsable. Asegurate que non estén correndo por alí ou saltando sobre as colchonetas.
- Non só por unha cuestión de seguridade senón por respecto aos demais, non escales con calzado que poda ensuciar as presas ou gastalas. Tampouco escales NUNCA descalzo podes mancarte os pés xa que fas que perda adherencia a presa.
- Non debemos sobrepassar NUNCA a línea de máxima altura.
- En vez de saltar sempre é mellor destrepar, farás máis adestramento.
- Por último e o máis importante: asegúrate que te están coidando! Quen se atope nas colchonetas ten un papel importantísimo, como é coidar ao compañeiro que está esclando. A posición correcta é coas pernas lixeiramente abertas e os brazos extendidos hacia arriba, para acompañar a caída do escalador e guiar a súa caída a unha posición correcta.

d) Anexo 4:

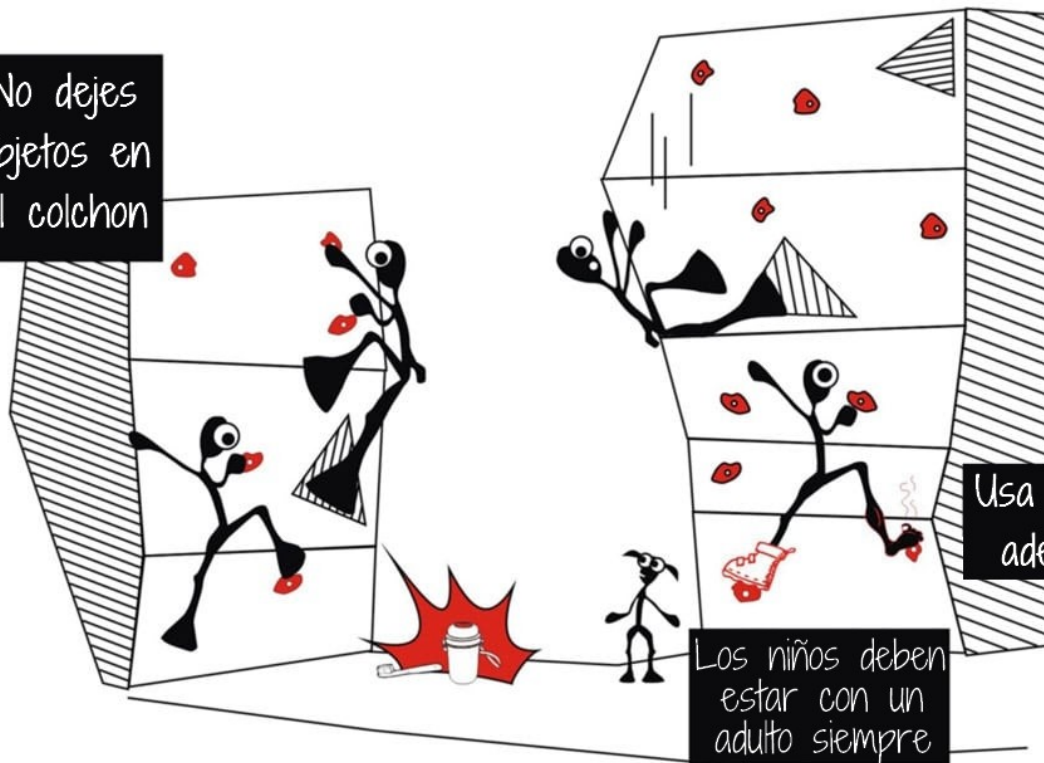
Documento sobre a montaxe do panel de boulder no ximnasio do colexio. (pendente de aprobación)

## 6. FOTOGRAFÍAS:



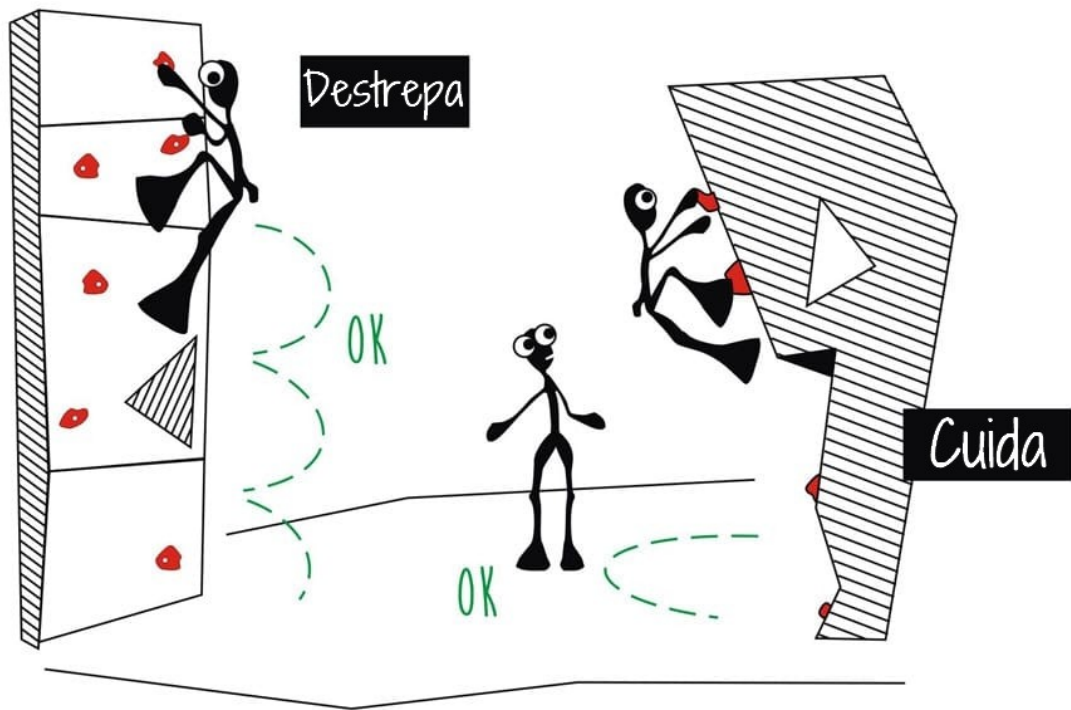


No dejes  
objetos en  
el colchon



Usa calzado  
adecuado

Los niños deben  
estar con un  
adulto siempre



Sector La Fuente



Sector Monasterio



Vías para nenos



Sector la Fuente



Boulder en Penarrubia



Sector la Fuente



## 7. BIBLIOGRAFÍA:

- Martín Pinos (1997) **Actividades Físico Deportivas en la Naturaleza**, Ed. Gimnos.
- Miguel Seoane y Javier Carreras (1997) **Galicia Vertical**.
- Alfonso Louro y Gustavo Vazquez (2020) **Rocha Nai**, edita Campo IV.
- A. Ruíz (1997) El rápel en la escuela: etapas educativas de iniciación. I Seminario Internacional de Educación Física y deporte de Murcia.
- A. Ruíz (2002) Actividades en el medio natural, organización de actividades físicas en la naturaleza.
- [Efdeportes.com](http://Efdeportes.com)
- [revolutionclimbing.com](http://revolutionclimbing.com)
- E. Martínez, A. J. Campillo Jiménez, R. Martínez (2009) ESCALADA: Una posibilidad educativa [www.carm.es](http://www.carm.es)
- [www.elvalordelaeducaciónfísica.com](http://www.elvalordelaeducaciónfísica.com) Escaladas y trepas: juegos para educación física.
- [frikazosenelaula.com](http://frikazosenelaula.com) Iniciación a la escalada en boulder