

PROGRAMA ESCOLAR EDUCA ESPORT NATURA VALENCIA					
EDUCA ESCALA .					
Módulo					
ESCALADA Y PROGRESION VERTICAL					
SESION Nº	FECHA	H.ini	H.fin	Lugar de desarrollo	nº alum
1		9 h.	12,30h.	PARQUES Y JARDINES DE LA CIUDAD VALENCIA	10-30 aprox.
DIRIGIDO A ALUMNOS DE:			Instalaciones		
1º A 4º ESO					
1º Y 2º BACHILLER			ROCODROMO MUNICIPAL NAZARET FDM		
Objetivos			actividades		
<p>GENERALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Familiarizar a los alumnos con las técnicas básicas de escalada deportiva. -Enseñar la técnica de aseguramiento en escalada deportiva. -Enseñar los nudos básicos de escalada, a si como el material utilizado para su desarrollo. <p>ESPECIFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Que el alumno supere de forma satisfactoria una vía de escalada de 5º grado de dificultad. -Que el alumno adquiera la destreza que le permita asegurar a un compañero con dispositivo gri-gri. -Que el alumno los conceptos básicos del deporte de la escalada (argot). -Que el alumno sea capaz de hacer un nudo de ocho y un nudo llano. -Que el alumno aprenda el descenso en rappel. 			<p>CALENTAMIENTO: 15 minutos.</p> <p><u>-TREN SUPERIOR:</u> -Rotación de cuello, rotación de hombros, rotación de muñecas.</p> <p><u>-TREN INFERIOR:</u> -Rotación de tobillos, rotación de cadera, rotación de piernas.</p> <p><u>-GENERAL:</u> -Progresión horizontal para calentar articulaciones de los dedos de las manos, movilidad básica, colocación técnica de pies etc.</p> <p>DESARROLLO PRINCIPAL: 2 H 30'</p> <p><u>ESCALADA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Alumno A: Asegura al alumno B, este debe completar una vía de escalada de 5º grado de dificultad, encordarse de forma adecuada, siempre bajo la supervisión del técnico. -Alumno B: Asegura al alumno A, este debe completar una vía de escalada de 5º grado de dificultad, encordarse de forma adecuada, siempre bajo la supervisión del técnico. <p><u>RAPPEL:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Alumno A: Asegura de nuevo al alumno B, en la misma vía de escalada que se completó anteriormente, de este modo, ya conoce la colocación de manos y pies y la progresión es más ágil. Una vez en la reunión, el alumno B debe descender mediante la técnica de rappel. -Alumno B: Asegura de nuevo al alumno A, en la misma vía de escalada que se completó anteriormente, de este modo, ya conoce la colocación de manos y pies y la progresión es más ágil. Una vez en la reunión, el alumno A debe descender mediante la técnica de rappel. <p>VUELTA A LA CALMA: 15 minutos.</p> <p><u>-TREN SUPERIOR:</u> Estiramientos de antebrazos, de los dedos de las manos, brazos.</p> <p><u>- TREN INFERIOR:</u> Estiramientos de cuádriceps, de gemelos, piernas.</p> <p><u>-GENERAL:</u> -Recuperar pulsaciones y vuelta al estado basal.</p>		
Recursos					
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuerdas de escalada de 60 metros y 10,2 cm. de diámetro. -Arnés de escalada -Asegurador/descensor -Casco de escalda -Cintas expres -Mosquetones de seguro -Pies de gato (opcionales) <p>HUMANOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Los técnicos deportivos que desarrollan la actividad. 					
Consideraciones					
<p>-En caso de que la meteorología no permita el desarrollo normal de la práctica, se pospondrá para posteriores sesiones.</p> <p>-El técnico/os, deben de observar de forma individual a cada uno de los alumnos la correcta colocación del arnés, cuerda etc, así como si la vestimenta es la adecuada(ropa deportiva..)</p> <p>-Los escolares que hayan participado en el programa Esport Natura Valencia tendrán preferencia y descuento para acceder a plazas deñ 1.er Raid juvenil de deportes en la naturaleza a celebrar en la ciudad de Valencia con otros colegios a final del curso.</p>					