

Estrategias para el trabajo de la trepa en el aula con alumnos de 6,7 años (1º/2º E.P.)

Título: Estrategias para el trabajo de la trepa en el aula con alumnos de 6,7 años (1º/2º E.P.). **Target:** "Profesores Educación física". **Asignatura:** Educación Física. **Autor:** Pedro Pablo Quiroga Alonso, Licenciado de Educación Física , Maestro de Primaria y de Educación Física, Maestro de Educación Física.

INTRODUCCION

La trepa constituye una habilidad de desplazamiento asociada al medio natural y vinculada a la escalada , el montañismo .Plantear desde este punto de vista a los alumnos de educación Primaria una unidad didáctica referida a este contenido es por si solo un aliciente para ellos .Al margen de otros puntos de vista mas cercanos al docente , como es el marco curricular en el que se señalan las Habilidades Motrices básicas y por consiguiente un desplazamiento como es la trepa como la base del abecedario de la educación física.

Abordar este contenido a priori podría plantear una serie de hándicaps u obstáculos al profesorado por que podría pensarse en dificultades del tipo: ¿ Puede resultar peligroso para la integridad de los alumnos ? , ¿ No se disponen de instalaciones ni medios adecuados para su trabajo ? No tengo conocimientos suficientes sobre este tema.....El presente artículo aborda estas cuestiones desde un punto de vista práctico para resolver un trabajo de trepa con una simple cuerda , espalderas y colchonetas en su fase de mayor requerimiento de materiales e instalaciones , de los cuales están dotados a priori la mayoría de gimnasios escolares. Y planteando soluciones a cuestiones que pudieran dar al traste con el objetivo final que es el trabajo de la trepa en el aula.

RESUMEN

La idea principal de este artículo sobre el trabajo de trepa en alumnos de 1º y 2º de Primaria "6 y 7 años " , es asociar los movimientos de trepa en planos con gran inclinación y gran altura a planos menos inclinados llegando incluso al horizontal y menores alturas llegando a ras de suelo pero manteniendo el patrón de movimiento y un trabajo de cadenas musculares poco desarrolladas en las clases de educación física.

PALABRAS CLAVE

Trepa-Escalada-Reptar-Rocódromo-Espaldera

ACTIVIDADES PLANTEADAS PARA EL DESARROLLO DE LA TREPA

La siguiente batería de actividades se encuentra planteada para el desarrollo de la trepa , si bien en el presente artículo se enumeran sin ningún criterio de organización ni estructuradas en el marco de la sesión de educación física , a fin de que el lector pueda extraer las mas convenientes para sus intereses y enmárcalas en las sesiones para el desarrollo de la trepa. Esta batería de ejercicios son el resultado de de diversas unidades didácticas sobre trepa con los alumnos por lo que se encuentran contrastados y referenciados a la realidad de alumnos de 1º y 2º de Educación Primaria.

Aunque el presente artículo no hace referencia a aspectos metodológicos existe gran diferencia entre algunos ejercicios en lo referente a dinamización del grupo (hay ejercicios que solo pueden ser desarrollados

de forma individual como los de gomas , lo que les puede restar operatividad atendiendo a las características del grupo) .

El trabajo en espalderas se plantea en ocasiones con los pies descalzos para favorecer sensaciones propioceptivas diferentes sobre el pie en el trabajo de agarre/impulso/desplazamiento en las diferentes actividades de trepa.

1.-EJERCICIO DE DESPLAZAMIENTO APOYADO POR PIES Y MANOS CON CUERDA

El alumno se desplazara siguiendo una cuerda desde el extremo libre al extremo atado .En el desplazamiento caminara y utilizara la cuerda para el impulso del desplazamiento cogiéndola por encima de la cabeza o a la altura de la cadera y tirando de ella a la vez que camina hacia el extremo atado a la pared, espaldera..



2.-EJERCICIOS DE REPTACIÓN SOBRE SUPERFICIE HORIZONTAL

Desplazamientos reptando en el suelo sin levantar el cuerpo y desplazándose utilizando pies y manos, a fin de no levantar el cuerpo del suelo se dispondrán unos bancos suecos y se trenzaran cuerdas entre ellos a fin de que los alumnos se muevan sin tocarlas otra opción es situar los cajones del plinto a modo de circuito para que los recorran reptando.



3.-EJERCICIOS DE REPTACION SOBRE SUPERFICIE HORIZONTAL CON TENSION VARIABLE

Este ejercicio es idéntico al anterior pero el alumno estará atado a una goma la cual se encuentra anclada a un punto fijo “ Espaldera, Columna..” que a medida que se estire obtendrá mayor tensión aumentando la dificultad de la reptación. Plantea la dificultad en comparación con el anterior ejercicio de que se desarrolla de forma individual un alumno una goma, no podrán estar trabajando varios alumnos a la vez sino hay gomas para todos.

4.- EJERCICIOS DE REPTACIÓN DECUBITO SUPINO/PRONO CON CUERDA SOBRE SUPERFICIE HORIZONTAL

Se dispone una cuerda atada a un punto fijo y en el otro extremo de la cuerda se situa decúbito supino/prono el alumno que agarra la cuerda con las manos y avanza hasta el otro extremo el nivel de dificultad varia atendiendo a si solo utiliza las manos para desplazarse o utiliza manos y pies. Las características del suelo del gimnasio influirán en el rozamiento del cuerpo que es la tensión que hay que superar .



5.- EJERCICIOS DE TREPA CON CUERDA SUSPENDIDA

Se dispone una cuerda a una altura de 1 metro del suelo atada a dos puntos fijos y tensada, por debajo de la misma se sitúa una hilera de colchonetas.



La altura final del alumno sobre el suelo (colchonetas) resultara aproximadamente de unos 5/10 cms a veces atendiendo al número de alumnos que se encuentran suspendidos 0 cms lo que indica el escaso riesgo de lesiones

El alumno se suspende agarrándose a la cuerda con las manos y los pies e intenta avanzar por la misma, para aquellos alumnos que les resulte costosa esta actividad se puede plantear que solo se desplazan con las manos y dejen los pies colgando en el suelo. Previo a la actividad se sugiere que los alumnos pasen varias veces por la zona caminando y pasando las manos por la cuerda como si tiraran de ella.

En ocasiones el gran número de alumnos suspendidos hace que la cuerda estire y toquen el suelo por lo que como solución práctica se recomienda situar a otros alumnos en un extremo de la cuerda a tirar de ella para que aumente la tensión y separar a los compañeros del suelo si es el caso., o bien no situar a muchos alumnos colgados de la cuerda.

6.- EJERCICIOS DE EQUILIBRIO SOBRE CUERDA

Este ejercicio consiste en avanzar sobre la cuerda caminando, sosteniendo una pica en cuyos extremos se encuentran 2 compañeros sujetándola para favorecer el equilibrio y por ello el desplazamiento, asociando el ejercicio a la idea del desplazamiento sobre hielo en la montaña.



A medida que progresa en en el desplazamiento sobre la cuerda se eliminaran las ayudas primero un compañero y luego los 2.

7.- EJERCICIOS DE TREPA SOBRE ESPALDERA

Consiste en subir y bajar los listones de la espaldera a modo de montaña. En algunas situaciones se sitúan entre espalderas cuerdas que cubren la misma función que los listones de las espalderas pero modifican el agarre y la sensación de equilibrio estable que desprende la espaldera. Para situar cuerdas es necesario que haya espacio entre dos espalderas. Los alumnos subirán y bajarán un número determinado de veces la espaldera o bien utilizando los listones como muestra la fotografía o las marcas de agarre que hayamos situado sobre la espaldera. En ocasiones se plantea el mismo trabajo pero descalzos en la búsqueda de nuevas sensaciones en el trabajo de trepa.



Para las sesiones o ejercicios de trabajo con pies descalzos se recomienda que los alumnos asistan con otro par de calcetines que utilizaran cuando trabajen sin calzado, como muestra la fotografía.

8.- EJERCICIOS DE TREPA SOBRE ESPALDERA CON TENSIÓN VARIABLE.

Idéntico al ejercicio anterior pero el alumno está atado a una goma que se fija al primer listón de la espaldera de modo que a medida que sube aumenta la tensión de la cuerda.

9.- EJERCICIOS DE TREPA CON CUERDA SOBRE LA ESPALDERA

En la parte superior de la espaldera se hace un nudo de presilla con la cuerda y se deja colgando la cuerda el alumno apoya los pies en la parte inferior de la espaldera e intenta subir por la cuerda desde la posición horizontal en el suelo hasta la posición vertical sin ayudarse de los pies y una vez vertical repite el ejercicio hasta la posición horizontal. El nivel de complejidad del ejercicio se incrementa si los pies son situados por encima de la posición del cuerpo.



10.- EJERCICIOS DE SUSPENSION Y DESPLAZAMIENTO EN ESPALDERA CON CUERDA

La cuerda suspendida desde la parte superior de la espaldera se utiliza para que el alumno se cuelgue y a modo de liana avance sobre la espaldera soltando la misma una vez se haya desplazado. Se puede disponer de colchonetas atadas a la espaldera u otro elemento para que el alumno se vea forzado a suspenderse en la cuerda y sobrepasar el obstáculo.



11.- EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO SOBRE PRESAS FIJADAS EN ESPALDERAS (ROCODROMO).

En las espalderas se sitúan con cinta de precinto hojas de diferentes colores o telas de colores o cualquier otro elemento que permita visualizar un camino por las espalderas. Colocar cuerdas implica como muestra la fotografía supone modificar la posición y agarres básicos sobre el listón de la espaldera.

Cada camino de un color diferente marca un nivel de complejidad, así cuantas más presas haya más fácil sea su agarre menor complejidad. Se fijara la leyenda de colores de forma previa con los alumnos, para que conozcan niveles.



12.- EJERCICIOS POR PAREJAS DE TREPA EN ESPALDERA.

En una espaldera se sitúan 2 alumnos uno de los cuales permanece fijo en el centro con las piernas y los brazos abiertos y da órdenes al otro compañero para que las ejecute del modo : Entra por abajo y sal por la derecha, entra por la izquierda y sal por abajo ,.... Produciéndose también aquí un trabajo de las nociones topológicas básicas (Arriba/Abajo/ Derecha /Izquierda).



Este ejercicio presenta variantes como situar a los alumnos fijos en las espalderas y que el resto de compañeros vayan pasando por todos hasta el final de la línea de espalderas , escuchando las ordenes que les va dando el compañero colgado al que tiene que sobrepasar o con ordenes consignadas previamente.

13.- JUEGO POR PAREJAS DE ESCALADA (ALCANZAR LA CIMA)

En la parte superior de la espaldera se situa un trapo a modo de bandera y que representa el objetivo del juego alcanzarla. Dos alumnos se atan con una goma a la cintura (recomendable un simple cinturón o bien un arnes), la citada goma pasa por debajo del liston inferior de la espaldera y va al cinturón del otro alumno de tal forma que cuando un alumno intenta subir a alcanzar la bandera arrastra al otro alumno hacia la parte inferior de la espaldera , finalmente el alumno que alcance la bandera gana el juego. Se debe prestar especial atención a la longitud de la goma.

14.- JUEGO POR PAREJAS DE ESCALADA (ROBAR LA PINZA)

Dos alumnos se ponen una pinza de colgar la ropa en alguna parte de su cuerpo recomendable parte inferior del chándal y se suben a las espalderas. El objetivo del juego es quitarle al otro la pinza el que lo consiga primero gana el juego.los alumnos a la señal se moverán libremente por la espaldera en busca del otro para quitarle la pinza permitiendo cualquier movimiento propio salvo el obstáculo al otro jugador para que no te robe la pinza.



15.- JUEGO POR EQUIPOS: ALPINISMO EN ESPALDERAS (ALCANZAMOS LA CIMA PRIMERO)

En una zona continua de espalderas se sitúan 2 equipos de unos 6 jugadores. En un extremo de la línea de espalderas 6 jugadores y en el otro extremo los otros 6 jugadores. El objetivo del juego es que pasen los jugadores del equipo al otro extremo de las espalderas primero que los adversarios.

Reglas. Pasaran de 2 en 2 atados con una cuerda a modo de seguridad como ocurre en el alpinismo. Primero pasan 2 atados uno se suelta de la cuerda y se queda al final y el otro regresa al comienzo con la cuerda ata a otro compañero y por las espalderas va al final cuando llega se queda allí con el anterior soltándose de la cuerda y el otro regresa a por más alpinistas..., así hasta que hayan pasado todos y siempre atados por la cuerda con ayuda de un mosquetón.

Se generaran múltiples situaciones de trepa y problemas motores con el otro equipo en los cruces que deberán resolver para continuar jugando.



LUDIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS En alguna sesión se ha proyectado sobre una esquina del gimnasio apoyándose de un cañón imágenes de montañas, escalada y alpinismo en un montaje musical a fin de motivar más a los alumnos resultando de sumo interés para ellos, aunque el trabajo de disposición de tales medios informáticos resulta costoso y no está accesible en todos los centros es sumamente interesante por el resultado sobre el alumnado. ●

Bibliografía

- ANDRES, J.A.; CASAS, D.; CASTILLO, M. (1996) La escalada como Habilidad Motriz Básica : de la trepa a la escalada. En revista Española de Educación Física y Deporte , nº2, vol.3.
- LUIS MIGUEL RUIZ PEREZ (1994) DEPORTE Y APRENDIZAJE. Procesos de adquisición y desarrollo de las Habilidades. Madrid. Editorial Visor ISBN: 84-7774-095-X.
- FRANCISCO LUQUE HOYOS; SERGIO LUQUE TABERNERO (1996). GUIA DE EJERCICIOS ESCOLARES CON ESPALDERAS. Madrid. GIMNOS EDITORIAL ISBN:84-8013-047-4.