

# GUÍA DIDÁCTICA

## O SENDEIRISMO: UNHA ACTIVIDADE NA NATUREZA

Trátase dunha secuencia didáctica destinada a coñecer os elementos fundamentais para a práctica autónoma da escalada e do montañismo coa capacitación requirida na procura do maior benestar e seguridade posible.

Está estruturada como unha sesión teórico-práctica co obxecto de que o alumnado recoñeza a secuenciación da explicación-exposición, observación-experimentación, e da intereozación e produción do aprendido.

### OBXECTIVOS XERAIS

- Progresar na práctica do montañismo e da escalada conxuntamente coas modalidades que as conforman: o sendeirismo, media montaña, alta montaña, expedicións, escalada deportiva, escalada clásica (en rocha e no xeo), esquí de travesía, barranquismo, dúatlon en montaña, media maratón de montaña e maratón de montaña.
- Cumprir as normas de seguridade básicas
- Amosar unha actitude de respecto cara á conservación da natureza

1. Coñecer os orixes e as peculiaridades do montañismo e da escalada e das súas modalidades
2. Diferenciar as características propias de cada modalidade.
3. Coñecer tanto os fundamentos teóricos como aqueles prácticos que afectan a seguridade e respecto da natureza.
4. Practicar os diferentes nós e as técnicas básicas de aseguramento
5. Desenrolar o sistema cardiovascular por medio do exercicio nalgúns das modalidades propostas.
6. Traballar e mellorar a elasticidade xeral e a tonicidade dos grupos musculares implicados na práctica do montañismo
7. Desenvolver o sentido da orientación lendo e descifrando planos e mapas.
8. Procurar, ler e Interpretar axeitadamente os pronósticos meteorolóxicos
9. Planificar o percorrido de xeito autónomo prevendo os materiais e recursos necesarios
- 10 Comprender e coñecer a propia natureza pola que transita

- Valorar e desenvolver a práctica da actividade da escalada e o montañismo (de todas as súas modalidades) na natureza como modalidade deportiva e recoñecer os seus beneficios para a saúde.
- Coñecer e previr as lesións, así como as normas e recomendacións para conquistar a seguridade na súa práctica e os seus métodos e técnicas de prevención.
- Valorar os efectos positivos que ten a actividade respetando as normas de seguridade

#### O CORPO: IMAXE E PERCEPCIÓN

- Adquisición dunha axeitada práctica do quecemento, valorando a súa importancia.
- Adaptación da intensidade do exercicio ás necesidades individuais
- Adquisición dos hábitos de seguridade na actividade e relaxación .

### CONTIDOS

**A ESCALADA E MONTAÑISMO:** definicións, historia, modalidades e técnicas das mesmas, planificación das vías e roteiros (interpretación dos planos e mapas), planificación, equipamento (vestimenta, alimentación, hidratación, protección, materiais técnicos ).e estratexias para a súa práctica con seguridade..

#### PROCEDEMENTOS

#### PROCESOS

<p>Unha vez presentada a información ao alumnado na aula virtual requírese a realización unha secuencia de actividades correlativas co obxecto de interiorizar, assimilar e reproducir os conceptos e contidos propostos co fin de conquistar os hábitos, exercicios, técnicas, normas de seguridade e recursos tecnolóxicos na actividade da esxcalada e do montañismo (nas súas distintas modalidades).</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Procura a infomación do tema proposto e visionado dos videos extraendo a infomación específica.</li> <li>2.- Identificar os temos presentes no desenvolvemento da escalada e do montañismo (das súas modalidades)..</li> <li>3.- Explora os distintos tipos de mapas e planos</li> <li>4.- Indica as técnicas doas modalidades da escalada e montañismo e as súas normas de seguridade</li> <li>5.- Procura, baixa e olla a rota proposta no teu smartphone, tablet ou pc..</li> <li>6.- Engade os termos que faltan (planificate, equípate, se prudente e respeta).</li> </ol>
---	--

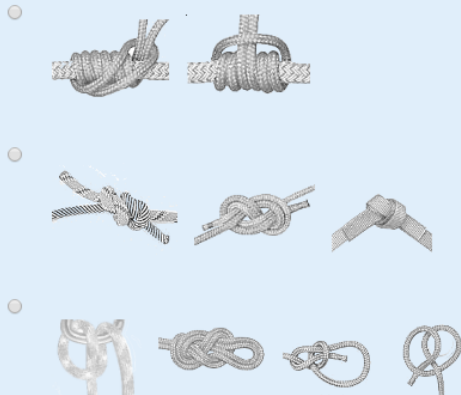
## ALGUNHAS EXEMPLIFICACIÓNS DA AVALIACIÓN



### INDICA OS NÓS CORRECTOS DE BLOQUEO

Como xa sabes os nós en montañismo ou escalada teñen distintas funcións: unión, amarre ou anclaxe e bloqueo. Agora podes comprobar os teus coñecementos para distinguilos indicando cales destes son de bloqueo.

Suxestión



OITO SIMPLE



OITO DOBLE



OITO DOBLE GAZA



OITO EN LIÑA



OITO POR SEO



DINÁMICO



PESCADOR



PESCADOR DOBRE



DE LAVERCA



DE LAVERCA EN CINTA



SIMPLE DE CINTA



BOLBORETA



AS DE GUÍA



BALLESTRINQUE



MACHARD



PRUSIK



DE COTE



DE MULA





## Descobre a túa propia atención nunha puntuación sobre dez

Le os tres parágrafos seguintes e escribe as palabras que faltan.

En Galicia as zonas montañosas máis características sitúanse entre os 900 e os 2127 metros. Nos macizos como os do [redacted], Pena Trevinca ou [redacted] podemos facer rutas de [redacted], ou mesmo algunha actividade máis comprometida do montañismo en condicións invernaís.

A Media Montaña (xeralmente entre 1.500 e 2.500 metros) é unha contorna montañosa na que podemos atopar construcións adicadas ao [redacted] pero non núcleos rurais, e na que xeralmente atópase a neve de novembro a maio, dependendo do macizo montañoso. Non atopamos grandes vías pero si numerosos roteiros a pé e pasos de acceso ás serras e vales. Na península ibérica contamos con exemplos, entre os que podemos destacar aos [redacted] de Europa.

A Alta montaña (xeralmente alturas superiores a [redacted] metros) é unha contorna montañosa na que podemos atopar glaciares e [redacted] perpétuas, e na que adoita existir menos [redacted] e vida animal, e desaparecen as construcións, agás [redacted] de montaña ou lugares para vivac (*lugar no que pernoctar a xeito de refuxio improvisado*). Un exemplo dela atopámolo nos [redacted].

Enviar



O alpinismo refírese á actividade de ascender montañas nos Alpes (inferiores aos 5.000 m).

O andinismo consiste en ascender montañas na Cordilleira dos Andes (entre os 5.000 e 7.000 m) no continente americano,

O "himalayismo" consiste na ascensión de montañas do "Himalaya" no continente asiático con altitudes superiores aos 7.000 m.



Ordea as frases atendendo a súa relación temporal e histórica co montañismo ou alpinismo. En primeiro lugar o acontecemento máis lonxano no tempo para rematar co máis contemporáneo (de arriba abaixo)

Aníbal atravesou os Pireneos e os Alpes cos seus elefantes para chegar ás portas de Roma

Sóbase ao volcán mexicano Popocatépetl na procura de xofre e de minerais para fabricar munición

Imprímese o mapa franco-español dos Pireneos para fixar os límites reais das dúas nacións

Conquistase o Urriellu ou "Naranjo de Bulnes".

No ano 1582 sóbase ao Teide (3717 m), pico que lle dá nome a propia illa de Tenerife

COMPROBA

## INFORMACION DA SECUENCIA PARA O ALUMNADO NA AULA VIRTUAL



### Acceso á información

#### DOCUMENTOS\*\*\*\*\*

Aquí atopámonos coa presentación da información básica en distintos formatos de documentos de texto, para imprimir (pdf) ,imaxes, sons e vídeos, e tamén de información ampliada que atopamos na rede e que accedemos a ela dende as liqazóns subliñadas nos textos ou dende as imaxes.



### Conceptos e ideas

#### PRESENTACIÓNS\*\*\*\*\*

Partimos de esquemas de ideas e mapas de conceptos que nos axudan a clasificar e organizar a nosa visión da información anterior, e polo tanto nos permiten elaborar a noso propio coñecemento sobre o tema (son os nosos apuntes, subliñados e anotacións) e que atoparemos de distintos xeitos e como non tamén na propia internet.



### Actividades e tarefas

#### OS NÓSOS PROPIOS DEBERES\*\*\*\*\*

Tarefas que nos presenta o mestre ou mesmo que elaboramos nós individualmente ou participando cos compañeiros e compañeiras por medio de enquisas, cuestionarios ou distintos foros, e que nos axudan a interiorizar o aprendido da lectura e visionado da información aportada e dos conceptos e ideas vistas anteriormente



### Procedementos de avaliación

#### AS NOSAS

#### VALORACIÓNS\*\*\*\*\*

Fundamentalmente son o xeito que temos de correxir as actividades e tarefas realizadas, e de visualizar o noso propio coñecemento adquirido, polo que ademais dunha cualificación global tamén termos unha autoavaliación. Para saber de donde partimos (o que sabemos) realizaremos unha enquisa inicial que voltaremos a cubrir unha vez rematado o curso para comprobar se avanzamos.