

CURSO DE ACTUALIZACIÓN CIENTÍFICO DIDÁCTICA.- 3 créditos ECTS

"Actividades Físicas en el Medio Natural de LA SIERRA DE MADRID"

Vídeo montaje del curso del año pasado

http://www.youtube.com/watch?v=CFJp-fZohic&feature=channel_page

➤ **CONVOCA:**

La Asociación de Profesorado "ADAL" dentro del CONVENIO DE COLABORACIÓN con la Dirección General de Mejora de la Calidad de la Enseñanza de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid.

➤ **OBJETIVOS:**

- Conocer las técnicas y el material básico para practicar el senderismo.
- Aprender a utilizar el entorno como recurso didáctico.
- Experimentar diversas actividades en la naturaleza para su posterior aplicación en el aula de educación física.
- Diseñar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental contribuyendo a su conservación y mejora.
- Analizar las posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico deportivas cooperando con los compañeros y valorando los aspectos de relación que conllevan estas actividades.
- Valorar el medio natural como lugar rico en recursos para la realización de actividades educativas y deportivas y así transmitírselo a nuestro alumnado.
- Conocer dinámicas relacionadas con el medio natural para trabajar temas de educación ambiental.
- Inculcar el aspecto de seguridad como parte principal en estos deportes en el medio natural.
- Reconocer los riesgos y peligros.

- Utilizar y conocer correctamente el material.
- Conocer y practicar las maniobras básicas de seguridad.
- Estudiar las técnicas de progresión adecuadas.
- Disfrutar desarrollando actividades en un entorno natural.
- Planificar correctamente cada salida.



➤ **CONTENIDOS:**

- **Desarrollo de los contenidos:**
 - Equipo básico de senderismo
 - Técnicas de progresión
 - Reconocimiento del entorno.
 - Senderismo/ Orientación en la Naturaleza. A lo largo de las rutas incluiremos aspectos básicos de la Orientación ya que pensamos que es un buen recurso para desenvolverse correctamente en el medio natural.
 - Aspectos generales que hay que considerar en la organización de actividades en el medio natural: elección del lugar, tareas logísticas, temporalización y duración de la actividad.

- Normas básicas de seguridad en la realización de actividades en el medio natural.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural a través del conocimiento de la cultura propia de la zona.

-Contenidos escalada

Presentación, elección y utilización del equipo y material
 Cabuyería. Nudos



Encordamiento
 Visualización de la vía
 Técnica gestual de progresión
 Utilización de los mosquetones y cintas
 Paso de cuerda por mosquetones
 Actuación ante una caída
 Aseguramientos. Aparatos y circunstancia
 Montaje de reuniones y descuelgues. Cerrado, dudoso, ...
 Rápel
 Abandono de una vía

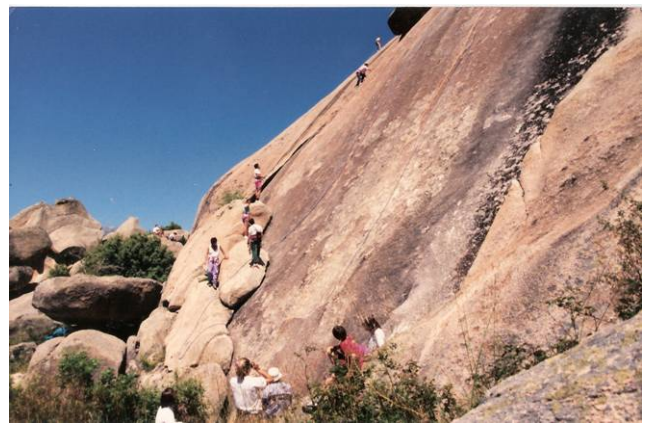
Contenidos barrancos

Equipo y material
 Logística de un descenso
 Cabuyería. Nudos básicos



Aprendizaje del montaje de rápeles en barrancos
 Rápel con ocho
 Rápel de fortuna como consecuencia de pérdida de ocho

Montaje de pasamanos
 Asegurar al compañero en los rápeles
 Técnica y práctica de saltos. Amplios y estrechos
 Técnica y práctica de destrepe y destrepe asegurado
 Técnica y práctica de la oposición
 Buceo. Paso de sifones
 Técnicas de progresión con cuerda de moderada complejidad
 Interpretación y lectura de croquis y reseñas
 Elección correcta de itinerarios



METODOLOGÍA:

- Facilitar una metodología que ayude a contrastar diferentes entornos para que puedan trabajar con sus alumn@s los distintos paisajes ecológicos de la Comunidad de Madrid.
- Los distintos elementos natural, medio social, histórico a través de una metodología activa.
- La línea metodológica que se seguirá durante las actividades será:



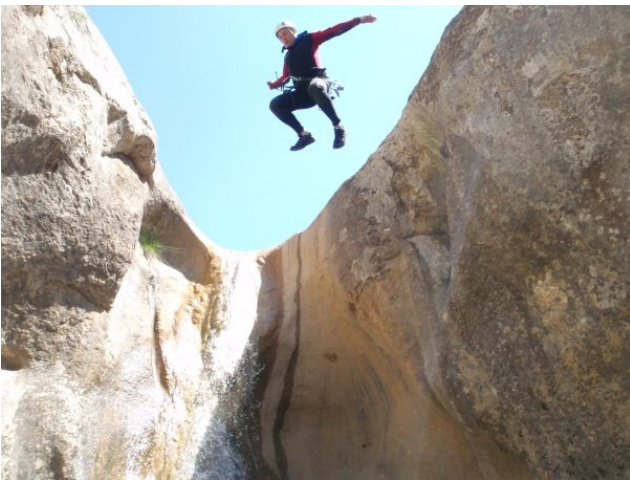
Método de enseñanza reproductivo.
 Descubrimiento guiado.
 Resolución de problemas.
 Clases dinámicas y con mucho práctica.
 Ambiente participativo.

El equipo desarrollará un clima propicio para que se produzca un marco de aceptación, confianza, participación y respeto mutuo.

En resumen, metodología activa, participativa, vivencial, motivante, lúdica, flexible, comunicativa, respetuosa, abierta e inclusiva.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN Y LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN,

- No es necesario ningún tipo de experiencia.
- Asistencia al 100 % de la fase presencial de la actividad
- Se realizara un trabajo posterior a modo de puesta en común y reflexión sobre cómo pueden utilizar estos recursos en las actividades docentes con sus propios alumnos.
- Se pide igualmente una reflexión sobre los distintos aspectos a tener en cuenta por un ponente para llevar a su alumnado a una actividad en un medio natural



- Elaboración de una Unidad Didáctica completa en la que se apliquen los contenidos expuestos en el curso, ubicada en enseñanza primaria. En función del nivel de enseñanza la unidad didáctica acabará con una sesión en el medio natural de senderismo en primaria. El desarrollo de la Unidad Didáctica deberá contener los siguientes aspectos:

1. Nivel Educativo al que va dirigido.
2. Nº de alumnos.
3. Número de sesiones.
4. Objetivos.

5. Contenidos. Trabajo interdisciplinar y de la transversalidad.

6. Metodología.

7. Instrumentos de evaluación y criterios de calificación

8. Desarrollo de cada una de las sesiones. Se trabajarán los contenidos del curso, en el centro educativo, en el número de sesiones que creamos oportuno. Ejemplos:

a) Cabuyería básica aplicada.

b) Desplazamientos en el plano vertical, Builder, destreps y travesías en espalderas, marcando las presas con colores.

c) Montar reuniones, rápeles, pasamanos, trabajo con arnés y largo de vida teoría de escalada deportiva...(todo esto en espalderas y con colchonetas).

d) Orientación y seguridad (la brújula y el plano)

e) La acampada, metereología...

9.-Bibliografía

La Unidad Didáctica será personalizada cada página con su nombre a pie de página y el nombre del curso.

➤ **PONENTES:**

Juan Linaza Sebastián

Fernando Lainez Vázquez. "Guías Boira"



RECURSOS Escalada y Barrancos

- Guía-profesor de escalada especializado
- Arnés, casco
- Material colectivo y de seguridad
- Guía de barrancos titulado por la EMB
- Traje de neopreno, arnés, casco, escarpines
- Material colectivo y de seguridad
- Seguro de asistencia en Escalada y Barrancos

Recursos Humanos.

Director de la jornada

Especialista y con amplia experiencia en el sector:

.Titulado técnico deportivo en deportes de montaña y escalada

.Titulado en actividades lúdico deportivas en montaña con amplia experiencia y capacitación en el montaje y supervisión de instalaciones deportivas en montaña.

.Titulado en ocio y tiempo libre.

El equipo responsable de llevar a efecto este proyecto, esta compuesto por personas profesionales, cualificadas, con gran experiencia en el mundo de la montaña tanto en actividades guiadas como en cursos de formación.

El equipo esta formado por:

Técnicos Deportivos en Montaña y Escalada.

Monitores y Coordinadores de Ocio y Tiempo Libre.

Integradores Sociales.

Anexamos el currículo del responsable del proyecto para certificar la profesionalidad de nuestro equipo humano

La empresa.

Guías Boira es empresa de Turismo activo y Aventura inscrita en el registro con número TA-HU-88 y cumple con todas sus obligaciones en materia de seguros tanto de asistencia como de responsabilidad civil



Materiales.

Los recursos materiales necesarios para realizar dichas actividades serán proporcionadas por Guías Boira estando incluido en el precio.

Todo nuestro equipo y material se encuentra perfectamente revisado y homologado por la U.I.A.A. y C.E.

Materiales incluidos

Neopreno completo 2 piezas 5 milímetros con capucha.

Escarpines

Arneses completos con cabos de anclaje

Cascos

Cuerdas de barrancos

Cuerdas de escalada

Mochilas de barrancos

Bidones estancos

Mosquetones, ochos, cintas expreses...



Materiales a aportar

Barrancos

Bañador cómodo puesto.

Bota de montaña o calzado deportivo cerrado para mojar.

Calzado de repuesto para dejar en el coche.

Comida ligera energética.

Botellas de agua de 1,5 litros

Quien use gafas, cordón para que no se caigan.

Precaución para quien use lentillas de no perderlas.

Mosquetones de seguridad tipo HMS, de pera (opcional)



Escalada

Calzado deportivo

Pies de gato opcional

Comida pic nic tipo bocadillo y comida energética

Agua

Mosquetones de seguridad tipo HMS, de pera (opcional)

Chubasquero

Mochila

Económicos.

Temporalización y horarios

Día 1. Sábado

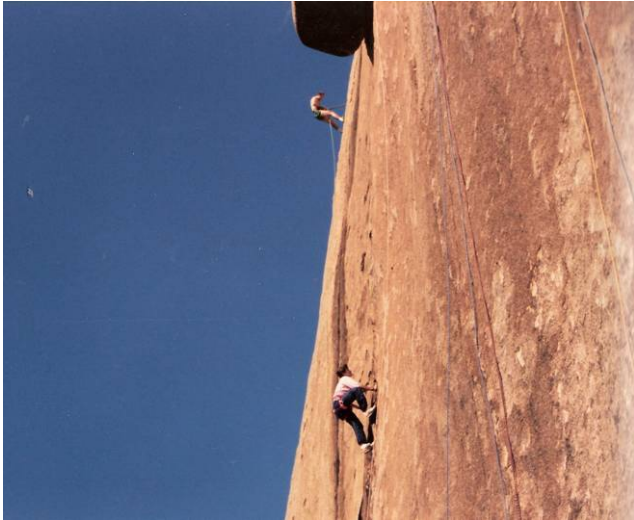
8.30 Presentación en la zona de escalada en el parking de Canto Cochino de la Pedriza

9:00 Comienzo del curso

13:00 Comida pic nic en la zona de escalada y descanso

13:30 Vuelta a la actividad

18:00 Fin de actividades



Día 2. Domingo

- 8.30 Presentación del curso en el parking de Canto Cochino de la Pedriza
- 9:00 Comienzo del curso
- 13:00 Comida pic nic en el barranco y descanso
- 13:30 Vuelta a la actividad
- 18:00 Fin de actividades

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:

Daniel Martínez Colmenarejo
rasdanny@gmail.com



➤ DIRIGIDO:

Preferentemente al profesorado de Educación Física de enseñanza Primaria (Secundaria ver curso 2). Profesorado interesado. Estudiantes de Educación Física (INEF, Magisterio, AFAD ...), y para interesados en general (si quedan plazas).

➤ FECHAS, HORARIO Y LUGAR:

- Duración en horas lectivas:

38 Presenciales.

37 No presenciales

75 Totales

3 CRÉDITOS ECTS (European Credit Transfer System)

Calendario provisional:

Sierra de Madrid: Sábados 26, 27 de septiembre, 3 de octubre de 9 a 20 h. **Comienza la actividad** el 25 de septiembre en el IES Carlos III de Madrid. Avda Arcos de Jalón s/n junto al metro de San Blas, de 18 a 20'30 h, donde se dará toda la información para el desarrollo del curso, se facilitará la organización de los desplazamientos y se dará la ponencia de CABUYERÍA.

Ruta de senderismo el Puerto de Canencia

Evaluación final y entrega de certificados el 23 de octubre en el IES Carlos III de Madrid a las 18 h.

➤ INSCRIPCIÓN:

La preinscripción se realizará enviando una fotocopia del ingreso bancario a ADAL, junto a la hoja de inscripción de actividades, totalmente rellena que aparece en la web www.apefadal.es al e-mail info@apefadal.es o al Fax 91 683 90 30. Asociación de profesorado "ADAL" Código de la cuenta Caja Madrid: **2038 - 2849 - 16 - 6000125360**. La cuota de la actividad será: Asociad@s 31'70 €, Nuevos soci@s * 61'70 € (+ cuota anual 2009, 12'02 € Ingresar JUNTO) y no asociad@s 81'70. Las preinscripciones que se realicen a partir del 11 de septiembre se incrementarán en 10 Euros. La inscripción que se pague en efectivo en Caja Madrid tiene un **recargo de 4 Euros** por gastos bancarios, que debe sumarlo al pago correspondiente (las transferencias no tienen recargo)

L@s participantes deben mandar a info@apefadal.es y a rasdanny@gmail.com los datos siguientes: Nombre, Apellidos (nº de soci@), curso 1 (Primaria) o curso 2 (Secundaria), talla, peso, nº de pie y talla aproximada de camiseta (xs, s, m, l, xl,...) para facilitar el tallaje de los neoprenos.

*** Nuevos soci@s.** Deben enviar la hoja de inscripción en la Asociación con todos los datos rellenos, incluido los datos bancarios y enviarlo junto una copia del ingreso de la cuota anual 2008, 12'02 €. **Ingresado JUNTO a la cuota del curso.**

➤ **MUY IMPORTANTE VER** el Tablón de anuncios de nuestra web www.apefadal.es 2 ó 3 días antes de empezar el curso (para ver si estás admitid@, confirmar plaza o hacer lo que diga referente a este curso). Plazas limitadas.

Desarrollo de las actividades según la normativa que regula la FORMACIÓN PERMANENTE DEL PROFESORADO. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid – Núm 149 B.O.C.M. 24 de junio de 2008 pág 7. Consejería de Educación. 2529 ORDEN 2883/2008, 6 de junio.

De cada actividad de formación habrá una reserva del 50 % para Soci@s; 30 % para Nuev@s Soci@s 20 % para No soci@s

Las plazas libres de **NO Soci@s** pasan a **Nuev@s Soci@s**, la de **Nuev@s Soci@s** pasan a **Soci@s** y la de **Soci@s** pasan a **NO Soci@s**.

NOTA: La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y la Asociación de profesorado ADAL, expedirá el correspondiente certificado al profesorado participante, siempre que se cumpla la asistencia al 100 % de la fase presencial de la actividad y el resto de condiciones fijadas en la presentación del curso.