

**CURSO DE ACTUALIZACIÓN CIENTÍFICO DIDÁCTICA.- 2 créditos ECTS**

# "ALPINISMO Y SU RECURSOS DIDÁCTICOS"

➤ **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.

El alpinismo es una actividad muy gratificante en la que encontramos multitud de retos por superar que nos llevan a satisfacciones y logros personales...

Pero no hay que olvidar que las montañas están vivas y es necesario un buen conocimiento del medio, las técnicas, aseguramientos con cuerdas, aprovechamiento de seguros naturales, orientación, gestión de riesgos,...

El equipo de Guías Boira te formará adecuadamente gracias a su bagaje y experiencia.

➤ **OBJETIVOS:**

- Conocer las técnicas del alpinismo y sus instrumentos de progresión como son el piolet y los crampones para poder planificar nuestras salidas a la montaña con más seguridad, conociendo el medio y la técnica.
- Conocer las técnicas y el material básico para practicar el alpinismo.
- 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:**

- Equipo básico de alpinismo
- 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.

- Material e iniciación a los nudos
- Técnicas de progresión en nieve
- Técnicas de piolet y crampones
- Anclajes en nieve
- Autodetenciones simples y complejas
- Montaje de reuniones en nieve
- Iniciación aseguramientos con cuerdas en nieve
- Prevención de aludes
- Peligros en alta montaña
- Gestión del riesgo

## **METODOLOGÍA:**

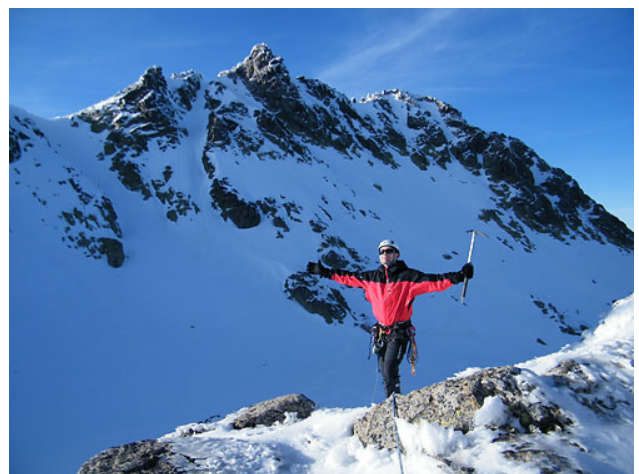
- Facilitar una metodología que ayude a contrastar diferentes entornos para que puedan trabajar con sus alumn@s los distintos paisajes ecológicos de la Comunidad de Madrid.
- Los distintos elementos natural, medio social, histórico a través de una metodología activa.
- La línea metodológica que se seguirá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

## **-RECURSOS MATERIALES**

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 proporcionados 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.

- Guantes impermeables
- Guantes finos
- Pantalón y chaqueta impermeables
- Pantalón y camisetas interiores
- Forro polar
- Gorro
- Polainas o gretes
- Gafas de sol y de ventisca
- Botas de montaña
- Muda de repuesto
- Comida (consultar)
- Mochila (consultar)

- Crema solar
- Protector labial
- Cantimplora con agua
- Crampones con anti zuecos\*
- Arnés con cabo de anclaje o línea de vida\*
- Casco\*
- \*Si no tienen estos elementos, consultad
- Si tienes cuerda, puedes traerla

#### **Incluye**

- Seguro de asistencia
- Guía de alta montaña especializado
- Material colectivo técnico y de seguridad

### **-CRITERIOS Y PROCEDIMIENTO 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. 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) Cabayería básica aplicada.
- b) Desplazamientos en el plano vertical, Builder, destrepes 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.

#### **➤ PONENTE:**

Fernando Lainez Vázquez.  
"Guías Boira"



#### **RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**

**Daniel Martínez Colmenarejo**  
[rasdanny@gmail.com](mailto:rasdanny@gmail.com)

#### **➤ DIRIGIDO:**

Preferentemente al profesorado de Educación Física. 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:

21 Presenciales.

29 No presenciales

50 Totales

**2 CRÉDITOS ECTS** (European Credit Transfer System)

#### **Calendario:**

**Notificar por e-mail al responsable del curso si disponéis de piolet y crampones**

**SESIÓN DE FORMACIÓN el viernes 5 de febrero** a las 17' 30 h. en el IES Carlos III de

Madrid. Avda Arcos de Jalón s/n junto al metro de San Blas.

6 y 20 de febrero práctica en el Circo de Peñalara  
Hora para quedar: 9:00 parking de cotos.

Cómo llegar: Desde Navacerrada pueblo, coger la carretera al puerto de Navacerrada. Una vez llegado a él, girar a la derecha dirección puerto de Cotos y Valdesquí. Tras recorrer unos 8 kms, llegamos al puerto de Cotos. A la izquierda nos encontramos la venta Marcelino (bar) justo en frente, hay un parking donde será en punto de encuentro.

### ➤ **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](http://www.apefadal.es) al e-mail [info@apefadal.es](mailto: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 21'13 Euros, Nuevos soci@s\* 49'13 Euros (+ cuota anual 2009, 12'02 Euros Ingresar JUNTO) y no asociad@s 59'13 Euros. Las preinscripciones que se realicen a partir del 27 de Enero 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)

➤ **MUY IMPORTANTE VER** el Tablón de anuncios de nuestra web [www.apefadal.es](http://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.

**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.

## ALGUNAS NORMAS DE LAS ACTIVIDADES DE FORMACIÓN.-

1.-La **INSCRIPCIÓN**: Se realizará enviando una fotocopia del ingreso bancario a ADAL, junto a la hoja de inscripción de actividades rellena que aparece en la web [www.apefadal.es](http://www.apefadal.es). Al e-mail [info@apefadal.es](mailto:info@apefadal.es) o Fax 91 683 90 30 Asociación de Profesorado "ADAL" Código de la cuenta Caja Madrid : 2038 – 2849 – 16 – 6000125360.



CONSEJERÍA DE EMPLEO Y MUJER  
**Comunidad de Madrid**

2.-Hay algunas **ACTIVIDADES GRATUITAS\*** dentro del "Plan de Formación en Igualdad para el Profesorado de Educación Física"

"Promovido por la Dirección General de la Mujer en colaboración con la Asociación de Profesorado "ADAL" - Coeducación Física y cofinanciado por el Fondo Social Europeo"



FONDO SOCIAL EUROPEO  
"El FSE invierte en tu futuro"

3.-**L@s 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, 12'02 €. Ingresado JUNTO a la cuota del curso.

4.-La inscripción que se pague en efectivo en Caja Madrid tienen un recargo de 4 €uros por gastos bancarios, que debe sumarlo al pago correspondiente (las transferencias no tienen recargo)

5.- El código de la actividad es el nº de curso y coincide con los céntimos de la cuota de inscripción.

6.-Todas las cuotas de inscripción tienen un recargo mínimo de 10 €uros desde 8 días antes de empezar la actividad

7.-Una vez confirmada la plaza, o se comunique en el tablón de anuncios la realización de la actividad de formación **NO** se devolverá la cuota en el caso que no pueda participar en la misma.

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

9.-Desarrollo de las actividades de formación 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*.

10.-Actualmente los certificados de nuestras actividades de formación podrán hacerse valer en cuantas convocatorias, concursos o actos administrativos los consideren como requisitos o méritos en sus bases, menos para los sexenios.

11.-En el presente curso algunas de nuestras actividades tendrán créditos válidos para la obtención del complemento de formación del profesorado (sexenio), según las instrucciones recibidas las relacionadas:

A.- Tecnologías de la Información y Comunicación: aplicación de las TIC para la elaboración de materiales didácticos así como la actualización en el uso de las **últimas herramientas y aplicaciones informáticas**.

B.- Lenguas extranjeras: inglés, francés, alemán e italiano.

12.-Hemos realizado gestiones para que nuestras actividades de formación relacionadas con la organización de encuentros lúdico-deportivos tengan validez para los sexenios como "Actividades de especial dedicación".

13.-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**.

14.-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 del 100% de la fase presencial de la actividad y el resto de condiciones fijadas en la presentación de la actividad de formación.