

INTRODUCCIÓN A LA VIA FERRATA

Formación deportiva.

fabiq

activa

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. DURACIÓN.	4
3. OBJETIVOS DIDÁCTICOS.	4
4. CONTENIDOS.....	4
4.1. CONCEPTUALES.....	4
4.2. PROCEDIMENTALES.....	4
4.3. ACTITUDINALES.....	5
5. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE	5
6. ACTIVIDADES Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN	6
6.1. FITXA EVALUACIÓN INICIAL	6
6.2. FITXAS DE EVALUACIÓN.	6
7. SESIONES DE TRABAJO.	6
8. METODOLOGIA.	7
9. TEMPORALIZACIÓN.....	7
10. MATERIAL PARA EL ALUMNO.	7
11. RECURSOS DIDÁCTICOS.	8
12. BIBLIOGRAFIA.	8





1. INTRODUCCIÓN

Esta programación didáctica va dirigida a todo principiante, ya que trata los conceptos básicos, teórico-prácticos para poder progresar en vía ferrata de forma autónoma y segura. Para todo tipo de públicos desde niños a adultos.

Debido al aumento del interés por las actividades en el medio natural y en concreto en la montaña durante los últimos años, un gran número de personas quieren iniciarse en este deporte, a ellos va dirigido este programa, para que con unas nociones básicas, de forma segura puedan practicarlo.

Las características del contexto dónde tendrá lugar la programación serán: las clases teórico-prácticas serán en aula y las rutas serán corta la primera Xeraco (las marujas), y más larga la segunda, Ponoig (El León dormido). Sectores estos, idóneos para iniciarse.

Curso pensado para 4 alumnos con ratio práctico de 1 técnico por cada 4 alumnos.

2. DURACIÓN.

El programa tendrá una duración de aproximadamente (15h) repartidas en 2-3 sesiones :

- Sesiones matutinas de 7-9h de la mañana a 14-14,30h aproximadamente.

De esta manera las personas que trabajan entre semana pueden realizarlo durante el fin de semana, además con esta duración se pueden alcanzar los objetivos mínimos propuestos.

3. OBJETIVOS DIDÁCTICOS.

1. Conocer e identificar el material básico para la vía ferrata.
2. Conocer y realizar las técnicas básicas de progresión correctamente.
3. Conocer y realizar los nudos y maniobras básicas de vía ferrata.
4. Realizar un itinerario autónomamente con el compañero de cordada.
5. Interpretar correctamente las reseñas.
6. Respetar el medio, el material y equipo de uso público.
7. Cooperar correctamente en los trabajos de equipo.
8. Conocer y realizar la comunicación necesaria con el compañero de cordada.

4. CONTENIDOS

4.1. CONCEPTUALES

-Que es una vía ferrata, historia.

-factor de caída y fuerza de choque.

-nudos

-Material básico:

- Arnés, disipador, mosquetones y tipos, asegurador.
- Casco.
- Cuerda dinámica de 10 a 10,5 mm de diámetro para encordarse.

-colocación del disipador.

-técnicas de progresión individual y encordamientos para equipos.

Todo el material ha de ser homologado.

4.2. PROCEDIMENTALES

-Realización del nudo, dinámico, machard, pescador y ocho doble, por seno, otros.

-Utilización correcta del disipador.

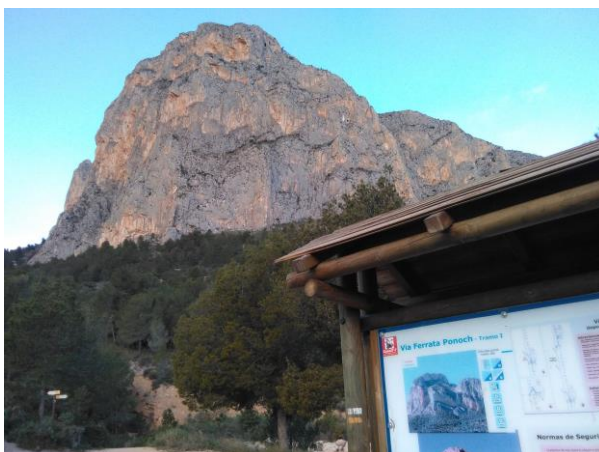
- Demostración de algunas maniobras sencillas autorescate.
- Control de la maniobra de rapel.
- Progresión del 1ero i segundos de cordada
- Comunicación correcta entre el equipo de cordada

4.3. ACTITUDINALES

- Preocupación por el uso adecuado del material y del medio donde se desarrolla la actividad.
- Respeto hacia nuestro entorno, compañeros y naturaleza.

5. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Realización y prácticas de ejercicio nudo encordamiento, dinámico y otros.
- Ejercicios de aseguramiento correcto durante la progresión.
- Demostraciones prácticas por parte de los compañeros de todos los ejercicios ya dictados.
- Explicaciones teóricas sobre contenidos conceptuales.
- Realización del calentamiento antes de comenzar.
- Ejercicios prácticos para realizar nudo dinámico y uso.
- El rapel.
- Fomentar la autoevaluación para garantizar una mejor comprensión de los ejercicios.



6. ACTIVIDADES Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación está planificada en función de los objetivos establecidos. Está dividida en 3 partes:

- 1- Se realizará una evaluación inicial; para tener una idea global del grupo y sus condiciones físicas. La cuál no tendrá representación en la nota final.
- 2- Hay una evaluación actitudinal continua. Esta representa un 40% del resultado final.
- 3- Finalmente se realizará una prueba práctica con contenidos procedimentales y conceptuales. Esta representará un 60% del resultado.

6.1. FITXA EVALUACIÓN INICIAL

1. ¿Has practicado alguna vía ferrata? ¿Si es así coméntalo?
2. ¿Has practicado algún deporte de montaña? ¿Cuánto tiempo?
3. ¿Haces deporte durante la semana, o algún deporte asiduamente? Explica el tiempo que le dedicas.
4. ¿Tienes algún conocimiento de nudos en cualquier ámbito?
5. ¿Qué sabes de la vía ferrata?

6.2. FITXAS DE EVALUACIÓN.

7. SESIONES DE TRABAJO.



8. METODOLOGIA.

La tendencia de esta programación va de menos a más autonomía. Se parte de que los alumnos son principiantes y parten de la nada, algunos de los objetivos de este curso ayudan a que los alumnos puedan ir a realizar una vía ferrata autónomamente.

Hay varios estilos de enseñanza que utilizaremos:

El curso y en todas las sesiones se utilizará la enseñanza recíproca ya que se organizarán por parejas, aunque tendrán que ir cambiándose. Todo esto como en las actividades: de realizaciones de nudos, detención de caídas, realización de itinerarios... Será una constante.

La asignación de tareas estará presente siempre porque el técnico dirige las actividades, dejando un poco el margen de error para que los alumnos lo cometan y aprendan. El mando directo será utilizado cuando sea estrictamente necesario por temas de seguridad.

La libre exploración será utilizada en las primeras experiencias, al alumno se le dirá que se fije en sus sensaciones cuando realice la actividad. Como en las actividades: primera impresión del material, primer itinerario finalizado.

9. TEMPORALIZACIÓN.

1er sesión: de 7 a 11.30 h Aula Xàbia Activa.	11.30-12h Descanso Almuerzo.	12h-14h Roca: Ferrata del Albir/pas de cabres
2do sesión: de 7 a 11.30 h Les Marujes o Ponoig		12h-14h Roca: Les Marujes o Pononoig.
*los horarios son estimados.		

10. MATERIAL PARA EL ALUMNO.

El curso incluye seguros de responsabilidad civil y de accidentes, material colectivo e individual, equipo docente.

11. RECURSOS DIDÁCTICOS.

Instalaciones: Aula y vías de ferrata (de iniciación) en el medio natural.

Material del alumno: mochila para porteo, abrigo, guantes, chubasquero, comida (recomendable fruta, frutos secos, barritas energéticas) e hidratación suficiente.

Material para el curso: cuerdas dinámicas, estáticas, descensores, disipadores, cascos, mosquetones de seguridad y cintas, aseguradores, cordinos, mochilas para porteo, botiquín.

12. BIBLIOGRAFIA.

- Guerreros de la roca: Editorial Desnivel, autor Arno Llegner.
- Manual de progresión y conducción en vías ferratas. David Mora.
- Apuntes Técnicos Deportivos Nivel 2 (TD2) IES Poble de Segur.
- Manual de nudos para deportes de montaña. Desnivel.