

## DESCUBRIENDO LA ESCALADA EN EL ROCÓDROMO DE “LAS NORIAS DE SANTA VICTORIA”

El 29 de abril nuestros alumnos de 1º y 2º de ESO disfrutaron del proyecto de Promoción Deportiva “Descubriendo la Escalada (2013/14)”, organizado por la Delegación Provincial de la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León en Valladolid.

Se trata de un deporte bastante desconocido y mitificado de una forma desafortunada, aunque la realidad es que se trata de una actividad segura y muy interesante desde el punto de vista educativo. Además, suele generar una gran expectación y motivación entre el alumnado. De hecho, nos lo pasamos genial y no hubo que lamentar ningún incidente de ninguna clase (salvo algunos pies mojados por hacernos con los balones que caían a un estanque cercano)

La actividad se desarrolló en el rocódromo del Complejo Deportivo “Las Norias de Santa Victoria” (Valladolid) y en ella contamos con dos técnicos de la Federación de Deportes de Montaña, Hugo y José, que de manera muy pausada y pedagógica nos iniciaron con total seguridad en el mundo de la escalada. Entre otras cosas nos enseñaron que las cuerdas de escalada tienen **alma** en su interior y una **camisa** exterior que las protege; que nos ayudamos de un **grillo** para asegurar al compañero en el ascenso (aparato que asemeja su funcionamiento al de los cinturones de seguridad) y que lo importante en la sujeción del casco no está tanto en el **barbuquejo** (la cinta con que se sujeta por debajo de la barbilla) como en el perfecto ajuste en la zona de la nuca. Además, los escaladores siempre andan con **pies de gato**.



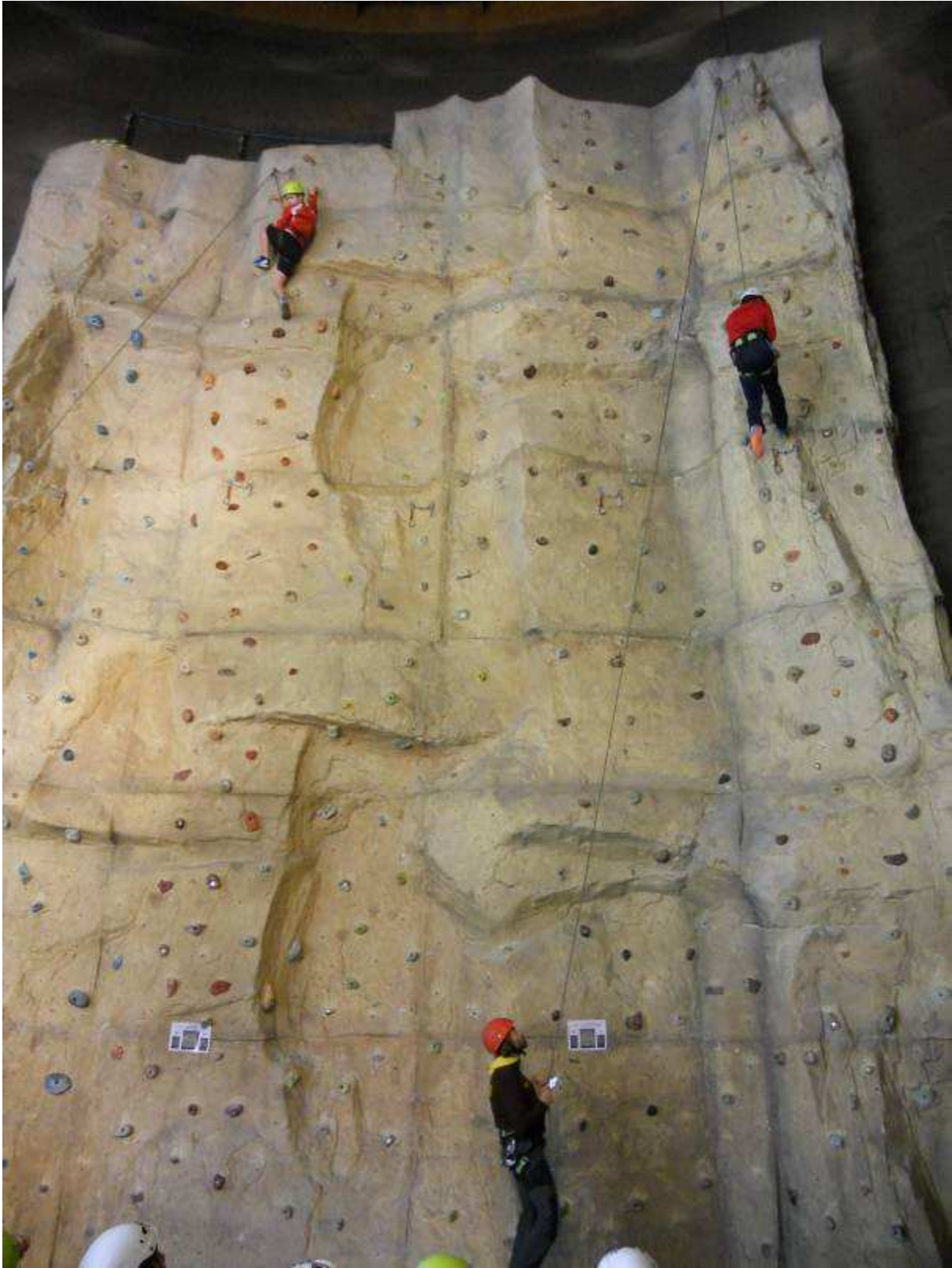
Durante dos horas, cada curso desarrolló actividades propias de la escalada, otras destinadas a aumentar la coordinación y equilibrio (el paso de la cinta atada entre dos postes), y adquirieron valiosos conocimientos aplicables a este espectacular deporte, a las actividades en el medio natural y a la vida cotidiana en general. Todo ello bajo una actitud y predisposición de ayuda al compañero, seguridad y respeto.

Cada grupo de 20 alumnos trabajó en tres estaciones diferentes: en la cueva, en el bulder y la cinta de equilibrio y, por último, en el rocódromo. Hugo y José eran los encargados de dirigir y asegurar la escalada en el

rocódromo, mientras que Puri, María o César controlaban y proponían actividades en las otras estaciones.







Mientras uno de los grupos trabajaba en el rocódromo, el otro disfrutaba del magnífico parque en el que se integra la instalación de la escalada, pudiendo jugar al béisbol, fútbol, balón prisionero... Eso sí, con el pretexto de que algunos balones cayeron al agua de un estanque cercano (y que al final de la mañana ya hacía calor), algunas aprovecharon para refrescarse los pies.

