

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
Facultad de Ciencias de la Educación

Trabajo de Titulación como requisito previo a la obtención del título de Magíster
en Educación con Mención en Educación Física y Deporte

GUÍA DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS DIRIGIDA A DOCENTES DE
EDUCACIÓN FÍSICA, PARA LA INTRODUCCIÓN DE LA ESCALADA EN LA
UNIDAD EDUCATIVA OSCAR EFRÉN REYES

Autor: Adonis Gabriel Romero Miño
Director – Tutor: José Abel Guerra Carrasco

Quito, 12 de noviembre de 2024

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi mamita Rosa Romero y a mi abuelito Héctor Romero (†), que siempre he contado con su apoyo incondicional y creer en mí siempre.

A mi otra familia Juan M., Deysi T. y Emily T., con quienes hemos compartido momentos inolvidables y apoyándonos mutuamente en momentos difíciles.

Por último, pero no menos importante a mis más grandes amigos que tengo en el mundo Sebastián C. (Coritho) y Carlos A. (Gato). Quienes me acompañaron a lo largo de toda mi vida ya sea para encamar mis güevadas o celebrar mis logros.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN	XI
INTRODUCCIÓN.....	XIII
CAPÍTULO I.....	15
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
1. Formulación del problema.....	15
2. Interrogantes fundamentales de la investigación.....	18
2.1 Pregunta de Investigación.....	18
2.2 Sub-preguntas de investigación.....	18
3. Objetivos de la investigación.....	19
3.1 Objetivo General.....	19
3.2 Objetivos Específicos	19
4. Justificación.....	19
CAPÍTULO II.....	21
ANTECEDENTES	21
1. La escalada como actividad en el medio natural y sus beneficios.....	22
1.1. Actividades en el Medio Natural.....	22
1.2. Origen de la escalada.....	22
1.3. Definición de la práctica de escalada	23
1.4. Tipos de escalada	23
1.5. Beneficios emocionales, sociales y físicos de la escalada	28
1.6. Problemáticas en la enseñanza de la escalada deportiva.....	29
1.7. Formación actual de los docentes de educación física.....	29
2. Estrategias metodológicas	30
2.1. Descripción	30
2.2. Estrategias metodológicas en educación física	30

2.3.	Actividades de sensibilización y motivación en educación física.....	31
2.4.	Enseñanza para la escalada deportiva en clase de Educación Física	31
	CAPÍTULO III	33
	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	33
1.1.	Enfoque de la investigación	33
1.2.	Método de la investigación	33
1.3.	Método crítico dialéctico del materialismo histórico:	33
1.4.	Nivel y tipo de investigación	33
1.3	Unidades de estudio	33
1.3.1	Población – Escenarios de investigación.....	33
1.3.2	Muestra- Informantes claves	33
2.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	34
2.1.	Técnica.....	34
Entrevista		34
2.2.	Técnica de análisis de resultados	34
Análisis de contenido.....		34
	CAPITULO IV	35
	PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS	35
Interpretación de resultados.....		40
	CAPÍTULO V.....	43
	PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	43
1.	Diseño de la estrategia metodológica	43
1.1	Objetivos de la estrategia metodológica	43
Objetivo General.....		43
Objetivos Específicos		43
1.2	Fundamentación teórica y pedagógica.....	43
1.3	Actividades, ejercicios y secuencia.....	44

1.4	Recomendaciones para la implementación de la guía metodológica.....	51
	RECOMENDACIONES	52
	Coclusiones.....	53
	Bibliografía.....	54
	ANEXOS	59
	Anexo 1: Entrevistas.....	59
	Anexo 2: Preguntas de las entrevistas	59

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tipos de escalada y sus variantes	23
Tabla 2. Desafíos en el aprendizaje cooperativo	30
Tabla 3. Propuesta de la metodología sesión 1	45
Tabla 4. Propuesta de la metodología sesión 2	46
Tabla 5. Propuesta de la metodología sesión 3	47
Tabla 6. Propuesta de la metodología sesión 4	48
Tabla 7. Propuesta de la metodología sesión 5	48
Tabla 8. Propuesta de la metodología sesión 6	49
Tabla 9. Propuesta de la metodología sesión 7	50
Tabla 10. Propuesta de la metodología sesión 8	50

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

**GUÍA DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS DIRIGIDA A
DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA, PARA LA INTRODUCCIÓN DE LA
ESCALADA EN LA UNIDAD EDUCATIVA OSCAR EFRÉN REYES**

Autor: Adonis Gabriel Romero Miño

Tutor: Dr. José Abel Guerra Carrasco

Fecha: Noviembre, 2024

RESUMEN

La presente investigación examina la introducción a la escalada como una guía de estrategias metodológicas dirigida a docentes de educación física en la Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes, esto con el fin de promover apropiadas actividades que ayuden al docente para incorporar este deporte y sea este un medio para mejorar su condición física y emocional. Se aplicó un diseño cualitativo y descriptivo con base en la ciudad de Baños de Agua Santa, con fase cualitativa por medio de una entrevista dirigida a 4 docentes del área de educación física, con su respectivo análisis en relación a los datos obtenidos, para medir el nivel de conocimientos de los beneficios acerca de la escalada. A partir de la fundamentación teórica que giró en torno a estrategias metodológicas usadas en educación física y a los tipos de escalada que se relacionan con la enseñanza de la escalada, se diseñó una guía de estrategias metodológicas dirigida a docentes, orientada a innovar la enseñanza de este deporte para maximizar los beneficios a nivel físico y emocional. Esta investigación confirma que la escalada ayuda a mejorar todas las capacidades físicas como la fuerza, el equilibrio, etc. Al igual que la mejora de la motivación y confianza, todo esto contribuye a mantener un buen estado de salud física y emocional.

Palabras clave: Guía metodológica; Escalada; Docente de educación física; Estrategias metodológicas; Condición física y emocional; Beneficios.

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

**METHODOLOGICAL GUIDE FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS:
FRAMEWORK FOR INTRODUCING CLIMBING AT OSCAR EFRÉN
REYES HIGH SCHOOL**

Author: Adonis Gabriel Romero Miño

Tutor: Dr. José Abel Guerra Carrasco

Date: November, 2024

This research examines the introduction to climbing as a guide of methodological strategies aimed at physical education teachers in the Oscar Efrén Reyes Educational Unit, this in order to promote appropriate activities that help the teacher to incorporate this sport and this is a means to improve their physical and emotional condition. A qualitative and descriptive design was applied based in the city of Baños de Agua Santa, with a qualitative phase through an interview with 4 teachers in the area of physical education, with their respective analysis in relation to the data obtained, to measure the level of knowledge of the benefits of climbing. Based on the theoretical foundation that revolved around methodological strategies used in physical education and the types of climbing that are related to the teaching of climbing, a guide of methodological strategies was designed for teachers, aimed at innovating the teaching of this sport to maximize the benefits at a physical and emotional level. This research confirms that climbing helps improve all physical abilities such as strength, balance, etc. As well as improving motivation and confidence, all this contributes to maintaining a good state of physical and emotional health.

Keywords: methodological guide, climbing, physical education teacher, methodological strategies, physical and emotional condition, benefits.

INTRODUCCIÓN

La educación física se ha convertido poco a poco en un componente notable para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que no solo promueve un estado físico saludable, sino que también el bienestar socioemocional. En este contexto, la escalada deportiva se presenta como una alternativa transformadora e innovadora que puede enriquecer la práctica docente dentro del contexto de la asignatura de educación física. A medida que la sociedad avanza, es fundamental que los educadores incorporen actividades que fomenten la cooperación, la confianza y superación personal, y dicho deporte ofrece un marco ideal para ello.

La escalada, se entiende como una actividad que fusiona el desafío físico con la conexión con la naturaleza, esto permite que los estudiantes exploren sus límites, desarrollen actividades motoras y el fortalecimiento de su autoestima. Sin embargo, a pesar de los múltiples beneficios que presenta esta disciplina, dentro del currículo de educación física del Ecuador afronta varios inconvenientes, como la falta de formación en docentes y la percepción equivocada de la escalada como un deporte de alto riesgo.

Capítulo I: Aquí se describe el planteamiento del problema y la justificación del presente trabajo, complementando con las preguntas de la investigación con sus respectivos objetivos.

Capítulo II: En este capítulo se da a conocer los antecedentes de los últimos cinco años relacionados al tema a investigar, identificando conceptos y procesos claves para llevar de manera correcta los contenidos.

Capítulo III: En este capítulo se da a conocer la metodología y enfoque de investigación, al igual que la población y muestra que se consideró, los docentes de educación física de la Unidad Educativa “Oscar Efrén Reyes”. Se complementa con el instrumento para la recolección de datos.

Capítulo IV: En este capítulo se detalla la aplicación de las entrevistas dirigidas a los docentes. De esta manera también se encuentra con el análisis de cada una de las preguntas realizadas de las entrevistas realizadas.

Capítulo V: En este capítulo se enfoca en la presentación, objetivos, desarrollo y planificación de la propuesta metodológica para la introducción de la escalada que cuenta con distintas sesiones de trabajo al igual que una evaluación.

Este trabajo de investigación tiene como objetivo diseñar una guía de estrategias metodológicas dirigida a docente de educación física en la Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes, para facilitar la introducción de la escalada en centros educativos. A través de un enfoque cualitativo, se busca diagnosticar el estado actual de conocimientos sobre la escalada entre los docentes y de esta manera proponer metodologías que respondan a las necesidades educativas actuales.

En este sentido la investigación no solo pretende contribuir al progreso profesional de los docentes, sino también ofrecer a los estudiantes una práctica educativa que promueva y enriquezca el bienestar social. La escalada, al ser una actividad que estimula la interacción social y el trabajo en equipo, se alinea perfectamente con los objetivos de la asignatura de educación física, que no solo busca promover competencias físicas, sino también la parte emocional y social de los estudiantes.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1. Formulación del problema

Para el desarrollo de las clases de educación física se basan en el trabajo de diferentes actividades mediante el juego y actividades planificadas en relación a los objetivos del área para cada subnivel de educación. Cada actividad a realizar en las clases apunta al desarrollo de la corporeidad, identificando así una construcción permanente en los niveles: biológico, psicológico y social.

De tal razón al analizar el currículo de educación física del Ministerio de Educación (2016), se identifican bloques curriculares los cuales se presentarán a continuación:

- **Prácticas lúdicas:** los juegos y el jugar: los juegos representan estructuras lógicas y objetivos, estos deben explicarse para garantizar su comprensión y apropiación. El jugar ayuda a los niños, niñas y adolescentes a participar de manera activa para establecer vínculos con otros, mediante la cultura del movimiento.
- **Prácticas gimnásticas:** se atribuyen a todas las actividades que se enfocan en la ejecución armónica y eficiente corporal de las habilidades de movimiento.
- **Prácticas corporales expresivo- comunicativas:** estas son fundamentales para los niños, niñas y adolescente ya que les permitirá a reconocer sus emociones y representarlas por medio de su cuerpo ya sea por medio de un deporte o actividades asociadas al arte como el baile.
- **Prácticas deportivas:** parte de la iniciación deportiva general, hacia la puesta en práctica fuera de la institución educativa.
- **Construcción de la identidad corporal:** se hace referencia a la percepción de sí mismo y construir la idea de diferenciación como valor positivo, facilitando de esta manera el respeto mutuo en la convivencia diaria.
- **Relaciones entre prácticas corporales y salud:** aquí se busca dar sentido y comprender de mejor manera la relación entre las prácticas corporales, la condición física y el impacto que tienen sobre su vida personal y social.

Cada bloque contribuye al desarrollo de aspectos cotidianos de la vida diaria como son: los afectos y vínculos, las emociones, el gozo y el dolor, impactos sensibles, aspecto físico estético, la libertad o no de vivir en plenitud, basándose continuamente en la diferenciación e identificación con el prójimo.

Para el desarrollo de este trabajo de investigación nos vamos a centrar en el bloque de prácticas deportivas.

Los deportes son parte de la cultura física y del movimiento del ser humano, pero cada individuo que practica cualquier disciplina puede otorgarle su propio significado particular. Existe una diferencia entre lo que es un juego y un deporte. El juego se da de manera espontánea y las reglas pueden variar en relación al contexto cultural o social, por otro lado, el deporte contiene reglas institucionalizadas. Esto quiere decir que vienen y se organizan desde las instituciones deportivas como federaciones y comités deportivos.

Dentro del deporte se pueden clasificar de la siguiente manera:

- De blanco o diana: golf, tiro con arco, etc.
- De bate y campo: Béisbol, críquet, etc.
- De red o muro: Tenis, bádminton, etc.
- De invasión: Fútbol, baloncesto, etc. (Velázquez, 2023)

Cada deporte por simple que parezca presenta desafíos motrices y características singulares que requieren los sujetos para practicarlo. Dentro del ámbito educativo lo que se busca es ir más allá de su carácter competitivo, es decir trabajar la importancia del trabajo en equipo para llegar a alcanzar los objetivos en común del equipo.

Para el docente de educación física el desarrollo del bloque curricular de prácticas deportivas se limita a los deportes hegemónicos comunes en el Ecuador, como son el fútbol, el fútbol sala, el básquet o el ecua-vóley¹. Sin embargo, para Miranda-Basallote (2019) en los últimos años ha aumentado el interés por las actividades físicas realizadas en ambientes naturales. Por ejemplo, el trekking² y la escalada en roca.

¹ El ecua-vóley, deporte que se practica con un balón Mikasa No 5, es originario del Ecuador y que se ha expandido por todo el mundo, dado el flujo migratorio en los años 90'. Existen tres modalidades: libre, colocadores y gancho técnico. Se cree que empezó a practicarse hacia 1930 en las provincias de Loja e Imbabura, tanto por indígenas como por mestizos. Los primeros campeonatos se dieron en Quito y Otavalo en el año 1950 (Galeano y Chuquin, 2020).

² El *trekking* es una actividad que consiste en hacer largas caminatas. En castellano se pueden utilizar términos como "senderismo o excursionismo", aunque éstos no implican recorrer largas distancias, algo que es propio del trekking, actividad que puede tomar dos o más días, lo que incluye acampar.

Ahora bien, las actividades relacionadas con los deportes no convencionales como son las prácticas deportivas en la naturaleza son ocasionalmente aisladas por factores próximamente a mencionar.

Para Sanjuán (Sanjuán et al. 2020), la implementación de las actividades físicas en medios naturales, para ser aplicadas en los centros educativos es aún limitada. Por lo general se argumentan factores económicos, geográficos y de tiempo para el desarrollo de tales actividades. Respecto a este último factor, hay que tener presente que una hora académica es de unos 40 minutos, aproximadamente. Además, existe un estereotipo sumamente presente con el cual se cataloga la escalada como una actividad de extremo riesgo lo que dificulta aún más su implementación en centros educativos.

En la presente investigación se va a tratar, fundamentalmente, del desarrollo de una estrategia metodológica dirigida a los docentes interesados en la escalada deportiva, como deporte que podría ayudar al desarrollo integral de los estudiantes.

La escalada es un deporte moderno, en el que se realiza un recorrido vertical y/o horizontal en una pared, sea natural o artificial, donde el escalador debe emplear sus manos y piernas para concretar su progresión (Delgado, 2014). Muñoz (2022) añade que esta es una actividad de fácil adaptabilidad con relación a las condiciones, capacidades y objetivos de cada persona, siendo éste desde una edad temprana, hasta una edad madura, siempre con la supervisión de personas capacitadas para la realización de esta actividad.

Para autores como Jiménez y Rubia (2010), la escalada, vista desde una dimensión pedagógica, se relaciona con contenidos como la condición física y de salud, pues se trabajan habilidades y cualidades físicas básicas.

Por otro lado, para Arribas-Cubero et al. (Arribas-Cubero et al.2023), la escalada se enfoca en una perspectiva socioeducativa, debido a que, dentro de la propia dinámica, se presta para el desarrollo grupal, facilita la interacción social y crea unas redes de confianza que coadyuvan a una mejor salud mental. En ese sentido, Nonini y Saikin (2014) sostienen que hay una falta de conocimientos frente a esta práctica deportiva, desconociéndose los muchos beneficios que ofrece a las personas que la practican. Para Vicente y López (2018), la escalada demanda un alto nivel de motivación, en este caso de los estudiantes, pero que trae como resultado una mejora en la autoestima y en el posicionamiento de habilidades psicológicas básicas como la autonomía, la percepción de competencia y la relación con los demás.

Si tomamos en cuenta todos los beneficios de la escalada en conjunto y los asociamos con el currículo de Educación Física del Ecuador, podremos identificar que se

vincula con cada una de las unidades. Dando como resultado una actividad que ayuda a los

A lo largo de esta investigación se llegará a evidenciar los múltiples beneficios que tiene este deporte para la formación integral de los estudiantes. Y siendo así, desgraciadamente, aún no existe una guía metodológica que facilite la enseñanza-aprendizaje de esta disciplina.

La realización de esta investigación permitirá el diseño de una estrategia metodológica cuidadosamente diseñada y planificada que facilitará el aprovechamiento de los enormes beneficios pedagógicos de la escalada. La relevancia social y educativa del presente trabajo de investigación tiene como finalidad crear una apertura para promover la escalada como un deporte apto para ser realizado en las instituciones educativas

2. Interrogantes fundamentales de la investigación

2.1 Pregunta de Investigación

- ¿Cómo debería estar diseñada una guía de estrategias metodológicas dirigida a los docentes de educación física de la Unidad Educativa “Oscar Efrén Reyes”, para la introducción a la escalada, durante el periodo lectivo 2023-2024?

2.2 Sub-preguntas de investigación

- ¿Cuál es el estado del arte con relación a los conocimientos que tienen los docentes de educación física de la Unidad Educativa “Oscar Efrén Reyes”, respecto a los diversos beneficios de la escalada?
- ¿Cuáles son las estrategias metodológicas que pueden usarse para introducir en la escala a los docentes de la Unidad Educativa “Oscar Efrén Reyes”, durante el periodo lectivo 2023-2024?
- ¿Cómo estaría diseñada una guía de estrategias metodológicas para la introducción a la escalada, dirigida a los docentes de educación física de la Unidad Educativa “Oscar Efrén Reyes”, durante el periodo lectivo 2023-2024?

3. Objetivos de la investigación

3.1 Objetivo General

- Diseñar una guía de estrategias metodológicas dirigida a los docentes de educación física, para la introducción de escalada en la Unidad Educativa “Oscar Efrén Reyes”.

3.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar la situación actual con relación a los conocimientos que tienen los docentes de educación física en los diversos beneficios en la Unidad Educativa “Oscar Efrén Reyes”, durante el periodo lectivo 2023-2024.
- Describir las características metodológicas que se pueden usarse para introducir a la escala a los docentes de la Unidad Educativa “Oscar Efrén Reyes”, durante el periodo lectivo 2023-2024.
- Diseñar una guía de estrategias metodológicas para la introducción a la escalada, destinada a los docentes de educación física de la Unidad Educativa “Oscar Efrén Reyes”, durante el periodo lectivo 2023-2024.

4. Justificación

La educación física actual se enfoca en brindar a los estudiantes oportunidades de inclusión, integración, atención y recreación, priorizando el bienestar general sobre la formación de atletas de alto rendimiento (Villafuerte et al., 2019). En este contexto, la escalada deportiva se presenta como una herramienta valiosa que complementa los objetivos de la educación física, favoreciendo el desarrollo físico, psicológico y emocional de los estudiantes de manera lúdica y significativa.

Es fundamental que los docentes, en su ejercicio profesional, se muestren abiertos y comprometidos con los cambios necesarios en la enseñanza. Esto implica no solo poseer habilidades pedagógicas, sino también desarrollar una capacidad crítica que les permita cuestionar las prácticas comunes en el aula (Da Costa et al., 2015). En muchas ocasiones, deportes hegemónicos como el fútbol, baloncesto o voleibol dominan las clases de educación física; sin embargo, estos pueden conllevar riesgos que a menudo pasan desapercibidos. Por el contrario, en la escalada deportiva, el factor de riesgo es evidente, lo que obliga a los docentes a prestar especial atención a la enseñanza de técnicas de seguridad y a fomentar una actitud positiva hacia esta práctica (De Ballabriga, 1998).

Más allá de los riesgos, la escalada ofrece múltiples beneficios para el desarrollo integral de los estudiantes. A nivel físico, promueve el fortalecimiento muscular, así como el trabajo de resistencia y flexibilidad, utilizando el propio peso corporal en lugar de pesos externos (Organización Mundial de la Salud, 2010; Muñoz, 2022). Desde una perspectiva psicológica y emocional, la constante superación de límites y el trabajo en la confianza en uno mismo convierten a la escalada en una herramienta valiosa para el aprendizaje socioemocional (Burgos, 2021; Valenzuela, 2006).

Además, al ser una actividad que se desarrolla en el medio natural, la escalada contribuye al cuidado y conservación del entorno, fomentando una relación más armónica entre los estudiantes y el ecosistema.

Dada esta realidad, se considera relevante diseñar una guía de estrategias metodológicas que permita a los docentes de educación física introducir la escalada deportiva en sus clases. Esto no solo proporcionará a los estudiantes la oportunidad de beneficiarse de sus múltiples aportes al desarrollo integral y el aprendizaje significativo, sino que también fortalecerá la práctica docente, promoviendo un enfoque más inclusivo y adaptado a las necesidades actuales del alumnado.

CAPÍTULO II

ANTECEDENTES

Introducción a la escalada deportiva, tesis de maestría, desarrollada por Miranda Basallote Javier, para la Universidad de Jaén, en el año 2019, con el objetivo de: Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos táctico-técnicos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa. El estudio responde a un enfoque cualitativo ya que “es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cualitativos en la investigación. La investigación concluye que existe una falta de implicación administrativa y del profesorado, además menciona que existe una escasa formación del profesorado en los contenidos de escalada a esto se añade el factor de entorno físico para realizar esta actividad y el tiempo que conlleva para su desarrollo.

Evaluación de la fuerza en escaladores deportivos adolescentes: una propuesta para implementar en el contexto escolar, tesis de maestría, desarrollada por Moreno Camus Manuel Jesús, para la Universidad Andrés Bello, en el año 2022, con el objetivo de: Elaborar una propuesta metodológica para evaluar la fuerza de los adolescentes quienes practican escalada, considerando las características específicas del deporte, el desarrollo físico de la etapa evolutiva y el contexto escolar donde se realiza la práctica deportiva, para favorecer la práctica profesional de los entrenadores. El estudio responde a un enfoque cualitativo ya que “es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cualitativos dado que se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde el punto de vista de los participantes dentro del ambiente natural y en relación con su contexto”. La investigación concluye que se puede seguir estudiando con más profundidad otros indicadores de la escalada deportiva e introducirlos en una gran propuesta metodológica que sirva para valorar la fuerza, técnica, aspectos mentales, etc.

Tanto para Miranda (2019) y Moreno (2020) señalan aspectos importantes como la falta de capacitación docente y escasez de espacios adecuados para el desarrollo de la actividad. Además, se observa que la investigación se centra predominantemente en el desarrollo físico, dejando de lado la dimensión psicoemocional. Esto representa una barrera significativa que dificulta la implementación de la escalada deportiva en centros educativos.

Por otro lado, la falta de información relacionada con la escalada deportiva en el contexto educativo es muy limitada, especialmente en Ecuador. Esta falta de datos resulta en una carencia de capacitación y recursos didácticos para los docentes de educación física, lo que limita aún más el desarrollo de esta disciplina en los centros educativos

1. La escalada como actividad en el medio natural y sus beneficios

1.1. Actividades en el Medio Natural

El medio natural siempre se encuentra presente en el ámbito de las actividades físicas. Este entorno natural potencia de manera considerable el desarrollo de aspectos psicológicos, sociológicos, físicos y formativos (Lozano et al., 2016).

Las actividades en el medio natural ofrecen disminuir el estrés y mejorar el estado emocional de quienes las llevan a cabo. Los espacios naturales son considerados propicios para promover procesos de enseñanza-aprendizaje en los ámbitos motor, cognitivo, afectivo y social de las personas. (Miguel, 2003, como se citó en Patón et al., 2015)

Actividades como la escalada implican mayores desafíos y estímulos motores, demandando el dominio de la coordinación corporal, el equilibrio y la agilidad. Además, facilitan la interacción y cooperación con otras personas, creando oportunidades para la resolución de problemas y el desarrollo de habilidades como el liderazgo.

Las experiencias generadas a través de actividades en el medio natural dan paso a la creación de ambientes de aprendizaje y expresión. Por medio de dichas vivencias se impulsa a la reflexión de las capacidades propias, contribuyendo al desarrollo de valores (Blanco, 2012).

Las actividades en el medio natural presentan características propias, requiriendo desplazamientos, una interacción continua entre el practicante y su entorno, y la incertidumbre del medio como un objetivo en sus prácticas. Estos aspectos son los que pueden definir la formación integral del alumnado (Lozano et al., 2016).

1.2. Origen de la escalada

Para Extremera (2007) la escalada es una actividad que se practica desde la evolución del ser humano, donde éste empezó a trepar por los árboles o subir montañas para conseguir alimentos.

A finales del siglo XII nace en Europa el interés por la exploración y ascensión de las cumbres alpinas y poco a poco esta moda se trasladaría hacia distintas cordilleras del mundo. Aunque no hay un punto de partida exacto de las prácticas de montañismo se

toma como referencia la ascensión de Jaques Balmat junto con el Dr. Paccard al Mont Blanc en 1786. (Nonini & Saikin, 2014).

La razón por la que se le toma en cuenta al montañismo con la escalada es por la razón de que el principio de que ambos su objetivo es alcanzar el punto más alto de la montaña, pero con la diferencia de que para la escalada se plantean retos más difíciles con relación a una pared más larga y vertical.

Para el año de 1926 Willi Welzebach propone una dificultad de escalada en roca, con esto se crearían en distintas regiones y así se empieza a cuantificar, clasificar y comparar distintas rutas de escalada.

Para mediados del siglo XX la escalada llega a un punto de quiebre donde se encontraba el peligro inminente de muerte por lo rustico que eran los equipos de seguridad. Sin embargo, para la década del 70 surge una revolución en la tecnología de los equipos de seguridad, mejorando drásticamente la práctica de este deporte.

1.3. Definición de la práctica de escalada

La escalada deportiva es ante todo un juego, donde el principal objetivo es alcanzar el final de una ruta ya sea esta horizontal o vertical. Un juego creativo con el movimiento del cuerpo apostando todo en contra de la gravedad. Pero también es un deporte que nos pone en contacto directo con la naturaleza y que provee de diversión, alegría y respeto para quien lo practica (Hepp et al., 1993)

La práctica continua de este deporte supone una aventura continua en la búsqueda de nuevos retos a alcanzar y toda esta emoción también trae consigo nervios que han de superarse poco a poco para llegar a la cima del mundo. Algunos consideran a los escaladores como locos, ya que a las alturas se exponen a muchos riesgos a pesar de la seguridad que siempre está presente dentro de este deporte.

1.4. Tipos de escalada

Dentro de la escalada podemos encontrar variantes del deporte, a continuación, se detallará estos tipos y sus características más a fondo:

Tabla 1. *Tipos de escalada y sus variantes*

Tipos de escalada	Variantes	Características
--------------------------	------------------	------------------------

Según su metodología	Escalada artificial	Primer tipo de escalada donde se usan herramientas para progresar en el ascenso a la cima
	Escalada libre	El escalador usa exclusivamente su cuerpo. Pero no impide el uso de equipamiento como calzado, magnesio, etc.
Disciplinas de la escalada	Escalada alpina en alta montaña	Disciplina donde conlleva un gran riesgo y exige una mayor cantidad de habilidades, aquí se emplea la escalada tradicional, artificial y progresión sobre hielo
	Escalada clásica o tradicional	Escalada sobre paredes limpias de seguros (bolts), se usan anclajes naturales como fisuras, arboles, rocas, etc.
	Escalada deportiva	Variante de la escala libre enfatizada en el rendimiento deportivo que sobre la aventura. Donde se busca una mayor dificultad usando sistemas de seguridad y anclajes fijos progresivos para la cuerda, asegurando una mejor concentración.
	Escalada de velocidad	Como su nombre lo dice es que su objetivo es llegar al final de la ruta en el menor tiempo posible
	Escalada en boulder	Se busca la máxima dificultad tanto física como técnica, esta se realiza en rocas y cuevas no muy altas o en las partes inferiores de las paredes, gracias a esto no se necesita estar atado a una cuerda. Esta también se puede desarrollar en gimnasios con muros artificiales.
	Vía de escalada híbrida	Aquí se mezclan distintas modalidades de escalada como una sección de boulder y luego ser continuada por otra deportiva.

	Psicobloc o escalada sobre aguas profundas	Escalada en una pared con un desplome pronunciado y al estar sobre aguas profundas resulta poco necesario el uso de cuerdas da una sensación de libertad y ligereza
	Competición de escalada	Estas llegaron en los años 80 aunque ya había antecedentes de competiciones en la Unión Soviética. Se toma en cuenta para las competencias la escalada deportiva por grado de dificultad, búlder y velocidad
Según su seguridad y exposición al riesgo	Escalada Top-rope o yoyó	El escalador es asegurado desde una cuerda que pasa por un anclaje superior donde finaliza la ruta, este tipo es ideal para principiantes ya que se minimiza por mucho los riesgos de caída. No es aconsejable acostumbrarse en este modo de escalada, ya que se depende mucho de quien monte la vía para el anclaje superior de la cuerda.
	Escalada de primero	Es la más habitual y esta se desarrolla momentos antes del top-rope. El escalador tiene un cabo de la cuerda atado al arnés y el resto se encarga del asegurador. El escalador debe ir pasando la cuerda por los seguros conforme sube a la cima del muro.
	Escalada en solitario o auto asegurada	Aquí el escalador se encuentra sin ningún compañero que le asegure. Sube atado a una cuerda que va pasando por los seguros y conlleva un gran esfuerzo extra ya que el escalador debe pasar dos veces por el mismo tramo, la primera poniendo los seguros y al final recogiénolos.

	Escalada en solo integral	El escalador sube sin ningún tipo de aseguramiento. Aquí se arriesga la vida pues cualquier pequeño error puede ser fatal
Según donde se practique	Escalada en roca u outdoor	Se realiza en un entorno natural sobre rocas caliza, arenisca, granito, basalto o conglomerado. Según el mineral las cualidades de tacto y adherencia serían diferentes.
	Escalada en hielo	Se realiza sobre una superficie helada como la pared de un glaciar, una cascada congelada, una columna o corredor cubierto de hielo. Los escaladores usan crampones y piolets técnicos para ascender además de otros sistemas de seguridad personal para el frío.
	Escalada mixta	Variante de la escalada en hielo, pero en el transcurso de la ruta se mezclan los terrenos de hielo, nieve y roca.
	Vías ferratas	Se usan anclajes fijos sobre las paredes de roca, en tipo de escaleras, siempre acompañadas de cables de acero.
	Escalada urbana	Se realiza sobre cualquier estructura outdoor en una ciudad. Se ejecuta sobre edificios, muros, monumentos, puentes y zonas habitadas.
	Escalada en rocódromos	Ha tenido una popularidad alta los últimos años generando gimnasios de escalada para la preparación de escalada en roca. Aquí se reduce de manera considerable el riesgo de lesión, en el muro de escalada las presas son hechas de resina.

Según el ángulo de la pared	Escalada de adherencia, placa tumbada o slab	Paredes que no llegan a los 90° de verticalidad, se exige mucha técnica y concentración ya que se avanza utilizando minúsculos agarres.
	Escalada en placa vertical	Se predomina los 90° de verticalidad en la ruta
	Escalada desplomada	Son aquellas donde el muro forma un ángulo inferior a 90° con el suelo. Aquí se predomina el factor físico ya que el peso del escalador reca en sus extremidades superiores
	Escalada de extraplomos, techos o cuevas	Rutas que su ángulo con el suelo es inferior a 45°, incluso llegando a ser paralelas. Tiene características similares a la escalada desplomada, pero con un extra de fuerza y resistencia
Según el conocimiento de la ruta	Escalada a vista	El escalador no dispone de ninguna información previa de la ruta sobre los movimientos a realizarse o presas de la ruta
	Escalada flash	El escalador antes de probar la vía por primera vez recibe algún tipo de información sobre esta.
	Escalada ensayada, de proyectos o redpoint	Un ciclo donde se ensaya la ruta y se proyecta con entrenamientos frecuentes para subirla cada vez más fluida.
Según la extensión de la ruta	Escalada de un único largo	En este tipo de rutas finaliza en una estación fija sin poder avanzar más de ese punto. Una cuerda suele tener entre 50 y 100 metros de largo y esta se debe tomar en cuenta al momento de escalar ya que la distancia de la cuerda se corta a la mitad.

	Escalada multi-largos	Una ruta que cuenta con varias rutas en todo su trayecto.
	Escalada de grandes paredes o big wall	Rutas con varios multi-largos, aquí los escaladores deben pasar una o varias noches en la pared

Fuente: Tipos de escalada: diferencias, estilos, técnicas y materiales (2021)

1.5. Beneficios emocionales, sociales y físicos de la escalada

Dentro de la recolección de datos dirigida hacia los docentes que se presentará más adelante, se evidencia una falta de conocimientos de los beneficios de la escalada a nivel psicológico y espiritual.

Como en cualquier deporte la práctica de actividades física contribuye al desarrollo de hábitos saludables como: la alimentación sana, disciplina o reducción de estrés; y la prevención de hábitos negativos como el tabaquismo, consumo de alcohol, drogas, etc.

A nivel mental se relaciona con la autopercepción plena del cuerpo, la superación de miedo a las alturas, confianza y aceptación de errores (Burgos, 2021).

En la investigación de Barrios Lafragüeta (2018) habla del término “escalada terapéutica” que es usada como medio de rehabilitación física para personas con parálisis cerebral leve, dolor lumbar y también usada como medio de rehabilitación psicosocial mejorando su ansiedad y cognición.

La escalada al ser una actividad que requiere de manera necesaria una compañía (escalador-asegurador) ayuda al fortalecimiento y creación de relaciones sociales. Al estar en un entorno donde es imprescindible una buena comunicación ayudar en gran medida a socializar en el medio.

A nivel físico la escalada ayuda a la reducción de sobre peso, al igual que mejora considerablemente el equilibrio y movilidad articular, flexibilidad y fortalecimiento de toda la musculatura del cuerpo. (Burgos, 2021)

Se fortalece casi en su totalidad el cuerpo completo por la gran cantidad de movimientos que realiza el cuerpo al momento de escalar como extensiones, abducciones, rotaciones ya sea a nivel global o segmentario. La demanda física dependerá del grado de dificultad del muro. (Muñoz, 2022)

En la investigación de Delgado (2014) identifica la coordinación, fuerza y equilibrio como los aspectos físicos que más se desarrollan dentro de la escalada, ya que el sujeto para poder avanzar necesita una minuciosa distribución de la fuerza en sus extremidades ejercida por la gravedad para mantenerlo unido al muro. Otro aspecto considerable es la capacidad de realizar fuerza-resistencia esto se da por las constantes contracciones isométricas de los músculos de las manos y antebrazos.

1.6. Problemáticas en la enseñanza de la escalada deportiva

Para Navarro (2004), define un concepto de enseñanza como un proceso por el cual se comunican y transmiten, por medios físicos, audiovisuales, prácticos, etc. Conocimientos generales y específicos de una materia. Dichos conocimientos son los contenidos.

1.7. Formación actual de los docentes de educación física

Hay una enorme crítica hacia el área de educación física y su profesorado sobre que el objeto de estudio no es más que el movimiento humano. Esta asignatura no está dirigida al entrenamiento de alto rendimiento para la selección de talentos deportivos. Lo que se busca en su misión es facilitar oportunidades de inclusión, integración, atención, etc., para propiciar ambientes para desarrollar habilidades para el bienestar y una vida plena en el futuro (Pérez & Villafuerte, 2019).

Dentro de las mallas curriculares de las carreras de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Central del Ecuador (2022), Universidad Nacional de Chimborazo (2016) y la Universidad Técnica de Ambato (2020) se evidencia una deficiencia en la formación de docentes de educación física frente a actividades en el medio natural. Solo competen actividades recreativas como baloncesto, fútbol, voleibol, atletismo y natación.

La formación pedagógica de los docentes se refiere a la esencia, sentido y cualidades de los deportes. En este sentido se consideran las cualidades del sujeto que se está formando como docente, el atender a la estructura formal y funcional de cada deporte, esto con el fin de poder identificar las necesidades específicas de aprendizaje de los alumnos y seleccionar las estrategias adecuadas para responder a las mismas de manera positivas para desarrollar la motricidad en general para una futura participación satisfactoria en prácticas deportivas en el futuro. (Corrales, et. al., 2010)

Con relación a los datos recolectados se puede identificar que los futuros docentes no tendrían los conocimientos necesarios para ejecutar actividades como la escalada. La literatura alude a una gran falta de formación en actividades en el medio natural.

2. Estrategias metodológicas

2.1. Descripción

De la metodología se desprenden procedimientos a utilizar para llegar a la creación de espacios didácticos donde los estudiantes se conviertan en constructores de nuevos conocimientos. Se busca definir una forma donde se facilite el aprendizaje por medio de conceptos teóricos-prácticos basados en el aprender a aprender (CORPOICA: Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria, 1996).

Las estrategias metodológicas deben ser creativas y previamente planificados para orientar de manera correcta hacia el objetivo de aprendizaje significativo, para que se pueda alcanzar dicho logro esta debe ser aplicada de manera flexible, dinámica y adaptable. Es verdad que cada estudiante tiene su propia manera de aprender y de esa necesidad nace la importancia de analizar las estrategias metodológicas aplicadas por los docentes (Kathiusca Loor & Alarcón Barcia, 2021).

2.2. Estrategias metodológicas en educación física

Para el Ministerio de Educación del Ecuador (2018) no hay estrategias universales ni específicas, cada docente es libre y responsable de seleccionar e ingeniarse para adecuar las estrategias que mejor se adapten a sus necesidades. Sin embargo, hay una recomendación frente al uso de metodologías activas y motivadoras donde estas se orienten al interés y trabajo cooperativo, de esta manera se recomienda usar las siguientes metodologías:

Tabla 2. *Desafíos en el aprendizaje cooperativo*

Aprendizaje cooperativo	Desafíos motrices
Interdependencia positiva	Condicionante de tiempo
Responsabilidad Individual	Condicionante de espacio
Interacción cara a cara	Condicionante de materiales
Habilidades interpersonales	Condicionante de reglas

Procesamiento grupal	Condicionante motriz
----------------------	----------------------

Fuente: *Ministerio de Educación del Ecuador, 2018.*

Por medio de estas estrategias se puede también desarrollar las inteligencias múltiples como: lingüística, lógico matemático, espacial, kinestésica, musical, interpersonal, intrapersonal y naturalista.

2.3. Actividades de sensibilización y motivación en educación física

Las actividades de sensibilización y la motivación tienen un papel fundamental en la Educación Física, ya que su principal objetivo es despertar el interés del alumnado hacia las actividades deportivas y el desarrollo de hábitos saludables, generando así una conexión más significativa con la materia.

Según Zamarripa et al. (citado en Martínez et al., 2021b), la motivación puede presentarse de tres formas distintas: intrínseca, extrínseca y ausencia de motivación. Estos tres tipos varían en su grado de autonomía, desde los más altos hasta los más bajos.

Además, Castillo et al. (2015) consideran que la motivación es un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia de una conducta. La dirección señala las metas a cumplir, la intensidad al esfuerzo invertido para lograrlas y la persistencia al tiempo.

En este sentido, es crucial animar en la búsqueda del mejoramiento continuo. Tal como señalan Martínez et al. (2021), esto se puede lograr mediante el reconocimiento del esfuerzo y la mejora en las tareas realizadas.

De esta manera, el alumno se sentirá más competente, lo que aumentará las probabilidades de que se centre en su superación personal. Esta estrategia resulta clave para fomentar la implicación y el compromiso con los contenidos de educación física.

Las actividades de sensibilización deben adaptarse a las características y necesidades específicas de cada individuo, fomentando un enfoque integral que considere los aspectos físicos, emocionales, sociales y cognitivos. De esta manera, se estimulará el deseo de participación y la adopción de hábitos saludables.

2.4. Enseñanza para la escalada deportiva en clase de Educación Física

Partiendo de la pedagogía tradicional se entiende que dentro del área de Educación Física existen procesos fragmentados, esto quiere decir que existe una división analítica de las actividades a realizar durante el desarrollo de las clases, para que poco a poco se

vayan acoplando de manera lógica para alcanzar el objetivo del aprendizaje definida por el docente. De esta manera el estudiante se adaptará a un modelo preestablecido para las clases para una mejor apropiación de la técnica (Blázquez Sánchez, 1982). Si bien el desarrollo de una metodología de enseñanza es un medio para conseguir un objetivo en el aprendizaje, no es válido entenderlo como algo superficial al proceso educativo.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Enfoque de la investigación

Para Sampieri et al. (2014, p. 5) en la investigación cualitativa se desarrollan las preguntas de investigación antes, durante o después de la recolección y análisis de datos. Dichos datos se usan para afinar y perfeccionar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes.

1.2. Método de la investigación

1.3. Método crítico dialéctico del materialismo histórico:

Sigue un proceso de descripciones detalladas de las situaciones de estudio, hasta llegar al desarrollo de elementos particulares. Abarca estadios descriptivos, analíticos y explicativos del proceso de investigación (Hurtado de Barrera, 2010, pp. 114).

1.4. Nivel y tipo de investigación

Es de nivel descriptivo porque según Hurtado de Barrera (2010, p. 413) tiene como objetivo precisar una caracterización del evento de estudio en un contexto particular. Se busca especificar las propiedades del objeto de estudio.

Tipo proyectiva ya que a partir de esta se propondrán soluciones a determinadas situaciones. Hurtado de Barrera (2010, p. 415). De esta manera se quiere decir que se creará una propuesta de plan de acción para dicha situación.

1.3 Unidades de estudio

1.3.1 Población – Escenarios de investigación

Para Selltiz. Et al., (1980) citado por Hernández Sampieri et al. (2010), se refiere a población al conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones. Para la presente investigación se tomará como población para la investigación a los docentes de la Unidad Educativa “Oscar Efrén Reyes”.

1.3.2 Muestra- Informantes claves

En este caso serán los tres docentes del área de Educación Física. El interés de la muestra recae sobre los investigadores en quienes se centrará la investigación (Sampieri et al., 2014).

2. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

2.1. Técnica

Entrevista

Hurtado de Barrera (2010) se refiere a la entrevista como una interacción verbal entre dos o más personas. Esta actividad lleva al entrevistador a obtener valiosa información sobre los entrevistados y sus prácticas. Para el presente trabajo se ha implementado un catálogo de preguntas (cf. anexos).

En este caso concreto se utiliza la entrevista focalizada, donde las preguntas son elaboradas con anticipación por el entrevistador, pensando siempre en obtener la información relevante para el tema que se está investigando (Hurtado de Barrera, 2010).

2.2. Técnica de análisis de resultados

Análisis de contenido

Análisis sistemático que se usa para el procesamiento de datos a nivel escritos, entrevistas, etc. (Herrera, 2017). A lo largo de la investigación se hará un análisis crítico-propositivo de las respuestas que surgen de los entrevistados.

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

Se procedió a desarrollar una entrevista a cada uno de los docentes del área de educación física en la Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes. El conjunto de las preguntas abarca los siguientes temas:

- *¿Qué es la escalada deportiva?*
- *¿Tiene experiencia o ha realizado este deporte? En el caso de que si lo haya practicado que es lo que más le gustó, y en caso de que no, a qué se debe*
- *¿Sabe cuántos tipos de escaladas existen?*
- *¿Consideraría usted integrar la escalada en su unidad educativa? ¿Por qué?*
- *¿Cuáles cree que son los principales aportes de la escalada en la vida diaria de los estudiantes?*
- *¿Cuáles cree que serían los temas principales para la enseñanza de la escalada?*
- *¿Cómo desarrollaría usted una clase de escalada?*

Entrevista Uno: Licenciado José Rodríguez³

¿Qué es la escalada deportiva para usted?

Bueno, la escalada deportiva por conocimientos yo tuve el honor de hacer una maestría y consideramos los deportes de aventura y el conocimiento sobre deporte de escalada.

Dentro del ámbito educativo, hablamos como la escalada, no nos tomamos en cuenta, más claro, porque genera, entre comillas, mucho riesgo, y los padres de familia no consideran el riesgo dentro de las obras catedráticas.

Entonces, por ahí tenemos un inconveniente en que si se pudiera insertar o no. Pero dentro de las cualidades físicas que debe tener un estudiante, pues nosotros

³ Licenciado en Ciencias de la Educación, Profesor de Enseñanza Media en la Especialización de Educación Física (Universidad Central del Ecuador), Magister en Cultura Física y Deporte (Universidad Regional Autónoma de los Andes), Especialista en Entrenamiento Deportivo - Entrenador Profesional (Universidad Regional Autónoma de los Andes), Diplomado Superior en Gestión del Deporte y Arbitraje (Universidad Regional Autónoma de los Andes).

obviamente podemos incluirles cualquier actividad física, dentro de ellas escalada, para reforzar todas las cualidades que debe tener un estudiante.

¿Tiene experiencia realizando este deporte? En el caso de que sí lo haya hecho, ¿qué es lo que más le gustó?

Bueno, nosotros además con naturaleza propia lo hemos hecho desde niños, pero luego se fue, como quien dice, actualizando y mejorando lo que es técnicas. Lo más me gusta el deporte de escalada es el bouldering

Listo. ¿Sabe? Tal vez existen algunos otros tipos de escalada.

Los de escalada en forma natural, desde aquí la roca y también tenemos los muros artificiales

¿Consideraría usted integrar la escalada en la unidad educativa donde trabaja y por qué?

Hace aproximadamente ocho años atrás tuvimos los contactos con la federación e íbamos a hacer un muro aquí dentro del Coliseo, nuestra institución, ya que nuestros estudiantes siempre han sido los campeones de Intercolegial de Tungurahua.

Pero nos pusieron trabas, la federación nos pusieron trabas, y solo necesitábamos en el último 400 dólares para crear un muro de escalada dentro de la institución, dentro del Coliseo nuestro. Esa era la época del apogeo nuestro, cuando nuestros electivos siempre estaban en el podium de ganadores.

¿Cuáles creen que son los principales aportes de la escalada en la vida diaria de los estudiantes?

Bueno, básicamente como le hablaba al inicio, toda acción deportiva va a generar beneficios en el estudiante y la escalada tiene unas cualidades propias, como cualquier deporte, pero esas cualidades propias que debe tener como agilidad, fuerza, destreza y todo lo demás, eso va a incrementar, como les decía, va a incrementar en beneficio, no solamente en el ámbito de fuerza corporal, sino también en el ámbito mental.

¿Cuáles serían los principales temas para la enseñanza de la escalada deportiva?

Primero, enseñarles que nosotros somos parte de la naturaleza, y la naturaleza mismo nos exige hacer mejores cada día. Eso implica a que nuestras cualidades físicas y técnicas deberían mejorar en el día a día.

Y creo que...si nosotros implementásemos escalada, pues sería un ente positivo más para mejorar esas dichas modalidades.

Por último, con relación a la segunda pregunta de la experiencia de escalada, ¿cómo desarrollaría usted en los conocimientos que usted tiene una clase de escalada?

Bueno, desde lo básico y fundamental, que sería el equilibrio, que luego vendría lo que es la fuerza. Todo eso combinado, fuerza, destreza, agilidad, todo eso va combinado y va por secuencia, va por secuencia que se va generando de acuerdo con la complicación, mejor dicho, y el aumento de tiempo que se podría brindar a los estudiantes.

Entonces hablamos como en el ámbito educativo, en el ámbito pedagógico, en educación física iríamos desde lo simple hasta lo más difícil.

Entrevista Dos: *Licenciado Miguel Carrasco*⁴

La entrevista se divide en tres partes, vamos a empezar con la primera pregunta, ¿qué es para usted la escalada deportiva?

La escalada deportiva hoy en día siempre es y se va aumentando más en la práctica de los jóvenes, entonces pienso que es un deporte también que ayuda mucho a tener un poco más de fuerza en brazos, así como también la parte recreativa también, tanto para niños como se ve, como adolescentes y también personas que son de más edad que se lo toman con más profesionalismo

¿Tiene usted, tal vez, experiencia para realizar este reporte?

Como persona ya no lo hago de corte extremo, no sé si realmente, tal vez será por la edad que uno se tiene, ya no se está en las facultades o en las actitudes de realizar este reporte, porque se necesita un poco más de agilidad, de flexibilidad un poco más de preparación. ¿No?

¿Sabe usted si existen tipos de escalada?

Lo que se ha visto y lo que se ve en la práctica de la escalada es subir un muro en paredes altas, tal vez lo he visto aquí afuera que lo hacen en los bordes de los ríos, a veces ahí en las montañas, también lo hacen personas ya profesionales, ¿no? Si hay cuestión de

⁴ Licenciado en Ciencias de la Actividad Física (Universidad Central del Ecuador), trabaja 19 años dentro de la Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes.

la práctica, lo hay en lugares que...En la práctica hay lugares que a las personas mismo les gusta.

¿Usted como docente consideraría integrar la escalada educativa en su unidad educativa donde trabaja y por qué?

Esta disciplina, hablemos de disciplina de la escalada, que ahora ya está en competencia también en la Interacción Deportiva estudiantil de Tungurahua.

Sí es aceptable también uno poner en consideración de los estudiantes la práctica de la escalada, pero también se necesita la implementación, se necesita el lugar, se necesitan muchas cosas que a veces las instituciones no lo poseen.

Pero en cuestión de la práctica, los estudiantes es una disciplina nueva que les sirve como recreativa también. Y pienso que lo van a hacer de buena manera, tanto señoritas como varones también.

¿Cuáles son los principales aportes de la escalada a la vida diaria de los estudiantes?

Como disciplina deportiva es una actividad recreativa al empezar, tal vez a inculcarles este deporte, pero después ya con la práctica también les va gustando a los estudiantes y se forma ya en competición, competitiva en donde se necesita, como ya lo dije antes, se necesita de implementos, de lugar y de predisposiciones institucionales también.

Teniendo así temas sumamente empíricos, ¿cuáles creen que serían los principales temas para la enseñanza de esta disciplina?

Primero, a los estudiantes, saber qué es, cómo es, inculcarles en esa manera, para qué sirve, por qué, y siempre meterles a los chicos en su mentalidad, que es un deporte, es un deporte que les va a ayudar a estar tanto intelectualmente preparados, dirigidos a la actividad física, así como también dirigidos a adquirir más con el tiempo a una competencia.

Y aquí en la parte para el desarrollo de las clases, ¿cómo dividiría usted para dar esta disciplina?

Como le digo, es cuestión de la planificación que uno se tiene de acuerdo con el currículum que el Ministerio de Educación también nos brinda, ¿no?

Entonces, uno se debe seguir ese mecanismo que el Ministerio de Educación en el currículum nos brinda para impartir las clases. Ahora, apuntando a esta actividad recreativa, como le llamo yo para los estudiantes, porque es creativa, nosotros como bases

generales podríamos decir, inculcar en mensajes, inculcar en prácticas, inculcar en ejercicios que aplicáramos para practicar este deporte. Y siempre recalco, siempre si hubiera los implementos y el lugar adecuado, todos podríamos practicar.

Entrevista Tres: *Licenciado Leonardo Paredes*⁵

¿Qué es para usted la escalada deportiva?

Para mí esta escalada deportiva es el desplazamiento del cuerpo a través de una interrupción previamente propuesta. Esta puede ser natural o artificial en la cual el cuerpo debe ascender y sobrepasar los obstáculos.

¿Tienes experiencia previa o has realizado este deporte?

La he realizado solamente por hobby un par de veces nada más, pero experiencia como tal, no.

¿Sabe tal vez si existen tipos de escalada?

Si he visto que hay escalada deportiva, escalada recreativa y escalada dentro de interiores y fuera de interiores, por lo demás no se más.

¿Consideraría usted integrar la escalada dentro de su unidad educativa donde trabaja y por qué?

Hay varios factores de los que puede ser beneficioso y no. Los beneficiosos serían que se podría dar una manera más para que los chicos dejen el sedentarismo, que ahora es uno de los hábitos instaurados a partir del COVID.

Pero las limitantes que tenemos ahorita en la educación son más presentes que los beneficios, que por eso no se las puede realizar dentro de las instituciones educativas. Una de esas es el miedo a lesiones y las repercusiones, las demandas que pueden tener los padres de familia que las autoridades.

¿Cuáles creen que son los principales aportes de la escalada en la vida diaria de los estudiantes?

⁵ Licenciatura en Ciencias de la Educación Mención Educación Física (Universidad Técnica de Ambato), Magister en Administración y Gestión Deportiva (Universidad Técnica de Ambato), Doctorando en Educación Superior (Universidad de Palermo - Argentina).

Fortalecer las capacidades físicas, que es una de las fortalezas que pueden realizarse gracias a este deporte, como son la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.

Se puede desarrollar mediante este deporte, que son todas las capacidades heredadas para realizar la mayoría de los deportes y la capacidad principal es la fuerza, que es la fuerza que se desarrolla en las cuatro unidades en este deporte. Eso sería el mayor aporte de la decisión en la escala deportiva.

¿Cuáles creen que serían los principales temas para la enseñanza de la escalada?

No tengo mucho conocimiento de la actividad, pero me parecería que los principales aportes que tuviera la enseñanza de esta actividad sería la realización de un deporte como tal, como un nuevo deporte, una disciplina, pero a pesar de que este deporte no se ha instaurado en la malla curricular, tendría que enganchar en uno de los ejes primordiales de las planificaciones curriculares, la cual no existe en el cráneo deportivo.

Pero se podría instaurar en el diario vivir como un deporte aparte. Los beneficios que tuviera son las capacidades físicas.

Con los conocimientos empíricos que usted me habló en la segunda pregunta de que quisiera realizar este recorte, ¿cómo desarrollaría usted una clase de escalada?

Desarrollaría primero teniendo un lugar donde se puede desarrollar la actividad, luego con una base introductoria a lo que es y los beneficios que muestra esta actividad, luego con un calentamiento general o específico y luego acercamiento hacia la parte donde deben escalar, eso podría ser.

Interpretación de resultados

Las entrevistas con los docentes de educación física de la Unidad Educativa “Oscar Efrén Reyes” revelan percepciones diversas sobre la escalada deportiva y su potencial integración en el currículo educativo. A través de las respuestas de los licenciados José Rodríguez, Miguel Carrasco y Leonardo Paredes, se pueden identificar varios temas recurrentes que subrayan tanto las oportunidades como los desafíos asociados a esta disciplina.

Veamos algunas de las principales aristas que surgen de las entrevistas hechas.

Conceptualización de la escalada deportiva. Los docentes coinciden en que la escalada deportiva es una actividad física que promueve el desarrollo de habilidades físicas y mentales. Rodríguez la describe como una actividad que debería ser considerada dentro del ámbito educativo, a pesar de las percepciones de riesgo que la rodean. Carrasco también destaca su creciente popularidad entre los jóvenes, enfatizando que se trata de un deporte que puede ser beneficioso tanto recreativamente como competitivamente. Paredes, por su parte, la define como el desplazamiento del cuerpo a través de obstáculos, lo que refleja una comprensión técnica de la actividad.

Barreras para la integración. Un tema crítico que surge en las entrevistas es la resistencia a la integración de la escalada en el currículo escolar. Rodríguez menciona obstáculos previos en la construcción de un muro de escalada, indicando que las preocupaciones de los padres sobre la seguridad son un factor limitante. Carrasco y Paredes refuerzan esta idea al señalar que, a pesar de los beneficios potenciales de la escalada, las limitaciones institucionales y el temor a lesiones son barreras significativas para su implementación.

Beneficios de la escalada. Los docentes destacan múltiples beneficios asociados con la práctica de la escalada. Rodríguez enfatiza el desarrollo de cualidades físicas como la agilidad, fuerza y destreza, así como el impacto positivo en la salud mental de los estudiantes. Carrasco añade que la escalada puede ser una herramienta para combatir el sedentarismo, especialmente en el contexto post-COVID. Paredes menciona que la escalada fortalece capacidades físicas fundamentales, como la fuerza y la flexibilidad, que son esenciales para otros deportes.

Temas para la enseñanza. Los docentes también discuten los temas cruciales para la enseñanza de la escalada. Rodríguez sugiere que es fundamental enseñar a los estudiantes sobre su conexión con la naturaleza y la importancia de mejorar sus habilidades físicas. Carrasco destaca la necesidad de educar a los estudiantes sobre la disciplina y las competencias necesarias para practicar escalada de manera segura y efectiva. Paredes, aunque reconoce su falta de profundidad en el conocimiento de la actividad, propone una estructura de enseñanza que incluye una introducción teórica seguida de práctica física.

Perspectivas futuras. La disposición de los docentes para integrar la escalada en el currículo educativo es un signo esperanzador, aunque condicionado por la disponibilidad de recursos y la superación de barreras institucionales. A pesar de las

limitaciones mencionadas, el consenso general es que la escalada podría ofrecer una valiosa adición a las actividades físicas en las escuelas, fomentando tanto el desarrollo físico como el bienestar emocional de los estudiantes.

CAPÍTULO V

PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

1. Diseño de la estrategia metodológica

1.1 Objetivos de la estrategia metodológica

Objetivo General

Diseñar una guía de estrategias metodológicas dirigida a los docentes de educación física, para la introducción de escalada en la Unidad Educativa “Oscar Efrén Reyes”.

Objetivos Específicos

- Fundamentar teórica y pedagógicamente la guía de estrategias metodológicas para la introducción a la escalada.
- Estructurar los componentes y contenidos de la guía, incluyendo actividades, ejercicios y secuencias didácticas para la enseñanza de la escalada.
- Establecer orientaciones metodológicas y de implementación de la guía en el contexto de la Unidad Educativa "Oscar Efrén Reyes"

1.2 Fundamentación teórica y pedagógica

Las actividades físicas en el medio natural son una fuente estimulante para el desarrollo de la motricidad y dinamizadora del aprendizaje, se distingue por poseer un potencial educativo único. Es por eso por lo que se deben añadir estas actividades en el medio educativo, aportando experiencias significativas y enriquecedoras para los estudiantes. (Vicente & López, 2018)

Para Ibáñez Gutiérrez (2015) el valor más grande que se desarrolla dentro de la escalada como actividad en el medio natural no es la competencia con los demás participantes, sino el competir contra uno mismo. Se involucra también el respeto a la naturaleza y mejora las capacidades como fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio. Además, una de las características fundamentales en la escalada en la educación es su motivación constante sobre los estudiantes para así potenciar su aprendizaje. (Nonini & Saikin, 2014)

Si la escalada es una actividad que se realiza en el medio natural ¿Cómo podemos llevar esta práctica a los centros educativos? El rocódromo o Boulder son las estructuras que nos acerca de una manera más significativa a lo que es la escalada. Dichas estructuras artificiales pretenden simular la realidad colocando en el muro una serie de elementos como presas y agarres. (Briongos, 2006, como se citó en Jiménez & Rubia, 2010)

El Boulder es la escalada sin asegurar, sin cuerdas y solo con colchones de seguridad, llega a una altura que permite al sujeto saltar sin peligro de ocasionarse alguna lesión. Aquí los estudiantes pueden realizar un sinnúmero de actividades y progresiones verticales u horizontales al momento de escalar, de esta manera se facilita mucho la aplicación de actividades y una adecuada progresión de enseñanza aprendizaje que permitirá la consecución de habilidades y capacidades. (Jiménez & Rubia, 2010)

Para el desarrollo de las sesiones pedagógica se implementará tres fases fundamentales en el proceso socioeducativo, especialmente en el área de cultura física:

- a. *Acogida*: toma de contacto y acercamiento a los estudiantes, a quienes se les informa y motiva para que participen en las actividades a realizar en las clases. Se realiza un calentamiento general y específico.
- b. *Desarrollo*: Parte fundamental de la clase, secuenciación de los aprendizajes por sesiones. Aquí los estudiantes deben divertirse y sentir gran satisfacción por todo lo que están aprendiendo.
- c. *Despedida*: Evitar los finales bruscos; reflexionar sobre todo lo aprendido y hacer la respectiva retroalimentación para poder evaluar lo hecho y proyectar futuras tareas (Pérez, 2015).

1.3 Actividades, ejercicios y secuencia

Las sesiones para desarrollar pueden variar entre la parte teórica y los ejercicios prácticos. En el siguiente cuadro se puede visualizar los temas que se van a desarrollar.

Tabla 3. Propuesta de la metodología sesión 1

	Temas	Acogida	Desarrollo	Despedida	Material
Sesión 1	Familiarización con el entorno	<p>1.- Se les informa a los estudiantes de las actividades de la clase del día (5 minutos)</p> <p>2.- Se realiza un calentamiento general (5 minutos)</p>	<p>1. Se agruparán todos los estudiantes en un solo lugar ya sea el aula de clases o cancha de usos múltiples</p> <p>2. Con todo el grupo de estudiantes ya ordenados nos dirigiremos hacia el lugar donde se encuentra el rocódromo/Boulder</p> <p>3. Se les explicará de manera breve en que consiste la escalada</p> <p>4. Animarlos a que escalen de manera empírica</p> <p>5.- Regresar al punto de donde salimos</p>	<p>1. Hacer ejercicios de relajación y respiración</p> <p>2. Buscar momentos afectivos y de humor para mejorar la relación docente-estudiante.</p> <p>3. Responder dudas por parte de los estudiantes y dar retroalimentación</p>	Ninguno
	Tiempo	10 minutos	25 minutos	5 minutos	

Tabla 4. Propuesta de la metodología sesión 2

	Temas	Acogida	Desarrollo	Despedida	Material
Sesión 2	Fortalecimiento del tren superior	<p>1.- Se les informa a los estudiantes de las actividades de la clase del día (5 minutos)</p> <p>2.- Se realiza un calentamiento general (5 minutos)</p>	<p>1. Realizar un calentamiento específico para el tren superior como: De pie con los pies separados a la altura de las caderas. Flexionar el tronco hasta llevar las manos a los pies y apóyalas en el suelo mientras se va alternado hasta colocarse en posición de flexión de brazos. Doblar los codos hasta formar un ángulo de 45 grados, llevando el pecho hacia el suelo. Volver a llevar las manos hacia los pies y levantarse hasta recuperar la posición inicial. Realiza de 10 a 15 repeticiones</p> <p>2. Ejercicios de fortalecimiento para el tren superior:</p> <p>-Dominadas prono: 4 series de 5 repeticiones</p> <p>-Flexiones de pecho: 4 series de 8 repeticiones</p> <p>-Flexiones de hombro 4 series de 10 repeticiones.</p>	<p>1. Hacer ejercicios de relajación y respiración</p> <p>2. Buscar momentos afectivos y de humor para mejorar la relación docente-estudiante.</p> <p>3. Responder dudas por parte de los estudiantes y dar retroalimentación</p>	
	Tiempo	10 minutos	25 minutos	5 minutos	

Tabla 5. Propuesta de la metodología sesión 3

	Temas	Acogida	Desarrollo	Despedida	Material
Sesión 3	Fortalecimiento del tren inferior	<p>1.- Se les informa a los estudiantes de las actividades de la clase del día (5 minutos)</p> <p>2.- Se realiza un calentamiento general (5 minutos)</p>	<p>1. Realizar un calentamiento específico para el tren inferior: Se comienza de pie, con los pies abiertos a la altura de los hombros y las puntas mirando hacia delante. Cerrar las manos a la altura del pecho para mantener el equilibrio. Mover las caderas hacia atrás, dobla las rodillas bajando todo lo posible y mantener el pecho elevado. Hacer fuerza con los talones para volver a la posición inicial. Realizar de 10 a 15 repeticiones.</p> <p>2.- Ejercicios de fortalecimiento para el tren inferior:</p> <p>-Zancada caminando 4 series de 8 repeticiones por pierna</p> <p>-Subida de escalera 4 series de 12 repeticiones por pierna</p> <p>-Sentadilla isométrica 4 series de 30 segundos cada una</p>	<p>1. Hacer ejercicios de relajación y respiración</p> <p>2. Buscar momentos afectivos y de humor para mejorar la relación docente-estudiante.</p> <p>3. Responder dudas por parte de los estudiantes y dar retroalimentación</p>	Ninguno
	Tiempo	10 minutos	25 minutos	5 minutos	

Tabla 6. Propuesta de la metodología sesión 4

	Temas	Acogida	Desarrollo	Despedida	Material
Sesión 4	Mejora de la flexibilidad y equilibrio	1.- Se les informa a los estudiantes de las actividades de la clase del día (5 minutos) 2.- Se realiza un calentamiento general (5 minutos)	1.- Realizar una clase de yoga para mejorar su flexibilidad y equilibrio. Ejercicios: - Estiramiento de cuádriceps -Estiramiento de lumbar -Estiramiento de dorsales -Estiramiento de isquios -Alternar pararse en una pierna	1. Hacer ejercicios de relajación y respiración 2. Buscar momentos afectivos y de humor para mejorar la relación docente-estudiante. 3. Responder dudas por parte de los estudiantes y dar retroalimentación	Ninguno
	Tiempo	10 minutos	25 minutos	5 minutos	

Tabla 7. Propuesta de la metodología sesión 5

	Temas	Acogida	Desarrollo	Despedida	Material
Sesión 5	Elementos dentro de la escalada en rocódromo o Boulder	1.- Se les informa a los estudiantes de las actividades de la clase del día (5 minutos) 2.- Se realiza un calentamiento general (5 minutos)	1.- Clase teórica dentro o fuera del aula de clases 2.- Se les enseña los elementos necesarios para realizar la escalada 3.- Presentación de los elementos como pies de gato y magnesio 4.- Presas de escalada	1. Hacer ejercicios de relajación y respiración 2. Buscar momentos afectivos y de humor para mejorar la relación docente-estudiante. 3. Responder dudas por parte de los estudiantes y dar retroalimentación	- Pies de gato -Magnesio
	Tiempo	10 minutos	25 minutos	5 minutos	

Tabla 8. Propuesta de la metodología sesión 6

	Temas	Acogida	Desarrollo	Despedida	Material
Sesión 6	Iniciación en escalada	<p>1.- Se les informa a los estudiantes de las actividades de la clase del día (5 minutos)</p> <p>2.- Se realiza un calentamiento general (5 minutos)</p>	<p>1- Se agruparán todos los estudiantes en un solo lugar ya sea el aula de clases o cancha de usos múltiples</p> <p>2.- Con todo el grupo de estudiantes ya ordenados nos dirigiremos hacia el lugar donde se encuentra el rocódromo/Boulder</p> <p>3.- Por grupos de entre 4 y 5 estudiantes pueden escoger cualquier ruta, de esta manera podremos identificar el nivel en el que se encuentran</p> <p>4.- Aquí los estudiantes se ayudarán entre sí para llegar a su objetivo</p>	<p>1. Hacer ejercicios de relajación y respiración</p> <p>2. Buscar momentos afectivos y de humor para mejorar la relación docente-estudiante.</p> <p>3. Responder dudas por parte de los estudiantes y dar retroalimentación</p>	<p>- Pies de gato</p> <p>-Magnesio</p>
	Tiempo	10 minutos	25 minutos	5 minutos	

Tabla 9. Propuesta de la metodología sesión 7

	Temas	Acogida	Desarrollo	Despedida	Material
Sesión 7	Progresión en grados de dificultad al momento de escalar	<p>1.- Se les informa a los estudiantes de las actividades de la clase del día (5 minutos)</p> <p>2.- Se realiza un calentamiento general (5 minutos)</p>	<p>1- Se agruparán todos los estudiantes en un solo lugar ya sea el aula de clases o cancha de usos múltiples</p> <p>2.- Con todo el grupo de estudiantes ya ordenados nos dirigiremos hacia el lugar donde se encuentra el rocódromo/Boulder</p> <p>3.- Se realizarán grupos designados por el docente tomando él cuenta el nivel que pueden escalar cada estudiante para darles nuevos retos y objetivos</p>	<p>1. Hacer ejercicios de relajación y respiración</p> <p>2. Buscar momentos afectivos y de humor para mejorar la relación docente-estudiante.</p> <p>3. Responder dudas por parte de los estudiantes y dar retroalimentación</p>	<p>- Pies de gato</p> <p>-Magnesio</p>
	Tiempo	10 minutos	25 minutos	5 minutos	

Tabla 10. Propuesta de la metodología sesión 8

	Temas	Acogida	Desarrollo	Despedida	Material
Sesión 8	Evaluación	<p>1.- Se les informa a los estudiantes de las actividades de la clase del día (5 minutos)</p> <p>2.- Se realiza un calentamiento general (5 minutos)</p>	<p>1- Se agruparán todos los estudiantes en un solo lugar ya sea el aula de clases o cancha de usos múltiples</p> <p>2.- Con todo el grupo de estudiantes ya ordenados nos dirigiremos hacia el lugar donde se encuentra el rocódromo/Boulder</p> <p>3.- Los estudiantes realizaran una ruta a un nivel más de la complejidad que pueden subir normalmente, no se calificará el llegar al final de la ruta, sino el esfuerzo por tratar de llegar a su objetivo.</p>	<p>1. Hacer ejercicios de relajación y respiración</p> <p>2. Buscar momentos afectivos y de humor para mejorar la relación docente-estudiante.</p> <p>3. Responder dudas por parte de los estudiantes y dar retroalimentación</p>	<p>- Pies de gato</p> <p>-Magnesio</p>
	Tiempo	10 minutos	25 minutos	5 minutos	

1.4 Recomendaciones para la implementación de la guía metodológica

- Los ejercicios de fortalecimiento para el tren superior, inferior y mejoramiento del equilibrio y flexibilidad pueden cambiar según le parezca al docente de educación física
- Si la Unidad Educativa no cuenta con un espacio específico de escalada, se recomienda buscar un gimnasio de escalada cerca de la Unidad Educativa
- Tener un buen control de los estudiantes para evitar accidentes al momento de desarrollar las actividades de escalada
- Los calentamientos en el momento de acogida deben ser divertidos y variados en cada clase
- Identificar a los estudiantes quienes ya tiene experiencia en la escalada para ayudar a quienes tienen poco conocimiento
- Si los estudiantes no cuentan con los materiales necesarios buscar una alternativa para ser incluidos en las actividades.

RECOMENDACIONES

Considerando el desarrollo físico y psicoemocional de cada uno de los estudiantes, se recomienda que los docentes se mantengan actualizados en cómo desarrollar una clase para la iniciación a la escalada. Además, también facilitar los procesos administrativos para implementación de un Boulder de escalada del establecimiento o salidas a gimnasios de escalada, lo cual beneficiará a toda la unidad educativa.

Dada la complejidad que se puede presentar durante el desarrollo de la clase se recomienda que el docente tenga ya establecido reglas y sanciones determinadas, con el fin de salvaguardar la integridad física de los estudiantes.

Además, se sugiere que las instituciones educativas implementen programas de formación para docentes de educación física en escalada. Para garantizar el un aprendizaje significativo para los estudiantes.

Para garantizar una objetividad en la evaluación se recomienda que el docente tome en cuenta el esfuerzo a realizar por el sujeto para alcanzar el objetivo, y no el simplemente llegar al final de la ruta. Esto implica que el esfuerzo que haga o muestre a la hora de ejecutar la evaluación será más importante que el llegar al final.

Considerando la importancia y motivación de los estudiantes, se recomienda que los docentes estén lo suficientemente capacitados en la metodología de enseñanza a aplicar, para que las clases sean motivadoras y divertidas, esto con el fin de que los estudiantes se mantengan interesados para facilitar el proceso de enseñanza aprendizaje

Es importante por parte del docente ya tener un conocimiento previo en relación a la fuerza y a los objetivos que pueden llegar a tener cada estudiante en la clase. Esto con el fin de implementar adaptaciones en relación al nivel físico en el que se encuentre el estudiante, es decir que la ruta que vaya a ejecutar no sea ni muy fácil ni muy difícil. Esto con el fin de evitar el disgusto o abandono de la actividad.

CONCLUSIONES

La escalada es una actividad que presenta enriquecimiento que contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, mejorando no solo su condición física, sino también sus habilidades socioemocionales. Los beneficios como el fortalecimiento muscular, mejora de coordinación y fomento de la autoconfianza, son fundamentales para el desarrollo del aprendizaje dentro del contexto educativo

La investigación evidenció la falta de recursos y conocimientos por parte de los docentes en relación al deporte de la escalada. Por lo tanto, es crucial diseñar y aplicar estrategias metodológicas que faciliten al docente la inclusión de dicha actividad dentro del currículo de educación física, de esta manera promoviendo un enfoque pedagógico innovador que responda a las necesidades de cada uno de los estudiantes.

Sin embargo, se necesita también una continua capacitación esencial de los docentes en la práctica y enseñanza de la escalada. Esto no solo mejorará su confianza y competencia en la materia, sino que también impactará positivamente en la experiencia de aprendizaje de los estudiantes, al proporcionar espacios seguros y motivadores.

El escalda fomenta la creación de vínculos interpersonales y el trabajo en equipo, elementos que son cruciales para el desarrollo social de los jóvenes. Además, al enfrentar y superar desafíos, se fortalece la resiliencia y la autoestima de los estudiantes, contribuyendo a su bienestar emocional.

Esto no solo mejorará de manera significativa a su vida escolar, sino que también se puede evidenciar mejora continua en su vida diaria. Ya que la escalada al ser una actividad la cual se necesita mantener una concentración constante al igual que mantener todo su entorno en armonía, esto promociona a tener una vida mas disciplinada.

Esta investigación abre la puerta a futuras investigaciones que profundicen en los efectos a largo plazo de la escalada en la asignatura de educación física, así como en su potencial para ser utilizada como herramienta terapéutica y de inclusión en contextos diversos.

BIBLIOGRAFÍA

- Arribas-Cubero, H. F., Sanz, J. C., Miguel, J. F., & González, A. G. (2023). Escalada para Conectar: De Proyecto de ApS a Comunidad de Práctica, Aprendizaje y Afecto. *Revista Internacional de Educación Para la Justicia Social*, 12(1), 85-103. <https://doi.org/10.15366/riejs2023.12.1.005>
- Blanco, P. J. C. (2012). *Potencial educativo de las actividades físicas en el medio natural: actividades de colaboración simple*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4122561>
- Blázquez Sánchez, D. (1982). Elección de un método en educación física: las situaciones - problema. *Apunts d'educació física i medicina esportiva*, Vol XIX N° 74. 91-99
- Burgos, L. G. (2021). Escalada y educación emocional. *En Inteligencia Emocional y Bienestar IV: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (1.ª ed., pp. 226-235). Asociación Aragonesa de Psicopedagogía. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8166514>
- Castillo, E. C., Almagro, B., García, C. C., & Buñuel, P. S. (2015). Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria (Emotional Intelligence and Motivation in Secondary Physical Education). *Retos Digital/Retos*, 27, 8-13. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i27.34336>
- Da Costa, F. C., Valeiro, M. A. G., & Villalobos, M. F. G. (2015). Innovación en la formación del profesorado de educación física (Innovation in teacher training on physical education). *Retos Digital/Retos*, 29, 251-257. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.43564>

- Corrales N., Ferrari S., Gómez J., Renzi G. (2010). La formación docente en Educación Física. Perspectivas y prospectiva. Buenos Aires: Noveduc
- De Ballabriga, G. P. I. (1998). Una propuesta metodológica para la enseñanza de la escalada. *Congreso Internacional de Intervención En Conductas Motrices Significativas*, 241-244.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1231728>
- Delgado, D. P. (2014). Beneficios funcionales de la escalada deportiva. *Revista Electrónica de Ciencias Aplicadas Al Deporte*, 7(25).
<https://www.romerobrest.edu.ar/ojs/index.php/ReCAD/article/view/133>
- Galeano-Terán, A.S. y Chuquín, P. (2020), *Ecuavoley, el rey de los deportes para los ecuatorianos en el mundo*. Horizontes, revista de Investigación en ciencias de la educación 4(16), pp. 398-414.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2010). *METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN* (5.ª ed.). MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Herrera, J. (2017). La investigación cualitativa.
- Hurtado de Barrera, J. (2010). *Metodología de la Investigación: Guía para la comprensión holística de la ciencia* (4.ª ed.). Quirón Ediciones.
- Jiménez, M. B., & Rubia, M. B. (2010). Posibilidades pedagógicas de la escalada en rocódromo. *Espiral*, 3(5), 59-72. <https://doi.org/10.25115/ecp.v3i5.905>
- Lozano, C. P., Correas, R. G., & Costa, S. L. (2016). Las actividades en el medio natural en educación física, ¿teoría o práctica? *Cultura*, 11(31), 27-36.
<https://doi.org/10.12800/ccd.v11i31.640>

- Martínez, S. G., Blanco, P. S., & Valero, A. F. (2021). Metodologías cooperativas versus competitivas: efectos sobre la motivación en alumnado de EF. *Dialnet*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586578>
- Ministerio de Educación. (2016). *Currículo de Educación Física*.
<https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>
- Miranda, J. (2019). *Iniciación a la escalada deportiva* [Tesis de maestría, Universidad de Jaén].
https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/11563/1/Miranda_Basallote_Javier_TFM_Educacion_Fsica.pdf
- Moreno, M. (2020). *Evaluación de la fuerza en escaladores deportivos adolescentes: una propuesta para implementar en el contexto escolar* [Tesis de maestría, Universidad Andrés Bello].
<https://repositorio.unab.cl/server/api/core/bitstreams/771f883c-d488-466b-b9fc-17fd163bc52f/content>
- Muñoz, R. M. (2022). Beneficios de la práctica de la escalada deportiva. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento/Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 12(2). <https://doi.org/10.15332/2422474x.7883>
- Navarro, R. E. (2004). El concepto de enseñanza aprendizaje. *Revista electrónica Red Científica. Ciencia, Tecnología y Pensamiento*. Madrid, España. Recuperado el 20 junio de 2015 de <http://www.redcientifica.com/doc/doc200402170600.htm>

- Nonini, F., & Saikin, D. L. (2014). La escalada deportiva en la Educación Física escolar. *IX Congreso Argentino y IV Latinoamericano de Educación Física y Ciencias*.
http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/34948/Documento_completo.pdf?sequence=1
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. <https://iris.who.int/handle/10665/44441>
- Patón, R. N., Giraldez, V. A., & Santaballa, E. S. (2015). Las actividades en el medio natural en la educación física escolar. *Formación y actitud del profesorado de Educación Primaria. RETOS. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 27, 122-126.
https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/10347/18873/1/actividades_navarro.pdf
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., Lucio, P. B., Valencia, S. M., & Torres, C. P. M. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Sanjuán, M. F., Ricarte, M. S., & Lozano, C. P. (2020). Trabajo colaborativo y Educación Física: una propuesta didáctica de escalada en Educación Primaria. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 37, 706-712. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7243340.pdf>
- Universidad Central del Ecuador (2022). Malla curricular de la carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte [archivo PDF]. Recuperado de https://repositorio.uce.edu.ec/archivos/wpena/F.C.F./DOCS/MALLA_CURRICULAR_2022-2022.pdf

- Universidad Nacional de Chimborazo (2016). Malla curricular de la carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte [archivo PDF]. Recuperado de <https://www.unach.edu.ec/pedagogia-de-la-actividad-fisica-y-el-deporte-2/>
- Universidad Técnica de Ambato (2020). Malla curricular de la carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte [archivo PDF]. Recuperado de https://fche.uta.edu.ec/v4.0/images/Mallas_Curriculares/MALLA_REDISEO_2020_PAFD.pdf
- Valenzuela, J. P. V. (2006). Escalada en bloque: un planteamiento nuevo en el medio natural. *Revista de Educación Física Para la Paz*, 1, 67-72. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3234468>
- Vicente, Á. N., & López, M. A. L. (2018). Escalada en educación primaria: organización y aprendizajes fundamentales. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 54, 60-73. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6571089.pdf>
- Villafuerte, J., Pérez, L., & Delgado, V. (2019). Retos de la Educación Física, Deportes y Recreación en Ecuador: las competencias docentes (Challenges of Physical Education, Sports, and Recreation in Ecuador: the teaching competences). *Retos Digital/Retos*, 36, 327-335. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.67062>

ANEXOS

Anexo 1: Entrevistas

https://drive.google.com/drive/folders/1VYJKxy_hpCGzOkTmG593JlzMntD_50OU?usp=drive_link

Anexo 2: Preguntas de las entrevistas

- *¿Qué es la escalada deportiva?*
- *¿Tiene experiencia o ha realizado este deporte? En el caso de que si lo haya practicado que es lo que más le gustó, y en caso de que no, a qué se debe*
- *¿Sabe cuántos tipos de escaladas existen?*
- *¿Consideraría usted integrar la escalada en su unidad educativa? ¿Por qué?*
- *¿Cuáles cree que son los principales aportes de la escalada en la vida diaria de los estudiantes?*
- *¿Cuáles cree que serían los temas principales para la enseñanza de la escalada?*
- *¿Cómo desarrollaría usted una clase de escalada?*

Anexo 3: Fotos de escalda



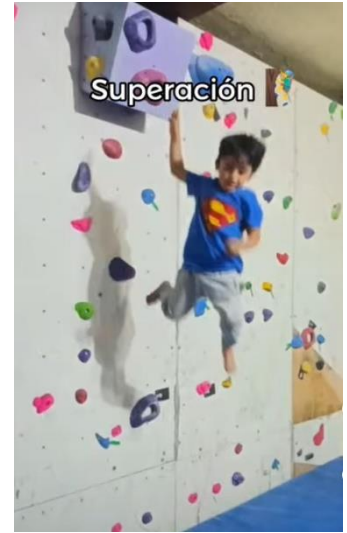
Calentamiento general y específico antes de la escalada



Familiarización con el entorno de escalada



Ejercicios para mejorar las habilidades de fuerza, flexibilidad y coordinación



Beneficios socioemocionales alcanzados en la practica de la escalada