

«Llegar a la cima es opcional, bajar es obligatorio».

- La escalada es uno de los pocos deportes que su práctica individual no es posible sin un trabajo en equipo. La mejora personal va directamente relacionada a la mejora grupal.
- Escalar consiste en recorrer una pared de roca o de una estructura artificial.

Los alumnos de 4º de la ESO ha tenido una sesión de bautismo en esta modalidad deportiva tan en auge hoy en día en nuestra sociedad, sobre todo desde su reciente inclusión como modalidad olímpica en las Olimpiadas de Tokio 2021.

Para esta actividad complementaria del departamento de Educación Física dentro de su unidad didáctica de "Mi condición física. Como puedo mejorarla?", nos hemos desplazado hasta un rocódromo en Santiago de Compostela "The Other Climb".

Allí han tenido su primer contacto ascendiendo por diferentes vías, practicando la escalada en Bulder y poniendo en práctica en todo momento el trabajo en equipo, el respeto a las normas de seguridad así como a los diferentes niveles individuales de cada uno de los componentes del grupo, reforzando la buena comunicación entre ellos y compartiendo momentos para el recuerdo.

Además con esta actividad trabajamos:

- **DESARROLLO FÍSICO.** La escalada es una actividad física extremadamente completa que aporta y mejora tu equilibrio, postura, fuerza, resistencia, flexibilidad, capacidad aeróbica y anaeróbica.
- **EQUILIBRIO MENTAL Y EMOCIONAL.** Gestión de las emociones, superación de los miedos, desarrollo de la confianza y autoestima, reducción del estrés, mejora de la concentración y a la sociabilización.
- **TRABAJO DE VALORES COM:.** Esfuerzo, autoestima, confianza, colaboración y comunicación. La escalada permite inculcar valores personales y colectivos esenciales.

