

GUIÓN DE TRABAJO: ESCALADA DEPORTIVA

1. Define brevemente y las características de los diferentes tipos de escalada.
2. Equipo y material necesario para escalar
3. Explica algunos nudos usados en escalada
4. ¿En que consiste la técnica de los tres apoyos?
5. Explica 8 diferencias entre escalar en rocódromo y escalar en roca.
6. Cita varios lugares importantes donde se practica la escalada en Madrid.
7. ¿Qué músculos desarrollas más cuando escalamos? Realiza también un dibujo con los músculos

Se debe realizar a mano cuidando la caligrafía y la ortografía.

Grapado en la parte superior izquierda.