

# Climbing (Bouldering and Mountain)

---

## 1. Introduction / Introducción

Climbing is a physical activity that involves ascending natural or artificial walls. It can be done indoors (bouldering) or outdoors (mountain climbing). / La escalada es una actividad física que consiste en ascender paredes naturales o artificiales. Puede practicarse en interiores (boulder) o al aire libre (escalada en montaña).

## 2. Bouldering / Boulder

- Done on low walls or rocks without ropes / Se realiza en muros o rocas bajas sin cuerdas
- Uses crash pads for safety / Se usan colchonetas para seguridad
- Focus on short and powerful movements / Se centra en movimientos cortos y potentes
- Often indoors or at small outdoor rocks / A menudo en interiores o pequeñas rocas al aire libre

## 3. Mountain Climbing / Escalada en Montaña

- Done on natural rock faces or mountains / Se realiza en paredes naturales o montañas
- Uses harness, rope, helmet and protection gear / Se usan arnés, cuerda, casco y protección
- Requires more endurance and planning / Requiere más resistencia y planificación
- Usually outdoors, with longer routes / Normalmente al aire libre, con rutas más largas

## 4. Benefits of Climbing / Beneficios de la Escalada

- Improves strength, coordination and flexibility / Mejora la fuerza, la coordinación y la flexibilidad
- Enhances concentration and problem-solving
- Promotes teamwork and trust / Favorece el trabajo en equipo y la confianza
- Connects with nature (in mountain climbing)

## 5. Safety Tips / Consejos de Seguridad

- Use proper equipment and check it before climbing / Usar equipo adecuado y revisarlo antes de escalar
- Warm up and stretch / Calentar y estirar
- Climb with experienced partners or supervision / Escalar con compañeros experimentados o supervisión
- Respect the environment / Respetar el entorno natural

## PAGE 2: REFLECTION AND PERSONAL OPINION / REFLEXIÓN Y OPINIÓN PERSONAL

### A. Personal Opinion / Opinión Personal

1. Have you ever tried climbing? How was it? / ¿Has probado la escalada alguna vez? ¿Cómo fue?

2. Which type of climbing would you like to try: bouldering or mountain climbing? Why? / ¿Qué tipo de escalada te gustaría probar: boulder o montaña? ¿Por qué?

3. How can climbing improve your health and daily life? / ¿Cómo puede mejorar la escalada tu salud y tu vida diaria?

### B. List Benefits / Enumera Beneficios

Write three benefits of climbing (bouldering or mountain climbing) / Escribe tres beneficios de la escalada (boulder o montaña):

1- ...

2- ...

3- ...

### C. Your Own Proposal / Tu Propuesta Personal

Propose one climbing-related activity for your classmates (indoor or outdoor). Describe where, how and why. / Propón una actividad relacionada con la escalada para tus compañeros (en interior o exterior). Describe dónde, cómo y por qué:

### D. Final Reflection / Reflexión Final

Why is it important to follow safety rules when climbing? / ¿Por qué es importante seguir las normas de seguridad al escalar?