

# UNIVERSIDAD DE CHILE

## CAMPUS ANTUMAPU

### ESCALADA

Profesor Responsable	: Claudio Carozzi Figueroa
Código	: EA016
Semestres	: I y II
Tipo de Asignatura	: Libre
Requisito	: Ficha de salud
Horas teóricas/alumno	: 2
Unidades Docentes	:
SCT	:

#### I.- DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Desarrollar los contenidos básicos para desenvolverse de manera autónoma en la modalidad boulder, adoptando las medidas de seguridad necesarias para realizar el deporte de forma óptima.

#### II.- OBJETIVOS

- Desarrollar la gestión del riesgo y el autocuidado.
- Comprender los principios del entrenamiento enfocados en ejercicios de autocarga y la práctica de la modalidad boulder.
- Aprender técnicas motoras básicas de la escalada, tales como: tres puntos de apoyo, posición del centro de gravedad, escalar en x, lolot, postura de talón.
- Comprender métodos de entrentamiento para el aumento de la fuerza resistencia específicas para el boulder.
- Concientizar hábitos saludables y entender el cuerpo como un todo.
- Generar un ambiente sano, de respeto y empatía durante el desarrollo del curso.

#### III.- RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Aplicar las habilidades motoras básicas para la práctica de la escalada deportiva de manera segura en la modalidad de boulder, enfatizando en el trabajo en equipo, liderazgo y trabajo autónomo.

La asignatura está dividida en:

Preparación física general y específica.  
Escalada en Boulder.  
Fuerza Resistencia.

#### IV.- CONTENIDOS

##### **Unidad 1: Preparación física general y específica de la modalidad boulder con ejercicios de autocarga**

- 1.1. Principios del entrenamiento.
- 1.2. Planificación y regulación semanal de las cargas del entrenamiento.
- 1.3. Ejercicios de autocarga.

##### **Unidad 2: Escalada modalidad boulder**

- 2.1. Seguridad y gestión del riesgo.
- 2.2. Sala de clases y normas del boulder.
- 2.3. Técnicas básicas de la escalada.
- 2.4. Repertorio Gestual.

### **Unidad 3: Fuerza Resistencia.**

- 3.1. Fundamentos de la fuerza resistencia.
- 3.2. Cómo desarrollar la fuerza resistencia.
- 3.3. Métodos de entrenamiento de la fuerza resistencia.

### **V.- ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS**

- Clases prácticas.
- Reflexión y análisis de contenidos.
- Tareas semanales.
- Especialistas invitados.

### **VI.- ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN**

- Asistencia : 50 % :
- Prueba técnica motora específica : 30%
- Autoevaluación : 20 %

### **VII.- CONDICIONES USO DE SERVICIO**

- Llenar la Ficha de Salud.
- En caso de necesitar certificado médico debe ser entregado al profesor durante las primeras 4 semanas de clases.
- Se debe mantener una actitud de autocuidado, colaboración y de respeto hacia los docentes participantes, compañeros y colaboradores del área de deportes.
- Cumplir con el reglamento de conducta y protocolos de convivencia vigentes.
- Está prohibido participar de actividades deportivas o recreativas bajo los efectos de alcohol, drogas sociales o sustancias prohibidas.

### **VII.- BIBLIOGRAFÍA**

1. PasoClave. (4 de agosto de 2022). PasoClave.com. Obtenido de <https://www.pasoclave.com/distribucion-organizacion-sesiones-entrenamiento/>
2. Macia, D. (2002). Planificación del Entrenamiento en Escalada Deportiva. Editorial Desnivel.
3. Arriaza, E. (2006). Tesis Doctoral. Universidad de las Palmas de Gran Canaria, España.