

UNIVERSIDAD DE CHILE

CAMPUS ANTUMAPU

ESCALADA

Profesor Responsable	: Irene Laengle Aliaga
Código	: EA016-1
Semestres	: Otoño y primavera
Tipo de Asignatura	: Libre
Requisito	: Ficha de salud
Horas teóricas/alumno	: 4
Unidades Docentes	: 2
SCT	: 2

I.- DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso está diseñado para introducir a los estudiantes al entrenamiento de la escalada en modalidad boulder. A lo largo del semestre los y las participantes aprenderán a desarrollar cualidades esenciales de este deporte, sobre las medidas de seguridad necesarias, así como la importancia del trabajo en equipo y el respeto en entornos de escalada.

II.- OBJETIVOS

- Comprender los principios del entrenamiento enfocados a la práctica de la modalidad boulder.
- Experimentar métodos de entrenamiento para la mejora de las cualidades físico-motrices condicionantes de fuerza, fuerza resistencia y flexibilidad específicas para la escalada, como también las cualidades coordinativas de equilibrio y propiocepción.
- 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, entre otras.
- Concientizar hábitos saludables y entender el cuerpo como un todo.
- Generar una instancia de encuentro entre estudiantes de distintas carreras en un ambiente sano y respetuoso.
- Desarrollar la gestión del riesgo y el autocuidado.

III.- RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Aplicar los conceptos básicos para el entrenamiento de la escalada modalidad boulder y desempeñar las habilidades motoras básicas de manera segura, enfatizando el trabajo en equipo, el respeto y la participación activa.

IV.- CONTENIDOS

Unidad 1: Principios del boulder y preparación física general

- 1.1. Preparación física general.
- 1.2. Seguridad y gestión del riesgo.
- 1.3. Contenidos básicos específicos de la escalada, como: conocer el equipo personal básico necesario para efectuar un entrenamiento, reconocer tipo de presas, experimentar gestos técnicos y aprender a entregar y ejecutar correctamente un boulder o propuesta.

Unidad 2: Escalada modalidad boulder y preparación física específica

- 2.1. Preparación fuerza resistencia aplicada a la escalada.
- 2.2. Preparación fuerza explosiva aplicada a la escalada.
- 2.2. Ampliación de repertorio gestual.
- 2.3. Salida de entrenamiento al gimnasio de escalada Hangar (opcional).

Unidad 3: Competencia americana y boulder en roca

- 3.1. Fundamentos de la modalidad competencia americana.
- 3.2. Organización de competencia interna.
- 3.3. Encuentro universitario Usach (por confirmar).
- 3.4 Gestión del riesgos en sectores de escalada
- 3.5. Salida boulder en roca a Jurassic (por confirmar).

V.- ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

- Clases prácticas.
- Conversaciones, reflexiones y retroalimentaciones grupales.
- Competencia americana interna.
- Encuentro universitario
- Tarea grupal
- Evaluación
- Autoevaluación

VI.- ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN

- | | |
|------------------|--------|
| - Asistencia | : 40 % |
| - Tarea grupal | : 15 % |
| - Evaluación | : 30 % |
| - Autoevaluación | : 15 % |

VII.- CONDICIONES USO DE SERVICIO

- Llenar la Ficha de Salud. (pendiente)
- 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.

