



FACULTAD DE DERECHO
UNIVERSIDAD DE CHILE

PROGRAMA SEMESTRAL

Curso Básico de Montañismo

Profesor: Rolando Núñez V.

PROGRAMA Y PLANIFICACIÓN ASIGNATURA

Nombre del curso	Montañismo
Naturaleza (obligatorio, optativo, electivo o curso libre)	Curso libre – 4 créditos
Horarios	15:50 - 16:50
I. Descripción del curso	Curso libre deportivo que tiene el objetivo de apoyar la implementación curricular. Esta asignatura está destinada a enseñar las técnicas básicas y las habilidades y conocimientos necesarios para realizar actividades de montañismo de forma segura y responsable.
II. Objetivo General	Proporcionar a los participantes las habilidades y conocimientos necesarios para realizar actividades de montañismo de forma segura y responsable.
III. Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender los principios básicos del montañismo, incluida su historia, filosofía y ética. • Conocer los diferentes tipos de terrenos montañosos y los desafíos que presentan. <p>Equipo y Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar y seleccionar el equipo básico necesario para el montañismo, como mochilas, botas, ropa adecuada, bastones de senderismo, etc. • Aprender cómo cuidar y mantener el equipo de manera adecuada. <p>Navegación y Orientación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Familiarizarse con el uso de mapas topográficos, brújulas y dispositivos GPS.



	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a interpretar mapas y a navegar utilizando referencias naturales y características del terreno. <p>Técnicas de Senderismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar habilidades básicas de senderismo, incluyendo técnicas de caminata en ascenso, descenso y terrenos variados. • Aprender a gestionar la energía y la fatiga durante largas caminatas. <p>Seguridad en la Montaña:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer los riesgos potenciales en la montaña y cómo minimizarlos. • Aprender sobre la prevención de lesiones, hipotermia, deshidratación y otros peligros comunes. <p>Primeros Auxilios en la Montaña:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir conocimientos básicos de primeros auxilios específicos para entornos de montaña, incluyendo el tratamiento de lesiones, heridas, fracturas, hipotermia, etc. <p>Respeto por el Medio Ambiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entender la importancia de conservar y proteger el medio ambiente montañoso. • Aprender y seguir las prácticas de mínimo impacto ambiental. <p>Planificación de Excursiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir habilidades para planificar excursiones seguras, incluyendo la evaluación de rutas, la previsión del clima y la gestión de los recursos. <p>Comunicación en la Montaña:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender sobre la importancia de la comunicación efectiva dentro del grupo durante las excursiones. • Practicar técnicas de comunicación en entornos montañosos, incluyendo el uso de silbidos, señales visuales y radios. <p>Experiencia Práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participar en salidas de campo y excursiones supervisadas para aplicar los conocimientos adquiridos en situaciones reales. • Practicar habilidades básicas de montañismo bajo la supervisión de instructores calificados.
<p>IV. Contenidos</p>	<p>Introducción al Montañismo:</p> <p>Equipo y Material:</p> <p>Navegación y Orientación:</p> <p>Técnicas de Senderismo:</p>

	<p>Seguridad en la Montaña: Primeros Auxilios en la Montaña: Respeto por el Medio Ambiente: Planificación de Excursiones: Comunicación en la Montaña: Experiencia Práctica:</p>
V. Unidades	<p>Introducción al montañismo y senderismo básico Técnicas de navegación y seguridad Respeto por la naturaleza y medio ambiente Planificación básica de excursiones Experiencia práctica, terrenos</p>
VI. Régimen de asistencia	<p>- Asistencias requerida 80%</p>
VII. Forma de evaluación	<p>Requisito de aprobación: 80% de la asistencia</p>
VIII. Metodología	<p>La metodología de un curso básico de montañismo se enfoca en proporcionar a los participantes una combinación equilibrada de conocimientos teóricos y habilidades prácticas, con un énfasis en la seguridad, el aprendizaje experiencial y la participación activa.</p> <p>Al combinar clases teóricas, prácticas en el aula, salidas de campo y evaluaciones continuas, esta metodología busca proporcionar a los participantes una experiencia integral y efectiva en su formación básica de montañismo. Es esencial que todas las actividades se realicen bajo la supervisión adecuada y se sigan estrictamente las medidas de seguridad para garantizar la seguridad de todos los participantes.</p>
IX. Bibliografía	<p>1. "Montañismo Básico" por John Long: Este libro ofrece una introducción completa al montañismo, cubriendo temas desde la planificación de expediciones hasta las técnicas de escalada básicas y la seguridad en la montaña.</p> <p>"Mountaineering: The Freedom of the Hills" por The Mountaineers: Considerado como el manual de montañismo más completo y actualizado, este libro aborda todos los aspectos del montañismo, desde los conceptos básicos hasta las técnicas más avanzadas.</p> <p>"Training for the New Alpinism: A Manual for the Climber as Athlete" por Steve House y Scott Johnston: Este libro se centra en el aspecto físico del</p>



montañismo, proporcionando programas de entrenamiento específicos y consejos para mejorar la resistencia, la fuerza y la técnica.

"Wilderness Medicine: Beyond First Aid" por William W. Forgey: Una guía esencial para el tratamiento de emergencias médicas en entornos remotos, incluyendo la montaña. Cubre temas como la evaluación de lesiones, la prevención de enfermedades y los procedimientos de rescate.

"Outdoor Navigation with GPS: Hiking, Geocaching, Canoeing, Kayaking, Fishing, Outdoor Navigation" por Stephen W. Hinch: Una guía práctica para el uso de dispositivos GPS en actividades al aire libre, incluyendo técnicas de navegación y orientación.

"The Backpacker's Field Manual: A Comprehensive Guide to Mastering Backcountry Skills" por Rick Curtis: Aunque no se centra exclusivamente en el montañismo, este libro ofrece una gran cantidad de información útil sobre habilidades básicas de supervivencia y técnicas de viaje en el exterior.