



**Programa de Actividad Académica
Introducción a la Escalada Deportiva 2025**

A. Antecedentes Generales

1. Unidad Académica	VICERRECTORÍA DE PREGRADO					
2. Carrera	ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES DFED					
3. Código	CLDD202015					
4. Ubicación en la malla	No tiene					
5. Créditos	4					
6. Tipo de asignatura	Obligatorio		Electivo		Optativo	X
7. Duración	Bimestral		Semestral	X	Anual	
8. Módulos semanales	Clases Teóricas		Clases Prácticas	2	Ayudantía	
9. Horas académicas	Clases	68	Ayudantía			
10. Pre-requisito	No tiene					

B. Aporte al Perfil de Egreso

La actividad física y el deporte son cada vez más masivos, principalmente por los múltiples beneficios que tiene para la salud. En la Universidad se ha incorporado la práctica deportiva para fortalecer el desarrollo de habilidades y practicar valores como la tolerancia, el respeto, superación, disciplina y la solidaridad. Además, se busca que los alumnos aprendan a trabajar en equipo y descubran características de liderazgo que podrán aplicar en distintas etapas de su vida personal. A través de estos cursos extra disciplinares, se fortalece la formación integral de los estudiantes.

La asignatura, busca desarrollar en el estudiante la correcta preparación y ejecución a nivel mental y físico, que demanda la práctica de la Escalada Deportiva en formato online. Es por esto que la conexión absoluta entre cuerpo y mente con un alto nivel de sincronía y concentración, es necesario para lograr la ejecución eficaz. De esta forma, las capacidades como el autoconocimiento en situaciones límites, tolerancia a la frustración, perseverancia y autoconfianza, son desarrolladas en el ejercicio de la disciplina inmersas en un clima de apoyo y cooperación mutua para consolidar un grupo de trabajo exitoso.

C. Competencias y Resultados de Aprendizaje Generales que desarrolla la asignatura

Competencias Genéricas	Resultados de Aprendizaje Generales
Visión Global Emprendimiento y Liderazgo	Determina los protocolos internacionales y nacionales de libre acceso y conservación de las zonas naturales protegidas en Chile.

	<p>Reconoce el rol deseado y la relación sustentable del deportista escalador con el medio ambiente durante el ejercicio de la disciplina.</p> <p>Realiza esta disciplina, sin riesgos de lesiones, considerando la relación entre su condición física y psicológica, para mejores logros.</p> <p>Ejecuta de manera correcta y eficiente los ejercicios de acondicionamiento físicos propios de esta disciplina.</p>
--	--

D. Unidades de Contenidos y Resultados de Aprendizaje

Unidades de Contenidos	Competencia	Resultados de Aprendizaje
<p>Unidad I: Introducción a la Escalada deportiva.</p> <p>1) Orígenes de la Escalada en Chile y el mundo. 2) Distintas disciplinas de la Escalada y sus modalidades. 3) Origen del Boulder como modalidad y su uso desde el juego a sistema de entrenamiento.</p>	<p><i>Visión Global</i></p> <p><i>Emprendimiento y Liderazgo</i></p>	<p>Distingue los orígenes de la Escalada y su evolución en Chile y el mundo, mediante discusiones guiadas.</p> <p>Determina las distintas modalidades de la escalada para elaborar sus propios sistemas de entrenamiento personal.</p> <p>Utiliza correctamente la terminología técnica del deporte, por medio de trabajo práctico.</p>
<p>Unidad II: Técnicas de progresión en la Escalada.</p> <p>1) Planos verticales, aplomado y desplomado. 2) Técnica versus fuerza. 3) Visualización de posicionamientos utilizados en este deporte.</p>	<p><i>Visión Global</i></p> <p><i>Emprendimiento y Liderazgo</i></p>	<p>Caracteriza la escalada en los distintos planos de progresión mediante la realización de sus patrones básicos.</p> <p>Explica las diferencias propioceptivas del esfuerzo físico con y sin técnica, por medio de ejercicios prácticos.</p> <p>Ejecuta de forma aislada, posiciones variadas de apoyos de manos y pies a través de secuencias de ejercicios prácticos.</p>
<p>Unidad III: Acondicionamiento físico básico para la Escalada en modalidad Boulder.</p> <p>1) Capacidades y condiciones físicas a desarrollar por el</p>	<p><i>Visión Global</i></p> <p><i>Emprendimiento y Liderazgo</i></p>	<p>Reflexiona sobre las cualidades y condiciones físicas necesarias a desarrollar en la disciplina. (Fuerza - Resistencia - Flexibilidad-Equilibrio - Coordinación), mediante la ejecución de ejercicios guiados individuales.</p>

<p>escalador.</p> <p>2) Metodología de la fuerza y transferencia a la escalada deportiva.</p> <p>3) Elementos constitutivos de una sesión de Boulder.</p> <p>Distintos estilos de Boulder y su relación con el cuerpo.</p>		<p>Reconoce la metodología del entrenamiento de la fuerza en general y cómo se transfiere a la escalada deportiva.</p> <p>Determina los componentes de una clase de Boulder. (Calentamiento - Activación – Desarrollo - Vuelta a la calma), a través de la elaboración de una planificación individual.</p> <p>Caracteriza los distintos estilos de Boulder y su relación con el gasto energético, mediante el análisis de videos del circuito mundial.</p>
<p>Unidad IV: Escalada y Salud.</p> <p>1) La Escalada como actividad Fitness.</p> <p>2) Lesiones más comunes en la escalada y su prevención.</p> <p>3) Hábitos y estilo de vida saludable.</p> <p>4) Nutrición en la escalada deportiva.</p>	<p><i>Visión Global</i></p> <p><i>Cooperación y Liderazgo</i></p>	<p>Describe los distintos beneficios físicos y psicológicos que produce la actividad, mediante la realización de cuestionarios de trabajo.</p> <p>Explica las lesiones más comunes y su forma de prevención mediante la ejecución de ejercicios de prevención.</p> <p>Determina la importancia de una adecuada hidratación, compensación física y descanso en el estilo de vida del Escalador a través de actividades grupales.</p> <p>Determina la importancia de la adecuada ingesta de alimentos según las necesidades de la disciplina, mediante el desarrollo de textos de trabajo.</p> <p>Ejecuta de forma eficiente los ejercicios destinados a prevenir lesiones en la disciplina mediante clases prácticas guiadas.</p>

D.Estrategias de Enseñanza

- 1) Clases teóricas: con participación y discusión de los estudiantes, en base a las lecturas trabajadas de manera colaborativa en clases por cada unidad, enfatizando sobre los conceptos técnicos más relevantes y el rol de escalador en el entorno natural, propios de la realización de este deporte.
- 2) Clases prácticas: Orientadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos y cualidades físicas complejas de la escalada a través de ejercicios guiados individuales y/o grupales dentro del

acondicionamiento físico.

E. Estrategias de Evaluación

- 1) Evaluaciones físicas funcionales: FMS (Test de evaluación de movilidad funcional)
Se evalúan los test de inicio y final del curso, en donde se pondrá énfasis en el progreso, logros y evolución deportiva.
 - 2) Evaluaciones prácticas relacionadas con la correcta y consciente ejecución de ejercicios específicos según la unidad que se esté trabajando.
 - 3) Evaluaciones teóricas: controles escritos breves y cuestionarios de trabajo que buscan dar cumplimiento a los resultados de aprendizaje planteados.
-
- 1) Participación: se evaluará la participación del estudiante mediante la actitud exhibida durante el curso, la participación, colaboración, el diálogo permanente de sus experiencias y la interacción generada considerando el respeto y cooperación con sus compañeros.

2) Recursos de Aprendizaje

- Eric J. Horst. (2016). Entrenamiento para escalada. Madrid: Ediciones Desnivel.
- Arno Ilgner. (2014). Lecciones Express para guerreros de la roca. Madrid: Ediciones Desnivel.
- David Maciá. (2011). Planificación del entrenamiento en escalada deportiva. Madrid: Ediciones Desnivel.
- Accespanam.org (2018). Principios para el acceso y la conservación de áreas de montañismo y escalada. apa@accespanam.com.
- Sergio Consuegra. (2020). Entrenamiento de escalada basado en la evidencia científica.