



UNIVERSIDAD DE CHILE  
FACULTAD DE MEDICINA

## PROGRAMA OFICIAL DE CURSO FORMACIÓN GENERAL

**Nombre del curso:** Iniciación a la Escalada Deportiva.

**Código :**

**Línea de formación:** Arte, Deporte y Actividad Física

**Semestre :** Segundo

**Año :** 2016

**Número de créditos:** 2

**Horas de trabajo presenciales y no presenciales:** 27 presenciales, 27 no presenciales.

**Nº Alumnos :** 20

**ENCARGADO/A DE CURSO :** PROF. MARIO CID LUNA

DOCENTES PARTICIPANTES	Unidad Académica	Nº de horas directas
Mario Cid Luna	Deportes	27

**Propósito formativo:**

Su propósito es movilizar competencias en el ámbito del ejercicio físico, el Deporte y la Recreación, como espacio formativo para los (as) estudiantes (as), a través del cuál se promueven estilos de vida saludable.

Simultáneamente, estimular el trabajo en equipo para desarrollar tareas de interés común, que posteriormente puedan extrapolar a su desempeño profesional.

**Competencia(s) del curso:**

**Adopción de estilos de vida saludable:**

Planificar, ejecutar y evaluar acciones que propicien el autocuidado y la adopción de estilos de vida saludable, valorando la responsabilidad individual y social en la salud de las personas, desde una

perspectiva integral

**Capacidad de trabajo en equipo :**

Trabajar en equipo, identificando las potencialidades y delimitando las responsabilidades propias como la del resto del grupo, priorizando los intereses del colectivo antes de los propios, para el logro de una tarea común, en los términos, plazos y condiciones fijados en los diversos contextos de su formación

**Realización esperada como resultado de aprendizaje del curso:**

El (la) estudiante, al término del curso, debe ser capaz de organizar, junto a sus pares, una sesión de Escalada, tanto en la distribución e instalación del material a utilizar, como en los espacios y los equipos de trabajo, la modalidad de Escalada que practicarán de acuerdo a sus condiciones físico-técnicas y de preferencia, y el tiempo que dedicarán a cada una de las modalidades.

**LIDERAZGO Y GESTIÓN PERSONAL.**

Desarrolla autoestima, liderazgo, autoconocimiento e iniciativa / Empatía y asertividad. Animar y motivar a los otros (as). Crear sinergias delegando responsabilidades. Autonomía, saber trabajar sin o con mínima supervisión. Saber afrontar el estrés o trabajo bajo presión. Ofrecer una imagen personal positiva. Implicarse en la propia formación a lo largo de la vida.

**HABILIDADES INTERPERSONALES.**

Capacitado(da) de empatía: saber ponerse en el lugar del otro (a). Saber entender y saber trabajar con personas de étnias, religión, cultura o nivel de desarrollo diferente. Saber tratar a los (as) otros (as) con amabilidad, cordialidad y simpatía.

**Requisitos de aprobación y asistencia :**

**Asistencia 100%**

**Nota mínima de aprobación: 4.0 en escala de 1.0 a 7.0.**

### Resultados de aprendizaje esperados

1 Valoración y adopción de estilos de vida saludable, en donde el ejercicio físico, el Deporte y la Recreación, sean considerados vehículos fundamentales para un desarrollo biosicosocial, acorde a las exigencias del quehacer estudiantil.

2 Capacidad para enfrentar creativa, lúdica y decididamente, nuevos desafíos motrices y compartir con los pares las dificultades y facilidades de éstos, para de esta manera resolver y adquirir nuevos aprendizajes y habilidades, en el ámbito motor.

<b>Estrategias metodológicas</b>	Clases prácticas, en las que a través de juegos, practicarán los fundamentos técnicos de la Escalada Deportiva.
<b>Procedimientos evaluativos</b>	Evaluación diagnóstica: Fundamentos Técnicos del Deporte (lista de cotejo). 2 evaluaciones Formativas: Técnico-deportivo-actitudinal 30% (lista de cotejo.) Evaluación final: auto-evaluación 40% (lista de cotejo)
<b>Recursos</b>	Muro de Escalada de la Facultad de Medicina. Implementos: muro de Escalada, presas, anclajes, cuerdas, cordines, arneses, mosquetones c/n seguro, cintas Express, descendedores y carbonato de magnesio.

## PLAN DE CLASES

<i>Fecha</i>	<i>Horario</i>	<i>Lugar</i>	<i>Profesor(es)</i>
--------------	----------------	--------------	---------------------

			<i>Actividades principales</i>	
Martes	14:30 a 16:00 hrs.	Muro de Escalada de la Facultad	<p style="text-align: center;"><u>Clases Prácticas</u></p> <p><u>Clase 1.</u> Presentación de la asignatura, exploración y movimientos libres, en los mini muros y muros de Escalada, Evaluación Diagnóstica.</p> <p><u>Clase 2.</u> Características, cualidades y cuidados del equipamiento. Nudo de seguridad. Uso del arnés. Protocolos de seguridad. Movimientos libres, en los mini muros y muros de Escalada.</p> <p><u>Clase 3.</u> Téc. de aseguramiento en Top-Rope.</p> <p><u>Clase 4.</u> Práctica de aseguramiento, escalada en Top-Rope y movimientos exploratorios en mini muros</p> <p><u>Clase 5.</u> Práctica de aseguramiento, escalada en Top-Rope y movimientos exploratorios en mini muros</p> <p><u>Clase 6.</u> Práctica de aseguramiento, escalada en Top-Rope y movimientos exploratorios en mini muros.</p> <p><u>Clase 7.</u> Práctica de escalada con aseguramiento en Tope-Rope y equipamiento de rutas con cintas express.</p> <p><u>Clase 8.</u> Práctica de escalada con aseguramiento en Tope-Rope y equipamiento de rutas con cintas express.</p> <p><u>Clase 9.</u> Práctica de escalada con y aseguramiento en Tope-Rope y equipamiento de rutas con cintas express.</p> <p><u>Clase 10.</u> Práctica de escalada con aseguramientos en Tope-Rope, Punteo y equipamiento de rutas con cintas express.</p> <p><u>Clase 11.</u> Práctica de escalada con aseguramientos en Tope-Rope, Punteo y equipamiento de rutas con cintas express..</p> <p><u>Clase 12.</u> Práctica de escalada, aseguramiento en Punteo y equipamiento de rutas con cintas express.</p> <p><u>Clase 13.</u> Práctica de escalada, aseguramiento en Punteo y equipamiento de rutas con cintas express.</p> <p><u>Clase 14.</u> Práctica de escalada, aseguramiento en Punteo y equipamiento de rutas con cintas express.</p> <p><u>Clase 15.</u> Evaluación final.</p>	Mario Cid