

**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 : Primero****Año : 2018****Número de créditos: 2****Horas de trabajo presenciales y no presenciales: 27 presenciales, 27 no presenciales.****Nº Alumnos : 18** |
| **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 fisico-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 estres 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). Saberse 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.**  |

**PLAN DE TRABAJO**

|  |
| --- |
| **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.** |
| **Estrategias metodológicas** | **Clases prácticas, en las que a través de juegos, practicarán los fundamentos técnicos de la Escalada Deportiva.** |
| **Procedimientos evaluativos** | **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)** |
| **Recursos** | **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**

Detallar cada una de las sesiones

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Fecha*** | ***Horario*** | ***Lugar*** | ***Actividades principales*** | ***Profesor(es)*** |
| **Jueves** | **14:30** **a** **16:00 hrs.** | **Muro de Escalada de la Facultad** | **Clases Prácticas****22 de Marzo****Presentación de la asignatura y Evaluación Diagnóstica.****29 de Marzo****Características, cualidades y cuidados del equipamiento.****Nudo de seguridad.****Uso del arnés.****Protocolos de seguridad.****Movimientos libres, en el muro de Escalada.****05 de Abril****Téc. de aseguramiento en Top-Rope.** **12 de Abril****Práctica de aseguramiento, Escalada en Top-Rope y movimientos exploratorios en el muro de Escalada****19 de Abril****Evaluación Formativa Práctica de aseguramiento, Escalada en Top-****26 de Abril****Práctica de aseguramiento , Escalada en Top- Rope y equipamiento de rutas con cintas express.****03 de Mayo****Práctica de Escalada con aseguramiento en Tope-Rope y equipamiento de rutas con cintas express.****10 de Mayo****Práctica de Escalada con aseguramiento en Tope-Rope , Escalada de Puntero (a) y equipamiento de rutas con cintas express.****17 de Mayo****Evaluación Formativa Práctica de Escalada con aseguramiento en Tope, Escalada de Puntero (a) y equipamiento de rutas con cintas express****24 de Mayo****Práctica de eEcalada con aseguramientos de Puntero (a) y equipamiento de rutas con cintas express.****31 de Mayo****Práctica de Escalada con aseguramiento de Puntero (a) y equipamiento de rutas con cintas express..****07 de Junio****Práctica de Escalada en modalidad Boulder****14 de Junio**  **Práctica de Escalada en modalidad Boulder** **21 de Junio** **Práctica de Escalada en modalidad Boulder****28 de Junio****Evaluación final (auto-evaluación).** | **Mario Cid** |