

ANX-PR/CL/001-01
GUÍA DE APRENDIZAJE

ASIGNATURA

Hípica e pentatlón moderno

CURSO ACADÉMICO - SEMESTRE

2016-17 - Primer semestre

Datos Descriptivos

Nombre de la Asignatura	Hípica e pentatlón moderno
Titulación	11CD - Grado en Ciencias del Deporte
Centro responsable de la titulación	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - Inef
Semestre/s de impartición	Quinto semestre
Módulos	Modulo 10 itinerario de orientación profesional
Carácter	Optativa
Código UPM	115000057
Nombre en inglés	Equestrian and modern pentathlon

Datos Generales

Créditos	6	Curso	3
Curso Académico	2016-17	Período de impartición	Septiembre-Enero
Idioma de impartición	Castellano	Otros idiomas de impartición	

Requisitos Previos Obligatorios

Asignaturas Previas Requeridas

El plan de estudios Grado en Ciencias del Deporte no tiene definidas asignaturas previas superadas para esta asignatura.

Otros Requisitos

El plan de estudios Grado en Ciencias del Deporte no tiene definidos otros requisitos para esta asignatura.

Conocimientos Previos

Asignaturas Previas Recomendadas

El coordinador de la asignatura no ha definido asignaturas previas recomendadas.

Otros Conocimientos Previos Recomendados

El coordinador de la asignatura no ha definido otros conocimientos previos recomendados.

Competencias

CE21 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte, en el ámbito del deporte para todos.

CE22 - Aplicar, de manera fundamentada y argumentada, los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en la planificación, dirección y puesta en práctica de actividades físico-deportivas recreativas. Nivel 3.

CE23 - Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas o realizadas incorrectamente en los practicantes de actividad física recreativa. Nivel 2.

CG8 - Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.

CG9 - Resolver con eficacia, creatividad y eficiencia problemas inherentes a su campo de conocimiento y profesional utilizando estrategias y técnicas adecuadas y, si procede, innovadoras.

Resultados de Aprendizaje

RA477 - Aplicación de los conceptos elementales sobre la alimentación del caballo

RA478 - Capacidad de valorar los riesgos que lleva consigo la práctica de la equitación tanto en la pista como en el exterior.

RA480 - Conocimiento de las disciplinas olímpicas y no olímpicas de la equitación.

RA476 - Utilización correcta de las principales instalaciones, equipamientos, equipos del caballo y equipos del jinete, propios de la equitación.

RA479 - Capacidad para desplazarse a caballo, en condiciones de seguridad, al paso, trote y galope en terreno variado, tanto en la posición sentado como en la de equilibrio sobre los estribos, franqueando obstáculos de pequeño tamaño.

RA482 - Conocimiento acerca de la historia y evolución del Pentatlón moderno, así como las características de sus pruebas.

RA6 - Respeto al medio ambiente en el ejercicio profesional.

RA9 - Aplicación de habilidades, técnicas y metodologías adquiridas en los módulos básicos para el correcto desempeño de la profesión según el itinerario elegido.

RA484 - Capacidad para programar un entrenamiento básico de Pentatlón Moderno

RA8 - Dominio de habilidades y técnicas para dirigir y organizar grupos en contextos de salud, recreación, gestión, ocio, rendimiento y educación en función del itinerario elegido.

RA475 - Conocimiento de las características morfológicas, comportamentales y de locomoción de los caballos

Profesorado

Profesorado

Nombre	Despacho	e-mail	Tutorías
Lopez Adan, Enrique (Coordinador/a)	Dpto, Sala Esgr	enrique.lopez@upm.es	L - 10:00 - 13:00 X - 16:00 - 19:00 Los lunes las tutorías serán en el despacho del Departamento de Deportes. Los miércoles de 16:00 a 17:00 serán en dicha ubicación y de 17:00 a 19:00 en la Sala de Esgrima "Martin Kronlund" del pabellón exterior

Nota.- Las horas de tutoría son orientativas y pueden sufrir modificaciones. Se deberá confirmar los horarios de tutorías con el profesorado.

Descripción de la Asignatura

La asignatura consta de dos partes diferenciadas: una de Equitación y otra de Pentatlón Moderno. La parte de equitación es la más extensa, ocupando 5 de los 6 créditos, pues es un deporte que no está incluido en el módulo fundamentos de los deportes, ni en el de tecnificación deportiva. La asignatura tiene un carácter fundamentalmente práctico, aplicándose constantemente los conceptos teóricos en la práctica. En cuanto a la parte de hípica, en este curso se pretende que los alumnos obtengan unos conocimientos teóricos y prácticos básicos de equitación que les permita un cierto nivel de autonomía, para de esta forma, enfocar los conocimientos adquiridos hacia el itinerario profesional elegido por ellos. Respecto a la parte de pentatlón moderno, se pretende que el alumno obtenga unos conocimientos básicos de este deporte, integrando los conocimientos adquiridos durante el Grado, en cada una de las disciplinas por separado.

Temario

1. TEMA 1. Normas de seguridad de la equitación.
2. TEMA 2. Hipología y comportamiento del caballo.
 - 2.1. Características morfológicas del caballo (capas y regiones corporales).
 - 2.2. Carácter y comportamiento del caballo.
 - 2.3. Locomoción equina
3. Tema 3. Instalaciones y equipos para la práctica de la equitación.
 - 3.1. Instalaciones.
 - 3.2. Equipos del caballo
 - 3.3. Equipo del jinete
4. TEMA 4. Manejo y cuidados básicos del caballo y equipo
 - 4.1. La limpieza básica del caballo y equipo
 - 4.2. La colocación del equipo.
 - 4.3. La alimentación del caballo
 - 4.4. El manejo del caballo pie a tierra
5. TEMA 5. Técnicas de monta a caballo.
 - 5.1. La posición a caballo. Las distintas formas de equilibrio (sentado, sobre los estribos y trote levantado).
 - 5.2. Formas de subir y bajar del caballo
 - 5.3. Ayudas naturales y artificiales.
 - 5.4. Ayudas para avanzar y detenerse.
 - 5.5. Ayudas para girar.
 - 5.6. Giros amplios y cerrados.
 - 5.7. Figuras de escuela.
 - 5.8. Salto de pequeños obstáculos

6. TEMA 6. Equitación de exterior
 - 6.1. Equitación en terreno variado
 - 6.2. Superación de pequeños obstáculos en el campo.
7. TEMA 7. Las disciplinas de la equitación.
 - 7.1. Disciplinas olímpicas.
 - 7.2. Disciplinas no olímpicas
8. TEMA 8. El pentatlón Moderno.
 - 8.1. Historia y evolución del pentatlón moderno
 - 8.2. Características y análisis de las pruebas.
 - 8.3. El entrenamiento del pentatlón moderno
 - 8.4. La competición de pentatlón moderno

Cronograma

Horas totales: 66 horas

Horas presenciales: 66 horas (42.3%)

Peso total de actividades de evaluación continua:
110%

Peso total de actividades de evaluación sólo prueba final:
100%

Semana	Actividad Presencial en Aula	Actividad Presencial en Laboratorio	Otra Actividad Presencial	Actividades Evaluación
Semana 1	<p>Presentación. Duración: 01:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Terminología básica. Medidas de seguridad. Aires básicos del caballo. Posición del jinete al paso, trote y galope. La posición sentado y en equilibrio sobre los estribos Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 2	<p>Equipo del jinete y caballo. La cabezada de cuadra. La cabezada de trabajo. Embocaduras y sus tipos. La montura. Tipos y partes. Figuras de escuela. Giros abiertos y cerrados. Locomoción equina. Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Disciplinas olímpicas y no olímpicas de la equitación. Cuidado y manejo del caballo y equipos. Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 3		<p>Medidas de seguridad en la cuadra y durante el manejo de los caballos. Limpieza del caballo y colocación de equipos. Conducción del caballo del diestro. Subir y bajar del caballo de forma segura en la pista. Medidas de seguridad en la pista Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Marchar al paso ayudado por un compañero pie a tierra. Sujetar las riendas correctamente. Soltarlas y cogerlas. Soltar y coger los estribos. Ejercicios para aprender la posición a caballo. Ayudas para partir al paso y parar. Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		

Semana 4		<p>Marchar al paso sin ayuda manteniendo una posición correcta. Partir al paso y parar a voluntad. Mantener la distancia de seguridad. Giros básicos: cambiar de mano por diagonal. Iniciación al trote levantado</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Provocar algunos trancos de trote. Transiciones paso-trote, trote-paso, El equilibrio sobre los estribos al trote.</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		
Semana 5		<p>Mantenerse durante secuencias largas de tiempo al trote. Ejercicios para mejorar la posición al trote levantado. Soltar y coger las riendas, soltar y coger los estribos.</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Realizar giros elementales al trote. Mantener el aire y la distancia entre caballos. Galopar algunos trancos.</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		
Semana 6		<p>El asiento al trote sentado. Trote sentado sin estribos en el círculo y línea recta. Cambiar de la posición de trote levantado a la posición de equilibrio sobre los estribos y a trote sentado. Galopar algunos trancos.</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Provocar la salida al galope. Mantener el galope en equilibrio sobre los estribos. Transición de galope a trote de forma equilibrada.</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		
Semana 7		<p>Conducir con precisión trazando curvas al trote. Enlazar un Slalom con curvas anchas. Emplear la rienda de apertura. Efectuar transiciones de un aire a otro de forma individual</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Dirigir al caballo sobre un circuito con líneas rectas, curvas amplias y cambios de mano. Distinguir la diagonal sobre la cual se trotea</p> <p>Duración: 01:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		<p>Examen práctico de equitación de los contenidos del nivel de galope 1</p> <p>Duración: 01:00</p> <p>EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas</p> <p>Evaluación continua</p> <p>Actividad presencial</p>

Semana 8		<p>Trotar sentado con y sin estribos. Adquisición de una posición sentado correcta acorde con el tiempo de práctica. Bajarse del caballo en movimiento al paso y seguir andando junto a él</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Desde la posición del caballo parado: salir al galope, galopar 30 m y marcar una parada en una zona de 5 m</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		
Semana 9		<p>Mantener una postura correcta pasando del paso al trote sentado, y viceversa, pasar de trote levantado a trote sentado para hacer las transiciones descendentes. pasar por el trote sentado, antes del trote levantado para las transiciones ascendentes</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Dirigir al caballo sobre un recorrido simple con giros combinando trote sentado y trote levantado</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		
Semana 10		<p>Conseguir relajación del jinete al paso, trote y durante las transiciones. Controlar la velocidad y la dirección con las dos riendas en una mano. Trabajo por parejas bota a bota</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Conseguir relajación del jinete al paso, trote y durante las transiciones. Controlar la velocidad y la dirección con las dos riendas en una mano. Trabajo por parejas bota a bota</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		

Semana 11		<p>Galopar sentado acompañando el ritmo del galope. Galopar sentado tras secuencias de trote sentado. cambiar de aire a voluntad. Cambiar de la posición sobre los estribos a posición sentado al galope</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Galopar sentado acompañando el ritmo del galope. Galopar sentado tras secuencias de trote sentado. cambiar de aire a voluntad. Cambiar de la posición sobre los estribos a posición sentado al galope</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		
Semana 12		<p>Trotar en suspensión sobre los estribos sobre barras de tranqueo. Mantenerse en suspensión saltando al trote.</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Trotar en suspensión sobre los estribos sobre barras de tranqueo. Mantenerse en suspensión saltando al trote.</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		
Semana 13		<p>Galopar en suspensión sobre los estribos. Saltar al galope en suspensión. Galopar en suspensión en terreno variado</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Galopar en suspensión sobre los estribos. Saltar al galope en suspensión. Galopar en suspensión en terreno variado</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		
Semana 14		<p>Historia del Pentatlón Moderno. Características y análisis de las pruebas. Reglamento y competición de pentatlón moderno. El entrenamiento del pentatlón moderno.</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Sesión práctica de tiro y prueba combinada.</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		

Semana 15		<p>Realización de una competición de pentatlón moderno entre los alumnos en la que se realizará la prueba de natación, esgrima y prueba combinada.</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Realización de la prueba de hípica de pentatlón moderno en la que se tendrá que realizar un recorrido de salto con pequeñas cruzadas</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		
Semana 16		<p>Practica de la evaluación del nivel de galope 2.</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Practica de la evaluación del nivel de galope 2.</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>		
Semana 17				<p>Examen teórico de todos los contenidos de la asignatura</p> <p>Duración: 01:00</p> <p>EX: Técnica del tipo Examen Escrito</p> <p>Evaluación continua y sólo prueba final</p> <p>Actividad presencial</p> <p>Examen práctico de todos los contenidos del temario.</p> <p>Duración: 02:00</p> <p>EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas</p> <p>Evaluación continua y sólo prueba final</p> <p>Actividad presencial</p>

Nota.- El cronograma sigue una planificación teórica de la asignatura que puede sufrir modificaciones durante el curso.

Nota 2.- Para poder calcular correctamente la dedicación de un alumno, la duración de las actividades que se repiten en el tiempo (por ejemplo, subgrupos de prácticas") únicamente se indican la primera vez que se definen.

Actividades de Evaluación

Semana	Descripción	Duración	Tipo evaluación	Técnica evaluativa	Presencial	Peso	Nota mínima	Competencias evaluadas
7	Examen práctico de equitación de los contenidos del nivel de galope 1	01:00	Evaluación continua	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Sí	10%	5 / 10	CE23
17	Examen teórico de todos los contenidos de la asignatura	01:00	Evaluación continua y sólo prueba final	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Sí	25%	5 / 10	CE23, CE22
17	Examen práctico de todos los contenidos del temario.	02:00	Evaluación continua y sólo prueba final	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Sí	75%	5 / 10	CG9, CE21, CE22, CE23

Criterios de Evaluación

Dado el carácter de la asignatura, la asistencia a clase es obligatoria y la evaluación idónea sería de tipo continuo. Por tanto, aquellos alumnos que superen el 15% de faltas a lo largo del semestre no podrán ser evaluados por el citado método y tendrán que someterse a una evaluación final. Los alumnos que opten por el sistema de evaluación continua realizarán un examen práctico de hípica del nivel de galope 1 aproximadamente en la 8ª semana del semestre, cuyo peso será del 10%.

Posteriormente, en la fecha de la convocatoria oficial ordinaria, realizarán un examen teórico de todos los contenidos de la asignatura, cuyo peso será de un 25% y un examen práctico de hípica del nivel galope 2, cuyo peso será del 65%. Los alumnos que realicen de forma satisfactoria las sesiones prácticas correspondientes a la parte del Pentatlón Moderno, no tendrán que realizar ningún ejercicio en el examen práctico relacionado con estos contenidos

Los alumnos que no hayan superado la asignatura por el método de evaluación continua o no hayan cumplido los requisitos de asistencia, realizarán en la convocatoria ordinaria un examen teórico de todos los contenidos de la materia cuyo peso será de un 25% y un examen práctico de toda la materia cuyo peso será de un 75%, teniendo que superar ambas partes con una nota de 5.

Para poder presentarse a los exámenes, es obligatorio que los alumnos lleven el material deportivo obligatorio:

- Equitación: Casco, botas, pantalón de montar y fusta.
- Natación: Bañador, gorro y gafas.
- Carrera, esgrima y tiro: zapatillas de deporte, chandal, camiseta y pantalón corto.

Recursos Didácticos

Descripción	Tipo	Observaciones
Videos	Recursos web	Videos colgados en la plataforma Moodle
Libro básico 1	Bibliografía	BRITISH HORSE SOCIETY (1994). Manual de Hípica. Ed. Blume, Barcelona
Libro básico 2	Bibliografía	DIETZE, S.V (2006). Equilibrio en movimiento: como conseguir un asiento perfecto. Ed. Tutor, Madrid.
Libro básico 3	Bibliografía	DOMINGO, J (2006). Galopes: curso de equitación. Niveles 1 al 4. Ed. Tutor, Madrid.
Libro básico 4,	Bibliografía	MOYA, E (2011). Manual para técnicos deportivos. Tomo 1º. Galopes Comunes, Real Federación Hípica Española, Madrid
Libro básico 5	Bibliografía	SWIFT, S (2005). Equitación Centrada. Ed. Hispano Europea, Barcelona.
Libro básico 6	Bibliografía	VERNON, H (2001) Ayudas para el entrenamiento del caballo, Ed. Tutor, Barcelona.

Otra Información

La equitación es una actividad de riesgo, por lo que el profesor podrá obligar a uno o varios alumnos a que cesen en la actividad cuando se prevea una situación potencialmente peligrosa, incluso en la realización de exámenes.

Para la parte de hípica es obligatorio el uso de casco de montar, pantalones de montar y botas de montar, no pudiendo utilizarse otro material.

Para la parte práctica de pentatlón moderno es obligatorio el uso de zapatillas de deporte, chandal, pantalón corto de deporte, bañador, gorro y gafas.