ANX-PR/CL/001-01
GUÍA DE APRENDIZAJE

ASIGNATURA

115100101 - Montañismo

PLAN DE ESTUDIOS

11AF - Grado En Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte

CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2023/24 - Segundo semestre

Índice

Guía de Aprendizaje

1. Datos descriptivos....1
2. Profesorado....1
3. Conocimientos previos recomendados....2
4. Competencias y resultados de aprendizaje....3
5. Descripción de la asignatura y temario....4
6. Cronograma....6
7. Actividades y criterios de evaluación....8
8. Recursos didácticos....11
9. Otra información....13

1. Datos descriptivos

1.1. Datos de la asignatura

Nombre de la asignatura	115100101 - Montañismo
No de créditos	6 ECTS
Carácter	Optativa
Curso	Cuarto curso
Semestre	Octavo semestre
Período de impartición	Febrero-Junio
Idioma de impartición	Castellano
Titulación	11AF - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Centro responsable de la titulación	11 - Facultad De Ciencias De La Actividad Fisica Y Del Deporte - Inef
Curso académico	2023-24

2. Profesorado

2.1. Profesorado implicado en la docencia

Nombre	Despacho	Correo electrónico	Horario de tutorías *
Antonio Jesus Lazaro Gomez (Coordinador/a)	702	antonio.lazaro@upm.es	L - 10:00 - 12:00 V - 12:00 - 14:00 Para una mejor atención y evitar demoras o esperas innecesarias el alumno o grupo de trabajo solicitará con tiempo la tutoría, por correo

			electrónico, y se concretará fecha y hora después de obtener respuesta por parte del profesor.

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

2.3. Profesorado externo

Nombre	Correo electrónico	Centro de procedencia
Javier Carretero Herrera	jcarreteroherrera@gmail.com	Técnico Emergencias Sanitarias TES
Juan Vaquero Llamas	littlejack.jv@gmail.com	UAX
Eduardo Sanchez Martos	edusanwork@gmail.com	Técnico Deportivo

3. Conocimientos previos recomendados

3.1. Asignaturas previas que se recomienda haber cursado

- Turismo Deportivo

- Actividades De OrientaciÓn Y Multiaventura

- OrganizaciÓn De Campamentos Y Actividades De Ocio Y Turismo En La Naturaleza

- Actividades En El Medio Natural

3.2. Otros conocimientos previos recomendados para cursar la asignatura

- Planificación de Actividades al Aire Libre

- Actividad física y nutrición en la naturaleza

- Material básico para excursiones de uno o varios días

- Programación de Unidades Didácticas

- Cabuyería y encordamientos

- Orientación, uso combinado de mapa y brújula

4. Competencias y resultados de aprendizaje

4.1. Competencias

CE01 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza¿aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas. Nivel 3.

CE05 - Seleccionar y saber utilizar, en la puesta en práctica de programas de Educación Física, el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad y para cada contexto. Nivel 3.

CE20 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva recreativa. Nivel 3.

CG01 - Desarrollar y mostrar en su aplicación una alta capacidad de análisis y de síntesis de la información relativa al campo de conocimiento y profesional.

CG03 - Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo.

CG04 - Mostrar disposición y habilidad para el trabajo y el liderazgo en equipo.

CG08 - Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.

CG09 - Resolver con eficacia, creatividad y eficiencia problemas inherentes a su campo de conocimiento y profesional utilizando estrategias y técnicas adecuadas y, si procede, innovadoras.

4.2. Resultados del aprendizaje

RA127 - Adquirir y dominar recursos teóricos y prácticos fundamentales de aquellas actividades y deportes de montaña adaptables a los programas educativos y recreativos.

RA128 - Ser capaz de dominar los recursos necesarios para desarrollar acciones preventivas dirigidas a la seguridad y el logro de experiencias didácticas en las actividades y deportes de montaña a nivel educativo, recreativo y turístico.

RA124 - Ampliar las posibilidades cognitivas, motrices, técnicas y socio-afectivas del individuo, a través de la actividad física y deportiva en el espacio montañoso.

RA123 - Conocer el valor que poseen las actividades físicas en la montaña y sus diferentes perfiles sociales.

RA9 - Capacidad de trabajar en equipo

5. Descripción de la asignatura y temario

5.1. Descripción de la asignatura

Corresponde a esta Asignatura un total de 6 créditos ECTS. Durante el desarrollo del curso se alternarán clases teóricas (en formato presencial 100% en aula) y experiencias prácticas (también en formato presencial 100% en espacios de montaña).
Estas prácticas o experiencias vividas por el alumnado se desarrollarán en entornos de montaña con mayor afluencia de deportistas y de usuarios de estas disciplinas y actividades deportivas, espacios naturales protegidos y zonas de la Sierra de Guadarrama.

El alumno deberá garantizar tanto la actitud positiva ante la complejidad de las prácticas por su técnica y el entorno, como la utilización del material recomendado, vestimenta, calzado y especificaciones referidas a la seguridad y al aprendizaje de los contenidos descritos.

El transporte a las zonas de prácticas y su vuelta serán también responsabilidad del alumnado, comenzando cada sesión práctica en el horario previsto, con puntualidad y desde el punto de encuentro o de quedada con todos. Para el comienzo de cada jornada de prácticas o de trabajo práctico docente se dará un margen de cortesía de 15 minutos, tiempo en el que el alumno debe prever estar en el lugar de encuentro con todo su equipo preparado para iniciar la sesión.

5.2. Temario de la asignatura

1. Tema_1: "Los Juegos de Aventura: un proyecto didáctico".

2. Tema_2: "El Aula en la Naturaleza: Percibir, Interpretar y Transmitir".

3. Tema_3: "Vestimenta, calzado y material de montaña".

4. Tema_4: "El mapa topográfico. La orientación en montaña".

5. Tema_5: "La Escalada como recurso didáctico".

6. Tema_6: "Progresión por terreno nevado y estival".

7. Tema_7: "Espacios Naturales Protegidos".

8. Tema_8: "Legislación en Montaña".

9. Tema_9: "Seguridad y Riesgo".

6. Cronograma

6.1. Cronograma de la asignatura *

Sem	Actividad en aula	Actividad en laboratorio	Tele-enseñanza	Actividades de evaluación
1	**Presentación de la Asignatura y Criterios de Evaluación Progresiva y Evaluación Global** Duración: 01:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
2	**Descripción de las modalidades deportivas en montaña propuestas** Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
3	**Prácticas en Montaña: jueves, viernes y sábado 8 h cada día.** Duración: 00:00 AR: Aprendizaje basado en retos			**Experiencia práctica 1, 2 y 3.** TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Presencial Duración: 24:00
4	**Prácticas en Montaña: viernes y sábado. 8 h cada día.** Duración: 00:00 OT: Otras actividades formativas			**Experiencia práctica 4 y 5.** EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Presencial Duración: 16:00
5	**Desarrollo de los contenidos teóricos y temario** Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
6	**Prácticas en Montaña: miércoles, jueves y viernes 8 h cada día.** Duración: 00:00 AR: Aprendizaje basado en retos			**Experiencia Práctica 6, 7 y 8.** EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Presencial Duración: 24:00
7	**Desarrollo de los contenidos teóricos y temario** Duración: 01:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
8	**Desarrollo de los contenidos teóricos y temario** Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
9	**Desarrollo de contenidos teóricos y temario.** Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
10	**Desarrollo de contenidos teóricos y temario** Duración: 01:45 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			

11				**Examen de control** EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación continua Presencial Duración: 01:00
12			**Exposición PÍLDORA FORMATIVA (trabajo autónomo). Presentación de la ficha-esquema.** Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas	**Exposición Trabajo Autónomo: Vídeo píldora formativa.** ET: Técnica del tipo Prueba Telemática Evaluación continua No presencial Duración: 02:00
13	**Desarrollo de contenidos teóricos y temario.** Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
14	**Feedback experiencias prácticas** Duración: 01:30 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas			
15				**Examen de control** EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación continua Presencial Duración: 02:00
16	**Feedback general** Duración: 01:30 OT: Otras actividades formativas			
17				**Examen Evaluación Global** EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación sólo prueba final Presencial Duración: 02:00

Para el cálculo de los valores totales, se estima que por cada crédito ECTS el alumno dedicará dependiendo del plan de estudios, entre 26 y 27 horas de trabajo presencial y no presencial.

7. Actividades y criterios de evaluación

7.1. Actividades de evaluación de la asignatura

7.1.1. Evaluación (progresiva)

Sem.	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
3	Experiencia práctica 1, 2 y 3.	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	24:00	15%	6 / 10	CE20 CE01 CE05
4	Experiencia práctica 4 y 5.	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	16:00	10%	5 / 10	CG09 CG08 CE20
6	Experiencia Práctica 6, 7 y 8.	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	24:00	15%	6 / 10	CG01 CG03 CG04 CG08
11	Examen de control	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	01:00	25%	5 / 10	CG09 CG01 CG03 CG08 CE01
12	Exposición Trabajo Autónomo: Vídeo píldora formativa.	ET: Técnica del tipo Prueba Telemática	No Presencial	02:00	10%	5 / 10	CG09 CG01 CG03 CG04 CG08 CE20 CE01 CE05
15	Examen de control	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	25%	5 / 10	CG09 CG01 CG08 CE01

7.1.2. Prueba evaluación global

Sem	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas

17	Examen Evaluación Global	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	100%	5 / 10	CG09 CG01 CG03 CG04 CG08 CE20 CE01 CE05

7.1.3. Evaluación convocatoria extraordinaria

Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
Examen Evaluación Extraordinaria	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	100%	5 / 10	CG09 CG01 CG03 CG04 CG08 CE20 CE01 CE05

7.2. Criterios de evaluación

EVALUACIÓN PROGRESIVA:

- 8 Experiencias prácticas en montaña: 5% de nota en esta Evaluación cada una. Con 3 bloques de salidas (1º bloque de 3 días; 2º bloque de 2 días y 3º bloque de 3 días, en viernes, sábado y domingo; sin pernocta). Presencial y con asistencia mínima al 50 o 60 % de los días de cada bloque (según bloque). **PARTE PRÁCTICA TOTAL 40%**
- 2 Exámenes de control: 25% de la nota total en esta Evaluación. Necesario superar el 1º para continuar con la Evaluación Progresiva. En caso de no superarlo, directamente el alumno pasará a la Ev. Global y no podrá continuar con el resto de prácticas ni trabajos. **PARTE TEÓRICA TOTAL 50%**
- Vídeo en formato "Píldora Formativa"; como trabajo autónomo, individual o pequeños grupos, sobre uno de los temas propuestos por el profesor: 10% de la nota en esta Evaluación Progresiva. Con fecha límite de entrega y con una fecha de presentación de la ficha descriptiva del trabajo. Modo telemático (no presencial). **TRABAJO AUTÓNOMO 10%**
- Será necesario tener un 50% de asistencia tanto a las clases presenciales en aula como a la prácticas en montaña para poder continuar en este modelo de Evaluación Progresiva. No tendrá valor numérico ni nota cuantitativa pero será condición necesaria para poder sumar el resto de notas. **ASISTENCIA SIN NOTA PERO NECESARIA**.

EVALUACIÓN GLOBAL:

- Ejercicio examen escrito (presencial): **100% de la nota de la asignatura**. Podrá tener parte teórica y parte práctica, en función de la propuesta de examen, según el profesor.
- Aquellos alumnos que no puedan continuar por incumplimiento de los requisitos establecidos en la Ev. Progresiva (examen de control o asistencia) directamente pasarán a formar parte de la Ev. Global.
- Aquellos alumnos que opten desde el principio a esta Ev. Global deberán comunicarlo al profesor por correo electrónico, siendo confirmado con respuesta afirmativa por parte del profesor, para poder presentarse al examen.

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA:

- Ejercicio examen escrito (presencial): 100% de la nota de la asignatura. Podrá tener parte teórica y parte práctica, en función de la propuesta de examen, según el profesor.

8. Recursos didácticos

8.1. Recursos didácticos de la asignatura

Nombre	Tipo	Observaciones
Ley 7/2013, de 25 de junio, de declaración del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama. (BOE no 152 de 26 junio 2013). Corrección de errores BOE no 181, de 30 de julio de 2013.	Bibliografía	Ley Parque Nacional Sierra de Guadarrama
Ley 42/2007, de 13 de diciembre, del Patrimonio Natural y de la biodiversidad	Bibliografía	Ley de Patrimonio y Biodiversidad
AYORA, A: GESTIÓN DEL RIESGO EN MONTAÑA Y EN ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE. ISBN:9788498292091. ED.DESNIVEL	Bibliografía	Gestión del riesgo y rescate
LORA, R: Alpinismo, el arte de la eficiencia. 2020. Ed. Desnivel.	Bibliografía	Recursos para alpinismo
SCHUBERT, P: SEGURIDAD Y RIESGO EN ROCA Y HIELO VOL. III. Ed. Desnivel	Bibliografía	Seguridad y autorrescate
ARROYO, S: Montaña segura. Consejos sobre prevención y autosocorro. 2012. Ed. Desnivel.	Bibliografía	Seguridad, montaña y autosocorro
CONSUERA, S: ENTRENAMIENTO DE ESCALADA BASADO EN LA EVIDENCIA CIENTÍFICA. 2020. Ed. Desnivel.	Bibliografía	Entrenamiento

ANDUJAR, J.J.: ACTITUD. EL ARTE DE ESCALAR. Un entrenamiento diferente. 2020. Ed. Desnivel	Bibliografía	Entrenamiento emocional para la escalada
MURCIA, M: AUTORRESCATE EN PAREDES, GLACIARES Y AVALANCHAS. 2017. Ed. Desnivel	Bibliografía	Autorrescate
Real Decreto 702/2019, de 29 de noviembre, por el que se establecen los títulos de Técnico Deportivo Superior en Alta Montaña y Técnico Deportivo Superior en Escalada	Bibliografía	Legislación Técnicos Deportivos en Montaña
MORALES, P: 60 JUEGOS DE INICIACIÓN A LA ESCALADA. 2017. Ed. Desnivel	Bibliografía	Juegos aplicados a la escalada
NUÑEZ, T: SENDERISMO. CÓMO INICIARSE Y MEJORAR. 2018. Ed. Cordillera Cantábrica.	Bibliografía	Senderismo, manual.
VV.AA.: Rompiendo nudos. 2016. Escuela Valenciana de Espeleología.	Bibliografía	Manual
GOMEZ, V: Juegos y actividades de reto y aventura en el contexto escolar. 2008. Wanceulen EF.	Bibliografía	Recurso didáctico
MARTIN KRONLUN, H: Carrera de Orientación. 1991. Ed. Martin HA	Bibliografía	Manual
GOMEZ, V; LUNA, J; ZORRILLA, P: Deporte de Orientación. 1996. MEC. CSD.	Bibliografía	Manual

9. Otra información

9.1. Otra información sobre la asignatura

Los contenidos teóricos y prácticos, así como las experiencias vividas y desarrolladas con los contenidos de la asignatura, se alinean con la agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible (ONU). Esta asignatura y el profesorado se comprometen a adoptar medidas y promover el cumplimiento de los objetivos (ODS), se relaciona con el ODS.3 "Salud y Bienestar", ODS.4 "Educación de Calidad" y ODS.15 "Vida de Ecosistemas Terrestres".