



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID

PROCESO DE
COORDINACIÓN DE LAS
ENSEÑANZAS PR/CL/001



Facultad CC. Actividad Física y
Deporte

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

2025/26 - 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.....	12
9. Otra información.....	14

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 Cc. Actividad Física Y Deporte
Curso académico	2025-26

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 M - 10:00 - 12:00 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
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
- Actividades En El Medio Natural

3.2. Otros conocimientos previos recomendados para cursar la asignatura

- Confección de un botiquín de primeros auxilios
- Conceptos básicos de seguridad en la escalada
- Condición física y nutrición en la naturaleza
- Material técnico básico para excursiones de 1 o varios días en montaña
- Cabuyería y encordamientos
- Orientación con uso combinado de mapa y brújula

- Conceptos de trabajo en equipo
- Orientación con sistemas GPS y App's específicas

4. Competencias y resultados de aprendizaje

4.1. Competencias

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

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.

CG15 - Valorar el respeto al medio ambiente y el desarrollo sostenible como activos básicos para la excelencia en la actuación profesional en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

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

RA129 - Ser capaz de identificar el perfil humanista, socializador y educativo que posee la utilización de este tipo de espacios naturales y la práctica de actividades físicas en dichos entornos.

RA130 - Obtener mayor conciencia sobre la práctica de actividades físicas en los espacios naturales en relación al impacto y la sostenibilidad (económica, social, ambiental y educativa).

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 alumnado 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 reto didáctico"
2. Tema_2: "Aula Naturaleza: Percibir, Interpretar, Trasmitir y Ejecutar"
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 tipo 1	Actividad tipo 2	Tele-enseñanza	Actividades de evaluación
1		Presentación de la Asignatura y Criterios de Evaluación Progresiva y Evaluación Global Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		
2		Descripción de las modalidades deportivas en montaña propuestas Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		
3		Descripción de las modalidades deportivas en montaña propuestas Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		
4		Prácticas en Montaña: días indicados en la plataforma de moodle. Duración: 04:00 AR: Aprendizaje basado en retos		Experiencia práctica Bloque 1. OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 04:00
5		Descripción de las modalidades deportivas en montaña propuestas Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		
6		Prácticas en Montaña: días indicados en la plataforma de moodle. Duración: 04:00 AR: Aprendizaje basado en retos		Experiencia práctica Bloque 2. OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 04:00
7		Desarrollo de contenidos teóricos y temario Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		
8		Prácticas en Montaña: días indicados en la plataforma de moodle. Duración: 04:00 AR: Aprendizaje basado en retos		Experiencia Práctica Bloque 3. OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 04:00
9		Desarrollo de contenidos teóricos y temario Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		
10		Prácticas en Montaña: días indicados en la plataforma de moodle. Duración: 04:00 AR: Aprendizaje basado en retos		Experiencia Práctica Bloque 4. OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 04:00

11		Desarrollo de contenidos teóricos y temario Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		Examen de control OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 01:00
12		Exposición PÍLDORA FORMATIVA (trabajo autónomo). Presentación de la ficha-esquema. Duración: 04:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas		Práctica complementaria y Píldora formativa. OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 01:00
13		Desarrollo de contenidos teóricos y temario Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		
14		Feedback experiencias prácticas Duración: 04:00 INV: Aprendizaje basado en investigación		Examen de control EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación Progresiva Presencial Duración: 01:00
15		Feedback experiencias prácticas Duración: 04:00 INV: Aprendizaje basado en investigación		Examen Evaluación Global EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación Global Presencial Duración: 01:00
16				
17				

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
4	Experiencia práctica Bloque 1.	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	04:00	10%	5 / 10	CG15 CE20 CE01
6	Experiencia práctica Bloque 2.	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	04:00	10%	5 / 10	CG09 CG15 CG08 CE20
8	Experiencia Práctica Bloque 3.	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	04:00	10%	5 / 10	CG15 CG01 CG04 CG08
10	Experiencia Práctica Bloque 4.	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	04:00	10%	5 / 10	CG09 CG15 CG04 CE20
11	Examen de control	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	01:00	20%	5 / 10	CG09 CG01 CG08 CE01
12	Práctica complementaria y Píldora formativa.	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	01:00	20%	5 / 10	CG09 CG15 CG01 CG04 CG08 CE20 CE01
14	Examen de control	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	01:00	20%	5 / 10	CG09 CG15 CG01 CG04 CG08 CE20 CE01

7.1.2. Prueba evaluación global

Sem	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
15	Examen Evaluación Global	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	01:00	100%	5 / 10	CG09 CG15 CG01 CG04 CG08 CE20 CE01

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 CG15 CG01 CG04 CG08 CE20 CE01

7.2. Criterios de evaluación

EVALUACIÓN PROGRESIVA:

- 8 Experiencias prácticas en montaña: **PARTE PRÁCTICA TOTAL 40%**
- 2 Exámenes de control. Necesario superarlos con una nota de 5 sobre 10 para continuar con la Evaluación Progresiva. En caso de no aprobar este apartado teórico, directamente el alumno pasará a la Ev. Global y no podrá continuar con el resto de prácticas ni trabajos. **PARTE TEÓRICA TOTAL 40%**
- Una práctica adicional y un vídeo en formato "Píldora Formativa"; como trabajo autónomo, individual o pequeños grupos, sobre uno de los temas propuestos por el profesor: 20% de la nota en esta Evaluación Progresiva. Con fecha límite de entrega (30 de abril) y con una fecha de presentación de la ficha descriptiva del trabajo. Modo telemático (no presencial). **TRABAJO AUTÓNOMO 20%**
- 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.**

INEF_MONTAÑISMO: 4 salidas prácticas obligatorias (en horario ampliado aprobado por JE en viernes lectivo) + 4 salidas prácticas optativas + 1 salida complementaria (también en horario lectivo)

BLOQUE 1: Prácticas 1 y 2 // BLOQUE 2: Prácticas 3 y 4 // BLOQUE 3: Prácticas 5 y 6 // BLOQUE 4: Prácticas 7 y 8.

1. Inef_1 Siete Picos (P. Navacerrada): 26 FEBRERO (jueves). Opt.
2. Inef_2 Paso Cagalera (Valle de la Barranca): 27 FEBRERO (viernes). Obl.
3. Inef_3 PRCAM (Pedriza): 12 MARZO (jueves). Opt.
4. Inef_4 Escalada (Hoyo de Manzanares): 13 MARZO (viernes).Obl.
5. Inef_5 Orientación nocturna y vivac (Peguerinos): 9 ABRIL (18:00 pm). Opt.
6. Inef_6 Juegos de aventura (Peguerinos): 10 ABRIL (viernes). Obl.
7. Inef_7 Autosocorro (Torrelodones): 7 MAYO (jueves). Opt.
8. Inef_8 Rescate (Cercedilla): 8 MAYO (viernes). Obl.
9. Inef_9 Descenso de Barranco (Somosierra): 24 ABRIL (viernes). Actividad COMPLEMENTARIA.

Para este curso 2025-26 en la asignatura de Montañismo habrá 8 salidas prácticas de las cuales 4 serán obligatorias (Obl. en viernes) y 4 optativas (Opt. no obligatorias aunque sí evaluables).

Para poder optar a la evaluación progresiva el alumnado deberá haber sido evaluado y alcanzado los resultados

de aprendizaje, al menos de 6 prácticas (las 4 obligatorias + 2 optativas). En caso de no asistir a estas prácticas y poder ser evaluado realizando los ejercicios propuestos en cada una de ellas; el alumnado tendrá que realizar un examen práctico donde muestre que ha obtenido y consolidado las técnicas necesarias para el correcto y seguro desarrollo de sus competencias.

Para ser evaluado de alguna práctica optativa no realizada (opción que debe ser solicitada por el alumnado y confirmada por el profesorado) se deberá presentar una píldora formativa; un vídeo editado, original, de un máximo de 4 min (como parte adicional del apartado *trabajo autónomo*) con la realización específica de una actividad relacionada con el contenido no trabajado. Estas píldoras formativas y trabajos complementarios no podrán sustituir a las prácticas planificadas en el apartado práctico, tan sólo podrán sumar en el apartado correspondiente a "trabajo autónomo" y facilitarán el poder continuar con la evaluación progresiva.

De igual modo, alguna práctica de Montañismo podrá ser sustituida con la participación activa en el "Proyecto Cuenca", de la asignatura de Turismo Deportivo, en la actividad o contenido específico relacionado (escalada, barranco o vía ferrata).

La realización de las prácticas, tanto obligatorias como optativas, en el apartado de evaluación progresiva, no suponen la autorización por parte del profesorado ni de la facultad para justificar la no asistencia a otras clases o asignaturas que coincidan en horario con estas prácticas. La especificidad y circunstancias especiales de la asignatura de Montañismo requieren de horarios especiales y ampliados; el alumnado conoce de esta excepcionalidad y asume voluntariamente el compromiso y sus consecuencias colaterales.

La evaluación progresiva de Montañismo se distribuirá en los siguientes porcentajes: **40% examen teórico + 40% prácticas + 20% trabajo autónomo o complementario.**

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.
- El alumnado 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.
- El alumnado que opte 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".