

DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA CURSO
2021-20

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Escalada
CNR: 36330, 36333, 36338, 36531
CÓDIGO: Depo 1222
SECCIÓN: 1, 2, 3 Y 4.
CRÉDITO: 1
EPSILON: SI ☒ NO ☐
PROFESOR RESPONSABLE: Christian Aristizábal Serna
CORREO ELECTRÓNICO: c.aristizabal@uniandes.edu.co
SALÓN: Blended -muro de escalada Centro Deportivo.
HORARIO: martes: 12:30-1:45 p.m., 2:00 3:15 p.m.
Jueves: 12:30-1:45 p.m., 2:00 3:15 p.m.

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El curso está orientado para aquellos alumnos que buscan un deporte con un alto nivel de fuerza física y mental en la escalada, Se divide en trabajos de resistencia para quema de calorías, aumento en la resistencia y fortalecimiento del abdomen y fortalecimiento del tren superior para tener control de nuestro cuerpo. Desarrolla la motivación, confianza, competitividad y cooperación.
El mismo se divide en 4 niveles.

2. OBJETIVOS DEL CURSO:

General:

El propósito de todos estos cursos es brindarle al alumno un entrenamiento teórico y práctico de fortalecimiento y escalada de acuerdo a su nivel, para que puedan Disfrutar del deporte, una buena salud física y mental.

Específicos:

Al tener varios niveles de dificultad y al ser un deporte de alto rendimiento se describe a continuación, diferentes objetivos para los siguientes cursos:

Principiantes y libre: conocer trabajos de resistencia para quema de calorías.

Intermedios: aumento en la resistencia y fortalecimiento del abdomen.

Avanzados: fortalecimiento del tren superior para tener control de nuestro cuerpo.

3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u>		Requerimientos materiales.
• Metodología principiante y libre: • Conocimiento de diferentes tipos de presas y sus agarres. • - ejercicios básicos para entender e interiorizar movimientos y agarres • ejercicios de secuencias, bloques y dinámicos • movimientos del uso de equilibrio, explosividad y coordinación • charla teórica del equipo de escalada y su seguridad • explicación de técnicas y vocabulario técnico de la escalada	• Metodología Intermedios y avanzados: • Evaluación general de rendimiento y mejoramiento de técnica • Análisis de posibles errores en el manejo del cuerpo mientras se escala • Descripción de los ejercicios y su importancia para evitar lesiones • Constante retroalimentación para mejorar la solución de problemas en la escalada • Clase de primeros auxilios básicos de la escalada • Análisis y corrección de la técnica de chapada.	magnesio, talqueras, arneses, cascos, cuerdas, mosquetones, gri gri, tablas de entrenamiento y muro de escalar.

4. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	Introducción al curso. Presentación de contenidos y metodología a seguir.	Entendimiento del desarrollo del semestre	Aclaración de dudas y modo en el que se van a realizar las actividades.
2	Practica de trasversos y explicación de los movimientos	Actitud y disponibilidad del estudiante	Asimilación de los movimientos básicos de la escalada y coordinación del cuerpo.
3	practica de bloques corto Explicación teórica de escalada en modalidad Boulder. bloques de 5 a 8 movimientos	La fortaleza del estudiante para el desarrollo.	Avance en la técnica y su uso en una modalidad más estricta.
4	creación de bloques corto Trabajo en equipo para crear y probar diferentes bloques de 5 a 8 movimientos propuestos por los alumnos. Evaluación de los bloques.	La agilidad de propuesta integración grupal	Desarrollo de la clase anterior por los estudiantes, los bloques son puestos por los estudiantes.
5	practica secuencias cortas secuencias cortas de 15 a 20 movimientos	La memoria a corto plazo	Asimilación de cantidad de movimiento para un entrenamiento de rutas en roca.

6	practica secuencias intermedias secuencia de 30 a 50 movimientos	La capacidad de retención en volumen de movimientos	Confirmación de la clase anterior subiendo el nivel de dificultad en cantidad de movimientos.
7	observación y orientación al trabajo en equipo -Ámbito: general -Tema: respeto y cuidado por los otros -Desempeño encuesta épsilon: 11. Orientar su acción desde una perspectiva social o de respeto por el otro. -Actividad: -Objetivo: Se escogió realizar un tipo de competencia de escalada grupal con el objetivo de fomentar el trabajo en equipo y con ello motivar a los estudiantes a no solo lograr el éxito personal sino también el de sus compañeros. Modalidad: bloque Competidores: 2 equipos. - Explicación: Los participantes se escogen aleatoriamente por el profesor de escalada. Para fortalecer la participación en grupo se le asignó a cada equipo proponer y marcar 5 bloques en el muro posibles de completar por los mismos integrantes. Para empezar la competencia cada equipo debía empezar con los bloques de su competidor. Se les da 20 minutos para que la mayoría de participantes logren completar efectivamente y sin caídas los bloques propuestos por el equipo contrario. Cada bloque completado por estudiante suma 1 punto, lo que quiere decir que cada participante no podrá completar el bloque dos veces para sumar más puntos. Los equipos serán responsables de escoger la dinámica de participación de su equipo, para promover la comunicación y la toma de decisiones, dar el apoyo necesario a sus compañeros, para incentivar la motivación y el éxito compartido, y finalmente llevar la suma de los puntos realizados para fomentar la honestidad. Al finalizar los primeros 20 minutos se les asigna otros 20 minutos para realizar los bloques que ellos mismos propusieron con las mismas reglas de competencia. Durante la actividad el entrenador estará en constante observación para evaluar las fortalezas y debilidades de cada uno en términos de competencia, respeto, apoyo y trabajo en grupo. Al finalizar la clase se sabrá el ganador y el entrenador concluirá con una breve reflexión sobre la actividad teniendo en cuenta las observaciones realizadas.	El compañerismo y la capacidad de respetar las decisiones de los demás	Fomentar el trabajo en equipo y recordarles que los logros en la vida vienen con trabajo en equipo y respeto a los demás.

8	teórica y práctica posición de los agarres en la escalada escalada	Identificación de los diferentes tipos de agarres	Asimilación de los diferentes tipos de agarres que existen y sus posiciones
9	dinámicos Practica del salto y coordinación en la escalada.	Fuerza y decisión en la practica	Mejora de coordinación con un movimiento explosivo y desarrollo de confianza.
10	practica bloques largo bloques de 12 a 15 movimientos	La perseverancia	Mejora del estado físico en potencia de Boulder.
11	Trabajo en equipo para crear y probar diferentes bloques de 12 a 15 movimientos propuestos por los alumnos. Evaluación de los bloques.	Socialización e integración de los estudiantes	La capacidad de creación y proposición de los estudiantes para crear los diferentes bloques.
12	creación de secuencias largas Trabajo en equipo para crear y probar diferentes bloques de 50 a 60 movimientos propuestos por los alumnos.	Dialogo para la creación debate y respeto.	La capacidad de retención de movimientos a corto plazo.
13	teoría y práctica equipo escalada Explicación y evaluación del uso del equipo.	Entendimiento	Desarrollar confianza en el equipo de escalada.
14	escalada deportiva I Practica de escalada en yoyo para principiantes y libre. Practica de escalada en punta para intermedios y avanzados.	Desarrollo de confianza	Percepción de la escalada en altura y ver su reacción
15	escalada deportiva II Practica de rutas en modalidad deportiva. Practica de escalada en yoyo para principiantes y libre. Practica de escalada en punta para intermedios y avanzados.	Metas y apoyo	Desarrollar el logro de sus compañeros en términos de motivación y confrontar el miedo a la altura.
16	simulación campeonato interno realización de una simulación de campeonato por curso de bloque	Entendimiento del ámbito competitivo	Ver el comportamiento de los estudiantes en un ámbito competitivo para luego retroalimentar en sus diferentes formas de afrontarlo.

5. EVALUACIÓN:

El curso de escalada se comienza con la práctica de movimientos y desplazamientos en el muro. Se busca integrar teoría y práctica en cada clase con la participación de todos los estudiantes. En el transcurso del semestre las clases van aumentando su nivel de dificultad. Se comienza con un buen calentamiento de cardio y luego con las indicaciones del entrenador se realizan las prácticas indicadas. Durante todo el semestre se realiza un trabajo de control mental y corporal por lo tanto es muy importante el cumplimiento de la asistencia de cada alumno para lograr un completo y exitoso acondicionamiento físico. Se enfatiza a los estudiantes practicar la escalada constantemente para mantener o mejorar su nivel. También se aconseja mantener una actividad física activa para lograr muy buenos resultados. Al terminar el semestre se realiza una simulación de campeonato de escalada para evaluar el progreso y los resultados del entrenamiento de escalada establecido en el semestre. Para aprobar el curso es del 75% de las sesiones programadas.

6. BIBLIOGRAFIA:

- Ámbito: general Tema:
- respeto y cuidado por los otros Desempeño encuesta épsilon: 11. Orientar su acción desde una perspectiva social o de respeto por el otro.
- Actividad: Objetivo: Se escogió realizar un tipo de competencia de escalada grupal con el objetivo de fomentar el trabajo en equipo y con ello motivar a los estudiantes a no solo lograr el éxito personal sino también el de sus compañeros. Modalidad: bloque Competidores: 2 equipos. Explicación: Los participantes se escogen aleatoriamente por el profesor de escalada. Para fortalecer la participación en grupo se le asignó a cada equipo proponer y marcar 5 bloques en el muro posibles de completar por los mismos integrantes. Para empezar la competencia cada equipo debía empezar con los bloques de su competidor. Se les da 20 minutos para que la mayoría de participantes logren completar efectivamente y sin caídas los bloques propuestos por el equipo contrario. Cada bloque completado por estudiante suma 1 punto, lo que quiere decir que cada participante no podrá completar el bloque dos veces para sumar más puntos. Los equipos serán responsables de escoger la dinámica de participación de su equipo, para promover la comunicación y la toma de decisiones, dar el apoyo necesario a sus compañeros, para incentivar la motivación y el éxito compartido, y finalmente llevar la suma de los puntos realizados para fomentar la honestidad. Al finalizar los primeros 20 minutos se les asigna otros 20 minutos para realizar los bloques que ellos mismos propusieron con las mismas reglas de competencia. Durante la actividad el entrenador estará en constante observación para evaluar las fortalezas y debilidades de cada uno en términos de competencia, respeto, apoyo y trabajo en grupo. Al finalizar la clase se sabrá el ganador y el entrenador concluirá con una breve reflexión sobre la actividad teniendo en cuenta las observaciones realizadas.

