

## 1. DATOS BÁSICOS

<b>Asignatura</b>	Escalada I
<b>Titulación</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
<b>Escuela/ Facultad</b>	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Fisioterapia
<b>Curso</b>	Segundo
<b>ECTS</b>	3 ECTS
<b>Carácter</b>	Optativa
<b>Idioma/s</b>	Castellano
<b>Modalidad</b>	Presencial
<b>Semestre</b>	S4
<b>Curso académico</b>	2025-2026
<b>Docente coordinador</b>	Alberto Ochoa de Ocáriz

## 2. PRESENTACIÓN

La escalada se presenta como una actividad deportiva encuadrada entre los “deportes de riesgo”. En las dos últimas décadas ha desarrollado un alto grado de especialización que ha venido respaldada por la medalla olímpica española en las olimpiadas de Tokio 2022. Esto ha provocado un alto incremento en el número de practicantes a nivel amateur y profesional. De ahí que la industria se multiplique en torno a las competiciones, con la aparición de numerosos rocódromos, nuevas marcas de equipamiento y asociaciones de escalada. Se observa el amplio crecimiento de este deporte de aventura no sólo como actividad o deporte de ocio, sino como un modelo de turismo activo o por la popularidad que adquiere la escalada indoor como entrenamiento y como modalidad deportiva dentro de los deportes urbanos. Por ello, desde esta asignatura se van a crear las bases para poder practicar esta actividad con seguridad dentro de los cánones de respeto al entorno natural. Para lo que se va a desarrollar un aprendizaje experiencial sobre el material de escalada, la práctica de este deporte y la formación en entrenamientos específicos dentro de este deporte, conociendo las lesiones principales y su prevención.

## 3. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

### Conocimientos

CON2. Describe el diseño de un proceso de enseñanza-aprendizaje relativo a la actividad física y el deporte, atendiendo a las características individuales y contextuales de las personas, así como a los principios educativos, técnicos y éticos.

- Selecciona la metodología y recursos específicos para el desarrollo de los escaladores jóvenes para individualizar el proceso.
- Prepara sesiones de técnica específica de la escalada que contemplen las necesidades de los practicantes atendiendo a su nivel actual.

### Habilidades

HAB02. Diseña tareas, progresiones y estrategias de ejercicio físico orientado a la salud y al rendimiento deportivo en función de las variables individuales y las condiciones del entorno.

- Evalúa la técnica básica gestual de escalada en bloque
- Aplica la didáctica a la técnica gestual de escalada en bloque
- Realiza desplazamientos por el medio con seguridad

### Competencias

CP01. Describir, elaborar y aplicar los procedimientos, estrategias, actividades, recursos, técnicas y métodos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con eficiencia, desarrollando todo el curso de la acción en todos los sectores de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).

CP05. Orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.

CP37. Comunicación estratégica: Transmitir mensajes (ideas, conceptos, sentimientos, argumentos), tanto de forma oral como escrita, alineando de manera estratégica los intereses de los distintos agentes implicados en la comunicación en el entorno académico y profesional.

CP41. Análisis crítico. Integrar el análisis con el pensamiento crítico en un proceso de evaluación de distintas ideas o posibilidades profesionales y su potencial de error, basándose en evidencias y datos objetivos que lleven a una toma de decisiones eficaz y válida.

## 4. CONTENIDOS

**Tema 1.** Historia, origen y evolución de la escalada deportiva: titulaciones, federación, disciplinas, JJOO y salida laboral

- Modalidades de competición en escalada (JJOO, reglamento)
- Federación mundial y Española (IFSC, FEDME)
- Titulaciones y competencias en escalada indoor y outdoor

**Tema 2.** Material e instalaciones para la escalada en bloque

- Material personal (pies de gato, vestimenta, magnesera, magnesio)
- Material complementario en bloque (crashpad, cepillos)
- Instalaciones indoor de escalada en bloque (Tipos y estilos de setting, estilos de bloques, ajustar bloques a los sujetos de entrenamiento)

**Tema 3.** Técnica básica gestual de escalada en bloque: práctica, evaluación, aprendizaje, herramientas y seguridad

## 5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, se indican los tipos de metodologías de enseñanza-aprendizaje que se aplicarán:

- Clase magistral
- Descubrimiento guiado
- Aprendizaje basado en retos

- Aprendizaje cooperativo

## 6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se identifican los tipos de actividades formativas que se realizarán y la dedicación en horas del estudiante a cada una de ellas:

### Modalidad presencial:

Actividad formativa	Número de horas
Clases magistrales	6
Clases de aplicación práctica	9
Trabajo autónomo	28
Debates y coloquios	4
Tutorías	6
Pruebas de conocimiento	2
Exposiciones orales de trabajos	3
Diseño de estrategias y planes de intervención	8
Elaboración de informes escritos	6
<b>TOTAL</b>	<b>72</b>

## 7. EVALUACIÓN

A continuación, se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura:

### Modalidad presencial:

Sistema de evaluación	Peso
Pruebas de evaluación presenciales	40% (40-50%)
Trabajos de diseño de estrategias y planes de intervención	30% (20-30%)
Evaluación del desempeño (rúbrica)	20% (15-30%)
Exposiciones orales	10% (5-10%)

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás consultar en detalle las actividades de evaluación que debes realizar, así como las fechas de entrega y los procedimientos de evaluación de cada una de ellas.

## 7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

En todo caso, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 4,0 en la prueba final, para que la misma pueda hacer media con el resto de las actividades.

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

- Obtener una calificación igual o mayor de 5,0 en la prueba teórica escrita.
- Asistir al 100% de las clases prácticas donde se realicen actividades evaluables
- Asistir a todas las actividades marcadas como obligatorias

## 7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

Se deben entregar las actividades no superadas en convocatoria ordinaria, tras haber recibido las correcciones correspondientes a las mismas por parte del docente, o bien aquellas que no fueron entregadas.

- Obtener una calificación igual o mayor de 5,0 en la prueba teórica escrita.

## 8. CRONOGRAMA

En este apartado se indica el cronograma con fechas de entrega de actividades evaluables de la asignatura:

Actividades evaluables	Fecha
Test de uso y manejo con seguridad del material en escalada deportiva	Marzo-Abril
Dossier de técnica gestual en escalada	Junio
Planificación de cronograma de técnica gestual en un grupo	Junio
Sesión individual de escalada	Mayo-Junio
Examen Teórico	Junio

Este cronograma podrá sufrir modificaciones por razones logísticas de las actividades. Cualquier modificación será notificada al estudiante en tiempo y forma.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

La obra de referencia para el seguimiento de la asignatura es:

- Aubel, O., & Lefevre, B. (2022). What climbing means...: The diversity of climbers in 2020. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 40, 100585.
- Consuegra, S. (2019). *Entrenamiento en escalada basado en la evidencia científica*. Ed. Desnivel
- Lutter, C., Tischer, T., & Schöffl, V. R. (2021). Olympic competition climbing: the beginning of a new era—a narrative review. *British journal of sports medicine*, 55(15), 857-864.
- Mobraten, M. y Christophersen, S. (2020). *La biblia de la escalada*. Ed. Desnivel
- Richter, J., Beltrán, R. B., Köstermeyer, G., & Heinkel, U. (2020). Human Climbing and Bouldering Motion Analysis: A Survey on Sensors, Motion Capture, Analysis Algorithms, Recent Advances and Applications. *VISIGRAPP (5: VISAPP)*, 751-758.

## 10. UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DIVERSIDAD

Desde la Unidad de Orientación Educativa y Diversidad (ODI) ofrecemos acompañamiento a nuestros estudiantes a lo largo de su vida universitaria para ayudarles a alcanzar sus logros académicos. Otros de los pilares de nuestra actuación son la inclusión del estudiante con necesidades específicas de apoyo educativo, la accesibilidad universal en los distintos campus de la universidad y la equiparación de oportunidades.

Desde esta Unidad se ofrece a los estudiantes:

1. Acompañamiento y seguimiento mediante la realización de asesorías y planes personalizados a estudiantes que necesitan mejorar su rendimiento académico.
2. En materia de atención a la diversidad, se realizan ajustes curriculares no significativos, es decir, a nivel de metodología y evaluación, en aquellos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo persiguiendo con ello una equidad de oportunidades para todos los estudiantes.
3. Ofrecemos a los estudiantes diferentes recursos formativos extracurriculares para desarrollar diversas competencias que les enriquecerán en su desarrollo personal y profesional.
4. Orientación vocacional mediante la dotación de herramientas y asesorías a estudiantes con dudas vocacionales o que creen que se han equivocado en la elección de la titulación

Los estudiantes que necesiten apoyo educativo pueden escribirnos a:

[orientacioneducativa@universidadeuropea.es](mailto:orientacioneducativa@universidadeuropea.es)

## **11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN**

¡Tu opinión importa!

La Universidad Europea te anima a participar en las encuestas de satisfacción para detectar puntos fuertes y áreas de mejora sobre el profesorado, la titulación y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las encuestas estarán disponibles en el espacio de encuestas de tu campus virtual o a través de tu correo electrónico.

Tu valoración es necesaria para mejorar la calidad de la titulación.

Muchas gracias por tu participación.