

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Escalada II
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Escuela/ Facultad	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Fisioterapia
Curso	Tercero
ECTS	6 ECTS
Carácter	Obligatoria
Idioma/s	Castellano
Modalidad	Presencial
Semestre	S5
Curso académico	2026-2027
Docente coordinador	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.

Adquiere especial relevancia la planificación y organización de entrenamientos y la prevención de lesiones gracias a la aportación científica en el ámbito. Para ello, el alumnado será capaz de organizar el entrenamiento de una formación específica mediante juegos, principios, sistemas y aspectos de organización de la dinámica del desarrollo de la trepa y escalada.

3. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Conocimientos

CON03. Describe actividades de prevención, adaptación y mejora del rendimiento físico-deportivo y de la salud mediante la condición física y el ejercicio físico.

- Describe los materiales específicos de la escalada deportiva y velocidad

- Enseña la técnica y el resto de componentes de la disciplina de escalada de velocidad

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.

- Planifica una programación para el desarrollo de la técnica básica y avanzada gestual en escalada
- Aplica la táctica, estrategia y capacidad psicológica en la escalada deportiva y boulder
- Enseña la táctica, estrategia y capacidad psicológica en la escalada deportiva y boulder
- Practica la escalada deportiva con seguridad

Competencias

CP02. Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.

CP03 Comunicar e interactuar de forma adecuada y eficiente, en actividad física y deportiva, en contextos de intervención diversos, demostrando habilidades docentes de forma consciente, natural y continuada.

CP07. Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial

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.

CP39. Liderazgo influyente: Influir en otros para guiarles y dirigirles hacia unos objetivos y metas concretos, tomando en consideración sus puntos de vista, especialmente en situaciones profesionales derivadas de entornos volátiles, inciertos, complejos y ambiguos (VUCA) del mundo actual

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. Material e instalaciones en la escalada deportiva y velocidad

- Elementos de seguridad en escalada indoor (mosquetones, reuniones, arneses, doble check)

Tema 2. Iniciación a la escalada deportiva: asegurar y progresar

- Dispositivos semiautomáticos para asegurar en escalada deportiva
- Escalada de segundo, escalada de primero, montar y desmontar

Tema 3. Perfeccionamiento de la técnica gestual en escalada deportiva y boulder

- Análisis biomecánico de la técnica del escalador
- Técnicas avanzadas en escalada (talones, cañas, empotres de rodilla, leg flags)
- Detección y prevención de patrones técnicos mal ejecutados en el escalador

Tema 4. Desarrollo de la táctica, estrategia y capacidad psicológica en escalada deportiva y boulder

- Visualización y toma de decisiones en escalada deportiva y boulder
- Gestión del miedo, ansiedad previa, tolerancia a la frustración
- Feedback sobre la ejecución, análisis y técnicas de respiración

Tema 5. Iniciación a la escalada de velocidad: técnica

Tema 6. Escalada en roca

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

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

- Clase magistral
- Método del caso
- Aprendizaje cooperativo
- Aprendizaje basado en enseñanzas de taller/laboratorio
- Entornos de simulación

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	12
Clases de aplicación práctica	18
Trabajo autónomo	56
Debates y coloquios	8
Tutorías	12
Pruebas de conocimiento	2
Elaboración de informes y escritos	14
Análisis de casos	8
Actividades en talleres y/o laboratorios	20
TOTAL	150

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	45% (40-50%)
Exposiciones orales	10% (5-10%)
Caso problema	15% (5-15%)
Evaluación del desempeño (rúbrica)	20% (20-40%)
Informes y escritos	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
Análisis biomecánico técnica gestual sujeto entrenamiento	Octubre
Dossier técnicas de visualización y gestión emocional en diferentes modalidades de escalada	Diciembre
Test de asegurar, dinamizar y progresar en escalada deportiva	Septiembre
Equipamiento y diseño de problemas en escalada	Octubre-Noviembre
Guía y gestión de grupo en escalada en medio natural	Noviembre-Diciembre

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:

- Consuegra, S. (2019). *Entrenamiento en escalada basado en la evidencia científica*. Ed. Desnivel
- Gibson-Smith, E., Giles, D., Fryer, S., & Ranchordas, M. (2022). Sport climbing. In Sport and Exercise Physiology Testing Guidelines: Volume I-Sport Testing (pp. 297-305). Routledge.
- Mobraten, M. y Christophersen, S. (2020). *La biblia de la escalada*. Ed. Desnivel
- Sanchez, X., Torregrossa, M., Woodman, T., Jones, G., & Llewellyn, D. J. (2019). Identification of parameters that predict sport climbing performance. *Frontiers in psychology*, 10, 1294.
- Saul, D., Steinmetz, G., Lehmann, W., & Schilling, A. F. (2019). Determinants for success in climbing: A systematic review. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 17(3), 91-100.
- Staszkievicz, R., Rokowski, R., Michailov, M. L., Ręgwelski, T., & Szyguła, Z. (2018). Biomechanical profile of the muscles of the upper limbs in sport climbers. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 25(1), 10-15.

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

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.