

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Escalada III
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Escuela/ Facultad	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Fisioterapia
Curso	Cuarto
ECTS	6 ECTS
Carácter	Obligatoria
Idioma/s	Castellano
Modalidad	Presencial
Semestre	S7/S8
Curso académico	2027/2028
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 conceptos fundamentales relacionados con el entrenamiento específico en escalada
- Describe los conceptos fundamentales relacionados con las lesiones en escalada
- Describe los principales factores limitantes del rendimiento, la táctica y estrategia de la escalada de competición y escalada en roca

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.

- Diseña programas de prevención y readaptación de lesiones en escalada
- Demuestra un nivel avanzado en la planificación, programación y periodización del entrenamiento específico en escalada
- Realiza trabajos de profundización y síntesis a partir de búsqueda en las fuentes bibliográficas fundamentales y otros recursos tecnológicos, relacionados con la escalada

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.

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

CP08. Articular y desplegar un nivel avanzado de destreza en el análisis, diseño y evaluación de las pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo

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.

CP40. Trabajo en equipo: Cooperar con otros en la consecución de un objetivo académico o profesional compartido, participando de manera activa, empática y ejerciendo la escucha activa y el respeto a todos los integrantes

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. Lesiones en escalada: tipos, mecanismos de producción, prevención y readaptación

Tema 2. Preparación física para la escalada: fuerza de tracción, empuje, propulsión y flexibilidad

Tema 3. Entrenamiento específico para la escalada: fuerza máxima de agarre, RFD y resistencia de la musculatura flexora de los dedos

Tema 4. Escalada de competición

Tema 5. Escalada en roca

Tema 6. Programación y periodización del entrenamiento en escalada

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
Actividades en talleres y laboratorios	20
Elaboración de informes y escritos	6
Análisis de casos	6
Exposiciones orales de trabajos	10
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% (5-20%)
Cuaderno de prácticas taller-laboratorio	20% (15-25%)
Informes y escritos	10% (10-20%)

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
Caso práctico análisis y valoración factores rendimiento	Octubre-Noviembre
Programación de entrenamiento desarrollada (semestral)	Mayo
Microciclo preparatorio y competitivo escalador bloque-deportiva	Enero-Marzo
Cuaderno reflexivo y de análisis sesiones	Junio
Caso práctico de readaptación lesión de dedos (1-3 Meses)	Abril

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:

- Cole, K. P., Uhl, R. L., & Rosenbaum, A. J. (2020). Comprehensive review of rock climbing injuries. *JAAOS-Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 28(12), e501-e509.
- Consuegra, S. (2019). *Entrenamiento en escalada basado en la evidencia científica*. Ed. Desnivel
- España-Romero, V.; Ortega, F.; García-Artero, E.; Jiménez-Pavón, D.; Gutiérrez, A.; Castillo, M.J. y Ruiz, J.R. (2009). Climbing time to exhaustion is a determinant of climbing performance in high-level sport climbers. *European Journal of Applied Physiology*, 107, 517-525.
- Fanchini, M., Violette, F., Impellizzeri, F. M., & Maffiuletti, N. A. (2013). Differences in climbing-specific strength between boulder and lead rock climbers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(2), 310-314.
- Langer, K., Simon, C., & Wiemeyer, J. (2023). Strength training in climbing: a systematic review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 37(3), 751-767.
- Levernier, G., & Laffaye, G. (2019). Rate of force development and maximal force: reliability and difference between non-climbers, skilled and international climbers. *Sports biomechanics*.
- Mobraten, M. y Christophersen, S. (2020). *La biblia de la escalada*. Ed. Desnivel
- Wright, D. M., Royle, T. J., & Marshall, T. (2001). Indoor rock climbing: who gets injured?. *British journal of sports medicine*, 35(3), 181-185.

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.