



## PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (INEF)

**NOMBRE DE LA ASIGNATURA:** ACTIVIDADES Y DEPORTES DE MONTAÑA

**CRÉDITOS:** 6

**CURSO EN EL QUE SE IMPARTE:** 5º

**CARÁCTER DE LA ASIGNATURA (TR., OBL., OP., L.E.):** OP.

#### **PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:**

Asignatura Optativa Anual de 2º Ciclo a desarrollar en sesiones teóricas en aula, sesiones prácticas preparatorias en instalaciones y recintos adaptados y salidas de prácticas en montaña conforme al programa estructurado en seis bloques didácticos.

#### **OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:**

- Ampliar las posibilidades cognitivas, motrices, técnicas y socio-afectivas del individuo, a través de la actividad física y deportiva en el espacio montañoso.
- Contribuir a través del estudio y el aprendizaje de las actividades y deportes de montaña, a la concienciación del alumno sobre la importancia del conocimiento y la conservación del espacio montañoso y del uso antrópico funcional de sus ecosistemas naturales.
- Proporcionar al alumno recursos teóricos y prácticos fundamentales, medios para una acción preventiva dirigidos a la seguridad y experiencias didácticas de aquellas actividades y deportes de montaña adaptables a los programas educativos y recreativos.
- Presentar experiencias reales que sirvan como modelos para su aplicación en proyectos formativos y deportivos a desarrollar en el ámbito de la alta montaña estival e invernal.
- Proponer estudios de aquellos aspectos de mayor demanda social en el ámbito de la actividad físico-deportiva en el medio montañoso para abrir cauces de investigación básica, de aplicación y de especialización.

#### **DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS SEÑALANDO (usar solo los apartados necesarios del formulario):**

##### **- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1<sup>ER</sup> BLOQUE:**

Estudiar los FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA ACTIVIDAD Y EL DEPORTE EN EL MEDIO MONTAÑOSO.

##### **- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 1.- Introducción a las actividades y deportes de montaña.

Tema 2.- Turismo y deporte en los escenarios de montaña.



Tema 3.- Ámbito formativo de las actividades y de los deportes de montaña

Tema 4.- Evolución histórica de la actividad deportiva en el medio montañoso

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- . CASADO, F. Et. Al.- Montañismo y Sociedad.- Ed. FEM. 1982
- . CASADO, F.- “El desplazamiento y la permanencia en el medio natural”. Cuadernos Temáticos – INEF.- ISBN: 846996085-7.- 2001L
- . ELZIÉRE, C.- Caminar por la montaña.- Ed. Desnivel. 1999.
- . HERZOG, M.- La Montaña.- Ed. Labor. Barcelona.- 1967.
- . MUÑOZ, R.- Historia del Montañismo en España.- Ed. Mercgraf. 1981.
- . SOJER-STÜCKL.- Manual completo de Montaña.- Ed. Desnivel.-1996
- . SONNIER, G.- La Montaña y el Hombre.- Ed. R.M.- Barcelona.- 1977.
- . VV.AA.- Certificado de Iniciación al Montañismo.- Ed. Barrabés.-2000.
- . ZORRILLA, J.J.- Enciclopedia de la Montaña.- Ed. Desnivel.- 2000

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE :**

Estudiar la NATURALEZA Y GEOGRAFÍA DEL MEDIO MONTAÑOSO.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 5.- Conocimiento del medio montañoso

Tema 6.- Conservación medioambiental de las áreas de montaña.

Tema 7.- Interpretación del medio montañoso

**PRÁCTICAS 2º BLOQUE (1º):** Tecnificación Preparatoria Polivalente.

(2º): Recorrido Interdisciplinar por Montaña

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- . BARRI, R.G.- CHORLEY, R.- Atmósfera, tiempo y clima.- Ed. EUNSA, 1980.
- . CASADO, F.- “El desplazamiento y la permanencia en el medio natural”. Cuadernos
- . DREUX, PH.- Introducción a la Ecología.- Alianza Editorial.-2001.
- . FERNÁNDEZ, R. – El país frágil. – Ed. Desnivel. -1996.
- . GONZÁLEZ BERNÁLDEZ, F.- Ecología y Paisaje.- Ed. Blume. 1981.
- . Guía de la Cabrera.- Ed. Comunidad Autónoma de Madrid (1ª ed. Diput. de Madrid 1982).
- . MUGARRA, A.- Sin dejar huella.- Ed. Desnivel. Madrid.- 2000.
- . PUYOL-ESTÉBANEZ.- Análisis e Interpretación del Mapa Topográfico. 1976.
- . STRAHLER, A.N.- Geografía Física.- Ed. Omega. Barcelona.- 1977.
- . VILLALVILLA, H. et al. – Deporte y Naturaleza. Ed. tAIA sA. 2001.
- . ZORRILLA, J.J.- Enciclopedia de la Montaña.- Ed. Desnivel.- 2000.
- . BOCM. Ley 10/1990 del Parque Natural de Peñalara.
- . BOCM. Ley 1/1985 del Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares.
- . BOE.- Ley 4/89 de Conservación de los Espacios Naturales y de la Flora y Fauna Silvestres. Madrid 28 de marzo de 1989.



- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 3<sup>ER</sup> BLOQUE** :

Estudiar las ACTIVIDADES Y TÉCNICAS BÁSICAS DEL MONTAÑISMO

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 8.- El excursionismo en el medio montañoso.

Tema 9.- Técnicas polivalentes de aplicación específica.

Tema 10.- Planificación y desarrollo de excursiones en montaña.

**PRÁCTICAS 3er. BLOQUE (1<sup>a</sup>):** Experiencia Técnica de Aplicación Específica.

(2<sup>a</sup>): Excursionismo Invernal por Terreno Montañoso.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- . CASADO, F.- “Rocódromos”.- Rev. Piornal. Ed. CAM. 1983
- . CASADO, F.- “Unidad Didáctica de Escalada”.- ISBN: 84-8497-506-1. 1996
- . CASADO, F. Et. Al.- Montañismo y Sociedad.- Ed. FEM. 1982
- . CASADO, F.- “El desplazamiento y la permanencia en el medio natural”. Cuadernos Temáticos – INEF.- ISBN: 846996085-7.- 2001L
- . ELZIÉRE, C.- Caminar por la montaña.- Ed. Desnivel. 1999.
- . MUGARRA, A.- Sin dejar huella.- Ed. Desnivel. Madrid.- 2000.
- . PLIEGO, D.- Excursiones a pie por Madrid.- Ed. DP. 1986.
- . PUYOL-ESTÉBANEZ.- Análisis e Interpretación del Mapa Topográfico. 1976.
- . VV.AA.- Certificado de Iniciación al Montañismo.- Ed. Barrabés.-2000.
- . ZORRILLA, J.J.- Enciclopedia de la Montaña.- Ed. Desnivel.- 2000

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 4º BLOQUE** :

Estudiar la SEGURIDAD, EL RIESGO Y LA ACCIÓN PREVENTIVA EN LAS ACTIVIDADES Y DEPORTES DE MONTAÑA.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 11.- Disfuncionalidad emergente de la recreación en los escenarios de montaña.

Tema 12.- La acción arriesgada en los escenarios de montaña.

Tema 13.- La acción preventiva en los deportes de montaña.

**PRÁCTICAS 4º. BLOQUE:**

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- . CASADO, F.- “Estudio Básico de la Seguridad y el Riesgo”. ISBN: 8497-821-4. 1998.
- . MORANDEIRA, J.R., UCAR, A.- Primeros auxilios en montaña.- Ed. Oroel.-1981.
- . NASARRE, J.M. et al.- Vertiente jurídica del Montañismo.- Ed. Prames.- 2001.
- . PÉREZ DE TUDELA, C.- Derecho de la Montaña.- Ed. Desnivel. 1996.
- . VILLALVILLA, H. et al. – Deporte y Naturaleza. Ed. tAlAsA. 2001.
- . ZORRILLA, J.J.- Enciclopedia de la Montaña.- Ed. Desnivel.- 2000



- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 5º BLOQUE :**

Estudiar los DEPORTES DE MONTAÑA.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 14.- Introducción a los deportes de montaña

Tema 15.- Esquí de montaña.

Tema 16.- Descenso de barrancos.

Tema 17.- Escalada en roca.

**PRÁCTICAS 4º. BLOQUE (1º):** Travesía con Esquí por Montaña.

(2º): Experiencia básica de Escalada en Roca.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- . CASADO, F.- “Áreas naturales de Escalada”.- ISBN: 84-8497-510-X.- 1986
- . CASADO, F.- “Esquí de Montaña”. ISBN: 84-8497-509-6.-1977
- . CASADO, F.- “Rocódromos”.- Rev. Piornal. Ed. CAM. 1983
- . CASADO, F.- “Unidad Didáctica de Escalada”.- ISBN: 84-8497-506-1. 1996
- . CASADO, F.- “Estudio Básico de la Seguridad y el Riesgo”. ISBN: 8497-821-4. 1998.
- . CASADO, F.- “Memoria del CTEMM (1997-1998)”. ISBN: 8497-905-9
- . HOFFMANN, M.- Manual de Escalada.- Ed. Desnivel.-1993.
- . LÓPEZ, M.- Esquí de Montaña (Teoría y Práctica).- Ed. Desnivel.- 1995.
- . RADLINGER, L. et al.- El entrenamiento de los Deportes de Montaña.- MR.- 1987.
- . RODRÍGUEZ, D., LUJÁN, J.L.- Escaladas en la Pedriza. Ed. Desnivel.- 1992.
- . SOJER-STÜCKL.- Manual completo de Montaña.- Ed. Desnivel.-1996
- . ZORRILLA, J.J.- Enciclopedia de la Montaña.- Ed. Desnivel.- 2000

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 6º BLOQUE :**

Estudiar la ORGANIZACIÓN DEPORTIVA DEL MONTAÑISMO

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 18.- Introducción.

Tema 19.- Organización del montañismo

Tema 20.- La formación y la tecnificación deportiva

Tema 21.- Organización de actividades en el medio montañoso

Tema 22.- Introducción a la organización y desarrollo de grandes eventos deportivos en los escenarios de alta montaña.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- . CASADO, F.- “El desplazamiento y la permanencia en el medio natural”. Cuadernos Temáticos – INEF.- ISBN: 846996085-7.- 2001L
- . CASADO, F. Et. Al.- Montañismo y Sociedad.- Ed. FEM. 1982
- . HERZOG, M.- La Montaña.- Ed. Labor. Barcelona.- 1967.
- . NASARRE, J.M. et al.- Vertiente jurídica del Montañismo.- Ed. Prames.- 2001.
- . PÉREZ DE TUDELA, C.- Derecho de la Montaña.- Ed. Desnivel. 1996.
- . VV.AA.- Certificado de Iniciación al Montañismo.- Ed. Barrabés.-2000.
- . ZORRILLA, J.J.- Enciclopedia de la Montaña.- Ed. Desnivel.- 2000



## EVALUACIÓN, ESPECIFICANDO:

- **TIPO DE EVALUACIÓN:** PRUEBAS OBJETIVAS Y DE EJECUCIÓN PRÁCTICA
- **Nº Y TIPO DE EXÁMENES PARCIALES, SI SE REALIZAN, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN y CONDICIONES PARA LIBERAR CONTENIDOS, ASÍ COMO FECHAS APROXIMADAS (NORMATIVA RECIENTEMENTE APROBADA POR LA UNIVERSIDAD)**

**Número:** 4 EJERCICIOS (UNO DESPUÉS DE CADA SALIDA DE PRÁCTICAS)  
SEGÚN PROGRAMA CALENDARIO.

**Tipo:** EJERCICIOS DE SUPUESTOS PRÁCTICOS EN AULA.

**Contenidos:** EJERCICIOS RELACIONADOS CON LAS PRÁCTICAS DE LOS BLOQUES TEMÁTICOS.

**Condiciones realización:** EJERCICIOS TEÓRICOS DE SUPUESTOS PRÁCTICOS ASOCIADO A LA PARTICIPACIÓN EN LAS PRÁCTICAS.

**Condiciones para liberar contenidos:** PARTICIPACIÓN EN LAS PRÁCTICAS Y EN LOS EJERCICIOS DE EVALUACIÓN (NO EXIMEN DE EXAMEN FINAL OBLIGATORIO).

**Fechas aproximadas:** SEGÚN PROGRAMA CALENDARIO DE PRÁCTICAS.

- **EXÁMENES FINALES, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN (LA FECHA LA MARCARÁ JEFATURA DE ESTUDIOS)**

**Contenidos:** TODOS LOS BLOQUES

**Condiciones realización:** CUESTIONARIO TIPO TEST Y PREGUNTAS ABIERTAS

- **SISTEMA DE CALIFICACIÓN:** MEDIA PONDERADA PRUEBAS TEÓRICAS Y EVALUACIÓN SESIONES PRÁCTICAS (67% PRÁCTICAS Y EJERCICIOS Y 33% EXAMEN FINAL).

## - BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

- . CASADO, F.- “Estudio Básico de la Seguridad y el Riesgo”. ISBN: 8497-821-4. 1998.
- . CASADO, F. Et. Al.- Montañismo y Sociedad.- Ed. FEM. 1982
- . CASADO, F.- “El desplazamiento y la permanencia en el medio natural”. Cuadernos Temáticos – INEF.- ISBN: 846996085-7.- 2001L
- . DREUX, PH.- Introducción a la Ecología.- Alianza Ed.-2001.
- . FERNÁNDEZ, R. – El país frágil. – Ed. Desnivel. -1996.
- . GONZÁLEZ BERNÁLDEZ, F.- Ecología y Paisaje.- Ed. Blume. 1981.
- . HERZOG, M.- La Montaña.- Ed. Labor. Barcelona.- 1967.
- . MORANDEIRA, J.R., UCAR, A.- Primeros auxilios en montaña.- Ed. Oroel.-1981.
- . MUGARRA, A.- Sin dejar huella.- Ed. Desnivel. Madrid.- 2000.
- . MUÑOZ, R.- Historia del Montañismo en España.- Ed. Mercagráf. 1981.
- . NASARRE, J.M. et al.- Vertiente jurídica del Montañismo.- Ed. Prames.- 2001.



- . PÉREZ DE TUDELA, C.- Derecho de la Montaña.- Ed. Desnivel. 1996.
- . RADLINGER, L. et al.- El entrenamiento de los Deportes de Montaña.- MR.- 1987.
- . SOJER-STÜCKL.- Manual completo de Montaña.- Ed. Desnivel.-1996
- . SONNIER, G.- La Montaña y el Hombre.- Ed. R.M.- Barcelona.- 1977.
- . STRAHLER, A.N.- Geografía Física.- Ed. Omega. Barcelona.- 1977.
- . VILLALVILLA, H. et al. – Deporte y Naturaleza. Ed. tAlAsA. 2001.
- . ZORRILLA, J.J.- Enciclopedia de la Montaña.- Ed. Desnivel.- 2000
- . BOCM. Ley 10/1990 del Parque Natural de Peñalara.
- . BOCM. Decreto 3/93, de 28 de enero. Campamentos de Turismo.
- . BOCM. Decreto 7/93, de 28 de enero. Regulación de Acampadas.
- . BOCM. Ley 1/1985 del Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares.
- . BOE.- Ley 4/89 de Conservación de los Espacios Naturales y de la Flora y Fauna Silvestres. Madrid 28 de marzo de 1989.