

INSTITUCIÓN: CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO		ESCUELA: BAJA Y MEDIA MONTAÑA E INICIACIÓN AL MONTAÑISMO	
ASIGNATURA: CURSO DE INTRODUCCIÓN AL MONTAÑISMO		CODIGO: 1000	PAG: 1 DE: 5
REQUISITOS: NINGUNO		HORAS: 87 HORAS	
DEDICACIÓN SEMANAL			
TEORÍA	ENTRENAMIENTO	PRACTICA	TOTAL
1h 30min	3h	9h	13h 30 min

CURSO DE INTRODUCCIÓN AL MONTAÑISMO

FECHA EMISIÓN 17/02/2013	Nº EMISIÓN 2	VIGENTE DESDE: OCT-2012	ULTIMO PERÍODO: FEB-2013
ELABORADO POR: M. LÁREZ	REVISADO POR: B. SARDAN J.L. ORTEGANO	REVISADO POR: D. ARRAIZ J. LUNA	APROBADO:

INSTITUCIÓN: CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO		ESCUELA: BAJA Y MEDIA MONTAÑA E INICIACIÓN AL MONTAÑISMO	
ASIGNATURA: CURSO DE INTRODUCCIÓN AL MONTAÑISMO		CODIGO: 1000	PAG: 2 DE: 5
REQUISITOS: NINGUNO		HORAS: 87 HORAS	
DEDICACIÓN SEMANAL			
TEORÍA	ENTRENAMIENTO	PRACTICA	TOTAL
1h 30min	3h	9h	13h 30 min

1. PROPÓSITO

El **Curso de Introducción al Montañismo (CIM)** presenta un tratamiento resumido del desarrollo del excursionismo como disciplina del montañismo. El CIM se encuentra dirigido a todo público, sin distinciones ni discriminación, y se basa en la práctica del montañismo como actividad recreativa y al hacerlo, fundamenta su contenido en los aspectos más básicos de la práctica de este deporte de montaña, como lo son: conocimientos acerca de vestuario y equipos, nociones de orientación en la montaña, nociones de conservación ambiental dentro del excursionismo y planificación de rutinas de entrenamiento.

2. OBJETIVOS DEL CURSO

2.1. Objetivo General

Presentar los fundamentos básicos para la práctica del montañismo como actividad recreativa, causando el menor impacto ambiental posible.

2.2. Objetivos Específicos

Todo egresado del CIM deberá ser capaz de:

- Definir Montañismo, Excursionismo y Expedición. Conocer las diferencias entre Excursión y Expedición.
- Conocer en términos generales las disciplinas del excursionismo que se practican en el Centro Excursionista Universitario.
- Conocer acerca del equipamiento básico: el uso correcto de los equipos y la elección de los instrumentos.
- Aplicar rutinas de entrenamiento para excursionistas. Creación de un plan de entrenamiento apropiado para el correcto desenvolvimiento del excursionismo como actividad recreativa.
- Reforzar el desarrollo del trabajo en equipo como pilar fundamental de la práctica del excursionismo.
- Conocer acerca de alimentación en la montaña.
- Conocer acerca de los sitios en Venezuela en los que se puede practicar el excursionismo de baja, media y alta montaña, y de la conservación de cada lugar que visitamos.

3. EVALUACIÓN

- Se considerará la asistencia como método de evaluación del curso. Se permitirá un máximo de cuatro (4) inasistencias, que corresponden a un 25% de los

FECHA EMISIÓN 17/02/2013	Nº EMISIÓN 2	VIGENTE DESDE: OCT-2012	ULTIMO PERÍODO: FEB-2013
ELABORADO POR: M. LÁREZ	REVISADO POR: B. SARDAN J.L. ORTEGANO	REVISADO POR: D. ARRAIZ J. LUNA	APROBADO:

INSTITUCIÓN: CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO		ESCUELA: BAJA Y MEDIA MONTAÑA E INICIACIÓN AL MONTAÑISMO	
ASIGNATURA: CURSO DE INTRODUCCIÓN AL MONTAÑISMO		CODIGO: 1000	PAG: 3 DE: 5
REQUISITOS: NINGUNO		HORAS: 87 HORAS	
DEDICACIÓN SEMANAL			
TEORÍA	ENTRENAMIENTO	PRACTICA	TOTAL
1h 30min	3h	9h	13h 30 min

encuentros presenciales del curso. Al acumular la cuarta inasistencia, el cursante se considerará reprobado.

- Una salida final: Disponible solo para aquellos que hayan aprobado la prueba escrita. Involucra una acampada de 2 días y 1 noche de duración, y en la que se evaluarán los conocimientos impartidos acerca de equipamiento, vestuario, condición de entrenamiento y cocina.

4. CONTENIDO

Definición de Montañismo, Excursionismo y Expedición. Diferencia entre Excursión y Expedición. Reseña histórica del Centro Excursionista Universitario (CEU). Disciplinas del excursionismo que se practican en el CEU. Equipamiento básico: el uso correcto de los equipos y la elección de los instrumentos. Conocimientos de alimentación en la montaña. Aplicación de entrenamiento para excursionistas. Conservación ambiental y valores ambientales impartidos por el CEU. Práctica del Excursionismo en Venezuela.

5. ESTRATEGIA INSTRUCCIONAL

El curso se dictará en período de cinco (5) semanas, que constan de cuatro (4) semanas que seguirán un patrón de actividades como el que sigue:

- Una (1) charla teórica semanal, de una hora y media (1h 30min) de duración, en la que se impartirán los conocimientos relacionados al contenido programático del CIM.
- Dos (2) tipos de entrenamiento durante la semana: uno de potencia (martes y miércoles) y uno de resistencia (jueves y viernes), cada uno de hora y media (1h 30min) de duración. Los cursantes deberán asistir a un entrenamiento de cada tipo durante la semana, pudiendo hacerlo de manera intercalada (martes y jueves, ó miércoles y viernes) ó contigua (miércoles y jueves). La intensidad de ambos tipos de entrenamiento aumentará gradualmente cada semana de acuerdo al cronograma de entrenamiento fijado por los coordinadores.
- Una (1) salida durante los fines de semana: en la que se probará el funcionamiento del entrenamiento hecho con anterioridad. La duración de estas salidas puede oscilar entre las ocho (8) y diez (10) horas. Los itinerarios de estas salidas de fin de semana serán decididos por los coordinadores del curso, y deberán ser aprobados por la Junta Directiva del Centro Excursionista Universitario.

La quinta semana corresponderá a la salida final, cuyo itinerario quedará a juicio de los coordinadores del curso, y deberá ser revisada y aprobada por la Junta Directiva del Centro Excursionismo Universitario previo a la realización del CIM. El espacio semanal

FECHA EMISIÓN 17/02/2013	Nº EMISIÓN 2	VIGENTE DESDE: OCT-2012	ULTIMO PERÍODO: FEB-2013
ELABORADO POR: M. LÁREZ	REVISADO POR: B. SARDAN J.L. ORTEGANO	REVISADO POR: D. ARRAIZ J. LUNA	APROBADO:

INSTITUCIÓN: CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO		ESCUELA: BAJA Y MEDIA MONTAÑA E INICIACIÓN AL MONTAÑISMO	
ASIGNATURA: CURSO DE INTRODUCCIÓN AL MONTAÑISMO		CODIGO: 1000	PAG: 4 DE: 5
REQUISITOS: NINGUNO		HORAS: 87 HORAS	
DEDICACIÓN SEMANAL			
TEORÍA	ENTRENAMIENTO	PRACTICA	TOTAL
1h 30min	3h	9h	13h 30 min

que normalmente se dedica a las charlas teóricas será utilizado esta semana para hacer una reunión de logística final para dicha salida.

Se estima que dicha salida tenga una duración de 33h, considerando el escenario en el que se inicia un sábado a las 8AM y finaliza el día domingo inmediatamente siguiente, a las 5PM.

Esto resulta en un total de cuatro (4) charlas, (8) entrenamientos, (4) salidas de fin de semana y (1) salida final, con un total aproximado de noventa (90) horas de dedicación.

6. REQUISITOS

- Formales: Ninguno.
- Ser mayor de edad al momento de inscribirse en el curso.
- Certificado de Salud para poder realizar actividades deportivas.
- Fotocopia de la Cedula.
- Fotocopia del Carnet Estudiantil.
- Constancia de Estudio.
- Los documentos que requieran al momento de la inscripción.

7. PROGRAMACIÓN CRONOLOGICA

Semana	1	2	3	4	5	Total
Teoría (Charlas)	1,5	1,5	1,5	1,5	1	7
Entrenamientos	3	3	3	4	-	13
Practicas (Salidas de fin de semana)	9	8	10	10	-	37
Salida Final	-	-	-	-	33	33
						90

8. NORMATIVA Y REGLAMENTO

- Los cursos deberán ser coordinados por mínimo dos miembros activos de CEU, que cumplan con el perfil para ser guías de Cursos de Introducción al Montañismo. A su vez, los coordinadores deberán ser supervisados por un miembro activo que cumpla con el perfil para ser guía de Baja y Media Montaña o superior.
- Se realizará la preinscripción de sesenta personas previa la realización de la charla introductoria. Las solicitudes que sean recibidas luego de haber sido procesadas las primeras sesenta planillas formarán parte de una lista de espera.
- Los cursantes deben ser mayores de edad y estar en condiciones médicas óptimas.
- El grupo máximo de personas que podrá realizar la salida final será de treinta personas, de las cuales veinticuatro serán cursantes, tres coordinadores y tres serán

FECHA EMISIÓN 17/02/2013	Nº EMISIÓN 2	VIGENTE DESDE: OCT-2012	ULTIMO PERÍODO: FEB-2013
ELABORADO POR: M. LÁREZ	REVISADO POR: B. SARDAN J.L. ORTEGANO	REVISADO POR: D. ARRAIZ J. LUNA	APROBADO:

INSTITUCIÓN: CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO		ESCUELA: BAJA Y MEDIA MONTAÑA E INICIACIÓN AL MONTAÑISMO	
ASIGNATURA: CURSO DE INTRODUCCIÓN AL MONTAÑISMO		CODIGO: 1000	PAG: 5 DE: 5
REQUISITOS: NINGUNO		HORAS: 87 HORAS	
DEDICACIÓN SEMANAL			
TEORÍA	ENTRENAMIENTO	PRACTICA	TOTAL
1h 30min	3h	9h	13h 30 min

miembros activos del CEU, que calificarán en función al apoyo prestado en los entrenamientos y asistencia a las salidas los fines de semana.

- Por cada cuatro cursantes a la salida final, deberá existir un miembro activo del CEU.
- Los cursantes deberán cumplir los siguientes requisitos para poder asistir a la salida final de curso:
 - Un mínimo de 75% de asistencia a las charlas semanales (tres charlas)
 - Un mínimo de 75% de asistencias a los entrenamientos entre semanas (ocho entrenamientos)
 - Deberá asistir al total de las salidas de fines de semana.
 - Presentar certificado médico a los coordinadores del curso antes de la tercera semana.
 - Poseer la vestimenta adecuada para la realización del deporte.
 - Haber firmado la carta de exoneración de responsabilidades al CEU y coordinadores, así como aceptar el conocimiento de la matriz de riesgos derivado de realizar actividades de montaña.

9. OTRAS CONSIDERACIONES

- EL CIM no contempla la figura de rezagados. Por tanto, cualquiera sea la razón que obligue a los cursantes a abandonar el curso durante su desarrollo, o que no puedan asistir a la salida final serán considerados reprobados y deberán repetir el curso en su entereza, u optar por inscribirse en el Curso de Baja y Media Montaña siguiente.
- Los coordinadores del curso deben poseer un Plan de Emergencia para la salida final del curso.
- La Comisión de Control de la Calidad avalará la realización del curso, a través de la aplicación de los instrumentos de evaluación del mismo durante su ejecución.
- Los coordinadores del curso deberán presentar un informe de la salida final realizada, a la Comisión de Control de la Calidad.
- Se utilizará en todas las salidas, radios para la comunicación entre coordinadores.
- El presupuesto contemplará los posibles gastos menores que deban efectuar los coordinadores. EL pagadero de estos gastos se hará bajo la presentación de las cuentas ante la tesorería, al menos una semana antes de la finalización del curso, y serán aprobados por la Junta Directiva del CEU.

FECHA EMISIÓN 17/02/2013	Nº EMISIÓN 2	VIGENTE DESDE: OCT-2012	ULTIMO PERÍODO: FEB-2013
ELABORADO POR: M. LÁREZ	REVISADO POR: B. SARDAN J.L. ORTEGANO	REVISADO POR: D. ARRAIZ J. LUNA	APROBADO: