

INSTITUCIÓN: CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO		ESCUELA: BAJA Y MEDIA MONTAÑA E INICIACIÓN AL MONTAÑISMO	
ASIGNATURA: CURSO DE BAJA Y MEDIA MONTAÑA		CODIGO: 1001	PAG: 1 DE: 8
REQUISITOS: NINGUNO		HORAS: 275 HORAS	
DEDICACIÓN SEMANAL			
TEORÍA	ENTRENAMIENTO	PRACTICA	TOTAL
2h	4h	9h	15h

CURSO DE BAJA Y MEDIA MONTAÑA

FECHA EMISIÓN 22/04/2015	N° EMISIÓN 3	VIGENTE DESDE: OCT-12	ÚLTIMO PERÍODO: DIC-14
ELABORADO POR: M. LÁREZ	REVISADO POR: B. SARDÁN H. SALGADO L. MARIÑO	REVISADO POR: D. ARRAIZ J.L. ORTEGANO	APROBADO: ABR-15

INSTITUCIÓN: CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO		ESCUELA: BAJA Y MEDIA MONTAÑA E INICIACIÓN AL MONTAÑISMO	
ASIGNATURA: CURSO DE BAJA Y MEDIA MONTAÑA		CODIGO: 1001	PAG: 2 DE: 8
REQUISITOS: NINGUNO		HORAS: 275 HORAS	
DEDICACIÓN SEMANAL			
TEORÍA	ENTRENAMIENTO	PRACTICA	TOTAL
2h	4h	9h	15h

1. PROPÓSITO

El **Curso de Baja y Media Montaña (CByMM)** del Centro Excursionista Universitario (CEU) conceptualiza de manera resumida pero concisa al montañismo como actividad deportiva. El CByMM se concibe como un adiestramiento introductorio a una actividad de carácter profesional orientada al público en general, sin distinciones ni discriminación, que se funda en los aspectos más importantes de la práctica y desarrollo de este deporte, entre los que se pueden citar: vestuario y equipos, rutinas de entrenamiento, riesgos asociados a la práctica, orientación, cocina y alimentación, primeros auxilios, ecología, valores ambientales impartidos por el CEU, entre otros.

2. OBJETIVOS DEL CURSO

2.1. Objetivo General

Ofrecer conocimientos y destrezas básicas para la iniciación de la práctica segura del montañismo como actividad deportiva, enmarcando la Baja y Media Montaña como toda actividad asociada al senderismo, reforzando valores de conservacionismo ambiental asociados a la práctica de este deporte.

2.2. Objetivos Específicos

Todo egresado del Curso de Baja y Media Montaña deberá ser capaz de:

- Reconocer los equipos necesarios, así como el vestuario apropiado para la realización de una excursión.
- Reconocer los distintos tipos de carpas y morrales utilizados durante excursiones de baja y media montaña.
- Poseer nociones de primeros auxilios: síntomas y tratamientos para afecciones típicas de la práctica del montañismo.
- Poseer nociones acerca de rutinas y planes de entrenamiento: fondo continuo, umbral aeróbico, cambios de ritmo, series ó intervalos y cross-training.
- Poseer conocimientos básicos de los riesgos y peligros en la montaña.
- Conocer acerca de la fauna y flora típicas de las rutas de excursionismo habituales de nuestro país.
- Conocer acerca de la alimentación y la nutrición durante la práctica del montañismo.
- Desarrollar habilidad en la cocina de montaña.

FECHA EMISIÓN 22/04/2015	Nº EMISIÓN 3	VIGENTE DESDE: OCT-12	ÚLTIMO PERÍODO: DIC-14
ELABORADO POR: M. LÁREZ	REVISADO POR: B. SARDÁN H. SALGADO L. MARIÑO	REVISADO POR: D. ARRAIZ J.L. ORTEGANO	APROBADO: ABR-15

INSTITUCIÓN: CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO		ESCUELA: BAJA Y MEDIA MONTAÑA E INICIACIÓN AL MONTAÑISMO	
ASIGNATURA: CURSO DE BAJA Y MEDIA MONTAÑA		CODIGO: 1001	PAG: 3 DE: 8
REQUISITOS: NINGUNO		HORAS: 275 HORAS	
DEDICACIÓN SEMANAL			
TEORÍA	ENTRENAMIENTO	PRACTICA	TOTAL
2h	4h	9h	15h

- Poseer nociones acerca de orientación y seguimiento de rutas.
- Enriquecer la conciencia ecologista propia de la práctica del montañismo, en pro del conservacionismo.

3. EVALUACIÓN

- Se considerará la asistencia como método de evaluación del curso. Los cursantes deberán cumplir con un mínimo de asistencias de: 80% en charlas teóricas, 80% en los entrenamientos tipo I y II, y con un 90% de asistencias en las salidas de los fines de semana.
- Se realizarán pruebas físicas en la montaña, en las que los cursantes deberán cumplir con un recorrido específico (igual para todas y todos) en un tiempo estipulado. Estas pruebas se conocerán con el nombre de "filtros", y para poder obtener el derecho de asistir a la salida final, los cursantes deberán aprobar tres (2) de los cuatro (3) filtros realizados en la montaña, los fines de semana.
- Una salida final: Disponible solo para aquellos que hayan cumplido con el régimen de asistencia del curso, y que hayan aprobado los filtros correspondientes. Involucra una excursión de 6 días y 5 noches de duración, y en la que se evaluarán los conocimientos impartidos acerca de las destrezas, habilidades y aptitudes necesarias para considerar al cursante como un excursionista de Baja y Media Montaña, y luego, un miembro activo del CEU.
- Una prueba escrita: Se evaluarán contenidos considerados relevantes, y que no pudieron ser apreciados durante la salida final, en una prueba escrita de duración no mayor de una hora y media (1h 30min). La calificación mínima aprobatoria será de catorce (14) puntos.

4. CONTENIDO

Equipamiento básico: uso del sistema de vestuario multicapas, uso correcto de los equipos y elección de los instrumentos de cocina, orientación, transmisión (comunicaciones), reparación e higiene personal. Entrenamiento: planes de entrenamiento, métodos y técnicas. Cross Training. Carpas y Morrales: clasificación, características recomendables y armado. Nutrición y alimentación en excursiones. Riesgos y peligros en la montaña: peligros objetivos y subjetivos, recomendaciones para disminución de vulnerabilidad. Primeros auxilios en la montaña. Efectos de la altitud, reconocimiento y tratamiento de mal agudo de montaña y afecciones asociadas. Reconocimiento de animales

FECHA EMISIÓN 22/04/2015	N° EMISIÓN 3	VIGENTE DESDE: OCT-12	ÚLTIMO PERÍODO: DIC-14
ELABORADO POR: M. LÁREZ	REVISADO POR: B. SARDÁN H. SALGADO L. MARIÑO	REVISADO POR: D. ARRAIZ J.L. ORTEGANO	APROBADO: ABR-15

INSTITUCIÓN: CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO		ESCUELA: BAJA Y MEDIA MONTAÑA E INICIACIÓN AL MONTAÑISMO	
ASIGNATURA: CURSO DE BAJA Y MEDIA MONTAÑA		CODIGO: 1001	PAG: 4 DE: 8
REQUISITOS: NINGUNO		HORAS: 275 HORAS	
DEDICACIÓN SEMANAL			
TEORÍA	ENTRENAMIENTO	PRACTICA	TOTAL
2h	4h	9h	15h

peligrosos. Conservación y Ecología: impacto ambiental generado por los excursionistas y como disminuirlo.

5. ESTRATEGIA INSTRUCCIONAL

El curso se dictará en período de doce (12) semanas, cuyo formato semanal será el siguiente:

- Una (1) charla teórica semanal, de dos horas (2h) de duración, en la que se impartirán los conocimientos relacionados al contenido programático del CByMM.
- Dos (2) tipos de entrenamiento durante la semana: uno de potencia (lunes y martes) y uno de resistencia (miércoles y jueves), con una duración oscilante de hora y media (1h 30min) a dos (2) horas. Los cursantes deberán cumplir con un entrenamiento de cada tipo, lo que implica la realización de dos (2) sesiones de entrenamiento semanales. La modalidad de los entrenamientos podrá ser discutido y acordado entre cursantes y coordinadores, y la intensidad de ambos tipos de entrenamiento aumentará gradualmente cada semana de acuerdo al cronograma de entrenamiento fijado entre los coordinadores y la Junta Directiva del CEU, previo a la iniciación del CByMM.
- 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 doceava 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 CEU previo a la realización del CByMM. El espacio semanal 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 124h, considerando el escenario en el que se inicia un día 1 a las 2PM y finaliza un día 6, a las 6PM.

Esto resulta en un total de cuatro (11) charlas, (22) entrenamientos, (11) salidas de fin de semana y (1) salida final, con un total aproximado de doscientos setenta y cinco (275) horas de dedicación.

6. REQUISITOS

- Formales: Ninguno.

FECHA EMISIÓN 22/04/2015	N° EMISIÓN 3	VIGENTE DESDE: OCT-12	ÚLTIMO PERÍODO: DIC-14
ELABORADO POR: M. LÁREZ	REVISADO POR: B. SARDÁN H. SALGADO L. MARIÑO	REVISADO POR: D. ARRAIZ J.L. ORTEGANO	APROBADO: ABR-15

INSTITUCIÓN: CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO		ESCUELA: BAJA Y MEDIA MONTAÑA E INICIACIÓN AL MONTAÑISMO	
ASIGNATURA: CURSO DE BAJA Y MEDIA MONTAÑA		CODIGO: 1001	PAG: 5 DE: 8
REQUISITOS: NINGUNO		HORAS: 275 HORAS	
DEDICACIÓN SEMANAL			
TEORÍA	ENTRENAMIENTO	PRACTICA	TOTAL
2h	4h	9h	15h

- Certificado de Salud para poder realizar actividades deportivas de alto rendimiento.
- Fotocopia de la Cedula.
- Fotocopia del Carnet Estudiantil (si es estudiante de la UCV).
- Constancia de Estudio (si es estudiante de la UCV).
- Ser mayor de edad al momento de inscribirse en el curso.
- Los documentos que requieran al momento de la inscripción.

7. PROGRAMACIÓN CRONOLOGICA

Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
Teoría (Charlas)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	23
Entrenamientos	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	-	36
Practicas (Salidas de fin de semana)	7	8	10	9	9	10	6	9	9	8	7	-	92
Salida Final	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	124	124
													275

8. NORMATIVA Y REGLAMENTO

Remitirse al archivo **BYMM-DC-002 NORMATIVA Y REGLAMENTO** Curso Baja y media montaña de los Reglamentos del CEU-UCV

FECHA EMISIÓN 22/04/2015	N° EMISIÓN 3	VIGENTE DESDE: OCT-12	ÚLTIMO PERÍODO: DIC-14
ELABORADO POR: M. LÁREZ	REVISADO POR: B. SARDÁN H. SALGADO L. MARIÑO	REVISADO POR: D. ARRAIZ J.L. ORTEGANO	APROBADO: ABR-15