

CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE

AREA: ESQUI
ASIGNATURA: ESQUI NORDICO
CARRERA: PROFESORADO DE EDUCACION FISICA
PLAN DE ESTUDIO: Ord. N° 0745/97
CARGA HORARIA: 120 HORAS
DEPARTAMENTO: EDUCACION FISICA
CATEDRA: ALEJANDRO R. BARATTA Prof. adjunto

OBJETIVO: Adquisición de los conocimientos básicos de las actividades esquiísticas y del medio donde se desarrollan las mismas. Aprendizaje de los diferentes pasos y técnicas para poder desplazarse correctamente y sin riesgos sobre una pista de esquí nórdico.

PROGRAMA SINTETICO

AÑO 1998

PARTE TEORICA

- 1- Introducción al esquí nórdico
- 2- Materiales y equipos
- 3- Técnicas
- 4- Reglamentos Internacionales
- 5- Nieve
- 6- Seguridad

PARTE PRACTICA

- 1- Pretemporada
- 2- Técnica Clásica
- 3- Técnica Libre
- 4- Preparación de equipos
- 5- Metodología

PROGRAMA ANALITICO

PARTE TEORICA

1. Introducción al Esquí Nórdico

El esquí. El esquí en sus orígenes. ¿Qué es el esquí nórdico?. Sus características. Diferencias c/el esquí alpino. Historia del esquí nórdico. Historia del esquí de fondo en la Argentina. Entes que regulan la actividad del esquí en el mundo y en el país. Principales centros de esquí de fondo en la Argentina.

2. Materiales y equipos

Conocimientos de los materiales y equipos a utilizar. Diferentes partes de los esquíes y bastones. Tipos de bases. Diferencias entre los equipos de fondo de acuerdo a la técnica empleada.

3. Técnicas

Clasificación del esquí de fondo s/la técnica empleada. Características y diferencias. Pasos a utilizar. Análisis de los diferentes pasos de la técnica clásica. Terminología esquística.

4. Reglamentos Internacionales

Nociones básicas de los reglamentos FIS para la organización de competencias. Disciplinas Nórdicas. Tipos de competencias. Obligaciones de los competidores. Comité organizador. Comité de Carreras. Jurado. Preparación de las pistas de fondo. Distancias. Descalificaciones.

5. Nieve

Su formación. Metamorfosis de la nieve. Diferentes tipos de nieve. Propiedades. Características.

6. Seguridad

Normas de seguridad y desplazamientos por las pistas de fondo. Lesiones en la práctica del esquí de fondo.

PARTE PRACTICA

1. Pretemporada

Ejercicios de pretemporada. Trote a campo traviesa. Caminatas con bastones. Ejercicios de imitación. Preparación de pistas.

2. Técnica Clásica

Trabajo en las pistas sobre la base de la técnica argentina, elaborada por instructores de Aadide; técnicas francesa, italiana y finlandesa. Progresión desde nivel principiante hasta nivel avanzado. Paso alternado. Paso alternado en subida. Paso tijera. Paso de giro. Paso doble bastón. Paso doble bastón con impulso. Diferentes formas de descenso. Cuña. Vueltas en cuña. Pasos de Péndulo.

Combinación de pasos y adaptación de los mismos al terreno.

3. Técnica Libre

Nociones básicas de técnica libre. Diferentes pasos patinados. (s/las técnicas italiana, finlandesa y alemana.)

4. Preparación de equipos

Materiales para la preparación de los esquís. Limpieza de las bases. Parafinado. Encerado de los esquís de fondo.

5. Metodología

Una vez obtenido un buen nivel técnico de esquí, se trabajará en la parte metodológica para la enseñanza de la técnica clásica, para principiantes. Enumeración, explicación, demostración, y ejecución de cada paso. Observación y corrección de errores. Ejercicios correctivos.

TRABAJOS PRACTICOS

Trabajos en grupos para investigación (parte teórica) y/o desarrollo de actividades prácticas.

EVALUACION

1) Asistencia a las clases prácticas NO INFERIOR al 80 %.

2) Aprobar la parte práctica con nota 4 (cuatro) o superior a 4 (cuatro) promediándose las notas evaluativas de los diferentes pasos. Será condición indispensable aprobar el paso alternado y la vuelta en cuña con Nota igual o superior a 4 (cuatro). El incumplimiento de este último punto, excluirá de aprobación la parte práctica, aún en caso de que el promedio sea igual o superior al indicado.

3) Quienes cumplan con los puntos 1 y 2 satisfactoriamente podrán rendir examen escrito, y por el contrario, aquellos alumnos que no lo hagan, deberán indefectiblemente RECURSAR la materia.

4) Se promediarán las Notas de los puntos mencionados anteriormente. Quienes obtengan promedio 5 (cinco) o superior a 5 (cinco), obtendrán el cursado de la materia. Promocionarán los alumnos cuyo promedio sea 7 (siete) o superior a 7 (siete).

5) Aquellos alumnos que cursaron la materia y no promocionaron, podrán solicitar mesa de examen (práctico/teórico) durante la temporada invernal.

NOTAS:

-El equipo de esquí a utilizar durante el cursado de la materia corre por cuenta del alumno, como así también cualquier tipo de abono por uso de pistas, etc.

-La parte práctica queda supeditada a la existencia de nieve en las pistas de esquí nórdico; dictándose preferentemente los fines de semana y durante la temporada invernal.

BIBLIOGRAFIA

Manuales de Técnica de esquí y método de enseñanza - Aadide.
Apuntes de historia del esquí - Curso Nac. de Instructores de Esquí de Aadide.

Ski de FOND - Memento de l'enseignement du ski français.

Tecnica scuola italiana di sci.

Reglamentos FIS -Ris Libro II -Fondo, Combinación Nórdica.

Neige et Sécurité - Fédération Française de la Montagne.

Guide de fartage - Swix, Rex, Rode.



Alejandro Baratta
Instructor.Nac.de Esqui