

AÑO ACADÉMICO: 2023

DEPARTAMENTO Y/O DELEGACION: EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMA DE CATEDRA: **ESCALADA DEPORTIVA (OPTATIVA)**

OPTATIVA: SI

CARRERA/S A LA QUE PERTENECE Y/O SE OFRECE :
PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

AREA: FUNDAMENTOS DE LAS ACTIVIDADES FISICO FORMATIVAS EN MEDIOS
NATURALES

ORIENTACION: ACTIVIDADES DE MONTAÑISMO Y ESCALADA

PLAN/ES DE ESTUDIOS:
0435/03, 0886/05 - 0331/09 - 0176/10 - Res. CD-GAB 0298/22

TRAYECTO (PEF): A y B

CARGA HORARIA SEMANAL SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS: 3

CARGA HORARIA TOTAL: 45

REGIMEN: Segundo Cuatrimestre

EQUIPO DE CATEDRA: (Apellido y Nombres - Cargo)

- **Eduardo Lopez. PAD - 1**
- Cora Langbhen JTP -3
- Alejandro Niseggi JTP - 3
- Jairo Montero AYP - 3

ASIGNATURAS CORRELATIVAS (Según Plan/es de Estudios):

- PARA CURSAR:
ACTIVIDADES EN EL ENTORNO REGIONAL aprobada
FORMACION CORPORAL MOTORA II aprobada

INTERPRETACION DE LA NATURALEZA I aprobada
DEPORTES REGIONALES ESTIVALES I aprobada

- PARA RENDIR EXAMEN FINAL:
ACTIVIDADES EN EL ENTORNO REGIONAL aprobada
FORMACION CORPORAL MOTORA II aprobada
INTERPRETACION DE LA NATURALEZA I aprobada
DEPORTES REGIONALES ESTIVALES I aprobada

1. FUNDAMENTACIÓN:

La escalada, es una práctica corporal, que a lo largo de la historia se ha ido desarrollando y modificando de acuerdo con el contexto en el que se realizaba, llegando hoy a convertirse en un deporte olímpico (la versión de escalada indoor en sus distintas modalidades). La escalada en sí es una práctica que nace junto al desarrollo del alpinismo a nivel mundial. Fue y es utilizada como medio para poder acceder a las montañas por diferentes fines. Con el paso del tiempo, la escalada comienza a abrir ramas y modalidades, especializándose en cada una de ellas. En este caso, abordaremos la cátedra desde la modalidad de ESCALADA DEPORTIVA, debido a que es el tipo de escalada real, tal vez el más seguro y controlado. Entendemos a la escalada deportiva, por aquella que se realiza como deporte, al aire libre o indoor, siendo este último el, ambiente más controlado para su enseñanza. Los espacios naturales donde se realizan prácticas de escalada deportiva están equipados con seguros específicos confeccionados en materiales testeados, diseñados y homologados para que sea una práctica más segura y normada.

La escalada, desde el punto de vista del desarrollo humano, tiene su base en la habilidad básica motora de trepar. Entendemos el trepar como el acto de subir, donde es necesaria la utilización de los miembros superiores para poder lograrlo. Esta habilidad básica, fue uno de los orígenes del deporte. En dicho proceso, se establecen reglas, normas, lógicas internas, normas de seguridad, creación de materiales específicos, reglamentos a nivel nacional e internacional que orientan a la práctica y construcción del mismo.

El plan de estudios de la carrera del Profesorado en Educación Física expone que: se hace evidente que la Educación Física ha sufrido cambios sustantivos en el mundo y en nuestro país, fundamentalmente en los últimos tiempos. En este sentido, la Educación Física se enfrenta a nuevas problemáticas, teniendo como desafío formar profesionales comprometidos, con capacidad de dar respuesta a nuevas prácticas que pueden haber surgido en estos últimos años. Tanto la escalada como las actividades al aire libre, generan que los y las estudiantes vivencien nuevas experiencias corporales en un ambiente distinto al cotidiano, interactuando con el medio natural, tan necesario en nuestros días. La Educación Física actual debe adaptarse a esas nuevas problemáticas, nuevas propuestas y en este caso aprovechar y nutrirse de un deporte, en este caso regional como lo es la escalada deportiva, que ofrece un enorme, nutrido y variado medio para desarrollar y potenciar integralmente a la persona.

El Profesorado en Educación Física del UNCo Bariloche tiene la particularidad de tener dentro de su plan de estudio el desarrollo de las prácticas de actividades de Montañismo y Escalada dentro del área de Fundamentos Físico-Formativos en Medios Naturales. Al ser pionera en este desarrollo, y demostrar que sus egresados y egresadas hoy en día han logrado gran inserción laboral y desarrollo de estas actividades en el marco educativo formal y no formal, es que como equipo proponemos ofrecer una oportunidad para una mayor formación respecto a la orientación. Al oficializarse la escalada deportiva como deporte olímpico (en el año 2016), abre la necesidad

de formar a profesionales que puedan llevar a cabo el desarrollo de este deporte desde una manera segura, profesional y actualizada, tanto en el ámbito formal como informal, respondiendo a los desafíos que menciona el plan de estudios los desafíos que atraviesa la Educación Física como campo disciplinar, que se extienden a nuevos ámbitos de actuación educativa- donde tiene un lugar especial la inserción en medios naturales- plantean la revisión, y actualización, reorganización de los contenidos de la carrera de educación física para dar respuesta a las exigencias actuales de formación.

La práctica de las actividades en medio naturales, ofrecen en los lugares de montaña, o que tengan entornos con posibilidades de realizar escalada, generar una práctica contextualizada y a la vez, ofrece la posibilidad en los lugares que no existe un medio adecuado, de realizar este deporte de manera indoor (bajo techo, a través de muros y mini muros artificiales).

Tomando los fundamentos del Currículo de la provincia de Río Negro , la práctica de actividades en contacto con la naturaleza y el aire libre posibilita a la persona relacionarse con el medio con el fin de disfrutarlo, cuidarlo y respetarlo. A través de la experiencias en contacto con la naturaleza y el aire libre, los y las estudiantes pueden desarrollar habilidades para desempeñarse en el medio natural pudiendo reflexionar ante distintas situaciones que provienen del medio ambiente, demuestra la necesidad de seguir en este camino de oportunidades deportivas en los medios naturales, democratizando el deporte y el acceso al medio que nos rodea.

El eje seguridad es clave en el desarrollo de la asignatura y complementa y amplía lo que se viene desarrollando en las materias de la orientación específica. La asignatura abordará la escalada de primero/a y las maniobras de descuelgue en la versión mono-largo únicamente. Pretende ser una continuidad de los temas y contenidos que se desarrollan en la materias regulares de la orientación, Actividades en el Entorno Regional, Deportes Regionales Estivales 1 y 2.

La materia tiene como base en su propuesta para la gestión del riesgo en actividades de montañismo y escalada el concepto de redundancia (Schubert, 1993) en donde la seguridad y la gestión del riesgo son el eje de los contenidos a trabajar. El concepto de la doble seguridad en actividades de escalada es la parte clave del proceso de comenzar a entender y llevar adelante la gestión de riesgo en las prácticas futuras.

2. OBJETIVOS:

Proponer un espacio de aprendizaje, donde los y las estudiantes puedan desarrollar un mayor aprendizaje con relación a los deportes de montaña.

Propiciar a la continuidad y construcción de deportes regionales en medios urbanos y naturales. Ofrecer desde un lugar optativo, la posibilidad de realizar un deporte que está actualmente teniendo su mayor desarrollo a nivel mundial.

Propiciar la continuidad del desarrollo de conocimientos con relación a la seguridad en la escalada.

Acercar la escalada deportiva a la comunidad, desde el rol de futuro Profesor de Educación Física, especialista en actividades recreativas en montaña.

Favorecer la integración con otras materias del Profesorado tanto en el dictado teórico como práctico de la asignatura.

Concientizar sobre el cuidado del medio ambiente en la práctica específica de la escalada.

Objetivos específicos:

Favorecer en el y la estudiante el desarrollo de su individualidad y la relación con sus semejantes.
Favorecer la toma de conciencia de conservación e interrelación con el medio.
Favorecer la condición física.
Favorecer la movilidad y destreza técnica del estudiante en el medio.
Favorecer mediante la práctica un manejo seguro y eficaz de los elementos técnicos y maniobras necesarias para la actividad.
Propiciar espacios de reflexión y puesta en práctica de los contenidos aprendidos.

3. CONTENIDOS SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS:

N/C

4. CONTENIDO PROGRAMA ANALÍTICO:

UNIDAD 1: Iniciación a la escalada deportiva.

La escalada dentro de la educación física. Fundamentos del deporte. Reglas de escalada. Tipos de escalada: muro, mini muro, roca.. Técnicas básicas de escalada: pies: cantos internos, cantos externos, puntera, talón, cambio de pies; brazos: posición, agarre de tomas, cambio de manos y postura corporal: uso del centro de gravedad, cambio de peso, paso girado. Técnicas específicas: adherencia, dülfers, chimenea, fisuras, techo.

UNIDAD 2: Escalada de primero/a y segundo/a en el muro y la roca.

Equipo: concepto de EPI (Equipo de Protección Individual). Confección de una planilla individual. Aseguración: elementos, uso, técnicas. Partner check. Progresión: colocación de seguros intermedios, posición de la cuerda. Nudos: encordamiento, fijación, unión, auto - bloqueantes, especiales. Caídas y vuelos. Factor de caída teórico y real. Tipos de cuerdas. Armado de reuniones. Aseguración a un segundo. Anclajes Fijos y Naturales para la práctica de la escalada en roca. Desarme de una vía en top-rope (dos variantes) y rappel de abandono. Diferencias entre el rappel escuela y el rappel de abandono.

UNIDAD 3: Didáctica en la enseñanza de la escalada.

Diseño de clases. Planificación. Estrategias metodológicas. Progresiones de contenidos. Juegos como medio de enseñanza. Armado de boulders y rutas: criterios, seguridad. Propuesta metodológica de la materia: pasar de escalar en top rope a escalar de primero/a. Dinamización de la caída en la enseñanza de la escalada de primero/a. Diferencias de peso entre el/la escalador y el/la asegurador

UNIDAD 4: Entrenamiento y cuidado corporal.

Prevención de lesiones. El miedo en la actividad de la escalada. Gestión del miedo a la caída: propuestas de cómo transitar las sensaciones de inseguridad y miedo en la actividad de escalada. La voz de profesionales sobre el miedo en la escalada.

UNIDAD 5: La escalada deportiva en la educación física. Prácticas de la enseñanza.

Rol de la escalada en los niños y en la sociedad. Posibilidades educativas a través de la escalada. Proyectos educativos. Inserción social a través de un deporte regional y propio del contexto cotidiano.

Reflexiones y debates sobre seguridad, enseñanza, aprendizaje y posibilidades sobre la escalada

deportiva indoor -natural dentro del campo de la educación física.

5. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y DE CONSULTA:

Apuntes de cátedra: (ordenado alfabéticamente por tema, presentado en PDF en PEDCO)

- Anclajes en roca. López Eduardo.
- Anclajes fijos 1. López Eduardo.
- Aproximación a la graduación en la escalada en roca. López Eduardo.
- Colocación de tensores químicos. Reising Lilén y López Eduardo.
- Decálogo para disminuir los riesgos en montaña. López Eduardo.
- Escalada deportiva en muro artificial. López Eduardo.
- Escalada de primero/a. Aseguración a un primero/a.
- Escalada en roca, técnicas específicas. Schneider Máximo.
- Escalada en roca: prácticas en top rope, cuerda fija y rapel. López Eduardo.
- Fotografías y vídeos de prácticas de años anteriores, DRE 1 y DRE 2. Reising Lilén, Schneider Máximo, Puga Jorge, López Eduardo.
- Prevención de lesiones en escalada. Julián López.
- Propuesta metodológica de la materia. Eduardo López.
- Reuniones en roca y nieve. Schneider Máximo.

Bibliografía (material de apoyo): (ordenado alfabéticamente por nombre de autor/es)

- Carles Albesa y Pere Lloveras (1999). Bases para el entrenamiento de la escalada. Ediciones Desnivel.
- Carvajal Néstor, Traducción de: reglas 2008-2009 del reglamento de escalada deportiva de la federación internacional de escalada deportiva. IFSC (international Federation of sport Climbing), marzo - abril 2008. Torino y Estocolmo.
- David Maciá (2004). Entrenamiento en Escalada Deportiva, Consultorio David Maciá. Ediciones Desnivel.
- Félix Obradó Carriedo (2015). Manual Básico de Entrenamiento en Escalada. FEDME.
- Goicochea, M y López, E (2020) compiladores. Las prácticas de andinismo de educación física. EDUCO, UNCo.
- Guinda F. (2000). Manual de equipamiento de vías de escalada. Ed. Desnivel.
- Hoffman M. (1993). Manual de Escalada. Ed Desnivel.
- Le Bouch J. (1997). El Movimiento en el desarrollo de la persona. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Long J. (1996). Anclajes de Escalada. Ed. Desnivel.
- López E. (2016). Guía de escalada Cerro Otto. EHL ediciones. Formato digital
- Muska y Ashworth S. (1996). La enseñanza de la educación física, La reforma de los estilos de enseñanza. Ed. Hispano europea. Barcelona.
- Nuñez T. (2005). Los mejores nudos de escalada. Ed. Desnivel.
- Patrick Matros, Ludwin Dicki Korb. (2016). Gimme Kraft. Hannes Huch.
- Winter S. (2000). Escalada deportiva con niños y adolescentes. Ed. Desnivel.
- Zorrilla J. (2000). Enciclopedia de los deportes de montaña. Ed. Desnivel.
- www.revistaefei.com.ar Revista del Profesorado de Educación Física CRUB.
- www.educacionyandinismo.com.ar Página de publicación de trabajos Proyecto de Investigación: El Andinismo y la Educación Física: los problemas de su enseñanza (2010-2012). El andinismo en la educación física: seguridad, enseñanza y formación docente (2013-2016). Prácticas Pedagógicas de andinismo y educación física: campo profesional y formación docente

(2017-2020).

Algunos de estos libros se encuentran en la biblioteca de la UNCo Bariloche, y también en las bibliotecas del Club Andino Bariloche y la Escuela Militar de Montaña de Bariloche. Algunos capítulos de libros están digitalizados en la PEDCO.

6. PROPUESTA METODOLÓGICA MODALIDAD PRESENCIAL:

La materia se desarrollará durante el segundo cuatrimestre. Contará de una parte teórica donde se abordarán en profundidad los conceptos que sirvan para entender mejor la práctica. Contará de una parte práctica, en la cual se abordará lo trabajado en el teórico.

El dictado práctico se desarrollará en el muro indoor de la Escuela Militar de Montaña/Gimnasio UNCo y en los sectores de escalada deportiva de la zona, Esandi, Piedras Blancas, Ventana, Cerro Vieja, Iríde.

Los teóricos se darán una vez a la semana con una carga horaria de 2 horas. Se realizarán trabajos prácticos como construcción del conocimiento para los estudiantes.

Los encuentros teóricos serán de dos horas y los prácticos de dos horas y media, tanto en muro como en la roca.

Durante los encuentros se realizarán evaluaciones de carácter formativo, intentando llegar a fin de cuatrimestre con los contenidos mínimos aprendidos.

Al finalizar el cuatrimestre, se habrán llevado a cabo 4 trabajos prácticos y una evaluación práctica.

La materia no tiene costo en transporte para la universidad y los/las estudiantes deberán llegar a la zona de práctica y retirarse de él por cuenta propia.

Se propondrá una salida final de práctica de escalada en un lugar nuevo a definir con el grupo de dos a tres días.

7. EVALUACIÓN Y CONDICIONES DE ACREDITACIÓN:

1) ASISTENCIAS (Estudiantes Regulares):

a) Asistencia a los encuentros teórico-prácticos:

Al ser una materia optativa, se pueden faltar a sólo dos clases, ya sean teóricas y/o prácticas. No se contemplan certificados, salvo los acreditados por la UNCo Bariloche. La materia propone que el estudiante sea un participante activo en la misma.

2) REGULARIZACIÓN DE CURSADO:

a) Estudiantes regulares:

Cursado Teórico:

El y la estudiante deberá presentar el 100% de los trabajos prácticos requeridos. Todos deben estar aprobados para que se tenga aprobada la parte teórica. Se puede recuperar uno de los cuatro TP propuestos.

Para obtener la parte teórica de la promoción, habrá que obtener como mínimo 8 (ocho) en los Trabajos Prácticos y haber entregado la totalidad de los trabajos prácticos.

Cursado Práctico:

Cada comisión estará compuesta como máximo por 21 estudiantes. La materia se registrará por su propio protocolo (ver protocolo aprobado de la asignatura por Consejo Directivo CRUB en 2022).

Para las prácticas en roca, es imprescindible (equipo de seguridad personal): ver Protocolo específico de la asignatura.

Las prácticas que no se realicen por problemas ajenos a los y las estudiantes, se computarán como realizadas.

Las prácticas a las que los y las estudiantes no concurran no se recuperarán y los temas de estas se darán por sabidos.

La nota final de la parte práctica será el resultado de una evaluación final en la que se pondrá en práctica todo lo abordado durante el cuatrimestre. También se tendrá en cuenta el compromiso y avance personal.

El examen consiste en escalar de primero una vía (roca o muro artificial), montar y limpiar la vía completa, con la maniobra propuesta por la cátedra de descuelgue. También se evaluará aseguramiento dinámico al primero y trabajo en equipo escalador/a – asegurador/a.

Para poder obtener la parte de la promoción práctica se debe alcanzar 8 (ocho) o más.

Entre 4 (cuatro) y 7,99 se regularizará la materia, debiendo luego rendir examen final práctico (ver condiciones para rendir).

Podría haber instancias de clases de recuperación práctica a acordar, en casos que la cátedra lo considere.

Quien obtenga menos de 4 (cuatro) en la parte práctica durante la cursada, quedará en condición de libre.

b) Examen Final Regulares:

Este examen estará dividido en dos partes independientes; un examen teórico y uno práctico.

Aquellos y aquellas estudiantes que deban rendir final teórico y práctico (los que no promocionan) lo tendrán que hacer en forma conjunta y se podrán rendir ambos en las mesas de julio-agosto (segundo llamado), agosto, 2 llamados en septiembre, octubre, noviembre, diciembre. La nota final será el resultado de ambas instancias promediadas.

Examen Final Teórico:

Es escrito u oral. Se evaluarán los temas teóricos vistos, más los conceptos teóricos de los prácticos. Se aprueba con 4 (cuatro).

En caso de tener que rendir el examen final teórico y el examen final práctico, se deberá tener aprobado el primero de ellos (examen final teórico), para luego pasar a una segunda instancia de evaluación (examen final práctico)

Examen Final Práctico:

Este examen consiste en una evaluación de las aptitudes para desenvolverse en la roca en la faz de seguridad y técnica.

Habrà que presentarse a rendir con todo el equipo necesario, lo que incluye el equipo imprescindible de roca.

Se evaluarán: nudos, tipos de ecualización de reuniones, descenso de rappel y destreza técnica del estudiante/a en una vía de hasta 6ª escala francesa. Esta última evaluación será en la modalidad de escalada de primero. Aseguración al compañero/a. Cualquier maniobra de seguridad mal efectuada hará que se desaprobe el examen.

Se aclara que, si la materia no se puede desarrollar con prácticas en terreno, no habrá examen práctico.

3) ESTUDIANTES LIBRES:

La materia se podrá rendir libre; en este caso se evaluará al estudiante/a con un examen dividido en dos partes, una teórica y una práctica. Primero se rendirá el teórico, para el cual se deberán

presentar hechos los 4 TP que la materia propone.

Éstos deberán estar aprobados para continuar rindiendo la asignatura.

La parte de roca ya descripta en estudiantes regulares. Las condiciones de aprobación serán iguales a las de estudiantes regulares. El y la estudiante deberá rendir este examen con el programa de la materia del año en que rinde.

El lugar para el examen práctico será fijado por la cátedra con la debida anticipación, pudiendo variar por razones climáticas u otras causas justificadas. La nota final será el resultado del promedio del examen teórico y práctico.

8. DISTRIBUCIÓN HORARIA:

- Teóricos: lunes de 9 a 11 (cuando no hay práctico).
- Prácticos: lunes de 9 a 11.30

9. CRONOGRAMA TENTATIVO:

Semana	Mes	Horas Académicas	
Teórico/Prácticas		Práctica, lugar y contenido.	
1°	Agosto	2 horas	Teórico. Presentación de la materia.
2°	Agosto	2 o 3 horas	Teórico.
3°	Agosto	2 o 3 horas	Teórico.
4°	Agosto	2 o 3 horas	Teórico
1°	Septiembre	2 o 3 horas	Teórico/Práctico
2°	Septiembre	2 o 3 horas	Práctico en muro CRUB
3°	septiembre	2 o 3 horas	Práctico en muro CRUB
4°	septiembre	2 o 3 horas	Práctico en muro CRUB

Semana	Mes	Horas	
Académicas		Práctica, lugar y contenido.	
1°	Octubre	2 o 3 horas	Práctico en muro CRUB
2°	Octubre	2 o 3 horas	Práctico en muro CRUB
3°	Octubre	2 o 3 horas	Práctico en muro CRUB
4°	Octubre	2 o 3 horas	Práctico en muro/roca Esandi
1°	Noviembre	2 o 3 horas	Teórico/Roca (Esandi)
2°	Noviembre	2 o 3 horas	Roca (Piedras Blancas- Cerro Otto)
3°	Noviembre	2 o 3 horas	Práctico en muro/roca lugar a definir
4°	Noviembre	2 o 3 horas	Roca, salida final a definir con la cursada. Cierre de la materia
Total		36 horas	

* Algunas fechas quedan tentativas con relación a las semanas de exámenes.

- Las fechas y lugares podrán ser modificadas con debida antelación e información a los y las estudiantes y a la institución, por causas climáticas u otras razones justificables. Las mismas serán comunicadas oportunamente en el aula virtual de la materia en PEDCO del UNCo

Bariloche.

Eduardo Lopez

PROFESOR/A


Dra. MARIANA PUETA
Secretaria Académica
Centro Regional Univ. Bariloche
Univ. Nacional del Comahue

CONFORMIDAD DEL
DEPARTAMENTO

CONFORMIDAD SECRETARÍA ACADÉMICA

