

Profesorado de Educación Física. Actividades Físico Formativas en Medios Naturales. Orientación: Actividades de Montañismo y Escalada

Programa Analítico Andinismo II, Año 2002

UNIDAD 1: *Seguridad y técnica en roca - (Teórica).*

Escalada en top-rope, sistema de cuerda fija, introducción a la progresión real en roca. Rapel real y en escuelas. Anclajes: clavos, empotradores mecánicos, permanentes y naturales. Factor de caída - Técnicas de seguridad - Terminología y descripción de rutas. Escalada deportiva. Análisis de los sistemas de aseguración actuales para principiantes, medios y avanzados. Cuerdas: simples y dobles; distintos usos y situaciones.

UNIDAD 2: *Seguridad y técnica en roca - (Práctica).*

Revisión de encordado, seguros intermedios, puestos de relevo, práctica con cuerda de arriba, rapel y cordada en acción - Ampliación de métodos de seguro. Diferentes técnicas de escalada. Cuerda fija - seguridad y factor de caída - Escaladas de mediana dificultad. Nudos: revisión de los de Andinismo 1 más bloqueo del dinámico, llano, mariposa, ocho direccional, etc.

UNIDAD 3: *Seguridad y técnica en hielo (Teórica).*

Equipo para hielo y nieve - Técnicas de seguridad - Avalanchas y diferentes tipos de nieve e hielo - Organización salida a Mendoza (cerros - Plata 6050 mts. y/o Rincón 5350 mts.) - Congelamiento e hipotermia - Fisiología y adaptaciones a la altura.

UNIDAD 4: *Seguridad y técnica en hielo (Práctico).*

Revisión de progresión en nieve - Ritmo y huella - Técnicas de detención de caída - Nociones básicas de la utilización de piqueta y crampones para travesía - Técnicas básicas en hielo - Distintos tipos de encordado y marcha sobre glaciares - Técnica de 12 puntas - Utilización de 2 herramientas - Rapel en hielo - Cuerda fija - Reuniones en hielo - Rescate en grietas en cordada de tres - Auto rescate - Técnicas de seguridad y guiada - Escaladas de mediana dificultad.

UNIDAD 6: Orientación. (Práctica)

Se realizaran practicas durante las salidas.

Utilización de brújula - Cartas - Puntos cardinales y naturaleza,
Uso general del GPS y del altímetro.

UNIDAD 7: Avalanchas. (Teórico – Práctica)

Agentes formadores - Distintos tipos de nieve – Metamorfosis –
Cohesión – Aludes - Sondeos - Trabajos con Pieps - Estudio de
perfiles.

Objetivos y nivel técnico a alcanzar en Andinismo II

Objetivos generales del área:

Lograr que el alumno obtenga un conocimiento integral de las actividades de montaña; poniendo énfasis en el desarrollo personal y la seguridad en su desenvolvimiento.

Objetivos específicos de la materia:

- Favorecer en el alumno el desarrollo de su individualidad y la relación con sus semejantes.
- Favorecer la toma de conciencia de conservación e interrelación con el medio.
- Afianzar la condición física.
- Continuar con la experiencia de manejo de grupos en la montaña.
- Favorecer la movilidad y destreza del alumno en situaciones de exigencia.
- Incorporar mediante la práctica un manejo seguro y eficaz de los elementos técnicos.

Nivel técnico para aprobar la materia:

- Capacidad de equipar y escalar con seguridad y destreza una ruta de V^o+ para las mujeres y 6a para varones en roca y 45°/50° en hielo para ambos.

Andinismo 2

Cronograma de Practicas de Andinismo 2, año 2002

1º Cuatrimestre

1 de Marzo	12 hs. Comienzo de clases en el CRUB.
3 días A: 8-9-10/3 B: 10-11-12/3 15 puntos	Glaciar Castaño Overa - Tronador Colocación de grampones, Técnica de 10 puntas, piolet bastón, 12 puntas, esc. Con cuerda. esc. Con una herramienta. con 2. postura de tomillos. Relevos. Reuniones en hielo. Progresión real en pared
3 días - 15 puntos A: 22-23-24/3 B: 24-25-26/3	Cº Catedral - Zona Valle del Campanile o Laguna Toncek. Prácticas en agujas. Tope-rope. Rapell. Cuerda fija. postura de seguros intermedios. Movilidad en el medio. Campamento. prácticas de guiada. Ascensión a agujas.
3 días - 15 puntos A: 29-30-31/3 B: 31/3 1-2/4	Zona Meiling - Cº Tronador Detención de caídas. Rescate en grietas. Auto rescate y con ayuda del/os compañero/s. Encordado y marcha sobre glaciares. Escalada en simultáneo. Prácticas con Pieps.
4 Practicas 9 puntos c/u.	3 Prácticas en roca en Piedras Blancas y un día de practica en muro artificial 1= 2/3 2= 16/3 3= 17/3 Muro= 20/4 Comision A: 10,30 a 14 hs. B= 15 a 18,30 hs.

Total 14 días

2º Cuatrimestre

1 día A y B: 8/9 10 puntos	Prácticas de Avalanchas, (a confirmar.) Cº Catedral. Sondeos en nieve. trabajos con pieps. Cuevas de hielo
3 días A: 13-14-15/9 B: 14-15-16/9 15 puntos	Cº Cuernos del Diablo, prácticas en nieve Ascensión. Escalada real. Esc. En simultáneo. Planificación. Manejo de grupo. Campamento
3 días A: 11-12-13/10 B: 12-13-14/10 15 puntos	Cº Tronador - Pico Argentino Marcha sobre glaciares. Ritmo y huella. Cuerda fija. Escalada. Rapell. Intento a la cumbre ritmo y huella
9 días A y B: 9 al 17/11 9 puntos	Cº Plata, 6050 m o Cº Rincón, 5350 metros. Mendoza - Vallecitos Alimentación. Fisiología. Acimatación. Campamento.
2 practicas 9 puntos c/u.	2 Prácticas en roca en Piedras Blancas y un día de practica en muro artificial 1= 31/8 A: 10,30 a 14 hs B: 15 a 18,30 hs. Muro= día y horarios a establecer
Se tomara un examen final practico en roca (da pocibilidad de promocion): 24/11	

Total 19 días

Durante las prácticas en Piedras Blancas se verá: Nudos y manejo de equipo, encordado, seguros intermedios técnicas básicas de escalada, formas de asegurar, Tope-rope, rapell, reuniones, cuerda fija y progresión real con cuerda de seguridad

Sobre el total de puntos, el alumno puede faltar por un valor de 15 puntos para regularizar la materia

Importante: estas fechas pueden sufrir modificaciones

Equipo necesario para las salidas:

Para las salidas en roca es imprescindible: casco, arnes, ocho o descensor, Auto asegurado, 2 mosquetones con seguro, 1 mosquetón simple, 1 cordón de 5,5 mm de 2 metros, tibloc, 1 cordón de 4 metros de 5,5 mm y zapatillas de escalada. Opcional: jumar y/o basic

Para las salidas en nieve, segundo cuatrimestre: botas rígidas, piolet, 1 par de crampones, polainas, lentes con protección UV, más el equipo de roca, menos las zapatillas de escalada.

Libros y guías recomendados:

- Apuntes Fisiología del Instituto de medicina de montaña de Barcelona, España.
- Anuario Club Andino Bariloche, año 88
- Cuadernillo de escalada en hielo AAGM
- Escalada libre - Técnicas y entrenamiento - Ed. R. M.
- Guía curso de cordillera y trekking - AAGM.
- Guía de escalada Cº Otto - E. López
- Guías de escalada en el Frey - Garibotj, R.
- Guía práctica del excursionista I y II - Ed. R. M.
- Nieve, Hielo y Roca - Rebuffat, G. - Ed. R.M.
- Manual práctico de montañismo - Ed. Peters - Ed. R. M.
- Seguridad en Nieve - Apuntes P. Friedrich
- 7º grado - Messner, R. - Ed. R. M.
- 7000 metros - Garrido F. - Ed. R. M.
- Técnica de hielo - I. Chouinard - Ed. R. M.
- Manual de Avalanchas. - Ed. Desnivel.
- Prevención Seguridad y Auto rescate en montaña. - M. Murcia. - Ed. Desnivel.
- Seguridad y Riesgo. - Pitt Schubert. - Ed. Desnivel.
- Anclajes para Escalada / Chapa y Sigüe. - John Long. - Ed. Desnivel.
- Orientación. - Ed. Desnivel
- Revistas Desnivel.
- Manuales Desnivel a partir de 1993, ver catálogo de la editorial.

Cronograma de practicas de Andinismo 1: El mismo contempla la división de la materia en 2 comisiones.

Léase: Comisión A = A, Comisión B = B

DIAS DE SALIDA DE ANDINISMO II - 2001

Detalle de los días que se utilizaran a otras materias. El mismo contempla la división en 2 comisiones. La comisión A es la comisión que nuclea a los alumnos que trabajan.

Comisión B:

Lunes: 11/3 25/3 1/4 16/9

Martes: 12/3 26/3 2/4 14/10

Comisiones A y B: del 9 al 17/11 por salida a Mendoza (se presentara lista de os alumnos que realizan la salida practica)

Debido al mal tiempo, algunas de estas fechas, pueden sufrir modificaciones. Este esquema se basa en lo convenido de disponer de los viernes, sábado, domingos para realizar las salidas practicas en las materias del área.

Prácticas personales en roca:

Se hace hincapié en que es necesario realizar prácticas personales para incorporar los conocimientos que permitan aprobar la materia. Las mismas deben llevarse a cabo siguiendo estrictas medidas de seguridad, lo que implica o prácticas al ras del suelo (1 a 1,5 mts), top-rope o en caso de prácticas como primero de cuerda se utilizara una cuerda extra de seguridad, colocada por arriba (top-rope). Aparte de la utilización, en todos los casos, de cascos y zapatillas de escalada.

Con respecto a los lugares de prácticas estos son: Virgen de las Nieves, rutas: 2-4-5-6-7-8-9-10-11-13-15 o en el caso de Piedras Blancas y Frey consultar con los profesores.

Asistencia a las salidas prácticas:

Los certificados médicos por enfermedades y/o lesiones deberán ser presentados, sin excepción, antes de la salida práctica a NO realizar. Se computará la mitad de la inasistencia

- Todo alumno que participe en una actividad oficial (torneos o competencias) deberá acreditar antes de la misma un certificado debidamente autorizado. En todos los casos, se computará la mitad de la asistencia.

- Ayudantes alumnos del CRUB: los alumnos que estén nombrados para ayudantías en Caminatas o en otra materia de la carrera, deberán presentar su cronología anual de trabajo en la materia. Posteriormente se analizarán las eventuales superposiciones entre dicha materia y Andinismo 1; exigiendo la cátedra sin excepción el 50 % de asistencia. El otro 50 % será contemplado y el alumno no llevará falta.

Sistema de Evaluación de Andinismo II.

La materia no se puede rendir libre.

Teórico:

Se tomarán dos parciales escritos, uno al final de cada cuatrimestre. Cada parcial tiene su recuperatorio

Las clases teóricas son sin asistencia obligatoria, pero los temas desarrollados en las mismas se incluirán en los parciales. Para regularizar, la nota de cada uno tiene que ser como mínimo de 6 (seis). Si obtiene menos de 4 tiene que recurrir. Los alumnos que saquen en el parcial entre 4 y 5,99 tienen obligación de recuperar

Para promocionar el teórico hay que obtener como mínimo 8 (ocho) en cada uno de los parciales.

La no asistencia a uno de los parciales teóricos equivale a rendir examen final y a tener que rendir un examen recuperatorio con fecha a fijar por la cátedra. En caso de faltar al recuperatorio se recurrirá la materia. Se puede recuperar por inasistencia un solo parcial.

La no asistencia a ninguno de los dos parciales equivale a recurrir la materia.

Práctico:

Las prácticas tienen distintos puntajes, para regularizarla materia es necesario no faltar a más de 15 puntos en todo el año.

El alumno que no cumpla con el mínimo del valor requerido recurre la materia.

Las salidas que no se realicen se computarán en la suma de puntos como realizadas.

Las salidas no se recuperan y los temas de las mismas se darán por sabidos.

La nota de cada cuatrimestre se pondrá al final del mismo y será resultado del compromiso y avance personal del alumno.

En caso de que el promedio de las notas del primer y segundo cuatrimestre sea menor de 4 recurre la materia.

Si la nota del promedio final está comprendida entre 4 y 6,99 tiene que rendir un examen final práctico.

Si esta nota es 8 o más promociona la parte práctica.

Examen Final

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

De acuerdo a las notas que tenga el alumno, le corresponderá rendir las dos partes o una de ellas.

En caso de tener que rendir el examen final teórico y el examen final práctico, para pasar a este último, hay que tener aprobado el final teórico. Si desapueba el práctico habiendo aprobado el teórico en la mesa de diciembre, se guardará la nota siempre y cuando rinda en la mesa próxima

de febrero. En caso de que ocurra este ejemplo en febrero, deberá rendir el examen completo en la próxima mesa.

Si solo rinde final teórico puede rendir en todos los turnos de exámenes

Final Teórico

Puede ser oral o escrito.

Se evaluarán los temas teóricos vistos más los conceptos teóricos de los prácticos.

En caso de tener que rendir el examen final teórico y el examen final práctico, para pasar a este último, hay que tener aprobado el final teórico. Si desaprueba el práctico habiendo aprobado el teórico no tiene que rendir el teórico otra vez.

Si solo tiene que rendir el teórico puede hacerlo en todas las fechas de examen

Final Práctico

Este examen se puede rendir solamente en las mesas de Diciembre y Febrero.

Este examen se divide en dos partes una en hielo y otra en roca. Se rinde primero en roca y luego en hielo. Se aclara que en el caso de no aprobar una de las partes se tendrá que volver a rendir todo el examen completo.

El alumno se tiene que presentar a rendir con todo lo necesario, esto incluye en el caso del examen de hielo: Casco, arnés, coordines (uno para rescate en grietas), 2 mosquetones de seguro, 3 o 4 clavos de hielo más el equipo personal. En el de roca: casco, zapatillas de escalada, arnés, auto seguro, 2 mosquetones con seguro más el equipo personal.

Hielo: se tomara en el Glaciar Castaño Overa.

Temas: Sistemas de encordamiento en glaciar – Rescate en grietas para tres personas - técnica de 10 y 12 puntas - piolet bastón - piolet tracción - con una y dos herramientas - postura de clavos de hielo - triángulos de fuerza - relevos - travesías - ascensos y descensos - cuerda fija – progresión real - movilidad.

Roca: Se tomara en Piedras Blancas.

Este examen consiste en una evaluación de las aptitudes del alumno para desenvolverse en la roca.

Hay que presentarse a rendir con todo el equipo necesario, lo que incluye: casco, zapatillas de escalada, arnés, dos mosquetones de seguridad, cinta de autoseguro y ocho o descensor.

Se tomará en Piedras Blancas, con cuerda extra de seguridad.

Se evaluará al destreza técnica del alumno/a en una vía del grado exigido. Habrá una sola oportunidad de caerse, en la eventual 2ª vez se desaprobara el examen.

Si aprueba la primera parte, se continuará con manejo de equipo y seguridad en el medio. Existirá un tiempo máximo para ésta situación, estableciendo la cátedra la duración del mismo, previamente al momento del examen.

Si el alumno rinde satisfactoriamente, estará aprobado el examen. Si es insuficiente su actuación en la segunda parte, desaprobará en forma completa el examen, teniendo que presentarse a un nuevo turno.

Temas: colocación de equipo en el arnés y/o bandolera - forma de encordarse - seguros intermedios - largo de cintas - triángulos de fuerzas - relevos - autoseguro - manejo de equipo - aseguración del primero y del segundo - recuperación de equipo - nudos - diferentes técnicas de escalada a utilizar en placas, fisuras, chimeneas, etc. - escalada de mediana dificultad V para mujeres y V+/6a para varones.

La materia se dictara desde: de Marzo a mediados de Junio y de mediados de Agosto a fin de Noviembre.

Importante: En el presente año, hasta el momento de realización de este programa no se han pactado las condiciones económicas de las salidas de las materias. Es importante que el alumno sepa desde un inicio que tendrá que solventar algunas salidas prácticas en concepto de transporte. Esperamos dar una programación definida en los primeros días del inicio de la asignatura.

Conformación del equipo de cátedra:

- Máximo Schneider Profesor a cargo de cátedra-
Guía de Alta Montaña, AAGM, APN.
Instructor Nacional de Escalada en Roca y Hielo, AAGM y FASA
Pistero Socorrista.
- Eduardo López Ayudante de Primera.
Guía de Alta Montaña. APN.
Guía e Instructor Nacional de Escalada en Roca y Hielo, AAGM, FASA.
Guía de Cordillera y Trekking, AAGM, APN.
- Jorge Puga Ayudante de Primera. (Para el segundo cuatrimestre).
Guía de Cordillera y Trekking, AAGM, APN.
Pistero Socorrista.
- Mariano Santonato Ayudante de Primera.
Guía e Instructor Nacional de Escalada en Roca y Hielo, AAGM, FASA
Guía de Cordillera y Trekking, AAGM, FASA.
- Gabriel Bondel Ayudante de Primera. (Para el primer cuatrimestre).
Profesor Nacional de Educación Física, CRUB, UNC.
Guía de Cordillera y Trekking, AAGM, FASA.



Máximo Schneider
A/c de Cátedra