



## UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE

### Centro Regional Universitario Bariloche

**PROGRAMA DE CATEDRA:** *ESQUI EDUCATIVO 1*

**AÑO ACADEMICO:** *2011*

**CARRERA A LA QUE PERTENECE:** *PROFESORADO DE EDUCACION FISICA*

**AREA:** *Fundamentos de las Actividades Físico Formativas en Medios Naturales*

**PLAN DE ESTUDIOS Nº:** *ORD. Nº 435/03*

**CARGA HORARIA SEMANAL SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS:** *4 HORAS*

**REGIMEN:** *ANUAL*

**EQUIPO DE CATEDRA:** *ALEJANDRO RICARDO BARATTA* **CARGO:** *E/C*

#### **FUNDAMENTOS:**

Teniendo la carrera del Profesorado de Educación Física orientación a la montaña, se considera al esquí como la forma ideal para trasladarse en la misma con mayor agilidad, precisión y seguridad durante la temporada invernal. La cátedra brindara los conocimientos para que el futuro profesor de Educación física lo haga con seguridad y poder lograr además transmitir los conocimientos técnicos básicos adquiridos a los niveles iniciales.

#### **OBJETIVO:**

Adquisición de los conocimientos básicos de las actividades esquiísticas y del medio donde se desarrollan las mismas.

**Modulo de Esquí de Fondo:** Aprendizaje de los diferentes pasos de la técnica clásica para poder desplazarse correctamente y sin riesgos sobre una pista de esquí de fondo. Adquirir los conocimientos metodológicos básicos para acompañar grupos de esquiadores de nivel principiante y turístico en pistas habilitadas a tal efecto.

**Modulo de Esquí Alpino:** Aprendizaje de la técnica argentina del esquí alpino (Aadides) hasta vuelta elemental, y el conocimiento del medio donde se desarrolla la actividad: Medios de elevación, pistas, nieve y normas de comportamiento. Poder desplazarse por pistas azules sin riesgos, controlando la velocidad, utilizando la técnica aprendida. Distinguir en un esquiador su nivel técnico y en base al mismo junto a los conocimientos del entorno adquiridos, orientarlo a utilizar la pista adecuada para el mismo.

#### **CONTENIDOS S/PLAN DE ESTUDIOS:**

Introducción al esquí. Reseña histórica. Adaptación al medio. Reconocimiento del material específico. Adaptación a un plano de deslizamiento: la nieve. Progresión en plano: equilibrio. Diferentes pasos de la técnica clásica en fondo. En alpino: descenso directo a vuelta en cuña. Nociones de vuelta elemental. Ejercicios y juegos facilitadores. Elección del terreno adecuado. Metodología de la enseñanza: método global. Acceso a los medios de elevación mecánicos. Recursos para apoyar la progresión: itinerarios, pistas, tiempos activos, y descansos. Fundamento teórico practico de las actitudes básicas. La seguridad en una estación de esquí: normas y comportamiento. Protocolos en los centros invernales.

MODULO DE ESQUI DE FONDO

**Parte Teórica**

1- Introducción al esquí de fondo o nórdico

El esquí en sus orígenes. Sus características. Diferencias c/el esquí alpino. Acontecimientos importantes de la historia del esquí de fondo. Entes que regulan la actividad del esquí en el mundo y en el país.

2- Materiales y Equipos

Reconocimiento de los materiales que se utilizan en la actividad teniendo en cuenta las diferentes técnicas.

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.

Observación de videos de competencias y de técnicas de esquí de fondo.

4- Reglamentos Internacionales

Nociones básicas de los reglamentos FIS para la organización de competencias. Disciplinas nórdicas. Tipos de competencias. Obligaciones de los competidores. Organizaciones de carreras. Preparación de pistas de esquí de fondo. Homologación de las pistas.

5- Nieve

Su formación. Metamorfosis de la nieve. Diferentes tipos de nieve. Propiedades y características.

6- Seguridad

Normas de comportamientos FIS para desplazarse en las pistas de esquí de fondo.

**Parte Práctica**

1- Pretemporada

Ejercicios y caminatas con bastones.

2- Técnica Clásica

Progresión técnica desde nivel principiante hasta nivel avanzado. Paso alternado en plano y en subida. Paso tijera. Paso de Giro dinámico. Doble Bastón. Doble Bastón con Impulso. Diferentes formas de descenso. Cuña y vuelta en cuña. Utilización de los diferentes pasos, adaptándose al terreno recorrido.

3- Técnica Libre

Nociones básicas de la técnica libre.

4- Metodología

Metodología de la enseñanza de la técnica clásica para nivel Principiantes 1 y Principiantes 2. Definición, explicación y demostración de los diferentes pasos. Observación y corrección de errores más comunes. Ejercicios.

MODULO DE ESQUI ALPINO

**Parte Teórica**

1- Introducción al esquí alpino. Su origen. Características. Diferencias con el esquí de fondo.

2- Materiales y Equipos: conocimientos de los distintos materiales y equipos. Preparación de los mismos.

3- Técnicas: Diferentes técnicas, sus características. Terminología esquística.

4- Pistas: Dificultades. Clasificación de las mismas. Medios de Elevación.

5- Tipos de nieve y características.

6- Normas de conducta FIS: cómo comportarse en la pista de esquí alpino, especialmente en las

circunstancias que causan accidentes.

Parte Práctica

Progresión técnica y metodológica en base a la elaborada por la Asociación argentina de instructores de Esquí.

Esta estará adaptada a las características de los alumnos y del grupo y a su equipamiento.

Progresión Metodológica

Principiantes I:

Introducción al equipo. Desplazamientos. Descenso directo. Descenso en cuña. Diagonal en cuña.

Principiantes II:

Ejercicios para vuelta en cuña. Vuelta en cuña. Variaciones del arco de vuelta. Descenso diagonal. Paso patinador. Derrapajes. Nociones de vuelta elemental.

Intermedios III:

Vuelta elemental. Absorción del terreno. Vuelta al monte. Nociones de paralelo básico.

Para cada una de estas etapas enunciadas:

Definición - Elección del terreno - Ejecución

Movimientos Fundamentales:

- Actitud básica de equilibrio
- Flexión
- Extensión
- Angulación
- Rolido de pies
- Anticipación
- Cambio de peso
- Cambio de cantos
- Clavado del bastón
- Acción directriz
- Conducción

#### BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

- Manuales Técnicos y Metodológicos de la Aadiides
- Esquí Deportivo Argentino – Toncek Arko – Ed. Caleuche – ISBN 978-987-1373-25-3
- Esquí de Fondo – Miguel Prat Sagales – ISBN 848799704x
- Esquí de Fondo Técnicas para Disfrutar y Mantenerse en forma - Steve Hindman – ISBN 9788498291117
- El Esquí – Robert Puente – ISBN 9788461205783

#### PRACTICAS:

El lugar donde se desarrollaran las actividades prácticas será en los Centros de esquí cercanos a nuestra localidad habilitados para la práctica del esquí alpino y del esquí de fondo. En el caso del Modulo de esquí de Fondo se utilizaran al Centro de Esquí Nórdico del Cerro Otto y Pistas de fondo del cerro Catedral, y en el caso del Modulo de esquí alpino será en las Pistas del Cerro Catedral. Si los mencionados centros cierran sus actividades por alguna circunstancia climática o de otro tipo, se suspenderá el dictado de clases de ese día evaluándose en el lugar la posibilidad de apertura tardía del centro y el dictado de los prácticos. Los Alumnos deberán asistir a las clases con el pase de la estación y el equipamiento adecuado a cada salida.

**EVALUACION:**

Al ser una cátedra compartida por dos módulos diferentes, la evaluación también lo será, promediándose las notas finales de cada módulo para obtener la nota final. Será obligatorio el cursado de los dos módulos. Se tomarán parciales prácticos y escritos para cada módulo.

Conceptos y exigencias comunes a ambos módulos:

Si las condiciones de pistas y existencia de nieve, y contando con los pases, se cursará en primera instancia el módulo de esquí de fondo, y después el módulo de esquí alpino. De existir algún inconveniente que acote el período de cursada del práctico, podrá dictarse simultáneamente.

El 77% de la carga horaria corresponde a clases prácticas y el 23 a teóricos.

El cursado de las prácticas es obligatorio con una asistencia no inferior al 80 %.

Aprobarán la cátedra los alumnos que sean evaluados en los dos módulos en forma independiente obteniendo en cada uno de ellos nota igual o superior a 4 (cuatro).

Promocionarán la cátedra los alumnos que hayan aprobado ambos módulos según la exigencia en cada uno de los mismos, siendo además el promedio final de ambos módulos nota igual o superior a 7 (siete).

Los exámenes regulares y libres como así también el cursado de la parte práctica se desarrollarán durante el período invernal (necesidad de nieve para tomar los gestos requeridos para aprobar la cátedra).

Conformidad Departamento

Prof. Silvia Zampa  
Dpto. Educación  
Física  
CRUB - UNCo

Alejandro Ricardo Baratta  
Encargado de Cátedra

Prof. Marisa N. Fernandez  
Secretaria Académica  
Centro Regional Universitario Bariloche  
Universidad Nacional del Comahue