

**Profesorado de Educación Física.**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE  
Centro Regional Universitario Bariloche**

**PROGRAMA DE CÁTEDRA: Actividades en el Entorno Regional.** ✓

**AÑO ACADÉMICO: 2012.**

**CARRERA A LA QUE PERTENECE:**

**Profesorado de Educación Física.**

**PLAN DE ESTUDIOS N°: 0435 (22 de diciembre del 2003).**

**RÉGIMEN: Anual.** (4hs semanales)

**EQUIPO DE CÁTEDRA:**

- **Eduardo Speroni,**      **Profesor encargado de Cátedra**  
Profesor Nacional de Educación Física, CRUB – UNC.  
Guía de Trekking en Cordillera AAGM y APN
- **Carlos Galosi,**      **Asistente de Docencia.**  
Profesor Nacional de Educación Física, CRUB-UNC.  
Guía de Trekking en Cordillera, AAGM, APN.
- **Cora Langbhen**      **Asistente de Docencia.**  
Profesor Nacional de Educación Física. CRUB-UNC.  
Guía de Trekking en Cordillera, AAGM, APN
- **Guillermo Koval,**      **Ayudante de Primera.**  
Profesor Nacional de Educación Física, CRUB-UNC.  
Guía de Trekking, APN.
- **Cristiane Joos,**      **Ayudante de Primera.**  
Guía de Cordillera y Trekking, AAGM, APN.

Aclaración a las abreviaturas:

- AAGM: Asociación Argentina de Guías de Montaña.
- APN: Administración Parques Nacionales.

**ASIGNATURAS CORRELATIVAS: Historia de los Deportes. Vida en la Naturaleza.**

---

**1) Fundamentación y Propuesta.**

La asignatura se dicta en el segundo año de la carrera siendo la primera de las tres que conforman la orientación y la única de estas que es común a todo el alumnado. Posteriormente si el alumno opta en el tercer año de la carrera por la opción "A" los conocimientos adquiridos en esta materia serán profundizados y ampliados en las 2 materias subsiguientes, Deportes Regionales Estivales I y II. De la misma forma si la elección del alumno se inclina hacia la opción "B" los contenidos tratados y las actividades desarrolladas le servirán de complemento a los conocimientos y experiencias ganadas en otras materias.

Por esto es intención de esta materia acercar al alumno una muestra general de las actividades dentro del montañismo, brindando los conocimientos y vivencias fundamentales para una correcta evaluación de las situaciones y múltiples variables, pudiendo interpretar correctamente el entorno natural y de esta manera brindar seguridad a las actividades que desarrollara como docente.

Desde un importante contenido practico, sustentado por un marco teórico completo, se favorecerá la experiencia en múltiples situaciones, con variedad de terrenos, dificultades, duración, vegetación y situaciones relacionadas con la propia interacción de pares. Esta apropiación del conocimiento práctico, desde la propia motricidad hasta la compleja dinámica del grupo en el medio natural, redundará en seguridad, criterio para resolver futuras situaciones.

Para esto se plantea un trabajo teórico – práctico desde la base misma de las actividades, las cuales son: prevención, seguridad y técnicas en medios naturales.

**2) PROPOSITOS**

**a) Propósitos Generales:**

Brindar al alumno los medios para apropiarse de los conocimientos y técnicas que le permitan desenvolverse en un terreno de montaña de baja y media complejidad., poniendo énfasis en el desarrollo personal y la seguridad.

Acercar al alumno, futuro profesor de educación física, herramientas que favorezcan el acercamiento de la sociedad a la montaña con respeto hacia el entorno y seguridad.

**b) Propósitos Específicos:**

- Favorecer en el alumno el desarrollo de la individualidad y la relación con sus semejantes.
- Generar una toma de conciencia de conservación e interrelación con el medio
- Fomentar a través de la actividad en la montaña una buena condición física.
- Iniciar la experiencia de manejo de grupos en un ambiente no convencional.
- Brindar al alumno, mediante la práctica, un manejo seguro y eficaz de los elementos técnicos.

- Brindar al alumno una sólida base para poder planificar con éxito, teniendo en cuenta los recursos disponibles o necesarios para la actividad, las capacidades propias y del grupo humano, la seguridad, tiempos estimados e itinerarios y poder articular correctamente estos aspectos con los objetivos de un grupo determinado, ya sea para la realización de un corto paseo o una salida de larga duración.

### **3) Contenidos según plan de estudio. ( contenidos mínimos)**

Historia general del montañismo. Riesgo, seguridad y prevención. La montaña y sus riesgos. Causas de accidentes e incidentes en la montaña. Equipo y materiales para la temporada estival. Equipo para trekking y montañismo de grupo y personal. Generalidades del equipo básico de escalada. Ritmo de marcha. Introducción a la escalada: practica básica con cuerda de arriba en roca. Descenso básico de rappel.

### **4) Contenido Programa Analítico**

#### **UNIDAD N° 1: Equipo personal.**

Calzado. Indumentaria. Mochilas, Equipo personal específico. Carpas. Bolsas de dormir. Calentadores. Equipo para la temporada estival. Equipo grupal. Equipo técnico para escalada en roca.

#### **UNIDAD N° 2: Prevención y seguridad en montaña.**

Aspectos preventivos y protocolos de actuación ante accidentes. Causas subjetivas y objetivas. Análisis de la naturaleza del riesgo.

#### **UNIDAD N° 3: Trekking de baja complejidad.**

Técnicas de guiada, introducción. Manejo de grupo. Progresión del grupo sobre el terreno, Seguridad, Elección de itinerarios. Ritmos de marcha y fundamentación fisiológica.

#### **UNIDAD N° 4: Seguridad y técnica en escalada en roca.**

Introducción a la práctica de la escalada en roca con cuerda de arriba. Descenso básico de rappel asegurados por el compañero. Técnicas básicas de escalada.

#### **UNIDAD N° 5: Planificación, de lo general a lo específico. Cuando? Donde? y Con Quién?.**

Recursos materiales, técnicos y humanos. Alimentación , Nutrición e Hidratación para actividades de larga duración. Apropiación de las herramientas para llevar a cabo actividades en el medio natural con alto nivel de seguridad y organización.

**UNIDAD N° 6:** Introducción a los conocimientos de cartografía. Lectura de cartas. Determinación de itinerarios, alturas, valles, filos, pasos. Definiciones de equidistancia, curvas de nivel, cota, escala, norte, meridianos y paralelos. Orientar la carta sin medios auxiliares

**UNIDAD N° 7:** Orientación por instrumentos. La brújula, partes y funciones. Norte geográfico y norte magnético. Declinación magnética. Rumbo y Azimut. Usos de la carta y la brújula. Triangulación y bases de navegación con brújula

**UNIDAD N° 8**

Parques Nacionales. Técnicas de bajo impacto e interpretación ambiental.

**UNIDAD N° 9**

Historia general del montañismo

**6) PROPUESTA METODOLOGICA.**

La materia se desarrolla mediante clases teóricas y prácticas, donde el eje central es brindar al alumno una visión general de las posibilidades que brindan los medios naturales desde la Educación Física con énfasis en el senderismo y el trekking.

Los teóricos se dictaran una vez por semana con una duración de 2 horas tratándose en ellos contenidos conceptuales que darán soporte a las salidas a campo. Así mismo en las salidas de campo, además de los contenidos prácticos, se abordaran temas técnicos, procedimentales y actitudinales. Además la cátedra establece 2 horas de consulta semanal.

**7) EVALUACION Y CONDICIONES DE ACREDITACION****a) Asistencias a las salidas practicas.**

Los alumnos deberán cumplir con el 80% de las salidas que se llevan a cabo, excluyéndose las salidas planificadas que por razones ajenas a la cátedra no se concretan, de no cumplir con este porcentaje de asistencia quedara libre. Las salidas por enfermedad deberán ser justificadas mediante certificado médico dentro de las 48 hs. de realizada la salida y deben ser presentados por mesa de entrada al encargado de cátedra.

**b) Asistencia a teóricos**

Las clases teóricas no tienen asistencia obligatoria.

**c) Regularización del cursado.**

Se tomaran dos parciales escritos al final de cada cuatrimestre. Cada parcial tiene su recuperatorio. La nota de aprobación es 6. Con una nota de 8 o más en ambos parciales la materia es promocionada.

Se deberá realizar un trabajo práctico final en grupo. Este trabajo deberá estar aprobado para regularizar la materia y se promediara la nota con la de los exámenes parciales y con la nota de la parte práctica dando así la nota final.

**d) Examen final regulares.**

Este será escrito y oral.

Se aprueba con el 60% que equivale a 4 (cuatro).

Esta nota se promedia con la nota obtenida en la parte práctica del cursado.

**e) Examen Libre:**

Teórico: 1° Parte- Examen Escrito y oral.

2° Parte- Presentación de una planificación completa sobre el destino y duración que se indique el día del examen la cual se presentara 72 horas después del mismo.

La aprobación del examen teórico es requisito para poder acceder al examen práctico. Este se aprueba con 4 (cuatro) y equivale al 70% del examen.

Examen práctico.

Salida a Campo: Programación y puesta en escena de una salida de no menos de 2 (dos) días. Se evaluarán todos los contenidos relacionados. Horarios, recorridos, elección de itinerarios, seguridad, postura frente al grupo, etc....

Nota: Este examen está regido y limitado por el protocolo de seguridad y la climatología. La fecha estará dentro del calendario de salidas de la materia.

**8) CRONOGRAMA DE SALIDAS.**

Las salidas y los lugares son tentativos pudiendo modificarse este cronograma total o parcialmente de acuerdo a las condiciones meteorológicas y a cualquier razón que esté contemplada en el protocolo de seguridad de la asignatura.

**1° Cuatrimestre:** Cursada año 2012

<b>Fecha</b>	<b>Días</b>	<b>Horas académicas</b>	<b>Lugar</b>
31/ 3/2012 1/4/2012	1	6 horas	Valle de los perdidos (Salida diagnostico)
14/4/2012 15/4/2012	1	6 horas	Laguna LLum, mirador Mascardi
21/4/2012 22/4/2012	1	6 horas	Ref. Frey – Valle del Capanile
28 y 29/4/2012	½	4	Escalada en Piedras Blancas
12,13/5/2012 19, 20/5/2012	2	12	Laguna Negra - Arroyo Goye

## 2º Cuatrimestre

Fecha	Días	Horas académicas	Lugar
18/8/2012 19/8/2012	1	6	C° Otto
25, 26/8/2012 1/2/9/2012	2	12	Refugio Chall Huaco
15/9/2012 16/9/2012	1	6	C° Villegas
20,21 /10/2012 27, 28/10/2012	2	12	Refugio Jacob – Arroyo Casa Lata
2, 3 y 4/11/2012 9, 10 y 11/11/ 2012 16, 17 y 18/11/2012	3	18	Arroyo Lloconto – C° Padre Laguna – Cordón Granítico- Los Rápidos.

### Salidas optativas, recuperatorias o supletorias:

- A- 1 Día – Cerro Chall Huaco – Cerro Blanco
- B- 2 Días - Refugio López – Filo de Las Cabras – Pico Turista.
- C- 2 Días – Refugio Frey por el filo – Camping Los Baqueanos
- D-2 Días- Chall Huaco – Villa Horrible - Feyey
- E. 3 Días – Rio Villegas – Mesada de los Baguales – Cerro Carrera.

Nota: Estas salidas se conforman como planes alternativos a las planteadas en el cronograma de salidas, las mismas podrán utilizarse como variantes ante incidencias climáticas y o logísticas. No obstante las salidas optativas podrán sumarse al cronograma principal en caso de ser necesario como variante por superposición de comisiones o situación de examen.

### 9) Relación docente alumno:

Cada comisión estará compuesta por un máximo de 20 alumnos y estarán acompañados por un profesor a cargo (Encargado de cátedra o Asistente de docencia) y un ayudante de primera o un ayudante de segunda, durante las salidas de un día, independientemente del número de alumnos. Durante salidas de mayor duración se deberá sumar otro ayudante conformándose el equipo de trabajo de tres docentes por cada comisión.

### 10) Equipo mínimo necesario para el cursado de las salidas practicas.

Mochila de 60 / 70 lts., aislante, botas de trekking, lentes de sol con protección UV, crema con protector solar con factor de protección superior a 40, campera y cubre pantalón (tipo gore-tex o similar) gorro, guantes, linterna frontal u otra normal c/pilas nuevas, bolsa de dormir, Equipo grupal. Carpa, calentador y equipo de cocina.  
Equipo para escalada en roca **obligatorio**: Casco.

## 11) Bibliografía:

- Rosa Fernández- Arroyo, Máximo Murcia, Eva Matos. 2006 “Montañismo, La Libertad de la Cimas” - Editorial Desnivel - Madrid - España- 4º Edición aumentada en castellano.
- Técnicas de Bajo Impacto APN - 2007
- Cesare Cesa Bianchi, Mauricio Gallo, Paolo Mantovani y Mauricio Zappa. Commissione Tecnica Nazionale de Italia - 2003 Seguridad. Escalada, Alpinismo, Ferratas. Editorial Desnivel - 1º Edición en Castellano
- Cartografía: Ejercito Argentino – Instituto Geográfico Militar. 1949 a 1952 – Provincias de Neuquén, Rio Negro y Chubut – Escalas 1:25000, 1:50000 y 1:100000.
- Diego Balmitjana – 2006 al 2009 – Cartas Topográficas Ahoneker. Parque Nacional Nahuel Huapi 1:50000, Parque Nacional Lanín 1:50000, Rio Villegas 1:50000, Arroyo Rajintuco - Rio Minero 1:75000, Cerro Aconcagua 1:50000 y 1:100000.
- Luis Alejos – 2005 “Pirineos Guía de los 3000 m.” – Sua Edizioak – Bilbao – España.



Eduardo A. Speroni PAD-EC 2  
Prof. Nac. De Educación Física  
Guía de Cordillera y Trekking - AAGM



**CONFORMIDAD DEL DEPARTAMENTO**

(Firma y aclaración)

Soliz Bump -



**CONFORMIDAD DEL CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE**

(Firma y aclaración)

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