

Profesorado de Educación Física.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE
Centro Regional Universitario Bariloche

PROGRAMA DE CÁTEDRA: Actividades en el Entorno Regional.

AÑO ACADÉMICO: 2013.

CARRERA A LA QUE PERTENECE:

Profesorado de Educación Física.

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

RÉGIMEN: Anual.

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 práctico, 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 y dinámica 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, las mismas se desarrollaran en el aula N° 6 del CRUB los días jueves de 18:00hs a 20:00hs.

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 realizaran dos trabajos prácticos grupales.

El 1° consta de un relevamiento sobre las posibilidades de utilización de los espacios naturales por las diferentes instituciones educativas de San Carlos de Bariloche, este trabajo grupal formara parte de una recopilación del trabajo de todos los grupos conformándose en un material escrito que será socializado en todas las escuelas, siendo éste el aporte de la cátedra de Actividades en el Entorno Regional al Programa de Montaña Escolar.

El 2° trabajo grupal consta de una planificación pormenorizada de una salida de campo de varios días. La misma será expuesta por el grupo ante sus compañeros y equipo de cátedra y puesta en tención por los mismos. Se votara entre todas las propuestas para elegir la salida final de la cursada.

Estos trabajos deberán estar aprobados 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 de la temática que elija el tribunal.

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, participación frente al grupo, etc....

Nota: Este examen está regido y limitado por el protocolo de seguridad y la climatología.

La fecha estará exclusivamente 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 2013

Salida	Fecha	Días	Lugar
1°	23/03/13 A y B 24/03/13 C y D	1	Valle de los Perdidos – Cerro Carbón
2°	30/03/13 A y B 31/03/13 C y D	1	Cerro López
3°	06/04/13 A y B 07/04/13 C y D	1	Refugio Frey – Valle del Campanile
4°	13 y 14/04/13 A y B 20 y 21/04/13	2	Refugio Otto Meiling

	C y D		
5°	27 y 28/04/13 A y B 4 y 5/05/13	2	Refugio Manfredo Segre

2° Cuatrimestre

Salida	Fecha	Días	Lugar
6°	21 y 22/09/13 A y B 28 y 29/09/13 C y D	2	Refugio Neumeyer – Valle del Chall Huaco
7°	5/10/13 A y B 6/10/13 C y D	1	Cerro Carmen de Villegas
8°	12 y 13/10/13 A y B 19 y 20/10/13 C y D	2	Cuyín Manzano
9°	26/10/13 A y B 27/10/13 C y D	1/2	Escalada en Piedras Blancas
10°	8, 9 y 10/11/13 A 15, 16 y 17/11/13 C 22, 13 y 14/11/13 D	3	La Lipela– Arroyo Quinquitreuco

Salidas alternativas.

Un Día.

Cerro Bella Vista – Cerro Goye - Colonia Suiza.
Cerro Chall huaco – Cerro Blanco.

Dos Días

- A- Zona Llocontó - Cerro Granítico – Cerro falso Granítico.
- B- Cerro Pelado – Cerro Gaucho.
- C- Arroyo Botella – Arroyo Tristeza.
- D- Refugio Frey por el filo – Valle del Campanile Esloveno.

Tres Días

- E- Arroyo Rajintuco – Rio Minero.
- F- Rio Minero – Arroyo Minero Chico – Valle del Huemul
- G- Refugio Frey – Refugio San Martin.
- H- Cerro Pelado - Arroyo Los Quemaos – Rio Cuyín Manzano.
- I- Cerro López – Laguna Negra.

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 22 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.

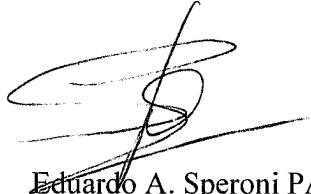
10) Equipo mínimo necesario para el cursado de las salidas practicas.

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 Mínero 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



Lic. Fabián Martins
Director
Dpto. Ed. Física

CONFORMIDAD DEL DEPARTAMENTO
(Firma y aclaración)



CONFORMIDAD DEL CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE
(Firma y aclaración)

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

**PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE.**

PROTOCOLO DE SEGURIDAD. ACTIVIDADES EN EL ENTORNO REGIONAL.
Año 2013

A) Marco Institucional.

Ver protocolo de seguridad general del Área Fundamentos de las Actividades Físico Formativas en Medios Naturales, Orientación Actividades de Montañismo y Escalada del plan viejo del Profesorado de Educación Física 00745 (8 de abril de 1997). Se está confeccionando el General de área para el nuevo plan.

B) Condiciones Generales.

Este protocolo está referido al cursado de las prácticas de dicha asignatura y toma de exámenes finales libres y regulares.

El número máximo por comisión será de 22 alumnos, conformándose tantas comisiones como fuera necesario si este número fuera superado. Excepcionalmente podrán incrementarse este número con alumnos que se encuentran en exámenes prácticos libres. El Equipo docente a cargo de la salida nunca será inferior a dos durante actividades de un día de duración, siendo uno de ellos ASD o ASD-EC y un AYP o AYS. Durante salidas de mayor duración el equipo docente a cargo de la salida no podrá ser inferior a tres, conformándose con un ASD-EC o ASD y un AYP y un AYS o dos AYP. En las prácticas de escalada en roca o muro artificial, la relación docente – alumno será de uno a siete. En cualquiera de los dos casos, si la práctica elegida lo requiere por seguridad o por necesidad de una mejor relación docente-alumno, se incluirá a un docente más pudiendo ser un AYP, un AYS u otro ASD.

En las prácticas dentro del área de Parques Nacionales, la Secretaría Académica o el Departamento de Educación Física dará aviso a dicho lugar dando la nómina de docentes y alumnos, la fecha, el itinerario previsto y un mapa de la zona.

En el caso de que la práctica se desarrolle en terreno privado, el encargado de cátedra de la asignatura realizara la gestión correspondiente antes de concurrir al lugar.

Debe quedar contemplado en la planificación no solo la relación docente-alumno, sino también la época del año, condiciones climáticas y situaciones particulares del respectivo año, vías de escape, alternativas. De esta manera, si una práctica no se la considera segura por cualquiera de estas razones, se deberá cambiar de fecha o suspender o suplir por otro lugar que se lo considere más seguro en dicho momento. Así las prácticas de campo se encuadran dentro de un marco de necesaria flexibilidad.

El área de salud el CRUB deberá remitir a la cátedra toda información de los alumnos que, por la actividad, pudiera poner en riesgo la salud del mismo o condicionar al grupo en su normal desenvolvimiento, pudiendo representar un riesgo no calculado al prolongar la exposición de dicho grupo al medio.

Es responsabilidad de la administración de CRUB el control de los seguros relacionados a los transportes utilizados, como así también de que todos los vehículos contratados tengan Radio VHF, conectada y funcionando.-----

1) Prevención en prácticas de trekking y travesías.

Trekking sin nieve. Si la cátedra y los alumnos participantes de una salida práctica son sorprendidos por una nevada, evaluarán la mejor alternativa, en relación al equipo con el que se cuenta, la seguridad en el lugar o en el descenso y la condición climática reinante. Se evaluará el descenso como primer opción.

En caso de vadeo: Los alumnos no realizarán vadeo solos, los mismos serán realizados de forma grupal, 3 o 4 personas en círculos o 5 o más en fila según el caso, en cada grupo participará un docente. Si fuera necesario se asistirá el cruce con cuerda.

El parámetro de evaluación de la corriente será: *“Si el agua se desplaza a mayor velocidad que una persona caminando en la orilla y a su vez el agua supera el alto de la rodilla de esta, la misma persona no puede realizar el cruce sin ayuda”.*

No se realizará vadeo alguno donde: el agua supere la mitad del muslo del promedio del grupo, todo el grupo no tenga calzado adecuado para esto, donde se comprometa la seguridad, donde la evaluación de la corriente albergue dudas ya sea por visibilidad en agua turbia, correntada, presencia de rocas, ramas o cualquier otro factor que, in situ, afecte la actividad y la comprometa.

En tránsito por terreno con vegetación cerrada se extremarán los recaudos para mantener a grupo unido.

En tránsito por pedreros sueltos y con pendientes pronunciadas se evitara en todo momento que caminar en la línea de máxima pendiente por sobre otra persona evitando así las lesiones por caídas de piedra.

Se evitarán itinerarios expuestos o muy aéreos donde estos factores puedan afectar psicológicamente el desenvolvimiento de los alumnos o puedan sufrir caídas de gravedad.

El equipo docente asistirá a los alumnos en pasajes de mayor dificultad o exposición brindando seguridad y control a la situación.

Trekking con nieve: Estas salidas de campo serán programadas específicamente por lo que cada participante debe contar con el equipo adecuado para la actividad: Botas plásticas o similares, polainas, cubre pantalón, campera de montaña, abrigo suficiente, lentes, guantes y guantes de repuesto, gorro de abrigo, protector solar factor superior a 40, ropa de recambio, bastones. Se podrán realizar salidas con raquetas de nieve.

Las salidas podrán ser de un día o dos días con refugio. La pendiente que se transitara no superara los 30° dentro o fuera del bosque y en cualquier situación el tránsito será sin exposición. Es responsabilidad de la cátedra la evaluación previa de las condiciones del manto de nieve y pronósticos meteorológicos.

Toda salida donde los test y el análisis del manto alberguen duda quedara suspendida.

En éstas prácticas los docentes deberán llevar:

Por cada comisión:

Transmisor-receptor VHF. Batería de repuesto VHF.

- Elementos personales y generales técnicos de cada uno de los docentes. (Cuerdas, anclajes para roca, cintas y mosquetones con y sin seguro en buen estado).
- Botiquín personal, y collarín.
- Una camilla de pared y/o traslado por comisión. (La camilla de pared marca Mamute será para salidas de un día y para las prácticas que requieran aproximación a pie a más de una hora de acceso vehicular, se llevará la camilla UT 2000 y/o plano rígido y/o plano rígido modificado y/o Chaleco de estricción).
- Teléfono celular (Con tarjeta telefónica de 20\$)

NOTA: Todos los elementos descriptos con anterioridad deben ser proporcionados por el CRUB

En éstas prácticas se deben tener en cuenta y/o realizar las siguientes acciones:

1) En la práctica con cuerda de arriba el seguro se realizará con una placa, tubo, nudo dinámico y/o sistema automático. Solo los docentes podrán dar seguro.

2) En la práctica de rapel se asegurara al alumno sosteniendo la cuerda desde debajo de modo que, aun si el alumno soltara la cuerda, fácilmente pueda ser frenado en el lugar.

En los rapeles escuela tiene que existir un nudo de fijación en el punto de la reunión.

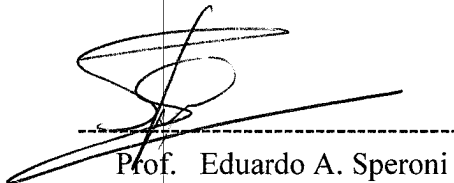
Con respecto a las medidas de seguridad que se tienen que tener en cuenta en el momento de instalar las cuerdas para la práctica, sobre las mismas podemos decir que se tienen que encontrar todas las actividades y cada una de ellas bajo el concepto de "Redundancia".

3) Pasos a seguir en caso de emergencia o accidente.

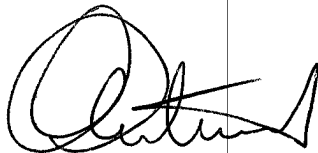
En caso de alguna emergencia por accidente los pasos se realizan en el siguiente orden de prioridad, modificándolo de acuerdo a la situación:

1. En caso de que los docentes no estén en el lugar preciso o no hayan presenciado el accidente, los alumnos, sin tocar al accidentado, deben comunicar de inmediato a los docentes a cargo del mismo.
2. Analizar la posibilidad del sobre-accidente antes de realizar cualquier maniobra con el accidentado.
3. Inmediatamente brindar una atención al accidentado por parte de los docentes a cargo, realizando las maniobras necesarias para estabilizarlo. De ser necesario se intentará tener un contacto telefónico y/o radial con un médico para efectuar las maniobras que considere necesarias.
4. Luego de la evaluación por parte de los docentes se tomará la decisión de solicitar la intervención de la Comisión de Auxilio del Club Andino Bariloche por teléfono celular o VHF.

5. Avisar al Departamento de Salud del CRUB y al Servicio de Emergencia Vehicular, tel.523000, previamente contratado por medio del teléfono celular o VHF. Si no es posible la comunicación un docente intentara una mejor posición para favorecer la misma
6. Comunicarse para solicitar el transporte necesario, este puede ser el mismo que nos llevo a la salida u otro, como una ambulancia, de acuerdo a la gravedad del accidentado. Decisión a tomar por los docentes.
7. Designar a un grupo de alumnos en la tarea de acercar la camilla, que se encontrará de acuerdo al tipo de salida, en un punto más o menos cercano y seguro.
8. Comenzar la evacuación del accidentado si están dadas las condiciones de seguridad necesarias, tanto para el accidentado como para los evacuadores.
9. Una vez que se llegó hasta un medio de transporte vehicular, en primera instancia derivar al Hospital Zonal.
10. Informar por nota al Departamento de Educación Física y éste deriva la misma al Área de Salud y a la Compañía de Seguro.
11. El alumno realiza exposición policial y presenta copia al Área de Salud por mesa de entradas antes de las 48 horas.
12. El alumno se presenta en la auditoria médica en el Área de Salud del CRUB.
13. Luego del tratamiento que le fuera prescripto, el alumno presenta el certificado de Alta Médica al Área de Salud, antes de reincorporarse a las diferentes actividades académicas.



Prof. Eduardo A. Speroni
Encargado de Cátedra de Actividades en el Entorno Regional



Conformidad del Departamento de Educación Física
(Firma y Aclaración)

Lic. Fabián Martins
Director
Dpto. Ed. Física



Conformidad de Centro Regional Universitario Bariloche
(Firma y Aclaración)