



# UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE

## Centro Regional Universitario Bariloche

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

**AÑO ACADEMICO:** *2013*

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

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

**ORIENTACIÓN:** *Deportes invernales y actividades de esquí*

**PLAN DE ESTUDIOS N°:** *ORD. N° 435/03*

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

**REGIMEN:** *Anual* **CARGA HORARIA:** *120 HS*

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

*MARIA LILEN REISING* **CARGO:** *JTP*

### ASIGNATURAS CORRELATIVAS:

**Tener final aprobado:** Formación Corporal Motora I y Vida en la Naturaleza

**Tener Cursado:** Actividades en el entorno Regional

### Fundamentación:

La asignatura Esquí Educativo I está ubicada en tercer año del profesorado en Educación Física del trayecto orientado A "Actividades Regionales de Montaña". Aborda la enseñanza de dos prácticas deportivas invernales: el esquí de fondo y el esquí alpino, ambas reconocidas mundialmente y con gran desarrollo en la Región Andina argentina y chilena. La importancia de que el futuro profesor de educación física tenga conocimientos técnicos y de enseñanza del esquí y actividades de montaña ayudaran a fomentar la actividad deportiva y recreativa invernal en este contexto andino.

Durante la cursada se desarrollan variados contenidos que ayudan a tener un conocimiento general de las disciplinas partiendo desde un marco histórico a nivel mundial como nacional, pasando por conocimientos culturales que hacen a la actividad, hasta llegar a practicar y realizar los diferentes gestos técnicos de las mismas poniendo énfasis en la técnica y metodologías de enseñanza para que el estudiante no solo incorpore los conocimientos necesarios para desplazarse eficientemente y de manera segura en las pistas adecuadas al nivel logrado, sino también pueda desempeñar su rol profesional de manera coherente y responsable con los niveles

UNIVERSIDAD NACIONAL del COMAHUE  
CENTRO REGIONAL UNIV. BARILOCHE  
MESA DE ENTRADAS

FECHA: *08 AGO 2013*

REGISTRO N° *2290*

iniciales en esquí alpino y niveles iniciales e intermedios en esquí de fondo (técnica clásica).

El nacimiento del esquí data del año 2.500 a.C. en Escandinavia. A nivel nacional, San Carlos de Bariloche se constituye como cuna del esquí argentino. Dicha práctica fue introducida en la localidad por inmigrantes europeos a comienzos del siglo XX. En principio la actividad queda ligada a quienes contaban con los conocimientos y experiencias previas para luego propagarse y transformarse en un deporte característico que le da identidad a la región y progresivamente adquiere no sólo carácter competitivo sino también recreativo y formativo tanto en el ámbito educativo como turístico llegando a ser un nuevo recurso económico a costa de ir relegando el desarrollo social recreativo de los habitantes de estas latitudes. El profesorado en Educación Física del Centro Regional Universitario Bariloche es el único en Latinoamérica que incluye en la formación actividades relacionadas con el uso y conocimiento del medio natural teniendo en cuenta el contexto geográfico, es decir, se piensa a la educación física desde una mirada amplia que no solo contempla a los sujetos y su desarrollo sino que también atiende a las características del entorno y a la cultura regional en que están inmersos. En este sentido a lo largo de los diferentes años del profesorado los estudiantes van adquiriendo conocimientos específicos relacionados con las actividades regionales de montaña que ayudan a la formación integral de los mismos para que puedan desempeñarse con mayor solidez, soltura y seguridad. Esquí Educativo I forma parte de estas actividades regionales.

La cátedra propone un cursado anual organizado de la siguiente manera: 50 hs teórico-prácticas desarrolladas de manera presencial y con apoyatura de la plataforma virtual PEDCO para la realización de trabajos prácticos. Previo a la temporada invernal se destinará una o dos clases para realizar ejercicios y caminatas con bastones. Las 70 hs restantes corresponderán a la práctica sobre la nieve, al aprendizaje y enseñanza del esquí de fondo y el esquí alpino, concentrándose de esta manera la mayor parte de la carga horaria durante los meses de invierno.

#### **Objetivos:**

- Adquirir conocimientos generales de la actividad del esquí y su entorno: aspectos históricos, culturales, climáticos, deportivos, de seguridad, etc.
- Adquirir en el terreno un nivel técnico apto para darle continuidad al aprendizaje del esquí alpino en el siguiente año de la cursada de la carrera, Cátedra Esquí Educativo 2 que se desarrollara sobre pistas más difíciles y en la cual se aprenderán nuevos gestos técnicos.
- Conocer las características y propiedades de los equipos según las disciplinas y la técnica a emplear para poder orientar a sus futuros alumnos en la elección de los mismos.
- Incorporar los gestos técnicos básicos<sup>1</sup>, diversas metodologías<sup>2</sup> y conocimientos generales del medio para poder transmitir y demostrar con seguridad al momento de desempeñar su futuro rol con los niveles iniciales en esquí alpino e iniciales a intermedios en esquí de fondo pudiendo elegir el terreno adecuado según el grupo y el tipo de gesto a enseñar.
- Demostrar fluidez y soltura al momento de deslizarse por diferentes tipos de terrenos y pistas controlando la velocidad y minimizando riesgos.
- Observar, detectar y corregir errores para poder orientar a sus futuros alumnos en la mejora de la técnica y en la elección del terreno adecuado acorde al nivel y al grupo.
- Conocer los distintos tipos de medios de elevación y el uso correcto de los mismos atendiendo a la seguridad y cuidado de los alumnos.
- Planificar clases de esquí con distinta duración para grupos con diferentes características.

---

<sup>1</sup> Esquí de fondo: paso alternado, paso alternado en subida, doble bastón, doble bastón con impulso, pasos de giro, posición de descenso, cuña y media cuña.

Esquí alpino: descenso directo, cuña, vuelta en cuña, vuelta elemental, diagonal y derrapaje.

<sup>2</sup> Para niños, jóvenes y adultos en los niveles iniciales. Particularidades de la enseñanza según diferentes grupos en pistas que no superen el color azul.



### **Contenidos según plan de estudio:**

Introducción al esquí. Reseña histórica. Reconocimiento del material específico. Adaptación al medio. 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. Metodología de la enseñanza: método global. Recursos para apoyar la progresión: itinerarios, pistas, tiempos activos, y descansos. Elección del terreno adecuado. Fundamento teórico práctico de las actitudes básicas. La seguridad en una estación de esquí: normas y comportamiento. Acceso a los medios de elevación mecánicos. Protocolos en los centros invernales.

### **Contenido programa analítico:**

#### **Unidad N°1- *Introducción al esquí***

El esquí en sus orígenes a nivel mundial y regional. Características y diferencias del esquí de fondo y el esquí alpino. Entes que regulan la actividad del esquí en el mundo y en el país.

#### **Unidad N°2- *Materiales, Equipos e indumentaria.***

Reconocimiento de los materiales que se utilizan en la actividad teniendo en cuenta las diferentes técnicas. Estado y preparación de equipo. Indumentaria específica.

#### **Unidad N°3- *Nieve***

Formación, metamorfosis. Tipos de nieve. Encerado. Propiedades y características en relación a la actividad del esquí.

#### **Unidad N°4- *Seguridad***

Normas de comportamientos FIS para desplazarse en las pistas de esquí de fondo y alpino. Medios de elevación: usos y precauciones según el grupo, el nivel y el estado del tiempo. Comportamiento y cuidado del equipo en las pistas para evitar accidentes. Vestimenta e indumentaria. Protocolos de seguridad.

#### **Unidad N°5- *Normas de comportamiento y Reglamentación del esquí de fondo y alpino***

Nociones básicas de los reglamentos FIS para la organización de competencias. Disciplinas nórdicas y alpinas. Tipos de competencias. Obligaciones de los competidores. Organización de carreras. Preparación y homologación de pistas.

#### **Unidad N°6- *Técnicas en el esquí de fondo***

Técnica clásica y libre: Características y diferencias. Acondicionamiento físico pre-temporada. Planificación, metodologías y progresión de la enseñanza para nivel inicial, intermedio y avanzado de la técnica clásica. Particularidades en la enseñanza a diferentes grupos. Pistas: preparación y selección acorde al nivel de los alumnos. Terminología del esquí de fondo.

#### **Unidad N°7- *Técnica del esquí alpino***

Técnica de compensación teniendo en cuenta básicamente la técnica argentina, complementado con otras escuelas. Gestos técnicos básicos y de apoyo. Acciones fundamentales. Vueltas cíclicas y a cíclicas. Planificación, metodología de enseñanza y progresión para niveles iniciales. Uso de medios de elevación. Particularidades en la enseñanza a diferentes grupos. Correcta selección de pistas. Terminología para la enseñanza del esquí alpino.

*(La numeración de las unidades ayuda a organizar los distintos contenidos que se desarrollarán en la cursada pero se aclara que no necesariamente implican un orden lineal al momento de su abordaje.)*

### **Propuesta Metodológica**

La cátedra propone un cursado anual organizado de la siguiente manera: 50 hs teórico-prácticas desarrolladas de manera presencial y con apoyatura de la plataforma virtual PEDCO para la realización de trabajos prácticos grupales e individuales. Según la unidad y el tema a desarrollar

los estudiantes tendrán instancias de exposición de los mismos ante sus compañeros para compartir experiencias, conocimientos e información recabada. La realización de ejercicios y caminatas con bastones previas al invierno, servirán para que los estudiantes adquieran un acondicionamiento físico de base para el desarrollo de la parte práctica, una buena coordinación brazos-piernas, y el uso correcto del bastón durante el braceo. Las 70 hs restantes se destinarán exclusivamente a la práctica, enseñanza y aprendizaje del esquí de fondo y el esquí alpino en el Cerro Otto y el Cerro Catedral, concentrando de esta manera la mayor parte de la carga horaria durante los meses de invierno: julio, agosto y septiembre. Importante que se siga una metodología correcta evitando saltar etapas que se volverían en contra del aprendizaje.

En las clases teóricas durante el primer cuatrimestre se desarrollarán contenidos relacionados con la historia del esquí, centros invernales, equipo específico para realizar la actividad y cualidades de los mismos, seguridad, acondicionamiento físico, aspectos técnicos y metodológicos.

Las clases prácticas se organizarán en dos ejes diferenciados cada uno de ellos de acuerdo a las disciplinas que forman parte de la cátedra: esquí de fondo y esquí alpino.

Los alumnos contarán con la posibilidad de verse en videos tomados durante la práctica en diferentes momentos de la cursada que ayudaran a la visualización y detección de errores propios como del conjunto de sus compañeros; siendo de suma importancia para la *autocorrección* y tener además una visión más certera de su progreso alcanzado durante la cursada.

### **Eje 1: Esquí de Fondo:**

Desarrollo y enseñanza de la Técnica Clásica: Progresión técnica desde nivel principiante hasta nivel intermedio. 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.

Nociones básicas de la técnica libre.

Metodología de la enseñanza de la técnica clásica para nivel principiante e intermedio. Definición, explicación y demostración de los diferentes pasos. Selección de pista adecuada. Detectar en el alumno su capacidad y saber motivarlo. Lograr que el alumno disfrute del entorno y de la actividad aeróbica. Observación y corrección de errores más comunes. Ejercicios.

### **Eje 2: Esquí alpino:**

Desarrollo y enseñanza de la técnica argentina. Desplazamientos. Descenso directo. Descenso en cuña. Diagonal en cuña. Vuelta en cuña. Ejercicios en cuña. Variaciones del arco de vuelta. Descenso diagonal. Paso patinador. Derrapajes. Vuelta elemental. Absorción del terreno. Vuelta al monte. Vueltas cíclicas y a cíclicas. Nociones de paralelo básico.

Transferencia de conceptos, posturas básicas y de las sensaciones experimentadas en el eje anterior.

Las clases prácticas se llevarán a cabo en el Cerro Otto y en Cerro Catedral en días y horarios a confirmar. Las clases de consulta serán los mismos días finalizadas las prácticas en el horario de 16:00 a 17:00 hs.

Simultáneamente con el desarrollo de estas clases los estudiantes realizarán trabajos prácticos que aborden propuestas de enseñanza para el esquí de fondo y alpino. Las clases teóricas se dictarán en días y horarios a confirmar.

### **Evaluación**

El cursado de la práctica es obligatorio en los dos módulos. La asistencia no puede ser inferior al 80%. La asistencia a las clases teóricas no puede ser inferior al 70%.



Durante la cursada se realizara un examen parcial teórico al finalizar el primer cuatrimestre y el otro a modo de parcial integrador teórico práctico al finalizar el segundo cuatrimestre. Cada uno de estos cuenta con la instancia de recuperación. Los parciales y recuperatorios serán aprobados con nota igual o superior a 6 (seis).

En cuanto a la parte práctica cada módulo se evaluará en forma independiente. Se tendrá en cuenta la ejecución, soltura, fluidez y seguridad en cada gesto. Ningún gesto estará por debajo de la nota 4 para aprobar la cursada. El examen práctico tendrá la instancia de recuperatorio y se evaluarán únicamente los gestos desaprobados por cada módulo. El promedio de los gestos evaluados definirán la nota final de cada módulo.

Para la nota final se tendrá en cuenta el promedio de las notas de los parciales teóricos (2), las notas finales de cada modulo (fondo y alpino) y la entrega en tiempo y forma de los Trabajos prácticos grupales e individuales solicitados por la cátedra.

La cursada se aprueba con nota igual o superior a seis (6) y se promociona con nota igual o superior a siete (7)

Aquellos que no promocionen y cursen la asignatura deberán presentarse a mesa de examen final práctico durante el periodo invernal en el o los ejes que no promocionaron, nota que se promediara con un examen oral. Superaran esta instancia con nota igual o superior a cuatro (4)

Los exámenes libres se realizaran también durante los meses del periodo invernal (necesidad de nieve), y se realizaran durante dos días en las pistas adecuadas a cada eje 1 el primer día y el eje 2 en el segundo, esas calificaciones deberán ser igual o mayor a cuatro (4) en cada uno de los ejes, promediándose estas dos notas con la nota de un examen oral. Este promedio deberá ser igual o superior a cuatro no para aprobar la materia.

#### Bibliografía:

- **Baratta, Alejandro.** Apunte de cátedra: Progresión Técnica y metodológica en niveles iniciales de esquí de fondo.
- **Baratta, A. y Reising, L.** Apunte de cátedra: Introducción al esquí de fondo y alpino. Consideraciones generales.
- **Méndez, Laura:** Historias en Movimiento. *Cuerpo, educación y tiempo libre en la Norpatagonia 1884-1945.* Cap III *Tiempo libre para recrear. El Club Andino Bariloche,* prohistoria ediciones (2011)
- **Olivieri, Justy.** Esquí Moderno. Técnica Argentina de Esquí Alpino. Progresión Metodológica. Aadides.
- **Olivieri, Justy.** Teoría de la Técnica. Aadides.
- **Syndicat national des moniteurs du ski francais,** Mémento de l'enseignement du ski francais 2006, atelier ésope chamonix.
- **F.I.S.I.,** Sci Italiano. Testo ufficiale per l'ensegnamento dello sci de fondo, 1991, Paolo Cattaneo Grafiche s.r.l.
- **Rosenkjer, Pablo:** Documento historico. Historia del Esquí. <http://www.fasa.org.ar/textos/La%20Historia%20del%20Ski.pdf>
- **Toncek, Arko:** Ski deportivo argentino, Ed. Caleuche (2006)



Lic. Fabián Martins  
Director  
Dpto. Ed. Física



Alejandro Ricardo Baratta



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