



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE
Centro Regional Universitario Bariloche
Año Académico:

ASIGNATURA: Actividades en el Entorno Regional

DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA

ÁREA: FUNDAMENTOS FÍSICO FORMATIVOS EN MEDIOS NATURALES

ORIENTACIÓN: MONTAÑISMO Y ESCALADA

CARRERA/S: PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PLAN/ES DE ESTUDIOS – ORD.Nº: 0435/03,886/05,0331/09 y 0176/10

CARGA HORARIA SEMANAL: 3:40 hs.

RÉGIMEN: *Anual*

CUATRIMESTRE: Primero y Segundo

OBLIGATORIA

EQUIPO DE CATEDRA

Apellido y Nombres

- Eduardo Speroni, **Profesor Adjunto**
Profesor Nacional de Educación Física, CRUB – UNC.
Guía de Trekking en Cordillera AAGM y APN

- Gabriel Bondel, **Asistente de Docencia.**
Profesor Nacional de Educación Física, CRUB-UNC.
Guía de Trekking en Cordillera, AAGM, APN.

- Carlos Galosi, **Ayudante de Primera.**
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

- **Alejandro Miccochi, 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.

Ayudantes Alumnos

1	Tomas Omaechevarria	AYS	35659287	1/04/91
2	Vera Pereyra	AYS	37099792	5/11/92
3	Montenegro, Cristian	AYS	35818224	20/01/91
4	Lobo Violeta	AYS	35885049	27/12/91
5	Soto Yonathan	AYS	34807221	24/12/89
6	Cattenazzi Perla	AYS	37364237	5/2/93
7	Lois Alejandro	AYS	37908467	8/11/93
8	Bonacalza Maria	AYS	35593755	15/3/91

ASIGNATURAS CORRELATIVAS:

PARA CURSAR: Regularizadas Historia de los Deportes. Vida en la Naturaleza.

PARA RENDIR EXAMEN FINAL: Finales de Historia de los Deportes. Vida en la Naturaleza.

1. FUNDAMENTACION:

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. OBJETIVOS - 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 ESTUDIOS:

1) 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. Evaluación de Accidentes e incidentes dentro del ámbito de la cátedra como elemento de desarrollo autocritico en el marco de la seguridad.

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

5. BIBLIOGRAFÍA BASICA CONSULTA:

- Rosa Fernández- Arroyo, Máximo Murcia, Eva Matos. 2006 “Montañismo, La Libertad de la Cimas” - Editorial Desnivel - Madrid - España– 4° Edición aumentada en castellano.
Biblioteca NO
- Técnicas de Bajo Impacto APN – 2007
Biblioteca NO
- Cesare Cesa Bianchi, Mauricio Gallo, Paolo Mantovani y Mauricio Zappa. Comissione Tecnica Nazionale de Italia - 2003
Seguridad. Escalada, Alpinismo, Ferratas.
Editorial Desnivel - 1° Edición en Castellano
Biblioteca NO
- Cartografía: Ejercito Argentino – Instituto Geográfico Militar. 1949 a 1952 – Provincias de Neuquén, Rio Negro y Chubut – Escalas 1:25000, 1:50000 y 1:100000.
Biblioteca NO
- 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.
Biblioteca NO
- Luis Alejos – 2005 “Pirineos Guía de los 3000 m.” – Sua Edizioak – Bilbao – España.
Biblioteca NO

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 de campo. Así mismo en las salidas

de campo, además de los contenidos prácticos, se abordaran temas técnicos, procedimentales y actitudinales.

Durante el desarrollo de la materia a lo largo del año se implemento una serie de trabajos prácticos, "Informes de Salidas". Llevado a cabo por la Prof. Langbhen desde 2012 se decide abordar durante el año 2014 y en el futuro, un análisis de los incidentes y accidentes que pudieran suceder durante la actividad. Esta postura autocritica de los hechos nos permite el análisis de los mismos y por ende incrementar nuestros márgenes de seguridad. Se suma al mismo este año la Prof. Joos aportando una nueva perspectiva basada en su trabajo publicado en "Huella Andina" sobre el relevamiento de información.

Además la cátedra establece 2 horas de consulta semanal.

7. EVALUACIÓN 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.

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 examen recuperatorio. La nota de aprobación es 6. Con una nota de 8 o más en ambos parciales la materia es promocionada.

Se realizara Un trabajo práctico grupal. Este 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 salidas final de la cursada.

Además los alumnos deberán presentas un informe detallado de cada salida de forma obligatoria en la clase teórica siguiente a dicha salida.

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. La promoción implica tener 8 o más en cada punto detallado anteriormente.

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 de 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 de realización será exclusivamente dentro del calendario de salidas de la materia.

8. DISTRIBUCIÓN HORARIA:

HORAS TEORICOS: Jueves de 18:00 hs. a 20:00 hs

Horarios de consulta Jueves 10:00 hs. a 12:00 hs. y Martes de 18:00 hs. A 20:00 hs.

HORAS PRACTICOS: sábados y domingos de 8:30 hs. A 18:00 hs. Siendo el horario corrido cuando la salida implique más de una jornada

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 2014

Salida	Fecha	Días	Lugar
1°	15/03/14 A y B 16/03/14 C y D	1	Cerro Chall Huaco – Cerro Blanco
2°	21/03/14 A y B 22/03/14 C y D	1	Refugio Frey – Valle del Campanile
3°	05/04/14 A y B 06/04/14 C y D	1	Cerro López
4°	12 y 13/04/14 A y B 19 y 20/04/14 C y D	2	Refugio Otto Meiling

5°	26 y 27/04/14 A y B 3 y 4/05/14	2	Refugio Manfredo Segre
----	---------------------------------------	---	------------------------

2° Cuatrimestre

Salida	Fecha	Días	Lugar
6°	23 y 24/08/14 A y B 30 y 31/08/14 C y D	2	Refugio Chall Huaco
7°	27/9/14 A y B 28/9/14 C y D	1	Cerro Bella Vista - Cerro Goye - Colonia Suiza.
8°	4 y 5/10/14 A y B 11 y 12/10/14 C y D	2	Cuyín Manzano
9°	24,25 y 26 /10/14 A 31/10- 1 y 2/11/14 C 7, 8 y 9/11/14 D	3	Pelado - Arroyo Los Quemaos – Rio Cuyín Manzano.

Salidas alternativas.

Un Día.

- 1- Cerro Ñireco
- 2- Cerro Padre Laguna

Dos Días

- a- Zona Lloconto - 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.
- e- Refugio Jacob

Tres Días

- I- Arroyo Rajintuco – Rio Minero.
- II- Rio Minero – Arroyo Minero Chico – Valle del Huemul
- III- Laguna verde – Rincón de los Pinos – Valle del Auquinco –Puerto Arturo

- IV - Cerro López – Laguna Negra.
- V- Refugio Frey – Refugio San Martin

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.



PROFESOR



CONFORMIDAD DIRECTOR/DELEGADO DEPARTAMENTO

Lic. Fabián Martins
 Director
 Dpto. Ed. Física



Lic. MARIÁN SANCHEZ
 Secretaria Académica
 Centro Regional Universitario Bariloche
 Universidad Nacional del Comahue

CONFORMIDAD SECRETARIA ACADEMICA

CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE

estudiando a las observaciones realizadas por el Director de ~~Departamento~~ MARIÁN SANCHEZ Secretaria Académica Centro Regional Universitario Bariloche Universidad Nacional del Comahue

OBSERVACIONES: LA DIRECCIÓN DEL DEPARTAMENTO NO AUTORIZA LA SALIDA ALTERNATIVA DE TRES DÍAS A LAGUNA VERDE - RINCÓN DE LOS PINOS - VALLE DEL APUQUINCO - PUERTO ANTONIO, DEBIDO A QUE DICHO ITINERARIO TRANSCORRE DENTRO DEL DOMINIO DEL PARQUE NACIONAL LANÍN.



Lic. Fabián Martins
 Director
 Dpto. Ed. Física