



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

**AÑO ACADÉMICO:** 2014  
**ASIGNATURA:** ESQUÍ EDUCATIVO 1  
**DEPARTAMENTO:** EDUCACIÓN FÍSICA  
**ÁREA:** Fundamentos de las Actividades Físico Formativas en Medios Naturales  
**ORIENTACIÓN:** Deportes Invernales y Actividades de Esquí  
**CARRERA:** PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
**PLAN DE ESTUDIOS N°:** 0435/03,886/05,0331/09 y 0176/10  
**CARGA HORARIA SEMANAL:** 4 HS/SEM (con calendario especial CRUB)  
**REGIMEN:** ANUAL/OBLIGATORIA (calendario especial CRUB)  
**CARGA HORARIA:** 120HS

<b>EQUIPO DE CATEDRA Y ORIENTACION:</b>	<b>CARGO:</b>
- Romina FERNÁNDEZ ALBOR	Profesor Adjunto (PAD/3) ✓
- Leonardo Daniel MÁRSICO	Profesor Adjunto (PAD/3) ✓
- Damian LATORRE	Asistente de Docencia (JTP/3) ✓
- María Lilén REISING	Asistente de Docencia (JTP/3) ✓

**ASIGNATURAS CORRELATIVAS:**

-Para cursar Ac vidades en el entorno Regional  
- Para rendir examen nal Formación Corporal Motora I y Vida en la Naturaleza

---

**1. FUNDAMENTACIÓN**

El Profesorado Educación Física, Plan de Estudios Ord. N°0435/03, que se dicta la Universidad Nacional del Comahue -Centro Regional Universitario Bariloche- tiene la característica de estar constituida por dos trayectos: uno de Formación General y otro de Formación Específica y Orientada. La asignatura Esquí Educativo I (EEI) se sitúa en el 3° de la carrera de Profesorado en Educación Física, y primer año de trayecto orientado "Actividades Regionales de Montaña"(A).

El profesorado de Educación Física que se dicta en el Centro Regional Universitario Bariloche tiene particulares únicas, ya que contempla dentro de su formación aspectos como el contexto *medio ambiental*, entendiéndolo como en aquel en que interactúa el ambiente y la cultura, donde se encuentra inserto.

"Si consideramos que Educación Física se ocupa de la enseñanza de distintas prácticas corporales organizadas como contenidos tomados de la cultura... vida en la naturaleza, contribuyendo al desarrollo integral del ser humano, donde cuerpo y movimiento son ejes fundamentales... es hilo de enlace fundamental para adquirir un movimiento armónico en el medio que nos rodea. Aprendemos con un cuerpo en acción e interacción con el medio que nos rodea. A partir de este cuerpo en acción podemos aprehender las leyes del mundo externo, adaptándonos y transformándolo..." (Plan de Estudios Ord. N°0435/03, Profesorado Educación Física)

Creemos que las actividades en la naturaleza son unos de los medios más propicios para desarrollar la formación integral de la persona. Es por ello que pensamos que las prácticas corporales de esquí aportan, en formación docente, un complemento notable para desarrollar en el graduado una mirada amplia sobre el sujeto, la cultura y el ambiente (entendido no solo como

un patrimonio natural, sino como lugar donde el hombre habita e interactúa) en que se encuentra incluido.

La asignatura EEI tiene la particularidad de abordar dos prácticas deportivas invernales entre sus contenidos: el esquí de fondo y el esquí alpino. Además, sus contenidos, son en los cuales se apoya la materia de Esquí Educativo 2 (EEII) que es la materia correlativa inmediata de la orientación. Entre ambas, se busca ofrecer al estudiante una visión completa de la utilización de las prácticas corporales que se realizan en la nieve y contribuir a una reflexión crítica sobre la intervención y rol del profesor de educación física en estas prácticas que se realizan en el medio natural. "...La inclusión de actividades como el esquí alpino con sus variantes y complementos, da a los egresados la posibilidad de tomarlas como herramienta para el trabajo educativo, sea escolar o no formal. De esta forma, el medio natural se convierte en el aula donde el profesor utiliza la herramienta más apropiada..." (Programa de EEII)

Por último, la asignatura busca propiciar una formación en donde el estudiante, como futuro docente, sea capaz de evaluar y revisar sus prácticas y las acciones relacionadas con ellas. Se trata de un fomentador un profesor que no solo haya alcanzado el dominio técnico del área de conocimiento, sino que pueda promover el desarrollo cognitivo, emocional, social, comunicacional y corporal de sus alumnos (de distintas edades, entornos socioculturales u contextos del sistema educativo) y además, promover un uso racional y responsable del entorno natural.

## 2. PROPOSITOS Y OBJETIVOS

Propósitos:

- Propiciar y contribuir en la formación en esquí de los estudiantes y a la construcción del rol docente.
- Generar espacios de reflexión sobre las problemáticas educativas en relación a la Educación Física, la formación de formadores y los deportes de Esquí.
- Propiciar que se reconozca al otro, al diferente, desde su humanidad y sus potencialidades, y con sus necesidades educativas especiales.
- Promover el espíritu autocrítico y de formación continua.
- Propiciar la transferencia de contenidos desde y hacia las diferentes asignaturas de la carrera.
- Fomentar la conciencia de seguridad y prevención de accidentes en el medio natural para una futura práctica docente segura.
- Favorecer que los estudiantes adquieran las habilidades motrices y técnicas para un dominio seguro del medio y mayor disfrute.
- Fomentar la utilización de actividades de esquí y deslizamiento como parte de su práctica laboral, ya sea que se trate ámbitos formales o no formales.

Objetivos

Que los estudiantes:

- Logren planificar, desarrollar y evaluar una clase de esquí para principiantes (que no esquían aún en paralelo).
- Consigan proponer metodologías variadas, creativas y adaptadas a cada contexto y situación planteada.
- Logren proponer actividades para realizar en la clase de Educación Física con transferencia a las actividades de esquí.
- Comprendan los riesgos posibles que existe en la actividad
- Ejecuten los diferentes gestos del esquí alpino y fondo propuestos para la cursada.
- Relacionen críticamente la actividad del esquí desde las dimensiones histórico-socio-cultural-ambiental.
- Tengan experiencias como formadores en el medio invernal.

### 3. CONTENIDOS SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS

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.

### 4. CONTENIDO DEL PROGRAMA ANALÍTICO

La secuencia de las unidades no implica una secuencia en su dictado, sino que servirán como diferentes ejes de trabajo.

- **UNIDAD 1: Aspectos sociales e históricos del esquí.**  
¿Qué es el esquí? Diferentes enfoques del esquí. El ámbito de trabajo del esquí desde una perspectiva de sistémica. Historia, análisis y crítica del esquí en relación a la sociedad. Organizaciones. Glosario y vocabulario. Preparación física y Prevención de lesiones
- **UNIDAD 2: Equipo técnico**  
¿Qué se necesita para esquiar? Elementos necesarios para esquiar. Equipo Personal: Indumentaria y vestimenta. Equipo específico: Bota, fijación, esquíes y bastones. Protecciones corporales: casco. Elección del equipo según talla, peso y nivel de esquí. Aspectos de seguridad del equipo: regulación, encerado y a lado de cantos (tuning)
- **UNIDAD 3: Seguridad en el centro de esquí**  
Normas de comportamientos FIS para desplazarse en las pistas de esquí. Medios de elevación: usos, precauciones y normativa. Dominio esquiable. Pistas: Señalización. Elección del terreno. Deslizamiento en distintos tipos de nieve. Protocolos de seguridad.
- **UNIDAD 4: Técnicas Esquí de fondo**  
¿Qué diferencia a la técnica clásica de la libre? Diferencias en el equipo. Técnica clásica. Gestos técnicos para deslizamiento en terreno plano y en subida. Técnicas de descenso, detención y cambios de dirección. Técnicas de entrada y salida de la huella. Adaptación al terreno: Cambios de pasos para optimizar el desplazamiento. Análisis biomecánico y comportamiento del equipo.
- **UNIDAD 5: Técnicas de Esquí Alpino**  
Técnicas de esquí alpino. Gestos técnicos. Estudio de los diferentes diseños de vueltas hasta el paralelo. Vueltas cíclicas y acíclicas, cortadas y derrapadas. Acciones y actitudes. Análisis biomecánico y comportamiento del equipo. Articulación entre acciones, gestos técnicos y habilidades hasta el paralelo
- **UNIDAD 6: Enseñanza del esquí**  
¿Qué similitudes existen en el esquí de fondo y del esquí alpino? Problemáticas comunes a la hora de su enseñanza. Transferencia de contenidos entre la clase de Educación Física y la de esquí. Observación, corrección y evaluación de habilidades. Introducción a la organización y planificación de una clase de esquí para principiantes (que no esquían en paralelo). Variantes metodológicas en el campo, según objetivo y disponibilidad de recursos. Participación como ayudante en programas sociales de enseñanza de esquí.

**Detalle de los Trabajos prácticos:**

- Trabajos prácticos de elaboración Teórica: Desarrollo teórico de los puntos y diseño de la vuelta de esquí alpino. Movimientos en los distintos tipos de vueltas en esquí alpino hasta el paralelo y los gestos técnicos del esquí de fondo. Articulación de actividades entre la clase de Educación Física y la clase de esquí. Conceptualización del equipo personal. Participación en el foro digital acerca de las experiencias del programa de Esquí Escolar. Devolución conceptualizada de la participación en una programa social de la enseñanza del esquí.
- Trabajos Prácticos de elaboración práctica (en el centro de esquí): Caminata nórdica. Patinaje sobre hielo. Cualidades Físicas, Habilidades Motrices y Capacidades Perceptivo-motrices transferibles al esquí. Exploración del centro de esquí (pistas y medios de elevación) y diferentes tipos de nieve. Participación como ayudante en programas sociales de enseñanza de esquí. Aprendizaje de las técnicas mínimas que permitan el dominio del medio que utiliza un esquiador principiante. Mejoramiento Técnico de compañeros a través de propuestas metodológicas específicas.

**5. BIBLIOGRAFIA**

\*Se encuentra en la biblioteca del CRUB. **S:** Sí se encuentra; **N:** No se encuentra.

**Bibliografía básica (manuales y apuntes contruídos):**

- AADIDES (Asociación Argentina de Instructores de Esquí y Snowboard) "Técnica Argentina de Esquí Alpino" - 2002. **N**
- AADIDES "Manual General de Técnica y Metodología. Esquí y Snowboard" - 2002. **N**
- BASI (British Association of Snowsport Instructors) "Alpine Manual" - 2011 - Ed. BASI. **N**
- CHIOCCONI María (2010) Ficha de cátedra: "El esquí como práctica social contextualizada, Región Nahuel Huapi 1900-1943"
- CSIA (Canadian Ski Instructor Alliance) "Skiing and Teaching Methods" - 2002 - Partenaires en impression Inc. **N**
- D'ANTONI, R. y SERAFIN, R.: Curso de esquí de fondo, Ed. De Vecchi (1993) **N**
- D'ALESSIO, F. Y SERAFIN, R.: Curso de esquí, Ed. De Vecchi (1998) **N**
- EFPEM (Escola de Formació de Professions Esportives i de Muntanya, Andorra) "Esquí Alpi" - 2006. **N**
- PSIA (Professional Snowsports Instructors of America-USA) "Adaptive Snowsports Instruction Manual" - - Ed. **S**
- PSIA "Children's instruction Manual" 2º edición – 2005- Ed. American Snowsport Education, USA. ISBN 1-882409-15-9 **S**
- PSIA "Park & Pipe Instructor's Guide" - 2005 - Ed. ABC Editing Ink, USA. ISBN 1-882409-28-0 **S**
- Mársico, L. y Fernández Albor, R. (2012), Apuntes de cátedra: "Métodos y técnicas con principiantes de esquí"
- Mársico, L. y Fernández Albor, R. (2012), Apuntes de cátedra: "Precauciones en aerosillas y telesquíes"
- Mársico, L. y Fernández Albor, R. (2012), Apuntes de cátedra: "¿Qué se necesita para esquiar?"
- Mársico, L. y Fernández Albor, R. (2012), Apuntes de cátedra: "Dominio esquiabile"
- Mársico, L. (2013), Apuntes de cátedra: "La enseñanza del estilo libre"

**Bibliografía básica (libros y publicaciones):**

- ALCONCHEL Blanca. "Transferencia del Patinaje en línea al aprendizaje del esquí alpino en la educación física escolar" Tesis doctoral-2008- Editorial de la Universidad de Granada, España ISBN 978-84691-5800-5 **N**.

- ARKO Toncek "Ski Deportivo Argentino" - 2006 - Editorial Caleuche. **S**
- BATALLA FLORES Albert "Habilidades Motrices" – 2000- Ed. Inde **S**.
- LÓPEZ SARRIÓN, M "Teoría y Práctica del Esquí de Montaña" - 1996 - Editorial Desnivel. **S**
- PARLEBAS Pierre "L'affectivité, clef des conduites motrices" (El afecto, clave de las conductas motoras) - 1970 - en revista EP&S (Education Physique & Sportive) n° 102 - France. **S**
- TUGWELL, Maurice "Esquí" - 1977 - Editorial Lidium - Bs As Argentina. **S**
- VAN TILBURG, Christopher "Snowboard de Montaña" - 1998 - Editorial Desnivel. **S**

**Bibliografía complementaria:**

- ALARCÓN, Norberto "Curso Universitario de Preparación Física" - 2004 - Grupo de Estudios 757. **S**
- FOX, E. y BOWERS, R. "Fisiología del Deporte" - 1995 - Editorial Panamericana. **S**
- FUCCI y cols "Biomecánica del Aparato Locomotor Aplicada al Acondicionamiento Muscular" - 1988 - Editorial Harcourt Brace. **S**

**6. PROPUESTA METODOLOGICA**

La cátedra Esquí Educativo 1 tiene en su plan de estudios una carga horaria de 120 horas de clase. Los teóricos se dictan en el CRUB mientras que las prácticas se dictan en las pistas de esquí del cerro O o y cerro Catedral. Se propone un cursado anual distribuido de la siguiente manera:

- Clases Teóricas: 30hs
- Clases Prácticas: 90 hs. Distribuidas en 3 módulos: *a) Módulo de Fondo: 36hs*
  - 1. Módulo Alpino: 40hs*
  - 2. Examen: 16 hs*

**Metodología:**

Se realizan clases en el CRUB, en las pistas de esquí de los cerros mencionados y otros espacios como gimnasios y pista de patinaje sobre hielo. Asimismo, los teóricos propuestos como las clases prácticas plantean temas de: introducción, desarrollo y análisis. Se busca propiciar la articulación y síntesis de las diferentes materias ya cursadas en el profesorado para resaltar los contenidos vistos y nutrir a los más actuales. La materia cuenta con una apoyatura en la plataforma virtual PEDCO.

Se pretende interactuar con la cátedra de Esquí Educativo 2 en actividades conjuntas entre estudiantes de ambas materias. También se pretende realizar capacitaciones internas en la orientación, para promover que el equipo de profesores tengan una visión integrada del proceso que los estudiantes transitan durante su paso por ambas materias. De esta manera, se pretende generar un ambiente donde los docentes se sientan pertinentes y cómodos de intervenir en cualquier instancia del proceso.

- Los estudiantes deben:
  - Exponer temas y dar contenidos de clase ante sus pares, de forma oral, tanto teórico como práctica
  - Elaborar, de forma individual y grupal, diferentes trabajos prácticos.
  - Observar y debatir videos relacionados con programas sociales, de otros esquiadores profesionales o no y experiencias diferentes.
  - Observar de clases de esquí en diferentes contextos (clubes de esquí, programas sociales, escuelas privada de esquí)
  - Participar en programas sociales relacionados con la orientación

- Vivenciar la técnica de cada especialidad (alpino y fondo) y desarrollar habilidades mínimas de las disciplinas
- Proponer metodologías para mejorar la técnica de un compañero y del grupo (Situación de clase)
- Observar videos para el análisis biomecánico de la propia técnica y de los compañeros, detectar errores y habilidades a desarrollar.

La cátedra propicia:

- Talleres donde se vinculen los contenidos de otras materias
- Espacios de conferencias invitando especialistas de la temática a trabajar en la clase.
- Talleres interactivos con la materia Esquí Educativo 2 en actividades conjuntas entre estudiantes de ambas materias.
- Espacios para interactuar con los diferentes programas de esquí con fines comunitarios relacionados con el Municipio de San Carlos de Bariloche y/o la Provincia de Rio Negro.
- Espacio donde vivencias prácticas corporales (Ej. Caminata nórdica, patinaje sobre hielo, etc.) con transferencia de habilidades a las clases de esquí.
- Capacitaciones internas a la orientación, de forma de propiciar la articulación de experiencias individuales, marcos teóricos y así favorecer el enriquecimiento académico individual, grupal y del profesorado en general.

## 7. EVALUACIÓN Y CONDICIONES DE ACREDITACIÓN

### 7.a -EVALUACIÓN:

El cursado de la materia se evalúa de la siguiente manera:

- **Parcial conceptual:** este examen se realiza en el 1º cuatrimestre y se Aprueba con 60% del contenido respondido de manera correcta. En caso de reprobado, se realiza un examen recuperatorio y se aprueba con 60%. En caso de no aprobar el recuperatorio, el estudiante queda libre en la materia.
- **Trabajos prácticos:** se propone un mínimo de 5 trabajos prácticos durante la cursada anual. El estudiante debe aprobar el 60% de los mismos. La no entrega de trabajos prácticos afecta la nota final.  
Se considera Aprobado cuando su contenido es correcto y fue entregado en tiempo y forma (fuera de tiempo o forma se evalúa como Desaprobado). En caso de estar Desaprobado, el estudiante tiene una instancia de recuperación por práctico, para alcanzar el objetivo esperado. En caso de no alcanzar el objetivo, ese trabajo práctico queda Desaprobado. Los trabajos prácticos no tienen nota numérica. En caso de no aprobar el 60% de los trabajos prácticos, el estudiante queda libre en la materia
- **Evaluación técnica:** Previo al día de la evaluación, se realiza un examen diagnóstico en pista que oriente a los estudiantes en la modalidad del examen. Para cada instancia se dan 2 oportunidades y se considera la mejor de ellas. Durante el examen se evalúa a cada estudiante de forma individual. En caso de Desaprobar algún gesto, el estudiante deberá presentarse el día del recuperatorio para rendir el gesto que desaprobó. Si vuelve a desaprobado, el estudiante pierde el cursado de la materia y queda libre. La evaluación técnica no tiene nota numérica (Aprobado/Desaprobado)

a) *Módulo Fondo:*

Se evalúa técnica clásica de esquí de fondo en un tramo de pista (300. Mts aproximadamente), habilitado para la disciplina, que contenga subidas, bajadas y planos.

El estudiante debe resolver el recorrido utilizando el gesto técnico apropiado para cada tipo de desnivel, adaptándose al terreno\*. Los gestos técnicos que se evalúan son:

- En subida\*: paso alternado (pendientes leves), paso jera (pendientes fuertes).
- En Plano\*: Paso alternado y doble bastón.
- Descenso\*: salida e ingreso de la huella, paso dinámico de giro y cuña.

\*Nota: En cada caso se evalúa la postura, elección adecuada y fluidez del cambio de gesto en conjunto con el dominio del medio.

b) *Módulo Alpino:*

Se evalúa técnica de esquí alpino en 2 situaciones diferentes:

En Pista verde

- Vuelta en cuña esquiando hacia atrás\*:  
Se evalúa el dominio de la pendiente en una situación metodológica práctica para la enseñanza
- Vueltas no encadenadas, a baja velocidad y sin cambio de canto de radio intermedio\* (o vueltas en cuña)  
Se evalúa la capacidad técnica de realizar las vueltas acíclicas en cuña a baja velocidad y de tamaño intermedio

En Pista azul

- Vueltas no encadenadas, a baja velocidad, con cambio alternado de cantos, derrapada y de radio intermedio\* (vuelta elemental)  
Se evalúa la capacidad técnica de realizar vueltas acíclicas en vuelta elemental a baja velocidad y de tamaño intermedio.
- Vueltas no encadenadas con cambio simultáneo de cantos, derrapadas y de radio de giro intermedio\* (Paralelo básico)  
Se evalúa la capacidad técnica de cambiar simultáneamente los cantos en vueltas no encadenadas de radio intermedio
- Bajada de vueltas encadenadas en paralelo de radio intermedio\*  
Se evalúa el dominio de la pendiente y lectura adecuada de terreno

\*Nota: En cada caso se evalúa la fluidez de la bajada, la postura y el diseño de vuelta adecuada al gesto y el dominio del medio

- **Examen integrador:** Este examen pretende ser una instancia de evaluación completa. Es una entrevista individual del estudiante con los profesores de la materia en donde se analizan: los objetivos alcanzados, el trayecto recorrido, los aspectos más destacados del cursado, la actitud del estudiante durante el año y otros emergentes de interés. Se espera luego de esta instancia, una devolución de los estudiantes hacia la materia que permita un análisis crítico de la labor docente. La misma está compuesta por 3 componentes:
  1. Evaluación realizada por el docente
  2. Autoevaluación (realizada por el Alumno)
  3. Instancia de Co-evaluación

### 7.b-ACREDITACIÓN:

#### Cursado

Para acreditar el cursado la materia Esquí Educativo 1 el estudiante debe:

- | Asistir al 80% de las clases teóricas y al 80% de las clases prácticas.
- | Aprobar con nota superior al 60% el 1º parcial o su recuperatorio.
- | Aprobar el 60% de los trabajos prácticos.
- | Aprobar la totalidad de los gestos prácticos en pista o sus recuperatorios.
- | Aprobar con nota superior al 60% el examen integrador final.

#### Promoción:

Para promocionar la materia Esquí Educativo 1 el estudiante debe:

- | Asistir al 80% de las clases teóricas y al 80% de las clases prácticas.
- | Aprobar con nota superior al 60% el 1º parcial o su recuperatorio.
- | Aprobar el 60% de los trabajos prácticos.
- | Aprobar la totalidad de los gestos prácticos en pista o sus recuperatorios.
- | Aprobar con nota superior al 80% el examen integrador final.

#### Libre:

Para promocionar la materia Esquí Educativo 1 el estudiante debe:

- Aprobar el examen escrito con nota superior al 60%.
- Aprobar el examen oral con nota superior al 60%
- Aprobar la resolución de diversas propuestas metodológicas en pista
- Aprobar la totalidad de los gestos técnicos de esquí en pista

### 7.c-Consideraciones de las mesas de examen:

Debido a que la materia tiene una parte práctica en pista de esquí que debe aprobarse en condiciones de nieve y seguridad adecuadas, la Orientación de Deportes Invernales y Actividades de Esquí se reserva el derecho de suspender una mesa en caso que la considere insegura. La posibilidad de volver a realizar una mesa suspendida dependerá de la disponibilidad horaria de los profesores y de la no superposición con las actividades curriculares y extracurriculares del plantel.

Mesas durante el periodo invernal: para estudiantes Regulares y Libres

Mesas Fuera del período invernal: solo para estudiantes Regulares. A partir del 2014 se implementa una nueva modalidad de cursado y evaluación (la misma se realiza desde 2010 en Esquí educativo 2). Los estudiantes regulares pueden rendir en los llamados fuera del período invernal ya que, la evaluación técnica se considera Aprobada o Desaprobada durante los cursados. Los estudiantes que regularizaron la cursada en 2013 o antes, o aquellos que pierden la regularidad, deben anotarse libres o rendir solamente durante el período invernal.

## **8. DISTRIBUCIÓN HORARIA**

Horas Teóricas: Se realizan en Centro Regional Universitario Bariloche. Se estima un mínimo de 24hs para el dictado de los contenidos teóricos, que se impartirán en clases de 2 horas de duración por semana. Día estipulado: miércoles de 14.00 a 16.00. El aula debe permitir el cómodo acceso de todos los estudiantes inscriptos en la cursada regular, como así también la utilización del equipo de video. Es necesario contar con un aula asignada anualmente.

Horas Teórico-prácticas: se realizaran en el CRUB, gimnasio, pista de patinaje sobre hielo y medio natural próximo a la Universidad. Se estima un mínimo de 6 hs para el dictado de los contenidos. Se impartirá en clases de máximo 3 horas de duración. Día estipulado: Miércoles de 14.00 a 17.00hs



**Horas Prácticas:** Se realizan en el Centro de Esquí Nórdico del cerro O o y Centro Invernal del Cerro Catedral: los estudiantes necesitan un pase de acceso a las pistas y medios de elevación, como así también transporte al mismo durante toda la temporada invernal.

Se destina un total del 90 hs para las clases prácticas. Las cuales tendrán 4 horas de duración como máximo cada día, concentradas en los días de invierno, lo que da un mínimo de clases de 23 días de práctica. Los días estipulados son los martes, miércoles y viernes de 12 a 18hs.

Las 23 clases se distribuirán de la siguiente manera:

- a) **Módulo Fondo:** Se es ma un mínimo de 9 días de práctica, 36 hs en total, concentrados en los días de invierno. Se propone iniciar las clases, si el clima y condiciones de nieve lo permiten, para la 3ª semana de Junio.
- b) **Módulo Alpino:** Se es ma un mínimo de 10 días de práctica, 40 hs en total concentrados en los días de invierno. Se propone iniciar las clases, si el clima y condiciones de nieve lo permiten, para la 4ª semana de Junio.
- c) **Exámenes:** Se destina un mínimo de 4 clases (16hs) para exámenes. De los cuales 2 clases son para el examen y las 2 restantes para el recuperatorio de cada disciplina de esquí.

Resulta incuestionable la práctica del esquí para comprender y apropiarse de la lógica de sus acciones como también lograr su disfrute. Asimismo, la vivencia propia es necesaria en la práctica del estudiante para la reflexión crítica de su ejercicio.

**9. CRONOGRAMA TENTATIVO**

- **1º cuatrimestre:** Se dictan las clases teóricas hasta la apertura del centro de esquí de fondo (2º/3º semana de junio) y/o centro de esquí alpino (3º/4º semana de junio). Se comienza con el dictado de prácticos hasta el final del cuatrimestre.

- **2º cuatrimestre:** Se continúa con los prácticos en el centro de esquí del cerro O o y/o Catedral. Se dicta como mínimo un teórico durante el período invernal. Se completan las horas prácticas restantes es puladas, en el programa, entre el inicio del 2º cuatrimestre y la finalización de la temporada invernal. Se continúa con teóricos para volver a relacionar los contenidos con la práctica habida en el invierno. Se cierra el cursado a final del 2º cuatrimestre.

**PROFESOR**

Romina Fernandez Alber

**CONFORMIDAD DEL DEPARTAMENTO**

Lic. Fabián Martins  
Director  
Dpto. Ed. Física

**Conformidad de Secretaria Académica**

**CONFORMIDAD DEL CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE**

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