



Año Académico: 2019

DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMA DE CÁTEDRA: ACTIVIDADES EN EL ENTORNO REGIONAL

OBLIGATORIA / OPTATIVA: OBLIGATORIA

CARRERA: PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

ÁREA: FUNDAMENTOS FÍSICO FORMATIVOS EN MEDIOS NATURALES

ORIENTACIÓN: MONTAÑISMO Y ESCALADA

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

TRAYECTO: COMÚN

CARGA HORARIA SEMANAL: 4 hs. (120 hs Anuales)

RÉGIMEN: Anual **CUATRIMESTRE:** Primero y Segundo

EQUIPO DE CATEDRA:

Nombre, Apellido y cargo

- | | | |
|-----------------------------|------------------|-------------------------|
| -Gabriel Bondel | Profesor Adjunto | -- Encargado de Catedra |
| - Carlos Javier Galosi | | Asistente de Docencia |
| - Cristiane Joos, | | Asistente de Docencia. |
| - Alejandro García Micocci, | | Ayudante de Primera. |
| - Caveri, Camila Valeria, | | Ayudante de Primera. |

ASIGNATURAS CORRELATIVAS:

PARA CURSAR: Cursado-aprobado: Historia del Movimiento y la Educación Física. Formación Corporal Motora I. Vida en la Naturaleza.

PARA RENDIR EXAMEN FINAL: Finales aprobados de: Historia del Movimiento y la Educación Física. Formación Corporal Motora I. 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.

Permitir a través del conocimiento, la utilización de los ambientes naturales como espacios didácticos de incomparable riqueza abarcando un espectro que va desde la propia practica física y las actividades recreativas hasta la adquisición de conocimientos propios de otros campos de estudio. Actuando la educación física como vehículo facilitador de nuevos saberes relacionados con los espacios naturales, el propio conocimiento de la persona y las relaciones interpersonales

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, actuando como multiplicador de buenas prácticas en su futuro docente.
- Fomentar a través de la actividad en la montaña una buena condición física.
- Lograr un correcto manejo de grupos en ambientes no convencionales.
- Brindar al alumno, mediante la práctica, un manejo seguro y eficaz de los elementos técnicos y un sólido marco teórico capaz de dar sostén a las decisiones.

- 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 autocrítico 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. Apropriación 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.
- 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 - 1° 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 Valmitjana – 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.

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 implementan una serie de trabajos prácticos, "Informes de Salidas". Llevado a cabo por la Prof. Joos desde 2012 y en adelante, un análisis de los incidentes y accidentes que pudieran suceder durante la actividad. Esta postura autocrítica de los hechos nos permite el análisis de los mismos y por ende incrementar nuestros márgenes de seguridad en conjunto con nuestro alumnado. Se suma al mismo en el ciclo 2017 la Prof. Caveri aportando una nueva perspectiva

Además la cátedra establece 4 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, 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 18:30hs a 20:30hs.

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. Nota de promoción 8.

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 salida final de la cursada.

Además los alumnos deberán presentar 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/o 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:

Consta de 2 etapas:

Examen teórico:

1° Parte- Examen Escrito y oral de la temática que elija el tribunal. Se aprueba con 4 puntos.

2° Parte-Presentación de una planificación completa de una salida a la montaña. El destino y duración se indicará el día del examen y se deberá presentar 72 horas después del mismo. Se aprueba con 4 puntos.

La aprobación del examen teórico es requisito para poder acceder al examen práctico.

Examen práctico.

Salida de Campo: Programación y puesta en escena de una salida de no menos de 2 (dos) días. Se evaluaran todos los contenidos relacionados. Horarios, recorridos, elección de itinerarios, seguridad, postura, participación frente al grupo, etc....Se aprueba con 4 puntos.

Notas:

Se debe aprobar cada instancia para pasar a la siguiente.

La nota final es un promedio de las instancias evaluadas.

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 18:30 hs. a 20:30 hs

Horarios de consulta Martes de 14:00 hs. a 16:00 hs. Y Jueves 16:30 hs. a 18:30 hs.

HORAS PRACTICOS: Viernes, Sábados y Domingos de 8:30 hs. A 18:00 hs. Siendo el horario corrido cuando la salida implique más de una jornada, (pernocte de Sábado a Domingo o de Viernes a Domingo en el caso de las salidas de tres días)

9. 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 Año 2019

Salida	Fecha	Días	Lugar
1°	16 y 17 de Marzo	1	Laguna Ilum – Mirador Isla Corazón
2°	6 y 7, 13 y 14 de abril	2	Refugio Frey – Valle del Campanille
3°	20 y 21 de Abril	3	Ref. Rocca, Laguna Ilón, Pampa Linda
4°	27 y 28 de Abril	1	Cerro López
5°	11 de Mayo	1/2	Escalada en Piedras Blancas- Cerro Otto

2° Cuatrimestre Año 2019

Salida	Fecha	Días	Lugar
6°	07 de Septiembre	1	Cero Otto
7°	21 y 22 , 28 y 29 de Septiembre	1	Cerro Pelado.
8°	5 y 6, 19 y 20 Octubre	2	Cuyin Manzano, C° Jamaica
9°	1,2y3; 8, 9y10 Nov.	3	Refugio San martin (Jakob)- A° Casalata

Salidas alternativas.

Un Día.

- 1- Cerro Las Buitreras
- 2- Cerro Ñireco
- 3- Cerro Chall-Huaco – Cerro Blanco
- 4- Cerro Padre Laguna
- 5- Cerro Puntudo
- 6- Cerro Carmen de Villegas
- 7- Chall-Huaco, A° Tristeza - A° Botella.

Dos Días

- a- Ref Meilling

- b- Zona Llodcontó - Cerro Granítico – Cerro falso Granítico.
- c- Cerro Pelado – Cerro Gaucho.
- d- Refugio Frey por el filo – Valle del Campanille Esloveno.
- e- Cuyin Manzano.

Tres Días

1. Arroyo Rajintuco – Trafal.
2. Refugio Frey – Refugio San Martín
3. (El Bolsón) Hielo Azul – Natación – Cajón del Azul

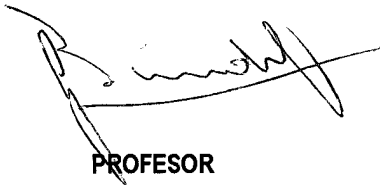
Nota: Estas salidas se conforman como planes alternativos a las planteadas en el cronograma de salidas, las mismas podrán utilizarse como variantes ante incidencias climáticas y o logísticas. No obstante las salidas optativas podrán sumarse al cronograma principal en caso de ser necesario como variante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

Relación docente alumno:


Cada comisión estará compuesta por un máximo de 24 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.

Equipo mínimo OBLIGATORIO* 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
MARIANO CHIAPPE
Director Dpto. Ed. Física
CRUB UNCo



Mg. ALFONSO AGUILAR
Secretario Académico
Centro Regional Univ. Bariloche
Univ. Nacional del Comahue
CONFORMIDAD SECRETARIA ACADEMICA
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE