



Año Académico: 2020

DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA

ÁREA: FUNDAMENTOS FÍSICO FORMATIVOS EN MEDIOS NATURALES

ORIENTACIÓN: MONTAÑISMO Y ESCALADA

PROGRAMA DE CÁTEDRA: ACTIVIDADES EN EL ENTORNO REGIONAL

OBLIGATORIA / OPTATIVA: OBLIGATORIA

CARRERA: PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

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	Jefe de trabajos prácticos
- Cristiane Joos,	Jefa de trabajos prácticos.
- Alejandro García Micocci,	Ayudante de Primera.
- Caveri, Camila Valeria,	Ayudante de Primera.
- Francisco Juan Vercelli	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 "Actividades de Montañismo y Escalada" 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 desarrollará 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. OBJETIVOS - PROPOSITOS:

a) Objetivos 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) Objetivos 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 autocritico en el marco de la seguridad.

UNIDAD N° 3: Dinámica de guiada en trekking de baja y media 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: Alimentación adecuada a la actividad física y a las condiciones ambientales en la montaña. Los nutrientes y el metabolismo del cuerpo en la actividad de trekking de larga duración y mediana intensidad.

UNIDAD N° 5: Vivencia práctica de la 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° 6: Parques Nacionales. Técnicas de bajo impacto e interpretación ambiental.

UNIDAD N° 7: 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° 8: 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° 9:

Planificación, de lo general a lo específico. ¿Cuándo? ¿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° 10:

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 dictarán 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 e "Informes de Salidas". 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 en conjunto con nuestro alumnado

Además la cátedra establece 2 horas de consulta semanal.

7. EVALUACIÓN Y CONDICIONES DE ACREDITACION:

a) Asistencias a las salidas prácticas.

Los alumnos deberán asistir al 80% de las salidas prácticas que se realicen en el año, no cumplir con este porcentaje llevara al alumno a perder la regularidad y pasar a condición de Libre. Sólo se considerarán las inasistencias justificadas (Ord 273, Art. 52) presentando la certificación correspondiente dentro de las 72 hs posteriores a la salida. Esto permitirá acceder a la posibilidad de realizar una salida práctica de recuperación y regularización de la materia. La parte práctica deberá ser aprobada para Regularizar la materia.

b) Asistencia a teóricos

Las clases teóricas no son obligatorias, aunque su asistencia se tomará en cuenta como aporte a una nota de concepto individual. Las mismas se desarrollarán en el aula a designar por el CRUB los días jueves de 18:30hs a 20:30hs.

c) Regularización del cursado.

Se realizará una instancia de evaluación parcial al final de cada cuatrimestre. Cada parcial tendrá una posibilidad de recuperación. La nota mínima de aprobación es 6 y la nota de promoción es 8 o mayor a 8.

Se realizará un trabajo práctico final grupal. Este trabajo consta de una planificación pormenorizada de una salida de campo. Se aprueba con una nota mínima de 6.

En el transcurso de la materia los alumnos deberán presentar un informe de cada salida práctica, éste deberá ser otorgado en la clase teórica siguiente a cada salida. Estos trabajos se califican con un Bien o Muy Bien (Aprobado) y con Regular o Re-Hacer (Desaprobado), en estos casos deberán ser corregidos y entregados nuevamente.

Se promediara las notas de los exámenes parciales con la parte práctica dando así la nota final.

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

d) Examen final Regulares. (Anotarse en las fechas correspondientes)

El examen final podrá ser evaluado de formas escritas, orales o ambas.

Se aprueba teniendo una puntuación de 4 (cuatro) o superior.

e) Examen Libre: (La fecha de realización será exclusivamente dentro del calendario de salidas de la materia, que coincidirá con las fechas especiales aprobadas por calendario académico 2020)

Consta de 2 etapas:

- Examen teórico:

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

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 evaluarán todos los contenidos de las unidades de la materia relacionados a la práctica. 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.

8. DISTRIBUCIÓN HORARIA:

HORAS TEORICOS: Jueves de 18:30 hs. a 20:30 hs

Horarios de consulta Jueves de 17:00 hs. a 18:00 hs.

HORAS PRACTICOS: Días Viernes en salidas de 3 días, sábados y domingos de 8:30 hs. A 19:00 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 TENTATIVO

DE CLASES AULICAS:

12/03 Presentación de la Materia y su organización.

19/03 Equipo básico para el Trekking, características y elección adecuada.

26/03 Equipo de montaña, TP sobre el material

16/04 Materiales y Equipo de campamento, aplicación en la práctica.

23/04 Riesgos y Prevención de accidentes en la Montaña

30/04 Seguridad y Prevención

07/05 Trabajo Practico sobre seguridad y el material
 14/05 El Parque Nacional y reglas de bajo impacto
 21/05 Erosión de las sendas y zonas de acampe, Reglas NOLS.
 28/05 Alimentación y Nutrición en la montaña
 04/05 Trabajos prácticos sobre las salidas de campo.
 04/06 Reseña de la Historia del montañismo
 11/06 Aspectos meteorológicos y Geográficos.
 18/06 Introducción a la escalada en Top-Rope, y en Muro.
 18/06 Repaso de temas
 25/06 Examen Parcial primer cuatrimestre
 02/07 Recuperatorio de Parcial
 Receso Invernal
 13/08 Técnicas de guiada, Dinámica de grupos
 20/08 Manejo y coordinación de grupos en diferentes terrenos
 27/08 Ritmo de marcha, funciones del docente/guía, Asistencia del grupo
 03/09 Seguridad, elección de itinerarios
 10/09 Tránsito en terreno Nevado, especialización.
 17/09 Mapas, Cartografía, Aplicaciones telefónicas.
 24/09 Orientación y lectura de mapas.
 01/10 Elementos de navegación, Brújula y GPS
 08/10 Trabajo Práctico sobre Triangulación, lectura de coordenadas, aplicaciones de Navegación
 15/10 Planificación de una salida en terreno nevado, organización salida práctica como grupo organizado.
 22/10 Planificación de una salida de trekking de mediana complejidad, relación de contenidos.
 29/10 Preparación e inicio de Trabajo Practico Final sobre Planificación Integral de una salida.
 05/11 Trabajo en sub grupos sobre dificultades en el trabajo final. Resolución de interrogantes.
 12/11 Entrega de Trabajo Práctico Final, Exposiciones grupales de los mismos. Repaso de temas.
 19/11 Examen Parcial segundo Cuatrimestre
 26/11 Recuperatorio Segundo Parcial
 03/12 Entrega de Notas. Cierre de Cursada

DE SALIDAS PRÁCTICAS:

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.

Primer Cuatrimestre:

Salida	Fecha	Días	Lugar
1°	21 de Marzo 22 de Marzo	1 1	Cerro Goye ídem
2°	28 de marzo 29 de marzo	1 1	Cerro López ídem
3°	04 y 05 de abril	2	Refugio Frey-Valle del Campanile
4°	17, 18 y 19 de Abril	3	Pampa Linda-Laguna Ilon-Paso de las Nubes

5°	9 de Mayo	1	C° Falso Granito
6°	16 de Mayo	1	Escalada en Piedras Blancas- Cerro Otto

Segundo Cuatrimestre:

Salida	Fecha	Días	Lugar
6	03 y 04 de Octubre	2	C°, Pelado
7°	17 y 18 de Octubre	2	Cuyin Manzano-C° Blanco-C° Golondrina
8°	30 de Octubre al 01 de Noviembre	3	Laguna Llum-Los Césares- C°. Diego Flores de León-Camping Los Rápidos
	06 y 07 de Noviembre.	2	Salida Recuperadora

Salidas alternativas.

1. Cerro Las Buitreras
2. Cerro Ñireco
3. Cerro Chall-Huaco - Cerro Blanco.
4. Cerro Meta
5. Cerro Padre Laguna
6. Cerro Puntudo (Villa Llanquin)
7. Cerro Carmen de Villegas
8. Chall-Huaco, A° Tristeza - A° Botella.
9. Chall Huaco - Valle de los Perdidos
10. Cerro López y sus opciones (Sendero por Palotinos, Filo de las Cabras)
11. Laguna llum - Mirador Isla Corazón-
12. Ref. Meilling
13. Zona Llodconto - Cerro Granítico - Cerro falso Granítico.
14. Cerro Pelado - Cerro Gaucho, C° Saihueque.-A° Huemul
15. Cerro Bella Vista - Cerro Goye - Colonia Suiza.
16. Refugio Italia, Laguna negra-A° Navidad-C Negro- C° Biley Willis- A° Goye-Refugio Lopez
17. Arroyo A° Bonito- Traful.
18. Rio Minero- Mallin de las Nieblas- C° de las Ardillas, A^a del Medio
19. Refugio Frey - Refugio San Martín
20. Refugio San Martín -C° Cella- Casalata
21. C° Lopez-A° Goye, Laguna Negra. Cerro Negro, Valle del A° Navidad.
22. Travesía Laguna Llum- Los Cesares- C° Diego Flores de Leon- Camping Los Rápidos.
23. (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/a de cátedra o Jefa/e de trabajos prácticos) 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 prácticas.

Mochila de 50 / 70 lts., colchoneta aislante, bolsa de dormir, calzado de trekking, lentes de sol con protección UV, crema con protector solar con factor de protección superior a 40, campera impermeable (tela tipo gore-tex o similar), gorro, guantes, linterna frontal u otra normal c/pilas nuevas, ropa de uso adecuada a la actividad, ropa de abrigo.

Equipo grupal. Carpa, calentador y equipo de cocina.

Equipo para escalada en roca **obligatorio**: Casco.

PROFESOR

**CONFORMIDAD DIRECTOR/DELEGADO
DEPARTAMENTO**



Mg. ALFONSO AGUILAR
Secretario Académico
Centro Regional Univ. Bariloche
Univ. Nacional del Comahue

**CONFORMIDAD SECRETARIA ACADEMICA
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE**