

AÑO ACADÉMICO: 2020

DEPARTAMENTO Y/O DELEGACION: *Educación Física*

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

ORIENTACION: *Deportes Invernales y Actividades de Esquí*

PROGRAMA DE ASIGNATURA: *ESQUI EDUCATIVO I*

OBLIGATORIA / OPTATIVA: *Obligatoria*

CARRERA/S A LA QUE PERTENECE Y/O SE OFRECE: *Profesorado en Educación Física*

PLAN DE ESTUDIOS - ORDENANZA Nº: *435/03, 886/05, 331/09 y 176/10*

TRAYECTO: *A*

CARGA HORARIA SEMANAL SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS: *4 HS/SEM*

CARGA HORARIA TOTAL: *120hs*

REGIMEN: *Anual*

CUATRIMESTRE: *Primero y segundo*

EQUIPO DE CATEDRA:

Apellido y Nombres Cargo

- Romina FERNÁNDEZ ALBOR

-Damián LATORRE

- Lucas MECADO

Profesor Adjunto – simple (PAD/3)

Jefe de trabajos prácticos –simple (JTP/3)

Jefe de trabajos prácticos –simple (JTP/3)

ASIGNATURAS CORRELATIVAS (S/Plan de Estudios):

- PARA CURSAR:

Cursado Aprobado: Actividades en el Entorno Regional (17)

Final Aprobado: Formación Corporal Motora I (6), Vida en la Naturaleza (9)

- PARA RENDIR EXAMEN FINAL:

Final aprobado: Actividades en el Entorno Regional (17), Formación Corporal Motora (6), Vida en la Naturaleza (9)

1. FUNDAMENTACION:

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 deportes y actividades regionales de montaña las cuales se encuentran en estrecho contacto con medio natural y su contexto *medio ambiental*, entendiéndolo como en aquel en que interactúa el ambiente y la cultura, donde se encuentra inserto.

Desde la asignatura de EEI, 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.

Asimismo, esta asignatura tiene la particularidad de abordar dos prácticas deportivas invernales entre sus contenidos: el esquí de fondo (estilo clásico) y el esquí alpino. Al ser una materia introductoria de la actividad, se busca que los estudiantes logren apropiarse de las habilidades motrices, capacidades perceptivo-motrices y técnicas para un dominio seguro del medio y mayor disfrute.

En relación a la asignatura y su inclusión a la Orientación de Deportes invernales y actividades de esquí, se puede decir que los contenidos de EEI se integran y perfeccionan con los abordados la materia de Esquí Educativo II (EEII), que es la asignatura correlativa inmediata de la orientación. Las asignaturas trabajan asociadamente elaborando y reelaborado los contenidos favoreciendo así un proceso de formación sólido de 2 años duración. 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.

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 fomentar 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. 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 la problemáticas educativa 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 sobre la gestión de riesgo en el medio natural para una futura práctica docente segura.
- . Favorecer que los estudiantes adquieran las habilidades motrices, capacidades perceptivo-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.
- . Fomentar en los estudiantes, la utilización de actividades con transferencia deportiva desde y hacia el esquí en sus futuras prácticas docentes.

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 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 compleja. Historia, análisis y crítica del esquí en relación a la sociedad. Glosario y vocabulario.

- . 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 de fijaciones y mantenimiento básico del equipo.

- . UNIDAD 3: *Gestión del riesgo*

Normas de comportamientos FIS para desplazarse en las pistas de esquí. Medios de elevación: clasificación. Dominio esquiable. Pistas: Señalización. Elección del terreno. Deslizamiento en distintos tipos de nieve. Gestión de riesgo: Protocolos de seguridad, Prevención de lesiones y accidentes. Accidentes e incidentes. Medidas de prevención de accidente desde los aspectos metodológicos. Preparación del cuerpo antes de la temporada invernal

· 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. Gestiones, acciones y faces. Adaptación al terreno: Cambios de pasos para optimizar el desplazamiento. Análisis biomecánico y comportamiento del equipo. Técnica Libre: iniciación al paso patinador.

· 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 no cíclicas, cortadas y derrapadas. Gestiones, 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 tienen el esquí de fondo y del esquí alpino? Problemáticas comunes a la hora de su enseñanza. Transferencia de contenidos, habilidades motrices, Cualidades físicas, capacidades perceptivo-motrices y cognitivas-emocionales 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. Variantes metodológicas en el campo, según objetivo y disponibilidad de recursos.

Metodología de uso de medios de elevación para principiantes,

Programas sociales de esquí y comunitarios de San Carlos de Bariloche y de la Provincia de Río Negro.

Detalle de los Trabajos prácticos, talleres y salidas de campo:

Trabajos prácticos de elaboración Teórica: 1-el esquí como práctica social contextualizada; 2- Equipo, conceptualización del equipo personal; 3-Articulación de actividades entre la clase de Educación Física y la clase de esquí; 4- Gestos técnicos del esquí de fondo y sus fases de movimiento; 5- 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; 6- Gestión de riesgo; 7- Video análisis: Observación y corrección técnica de un compañero; 8-Metodología y enseñanza del esquí alpino y de fondo

Trabajos Prácticos vivenciales: 1- Equilibrio y Postura 2- Anticipación sensorial 3- Carga y absorción, cambio de peso 4- Inclinación, angulación, cambio de cantos 5- Rotaciones y acción directriz 6- tipos devuelta y diseño de vuelta 7- preparación del cuerpo para ir a esquiar 8- gestos técnicos 9- Exploración del centro de esquí (pistas y medios de elevación) y diferentes tipos de nieve. 11- Observación de clases de esquí de principiantes. 12- Observación y corrección colaborativa de la técnica de un compañero a través de propuestas metodológicas específicas.

Talleres: 1- Regulación de fijaciones de esquí alpino, 2- Encerado de esquíes

Salidas de Campo: 1-Co. Catedral: a-Marcha nórdica. b- Dominio esquiable, medios de elevación y señalización de pistas. 2- Patín sobre hielo: Transferencia de contenidos, habilidades motrices, Cualidades físicas, capacidades perceptivo-motrices y cognitivas-emocionales entre la clase de Educación Física y la de esquí (alpino y estilo clásico de fondo).

5. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y DE CONSULTA:

Bibliografía básica (manuales y apuntes construidos)

- AADIDES (Asociación Argentina de Instructores de Esquí y Snowboard) (2002). "Técnica Argentina de Esquí Alpino". Argentina
- AADIDES (2002). Manual General de Técnica y Metodología. Esquí y Snowboard. Argentina
- ATUDEM (2003). Reglamento de Funcionamiento de las Estaciones de Esquí Españolas integradas en ATUDEM. España
- AAETyV (Asociación Argentina de Ecoturismo y Turismo Aventura) (2015), Apuntes de curso "Gestión de Riesgo en Ambientes Naturales-Nivel 1". Argentina
- BATALLA FLORES A. (2000). Habilidades Motrices. Editorial. Inde. España
- BASI (British Association of Snowsport Instructors) (2001). "Alpine Manual". Ed. BASI. Inglaterra
- APSI (Australian Professional Snowspot Instructor) (2013) "Teaching Theory for Nordic Instruction Manual". Australia
- 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 - Partenairesen impression Inc. Canada
- FERNÁNDEZ ALBOR, R. (2019). Elección de equipo esquí alpino: esquís y fijaciones. Ficha de cátedra, Esquí Educativo I
- FERNÁNDEZ ALBOR, R. (2019). Elección de equipo esquí alpino: botas y bastones. Ficha de cátedra, Esquí Educativo I
- FERNÁNDEZ ALBOR, R. (2019). Elección de equipo esquí alpino: casco y antiparras. Ficha de cátedra, Esquí Educativo I
- FERNÁNDEZ ALBOR, R. (2014). Marcha Nórdica. Ficha de cátedra, Esquí Educativo I
- FERNÁNDEZ ALBOR, R. (2015). Ficha de cátedra: Equipo de esquí de Fondo: características y elección de equipo, Esquí Educativo I
- FERNÁNDEZ ALBOR, R. (2015). Metodologías de Enseñanza: Global, Analítico y sintético. Ficha de cátedra, Esquí Educativo I.
- FERNÁNDEZ ALBOR, R. (2016). "Medios de elevación: características y operatividad". Ficha de cátedra, Esquí Educativo I.
- FERNÁNDEZ ALBOR, R. (2016). "Dominio esquiuable". Ficha de cátedra, Esquí Educativo I
- FERNÁNDEZ ALBOR, R. y MARSICO L. (2013). Accidente e incidente. Ficha de cátedra, esquí Educativo II.
- GOMEZ M. (2003). La enseñanza del esquí alpino en las clases de educación física de la educación secundaria obligatoria. Revista Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. Nº 4, pág. 11-24. ISSN 1579-1726
- LATORRE, Damián. (2019). Repaso de anatomía y fisiología relacionada con el esquí alpino y de fondo. Ficha de cátedra, Esquí Educativo I.
- LAWETHER J. D. (1983) Aprendizaje de las habilidades motrices. Paidós. Barcelona, España
- MERCADO, Lucas (2020). Postura. Ficha de cátedra ABE, Esquí Educativo I
- PSIA (Professional Snowsports Instructors of America-USA) (2003). "Introductory Nordic Instruction: training Manual". USA
- PSIA (2005). "Children's instruction Manual", 2º edición. Ed. American Snowsport Education, USA. ISBN 1-882409-15-9
- PSIA (2005) "Park & Pipe Instructor's Guide". Ed. ABC Editing Ink, USA. ISBN 1-882409-28-0
- ROMAN ALCONCHEL B. (2008). La transferencia del patinaje en línea al aprendizaje de esquí alpino en la educación física escolar. Tesis doctoral. Universidad de granada, España
- MÉNDEZ GIMÉNEZ A, y FERNÁNDEZ RÍO (2011). Nuevas tendencias metodológicas en el esquí: orientaciones didácticas para su iniciación en los centros educativos. Revista Apuntes, Educación Física y deporte. Nº 105, pagina 35-43. ISSN 1577-4015
- NEGRÍN R. (2012). Prevención de lesiones en el esquí. Revista Médica Clínica Las Condes. Nº 23, pág. 313-317.

Bibliografía complementaria:

- ALARCÓN, Norberto "Curso Universitario de Preparación Física" - 2004 - Grupo de Estudios 757.
- FERRANDO y otros. La formación del maestro de Educación Física en las actividades en la naturaleza: El esquí Escolar
- FOX, E. y BOWERS, R. "Fisiología del Deporte" - 1995 - Editorial Panamericana.
- FUCCI (1988) "Biomecánica del Aparato Locomotor Aplicada al Acondicionamiento Muscular". Editorial HarcourtBrace.
- LÓPEZ SARRIÓN, M "Teoría y Práctica del Esquí de Montaña" - 1996 - Editorial Desnivel.
- PARLEBAS Pierre "L'affectivité, clef des conduites motrices" (El afecto, clave de las conductasmotoras) - 1970 - en revista EP&S (Education Physique & Sportive) n° 102 - France.
- Pradas F. y otros (2012) De los patines en el aula a los esquí en la nieve. Revista TÁNDEM Didáctica de la Educación Física N°38. España
- PSIA (Professional Snowsports Instructors of America-USA) "Adaptive Snowsports Instructor Manual". USA
- PSIA (Professional Snowsports Instructors of America-USA) (2011) "Adaptive Nordic Instructor´s Manual". Ed. American Snowsport Education. USA

6. PROPUESTA METODOLOGICA:

La cátedra Esquí Educativo I tiene en su plan de estudios asignada una carga horaria de 120 horas, las cuales se distribuyen entre clases teóricas y prácticas con salidas al campo. Los teóricos se dictan en el CRUB mientras que las prácticas se dictan en las pistas de esquí del cerro Otto y/o cerro Catedral y/o Valle del Challhuaco y/o terreno acorde para la actividad de esquí de fondo y alpino.

Se propone un cursado anual distribuido de la siguiente manera:

- Modulo "Teóricos", 36 horas distribuidas en:
 - Clases Teóricas y Trabajos prácticos vivenciales
 - Talleres
 - Salidas de campo
- Modulo "Practico", 84 horas distribuidas en:
 - Clases de Fondo (36hs)
 - Clases de Alpino (48hs)

Metodología:

El "módulo teórico"-clases teóricas, trabajos prácticos y talleres- se realizan en las aulas del CRUB o sus alrededores, en cambio el "Módulo práctico" y salidas de campo, fuera de la institución. Para cursar el "módulo práctico" se necesitara contar con pistas de esquí habilitadas y/o terrenos acordes para la práctica deportiva.

Tanto en los teóricos propuestos como las clases prácticas plantean temas de: introducción, desarrollo y análisis del contenido del programa analítico. Se busca propiciar la articulación y síntesis de las diferentes materias ya cursadas en el profesorado para re significar los contenidos vistos y nutrir a los más actuales. Se utiliza para ello textos abordados en otras asignaturas, se dictan clases teóricas con docentes invitados de otras materias de la carrera, se aborda contenido trabajado en otras asignaturas del profesorado. Además, la materia cuenta con una apoyatura en la plataforma virtual PEDCO. Donde se trabajará a través de clases y tutoría virtual con los estudiantes.

Se pretende, de ser posible, interactuar con la cátedra de Esquí Educativo II en actividades conjuntas entre estudiantes de ambas materias. Para lo cual se propone realizar talleres en conjunto (como de mantenimiento de equipo) o prácticas en terreno.

- Los estudiantes deben:
 - . Exponer temas y dar contenidos de clase ante sus pares, de forma fluida, 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)
 - . 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.

7. EVALUACIÓN Y CONDICIONES DE ACREDITACION:

7.a -EVALUACIÓN:

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

- **Parcial conceptual:** estos exámenes se realizan en el 1º y 2º cuatrimestre, se aprueban con 4 (60% del contenido respondido de manera correcta). En caso de reprobar, se realiza un examen recuperatorio que se aprueba con 4 (60% respondido de manera correcta). En caso de no aprobar el recuperatorio, el estudiante queda libre en la materia.
- **Trabajos prácticos:** no tienen nota numérica, se aprueban o desaprueban. Para mantener la regularidad el estudiante debe cumplimentar con el 100% de entrega de los trabajos en tiempo y forma. Se considera Aprobado cuando su contenido es correcto y fue entregado en tiempo y forma. En caso de estar Desaprobado, y haber entregado en tiempo y forma, el estudiante tiene una instancia de recuperación por práctico. En caso de no alcanzar el objetivo en el recuperatorio, ese trabajo práctico queda Desaprobado y afecta su regularidad en la cursada (ver condiciones de acreditación punto 7.b) La no entrega del trabajo práctico afecta su regularidad en la cursada (ver condiciones de acreditación 7.b).

NOTA: Para acceder a la instancia de práctica de la asignatura, el estudiante deberá tener:

- El 80% de los trabajos prácticos abordados durante el primer cuatrimestre, aprobados.
- El 100% de los trabajos prácticos entregados en tiempo y forma.

Para acceder a la instancia de evaluación técnica y examen integrador el estudiante deberá tener:

- el 80% de los trabajos prácticos aprobados hasta el momento de la evaluación.
- El 100% de los trabajos prácticos entregados en tiempo y forma hasta el momento de la evaluación.

- **Evaluación técnica:** 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 lo 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 tijera (pendientes fuertes).
- En Plano*: Paso alternado y doble bastón, Salida e ingreso de la huella.
- Descenso*: Descenso directo en Paralelo, descenso directo en cuña, cambio de dirección en cuña

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

-Paso Alternado: Ejecución Global (adecuado al gesto), Tren sup.: Bastoneo (fases), Tren Inf.: carga, empuje, deslizamiento, Coordinación: cambio de peso, entre tren inferior-superior

- Doble Bastón: Ejecución Global (adecuado al gesto), Bastoneo (fases), Coordinación (entre tren inferior-superior)

- Paso Tijera: Ejecución global (adecuada al gesto). Tren inferior: amplitud de paso, canteo, Tren superior: Bastoneo, Coordinación: entre tren inferior-superior.

- Entrada y salida de la huella: Ejecución global

- Descenso directo en paralelo: Ejecución global, Posturas alta-media-baja, Dominio del terreno

-Descenso directo en Cuña: Ejecución Global, Postura, control de velocidad, Anticipación visual

- Cambio de dirección en cuña: Ejecución global

b) *Módulo Alpino:*

Se evalúa técnica de esquí alpino en 2 situaciones diferentes:

En "Zona de principiantes"

- Vuelta en cuña esquiando hacia atrás*:

Se evalúa el dominio de la pendiente en una situación metodológica útil para la enseñanza

En Pista verde

- 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 no cíclicas 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 no cíclicas 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:

- Cuña hacia atrás: ejecución global (giros hacia ambos lados y simétricos), Anticipación visual (bi lateral), Control de la velocidad (constante y acorde al gesto).

- Vuelta en Cuña, Vuelta Elemental y Paralelo Básico: Ejecución Global del Gesto (adecuado al gesto), Diseño de Vuelta (simétrica y redonda), Control de la Velocidad (constante y acorde al gesto), Postura (centrada), Anticipación Visual, Gestión de la carga (carga en el esquí externo, cambio de peso).

- Bajada Libre: Ejecución Global (80% vueltas cíclicas), Dominio de terreno (elección de línea de bajada), Control de la velocidad (constante), Ritmo (constante, vueltas simétricas).

- **Trabajo final integrador:** Este examen pretende ser una instancia de evaluación completa. Consta de 2 partes, por un lado, se entrega al final del año académico un trabajo escrito (elaboración de un manual

metodológico para la enseñanza del esquí alpino y de fondo) y otra de análisis sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje vivenciado por cada estudiante. Cada estudiante junto con los docentes de la materia 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:

- . Evaluación realizada por el docente
- . Evaluación Estudiantil
- . Instancia de Co-evaluación

El trabajo final se aprueba con nota 4 o superior. En caso de no aprobar, mantiene la regularidad y deberá presentarse a instancia de examen final. La instancia de evaluación de proceso de enseñanza-aprendizaje no tiene nota numérica.

7.b-ACREDITACIÓN:

Cursado

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

- Asistir al 80% de las clases teóricas y al 80% de las clases prácticas¹.
- Aprobar con nota 4 o superior los parciales o sus recuperatorios.
- Aprobar el 80% de los trabajos prácticos.
- Entregar en tiempo y forma el 100% de los trabajos práctico
- Aprobar la totalidad de los gestos prácticos en pista o sus recuperatorios.
- Entregar en tiempo y forma el trabajo final integrador

Promoción:

Para promocionar la materia Esquí Educativo I el estudiante debe:

- Asistir al 80% de las clases teóricas y al 80% de las clases prácticas.
- Aprobar con nota 4 cuatro o superior el 1er. parcial o sus recuperatorios.
- Aprobar el 80% de los trabajos prácticos.
- Entregar en tiempo y forma el 100% de los trabajos práctico
- Aprobar la totalidad el examen técnico (gestos técnicos) en pista o sus recuperatorios.
- Aprobar con nota 8 o superior el 2do. parcial o sus recuperatorios.
- Aprobar con nota 8 o superior el trabajo final integrador.

Libre:

Para acreditar la materia Esquí Educativo I el estudiante debe:

- Aprobar el examen escrito con nota 4 o superior
- Aprobar el examen oral con nota 4 o superior
- Aprobar la resolución de diversas propuestas metodológicas en pista
- Aprobar la totalidad de los gestos técnicos de esquí en pista
- La nota final es un promedio de todas las instancias evaluativas, en caso de desaprobado una instancia el examen se considera desaprobado.

Nota: El estudiante deberá anotarse en las mesas especiales aprobadas por Calendario Académico 2020.

7.c-Consideraciones de las mesas de examen final regular y libre:

Mesas de examen según Calendario Académico especial de la asignatura:

- Examen final regulares: Se debe Aprobar el examen escrito con nota superior a 4-cuatro: suficiente para acreditar la materia.

¹ Aquellos estudiantes que no cuenten con el equipo técnico indicado en el protocolo de seguridad de la orientación, no podrán asistir a las clases prácticas y se le computará como Ausente

- Examen libres: ver condiciones en 7.b. Acreditación - Libre

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.

8. DISTRIBUCIÓN HORARIA:

El horario estipulado para la distribución de la carga horaria es: teóricos martes de 13 a 16 hs², y prácticos martes y viernes de 13.00 a 17.00 hs, y sábados de 9 a 17hs.

Módulo Teórico: Se realizan en Centro Regional Universitario Bariloche. Se estima un mínimo de 36 hs para el dictado de los contenidos teóricos-prácticos, que se impartirán en clases de máximo 3 horas de duración por semana. 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 y de la realización de prácticas con poco desplazamiento. Es necesario contar con un aula asignada anualmente durante 3hs. Se estiman 6 hs más para las salidas de campo.

Módulo Práctico:

Clases de esquí de Fondo y Alpino: Se realizan en el Centro de Esquí Nórdico del cerro Otto y/o Centro Invernal del Cerro Catedral y/o terrenos acordes para la práctica deportiva³.

Se destina un total del 84 hs para el dictado del módulo por comisión. Las cuales se desarrollan durante el periodo invernal y tienen, como máximo, 10 estudiantes (por docente) y hasta 4 horas de duración cada día⁴.

Los horarios estipulados para la distribución de las comisiones son: los martes y viernes de 13 a 17 hs., sábados de 9 a 17 hs. Para las clases de consulta, docentes y estudiantes acordarán horario.

9. CRONOGRAMA TENTATIVO:

- 1º cuatrimestre: Se dictan el “módulo teórico” hasta la apertura del centro de esquí y/o que las condiciones niveo-meteorológicas permitan realizar prácticas de esquí de fondo y/o alpino. Una vez que se comienza con el dictado del “módulo práctico”, se suspende el dictado de clases teóricas.

- 2º cuatrimestre: Se continúa con el “módulo práctico” hasta el cierre del centro de esquí y/o que las condiciones niveo-meteorológicas lo permitan. En caso de considerarse necesario, se dictará alguna clase teórica durante el período invernal. Finalizado el período invernal, se continúa con cursado del “módulo teórico” a final del 2º cuatrimestre.

² Las clases son en su gran mayoría de 2 horas de duración, solo algunas son de 3 horas. Ver cronograma de clases.

³ Para las prácticas que se realizan en un centro de esquí, los estudiantes y docentes necesitan un pase de acceso a las pistas y medios de elevación.

⁴ Ver protocolo de seguridad de la asignatura

CRONOGRAMA DE CLASES “MÓDULO TEÓRICO”

	Contenido Teórico	Talleres	Trabajo Práctico vivencial
1	Presentación de materia, complejidad de la enseñanza del esquí, enfoque de cátedra	xxxxxx	Intro equilibrio, Zona media, Apoyos, Postura y PBE
2	Transferencia deportiva y preparación del cuerpo	xxxxxx	Anticipación Sensorial y Gestión Carga
Salida: al con. Catedral - marcha nórdica, dominio esquiable y medios de elevación			
3	Habilidades motrices, Gestiones y acciones en el esquí	xxxxxx	Gestión de Canteo y ACC. Direccionales
4	Tipos de vuelta y orientación en la montaña. Repaso de Gestiones y acciones	xxxxxx	Tipos de vueltas, y orientación en la montaña. Repaso de Gestiones
5	Fundamentos Técnicos: Gestos técnicos alpino	xxxxxx	Gestos Técnicos Alpino
6	Fundamentos técnicos: Gestos técnicos fondo	xxxxxx	Gestos Técnicos Fondo
7	Equipo Alpino esquís y fijaciones, casco y antiparra	Mini taller: Prueba de casco y antiparras	Preparación del cuerpo para el esquí, actividades y juegos en la clase de EF con transferencia al esquí
8	Equipo Alpino Botas, casco y antiparra	Mini taller: Prueba de botas, tamaño de bastones	Preparación del cuerpo para el esquí, actividades y juegos en la clase de EF con transferencia al esquí
9	Equipo Fondo esquís, botas y bastones	Mini taller: tamaño esquís, tamaño bastones	Preparación del cuerpo para el esquí, actividades y juegos en la clase de EF con transferencia al esquí
Salida: patín sobre hielo. Transferencia deportiva			
10	Xxxxxx	Taller de encerado	Xxxxx
11	Gestión del riesgo	Taller de regulación de esquís	Xxxxx
12	Examen	Taller primera clase de esquí alpino	Xxxxx
13	Recuperatorio	Taller primera clase de esquí de fondo Revisión del equipo (estado, regulación, filos)	Xxxxx
RECESO INVERNAL			
14	Progresión metodológica alpino	Taller corrección principiantes- alpino	
15	ejercicios y actividades alpino	taller corrección intermedios- alpino	
16	Progresión metodológica fondo	taller corrección - paso alternado	
17	Ejercicios y actividades fondo	taller corrección - doble bastón	
18	Examen		
19	Recuperatorio/ Evaluación de cursada y cierre		

CRONOGRAMA DE CLASES "MÓDULO PRÁCTICO"

ESQUI ALPINO (12 clases)		ESQUI FONDO (9 clases)
1	Introducción al equipo, movimientos en plano (ambientación), descenso directo en cuña y diagonal, vuelta al monte, nociones de vuelta en cuña//medios de elevación de principiantes: magic carpet y poma//introducción a los conceptos de: ABE, anticipación visual (sensorial), Acción directriz, canteo (inclinación) y carga (carga y cambio de peso). //Errores más comunes y ejercicios de corrección// diseño de vuelta: en zigzag, en S, tamaño de diagonales, formas de vuelta// paso escalera, paso tijera,	Introducción al equipo, movimientos en plano (ambientación). Paso alternado - cuña- media cuña - paso tijera- paso escalera - medio giro en el lugar - shuss. Introducción a los conceptos de: ABE, anticipación visual (sensorial), Acción directriz, canteo (inclinación) y carga (carga y cambio de peso). //Errores más comunes y ejercicios de corrección
2	Metodología de vuelta en cuña// errores más comunes y ejercicios de corrección/// medios de elevación: telesillas como ascender y descender//conceptos: vuelta tipo, vuelta no encadenada(diagonal), diseño de vuelta //Partes de la vuelta: Inicio, final, diagonal// diferencia entre: carga, acción directriz, cambio de peso e inclinación y cómo influyen en el giro y cambio de dirección	Metodología de Paso alternado - cuña- media cuña - paso tijera- paso escalera - medio giro en el lugar - shuss. Errores más comunes, ejercicios de corrección. Lectura de terreno: Recorrido de la pista. Detección de lugares peligrosos, estrategias para reducir peligros
3	Ejercicios para la enseñanza para vuelta en cuña.// Metodología de Nociones de vuelta elemental (pista verde)// concepto: diferencia entre vuelta tipo y ejercicios metodológicos// gestiones: canteo(cambio de canto), Anulación // micro enseñanza de la vuelta en cuña//seguridad: detenerse en grupo en un camino y en una pista de forma segura//Intro a la lectura de terreno: pendientes cóncavas y convexas// descenso directo en cuña hacia atrás (verde)// lectura de terreno: irregularidades del terreno, obstáculos, cruce de pistas// Intro a Pistas azules	Metodología de Paso alternado - cuña- media cuña - paso tijera- paso escalera - medio giro en el lugar - shuss. Errores más comunes, ejercicios de corrección. Recorrido de la pista. Lectura de terreno: Detección de lugares propicios para clase, según nivel y actividad
4	Vuelta elemental pista verde, nociones de vuelta elemental en pista azul //conceptos: inclinación y angulación, vuelta al monte en pista azul, cambio de canto (alternado) en distintos momentos de la vuelta// Errores más comunes y ejercitaciones de vuelta en elemental. Lectura de terreno: diferentes tipos de nieve y sus implicancias al esquiarlas// partes de la vuelta: punto de tangencia--> intro al concepto de absorción	Doble bastón- cambio de huella- vuelta de frenada - vuelta maría. Práctica, repaso y corrección de todos los gestos aprendidos hasta el momento
5	corrección de la "vuelta tipo de cuña"// intro a la "vuelta elemental tipo" en pista verde// práctica de vuelta elemental en pista azul// Lectura de terreno: elección de la línea de bajada// micro enseñanza de metodología de vuelta en cuña// cambios de dirección en cuña para atrás (verde)	Metodología de Doble Bastón - cambio de huella - vuelta de frenada - vuelta maría. Errores más comunes, ejercicios de corrección. Recorrido de la pista. Lectura de terreno: Detección de lugares propicios para clase, según nivel y actividad
6	práctica de la vuelta elemental en pista azul//ejercicios para la enseñanza de la vuelta elemental //Repaso de cuña hacia atrás//concepto: rotaciones y contra rotaciones, de variación de velocidad Y/o terreno en un ejercicios// micro enseñanza vuelta elemental en pista verde// Evaluación Vuelta en cuña/	Metodología de Doble bastón. Iniciación Doble bastón con impulso, al Paso patinador. Ejercicios y errores más comunes. Práctica, repaso y corrección de todos los gestos aprendidos hasta el momento. Micro enseñanza, errores/dificultades detectados y actividades para solucionarlos

7	Corrección de la "vuelta tipo en cuña", Práctica de vuelta elemental en pista azul // concepto: cambio alternado de cantos vs. Simultáneo, repaso de carga y absorción, intro a cambio simultáneo de cantos// Intro a nociones de paralelo básico (de V.E a PB). errores más comunes y ejercitaciones de este momento metodológico// Evaluación Cuña hacia atrás	Práctica de Doble bastón. Iniciación Doble bastón con impulso, al Paso patinador. Práctica, repaso y corrección de todos los gestos aprendidos hasta el momento. Micro enseñanza, errores/dificultades detectados y actividades para solucionarlos
8	Corrección de "vuelta elemental tipo"// metodología de vuelta elemental a paralelo básico// Repaso de concepto de carga y absorción; cambio simultáneo de cantos// Cambios de velocidades y pendientes en pista azul. Recuperatorio V.C.	Práctica de Doble bastón. Iniciación Doble bastón con impulso, al Paso patinador/ Examen
9	nociones de paralelo básico/ ejercitaciones para corrección del paralelo básico// Vueltas canteadas/ vueltas derrapadas//Intro a pista roja // Evaluación de Vuelta Elemental	Recuperatorio / Práctica, repaso y corrección de todos los gestos aprendidos hasta el momento. Micro enseñanza, errores/dificultades detectados y actividades para solucionarlos
10	Correcciones de paralelo básico// vuelta PB tipo// Vueltas canteadas/ vueltas derrapadas// Pista roja// corrección de vuelta tipo (V.C: y V. E) Evaluación PB y bajada libre	
11	Micro enseñanza 1° clase- nociones de V.C// corrección tipo Paralelo Básico // Recuperatorio Cuña hacia atrás y VE.	
12	Micro enseñanza de V.C- a nociones de VE// P.B en pistas azules y rojas fáciles// Introducción a encadenamiento de vueltas// micro enseñanza de VE a nociones de PB. Recuperatorio bajada libre y PB	

PROFESOR

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

CONFORMIDAD DEL DEPARTAMENTO

CONFORMIDAD SECRETARIA ACADEMICA
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE