



### PROGRAMA DE DISCIPLINA

<b>DISCIPLINA:</b> EF956 TÓPICOS ESPECIAIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA XVII - ESCALADA
<b>PROFESSOR RESPONSÁVEL:</b> ADEMIR DE MARCO
<b>EMENTA:</b> Desenvolvimento de Temas e Projetos em Educação Física. O curso terá seu programa definido pelos docentes responsáveis e aprovado pela Comissão de Ensino de Graduação da Faculdade de Educação Física. <b>Escalada e atividades verticais.</b> O interesse e procura pelas diferentes modalidades de escalada tem aumentado nos últimos anos, tanto no ambiente escolar, quanto em academias e empresas que exploram o segmento dos esportes de aventura. Essa disciplina habilita os discentes com as competências básicas necessárias para efetuar o ensino, instrução e condução de <b>escalada em ambientes de muros artificiais e em escaladas esportivas.</b>
<b>OBJETIVOS:</b> Apresentar ao aluno a Escalada e o Montanhismo. Capacitar o aluno a efetuar o ensino, instrução e condução de escalada em ambientes de muros artificiais e em escaladas esportivas.
<b>PROGRAMA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• História da Escalada / Montanhismo;</li><li>• Diferentes escolas ou formas de escalada. Conceito de progressão em escalada (vias com mais de uma cordada): escalada de blocos, escalada esportiva indoor, escalada esportiva em rocha, escalada tradicional, escalada de alta montanha (alpina e de expedição);</li><li>• Jogos que os escaladores jogam (Apresentação do texto do Lito Tejada Flores)</li><li>• Equipamentos de segurança: cadeirinhas, cordas, mosquetões, freios (oito, lineares tipo "atc", automáticos tipo "grigri", fitas tubulares, etc e seu uso);</li><li>• Tipos de proteção: materiais fixos e proteções móveis (ativas e passivas);</li><li>• Forças envolvidas nas escaladas: diferença entre materiais estáticos e dinâmicos; efeito Polia na última proteção; Fator de Queda; ancoragens fixas duplas; segurança: importância do capacete, redundância. Checagem de materiais. Prática.</li><li>• Características de Muros Artificiais;</li><li>• Apresentação de nós: oito, azelha, pescador simples e duplo, nó de fita, nó de muntcher/UIAA, prussik. Prática dos nós;</li><li>• Capacidades físicas envolvidas na escalada e sua demanda específica;</li><li>• Treinamento Esportivo;</li><li>• Técnicas de Movimento: estratégias para o ensino dos movimentos, a ajuda e as progressões, a relação entre a posição corporal e o trabalho dos pés, o trabalho dos pés, como usar as mãos, importância da oposição de forças, como "repousar" enquanto se escala, movimentos dinâmicos, como "ler" (antecipar) os movimentos.</li></ul>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:</b> CINTIA E DAFLON, FLÁVIO, <i>Escale Melhor e com Mais Segurança</i> , Ed. Companhia da Escalada, Páginas: 288, <a href="http://www.guiadaurca.com">www.guiadaurca.com</a> SERGIO BECK, <i>Com Unhas e Dentes</i> , Edição do autor. <i>Mountaineering: The Freedom of the Hills</i> , Mountaineers Books, 6th Rev edition, 528 pages.
<b>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:</b> Avaliação teórica sobre os conteúdos abordados na disciplina e avaliação prática sobre a execução correta de nós, segurança com freio, checagem de segurança e outros assuntos.

