



PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF956 TÓPICOS ESPECIAIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA XVII - ESCALADA
PROFESSOR RESPONSÁVEL: ADEMIR DE MARCO
EMENTA: 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. Escalada e atividades verticais. 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 escalada em ambientes de muros artificiais e em escaladas esportivas.
OBJETIVOS: 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.
PROGRAMA: <ul style="list-style-type: none">• História da Escalada / Montanhismo;• 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);• Jogos que os escaladores jogam (Apresentação do texto do Lito Tejada Flores)• Equipamentos de segurança: cadeirinhas, cordas, mosquetões, freios (oito, lineares tipo "atc", automáticos tipo "grigri", fitas tubulares, etc e seu uso;• Tipos de proteção: materiais fixos e proteções móveis (ativas e passivas);• 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.• Características de Muros Artificiais;• Apresentação de nós: oito, azelha, pescador simples e duplo, nó de fita, nó de muntcher/UIAA, prussik. Prática dos nós;• Capacidades físicas envolvidas na escalada e sua demanda específica;• Treinamento Esportivo;• 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.
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: CINTIA E DAFLON, FLÁVIO, <i>Escale Melhor e com Mais Segurança</i> , Ed. Companhia da Escalada, Páginas: 288, www.guiadaurca.com 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.
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO: 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.

