



PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF 961 – ESCALADA E TÉCNICAS VERTICAIS
PROFESSOR RESPONSÁVEL:
EMENTA: Ensino, instrução e condução de escalada nos diferentes ambientes artificiais e naturais propostos junto ao segmento dos esportes de aventura.
OBJETIVOS: Apresentar ao aluno a Escalada e o Montanhismo. Capacitar o aluno a efetuar o ensino, instrução e condução de escalada em diferentes ambientes.
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: <ol style="list-style-type: none">1. E., CINTIA; DAFLON, FLÁVIO. Escale Melhor e com Mais Segurança. Ed. Companhia da Escalada: www.guiadaurca.com2. BECK, SERGIO. Com Unhas e Dentes. Edição do autor.3. Mountaineering: The Freedom of the Hills. 6th Rev edition, Mountaineers Books.4. COX, S.M.; FULSAAS, K. Moutanineering: The Fredom of the Hills. Seattle: The Montaineers Books, 2001.5. MAICIÀ, D. Planificación del Entrenamiento en Escalada Deportiva. Madrid: Ediciones Desnivel, 2002.6. BERTUZZI, R. Estimativa das Contribuições dos Sistemas Energéticos e do Gasto Energético Total na Escalada Esportiva Indoor. 2005. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Escola de Educação Física e Esportes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005.

7. MARINHO, A. **Da Busca pela Natureza aos Ambientes Artificiais - Uma Reflexão sobre a Escalada Esportiva.** 2001. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2001.
8. FERRERA, D. F. **Bases Teórico-metodológicas para a Preparação Física de Escaladores Desportivos.** 2002. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2002.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

Avaliação teórica sobre os conteúdos abordados na disciplina e avaliação prática sobre a execução correta dos procedimentos de segurança.