



CÓDIGO: EF956

NOME: TÓPICOS ESPECIAIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA XVII - ESCALADA

OF:S-6 T:001 P:001 L:000 O:002 D:000 HS:004 SL:002 C:004 AV:N EX:S FM:75%

**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.

**Estratégias:**

Aulas teóricas e práticas, palestras e atividades de campo.

**Conteúdo Programático:**

- 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.



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE DISCIPLINA**



**CÓDIGO: EF956**

**NOME: TÓPICOS ESPECIAIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA XVII - ESCALADA**

**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.

**Bibliografia:**

CINTIA E DAFLON, FLÁVIO, *Escale Melhor e com Mais Segurança*, Ed. Companhia da Escalada, Páginas: 288, [www.guiadaurca.com](http://www.guiadaurca.com)

SERGIO BECK, *Com Unhas e Dentes*, Edição do autor.

*Mountaineering: The Freedom of the Hills*, Mountaineers Books, 6th Rev edition, 528 pages.