



FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA PROGRAMA DE DISCIPLINA



CÓDIGO: EF961

NOME: ESCALADA E TÉCNICAS VERTICAIS

OF:S-5 T:001 P:001 L:000 O:000 D:000 HS:002 SL:001 C:002 AV:N EX:S FM:75%

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.

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.

Estratégias:

Aulas teóricas e práticas, palestras e atividades de campo.

CrITÉrios de avaliação:

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



FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE DISCIPLINA



CÓDIGO: EF961

NOME: ESCALADA E TÉCNICAS VERTICAIS

Bibliografia:

E., CINTIA; DAFLON, FLÁVIO. **Escale Melhor e com Mais Segurança**. Ed. Companhia da Escalada: www.guiadaurca.com

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

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

COX, S.M.; FULSAAS, K. **Moutaineering: The Freedom of the Hills**. Seattle: The Montaineers Books, 2001.

MAICIÀ, D. **Planificación del Entrenamiento en Escalada Deportiva**. Madrid: Ediciones Desnivel, 2002.

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.

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.

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.