

PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF961 ESCALADA E TÉCNICAS VERTICAIS
PROFESSOR RESPONSÁVEL: Sílvia Cristina Franco Amaral
EMENTA: Ensino, instrução e condução de escalada nos diferentes ambientes artificiais e naturais propostos junto ao segmento dos esportes de aventura.
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Apresentar ao aluno a Escalada e o Montanhismo. Capacitar o aluno a efetuar o ensino, instrução e condução de escalada em ambientes artificiais.
PROGRAMA: Aula Teórico/prática Conteúdo <ol style="list-style-type: none">1 Teórica/Prática 01/03 Apresentação da disciplina: professores e a historia da criação da disciplina. Planejamento da disciplina. 1º contato com o murro do GEEU. Recomendação de texto: Lito Tejada Flores (jogos que os escaladores jogam).2 Prática 08/03 Nós (8 e fiel/porco). Equipamentos de segurança <i>indoor</i>: cadeirinhas, cordas, mosquetões, freios (oito, lineares (tipo “atc”), automáticos (tipo “grigri”)) e colchoes (crash pads). Segurança: técnicas para <i>top rope</i> (ATC e GRIGRI) e segurança de corpo no <i>Boulder</i>.3 Prática 15/03 Nós (8 e fiel/porco). Equipamentos de segurança <i>indoor</i>: cadeirinhas, cordas, mosquetões, freios (oito, lineares (tipo “atc”), automáticos (tipo “grigri”)) e colchoes (crash pads). Segurança: técnicas para <i>top rope</i> (ATC e GRIGRI) e segurança de corpo no <i>Boulder</i>.4 Prática 22/03 Movimentação específica: alongamento e aquecimento específico, como usar as mãos, o trabalho dos pés, a relação entre a posição corporal e o trabalho dos pés, oposição de forças, posições corporais, “repousar” enquanto se escalada, movimentos dinâmicos, “leitura” (antecipar) os movimentos. Ensino das estratégias e ajudas na escalada. Montagem de vias e boulders.5 Teórica 29/03 Parte 1: Políticas públicas para o lazer na natureza – Marília Bandeira

Parte 2: História da Escalada / Montanhismo. Diferentes escolas ou formas de escalada - Escalada de blocos, Escalada esportiva indoor, Escalada esportiva em rocha, Escalada tradicional, Escalada alpina, Escalada de alta montanha e etc.

6 Teórica/Prática

05/04 Introdução do conceito de progressão na escalada de grandes paredes (vias de mais da metade do comprimento da corda). Apresentação de escalada tradicional.

7 Prática

12/04 Escalada e técnicas de segurança

8 Prática

19/04 Convidado: Canyoning ou Espeliologia – Diego Ferreira

9 Teórica/Prática

26/04 Fisiologia do exercício aplicada a Escalada – Romulo Bertuzzi

10 Prática

03/05 Escalada e técnicas de segurança

11 Teórica

10/05 Convidado: Expedições Comerciais – Rodrigo Rainere

12 Teórica

17/05 Convidado: Escalada como prática do Lazer – Gabriel Vargas

13 Teórica

24/05 Convidado: Escalada na escola – Dimitri Ho

14 Prática

31/05 Escalada e revisão das técnicas de segurança

15 Avaliação

07/06 Avaliação Prática

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

- Phillips, Kevin C.; Sassaman, Joseph M.; Smoliga, James M. Optimizing Rock Climbing Performance Through Sport-Specific Strength and Conditioning. *Strength & Conditioning Journal*. 34(3):1-18, 2012.
- Vargas, Gabriel R.; Amaral, Silvia C.F. Participação em um Grupo de Escalada como Prática de Lazer. *Licere*. V18, n.4, p. 94 – 133, 2015
- Bertuzzi, Romulo; Lima-Silva, Adriano E. Principais características dos estilos de escalada em rocha e *indoor*. *Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano – Vol.3, n.3, p.31-46, 2013*

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

- *Escale melhor e com mais segurança*, Autor: Cintia e Flavio Daflon, Páginas: 288, Editora: Companhia da Escalada www.guiadaurca.com
- *Jogos que os escaladores jogam*, Autor: Lito Tejada Flores.
- *Modalidades de escalada e montanhismo*, Autor: Tomás Papp.
- *Com unhas e dentes*, Autor: Sergio Beck. Edição própria pelo autor.
- *Mountaineering: The Freedom of the Hills*, Mountaineers Books, 6th Rev Edition, 528 pages.

- Dissertação de Mestrado da Alcyane Marinho (FEF/Unicamp): Da busca pela natureza aos ambientes artificiais - uma reflexão sobre a escalada esportiva.
- Dissertação de mestrado (USP) do Rômulo Bertuzzi: Estimativa das contribuições dos sistemas energéticos e do gasto energético total para escaladores esportivos.
- Trabalho de Conclusão de Curso de Cintia de Souza Lima Marski: "Muro de escalada horizontal em ambientes escolares : um recurso pedagógico a ser explorado".
- Bertuzzi, R; Pires, FO; Lima-Silva, AE; Gagliardi, JFL; De-Oliveira, FR. Fatores determinantes do desempenho na escalada esportiva: umas das contribuições da professora Maria Augusta Kiss para o desenvolvimento das ciências do esporte no Brasil. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v. 17, n. 2, p. 84 – 87, Mar/Abr, 2011.
- Bertuzzi, R; Lima-Silva, AE. Principais características dos estilos de escalada em rocha e indoor. Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano. 3(3):31-46, 2013.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

Avaliação Teórica:

3 resenhas cada um com valor de 10% da nota final (totalizando 30%) que deverão ser entregues nos dias:

- 1a. Principais características dos estilos de escalada em rocha e *indoor*
- 2a. [Optimizing Rock Climbing Performance Through Sport-Specific Strength and Conditioning](#)
- 3a. Participação em um Grupo de Escalada como Prática de Lazer

Avaliação Prática:

Avaliação prática na parede de escalada correspondendo a 70% da nota final. Critérios a serem avaliados:

- Montagem da parede – 1,5 pontos
- Nos 8 – 2,0 pontos
- Montagem do ATC e colocação das cadeirinhas – 2,0 pontos
- Checagem pré-escalada – 1,5 pontos
- Execução da segurança – 2,0 pontos
- Instruções ao escalador – 1,0 ponto