

# LA ENSEÑANZA DEL ESQUÍ ALPINO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

## Autores:

MANUEL GÓMEZ LÓPEZ

LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
PROFESOR DE LA UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

EVA SANZ ARAZURI

LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
PROFESORA DE LA UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

DIBUJOS

JORGE FERNÁNDEZ SANZ

DISEÑADOR GRÁFICO.

## Introducción

El esquí alpino es un deporte cada vez más popularizado. En los últimos años ha pasado a ser una de las prácticas más utilizadas por el público en general en el tiempo de ocio y descanso de las épocas invernales. Como todos los deportes de última generación, es cada vez, algo más analizado y estructurado por los técnicos para su enseñanza y promoción. Nuestros alumnos son, los futuros clientes para todas las empresas de servicios que se dedican a este deporte como actividad turístico-deportiva y, los futuros deportistas y practicantes del esquí en general para todos los clubes y federaciones que se dedican al rendimiento y promoción de este bello deporte.

Por lo tanto como educadores de la actividad físico-deportiva, debemos prepararles desde los primeros años de su vida, sin olvidar nunca que el deporte, es una parte muy importante en la educación formación integral de la persona.

Este trabajo debe iniciarse desde la infancia del niño, buscando el aprendizaje y desarrollo coordinativo en la escuela, con trabajos en seco, para seguir con la etapa de educación primaria y secundaria, alternando este proceso con horas de esquí en jardines alpinos, escuelas y clubes de esquí, durante las épocas invernales. Al mismo tiempo todos los responsables de este aprendizaje y formación físico-deportiva en el niño -maestros, profesores, monitores, entrenadores, padres, etc.-, debemos seguir una misma línea metodológica buscando una auténtica coordinación educativa. Otros países europeos como Suiza, Francia y Austria, que vienen plasmando esta filosofía de trabajo en el proceso de formación, consiguiendo grandes esquiadores en la élite mundial.

## Justificación

El Real Decreto de Enseñanzas Mínimas del 13 de Septiembre de 1991, indica cinco Bloques de Contenidos para la Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.): Condición Física, Cualidades Motrices, Juegos y Deportes, Expresión Corporal y Actividades en el Me-

dio Natural. Este último Bloque da cabida a todas aquellas actividades que necesariamente deben practicarse en la naturaleza y que, por lo tanto, dependen de las características y modificaciones de esta.

Atendiendo al medio físico en el que se desarrollan estas prácticas, Guillén R., Lapetra y Casterad (2000, p.39) nos hablan de actividades en la naturaleza: de tierra (senderismo, espeleología, escalada,...); de agua (piragüismo, submarinismo, rafting,...); de aire (ala delta, parapente,...); de hielo (alpinismo, escalada en hielo,...) y de nieve (esquí, snowboard, raquetas de nieve,...).

Desde la asignatura de Educación Física, se debería acercar al alumno de la E.S.O. a prácticas desarrolladas en estos medios naturales diferentes. Sin embargo, se observa que, las unidades didácticas planificadas en torno al quinto bloque de contenidos, suelen centrarse mayoritariamente, si no exclusivamente, en actividades de espeleología, orientación, senderismo, escalada o bici de montaña.

La causa, podría ser la mayor accesibilidad por parte del centro escolar a las características de estas prácticas de tierra:

- Cualquier espacio verde, ya sea artificial (parques verdes urbano-públicos) semi-salvaje (parque natural limitado) o salvaje (espacio natural sin límites) sirve como escenario de estas experiencias, resultando fácil encontrar alguno de estos espacios en el entorno de la localidad.
- Estas actividades tienen una duración media/corta, ideal para su desarrollo en una sesión de Educación Física.
- Pueden ser practicadas en cualquier época del año.
- No requieren mucho material, y el necesario tiene un coste muy bajo.

Los otros cuatro tipos de actividades en la naturaleza: de agua, aire, hielo y nieve apenas son tratados desde la Educación Física escolar, sus características dificultan su práctica:

- Para su desarrollo se requieren escenarios poco habituales en los entornos urbanos: ríos, lagos, espacios abiertos de gran extensión, estaciones invernales de esquí...
- Su práctica se ve condicionada por la época del año en la que nos encontremos. Así por ejemplo, el período de junio a octubre es el más propicio para las actividades de agua, mientras que el disfrute de las actividades de hielo y nieve se ve restringido a los meses comprendidos entre diciembre y mayo.

El esquí (sobre todo en sus modalidades alpina y nórdica), junto con el resto de deportes de nieve (excursiones con raquetas, snowboard,...) cada vez son más elegidos como alternativa deportiva para invertir el tiempo de ocio en la época invernal. Esta expansión dentro de la cultura del ocio deportivo, se ve reflejada en muchos centros de Educación Secundaria a través de la conocida "*Semana Blanca*", a la cual, es muy difícil acceder, a causa de la gran demanda. Esta actividad "*extraescolar*" se organiza entorno a una semana lectiva, a lo largo de la cual, los alumnos toman contacto con esta práctica deportiva. No obstante, esta convivencia organizada con el medio natural, no es experimentada por todos los alumnos, ya que los padres deciden voluntariamente la participación de sus hijos en dicha actividad.

Con el fin de buscar que todos los alumnos sientan esta interacción con la nieve, en el presente artículo, se propone una Unidad Didáctica para acercar el esquí alpino al estudiante de E.S.O. desde el centro escolar, teniendo en cuenta las numerosas posibilidades que nos ofrece el esquí en el plano educativo según Gautier (1991). Por ejemplo:

- Acceder a una actividad revalorizada, a una cultura local y una práctica directamente aprovechable en los ocios futuros del adulto.
- Desarrollar recursos bioinformacionales, psicomotrices y bioenergéticos.
- Organizar su motricidad a partir de nuevos datos que precisan un cambio de referencia (línea de pendiente), la reconstrucción del esquema corporal englobando un material (esquí, botas, bastones) y un equilibrio organizado a partir de un eje móvil.
- Dominar emociones ligadas a la esencia de la actividad (el deslizamiento): exaltación y miedo y desarrollar su audacia.

### **Relación con el currículum oficial de la Unidad Docente Didáctica: Esquí Alpino en el Centro Docente**

La Unidad Didáctica sobre esquí alpino que se presenta a continuación, contribuye a desarrollar, en mayor o menor medida, los siguientes **Objetivos Generales de la Etapa Secundaria**:

- a) Obtener y seleccionar información utilizando las fuentes en las que habitualmente se encuentra disponible, tratarla de forma autónoma y crítica, con una finalidad previamente establecida y transmitirla a los demás de manera organizada e inteligible.
- b) Elaborar estrategias de identificación y resolución de problemas en los diversos campos del conocimiento y la experiencia, mediante procedimientos intuitivos y de razonamiento lógico, contrastándolas y reflexionando sobre el proceso seguido.
- c) Formarse una imagen ajustada de si mismo, de sus características y posibilidades, y desarrollar actividades de forma autónoma y equilibrada. Valorando el esfuerzo y la superación de las dificultades.
- d) Relacionarse con otras personas y participar en actividades de grupo con actitudes solidarias y tolerantes, superando inhibiciones y prejuicios, reconociendo y valorando críticamente las diferencias de tipo social y rechazando cualquier discriminación basada en diferencias de raza, sexo, clase social, creencias y otras características individuales sociales.
- e) Analizar los mecanismos básicos que rigen el funcionamiento del medio físico, valorar las repercusiones que sobre él tienen las actividades humanas y contribuir activamente a la defensa, conservación y mejora del mismo como elemento determinante de la calidad de vida.
- f) Conocer y comprender los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo y de las consecuencias para la salud individual y colectiva de los actos y las decisiones personales, y valorar los beneficios que suponen los hábitos del ejercicio físico, de la higiene y de una alimentación equilibrada, así como el llevar una vida sana.

Al mismo tiempo, nuestra propuesta didáctica ayuda a que los alumnos alcancen, al finalizar la E.S.O., los siguientes Objetivos Generales del Área de Educación Física:

1. Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual sistemática de actividades físicas en su desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y de salud.
2. Planificar y llevar a cabo actividades que le permitan satisfacer sus propias necesidades, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices, tanto básicas como específicas.
3. Aumentar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación.
4. Ser consecuente con el conocimiento del cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y favoreciendo su conservación.

5. Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y deportivas, desarrollando actitudes de cooperación y respeto, valorando los aspectos de relación que tienen las actividades físicas y reconociendo como valor cultural propio los deportes y juegos autóctonos que le vinculan a su comunidad.

Centrándonos en los Contenidos Bloque de Educación Física señalados por el Real Decreto de Enseñanzas Mínimas del 13 de Septiembre de 1991, el esquí alpino, como actividad física ejercitada en el entorno natural, a través de su práctica atiende de manera directa a todos los contenidos sugeridos por el/para el Bloque quinto: Actividades en el Medio Natural (cuadro 1). Asimismo, afianza contenidos de bloques anteriores como los que aparecen reflejados en el cuadro 2.

4. Haber incrementado las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.
6. Aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas, prestando una atención especial a los elementos perceptivos y de ejecución.
7. Resolver problemas de decisión planteados por la realización de tareas motrices deportivas, utilizando habilidades específicas y evaluando la adecuación de su ejecución al objetivo previsto.
11. Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia, tanto en el plano de participante como en el de espectador.

5º Bloque de Contenidos: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
1. Actividades en el medio natural: elementos técnicos y materiales. 2. Características del medio natural (orientación, topografía,...) y adaptación al mismo. 3. La organización de actividades en el medio natural. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normas, medidas y reglamentos para la realización de actividades. Estudio y valoración de necesidades.</li> <li>• Normas básicas de precaución, protección y seguridad.</li> <li>• Recursos, lugares e instalaciones para el desarrollo de actividades (refugio, campamentos, reservas y parques naturales...).</li> </ul>	1. Experimentación de habilidades de adaptación al tipo de actividad (trepar, escalar, transportar, nadar, remar, montar en bicicleta...) y al medio (construcción de refugios, fuegos, etc.). 2. Técnicas básicas para el desarrollo de actividades (orientación, acampada, cicloturismo,...). 3. Planificación y realización de actividades en el medio natural (travesías, itinerarios y rutas ecológicas o culturales, cicloturismo, remonte en lanchas, carrera de orientación, esquí, piragüismo, remo, vela...). 4. Formación de agrupaciones en función de intereses comunes.	1. Valoración del patrimonio natural y de las posibilidades que ofrece para actividades recreativas. 2. Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio natural. 3. Valoración de los efectos que sobre el medio tiene la correcta o la incorrecta utilización del mismo y la realización de actividades en él. 4. Autonomía para desenvolverse en medios que no son los habituales con confianza y adoptando las medidas de seguridad y protección necesarias. 5. Responsabilidad en la organización y realización de actividades.

CUADRO 1

De los **Criterios de Evaluación** marcados por el Ministerio de Educación y Ciencia para el área de Educación Física en la E.S.O., se mencionan bajo estas líneas aquellos que guardan relación con la programación que nos ocupa.

1. Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardiaca respiratoria como indicadores de la intensidad y/o adaptación del organismo al esfuerzo físico con el fin de regular la propia actividad.
2. Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento preparando su organismo para actividades más intensas y/o complejas, generales o específicas.
3. Analizar el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas que se están poniendo en juego en actividades realizadas por sí mismo o por los demás.

12. Participar de forma desinhibida y constructiva en la realización y organización de actividades físico-deportivas.
13. Analizar y enjuiciar los factores económicos, políticos y sociales que condicionan la ejecución y la valoración social de las actividades físicas y deportivas.

## Metodología

El aprendizaje del esquí ha abandonado progresivamente una pedagogía basada en gestos técnicos para decantarse hacia una pedagogía en la que el descubrimiento de nuevas situaciones y la ordenación del medio son los puntos fuertes (Bornat, 1991).

Los principios metodológicos actuales, fuera de la metodología tradicional, son plantear el esquí como un elemento para la formación integral de la gama de habilidades motrices de la persona, las formas de aprendizaje deben ser jugadas, y crear situaciones que fomenten la superación personal en cooperación dentro del concepto de equipo, grupo, clase,... etc, para aprender a trabajar en sociedad (Ruiz y Gómez, 2001).

Según Bornat (1991), las bases para el aprendizaje del esquí alpino en los niños, se organizan alrededor de los siguientes prerrequisitos:

- ▶ Dominio de la equilibración en deslizamiento.
- ▶ Desarrollo de una disponibilidad gestual en deslizamiento.
- ▶ Dominio de las conducciones de virajes.

<b>CONTENIDOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
<b>1º Bloque de Contenidos: CONDICIÓN FÍSICA</b>		
<b>Conceptos</b>	<b>Procedimientos</b>	<b>Actitudes</b>
<p>2. Fundamentos biológicos de la conducta motriz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos de la actividad física sobre el organismo y la salud: beneficios, riesgos, indicaciones y contraindicaciones.</li> </ul> <p>3. El calentamiento: fundamentos y tipos. Preparación para la actividad física.</p>	<p>1. Acondicionamiento básico general: Desarrollo de las capacidades físicas.</p> <p>3. Calentamiento: de la preparación general a la específica.</p> <p>5. Prevención y actuación en caso de accidentes en actividades físicas.</p>	<p>1. Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.</p> <p>2. Valoración y toma de conciencia de la propia imagen corporal, de sus límites y sus capacidades.</p> <p>5. Valoración de los efectos que determinadas prácticas y hábitos tienen sobre la condición física, tanto los positivos (actividad física, hábitos higiénicos...) como los negativos (tabaco, malos hábitos alimenticios, sedentarismo...).</p> <p>6. Disposición positiva hacia la práctica habitual de actividad física sistemática como medio de mejora de las capacidades físicas, la salud y calidad de vida.</p> <p>8. Respeto a las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.</p>
<b>2º Bloque de Contenidos: CUALIDADES MOTRICES</b>		
<b>Conceptos</b>	<b>Procedimientos</b>	<b>Actitudes</b>
<p>1. Capacidades coordinativas y resultantes: coordinación, equilibrio, agilidad y habilidades básicas.</p>	<p>1. Adaptación de las capacidades coordinativas a los cambios de estructura morfológica propios de la adolescencia.</p> <p>2. Selección perceptiva y anticipación en la respuesta motora.</p> <p>3. Elaboración de estrategias de decisión y ejecución de respuestas motrices en adaptación a situaciones más complejas.</p> <p>4. Adaptación y refinamiento de las habilidades básicas: Hacia la habilidad específica.</p>	<p>1. Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.</p> <p>2. Disposición favorable al aprendizaje motor.</p> <p>3. Autocontrol, superación de miedos e inhibiciones motrices.</p> <p>4. Valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza, tanto en lo que concierne a sí mismo como a los otros.</p>
<b>3º Bloque de Contenidos: JUEGOS Y DEPORTES</b>		
<b>Conceptos</b>	<b>Procedimientos</b>	<b>Actitudes</b>
<p>1. Deportes más habituales en el entorno: Normas, reglas y formas de juego.</p> <p>2. Recursos disponibles para la práctica deportiva: Instalaciones, material, entidades y asociaciones, etc.</p> <p>5. Técnica y táctica deportiva.</p> <p>6. Las capacidades físicas y las capacidades coordinativas en las actividades deportivas: Aspectos cuantitativos y cualitativos de la habilidad motriz.</p> <p>7. El deporte como fenómeno cultural y social: Aspectos sociológicos, culturales y económicos de las actividades físico-deportivas.</p>	<p>1. Adquisición y perfeccionamiento de habilidades específicas: Formación de esquemas de ejecución.</p> <p>2. Utilización de la técnica en la resolución de problemas motores originados en situaciones reales de juego: Técnica y táctica individual.</p> <p>4. Práctica de actividades deportivas recreativas colectivas e individuales.</p>	<p>1. Aprecio de la función de integración social que tiene la práctica de las actividades físicas de carácter deportivo-recreativas.</p> <p>2. Participación en actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.</p> <p>3. Valoración de los efectos que, para las condiciones de salud y calidad de vida, tiene la práctica habitual de actividades deportivas.</p> <p>4. Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.</p> <p>6. Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.</p> <p>8. Valoración objetiva de los elementos técnicos, tácticos y plásticos del deporte, independientemente de la persona y/o equipo que los realice.</p>

CUADRO 2

El principal problema según Gautier (1991), con el que nos encontramos, es que el alumno se enfrenta a una triple problemática:

- ▶ Prolongar sus pies con prótesis de dimensiones excepcionales.
- ▶ Mantener la postura cuando el equilibrio está fuertemente perturbado.
- ▶ Conducirse así sobre o en la nieve según la trayectoria deseada.

Gracias a las posibilidades a nivel pedagógico que nos brinda el esquí alpino, este deporte se convierte en una actividad no meramente lúdico-recreativa o competitiva, sino en un medio para poder trabajar de forma interdisciplinar, y poder conseguir un aprendizaje significativo y global en nuestros alumnos (Asún y Larraz, 1999; Guillén, 1997). Por ejemplo aprovechando el lugar de práctica del esquí (pistas entre bosques..., etc) el alumno aprende a respetar el medio ambiente, trabajando con áreas de Educación Primaria como Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural, o Educación Artística, u otras de Educación Secundaria como Educación Artística, Ciencias de la Naturaleza, Física, etc.

Siguiendo la metodología de Bornat (1991), la actuación del profesor en la nieve será la siguiente:

- ▶ Explicación simple y clara.
- ▶ Demostración que represente la imagen real del gesto técnico correctamente realizado y de los defectos a corregir, al objeto de que el alumno pueda identificarlo a través de la del profesor, en si mismo.
- ▶ Ejecución del alumno.
- ▶ Feedback del profesor al alumno.

Con respecto a la evaluación del esquí en las pistas, debemos tener en cuenta muchos factores como: la naturaleza de la nieve, el declive, la anchura de la pendiente, la presencia de relieves (tamaño, forma, entorno y regularidad), la visibilidad (luminosidad, niebla, cambios atmosféricos), la presencia de otros practicantes, etc.

Gautier (1991), establece unos criterios de éxito que nos podrían servir de referencia, dejando a un lado los criterios de evaluación puramente técnicos del esquí alpino, ya que no es nuestro objetivo como educadores:

- ▶ *Nivel 1:* soy capaz de bajar hasta el final de la pendiente.
- ▶ *Nivel 2:* soy capaz de bajar la pendiente, encadenando mis acciones.
- ▶ *Nivel 3:* soy capaz de bajar la pendiente según una trayectoria rítmica, ya sea en zig-zag o encadenando los virajes entre si.
- ▶ *Nivel 4:* soy capaz de bajar la pendiente, ya sea a gran velocidad o zigueando con vivacidad.
- ▶ *Nivel 5:* soy capaz de variar mi trayectoria para expresarme bajando sin frenarme.

Esta Unidad didáctica debe ubicarse en la programación anual, dentro de la temporada de invierno o entrada la primavera, lo que a nivel de calendario escolar, se corresponde con finales del primer trimestre o bien principios del segundo, ya que se requiere necesariamente la presencia de nieve.

## Desarrollo de la Unidad Didáctica

**Ciclo:** 2º Ciclo de Educación Secundaria Obligatoria.

**Número de sesiones:** 8

**Objetivos Didácticos:**

- a. Conocer los materiales, entornos, habilidades, técnicas y riesgos específicos de la práctica del esquí alpino, asemejándolos o diferenciándolos de los de otras actividades en el medio natural.
- b. Familiarizarse con los esquís ejecutando las técnicas básicas específicas descubriendo las posibilidades que ofrecen para desplazarse sobre la nieve.
- c. Valorar sus posibilidades personales para desenvolverse en la nieve adoptando con responsabilidad las medidas de seguridad y protección más adecuadas.
- d. Apreciar el medio natural, respetando las normas de su conservación para hacer un uso correcto del mismo durante la práctica del esquí alpino.
- e. Cooperar con los compañeros para superar las diversas situaciones de riesgo en un medio diferente al habitual.

**Contenidos:**

▶ **Conceptuales:**

1. Elementos técnicos y materiales del esquí alpino.
2. Recursos e instalaciones necesarios para el desarrollo del esquí alpino.
3. Características de la nieve como medio natural donde se desarrolla esta actividad.
4. Características de adaptación a la nieve.
5. Normas básicas de precaución, protección y seguridad en la práctica del esquí alpino.

▶ **Procedimentales:**

1. Experimentación del equilibrio y deslizamiento como habilidades de adaptación a la nieve.
2. Técnica básica del esquí alpino (cuña, viraje fundamental y schuss)

▶ **Actitudinales:**

1. Valoración del patrimonio natural y de las posibilidades que ofrece para la práctica del esquí alpino.
2. Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio natural.
3. Valoración de los efectos de la correcta o incorrecta práctica del esquí sobre el medio natural.
4. Autonomía para desenvolverse en la nieve con confianza y adoptando medidas de seguridad y protección.
5. Responsabilidad en la práctica del esquí alpino.

## › Ejes Transversales:

### 1. Educación para la salud y sexual:

El esquí alpino, al igual que cualquier otra práctica físico-deportiva, ayuda a la adquisición de hábitos de ejercicio físico.

### 2. Educación para la paz:

Plantaremos interacciones entre alumnos de tipo cooperativo donde se fomente el diálogo, el respeto, la tolerancia y la solidaridad.

### 3. Educación ambiental:

La práctica del esquí alpino como la de cualquier otra actividad física en el medio natural, favorece el tratamiento de la educación ambiental. Al producirse una interacción entre el alumno y el entorno, el primero, conoce directamente el medio natural, experimenta sus posibilidades de disfrute y valorará en mayor medida la necesidad de su cuidado, protección y respeto, adoptando actitudes para mejorar el entorno natural.

### 4. Educación vial:

Desde esta Unidad Didáctica enseñaremos los comportamientos y reglas a tener en cuenta dentro de una estación invernal de esquí para que los alumnos sean capaces de desplazarse de forma autónoma y segura por la nieve, conociendo todas las señales y apreciando las distancias, trayectorias y velocidades del resto de esquiadores.

### 5. Educación del consumidor:

Trataremos de potenciar la actitud crítica responsable de nuestros alumnos ante las ofertas consumistas presentes en el mundo del esquí alpino, reconociendo las características importantes de las puramente estéticas de los materiales necesarios para esta práctica.

### 6. Educación moral y cívica:

Para trabajar la indiscriminación sexual, racial, social, etc, se plantea cambiar las formaciones de los grupos de una sesión a otra, procurando que cada alumno se relacione con compañeros que reúnan características diferentes a lo largo de la Unidad Didáctica.

## › Metodología:

### - Comunicación y conocimiento de los resultados:

A lo largo de toda la Unidad Didáctica las informaciones se darán principalmente con contenido verbal, siempre acompañadas de una información visual, ya sea mediante demostración (realización completa del ejercicio a velocidad real), ayuda visual (realización de una parte del ejercicio, o de todo pero ralentizado) o medios auxiliares (pizarra, retroproyector o video).

La comunicación será en todo momento bidireccional, fomentando la participación activa del alumnado.

En todas las actividades se dará feed-back externo o conocimiento de los resultados de forma general, en caso necesario se dará individualizado.

### - Interacción alumno-alumno:

A lo largo de toda la unidad se potenciará el trabajo en grupo mediante colaboración, si bien, algunas actividades se harán con una organización individualista para

incrementar o disminuir la complejidad de las capacidades exigidas al alumno.

## › Estilos de enseñanza:

Los estilos de enseñanza empleados en esta Unidad Didáctica son la asignación de tareas y la enseñanza recíproca.

## › Instalaciones y material:

Pista polideportiva, monopatinos, patines en línea, cuerdas, bancos suecos, picas de plástico, quitamiedos, colchonetas, vallas de atletismo y paraguas, etc.

## › Temporalización:

La necesidad de existencia de nieve para la práctica del esquí alpino, condiciona la ubicación de esta Unidad Didáctica en los meses de invierno o primer mes de primavera, así por ejemplo a finales del segundo cuatrimestre o principios del tercero.

Las primeras sesiones de la presente programación se llevarán a cabo en las instalaciones del centro docente. Una vez familiarizados con las habilidades y técnicas específicas de esta actividad en la naturaleza, se siguen desarrollando los objetivos didácticos en el entorno físico específico, mediante la adaptación de lo aprendido en el polideportivo docente a la nieve.

## 1ª parte de la U.D.:

*Aproximación al esquí desde el centro escolar.*

### Sesión nº 1: ¿Qué y cómo es el Esquí Alpino?

#### Objetivos:

- Conocer las características físicas, técnicas y materiales del esquí alpino, identificando esta práctica dentro de las actividades deportivas en la naturaleza.
- Seleccionar el material necesario con que ataviarse para la práctica del esquí alpino según las condiciones de la práctica, valorando su importancia como medio de protección ante posibles caídas o frente a las adversidades climatológicas.
- Valorar la importancia del respeto a las normas vigentes en las estaciones de esquí, como forma de respeto a los demás esquiadores, y a la naturaleza, como medio en que se desarrolla la práctica de este deporte.

#### Contenidos:

- Conceptos:
  - Historia y modalidades del esquí: el esquí alpino.
  - Características del medio físico en que se practica: la nieve.
  - Lugares e instalaciones para el desarrollo del esquí alpino.
  - Normas de comportamiento.
  - Elementos técnicos.
  - Materiales: elección, cuidado y reparación.
- Procedimientos: selección del material adecuado y reparación del mismo.
- Actitudes: Valoración y toma de conciencia de las medidas de protección y seguridad necesarias.

### Metodología:

- Interacción alumno-alumno: activa, participativa y creativa.
- Estilo de enseñanza: teoría-práctica, expositivo dialogal y resolución de problemas.

Instalaciones y material: Aula y gimnasio para las clases teóricas y aula de tecnología para la clase destinada al cuidado y reparación del material.

### Actividades de enseñanza-aprendizaje:

- Enseñanza: exposición, feedback, demostración, supervisión, orientación y asesoramiento.
- Aprendizaje: prácticas de cuidado y reparación del material en pequeños grupos y de forma individual, visionado de video de la historia y técnica del esquí alpino, y actividades que fomenten la reflexión sobre las normas de seguridad y respeto en el medio y lugar donde se desarrolla la práctica del esquí alpino.

### Sesión nº 2: Habilidades básicas del esquí alpino: equilibrio y deslizamiento

#### Objetivos:

- Conocer la postura más adecuada para mantener el equilibrio en deslizamiento, valorando los efectos de las variaciones de la altura del centro de gravedad, ángulo de caída, tamaño de la base de sustentación y fricción del suelo sobre la estabilidad.

#### Contenidos:

- Conceptos: El equilibrio como capacidad coordinativa del esquí alpino. El deslizamiento como competencia del esquí alpino.
- Procedimientos: Experimentación del equilibrio y deslizamiento, como habilidades del esquí alpino.
- Actitudes: Autonomía para mantener el equilibrio en los deslizamientos con confianza.

### Metodología:

- Interacción alumno-alumno: Se emplea la organización cooperativa en el primer contacto sobre un monopatín y sobre dos, para facilitar la tarea. Pero una vez asimilada, se plantea la organización competitiva aumentando la incertidumbre y dificultando la percepción y toma de decisiones por parte del alumno, en definitiva aumentando la complejidad de la tarea.
- Estilo de enseñanza: Resolución de problemas, los alumnos deben encontrar la mejor manera de mantener el equilibrio sobre una base deslizante.

### Instalaciones y material:

- Pista polideportiva.
- Monopatines (tantos como alumnos) y cuerdas.

### Actividades de enseñanza-aprendizaje:

- Calentamiento:

**1ª Actividad:** Calentamiento dirigido por algún alumno.

- Parte Principal:

En todos los ejercicios de la parte principal, se les pide a los alumnos que experimenten distintas

posiciones: con piernas totalmente estiradas, con distintas angulaciones en las flexiones de rodilla y caderas, flexión ventral de tronco y caderas, pies juntos, pies separados,...

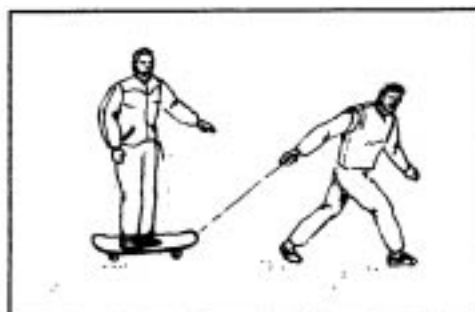
**2ª Actividad:** Un monopatín por parejas.

Uno de la pareja (A) encima del monopatín agarrado a los hombros de su compañero (B) que se encuentra delante del monopatín dándole la espalda a "A". "B" se desplaza por todo el espacio describiendo distintas trayectorias, mientras "A" intenta mantener el equilibrio sobre el monopatín.



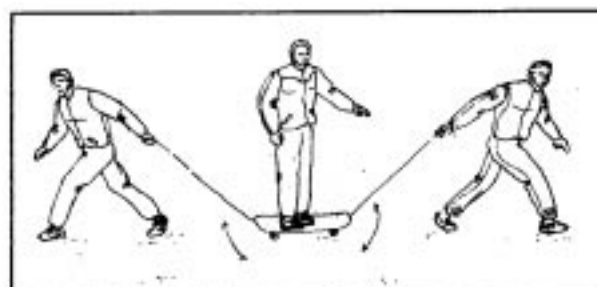
**3ª Actividad:** Con la misma distribución del ejercicio anterior, atamos una cuerda a la parte delantera del monopatín.

Ahora "A" no puede agarrarse a "B". "B" sujetando el extremo libre de la cuerda se desplaza por todo el espacio igual que en el ejercicio anterior, al tiempo que "A" procura no perder el equilibrio.



**4ª Actividad:** Un monopatín por cada tres alumnos, sujetamos una cuerda a la parte delantera del monopatín y otra a la trasera.

El sujeto "A" sobre el monopatín intenta mantener el equilibrio mientras que "B" y "C", agarrados cada uno al extremo libre de una cuerda, desplazan el monopatín aleatoriamente en ambos sentidos intentando desequilibrar a "A".



### 5ª Actividad: Por parejas.

Uno (A), agarrado a los hombros de su compañero (B), debe mantener el equilibrio sobre dos monopatines cuando "B" se desplaza por todo el espacio describiendo distintas trayectorias.

6ª Actividad: Con la misma distribución del ejercicio anterior, atamos una cuerda a la parte delantera de cada monopatín.

Ahora "A" no puede agarrarse a "B". "B" sujetando los extremos libres de ambas cuerdas se desplaza por todo el espacio igual que en el ejercicio anterior, al tiempo que "A" procura no perder el equilibrio.

7ª Actividad: Dos monopatines por cada cinco alumnos, sujetamos una cuerda a cada extremo de ambos monopatines.

Un alumno sobre los dos monopatines se propone no perder el equilibrio mientras que cuatro compañeros tiran de los extremos libres de las cuerdas para desplazar aleatoriamente ambos monopatines para crear situaciones de inestabilidad.

#### ■ Vuelta a la calma:

8ª Actividad: Formando un círculo, cada alumno propone un ejercicio de estiramiento para una parte del cuerpo.

#### ■ Análisis de los resultados:

9ª Actividad: Puesta en común de las experiencias vividas:

¿Cuándo os ha resultado más fácil mantener el equilibrio, sobre un monopatín o sobre dos?

¿Con las rodillas estiradas o flexionadas?

¿Con los pies juntos o separados?

¿Con flexión, extensión o posición neutra de caderas?...

### Sesión n° 3: Familiarización con las tablas de esquí

#### Objetivos:

■ Desplazarnos con los esquís puestos, trazando diferentes trayectorias evitando que se crucen las tablas.

#### Contenidos:

- Conceptos: Normas y medidas para desplazarse con los esquís.
- Procedimientos: Experimentación de los desplazamientos con esquís.
- Actitudes: Autonomía para desplazarse con los esquís con confianza.

#### Metodología:

- Interacción alumno-alumno: Individual y cooperativa.
- Estilo de enseñanza: Asignación de tareas.

#### Instalaciones y material:

- Pista polideportiva.
- Patines, picas o sticks de hockey de plástico, cuerdas, pivotes, quitamiedos, vallas de atletismo, bancos suecos y colchonetas.

#### Actividades de enseñanza-aprendizaje:

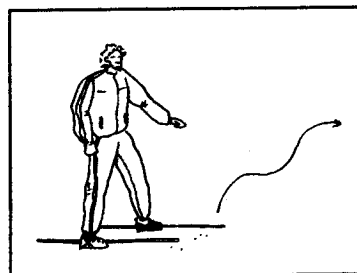
#### ■ Calentamiento:

1ª Actividad: Calentamiento dirigido por algún alumno.

#### ■ Parte Principal:

2ª Actividad: En cada tobillo interno de cada alumno, se amarra una pica totalmente horizontal.

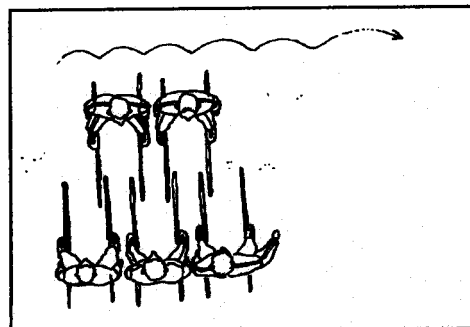
Desplazamientos libres por el espacio intentando no cruzar las picas. Desplazamientos frontales, laterales, giros, ...



3ª Actividad: Por grupos de 5.

Colocados uno al lado de otro, deben desplazarse mediante pasos laterales, de un extremo al otro de la pista polideportiva sin que golpeen las picas entre sí.

Se vuelve al lugar de partida también con desplazamientos laterales, colocándose enfrentados unos con otros, alternando un esquí de cada fila.

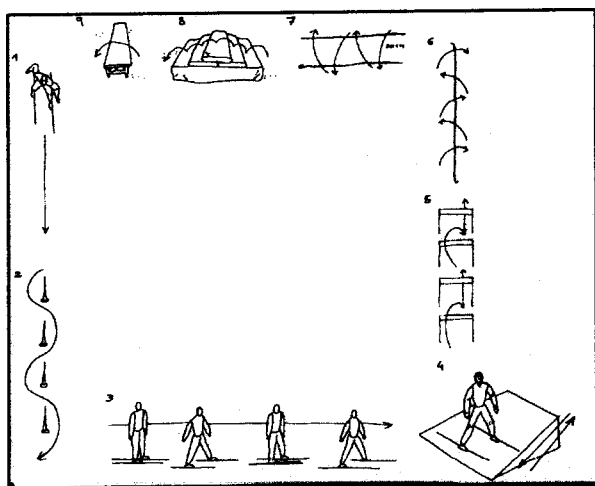


4ª Actividad: Cada sujeto debe recorrer todas las postas del siguiente circuito, procurando que no se crucen las picas.

- 1ª Posta: desplazamiento frontal hasta la siguiente estación
- 2ª Posta: desplazamiento en zig-zag entre los pivotes.



- 3ª Posta: desplazamiento lateral mediante abducción de una pierna y aproximación de la otra.
- 4ª Posta: subir y bajar la pendiente con desplazamientos laterales denominados en "escalera".
- 5ª Posta: Sorteamos las vallas, alternativamente por encima y por debajo.
- 6ª Posta: Saltamos la cuerda a un lado y otro.
- 7ª Posta: Saltamos a un lado y otro de dos cuerdas paralelas separadas entre sí 30 centímetros.
- 8ª Posta: Subimos y bajamos escalones en "escalera" (desplazamientos laterales).
- 9ª Posta: Saltamos a un lado y otro de un banco seco.



**5ª Actividad:** Se repite el circuito, pero esta vez, cambiamos las zapatillas por patines, manteniendo las picas en los tobillos internos.

**6ª Actividad:** Se repite la actividad 3ª pero con patines.

■ Vuelta a la calma:

**7ª Actividad:** Formando un círculo, cada alumno propone un ejercicio de estiramiento para una parte del cuerpo.

#### **Sesión n° 4:** Técnica específica del esquí alpino.

Objetivos:

- Deslizarse por el espacio aplicando distintas técnicas específicas del esquí alpino, reconociendo y valorando sus utilidades.

Contenidos:

- Conceptos: Técnica básica del esquí alpino: schuss, cuña y viraje fundamental
- Procedimientos: Utilización de schuss, cuña y viraje fundamental
- Actitudes: Disposición favorable a la autoexigencia y superación de los propios límites. Valoración objetiva de la técnica de schuss, cuña y viraje fundamental.

Metodología:

- Interacción alumno-alumno: Colaboración

- Estilo de enseñanza: Asignación de tareas y enseñanza recíproca.

Instalaciones y material:

- Pista polideportiva.
- Patines en línea, cuerdas y picas.

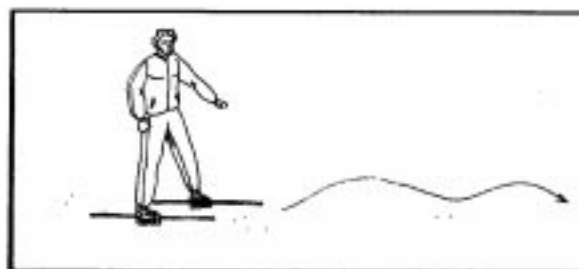
Actividades de enseñanza-aprendizaje:

- Calentamiento:

**1ª Actividad:** Calentamiento dirigido por algún alumno.

**2ª Actividad:** Cada alumno con sus patines y con una pica amarrada a cada tobillo interno, se desplaza libremente alrededor de la pista polideportiva.

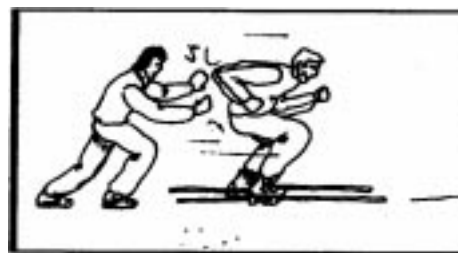
Todos dan vuelta en el mismo sentido para evitar choques. Procurar no cruzar las picas.



- Parte Principal:

**3ª Actividad:** Schuss

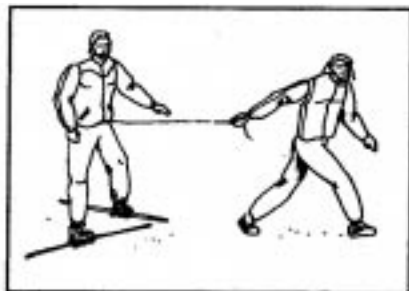
Por tríos, uno con patines y picas en los tobillos internos simulando a los esquís, otro sin material y el tercero corrigiendo al primero. Los alumnos con patines, se colocan en fila uno al lado de otro, a lo ancho de la pista polideportiva y en un extremo de esta, adoptando la postura de descenso directo conocida como "schuss" (flexión de tobillos, rodillas y cadera; flexión ventral de tronco; flexión de codos y rotación interna de hombros hasta juntar las manos). Sus compañeros detrás de ellos, les impulsan al nivel de la cintura para, una vez hayan cogido velocidad, abandonarlos a la inercia, mientras los primeros se dejan deslizar manteniendo la posición indicada.



**4ª Actividad:** Deslizamientos en cuña

En esta actividad, el alumno con patines se ata una cuerda a la cintura. Otro compañero, delante de él y dándole la espalda, se agarra al extremo libre de la cuerda. El alumno sin patines se desplaza corriendo de un extremo a otro del polideportivo, deslizando al de los patines, quien mantiene posición de cuña sin llegar a cruzar las picas. Un tercer alumno corrige al participante con patines.

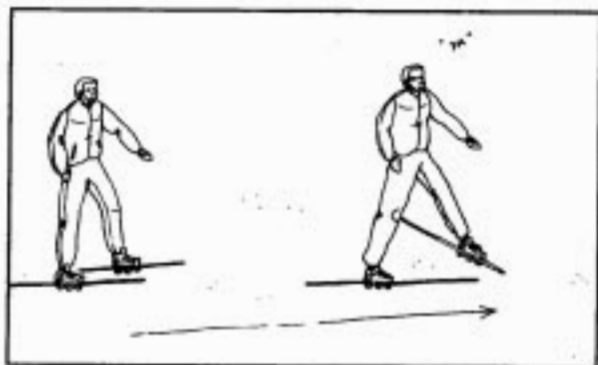
Variar el tamaño de las cuñas separando más o menos las espátulas.



#### 5ª Actividad: Frenada en cuña

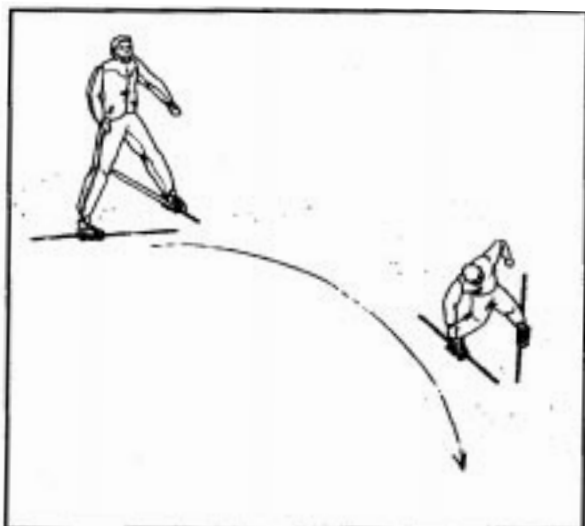
Cada participante con sus patines y las picas simulando a los esquís, desde un extremo de la pista polideportiva toma impulso para dejarse deslizar por todo el terreno manteniendo las picas paralelas, al final del recorrido, abrimos cuña para frenar.

Cada vez marcamos el final del recorrido más cerca del lugar de partida.



#### 6ª Actividad: Giros en cuña

Partiendo con la misma organización de la actividad 4ª, el compañero sin patines, se desplaza deslizando a su pareja describiendo "eses" amplias. El alumno con patines, durante todo el recorrido se desliza manteniendo cuña al tiempo que intenta tocarse la bota que queda dentro de la curva con la mano del mismo lado, ayudándolo así a girar.



#### 7ª Actividad: Viraje fundamental

Se mantiene la misma organización de la actividad anterior. El alumno sin patines, se desplaza combinando trayectorias rectas con curvas. Durante el deslizamiento en recta, el practicante con patines, mantiene las picas paralelas, pasando a realizar un viraje fundamental en las trayectorias curvas, adoptando en un primer momento posición de cuña, para terminar el giro colocando nuevamente los esquís en paralelo mediante un deslizamiento del pie interno a la curva.

Acortar cada vez más las trayectorias rectas para dar mayor protagonismo a las curvas, enlazando finalmente virajes fundamentales a un lado y a otro.



#### ■ Vuelta a la calma:

8ª Actividad: Formando un círculo, cada alumno propone un ejercicio de estiramiento para una parte del cuerpo.

#### Sesión nº 5: Prevención de riesgos y primeros auxilios en el esquí

##### Objetivos:

■ Conocer las formas básicas de precaución, protección y seguridad a tener en cuenta durante la práctica del esquí alpino para evitar accidentes y lesiones.

##### Contenidos:

■ Conceptos: Normas básicas de precaución, protección y seguridad en el esquí alpino.

■ Procedimientos: Adopción de medidas de seguridad y protección necesarias.

■ Actitudes: Responsabilidad en la práctica del esquí alpino.

##### Metodología:

■ Interacción alumno-alumno: Individual y por parejas.

■ Estilo de enseñanza: asignación de tareas y enseñanza recíproca.

##### Instalaciones y material:

- Pista polideportiva.

- Patines, picas y paraguas.

##### Actividades de enseñanza-aprendizaje:

> Fase de Información Inicial:

1ª Actividad: Normas de precaución, protección y seguridad en la práctica del esquí

### PRECAUCIÓN:

El vocablo "precaución" hace referencia a las medidas que se toman para evitar un mal. Por lo tanto, aquí hablaremos de las medidas a tomar antes y durante la práctica de esta actividad de nieve para evitar accidentes o lesiones.

- Antes de la práctica:
  - Comprueba que el material se encuentra en condiciones óptimas para su utilización: esquís, fijaciones, botas y bastones.
  - Contrata un seguro de accidentes que cubra la asistencia sanitaria en caso necesario (puede ser contratado en las mismas estaciones invernales).
- Durante la práctica:
  - Reconoce tus propias limitaciones y las de quienes esquían contigo.
  - Valora las dificultades que te ofrece la actividad en cada momento.
  - Adapta la práctica al dominio personal y de quienes te acompañan.
  - Adopta siempre una actitud responsable para evitar riesgos en uno mismo, en los demás y en el entorno de práctica.
  - Nunca te pares en mitad de las pistas a no ser que sea estrictamente necesario: para ayudar a alguien, porque te has caído o para valorar la dificultad de la práctica.

### PROTECCIÓN:

- Protege siempre tus ojos de las radiaciones solares a través de gafas. Incluso cuando el día esté nublado, ya que la nieve y la altitud aumentan los efectos nocivos de las radiaciones.
- Por eso mismo, también debemos protegernos siempre la cara con crema solar para evitar quemaduras. ¡Recuerda! Incluso cuando el día esté gris los rayos solares atacan tu piel.
- Usa guantes para proteger tus manos de posibles congelaciones o cortes.
- Emplea ropa impermeable para que te aíse de la humedad y del frío.
- En caso de accidente, lo primero que debes hacer es proteger el lugar colocando unos esquís en forma de cruz unos metros por encima del accidentado. Avisa a los servicios de salvamento por medio de otro esquiador.

### SEGURIDAD:

- Antes de esquiar, localiza la ubicación del punto de salvamento.
- Si no conoces las pistas hazte con un plano para saber donde te encuentras o donde ir.
- Nunca esquíes fuera de pistas.
- Esquí siempre acompañado.
- No debes coger ni dejar el telesquí a mitad de trayecto.

- Si te caes de la percha, apártate lo antes posible del camino para no interferir en el remonte de otros esquiadores.
- En caso de un empeoramiento climatológico brusco, refúgiate en un lugar seguro.
- Si te ves obligado a parar en mitad de la pista, busca el lugar más seguro, donde puedan verte y donde menos estorbes.
- No dejes nunca a un accidentado solo, vigila sus constantes vitales y si puede moverse colócalo en posición de seguridad.

### ■ Calentamiento:

**2ª Actividad:** Calentamiento dirigido por algún alumno.

### ■ Parte Principal:

**3ª Actividad:** Aprendemos a levantarnos tras una caída

Por parejas. Uno con patines, dos picas dispuestas horizontalmente en los tobillos internos y con dos paraguas que simulan a los bastones, en posición de tendido. Su compañero le moldea para crear una posición simulada de caída. Desde esta situación, el alumno deberá levantarse siguiendo las indicaciones de su compañero, quien se basará en unas pautas que previamente le hemos dado:

Primero se colocan los esquís paralelos.

Luego nos sentamos con rodillas flexionadas intentando colocar las plantas de los pies mirando al suelo.

Finalmente nos ayudamos con los bastones para levantarnos.

El moldeador cada vez complica más la posición de caída.

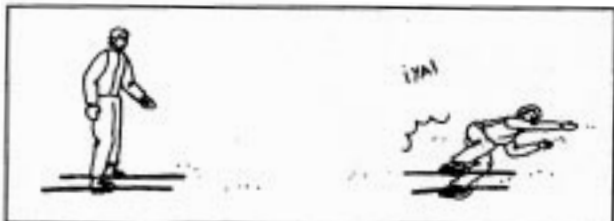


Con el fin de acercarnos un poco más a la realidad de las pistas, practicamos estos levantamientos en una base con pendiente.

#### 4ª Actividad: Aprendemos a caer.

Cuando veas que pierdes el control del deslizamiento, intenta frenar, si no puedes, es mejor que te tires de forma controlada que esperar a caer precipitadamente. Al tirarnos buscamos caer de lado con los esquís paralelos.

Cada sujeto con sus esquís simulados (patines y pizas) en un extremo de la pista, coge impulso, se deja deslizar y a la voz de "ya" del profesor se tira al suelo intentando caer con los pies paralelos.



#### 5ª Actividad: Actuación en caso de accidente

Por parejas, uno hace de accidentado y el otro intenta ayudarlo. Mientras se les va contando las normas de actuación, los alumnos lo representan:

Cuando nos encontramos un accidente en mitad de las pistas, lo primero que debemos hacer es proteger el lugar de los hechos para evitar que se produzca un nuevo accidente.

Indicaremos la presencia de obstáculos en la pista, colocando unos esquís en forma de aspa por encima del accidentado, a una distancia suficiente para que el resto de esquiadores moderen su actuación y se deslicen con precaución.

Seguidamente avisaremos a los servicios de salvamento por medio de otro esquiador, nunca dejaremos al accidentado solo. Siempre debemos indicar el lugar del accidente, tipo de incidente, número aproximado de heridos y las circunstancias que pueden agravar la situación.

Entretanto vienen los del servicio de salvamento, debemos socorrer a la víctima. Para ello debemos:

- Actuar rápidamente y de forma calmada.
- Evaluar inicialmente al accidentado "in situ".
- Extremar las medidas de seguridad a la hora de manejar al herido, ya que todavía no sabemos con certeza lo que tiene.
- No actuar, si no estamos seguros de lo que tenemos que hacer. Podríamos agravar la situación.

#### ■ Vuelta a la calma:

6ª Actividad: Formando un círculo, cada alumno propone un ejercicio de estiramiento para una parte del cuerpo.

#### 2ª parte de la U.D.:

*Adaptación de lo aprendido a las pistas de esquí. Iniciación y progresión hasta el viraje fundamental perfeccionado.*

#### Objetivos:

- Adquirir el lenguaje específico de este deporte (material, gestos técnicos...).
- Comprender los movimientos fundamentales de la técnica alpina y su aplicación en los ejercicios principales.
- Comprender la mecánica de los ejercicios principales y su justificación.
- Vivenciar los ejercicios principales y fundamentales desarrollados en la sesión.
- Realizar en caso de necesidad, los ejercicios auxiliares más apropiados para corregir algún error.
- Darse cuenta de la importancia de la organización respecto a la eficacia del proceso.
- Aprender a convivir con el medio natural disfrutando de las posibilidades que nos ofrece.
- Respetar al resto de esquiadores fomentando una actitud cordial dentro y fuera del grupo.

#### Contenidos:

- Conceptos: lenguaje específico de este deporte y movimientos principales en la técnica alpina.
- Procedimientos: adaptación al material, posición fundamental del esquiador centrado, descenso directo, cuña de frenado, cuña deslizante, virajes en cuña y viraje fundamental básico.
- Actitudes: convivencia y respeto con el medio natural y los demás.

#### Metodología:

- Interacción alumno-alumno:
- Estilo de enseñanza:
- Estrategia en la práctica:

#### Instalaciones y material:

- la U.D. se desarrollará en las pistas de color verde (zona de principiantes, adaptación o iniciación) de cualquier estación de esquí alpino.

Como ejemplo de esta segunda parte de la U.D. vamos a desarrollar los objetivos en tres sesiones en la nieve. Aunque la progresión irá en función del nivel de nuestros alumnos.

La primera parte de las sesiones, es decir el calentamiento, será común a las tres sesiones, por lo tanto lo desarrollamos a continuación.

#### Calentamiento de las sesiones:

##### 1. Movilidad articular y elasticidad:

- a. Movilidad articular de tobillos, rodillas, caderas, tronco, hombros, codos, muñecas y cuello. Todas las posibilidades de movimiento en cada articulación.
- b. Elasticidad de los grupos musculares de las piernas, tronco, brazos y generales. Mantener durante 15" cada estiramiento sin llegar a producir dolor.

##### 2. Activación vegetativa:

- a. Con las botas abrochadas realizamos unos 30" cada uno de los siguientes ejercicios:
  - Skipping por delante y por detrás.

- Abrir y cerrar piernas en plano lateral y frontal.
  - Flexiones semi-profundas de piernas (fondos).
  - Flexiones de tronco para tocar las botas.
  - Rotaciones de tronco con las rodillas semiflexionadas.
  - Lateralizaciones de tronco.
  - Circunducciones de brazos hacia delante y hacia atrás (molinos).
  - Juntar y separar brazos en cruz.
- b. En grupos jugamos al pañuelo.
- c. Guerra de bolas de nieve.
- d. Pilla-pilla.
- e. Partido de mini-rugby.
- f. El sobre (se lanza un guante al aire y se realiza con un esquí puesto).
- g. Relevos (donde nos colocamos un esquí).
- h. Carrera de relevos con los dos esquís puestos.
- i. Recorrido determinado por la colocación de bastones.

**Sesión nº 6:** Adaptación al medio natural y al material específico del esquí alpino. Desplazamientos en terreno llano y con ligera pendiente. Iniciación al deslizamiento.

■ Parte Principal:

**1ª Actividad:** Adaptación a los esquís. Los siguientes ejercicios se realizan en una pista llana.

- Transporte de los esquís y bastones.
- Explicación de las partes del esquí.
- Colocación de los bastones.
- Calzarse y descalzarse los esquís.
- Ejercicios de equilibrio en parado: agacharse y levantarse, levantar alternativamente la cola de los esquís, igual con la espátula, etc.
- Ejercicios de equilibrio en movimiento: giros por divergencia de espátulas, giros por divergencia de colas, saltos verticales en el mismo sitio, caminar con los esquís, cambios de dirección, etc.

**2ª Actividad:** Posición fundamental del esquiador centrado (PFEC), Descenso directo (DD), Cuña de frenado y Cuña deslizante. Los siguientes ejercicios se realizan en una pista con una inclinación suave, a ser posible, con una zona llana en la salida y contrapendiente en la llegada.

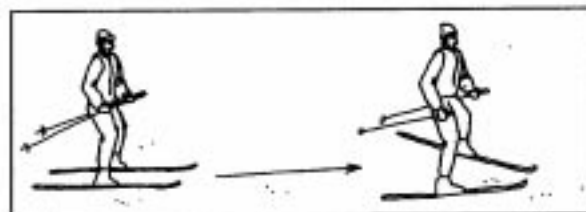
• Explicación de la PFEC, de cómo se frena (cuña de frenado) y de cuál es el esquí del monte y el del valle. Posiciones en parado.

• Ejercicio principal DD: Descenso directo en la línea de máxima pendiente (LMP) con la posición centrada y de media flexión, con los esquís separados, bastones paralelos y mirada al frente. Actitud estable, centrada, simétrica, adelantada y relajada.



• Ejercicios auxiliares: DD flexionando las rodillas alternativamente, tocándonos las botas por delante y por detrás, con cambio de huella, con saltos, con los ojos cerrados, etc.

• Ejercicio principal para la cuña de frenado: DD y abrir cuña al final.



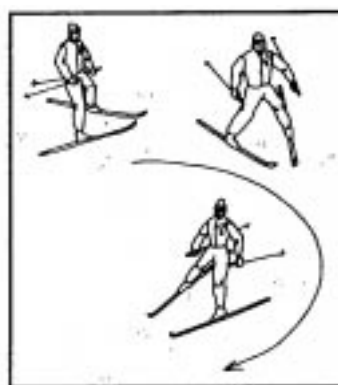
• Ejercicios auxiliares: DD en cuña progresivamente anticipada, DD en cuña con flexiones (golpes de talón), DD en cuña grande y pequeña, etc.

**Sesión nº 7:** Deslizamiento y control de la velocidad. Iniciación al cambio de dirección.

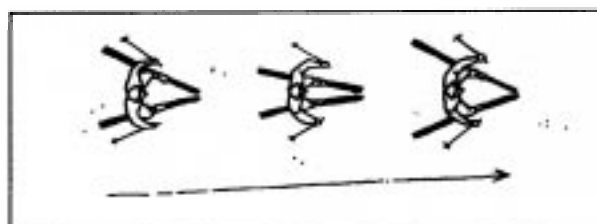
■ Parte Principal:

**3ª Actividad:** Cuña deslizante y virajes en cuña.

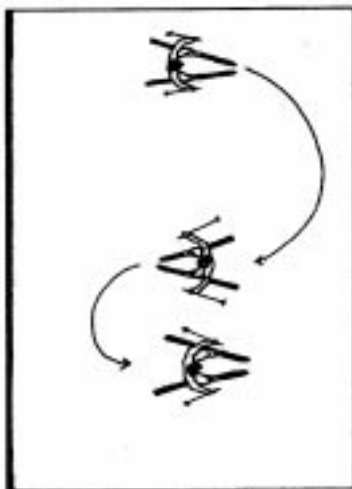
- Explicación del viraje en cuña en parado.
- DD con apertura de cuña, controlando la velocidad.
- Cuña deslizante seguida de viraje en cuña al final.



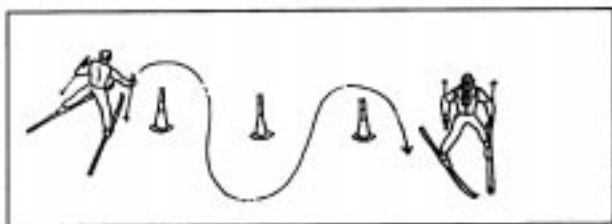
• Cuña deslizante, abriendo y cerrando la cuña.



- Cuña deslizante y virajes en cuña con los bastones en bandeja.
- Virajes en cuña largos y cortos.



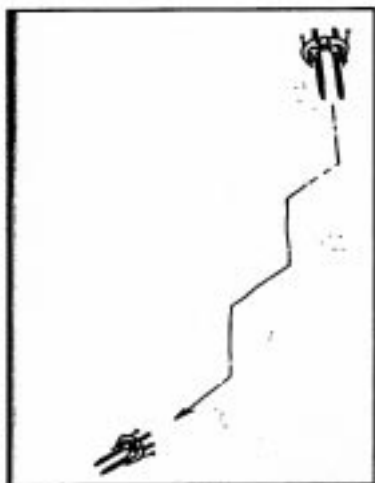
- Virajes en cuña alternativo-convergente y alternativo en paralelo.
- Slalom con bastones, realizando virajes en cuña.



### Sesión n° 8: Progresión al cambio de dirección con los esquís paralelos.

Parte Principal:

- 4ª Actividad: Viraje fundamental básico (Vfb).
- Explicación de la progresión del viraje en cuña al viraje fundamental básico, en parado.
- Viraje en cuña con diagonales.
- Guirnalda.



- Diagonales amplias con viraje fundamental.
- Virajes paralelos al monte.
- Cuña cristiana.
- Circuitos mediante virajes fundamentales.
- Bajadas en viraje fundamental, con los bastones en bandeja.

## Bibliografía

ASÚN DIESTE, S. y LARRAZ URGELES, A. (1999). *El esquí de fondo en la escuela. Un proyecto escolar viable. Revista de educación física, renovar la teoría y la práctica*; 73: 19-22.

BORNAT, P. (1991). *Esquí Alpino: el aprendizaje en los niños. REF*, 52/53: 17-19.

CHINCHILLA, J.L.; MORENO, J.I.; MORILLO, J.P. y GARCÍA-VERDUGO, Y. (2002). *Educación física en primaria/1. Nuevo tratamiento curricular en 1º y 2º. Calistenia n° 9*. Madrid: CCS.

DELGADO NOGUERA, M.A. (1991). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma en la enseñanza*. Granada: ICE de la Universidad de Granada.

GAUTIER, G. (1991). Análisis y tratamiento didáctico del esquí alpino. *REF*, 52/53: 11-16.

GUILLÉN CORREAS, R. (1997). El esquí nórdico: una oportunidad para la interdisciplinariedad. *Revista Aula de innovación educativa*; 58: 32-35.

GUILLÉN, R., LAPETRA, S. y CASTERAD, J. (2000). *Actividades en la naturaleza. Biblioteca temática del deporte*. Barcelona: INDE.

JEFATURA DEL ESTADO (1990). Ley Orgánica 1/1990, de 3 de Octubre de Ordenación General del Sistema Educativo. *Boletín Oficial del Estado*, n° 238, jueves 4 de Octubre: 28927-28942.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA (1991). Real Decreto 1007/1991, del 14 de junio, por el que se establecen las Enseñanzas Mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. *Boletín Oficial del Estado*, 14 de Junio.

PONCE DE LEÓN ELIZONDO, A. (2000). *Escalada Piragüismo y Esquí*. Madrid: CCS.

RIVERA FERNÁNDEZ, R. (1999). Preparando la semana blanca, en COPLEF-Asturias *Unidades Didácticas 1*. Lérida: Agonos.

ROLDÁN, E. (1993). *El Esquí*. Madrid: Comité Olímpico Español (COE).

RUIZ DE ALMIRÓN MEGÍAS, P. y GÓMEZ LÓPEZ, P. (2001). La intervención del entrenador en el entrenamiento de un equipo infantil de esquí alpino: integración de los factores de entrenamiento. En Chiroso Ríos, L.J. y Viciano Ramírez, J. *El entrenamiento integrado en deportes de equipo*. Granada: Reprografía Digital Granada.