



**Facultad de educación de Palencia**

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**INCLUSIÓN DEL ESQUÍ EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR A TRAVÉS  
DEL PATINAJE EN LINEA**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**AUTOR: Guillermo Mateo Brusca**

**TUTOR: Alfredo Miguel Aguado**

**PALENCIA, 2020**

## **Resumen**

A través del siguiente proyecto se propone la inclusión y acercamiento a una Actividad Física en el Medio Natural, como es el esquí, a partir de deportes adaptados al ámbito escolar, como el patinaje en línea. Se pretende ofrecer a los alumnos experiencias en nuevos entornos y deportes, trabajando conjuntamente desde perspectivas interdisciplinarias con otras áreas.

A partir del respaldo de varios autores, se quiere destacar, los beneficios de éste tipo de actividades para lograr su inclusión en el currículo. Siendo éstas, un medio novedoso de trabajo para las capacidades perceptivo- motrices, como el equilibrio y la coordinación dinámica general.

Todos los conocimientos, inclusiones y procedimientos se han programado de forma progresiva, fomentando transferencias en ambos deportes y trabajando aspectos como la ansiedad y la superación. Promoviendo que los alumnos, valoren y sean valorados por el proceso y no por el resultado, y teniendo como objetivo, tanto el desarrollo de una propuesta novedosa, como la enseñanza de valores como el respeto, esfuerzo y actitud.

## **Palabras clave**

Esquí, patinaje, Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN), Educación Primaria.

## **Abstract**

The following project proposes the inclusion and approach to a Physical Activity in the Natural Environment, such as skiing, based on sports adapted to the school environment, such as inline skating. The aim is to offer students experiences in new environments and sports, working together from interdisciplinary perspectives with other areas.

Based on the support of several authors, we want to highlight the benefits of this type of

activities to achieve their inclusion in the curriculum. These being a novel means of work for perceptive-motor skills, such as balance and general dynamic coordination.

All the knowledge, inclusions and procedures have been programmed in a progressive way, encouraging transfers in both sports and working on aspects such as anxiety and overcoming. Promoting that students value and be valued by the process and not by the result, and aiming at the development of a novel proposal, as well as the teaching of values as respect, effort and attitude.

## **Key words**

Skiing, skating, Physical Activities in the Natural Environment (AFMN), Primary Education.

# ÍNDICE

<b>0. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>5</b>
<b>1. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>6</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>9</b>
<b>3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>	<b>10</b>
<b>3.1 LAS AFMN: IMPORTANCIA Y CLASIFICACIÓN.....</b>	<b>10</b>
<b>3.2 LA IMPORTANCIA DE LAS AFMN EN EL SISTEMA EDUCATIVO ACTUAL.....</b>	<b>11</b>
<b>3.3 CONCRECCIÓN DE LA PROPUESTA.....</b>	<b>16</b>
<b>3.4 MOMENTOS DE LA INTERVENCIÓN.....</b>	<b>25</b>
<b>4. METODOLOGÍA.....</b>	<b>27</b>
<b>5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA.....</b>	<b>28</b>
<b>5.1 PUESTA EN PRÁCTICA DE UNA AFMN, ADAPTADA A UN ENTORNO ESCOLAR.....</b>	<b>28</b>
<b>5.2 APLICACIÓN DE LA PROPUESTA.....</b>	<b>33</b>
<b>6. CONCLUSIONES.....</b>	<b>44</b>
<b>7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>46</b>
<b>8. ANEXOS.....</b>	<b>49</b>

# 0. INTRODUCCIÓN

A través del tema elegido para este Trabajo de Fin de Grado (TFG) se presenta, una alternativa a la práctica de las habilidades motrices de forma tradicional y un acercamiento tanto hacia el medio natural como a las actividades que nos da posibilidad de realizar en él. Es un proyecto que se introduce dentro del currículo, pero falto de puesta en práctica en los centros escolares, por esto se pretende mostrar a través de antecedentes, estudios e información los beneficios que se pueden llegar a conseguir a través de su puesta en práctica.

En el caso de los alumnos, el aspecto motivacional y actitudinal juega un papel de vital importancia, trabajando con actividades como el patinaje y el esquí, desde una perspectiva novedosa, ayudando a superar situaciones de ansiedad y superación a través del deporte, que servirá posteriormente de hilo conductor hacia a un entorno natural.

En primer lugar, se ha hecho un repaso sobre la importancia de las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) y su clasificación, para luego ir poco a poco desglosando tanto su importancia en el sistema educativo actual y los contenidos y competencias que se trabajan con ellos, para posteriormente comenzar a valorar de forma específica las actividades de patinaje en línea y esquí, respaldándonos en antecedentes e información de distintos autores, para más tarde poder desarrollar los beneficios de ambos deportes y del medio natural que son capaces de aportar a los alumnos en la etapa escolar. El aprendizaje a través de la novedad y la indagación como aspectos fundamentales en el proceso de enseñanza- aprendizaje, provocando que éste sea mucho más significativo.

# 1. JUSTIFICACIÓN

El desarrollo de dicha propuesta, va a estar sustentado y justificado por distintos puntos que se destacan a continuación. En primer lugar, el punto personal, antes de comenzar dicho trabajo tenía claro que quería desarrollar una propuesta en relación al medio natural, puesto que es uno de mis gustos particulares y a partir del cual creo que puedo lograr una mayor aportación e involucración para diseñar una propuesta de mejor calidad.

Mi gusto por las actividades en el medio natural, ha crecido conmigo conforme pasaban los años, ya que desde muy pequeño los práctico, y más concretamente en el caso del esquí. Además, tras decidir que mi futuro iba a estar ligado a la enseñanza, he podido llevarlo a cabo en alguna temporada, dando clases en estaciones de esquí, por esto la elección de éste tema era un gran estímulo, ya que me parecía novedoso tratar de llevarlo a un entorno escolar realizando algún tipo de alternativa como medio de adaptación y progresión a las AFMN.

La práctica de actividades innovadoras como el caso del patinaje, me parecía una forma muy adecuada de trabajar las semejanzas biomecánicas de ambos deportes, para introducir de forma progresiva a los alumnos en un entorno natural, dónde tienen gran libertad de acción y expresión.

En relación a esto, el tema elegido, creo que es relevante en el contexto escolar, ya que en muy pocos colegios se llevan a cabo actividades o propuestas de éste tipo, lo cual me parece que estamos privando a los alumnos de unas experiencias tanto en relación a las actividades físicas como a los diferentes entornos que deberían de poder disfrutar.

Exponiendo a los alumnos ante situaciones dónde trabajen la ansiedad, el miedo, y sean capaces de disfrutar de la actividad física en un entorno natural. Es por esto, que he dirigido mi trabajo hacia éste punto, buscando cubrir las necesidades del alumnado desde otras perspectivas más enriquecedoras.

El segundo punto, es la relación con la ley vigente del tema elegido, lo cual me ha ayudado mucho a seguir formándome para mi futura profesión, habiendo trabajado el currículo oficial, en numerosos aspectos para favorecer y enriquecer los procesos de enseñanza y aprendizaje de los alumnos, así como ayudarles a trabajar los contenidos y las competencias marcadas para su buen desarrollo.

El último punto a destacar, iría en relación con la fundamentación teórica y los antecedentes, ya que tras un periodo de búsqueda sobre información relacionada con este tipo de deportes y entornos, he podido observar y analizar que los beneficios para los alumnos son numerosos, como se expone en alguno de los apartados del trabajo. Lo cual me ha servido personalmente para seguir formándome en éste ámbito, abriéndome a diferentes perspectivas de enseñanza.

Una vez dicho esto, es importante que destaquemos la relación de ésta propuesta con las competencias básicas de la Educación Primaria que se establecen en el Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero, y la Orden ECD/65/2015, de 24 de enero y su posible complementariedad. Añadiendo un punto más al apartado de beneficios que se consiguen a través de éstas prácticas.

1. Conocimiento y la interacción con el mundo físico: Esta primera competencia es una de las bases en las que se sustenta el tema de la propuesta y del Trabajo de Fin de Grado, queriendo a través de distintos deportes y actividades, que los alumnos descubran e interactúen con el medio natural, estando íntimamente relacionada y llevada a cabo en las prácticas de esquí, de las sesiones propuestas.
2. Competencia social y ciudadana: Al componerse la propuesta de actividades novedosas para los alumnos, trabajamos esta competencia en la totalidad de las sesiones a través del trabajo de apoyo entre unos y otros, comprensión, reflexión y análisis del proceso de enseñanza y aprendizaje.

3. Aprender a aprender: La totalidad de los alumnos, sin tener en cuenta cual sea su nivel de partida, deberá de ser consciente de sus propias posibilidades y limitaciones ante las tareas propuestas, lo que favorecerá en ellos su aprendizaje de una forma más significativa en el de día a día provocando ese “aprender a aprender” y así tratar de mejorar en diferentes aspectos, logrando una mayor comodidad seguridad y comprensión del proceso.
  
4. Autonomía e iniciativa personal: Al igual que en la competencia anterior, al tratarse de actividades provenientes de deportes novedosos, los alumnos son participes principales de su propio aprendizaje, promoviendo así dicha autonomía y búsqueda de soluciones a través de en mucho casos procesos de reflexión.

Se debe añadir un aspecto vital, lo cual dotará de una mayor importancia al trabajo de dichos contenidos y competencias que se quieren trabajar con los alumnos, ya que a través de las distintas actividades que se realicen así como deportes, serán fuera de un entorno de competición, lo que provocará una mayor libertad en el aprendizaje de ellas, teniendo como objetivo el desarrollo tanto personal como motriz a través de entornos y actividades diferentes, valorando mucho más el proceso de aprendizaje y evaluación, que el resultado final, sin unos fines meramente técnicos.

## 2. OBJETIVOS

El objetivo principal de este TFG, es diseñar una propuesta a través de un deporte dentro del contexto escolar con semejanzas biomecánicas sirviendo así de enlace para practicar y poder ser transferido a otro en otro tipo de contexto, en este caso el contexto natural.

- Crear una propuesta que vincule el entorno escolar con el entorno natural a través de la Educación Física.
- Planificar una práctica progresiva adecuada sobre las distintas habilidades motrices que forman el patinaje en línea y esquí.
- Plantear actividades y tareas motrices en la escuela que sirvan de transferencia al entorno natural a través del patinaje y el esquí.
- Promover la práctica de deportes “apartados” en el entorno escolar.
- Saber estructurar y plantear todos los aspectos a tener en cuenta a la hora de realizar actividades en entornos como el medio natural.

# 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

## 3.1 LAS AFMN: IMPORTANCIA Y CLASIFICACIÓN

Es importante en este apartado, establecer una base que nos ayude a entender la importancia de las actividades físicas y deportes al aire libre, la cooperación y las relaciones sociales en la vida de los niños y niñas a través de un entorno natural para un desarrollo óptimo, siempre desde un punto de vista educativo.

Por ello, comenzaremos exponiendo diferentes clasificaciones sobre actividades físicas en el medio natural dónde existe una gran multitud de calificaciones de lo que nosotros llamamos AFMN.

Olivera y Olivera (1995) agrupan las siguientes definiciones, desarrolladas por diferentes autores, de las cuales se destacan únicamente las relacionadas de forma específica con nuestra propuesta de esquí alpino y patinaje y su posible aplicación como contenido incluido del currículo de EF.

- Nuevos deportes
- Actividades deslizantes de aventura: León y Parra (2001) utilizan el término “deportes “Glisse” o deportes “Liz”, llamados así por la sensación de deslizamiento. Aportan al deportista el control perfecto de su vehículo, utilizando las energías de la naturaleza de manera controlada, como forma de propulsión”. El deslizamiento es la actividad básica de estos deportes, lo cual será observable y medible a través de las sesiones que se llevaremos a cabo en la estación Valdezcaray, desarrolladas en el *Anexo I*.
- Deportes de aventura.
- Deportes en libertad.
- Actividades deslizantes en la naturaleza: Aquellas que encuentran apoyos en un entorno cambiante, llamado natural, para conseguir trayectorias con el sistema cuerpo/aparato.
- Outdoor adventure recreation

- Actividades deslizantes de aventura y sensación en la naturaleza: Miranda, Olivera, Mora (citado por Román, 2008) tratando de dar un intento de aproximación en base a un punto de vista cognitivo y en relación a la vivencia personal de cada practicante.

### **3.2 LA IMPORTANCIA DE LAS AFMN EN EL SISTEMA EDUCATIVO ACTUAL**

“Las actividades en la naturaleza poseen unos valores educativos y formadores que ya han sido resaltados desde el Renacimiento por pensadores de la talla de Mercurialis, Locke, Rosseau, Basedow, Gutschmuths, Herbert, Gaulhofer y muchos otros” (Rodríguez, Puente, González y González, 2000,p.50).

Por lo que son un buen recurso de trabajo para el ámbito de la Educación Física, ya que facilitan la transferencia de una gran diversidad de valores y actitudes positivas en el alumnado.

Además, el sistema educativo actual apoya estas actividades que sirven como mejora de la conciencia medioambiental, actuando así como contenidos que sensibilizan al alumnado sobre dicho medio, fomentando su conocimiento, respeto y disfrute.

Pueden desarrollarse como un contenido interdisciplinar, es decir, las AFMN se pueden utilizar en diversas materias para trabajar diferentes aspectos, uniendo así algunas áreas del conocimiento. Esto hace, que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea más significativo y motivante para el alumnado proponiendo actividades en diferentes entornos de aprendizaje, dónde se potencie la autonomía y la comprensión de formas básicas tanto de seguridad como de protección y mejora del medio ambiente en medios no habituales. Para ello, se necesita de un trabajo coordinado por el profesorado.

En el Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero se hace alguna referencia sobre las actividades en el medio natural, hablando en este caso de “Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico”.

Donde lo más significativo en estas acciones es, que el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre.

En general, se trata de desplazamientos con o sin materiales, realizados en el entorno natural o urbano que puede estar más o menos acondicionado, pero que experimenta cambios, por lo que el alumnado necesita organizar y adaptar sus conductas a las variaciones del mismo. Resulta decisiva la interpretación de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y para regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales.

Estas actividades, facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural, como ya se ha mencionado anteriormente.

Además, puede tratarse de actividades individuales, grupales, de colaboración o de oposición. Las marchas y excursiones a pie o en bicicleta, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza (de pistas, de aproximación y otros), el esquí, en sus diversas modalidades, o la escalada, forman parte, entre otras, de las actividades de este tipo de situación.

Y en el caso de Castilla y León a través de Orden EDU 519/2014, de 17 de junio, y en La Rioja, como comunidad dónde se encuentra nuestro colegio escogido, podemos observar algunas referencias en el Decreto 24/2014, de 13 de junio, en relación a la autonomía de los alumnos, adaptación al entorno, valoración, cuidado y respeto hacia el medio natural.

Sin embargo, son estas prácticas las que menos se tienen en cuenta en los centros a la hora de realizar diversas actividades, por lo que los alumnos reducen su amplia baraja de distintas posibilidades de aprendizaje y trabajo, a través de nuevos entornos, situaciones, desafíos... para conseguir todos los contenidos marcados.

Haciendo referencia a las AFMN, en cuanto a la importancia educativa para el alumnado destacamos además de lo mencionado anteriormente, la cooperación, la cual

no debe verse como una oposición a la competición, sino como una alternativa que permite alcanzar los mismos resultados, pero sin excluir el respeto y en este caso la libertad.

Para todo ello y que se forme un proceso socializador, es importante un buen planteamiento, coordinación docente, dialogo entre ambas partes del proceso de aprendizaje, dónde se dará lugar a una puesta en práctica con unas vivencias, decisiones, y relaciones diferentes a las que se dan lugar dentro del centro escolar.

Por último, hacer referencia a la huella memorial que se crea tanto en docentes como alumnos a la hora de realizar las actividades que se proponen en un entorno diferente, en este caso el entorno natural. La educación en valores, es la mayor razón por la que es necesaria una verdadera Educación Física en la naturaleza, que complete la formación del alumnado en el área.

Centrándonos un poco más en una de las prácticas específicas dentro de las AFMN, como es el esquí alpino se puede añadir, que su no inclusión en el centro educativo en la mayoría de los casos, es por la falta de formación, el desconocimiento en su aplicación y la responsabilidad legal.

“Las principales causas se deben a limitaciones administrativas (responsabilidad civil y escasa formación inicial del profesor), condicionantes del profesorado (escasa innovación e investigación, poca colaboración entre profesores), dificultades de la organización (poco tiempo real de clase a la semana, modificación del programa normal de clase, dificultades en trámites y permisos), por las propias características de estas actividades (necesidad de material costoso y difícil de manejar) y por la propia cultura escolar (jerarquía menor respecto a otras asignaturas, objetivos eficientistas de la enseñanza, contenidos de menor rango dentro de la EF)”(Parra, 2001).

Como bien dice este autor, todo esto tiene solución si dichas actividades se incluyesen dentro del plan de centro, donde además se potenciaría el trabajo colaborativo en muchos aspectos, uno de ellos el de investigación, ya que su aprendizaje previo podría llevarse a cabo en lugares como el patio o el gimnasio (como vamos a hacer nosotros a

través del patinaje).

### **3.2.1 Contenidos y competencias que se trabajan**

Como muchos de los autores mencionados anteriormente, estaremos de acuerdo en que las actividades físicas en el medio natural tienen numerosos aspectos favorables desde un punto de vista formativo en la sociedad actual.

A día de hoy, en el Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero, no podemos encontrar un bloque de contenidos sobre éste tema dentro de la asignatura de Educación Física. De cualquier forma, Méndez y Fernández (2011) constatan señales de que en un futuro el personal docente apostará por estas actividades para el tiempo de diversión y recreo de nuestros alumnos del presente y del futuro.

Como se sobreentiende, en la mayoría de los casos las actividades están diseñadas para trabajar y tener en cuenta todas las competencias, de la misma forma que se hace en esta propuesta como se explica en el apartado de justificación del trabajo.

Sobre los contenidos, ubicados en el Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero, ocurre de igual forma en los Boletines oficiales tanto de Castilla y León como de La Rioja, pero en los cuales sí que observamos diferentes contenidos relacionados en éste caso con el medio natural, y los cuales además, son medibles y evaluables. Observables en el apartado 5.5 de la propuesta.

### **3.2.2 Valores educativos del patinaje y del esquí.**

En primer lugar, destacar que tanto el patinaje como el esquí, son actividades de riesgo, el cual se puede trabajar a través de un proceso educativo de concienciación del riesgo y posibles lesiones, y un posterior trabajo práctico llevado a cabo con seguridad.

Asimismo, el esquí alpino es un contenido de la EF al aire libre, centrado en el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten desenvolverse en la naturaleza con seguridad y con el mayor respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose a través de ella. Pino (citado por Parra, 2001)

“Y es que, el esquí alpino como actividad en la naturaleza es una necesidad social suficiente para justificar su inclusión en el ámbito escolar”. Saénz (citado por Parra, 2001)

“Además, facilita el autocontrol y la autogestión de la motricidad a través de un proceso de relativización del valor de los objetos, sentidos y sensaciones” (Gómez, 2003, p.78).

Las diversas posibilidades educativas que nos ofrecen estos dos deportes “desarrollan un amplio repertorio motriz, posibilitando el incremento de las habilidades básicas y específicas que serán necesarias para el enriquecimiento de la competencia motriz” (Monjas y Pérez, 2003, p.184).

Aunque hay distintos puntos de vista, dónde se considera al patinaje como una actividad cuyo rol es marginal y puntual en la EF (Soell, 2000). En nuestro caso, creemos que puede haber una gran semejanza y por consiguiente una transferencia bastante óptima entre el patinaje en línea, que se lleva a cabo en el contexto escolar, y el esquí alpino, el cual se realiza en un entorno natural.

A través del patinaje en línea y el esquí alpino, se desarrolla una relación muy correcta, entre actividad física y adaptación al medio, dónde se integran de forma conjunta varios bloques de contenidos (Mencionados en el apartado 5.5, trabajados en nuestra propuesta), los cuales se pueden desarrollar de forma individual o a través de un trabajo más global, dependiendo de los objetivos, favoreciendo así, actitudes en los alumnos como la participación o creatividad, y desarrollando de forma progresiva la autonomía tanto en las diferentes actividades como en los diferentes entornos no habituales .

Siguiendo en la misma dinámica, Santos y Martínez (2002) establecen que:

“el interés educativo de estas actividades viene dado por la realización de prácticas globales como vehículo facilitador de la educación integral del individuo, a través de la construcción y ampliación de su propia competencia y bagaje motriz, por medio de la vivencia de situaciones poco habituales y que exigen una adaptación a las condiciones variables del entorno de aprendizaje”. (p. 119)

Como se ha referenciado en algún punto anterior, los deportes de deslizamiento son

portadores de valores como el placer de la práctica, el conocimiento del medio físico y humano, la educación, la seguridad. No es sólo incluyen la técnica, sino que, intervienen otros factores y sensaciones como, la condición física y mental, equilibrio, destreza, actitud, disfrute, logros, fracasos, inteligencia e improvisación.

### **3.3 CONCRECCION DE LA PROPUESTA**

Por todo lo mencionado anteriormente, creemos que se puede afirmar que las actividades físicas en el medio natural, y en nuestro caso en concreto el esquí alpino, son beneficiosas y enriquecedoras para los alumnos, fomentando así su inclusión en los centros escolares, además de su práctica tanto dentro de ellos como en el tiempo de ocio de los alumnos.

Por ello, hemos seleccionado el patinaje en línea como deporte transferente hacia el esquí alpino, por sus similitudes en cuanto a su puesta en práctica y requerimientos motrices, además de fomentar la actividad física a través de actividades recreativas diferentes, donde se trabajan distintas destrezas y habilidades, incluyendo en este caso el aprendizaje de unos valores que conviven dentro de la práctica de dichos deportes.

Recalcar, que en esta propuesta, las actividades y deportes que se van a plantear no tienen ningún objetivo en cuanto a rendimiento o competición. La práctica obedece a experiencias enriquecedoras y se ve animada por el sentimiento de disfrute y entretenimiento, sin parámetros técnicos y rígidos. Lo que buscamos en líneas generales es educar a través del movimiento, y que la práctica cumpla los objetivos de maximizar el proceso y no en éste caso el producto.

Por lo mencionado anteriormente, la unidad didáctica que se plantea a través del patinaje en línea, va encaminada hacia los aprendizajes posteriores, facilitando como ya hemos dicho la transferencia hacia unas habilidades más específicas, que en este caso serán las del esquí alpino, a través de distintos movimientos, técnicas, actividades, y situaciones pero en un entorno diferente.

### 3.3.1 Transferencia en el aprendizaje motor del patinaje al esquí

#### 3.3.1.1 Antecedentes del objeto de estudio

Idea de la similitud o de los elementos idénticos, fue propuesta por Thorndike y Woodworth (citados por Schmidt, 1988). Dicho planteamiento fue recogido más tarde en la Teoría de los Elementos idénticos (Yañez, 2004). La cual, podría explicar la relación entre el aprendizaje de equilibrios y giros en patinaje en línea con el aprendizaje de los mismo en el esquí alpino.

Ruiz (citado por Castejón, Giménez, Jiménez y López, 2003) estudia y analiza la teoría del esquema de Schmidt e indica que la creación de programas generales que se consigue mediante la información obtenida y almacenada por los sujetos a través de la práctica motriz e activa ante situaciones que presentan rasgos invariantes, y así el sujeto establece esquemas de acción a partir de los elementos característicos y de las fuentes de información: condiciones generales de la acción, específicas de la respuesta motriz, consecuencias sensoriales de las acciones y los resultados obtenidos de las mismas.

Entre las actividades físicas como, andar o correr encontramos muchos tipos de deportes como: atletismo, deportes colectivos, esquí... Caracterizados por un continuo cambio de tensión y relajación en ambas piernas.

Estas “acciones de correr” en el caso del esquí y el patinaje en línea, nos muestran dichos cambios de tensión, en el cambio de peso entre ambas piernas a la hora de mantener el equilibrio, lo que nos lleva directamente al siguiente apartado, dónde vamos a desglosar dichas similitudes a la hora de realizar distintos movimientos, los cuales además de dar vida a ambos deportes nos aportarán las transferencias que necesitamos para la posterior práctica.

#### 3.3.2 Semejanzas biomecánicas

En este apartado, se van a aportar las semejanzas biomecánicas y funcionales que podemos encontrar entre el patinaje en línea y el esquí alpino, respaldado por diferentes estudios.

## Equilibrio

En el esquí se determina por una vibración general del cuerpo, la cual también se manifiesta sobre los patines en este caso, como resultado del rodamiento de las ruedas en la superficie y por la acción de impulso de forma repetitiva durante los movimientos de propulsión.

Dentro del control motor, el equilibrio se define principalmente como las relaciones musculares que disminuyen los desplazamientos del centro de gravedad a través de una correcta postura, una orientación apropiada y adecuados gestos, figuras y técnicas en el deporte practicado.

En el esquí asociamos al equilibrio los distintos movimientos anatómicos funcionales o biomecánicos como: dorsi- flexión del tobillo, en base a la activación tibial anterior y a la extensión de los dedos para una posición adelantada. Es dicho movimiento del tobillo el que desencadena la flexión de rodilla y no viceversa, Kovac (citado por Nicholls, Escahed y Escahed, 2001, p.495).

En ambos deportes, destacamos el tobillo como la base de apoyo del peso y el encargado de absorber las fuerzas ejercidas sobre el cuerpo en la actividad. En ambos destacamos acciones mecánicas como la dorsiflexión, la flexión plantar, la rotación de la pierna interior hacia el canto interior y la rotación del esquí hacia el canto.

El centro de gravedad en el caso del patinaje debe de estar bajo para aumentar la estabilidad, esto se consigue a través de la flexión de rodilla, cadera y tronco. En el esquí se busca un centro de gravedad similar, con el peso distribuido uniformemente en ambos apoyos, al mismo tiempo que el cuerpo se inclina hacia delante, y evitar caídas hacia atrás. Uno de los errores habituales en personas principiantes, e incluso intermedios, donde el peso al descender una pendiente se ubica en los talones, lo que da lugar a una posición más retrasada, con las piernas y cadera extendidas.

Todo esto observable en la propuesta a través de las primeras sesiones, en las que los alumnos se van familiarizando con el material específico y el espacio, además de ir trabajando poco a poco las distintas partes de esa biomecánica del movimiento, todo lo

que engloba al equilibrio y las posibilidades y limitaciones de él.

### Impulso

En ambos deportes o disciplinas, debemos inclinar el cuerpo de tal forma que el peso lo soporte principalmente un patín o esquí en cada caso. Las ruedas de los patines agarran al suelo como lo hacen los cantos de los esquís, aplicando una presión que se distribuye desde los dedos hacia los talones para permitir el movimiento equilibrado lateral de las piernas.

Se localizan similitudes biomecánicas en cuanto al impulso y al movimiento, en acciones propias de cada deporte como por ejemplo: el paso del patinador, movimiento donde se produce un cambio activo de peso, a través de una acción del pie y de la pierna interior, y el cambio progresivo de cantos en el esquí, acompañado del movimiento del cuerpo hacia el interior, permitiendo iniciar las curvas en el esquí.

### Dirección y aplicación de fuerzas

Takahashi y Yoneyama (2001) consideran “que los esquiadores principiantes pueden mejorar sus habilidades para curvar mediante los patines en línea en época de no nieve” (p.150). Ya que practicar este deporte utilizando la cadera es beneficiosa para la post práctica del esquí a la hora de curvar.

Sobre la aplicación de fuerzas y musculatura, se han observado que los cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, abductores y musculatura inferior de la espalda están muy activados en ambos deportes.

En el caso de los niños, al iniciarse en el esquí la aplicación de fuerza procede de grandes músculos como, los cuádriceps, isquiotibiales, glúteos o flexores de cadera, dando lugar a movimientos rápidos y fuertes. Es por esto que se pretende utilizar el patinaje en línea para accionar músculos más finos, y aprender a realizar a través del tobillo las diferentes acciones musculares, además de ser el patinaje una actividad apropiada para conseguir una buena condición física en el esquí.

### **3.3.3 Estrategias para la transferencia y enseñanza del esquí**

Para desarrollar dichas transferencias, se tendrán en cuenta varios aspectos, a través de los cuales se trabajará de forma adecuada la enseñanza del esquí alpino, como son: Una adecuada progresión de las habilidades y mecanismos necesarios, el espacio de trabajo, la tarea del profesor, las ayudas o apoyos, el material, la organización y las reglas y normas necesarias para que el trabajo vaya dirigido hacia la transferencia que se quiere conseguir, además de evitar así en el mayor grado la posibles lesiones en ambos deportes.

Dichos aspectos se verán desarrollados por completo en este apartado y en el apartado 5.2 de aplicación de la propuesta.

### **Progresión**

Es de vital importancia, programar una práctica deportiva nueva para los alumnos, de una manera progresiva, en concreto en los deportes que vamos a trabajar, como el patinaje y el esquí, su práctica puede dar lugar a situaciones de caída, de posible peligro y ansiedad por parte de los alumnos, por lo que es importante plantear dicha progresión a través de situaciones seguras, y tareas que aporten confianza a los alumnos para una mayor éxito.

El profesor, debe analizar el riesgo real de las actividades, tanto de forma objetiva como subjetiva, recurriendo a adaptaciones que potencien la autonomía por parte de los alumnos, y creando progresivamente situaciones a través de actividades dónde los alumnos trabajen con mayor autonomía. Para que gradualmente se mejoren las condiciones y habilidades físicas, y se vayan automatizando ciertos mecanismos a través del movimiento, dónde cómo ya se ha hecho referencia en otros apartados, prevalecerá más el disfrute que la ejecución técnica.

Por ello, contaremos en dicha progresión con sesiones para el aprendizaje de las caídas, y no solo de las habilidades específicas del movimiento, ya que de ésta forma los alumnos mejorarán su confianza y sabrán desenvolverse ante éstas situaciones de una forma correcta evitando alguna posible lesión.

Para el aprendizaje motor, establecemos una serie de referencias a considerar en la

programación de las tareas motrices, considerando que se deben programar antes tareas sencillas, perceptivas, de poca intensidad física y con mayor transferencia, para programar posteriormente tareas complejas, de decisión, ejecución y de cierta intensidad física. Además, esto lo combinaremos con un aprendizaje lúdico, en el que los alumnos irán descubriendo dichas habilidades motrices a través de juegos.

Lo que se quiere conseguir con esta enseñanza paso a paso a través de progresiones, son dos objetivos principales.

García, Moreno, Luis del Campo y Reina (2005) mencionan que las sesiones de EF física persiguen dos grandes objetivos. En primer lugar, que los aprendizajes sean duraderos y persistan en el tiempo y en segundo lugar que esas adquisiciones puedan aplicarse en diferentes contextos y transferirse a otras habilidades de estructura similar.

### **Espacio**

En el caso del esquí, una de las posibilidades que tenemos en cuanto al espacio, es la elección de la pista. Al iniciarse en deportes como el esquí y el patinaje, los espacios a seleccionar van a ser facilitadores para el posterior aprendizaje; “el espacio transitorio que supone un llano después de una fuerte bajada en esquí, permite controlar el riesgo y establecer sistemas de seguridad, disminuyendo la percepción del factor riesgo”. (Fuster y Elizalde, 1995, p.97)

Por esto, además de la elección de la pista podemos seleccionar también, suelos menos deslizantes, pendientes moderadas y prolongadas, espacios delimitados...todo esto llevado a cabo a partir de la sesión 4, dónde se dará comienzo a las prácticas en el entorno natural, combinando ambas disciplinas para lograr esa transferencia de una forma más cercana además de introducir en el medio natural a los alumnos.

Pudiendo así, poner en práctica lo aprendido en entornos diferentes y descubriendo las distintas posibilidades que nos brinda el nuevo deporte.

En el caso del patinaje, el profesor será el encargado de mantener la pista limpia, y ocupada únicamente con los objetos, apoyos o personas que el considere adecuados para

la práctica.

### **Profesor**

Cómo se ha destacado anteriormente, el profesor juega un papel fundamental, tanto de prevención antes de cada puesta en práctica como de motivación durante y después de ésta.

En primer lugar, deberá de realizar una evaluación de la totalidad de los alumnos, para identificar posibles dificultades objetivas y subjetivas, ya que habrá variedad de edades, géneros, habilidades, experiencias y así poder proponer tareas adecuadas al grupo, con la máxima seguridad posible.

En el caso del esquí, las dificultades externas que podemos encontrarnos están relacionados con las condiciones climatológicas de las que dependerá: el estado de la nieve, el viento, lluvia, el deslizamiento, mayor número de practicantes....

Por lo mencionado anteriormente, se plantearán en ambientes facilitados, que permitan distintos niveles de actuación y diseño de tareas para que los alumnos experimenten distintas sensaciones, ya sea de éxito, de apoyo o de caída, todo ello para dotarles de diferentes sensaciones relacionadas con el objetivo del movimiento, disminuyendo los errores y aportando mayor seguridad a circunstancias que pudiesen ser peligrosas.

El rol del profesor, puede variar según las actividades que propongan, las habilidades que se trabajen, el nivel de los alumnos o el número de los alumnos con los que cuente.

**Rol de observador:** Desde esta posición fomenta la enseñanza recíproca, indicando previamente la actividad a realizar y forma las parejas o grupos en base a sus criterios adecuados sobre los alumnos para lograr un buen feedback.

**Rol de guía:** El profesor va guiando a los alumnos a través de unas preguntas iniciales, mientras los alumnos buscan las posibles respuestas. Siendo el proceso de observación, ejecución y evaluación de los resultados su centro de aprendizaje.

**Rol de diseñador:** Diseña una serie de actividades a realizar, pero no explica de

qué forma, dando lugar a una mayor participación de los alumnos a la hora de tomar decisiones, ser creativos, escuchar y comprender.

### **Ayudas o apoyos**

Al inicio de las primeras prácticas sobre todo en patinaje, es obvio que las ayudas o apoyos, ya sea por parte del profesor, entre los mismos compañeros o haciendo uso de materiales (aros, tubos flexibles, cuerdas, picas, conos...), nos van a garantizar seguridad, prevención de lesiones, y confianza para el desarrollo de las actividades.

En el caso del esquí, se han encontrado beneficios en la ayuda física a través de los bastones. Nos dan la oportunidad de prestar la atención hacia movimientos específicos liberándonos de pensamientos dirigidos a los problemas de equilibrio. Es claro que la ayuda física aporta sensación de seguridad en deportes con riesgo de caídas, y más en nuestro caso teniendo en cuenta que nos encontraremos en situaciones de iniciación.

Se puede concluir en el caso de nuestro proyecto con que, el uso de apoyos o ayudas físicas va a garantizar un aprendizaje más rápido y seguro en los alumnos, ya que su nivel de confianza y seguridad va a aumentar, pudiendo centrarse en las distintas actividades y habilidades trabajadas por encima de los posibles miedos en relación con la falta de equilibrio.

### **Organización**

Es importante destacar, que la organización va a ser un aspecto complementario y necesario a todos los puntos desarrollados anteriormente, ya que sin ella sería difícil controlar la actividad de todos los alumnos, y por consiguiente habría mayor opción de que los alumnos sufriesen algún tipo de daño tanto de forma individual como entre ellos.

En nuestro caso, vamos a distinguir distintas organizaciones en función de la actividad de patinaje o esquí.

Previamente, les haremos rellenar un cuestionario en relación con las actividades físicas practicadas para orientarnos sobre el nivel de cada uno desde un primer momento.

## Anexo 2.

Para luego realizar las agrupaciones, tanto en base a lo que sabemos cómo por cómo se vayan desarrollando las prácticas.

- Por parejas

Dentro de las cuales podemos destacar actividades donde un individuo ejecuta la actividad y el otro actúa de apoyo o de guía.

- Por grupos

En el apartado de trabajo en grupo vamos a diferenciar 3 situaciones.

### Grupos reducidos

Hablamos de 4 o 5 personas, y serán actividades donde el trabajo conjunto hará disminuir la dificultad de la tarea

### Grupos grandes

Más de 5 personas, se utilizará sobre todo para actividades de integración, para evitar grandes esfuerzos en ciertos individuos.

### Grupos en hilera

Estos tipos de agrupaciones se utilizarán en actividades de imitación, donde es el profesor quien establece el movimiento de la actividad y los alumnos quienes le imitan en cadena.

Para acabar, añadir una última organización, la cual será utilizada en situaciones que el profesor considere seguras o cuando observe que los alumnos controlan la habilidad a trabajar sin que haya un alto grado de peligro.

Estas tareas, se realizarán de forma individual, y consistirán en la experimentación y la búsqueda personal, con una libre distribución por el espacio que el profesor seleccione, protagonista en multitud de juegos, para tratar de que el alumno sea el actor principal de

su aprendizaje, para posteriormente y tras la acción docente, suscite en ellos esa reflexión personal sobre la búsqueda de dicho aprendizaje.

### **Reglas y normas**

En ambos deportes, es importante establecer unas reglas y normas que determinen los comportamientos de los alumnos, orientadas hacia la prevención de situaciones de peligro o de lesión.

En el caso del patinaje, las normas restringirán todo tipo de acciones como empujar, realizar movimientos a demasiada velocidad y las relacionadas con el mal uso del material, como los lanzamientos.

En el esquí, se podrán utilizar reglas y normas similares a las anteriores además de otras como, el orden en la realización de la práctica, uso de determinados espacios, no realizar adelantamientos innecesarios, tratar de anticipar los descontroles o colaboración entre compañeros, evitando así posibles colisiones con otros individuos ajenos al grupo educativo.

### **3.4 Momentos en la intervención**

Para hacer unas pequeñas referencias finales sobre las partes del aprendizaje de las habilidades y la intervención docente en ellas, se pueden destacar tres momentos desde nuestro punto de vista: Percepción, decisión y ejecución.

A través de la enseñanza, destacamos el hacer hincapié en la primera, provocando en los alumnos diferentes perspectivas sobre la habilidad, reconociendo así los diferentes estímulos (presión, oído, vista), su duración, velocidad, intensidad y los posibles conflictos (campo visual, condiciones meteorológicas, desniveles, cruces, personas...), todo ello observable tanto en las sesiones de patinaje como de esquí, ya sea por situaciones creadas por el profesor o por situaciones imprevistas que den lugar a través de la práctica.

Destacando lo expuesto anteriormente, además de una buena orientación metodológica sobre la práctica a realizar, en la dirección a la consecución de las habilidades posteriores, el alumno pasará a la siguiente fase (Decisión), con unas ideas más claras y tendrá más posibilidades de tener éxito al tomar las decisiones correspondientes en cada momento de la práctica (absorber, impulsar, acelerar, frenar, esquivar).

La última fase, en la que el alumno ya sumergido en la práctica deberá de accionar todos sus conocimientos, habilidades y actitudes en la fase de ejecución.

En este proceso de enseñanza, queremos hacer un pequeño inciso en la importancia del juego y la versatilidad motriz del alumno a través de diferentes situaciones. En el caso del esquí e incluso del patinaje, muchos profesores no hacen uso de los juegos ya que los consideran inservibles y continúan con los métodos de enseñanza tradicionales.

En nuestro caso, queremos plantear ambos deportes a través de un aprendizaje lúdico, en el cual el juego es una de las estrategias metodológicas principales, fomentando la autonomía, espontaneidad, participación activa, motivación e inclusión.

Esto no significa que la enseñanza de dichos deportes de forma tradicional y estructurada sea negativa, ya que en nuestro caso también haremos uso de ella cuando el profesor lo considere necesario. Sino que, a través del juego, el aprendizaje es mucho más libre y relajado, provocando en los alumnos una familiarización con el movimiento a través de un terreno que le permita eliminar miedos y ansiedad, y que mejor que a través de tareas lúdicas, más sencillas, globales, espontáneas y cercanas para ellos

## 4. METODOLOGÍA

Como ya expuse en el apartado de justificación, comenzaré destacando mi gusto por las actividades físicas en el medio natural, lo que provoca en mi un apoyo hacia ellas a la hora de llevar a cabo distintas actividades o tareas con los alumnos, es por esto que mi elección para realizar esta propuesta esté íntimamente relacionado.

Por otra parte, la elección del esquí como deporte en el medio natural para realizar dentro del contexto escolar, me pareció una buena idea, ya que este deporte está muy alejado de la mayoría de los centros escolares, y consideraba que a través de deportes con similitudes biomecánicas, como es el caso del patinaje, podía realizar una transferencia adecuada, y acabar con el objetivo final de realizar una actividad física en el medio natural.

Tras revisar algunos libros, revistas, artículos, páginas web y documentos que aportan justificación teórica a mi propuesta, explican y determinan la importancia del siguiente proyecto, decidí comenzar a desarrollar dicha propuesta, siempre teniendo en cuenta la legislación vigente y los beneficios de dichas actividades en los alumnos para complementar la acción educativa y así enriquecer el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Cabe destacar, la importancia de los recursos materiales de ambos deportes, la buena planificación de la propuesta, organización de la intervención docente y formación de éstos, para servir siempre de apoyo formador para los alumnos y poder así cumplir los diferentes objetivos propuestos con toda la seguridad posible y tratando de evitar el mayor grado de problemas o imprevistos.

# 5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA

## 5.1 Puesta en práctica de una AFMN, adaptada a un entorno escolar.

Al igual que en algunos casos se ha puesto en práctica actividades propias de un entorno natural, como la orientación, en éste proyecto hemos querido acercar una de éstas actividades a los alumnos y adaptarla a través de otro deporte con unas similitudes biomecánicas muy grandes, tratando de buscar así una transferencia hacia la post práctica del otro deporte en el entorno natural.

Para ello, hemos querido escoger el patinaje en línea como deporte en el entorno escolar, iniciando a los alumnos a través de las semejanzas motrices mencionadas anteriormente para más tarde poder trabajarlo en el entorno natural a través del esquí

### 5.1.1 Objetivos de la propuesta

- Llegar a ser autónomos en deportes más alejados como el patinaje en línea y el esquí alpino, para lograr desenvolverse en distintas situaciones tanto cognitivas como motrices.
- Valorar de forma consciente el aprendizaje en todos sus aspectos (cognitivo y motriz) por encima de los resultados finales de la práctica.
- Encontrar el valor educativo en las distintas actividades realizadas, además de aceptar y respetar tanto a los demás como así mismos, a través de una actitud crítica y reflexiva.
- Lograr una actitud de superación ante las distintas situaciones y/ actividades que se propongan.
- Cuidar y valorar el medio natural, así como las posibilidades que nos ofrece para la realización de distintas actividades físicas.

### 5.1.2 Estudio de la zona y actividad

El estudio se va a realizar en un centro rural ubicado en La Rioja alta en la localidad de Ezcaray, se ha escogido éste centro en primer lugar, por la cercanía de la estación de esquí de Valdezcaray (unos 15 km), y por el conocimiento en primera persona de dichas pistas (dificultad, amplitud, personal ).

En éste caso hablamos de la práctica del esquí, y de su posible realización durante el horario lectivo debido a su cercanía, lo que nos proporcionará una menor aglomeración de gente en las pistas. Por otro lado la estación de esquí de Valdezcaray, es de fácil acceso, en nuestro caso no nos llevaría mucho tiempo el desplazamiento.

Las pistas van aumentando su dificultad a medida que ascendemos la montaña (en la mayoría de los casos) por lo que los alumnos no se encontrarán con pistas de un nivel mayor al finalizar una de nivel menor. Mapa de pistas en el **Anexo 1**.

En el caso del patinaje, el colegio dispone de un polideportivo cercano al que podemos acceder sin problema para la realización de las diferentes prácticas.

### 5.1.3 Previsión del equipo y sistema de ayudas

Para los días de práctica de esquí los alumnos llevarán su propia comida para que las salidas sean lo más económicas posibles, y así poder garantizar la asistencia de la mayoría de los alumnos.

Se recomienda en prácticas como éstas, contar con las tres capas reglamentarias para el desplazamiento por la montaña o prácticas de tipo similar como en nuestro caso el esquí.

Estas tres capas están formadas de interior a exterior por prendas como: En primer lugar camisetas interiores, térmicas, mallas...prendas preferiblemente ajustadas y que no absorban, por encima es preferible elegir prendas aislantes como forros polares, pantalones de trekking o similares en caso de no disponer de unos específicos para

esquí, gorros, guantes, manoplas y calcetines.

Y por último, la capa de protección exterior, que deberá de protegernos de la humedad del ambiente, del viento y que permita la evacuación de nuestro sudor, en caso de no disponer de equipo de esquí, podrán ser remplazables por chaquetas y pantalones con membrana impermeable, cortavientos y similares.

La idea final que queremos conseguir con dicho equipamiento, es la protección a las diferentes circunstancias meteorológicas, pudiendo combinar dichas capas en función de ellas.

En cuanto al sistema de ayudas, cualquier profesor del centro que éste disponible y quiera participar en las ayudas para las diferentes actividades será bienvenido, además lo ideal sería poder contar con un profesor especialista en educación física y con manejo en el tema del esquí, para poder hacerse cargo de diferentes grupos de alumnos con un máximo de entre 9-10 alumnos.

#### **5.1.4 Permisos y autorizaciones**

En primer lugar, se comunicará al centro “Ceip San Lorenzo” la propuesta de realizar dichas actividades las cuales conllevan salidas fuera de éste, para que una vez tengamos el permiso, comunicarlo con los padres a través de una reunión y tratar de acercar la mayor información, tanto sobre la práctica como, de la salida del centro en líneas generales.

Además, se les entregará una autorización a los alumnos, la cual deberán de rellenar los padres para la asistencia a la actividad, debiendo de ser entregada antes de una fecha provista.

Para la realización de la actividad en la estación de esquí, no es necesario ningún tipo de permiso, ya que la estación es pública, y sólo deberíamos de preocuparnos del presupuesto económico y de la organización del transporte, salida y regreso, además de

la organización de la propia práctica.

### **5.1.5 Presupuesto económico**

Dentro del presupuesto económico vamos a agrupar los diferentes gastos: Alquiler de material de esquí, clases de esquí, seguro, forfait y el transporte, desglosado de forma que:

Alquiler de material de esquí: 8 euros x 3 días = 24 euros

Seguro de accidentes en la montaña: 1,5 euros x 3 días = 4,5 euros

Forfait: 5 euros x 3 días = 15 euros

Transporte: Subvencionado por el AMPA.

**Total: 43,5 euros/ alumno**

(En el caso de que algún alumno disponga de material propio o abono, deberá señalarlo en la hoja de autorización y se le descontará del total)

### **5.1.6 Finalidad y beneficios.**

Ante todo, hemos de ser realistas y para ello vamos a mencionar los inconvenientes que en éste caso nos encontramos a la hora de llevar a cabo actividades físicas en el medio natural, para más tarde tratar de buscar soluciones y alternativas a dichos inconvenientes. Y poder sacar beneficios de ellas, lo cual se ve de forma clara en nuestra propuesta de unidad didáctica. **Anexo 3.**

Y es que, como ya sabemos y somos conscientes, éstas actividades requieren en la mayoría de los casos (en concreto el nuestro), de un material muy específico y una aportación económica añadida.

Además, la poca formación del profesorado de Educación Física en éste ámbito,

provoca inseguridades además de necesitar una gran implicación y coordinación por parte de éstos y en algunos casos su adaptación para algunos alumnos puede ser complicada, además de requerir un elevado tiempo de preparación, organización y gestión.

Lo que es claro, es que para que se promuevan éste tipo de actividades en el ámbito escolar, y que esto desemboque en que los alumnos puedan disfrutar de dichas actividades en un entorno diferente y natural, hay que buscar soluciones y alternativas.

- La búsqueda de recursos propios de los que dispongamos antes de realizar dicha actividad, la programación con antelación y puesta en práctica de actividades preparatorias, provocará una mayor seguridad y evitará posibles problemas posteriores.
- El compromiso, por parte de los docentes que intervienen debe de ser total además de su coordinación haciendo resaltar los valores positivos de dichas actividades.
- La elección de las actividades, para que éstas sean accesibles a todos, y su preparación con todo el personal que intervienen en ellas.
- Informar tanto a las familias como a los profesores de lo que se va a llevar a cabo para una mayor organización.
- Generalizar éstas actividades en el medio natural, a través de la puesta en práctica en los centros educativos, de forma adaptada como puede ser en el caso de la orientación o en el nuestro el esquí a través del patinaje.

Una vez trabajados los puntos débiles, se pueden destacar los puntos a favor, las AFMN, van a dotar a los alumnos de experiencias significativas desde numerosos puntos de vista (formativo, personal y social), aportándoles una motivación intrínseca por la puesta práctica tanto de actividades como entornos no habituales, provocando estrategias de aprendizaje más globales y promoviendo el trabajo de temas transversales e interdisciplinares.

Por otra parte, éstas prácticas le dan la posibilidad al alumno de promover su autonomía en su propio aprendizaje, a través de un mayor desarrollo motriz, cognitivo y social.

Creemos que, a través de propuestas como la nuestra, los alumnos son capaces de aprender a través de experiencias muy enriquecedoras, promoviendo el deporte de actividades más ajenas a lo tradicional, y en un entorno natural.

Provocando que su educación sea mucho más completa introduciendo y trabajando directamente temas de vital importancia como la educación ambiental, temas transversales como ya hemos mencionado, y una educación en valores impartida desde otras perspectivas que suscitan en ellos nuevas formas de ver las cosas, así como la posibilidad que nos brindan los distintos entornos de realizar diferentes actividades físicas, para que ellos mismos puedan hacer uso de ello en su tiempo libre.

Además de todo lo destacado anteriormente, podemos observar los valores educativos que nos brinda en éste caso las actividades específicas que se llevan a cabo en nuestro proyecto, en el apartado 3.2.2.

## **5.2 Aplicación de la propuesta**

La propuesta como ya hemos mencionado anteriormente, se llevaría a cabo a través del colegio “Ceip San Lorenzo” con los alumnos del segundo internivel, más concretamente con el 6º curso, el cual cuenta con 18 alumnos.

Para que la introducción del medio natural y de ambos deportes se encuentren al mismo nivel, creemos que la organización de la práctica que más va a aportar a los alumnos es la de contar con tres salidas al entorno natural.

Cada una ubicada en un punto en concreto de la temporalización, pensando tanto en avanzar en el patinaje de forma progresiva, ir introduciendo el esquí y además no dejar de lado el entorno natural ya que es otro de los objetivos que tenemos.

Con esto daríamos lugar a la puesta en práctica de lo aprendido en las sesiones de patinaje, y provocando la transferencia tanto al medio como al esquí de forma progresiva, lo cual se explica detalladamente en el apartado **5.2.5.2**.

En nuestro caso y debido a la cercanía de la estación de esquí de Valdezcaray nos da la oportunidad de organizar las salidas y llegadas del transporte dentro de un horario muy adecuado para los alumnos, no teniendo éstos que madrugar de forma excesiva, regresando a primeras horas de la tarde y pudiendo volver a sus respectivos hogares.

### **5.2.1 Relación con la ley vigente**

En relación con la ley vigente, Real Decreto 126/2014, de 28 de Febrero, dónde se establece el currículo básico de Educación Primaria.

Por ejemplo trabajamos las cinco situaciones motrices que se describen:

Acciones motrices individuales en entornos estables, acciones motrices en situaciones de oposición, acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición, acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico y acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión.

Se pueden destacar aspectos relacionados con la propuesta, tanto en el plano de las competencias u objetivos de la educación primaria, como en el de las diferentes asignaturas, ya sean troncales como es el caso del área de las ciencias naturales, o específicas como en nuestro caso la educación física.

También encontramos relaciones en apartados como los objetivos de la Educación Primaria, dónde se determinan las Áreas de Educación Primaria, de las que podemos destacar, el Área de conocimiento del medio natural, social y cultural y el Área de Educación Física.

### **5.2.2 Objetivos del área de Educación Física**

1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
2. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable

hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.

3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

4. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico expresivas.

5. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.

6. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.

7. Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.

### **5.2.3 Contenidos del tercer ciclo que se trabajan.**

Haciendo referencia al Decreto 24/2014, de 13 de junio, en primer lugar destacamos el ***bloque 1, habilidades perceptivo motrices básicas:***

- Elementos orgánico-funcionales implicados en las situaciones motrices.
- Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento.

- Aplicación del control tónico y de la respiración a la relajación corporal y control motor.
- Utilización adecuada de la discriminación selectiva de estímulos y de la anticipación perceptiva.
- Ejecución de movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales no dominantes.
- Equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas.
- Estructuración espacio-temporal en acciones y situaciones motrices complejas.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.
- Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.
- Dominio motor y corporal desde un planteamiento de análisis previo a la acción.
- Resolución de problemas motores de cierta complejidad.
- Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor y del esfuerzo personal en la actividad física.
- Implicación activa en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.
- El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales. Reconocimiento e identificación de diferentes juegos y deportes.
- Tipos de juegos y actividades deportivas. Realización de juegos y de actividades deportivas, con o sin implemento, de diversas modalidades y dificultad creciente.
- Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.

- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.
- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

***Bloque 3, Actividad física y salud:***

- Efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.
- Mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud: resistencia cardio-vascular, flexibilidad y fuerza resistencia.
- Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.
- Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto de materiales y espacios.
- Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.

### **5.2.4 Metodología**

La metodología que vamos a utilizar, en primer lugar va dirigida a la consecución de los distintos objetivos establecidos siendo realistas y teniendo en cuenta el nivel de nuestros alumnos.

Queremos, tanto fomentar como favorecer una participación interactiva, dando lugar a una mayor autonomía para la toma de decisiones, además de acercar deportes alejados como en este caso el patinaje y el esquí, a través de juegos contextualizados y no de una

forma únicamente tradicional, lo que va a provocar mayor motivación e interés en los alumnos para los futuros aprendizajes. Además, como se ha mencionado en apartados anteriores y en relación con la metodología de la práctica, el planteamiento de las sesiones será variado (actividades educativas sencillas, complejas, novedosas, desconocidas, individuales, grupales...).

Queremos, dotar a los alumnos de la capacitación técnica suficiente para poder progresar en un deporte que a día de hoy no está al alcance de todos ellos. Es por esto que hemos utilizado el patinaje en línea, para avanzar a través de semejanzas biomecánicas, y así, que los alumnos puedan gozar de ciertos esquemas de movimientos asimilados y practicados antes de llevar a cabo las prácticas de esquí.

Al realizarse un cambio tanto de material como de espacio de la práctica de un deporte a otro, habrá partes al iniciar la práctica que se usará una metodología más tradicional, para que el alumno se adapte al nuevo entorno y vaya asimilándolo poco a poco (organización, demostración, actuación del alumno, ejercicios de imitación...) metodología que es también destacable en otras situaciones como: desplazamientos hacia un lugar concreto, zonas con gran aglomeración de gente, o gran cantidad de alumnos.

Volviendo a la ya mencionada metodología a través de juegos contextualizados, será el alumno quién construya su propio aprendizaje sobre todo motor, ya que deberá desenvolverse en las distintas situaciones del juego a través de recursos tanto cognitivos como motrices.

Es por ello, que se utilizan todo tipo de juegos y actividades deportivas que contengan los elementos característicos de la modalidad deportiva, adaptados en complejidad y dificultad al grado de competencia motriz del alumno, así como el aprendizaje de aspectos técnicos, basados en la repetición y automatización, sin embargo es un todo subordinado a las necesidades de los alumnos y a la comprensión del significado y funcionalidad de la práctica motriz antes de proceder a su mecanización y perfeccionamiento.

Además, como ya hemos observado en el apartado de contenidos, las actividades prácticas en el medio natural nos ayudan a desarrollar contenidos de otras áreas, incluyendo el trabajo interdisciplinar.

La comunicación y organización entre los maestros que intervengan será constante, para transmitir la máxima seguridad a los alumnos y que éstos puedan disfrutar de la máxima libertad posible.

La organización de los alumnos, va a ser un factor que dependa del tipo de actividad propuesta, apartado 3.3.3, y la complejidad de las actividades irá siempre en progresión para provocar adaptaciones en los alumnos de acuerdo a su desarrollo en éstas.

## **5.2.5 Otros aspectos**

### **5.2.5.1 Materiales**

Destacamos en primer lugar, que lo más importante del material es la selección del mismo y su uso de forma responsable y correcta.

En el caso del patinaje, es de vital importancia disponer de unos patines que sean adecuados de forma personal, para evitar molestias, y es aconsejable y más en casos de iniciación contar con rodilleras y coderas.

El material de esquí, de igual forma debe de ser seleccionado en función de las características de los alumnos (estatura, peso) en el caso de los esquís y palos, adaptando las fijaciones de éstos a su nivel (más o menos suelta), y de acuerdo con su bota, también seleccionada al igual que en el patinaje acorde a su talla personal, y comodidad en el momento de selección para evitar molestias.

Todo esto, deberá de ser revisado por el profesor o profesores, para evitar los posibles riesgos, además de informar a los alumnos del uso adecuado del material para que éste se conserve de la mejor manera posible.

Se puede hacer referencia en éste apartado al material extra, seleccionado para las distintas actividades como: aros, picas, tubos flexibles, pañuelos, conos planos..., se

elegirán materiales, que en caso de caída no causen un grado alto de peligro para los alumnos (materiales blandos o flexibles) además de informar antes de la práctica su uso adecuado, estableciendo unas reglas y normas a cumplir.

### 5.2.5.2 Temporalización

Nuestro proyecto, constaría de unas 6 semanas, en las que encontraríamos 12 sesiones. Organizadas de tal manera que, utilizando el patinaje como actividad física y deporte en el contexto escolar, no dejásemos de lado ni el entorno natural ni el esquí como actividad específica, y así poder ir aplicando las semejanzas entre ambos de manera progresiva e ir realizando las transferencias argumentadas en los apartados anteriores.

Además, teniendo en cuenta que cada práctica que realicemos en el medio natural (estación de esquí), va a estar formada por entre 3-4 horas, en concreto desde las 10:00h a 14:00h, quiere decir que al finalizar la Unidad Didáctica, el número de horas que hemos pasado realizando ambos deportes específicos (patinaje y esquí) y el tiempo que hemos pasado en diferentes entornos o contextos (escolar y medio natural) va a ser igualitario en ambos casos.

De esta forma, a lo largo de éstas seis semanas y atendiendo al número de clases que disponemos por semana la organización sería la siguiente:

1ª SEMANA	1ª Sesión de Patinaje	2ª Sesión de Patinaje
2ª SEMANA	3ª Sesión de Patinaje	1ª Sesión de Esquí
3ª SEMANA	4ª Sesión de Patinaje	5ª Sesión de Patinaje
4ª SEMANA	6ª Sesión de Patinaje	2ª Sesión de Esquí
5ª SEMANA	7ª Sesión de Patinaje	8ª Sesión de Patinaje
6ª SEMANA	9ª Sesión de Patinaje	3ª Sesión de Esquí

### 5.2.5.3 Sesiones propuestas

Lo que se quiere conseguir con éste proyecto, es acercar a los alumnos diferentes

deportes y actividades físicas, además de su posible aplicación en contextos variados como en nuestro caso el patinaje tanto en la escuela como fuera de ella, y el esquí en un ambiente natural.

La finalidad, no es que los alumnos obtengan resultados técnicos al acabar la Unidad, sino que éstos sean capaces de desenvolverse en ambos deportes de forma básica para poder avanzar en ellos, y que lo consigan a través de diferentes situaciones de aprendizaje, cómo a través de instrucciones directas, prácticas de imitación y tareas de indagación a través de juegos, dónde ellos van a ir descubriendo y formando su propio aprendizaje.

Es por esto, que vamos a realizar dicha Unidad de forma progresiva de tal forma que los alumnos vayan pasando por las distintas fases que consideramos necesarias para que vayan asimilando los aspectos básicos y así tratar de lograr una adquisición de forma progresiva que les sirva de motivación para la aplicación en las sesiones posteriores.

#### **Progresión que se va a llevar a cabo en la Unidad**

- Familiarización con el material
- Postura
- Caída
- Frenada
- Desplazamientos

#### **5.2.5.4 Esquema de sesión que se va a llevar a cabo**

Todas las sesiones tanto de patinaje como de esquí, van a tener una estructura básica para conseguir una coherencia con el proceso de enseñanza-aprendizaje. Las partes de las que constan las sesiones son:

- Preparación del material y de los espacios, que formará parte de la tarea del docente, aunque durante el proceso de la clase sean los alumnos los que lo coloquen y recojan.
- Calentamiento previo, que estará formado por movilidad articular, puede comenzar guiándolo el docente, y a medida que avanzan las sesiones ir haciéndolo los alumnos.
- Colocación del material individual y específico, ya sea de patinaje o de esquí, e introducción de los contenidos que se van a trabajar en la clase.
- Calentamiento específico, descubrimiento del material específico de a través de juegos.
- Ejercicios organizados del gesto técnico que se quiera trabajar cuando se esté aprendiendo hasta que se domine.
- Tarea final donde se aplican los contenidos practicados.
- Vuelta a la calma, con un momento de estiramientos de los grupos musculares más implicados.
- Recogida del material colectivo.
- Recogida del material individual.

#### **5.2.5.5 Evaluación**

Para la evaluación de ésta Unidad Didáctica, queremos como ya hemos mencionado en otros apartados que los alumnos sean conscientes de que es más importante valorar el proceso de aprendizaje que los resultados que se obtienen. Es por esto que la actitud y el esfuerzo durante este proceso tendrán gran valor para nosotros, y que esperemos poder ver en los alumnos.

También, a través de la metodología utilizada, en la que se trabaja desde distintas perspectivas ya sea por instrucción directa, por indagación o descubrimiento, podemos ir recogiendo datos sobre el progreso de los alumnos de distintas formas y en distinta situaciones, ya sea de forma individualizada o dentro de contextos grupales.

Para potenciar la autonomía de los alumnos, y que sean partícipes de su propio aprendizaje haremos uso de instrumentos de autoevaluación, dónde los alumnos podrán tras las prácticas, reflexionar sobre sus dificultades y limitaciones, pudiendo servirles como motivación para superarse y desglosar la práctica realizada analizando lo trabajado.

Además, el profesor desde su posición podrá observar el proceso, tanto aspectos cualitativos como cuantitativos, ya sea en relación al esfuerzo y la actitud como en aspectos más técnicos del deporte.

Lo que buscamos es que los alumnos quieran realizar de nuevo éstas actividades físicas, la práctica deberá de ser divertida y que la enseñanza este simplificada y con cierta cohesión. Así, los alumnos pueden a través del autodescubrimiento trabajar aspectos técnicos de distintas situaciones de indagación, y así autoevaluarse en ambos aspectos de manera personal.

Concretando los instrumentos que proponemos para evaluar esta Unidad Didáctica, además de la observación directa, se han elaborado tanto un cuestionario de autoevaluación, como se ha mencionado anteriormente, el cual se utilizará al comienzo y al finalizar cada deporte, para que el profesor pueda comparar de forma personal las sensaciones de los alumnos entre el principio y el final de la unidad.

Dicho cuestionario, es válido tanto para patinaje en línea como para esquí. Otro cuestionario sobre el aprendizaje del patinaje en línea, el cual será rellenado por los alumnos, tras realizar la primera sesión y al finalizar la última, también con el fin de comparar la percepción de los alumnos sobre si mismos en distintos momentos del deporte y de la U.D, y una planilla de observación sistemática sobre el aprendizaje del esquí, la cual será rellenada por el profesor. Todo ello observable en el **Anexo 4**.

Por último, se destaca y recalca la importancia de la actitud de los alumnos en todos sus aspectos, pues está tendrá el mismo peso sino mayor, a lo hora de evaluar de forma general la Unidad. Información que sabrán los alumnos desde el primero momento en el que inicien dicha Unidad Didáctica.

## 6. CONCLUSIONES

En primer lugar, este proyecto hablando en términos generales lo podemos ubicar entre la búsqueda adecuada de aprendizaje motor, motivante y una aplicación diferente de las habilidades motrices específicas en la educación primaria.

Como es obvio, para realizar dicha propuesta, es indispensable un trabajo de búsqueda de información que respalde y justifique nuestro proyecto, y así poder otorgarle valor y calidad. Ésta amplia y diversa búsqueda, me ha permitido informarme y analizar diversas situaciones tanto dentro como fuera del ámbito escolar en relación a éste tema. Ya que ambas son de vital importancia, para así descubrir su posible aplicación a partir del currículo y llegar con un buen respaldo y argumentación a los alumnos.

Es por esto, que tras lo dicho anteriormente podemos obtener una serie de conclusiones tras realizar la propuesta.

Comenzaremos hablando sobre las bases de la propuesta, y es que además de componerse ésta de actividades físicas “novedosas” para los alumnos, se trabajan desde distintos contextos y se pueden obtener transferencias claras de unos a otros.

En ambos casos, además de trabajar las habilidades motrices, también se trabaja una transferencia positiva del control sobre la ansiedad, la autoconfianza, la motivación y la superación ante situaciones de miedo, pudiendo recrearse éstas en primer lugar desde un ámbito más familiar como es el escolar y pudiendo así trasladarse a otro nuevo y desconocido como es el medio natural.

La metodología utilizada, permite a los alumnos ser partícipes del descubrimiento de su propio aprendizaje, motivando así su adquisición tanto a corto como a largo plazo, y trabajando aspectos importantes como la coordinación y lateralidad principalmente sobre materiales novedosos.

Al igual que las actividades trabajadas, el patinaje y el esquí ocupan los temas ya mencionados de ansiedad y autoconfianza, la metodología en éste caso también lo hace, ya que la indagación dota de gran importancia individual a los alumnos a la hora de

lleva a cabo tareas en las que deben de buscar ellos su propio fin a través del proceso.

Además, se considera que el patinaje en línea y el esquí son dos actividades a través de las cuales promovemos la igualdad de género, provocando un aprendizaje motriz equilibrado, a través del planteamiento de actividades coeducativas, respaldado por una metodología de integración y participación.

Destacar en último lugar, que la enseñanza tanto en nuevos contextos, como de nuevos deportes, con la distintas posibilidades que éstos nos brindan, dan originalidad a la propuesta y son un gran atractivo para los alumnos, promoviendo su práctica en su tiempo libre, aspecto que podríamos destacar como negativo en caso del esquí debido a sus costes, pero viendo como una actividad alternativa y de menor coste el patinaje en línea.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Castejón, F.J; Jiménez, F, J; Jiménez, F. y López, V. (2003). Iniciación deportiva: La enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte. Wanceulen Editorial Deportiva.
- Fuster, J. y Elizalde, B. (1995). Riesgo y actividades físicas en el medio natural. Un enfoque multidimensional. APUNTS. Educación física y deportes, nº41, 94-107. Barcelona. Generalitat de Catalunya.
- García, J.A.; Moreno, F, J; Luis del Campo, V. y Reina, R. (2005). La organización de la práctica en las clases de Educación Física: el papel de la interferencia contextual y de la distribución de la práctica. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. Nº8, 19-23 segundo semestre. FEADEF.
- Gómez, V. (2003). La utilización del reto y la aventura en contextos educativos. En Aguado, A.M (Ed). I Congreso Nacional (Palencia) de Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar, 77-90. Universidad de Valladolid.
- León Guzmán, K. y Parra Boyero, M. (2001, Febrero) Nuevas tendencias deportivas: Deportes de Sliz. EF Deportes. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd30/liz.htm> (Accessed 30 Dec.2019).
- Méndez, A. y Fernández, J. (2011). Nuevas tendencia metodológicas en la enseñanza del esquí: orientaciones didácticas para su iniciación en los centros educativos. APUNTS. Educación Física y deporte, nº105,35-43. Barcelona. Gneralitat de Catalunya.
- Monjas, R y Pérez, D. (2003). Actividades Físicas en el medio natural. Reflexiones desde la práctica. En Aguado, A.M. (Ed). I Congreso Nacional (Palencia) de Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar, 182-189. Universidad de Valladolid.

- Nicholls, D.M; Escahed, M. y Escahed, T. (2001). The neglected functions of the ankles and feet in alpine skiing. Overcoming straight ankles resulting from the self-defense mechanism. Müller, E. et al. (eds.), *Skiing and Science II*, Kovac, Hamburg, 493-514.
- Olivera, A y Olivera, J. (1995). Propuesta de una clasificación taxonómica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza. Marco conceptual y análisis de los criterios elegidos. *APUNTS. Educación física y deporte*, nº41, 108-123. Generalitat de Catalunya.
- Parra (2001). Programa de actividades físicas en la naturaleza y deportes de aventura para la formación del profesorado de segundo ciclo de Secundaria. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
- Rodríguez, J. M; Puente, E; González, J.L y González, I (2000). La prevención de drogodependencias mediante actividades cooperativas de riesgo y aventura. *APUNTS. Educación física y deportes*, nº59,45-54. Barcelona. Generalitat de Catalunya.
- Román, B. (2008). La transferencia del patinaje en línea al aprendizaje en línea del esquí alpino en la educación física escolar. Universidad de Granada, España.
- Santos, M<sup>a</sup>. L y Martínez, L. F. (2002). El medio natural: escenario educativo urbano. *Tándem, Didáctica de la E.F.* nº6, 107-120.
- Schmidt, R.A. (1988). *Motor control and learning: a behavioral emphasis*. Human Kinetics, Champaign, Illinois (EE.UU).
- Soell, W. (2000). The educational value of team sports. *Sportunterricht*, 49 (12). 377-382.
- Takahashi, M y Yoneyama, T. (2001). The acceleration of ski turn by skating action. 2nd International Congress on Skiing and Science- Abstract Book, Kovac, Hamburg, 150-151.

Yáñez, J. (2004, Noviembre). La utilización de la transferencia en la educación física. EF Deportes. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd78/transf.htm>. (Accessed 3.Jan.2020)

### Referencias Legislativas

Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja. Boletín Oficial de La Rioja, 13 de junio de 2014, núm.74, pp. 11203 a 11464.

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen de las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación en la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. Boletín Oficial del Estado, 29 de enero de 2015, núm. 25, pp. 3 a 18.

Orden EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y e regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León, núm.117, pp. 44181 a 44763.

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado, 1 de marzo de 2014, núm. 52, pp. 5 a 58.



## Anexo 2

### Cuestionario de Experiencias en Actividades Físicas

Nombre y Apellidos: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Responde a las siguientes preguntas de forma sincera sobre la actividad física o deporte, que hayas practicado o que practiques en tu tiempo libre.

#### 1. Experiencias Físicas Previas

*En los últimos 3 años. ¿Has practicado algún tipo de deporte o actividad física de manera frecuente?*

No                      Entre 1-3 veces por semana                      Más de 3 veces por semana

En caso afirmativo, menciona que actividad física o deporte era. (Puede ser más de uno)

---

*2. ¿Has practicado en algún momento uno de los siguientes deportes? (Concreta cuantas veces)*

- Esquí alpino: \_\_\_\_\_

- Patinaje sobre ruedas: \_\_\_\_\_

- Patinaje en hielo: \_\_\_\_\_

- Snowboard: \_\_\_\_\_

- Otras modalidades de esquí: \_\_\_\_\_

#### 3. Experiencias Físicas Actuales

*3.1 ¿Practicas algún deporte o actividad física en tu tiempo libre? En caso afirmativo, menciona cual/es.*

---

*3.2 ¿Cuantas veces por semana, lo practicas? Rodea*

1            2            3            4            5            6            7

## Anexo 3

### Unidad Didáctica de Patinaje y Esquí

#### Objetivos de la Unidad

- Descubrir las posibilidades motrices de los patines.
- Descubrir las posibilidades deportivas que nos brinda el entorno natural
- Conocer los materiales específicos del patinaje en línea y el esquí alpino.
- Adaptar las posibilidades a las diferentes actividades propuestas.
- Ampliar el repertorio motriz sobre un material diferente de desplazamiento.
- Vivenciar los tipos de deslizamientos y control de éstos en diferentes entornos.
- Identificar y aceptar las dificultades y limitaciones.
- Respetar, valorar y mantener el medio natural.
- Respetar y ayudar para desarrollar una experiencia física segura y positiva para todos.

### Sesión 1

#### Objetivos

- Descubrir los materiales específicos del patinaje en línea.
- Comprender la utilización y colocación correcta del material.
- Trabajar el equilibrio y la técnica para levantarse.
- Identificar y aceptar las dificultades de forma positiva.

**Espacio:** Polideportivo municipal.

**Material:** Material específico de patinaje, cuerdas y colchoneta.

**Metodología:** Instrucción directa e indagación.

**Calentamiento previo:** Movilidad articular (5´)

<b>Calentamiento específico</b> <b>Descubrimiento del material y al espacio a través de juegos</b>		
<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Organización</b>	<b>Duración</b>
<p><b>INTRODUCCIÓN:</b> Esta primera actividad la utilizaremos para dar a conocer los distintos materiales de patinaje y su utilización. Para ello les haremos creer a los alumnos que van a hacer una competición para ver quién se pone el material de patinaje en primer lugar.</p> <p>Lo que queremos conseguir con esto, será que los alumnos indaguen en primer lugar sobre la colocación de los materiales, para tras haberlo hecho todos comenzar con una explicación sobre las distintas partes que componen el material y su utilización y colocación correcta</p>		15´

<b>Parte Principal de la sesión</b> <b>Aprende a levantarte y mantenerte</b>		
<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Organización</b>	<b>Duración</b>
<p><b>LA REVERENCIA:</b> Lo llamamos así ya que a través de ésta actividad los alumnos por grupos deberán de practicar la forma de levantarse con los patines, sobre una colchoneta para optimizar la seguridad.</p> <p>Los alumnos se pondrán en posición de cuadrupedia, y deberán de realizar los siguientes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevar una de las rodillas hasta posición de 90°, dónde nos apoyaremos con los brazos.</li> </ul> <p>Relazaremos la secuencia anterior varias veces y con ambas piernas, para que vayan cogiendo confianza y fuerza sobre ambos pies, estando en perpendicular al suelo y cogiendo equilibrio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El siguiente paso será colocarse por parejas e ir replicando lo anterior, sumándole el levantamiento por completo y la posición de patinaje con la ayuda y apoyo del compañero, para evitar posibles caídas.</li> </ul>	Parejas	10´
<p><b>EL NUMERITO:</b> Una vez que se considere que los alumnos ya pueden realizar la actividad anterior casi de forma autónoma, pasaremos al numerito. Una actividad dónde el profesor asignará números del 1 al 3 a cada alumno, y éstos deberán de forma individual levantarse utilizando la técnica aprendida al escuchar su número.</p> <p>Lo realizaremos en las colchonetas para que los alumnos sigan cogiendo confianza, y trabajen la técnica y el equilibrio de una forma más sencilla.</p>	Individual	10´
<b>Vuelta a la calma</b>		

Tras quitarse el material de patinaje, se realizarán una serie de estiramientos, sobre todo de tren inferior.	Individual	5´
---	------------	----

## Sesión 2

### Objetivos

- Experimentar la sensación de caída con los patines
- Trabajar la situación de caída para saber caer y evitar daños mayores.
- Trabajar el equilibrio estático y dinámico
- Favorecer la confianza y una actitud positiva.

**Espacio:** Polideportivo municipal.

**Material:** Material específico de patinaje, pañuelos, ordenador.

**Metodología:** Instrucción directa e indagación.

**Calentamiento previo:** Movilidad articular (5´)

<b>Calentamiento específico</b>		
<b>Descubrimiento del material y al espacio a través de juegos</b>		
<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Organización</b>	<b>Duración</b>
<b>AL RITMO:</b> Para comenzar pondremos una música y los alumnos deberán de ir colocándose el material de patinaje, cuando la música se pare, los alumnos deben de quedar inmóviles en esa posición. Tras prepararse todos, revisaremos que todos lleven el material bien colocado, mientras hacemos preguntas sobre l utilización correcta del material.	Individual	10´
<b>LA REVERENCIA:</b> Al igual que en la sesión anterior, los alumnos deberán de practicar la técnica para levantarse del suelo con los patines, pero esta vez lo haremos sobre el suelo, aumentando la dificultad y el trabajo del equilibrio. Lo haremos por parejas, y para que el compañero pueda estar seguro al hacer de apoyo, podemos hacer uso nuevamente de las colchonetas, pero como hemos dicho, esta vez para el alumno que hace de apoyo.	Parejas o tríos	10´

<b>Parte Principal de la sesión</b>		
<b>Aprendo a caerme</b>		
<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Organización</b>	<b>Duración</b>

<p><b>HINCANDO RODILLA:</b> Lo que queremos conseguir con ésta actividad es que los alumnos observen que las protecciones sirven para protegernos y por eso hay que hacer uso de ellas. Pondremos colchonetas delante de los alumnos, y éstos practicarán una caída hacia delante apoyando las rodillas en primer lugar, aprendiendo a caer sin hacerse daño. Lo que les dará mayor confianza, ya que en cualquier momento pueden verse en una situación de caída, y que ésta no es provoque ninguna lesión grave.</p>	Parejas	10´
<p><b>SIN MIEDO:</b> Como en una de las actividades anteriores, el profesor nombrará a los alumnos con un número del 1 al 3, y éstos al escuchar su número deberán de practicar la caída a la colchoneta. Con ésta actividad además de trabajar la caída trabajamos el posterior levantamiento, provocando cada vez mayor autonomía y confianza en los alumnos sobre los patines.</p>	Individual	10´
<b>Vuelta a la calma</b>		
<p>Tras quitarse el material de patinaje, se realizarán una serie de estiramientos, sobre todo de tren inferior.</p>	Individual	5´

### Sesión 3

#### Objetivos

- Experimentar y sentir las posibilidades de movilidad y desplazamiento que nos proporcionan los patines.
- Trabajar el equilibrio tanto estático como dinámico.
- Practicar las habilidades motrices a través de distintas situaciones.

**Espacio:** Polideportivo municipal.

**Material:** Material específico de patinaje, pañuelos, ordenador.

**Metodología:** Instrucción directa e indagación.

**Calentamiento previo:** Movilidad articular (5´)

**Calentamiento específico**  
**Descubrimiento del material y al espacio a través de juegos**

Descripción de la actividad	Organización	Duración
<b>AL RITMO:</b> Para comenzar pondremos una música y los alumnos deberán de ir colocándose el material de patinaje, cuando la música se pare, los alumnos deben de quedar inmóviles en esa posición. Tras prepararse todos, revisaremos que todos lleven el material bien colocado, mientras hacemos preguntas sobre l utilización correcta del material.	Individual	10´
<b>CINTO:</b> Los alumnos por grupos, deberán de encontrar un elemento (cuerda) desplazándose sobre los patines, que uno de los componentes de su grupo esconderá por el espacio. Una vez encontrado, otro de los componentes lo realizará. Para evitar transcurso muy largos en la búsqueda, los alumnos que han escondido el objeto pueden dar pequeñas indicaciones	Grupos de 4-5	15´

Parte Principal de la sesión Descubriendo el desplazamiento		
Descripción de la actividad	Organización	Duración
<b>CHOCALA:</b> Los alumnos se pondrán en grupos, ubicados a una cierta distancia, entonces deberán de desplazarse hasta la zona de su grupo y chocar la mano del compañero. A medida que avance la actividad el profesor mandará nuevas ubicaciones de las manos, aumentando un poco el grado de dificultad	Parejas	10´
<b>CÓGELO:</b> Con agrupaciones diferentes, los alumnos deberán de llevar una pelota y dársela a su compañero sin que ésta toque el suelo. (Habrá pelotas de diferentes tamaños.)	Grupos de 4 a 6	10´
Vuelta a la calma		
Tras quitarse el material de patinaje, se realizarán una serie de estiramientos, sobre todo de tren inferior.	Individual	5´

### Sesión 4 (1ª Sesión de Esquí)

#### Objetivos

- Conocer los mecanismos básicos de control del esquí.
- Adaptar la actividad lúdica y espontánea motriz a las exigencias del esquí.
- Trabajar los mecanismo de frenada y deslizamiento.
- Aceptar las dificultades y limitaciones sobre los esquís como una parte más del aprendizaje.

- Disfrutar del proceso de aprendizaje, sin tener en cuenta únicamente el resultado.

**Espacio:** Estación de esquí de Valdezcaray

**Material:** Específico de esquí, churros, conos planos, pelotas.

**Metodología:** Instrucción directa e indagación.

**Calentamiento previo:** Movilidad articular (10´)

<b>Calentamiento específico</b>		
<b>Descubrimiento del material y el espacio a través de juegos</b>		
<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Organización</b>	<b>Duración</b>
(Todas las actividades se realizarán en terreno llano y dónde no haya mucha multitud de gente). <b>La fila india:</b> Los alumnos en grupos formando una fila india, se pasan el material que el profesor seleccione, de distintas formas, por encima de la cabeza, por debajo de las piernas, por un lado.	Grupos de 3-5 personas.	50´
<b>La carretera:</b> Los alumnos fingirán ser coches sobre los esquís, y el profesor irá diciendo diferentes situaciones de la carretera, badén, curva, choque, adelantamientos, sin gasolina, a lo que los alumnos deberán de representar de la mejor manera posible.	Individual	
<b>El espejo:</b> Los alumnos dispuestos por parejas, deberán de imitar a su compañero, primero lo realizarán de forma estática y progresivamente iremos añadiendo pequeños desplazamientos.	Parejas	
<b>La prenda:</b> Los alumnos nuevamente por parejas, se moverán por el espacio agarrados, el profesor pondrá unas prendas por el espacio; gorro, guante, bastón... Y al oído de su palabra los alumnos deberán de dirigirse hacia la zona donde se encuentre.	Parejas	
<b>Bastón en equilibrio:</b> Cada alumno cogerá uno de sus bastones, en primer lugar intentarán mantenerlo sin moverse del sitio sobre la palma de su mano, y luego mientras se desplazan lentamente.	Individual	
<b>Cuña salvadora:</b> Se juega al pilla pilla, si te van a pillar puedes ponerte en posición de cuña quedándote inmóvil, para que más tarde un compañero pueda salvarte tocándote la rodillas.	Individual	

<b>Parte Principal de la sesión</b>		
<b>Descenso Directo y Cuña.</b>		
<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Organización</b>	<b>Duración</b>

<b>Descenso Directo (DD)</b> 1. DD por una zona marcada por el profesor. 2. DD sin tocar ningún elemento que hay en la nieve (puesto por el profesor, palos, churros, conos...) 3. DD sin tocar ningún elemento por la zona marcada. 4. DD autolanzándose algún material (pelotas, guantes, gorro...) 5. DD lanzando una pelota a un determinado punto.	Individual o por Parejas	60´
6. DD a través de los pases de los compañeros formando un túnel con los lanzamientos. 7. DD con las manos apoyadas en las rodillas 8. DD imitando pisotones, alternando entre un esquí y otro. 9. DD agarrado a otro compañero 10. DD Imitando las acciones del compañero <b>Caída</b> 1. Tumbados en el suelo, los alumnos colocan los esquís en paralelo y en perpendicular a la pendiente para levantarse tras una caída. Primero con ayuda de un compañero como apoyo, y tras unos intentos de forma individual.		
<b>Cuña</b> 1. Técnica de cuña en terreno llano. 2. Cuña con manos en las rodillas 3. DD de forma recta y cuña alternativamente. 4. Cuña grande y pequeña alternativamente, con manos en las rodillas. 5. Cuña mirando hacia un lado de la bajada. 6. DD y cuña por una zona marcada. 7. DD y cuña por una zona marcada evitando el material en la nieve. 8. DD y cuña con compañero compartiendo bastón. 9. Imitación de las acciones del compañero. 10. ¿Quién llega más lejos en cuña y quién frena antes?		60´
<b>Vuelta a la calma</b>		
Tras quitarse el material de esquí, se realizarán una serie de estiramientos, sobre todo de tren inferior.	Individual	10´

## Sesión 5

### Objetivos

- Experimentar y sentir las posibilidades de movilidad y desplazamiento que nos proporcionan los patines.
- Trabajar el equilibrio tanto estático como dinámico.
- Practicar la independencia motriz de las piernas.

**Espacio:** Polideportivo municipal.

**Material:** Material específico de patinaje, pañuelos, ordenador.

**Metodología:** Instrucción directa e indagación.

**Calentamiento previo:** Movilidad articular (5´)

<b>Calentamiento específico</b> <b>Descubrimiento del material y al espacio a través de juegos</b>		
<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Organización</b>	<b>Duración</b>
<b>ABRAZO MUSICAL:</b> Los alumnos se mueven por el espacio al ritmo de la música, cuando ésta se apague, se formarán agrupaciones del número que el profesor haya propuesto	Parejas, tríos, cuartetos...	10´
<b>EL LAZARILLO:</b> Por parejas o tríos, los alumnos se colocan en fila y con los ojos tapados, excepto el último. Se colocan las manos en los hombros del compañero de delante, el que esté ubicado en último lugar será el que dirija a través de toques en los hombros.	Parejas o tríos	10´

<b>Parte Principal de la sesión</b> <b>Desplazamiento, Equilibrio y Lateralidad</b>		
<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Organización</b>	<b>Duración</b>
<b>UN APOYO:</b> Con la ayuda de un compañero los alumnos se irán desplazando por el espacio, e ir desplazándose únicamente sólo sobre un patín, alternando tanto la pierna, como entre los mismos compañeros.	Parejas	10´
<b>LA CUERDA FLOJA:</b> Los alumnos formarán grupos, dónde uno de ellos tras un pequeño impulso deberá de tratar de mantener el equilibrio sobre un solo apoyo a la vez que se desplaza, para mayor seguridad dos compañeros se colocarán uno a cada lado a la vez que éste avanza. Para que los alumnos pongan mayor concentración, se puede marcar hasta dónde llega cada uno, para intentar superarse.	Grupos de 4	10´
<b>Vuelta a la calma</b>		
Tras quitarse el material de patinaje, se realizarán una serie de estiramientos, sobre todo de tren inferior.	Individual	5´

## Sesión 6

### Objetivos

- Analizar los mecanismos de frenada de forma progresiva
- Trabajar la capacidad de acelerar y desacelerar a través de cambios de dirección.
- Disfrutar de la sensación de control en el movimiento con patines.

**Espacio:** Polideportivo municipal.

**Material:** Material específico de patinaje, ordenador, conos planos.

**Metodología:** Instrucción directa e indagación.

**Calentamiento previo:** Movilidad articular (5´)

<b>Calentamiento específico</b> <b>Descubrimiento del material y al espacio a través de juegos</b>		
<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Organización</b>	<b>Duración</b>
<b>STOP:</b> El profesor hará sonar una música, cuando ésta deje de sonar, los alumnos deberán de frenar lo antes posible sin tocar a ningún compañero ni elemento del espacio. Queriendo trabajar así la frenada en primer lugar por indagación para ver como lo hacen los alumnos, y que busquen las formas más correctas y seguras.	Individual	10´
<b>CADENETA:</b> Un alumno será el que tratará de pillar a los demás compañeros, una vez que lo vaya haciendo se irán uniendo a él formando una cadeneta. Los alumnos siguen indagando distintas formas de frenar mientras se desplazan y realizan la actividad.	Masiva	10´

<b>Parte Principal de la sesión</b> <b>Control de velocidad</b>		
<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Organización</b>	<b>Duración</b>
<b>FRENADA EN “S”:</b> Para comenzar con las técnicas específicas de frenada, lo haremos a través de la más sencilla, para ello diseñaremos un pequeño circuito donde los alumnos tras una recta deberán de realizar una “S” con los patines en paralelo, siendo cada vez más conscientes de la desaceleración que se produce en dicho momento. Ésta técnica es similar a la que se realiza en el esquí una vez que se domina el desplazamiento, por lo tanto asimilarla bien va a provocar	Individual	10´

transferencias en los alumnos a través del patinaje.		
<b>T INVERTIDA:</b> Los alumnos se ayudarán unos a otros a realizar la técnica de frenada a través de un apoyo, una vez se haya explicado previamente la técnica que consiste en, disminuir la velocidad colocando los patines en perpendicular. (Para realizar este tipo de frenada, la pierna adelantada está flexionada y la de atrás estirada. El patín de atrás se coloca en perpendicular al de delante. Desde esta posición, el patín de atrás se arrastra hacia delante. El peso del cuerpo se reparte en ambas piernas por igual, porque si no los patines nos hacen girar).	Parejas	10´
<b>Vuelta a la calma</b>		
Tras quitarse el material de patinaje, se realizarán una serie de estiramientos, sobre todo de tren inferior.	Individual	5´

## Sesión 7

### Objetivos

- Trabajar el desplazamiento sobre los patines y las posibilidades de movimiento de éstos.
- Buscar la velocidad de deslizamiento a través del movimiento natural
- Aumentar la velocidad de desplazamiento a través de posturas y movimientos.
- Vivenciar la sensación de velocidad, para ganar confianza y motivación.

**Espacio:** Polideportivo municipal.

**Material:** Material específico de patinaje, conos planos, cuerdas,

**Metodología:** Instrucción directa e indagación.

**Calentamiento previo:** Movilidad articular (5´)

<b>Calentamiento específico</b> <b>Descubrimiento del material y al espacio a través de juegos</b>		
Descripción de la actividad	Organización	Duración

<p><b>CUATRO ESQUINAS:</b> El espacio estará dividido con 4 esquinas, los alumnos al sonido de una palmada deberán de cambiar de esquina, los alumnos que no cambien, o se queden sin esquina se ubicarán en el centro del espacio.</p> <p>Para esta actividad se designará un número máximo de alumnos por esquina. Lo que queremos buscar con ésta actividad es la utilización de lo aprendido en sesiones anteriores además de tratar de buscar un desplazamiento con mayor velocidad.</p>	Individual	10´
<p><b>EL MOLESTO:</b> Los alumnos organizados en grupos reducidos, deberán de mantener el contacto con sus compañeros el mayor tiempo posible y éste deberá de evitarlo.</p> <p>Con ésta actividad trabajaremos los distintos desplazamientos sobre los patines, además de posturas, velocidad de reacción y control de la velocidad.</p>	Parejas	10´

<b>Parte Principal de la sesión</b> <b>Velocidad de deslizamiento</b>		
<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Organización</b>	<b>Duración</b>
<p><b>LA “V”:</b> En ésta actividad les daremos la técnica de impulso correcta para desplazarse desde una posición estática, los alumnos habrán ido buscando y probando diferentes formas de impulso y desplazamiento a través de las sesiones previas.</p> <p>Para ello les haremos recrear una “V” con los pies, comenzando desde la parte inferior de dicha letra, primero con una pierna y posteriormente con la otra, acompañada de una inclinación hacia delante del cuerpo, provocando buscar el desplazamiento a través de la sucesión de dicho movimiento.</p> <p>Para facilitar dicho movimiento, marcaremos una zona por la cual deberán de ir sin tratar de salirse a ambos lados, para que así sepan hasta dónde debe de llegar el recorrido de sus piernas al realizar el impulso.</p>	Individual	10´
<p><b>EL HUEVO:</b> Los alumnos formarán filas, a través de los cuales saldrán hacia un punto marcado adquiriendo mayor velocidad poco a poco y a partir de dicho punto, adoptarán una posición de “huevo” dando lugar así a una posición aerodinámica, manteniendo ésta hasta un final marcado.</p> <p>Para que los alumnos puedan adquirir su mayor velocidad de deslizamiento sin peligro, podemos poner colchonetas al final del recorrido, como elemento preventivo de frenada.</p>	Grupos de 4-5	10´
<b>Vuelta a la calma</b>		
<p>Tras quitarse el material de patinaje, se realizarán una serie de estiramientos, sobre todo de tren inferior.</p>	Individual	5´

## Sesión 8 (2ª Sesión de Esquí)

### Objetivos

- Comprender las acciones motrices del esquí de forma más dinámica.
- Trabajar la coordinación a través de situaciones facilitadas.
- Mejorar el control y manejo de los esquís ante situaciones de cambio de dirección.
- Participar de forma activa en las distintas actividades propuestas.
- Disfrutar del deslizamiento de forma controlada y variada en la nieve.

**Espacio:** Estación de esquí de Valdezcaray

**Material:** Específico de esquí, freesbee y balones.

**Metodología:** Instrucción directa e indagación.

**Calentamiento previo:** Movilidad articular (10´)

Calentamiento específico Adaptación al material y al espacio a través de juegos		
Descripción de la actividad	Organización	Duración
<b>RELEVOS:</b> Los alumnos por grupos deberán de llevar un freesbee de distintas formas, sí que éste se caiga, y pasárselo de un lado a otro, dónde se encontrará la otra parte del grupo (en la mano, en la cabeza, entre las piernas...)	Grupos de 4-5 personas	45´
<b>PLATILLO VOLANTE:</b> Los alumnos por grupos dispuestos en distintas zonas del espacio, se pasarán el freesbee de distintas formas, ya sea rodando, por arriba, por abajo, desplazándose...)	Parejas o tríos	
<b>PATATA CALIENTE:</b> Los alumnos se irán pasando una pelota, y en el momento que el profesor de la señal, el que tenga la pelota deberá de intentar tocar a un compañero sin lanzarla, y los demás escapar de él.	Individual	
<b>LOS IGUALES:</b> El profesor nombrará con un número del 1 al 3 a cada alumno, a la señal, deberán de juntarse cada número con sus iguales.	Individual	

Parte Principal de la sesión Cuña y giros en cuña		
Descripción de la actividad	Organización	Duración

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. DD y cuña alternativo para recodar la técnica</li> <li>2. Tratar de golpear con las colas del esquí los materiales del espacio con ayuda de la cuña.</li> <li>3. Cuña con rotaciones del tronco de un lado a otro.</li> <li>4. DD evitando el material del espacio con pequeños giros de cuña.</li> <li>5. Giros en cuña con manos en las rodillas.</li> <li>6. Giros en cuña con los brazos en cruz.</li> <li>7. Giros en cuña amplios con flexión al iniciar la curva.</li> <li>8. Giros en cuña con bastones detrás de los brazos.</li> <li>9. Giros en cuña tocando con un elemento la nieve por el interior al realizar a curva.</li> <li>10. Giros en cuña amplios por detrás de compañeros ubicados en ciertos puntos del espacio.</li> <li>11. Giros en cuña siguiendo a un compañero una vez que se pasa por detrás de él.</li> <li>12. Diagonales haciendo y deshaciendo la cuña.</li> <li>13. DD y cuña con flexión al realizarla y extensión al deshacerla.</li> <li>14. Desplazamiento por el espacio y a la señal debemos detenernos lo antes posible.</li> <li>15. Giros en cuña realizando “S” para ver quién hace la más larga. También se puede determinar que la “S” sea más ancha o más larga.</li> </ol>	Individual	90´
<b>Vuelta a la calma</b>		
Tras quitarse el material de patinaje, se realizarán una serie de estiramientos, sobre todo de tren inferior.	Individual	10´

## Sesión 9

### Objetivos

- Identificar las posibilidades del lado hábil y no hábil.
- Mejorar el equilibrio en el desplazamiento.
- Mejorar la coordinación en situaciones nuevas.

**Espacio:** Polideportivo municipal.

**Material:** Material específico de patinaje, ordenador, conos planos, aros, colchonetas, pelotas y pañuelos.

**Metodología:** Instrucción directa e indagación.

**Calentamiento previo:** Movilidad articular (5´)

<b>Calentamiento específico</b> <b>Descubrimiento del material y al espacio a través de juegos</b>		
<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Organización</b>	<b>Duración</b>
<b>LA CUERDA CIEGA:</b> Los alumnos agrupados y con los ojos vendados, deberán de seguir el recorrido marcado a través del tacto de la cuerda, en el que se encontrarán distintos obstáculos que deberán de superar de distinta forma (a una pierna, rodeando, deslizándose, andando...). Para evitar situaciones de peligro se tomarán medidas de seguridad, como que estén acompañados de un compañero, avisar de los obstáculos con nudos en la cuerda, etc...	Individual o Parejas	10´
<b>LA ESTATUA:</b> Para ésta actividad el profesor hará sonar una música, y dará diferentes temas, a lo que los alumnos al no oír dicha música deberán de representar a través de una estatua el tema elegido, (animales, deportes, etc...)	Individual	10´

<b>Parte Principal de la sesión</b> <b>Equilibrio, Lateralidad e Independencia de piernas</b>		
<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Organización</b>	<b>Duración</b>
<b>EL LAVADERO:</b> Los alumnos formarán una especie de túnel por el que irán pasando de forma individual los alumnos, los demás deberán de tratar de desestabilizar a éste, para que vaya adaptándose, y variando el peso de un lado a otro, así como los apoyos al desplazamiento a través del túnel. El profesor se asegurará e impondrá como norma, que los empujones de los alumnos que componen el túnel sean de una fuerza moderada, la cual no vaya a provocar daños en ningún compañero.	Individual	10´
<b>FUTBOL- RUGBY:</b> Los alumnos agrupados por equipos, deberán de tratar de meter gol en las porterías con uno de sus pies, pero los pases los realizarán con la mano. El balón no puede mantenerlo un mismo jugador más de 5 segundos. Para una mayor participación se puede poner como norma, que deben de tocar el balón todos los componentes del equipo para poder hacer gol.	Grupos 5-6	10´
<b>Vuelta a la calma</b>		
Tras quitarse el material de patinaje, se realizarán una serie de estiramientos, sobre todo de tren inferior.	Individual	5´

## Sesión 10

### Objetivos

- Trabajar la capacidad de reacción como respuesta ante un obstáculo.
- Desarrollar el control aéreo como forma de seguridad.
- Valorar la capacidad de mejora personal
- Coordinar las distintas acciones que componen el salto.
- Descifrar las distintas acciones a realizar a través de situaciones lúdicas.

**Espacio:** Polideportivo municipal.

**Material:** Material específico de patinaje, ordenador, conos planos, aros, colchonetas, pañuelos.

**Metodología:** Instrucción directa e indagación.

**Calentamiento previo:** Movilidad articular (5´)

<b>Calentamiento específico</b> <b>Descubrimiento del material y al espacio a través de juegos</b>		
<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Organización</b>	<b>Duración</b>
<b>LOS EXTREMOS:</b> La pareja seleccionada se dispondrá uno en cada esquina del espacio, y deberá de juntarse con su pareja, los demás alumnos harán de obstáculos por el espacio de la forma que quieran, para dificultar que la pareja se junte. Para comenzar los alumnos se pondrán donde quieran pero de forma estática, y para aumentar la dificultad los obstáculos se moverán por el espacio.	Parejas	15´
<b>LA SERPIENTE:</b> Los alumnos jugarán al juego de saltar la serpiente, pero ésta vez con los patines, para mayor seguridad comenzaremos realizándolo sobre una colchoneta, en la que los alumnos únicamente deberán de saltarla. Para aumentar la dificultad, los alumnos pueden saltarla en movimiento, cayendo en la colchoneta, al principio de rodillas y poco a poco intentando caer de pie. Para tras observar que se puede realizar sin colchoneta sin peligro pasar al último nivel.	Individual	10´

### **Parte Principal de la sesión** **Capacidad de salto y reacción ante obstáculos (Circuito Multifuncional)**

Descripción de la actividad	Organización	Duración
<p>( A través de éste circuito además de trabajar la capacidad de salto y reacción, se van a introducir todas las demás habilidades que se han ido aprendiendo en las sesiones previas)</p> <p><b>LA SELVA:</b> A través de un circuito pondremos en práctica las actividades anteriores de superación de obstáculos y saltos, además de los desplazamientos. Los alumnos deberán de completar el circuito a modo de selva, por la que deberán de cambiar de posturas, apoyos, saltos, y desplazamientos diferentes para completarlo.</p> <p>Para modificar la dificultad de la actividad, se puede coger tiempos, se puede dejar que los alumnos diseñen el recorrido o agrupar a los alumnos y que cada equipo diseñe el recorrido del equipo contrario.</p>	Individual	15´
<b>Vuelta a la calma</b>		
Tras quitarse el material de patinaje, se realizarán una serie de estiramientos, sobre todo de tren inferior.	Individual	5´

## Sesión 11

### Objetivos

- Investigar de forma libre y creativa.
- Aceptar las capacidades personales sobre los patines.
- Fomentarla creatividad motriz sobre los patines.
- Compartir y vivir diferentes experiencias sobre los patines.

**Espacio:** Polideportivo municipal.

**Material:** Material específico de patinaje, ordenador, conos planos, aros, colchonetas, pañuelos.

**Metodología:** Instrucción directa e indagación.

**Calentamiento previo:** Movilidad articular (5´)

<b>Calentamiento específico</b> <b>Descubrimiento del material y al espacio a través de juegos</b>		
Descripción de la actividad	Organización	Duración

Los alumnos tratarán de recordar las distintas partes trabajadas de forma progresiva en las sesiones anteriores, y por grupos, deberán de pensar una actividad dónde se trabaje dicha habilidad.	Grupos de 4	10´
--	-------------	-----

<b>Parte Principal de la sesión Libertad y Creatividad</b>		
<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Organización</b>	<b>Duración</b>
<b>ELIGE EL DEPORTE:</b> Los alumnos por grupos elegirán un deporte y el material que quieran (siempre y cuando no sea considerado peligroso), y trabajarán las habilidades que componen el patinaje a través de la práctica de ese deporte.	Grupos de 4-5	15´
<b>EL TEATRO:</b> Los alumnos, deberán de representar una pequeña escena, en la que se trabajen los distintos aspectos del patinaje que hemos aprendido (Postura, caída, desplazamientos, frenadas...) sin realizar ningún tipo de sonido ni diálogo, y los demás compañeros deberán de adivinar lo que están representando. El profesor puede elegir los temas que deben representar.	Grupos de 4-5	15´
<b>Vuelta a la calma</b>		
Tras quitarse el material de patinaje, se realizarán una serie de estiramientos, sobre todo de tren inferior.	Individual	5´

### **Sesión 12 (3ª Sesión de Esquí)**

#### **Objetivos**

- Diferenciar las acciones motrices segmentarias de las acciones globales.
- Obtener la acción de curvas de manera consecutivas progresivamente.
- Ampliar la sensibilidad sobre los esquís en cuanto a factores tanto internos como externos.
- Valorar la seguridad que aporta el control de las técnicas de frenada.
- Disfrutar de la velocidad, y de la capacidad de deslizamiento a través de diferentes trayectorias sobre la nieve.

**Espacio:** Estación de esquí de Valdezcaray.

**Material:** Específico de esquí, silbato y balones.

**Metodología:** Instrucción directa e indagación.

**Calentamiento previo:** Movilidad articular (10´)

<b>Calentamiento específico</b> <b>Descubrimiento del material y al espacio a través de juegos</b>		
<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Organización</b>	<b>Duración</b>
<b>EL RÁPIDO:</b> Se ubica un bastón en mitad de un trayecto y los alumno por parejas deberán de cogerlo a la señal, antes que su compañero	Parejas	40´
<b>AGRUPACIONES:</b> Los alumnos se moverán por el espacio, y al oír la señal deberán de agruparse por el número que haya dicho el profesor	Masiva	
<b>EL NUMERO 5:</b> Los alumnos por grupos deberán de tratar de realizar 5 pases, para sumar un punto, sin que la pelota toque el suelo, o sea interceptada por otro grupo.	Grupo de 3	
<b>SIN PARAR:</b> Los alumnos tendrán la libre elección de elegir tanto material, como el juego que quieran realizar, siempre y cuando se mantengan siempre en movimiento.	Elección, puede ser individual, parejas grupos...	

<b>Parte Principal de la sesión</b> <b>Impulso, perfeccionamiento del giro en cuña e iniciación al viraje en paralelo.</b>		
<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Organización</b>	<b>Duración</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. DD con iniciación a la técnica de impulso (movimiento de un esquí hacia delante y hacia afuera, con una ligera inclinación del cuerpo hacia delante)</li> <li>2. DD alternando el impulso anterior con ambas piernas.</li> <li>3. DD con apertura de esquís y cierre a esquís juntos.</li> <li>4. Seguir la huella marcada en primer lugar por el profesor, y más delante de los compañeros.</li> <li>5. Globo atado en la cadera con una cuerda, y en el giro de cuña que el globo se desplace hacia la pierna interior, para obligar a que el peso recaiga en esa zona.</li> <li>6. Tocar el globo del compañero con el bastón, al oír la señal (solo tocarlo).</li> <li>7. Descender por la pista y a la señal frenar lo antes posible.</li> <li>8. DD con pelota en la mano, y en la curva flexionar y llevar el balón hacia la pierna interior.</li> <li>9. Pasa por debajo de los bastones que lleven las parejas de los compañeros.</li> <li>10. DD con giros en cuña, y clavar bastón cada vez que se haga un giro.</li> </ol>	Individual y grupos reducidos	120´

<p>11. DD con flexión de piernas, manos en rodillas y esquís lo más juntos posibles.</p> <p>12. Impulso más pequeño giro en cuña para acabar con los esquís en paralelo.</p> <p>13. DD alternando tres curvas cortas y una larga.</p> <p>14. DD más desplazamiento en diagonal, a través del peso en el esquí interior, para ello no apoyaremos en dicha rodilla.</p> <p>15. DD marcando los cambios de curva con una palmada.</p> <p>16. Como en la actividad anterior, pero damos una palmada justo antes de iniciar la curva para posteriormente realizar una flexión de piernas en la curva.</p> <p>17. DD intentando tocar la nieve en el interior de la curva y realizado un pequeño derrape con los esquís para quedarnos estáticos.</p> <p>18. Igual que en la anterior, pero realizando pequeñas curvas con derrape consecutivas.</p>		
<b>Vuelta a la calma</b>		
<p>Tras quitarse el material de patinaje, se realizarán una serie de estiramientos, sobre todo de tren inferior.</p>	Individual	10´

## Anexo 4

### Cuestionario de Autoevaluación (Patinaje – Esquí)

Nombre..... Fecha.....

Lee el enunciado y rodea un número, el cual se adecue a la situación en la que te encuentres tras la realización de la práctica. Los números significan de menos a más, lo que sientes. Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas, sino que cada uno se sentirá de una forma.

1. Tengo miedo de caerme	1	2	3	4
2. Estoy nervioso	1	2	3	4
3. Estoy tranquilo	1	2	3	4
4. Estoy inquieto	1	2	3	4
5. Estoy seguro	1	2	3	4
6. Estoy relajado	1	2	3	4
7. Estoy tenso	1	2	3	4
8. Mi cuerpo esta rígido	1	2	3	4
9. Estoy a gusto	1	2	3	4
10. Me preocupa no hacerlo bien	1	2	3	4
11. No tengo confianza en mí mismo	1	2	3	4
12. Confió en realizar las actividades	1	2	3	4
13. Me preocupa no satisfacer al profesor.	1	2	3	4
14. Puedo concentrarme con facilidad	1	2	3	4
15. No me gusta lo que voy a realizar	1	2	3	4

## Cuestionario sobre el aprendizaje del patinaje en línea

Nombre..... Fecha.....

Con éste cuestionario buscamos analizar nuestras dificultades, para poder mejorar sobre ellas, así que las respuestas deben de ser sinceras y personales.

Lee el enunciado y rodea, el número que más se adecue a tu situación en cuanto a lo que describe dicho enunciado. Los números de menor a mayor significan como te encuentras tu ante esa situación o habilidad, siendo 1 el más bajo y 5 el más alto.

<b>Habilidades</b>	<b>Actividad</b>	<b>Antes de la Unidad Didáctica</b>	<b>Después de la Unidad Didáctica</b>
<b>1. Postura</b>	Soy capaz de mantener una postura adecuada sobre los patines.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<b>2. Desplazamiento</b>	Soy capaz de desplazarme sin ayuda.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<b>3. Equilibrio</b>	Puedo mantenerme sobre una pierna para desplazarme.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<b>4. Control de la dirección</b>	Soy capaz de moverme por el espacio de forma variada.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<b>5. Control de la velocidad</b>	Controlo la velocidad sobre los patines acorde a la situación.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<b>6. Lateralidad pédica</b>	Puedo realizar acciones distintas con ambos pies	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<b>7. Lateralidad corporal</b>	Soy capaz de realizar las mismas accione con ambos lados del cuerpo.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

## PLANILLA DE OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA SOBRE EL APRENDIZAJE DEL ESQUI

**Profesor:**

**Observador:**

Rodea un número para evaluar cada uno de estos aspectos, en base a lo observado en la práctica.

Alumno	E	V	T	C	A	Observaciones
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	

**E:** Equilibrio, sobre todo al realizar curvas. Buena centralidad de los apoyos.

**V:** Velocidad, control de ésta en la bajada, y sabe cómo obtenerla (impulso).

**T:** Trayectoria variada por el espacio, a través de distintas direcciones de desplazamiento.

**C:** Coordinación, tanto de la parte superior como inferior, además de en la utilización de algunos materiales como los bastones.

**A:** Actitud, crea buen clima en las actividades, participa, colabora, se esfuerza, ayuda...

Baremo: 1: POCO    2: MEDIO    3: BIEN