



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

# **EL ESQUÍ COMO MÉTODO DE ENSEÑANZA EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**AUTOR/A: Javier Cestero las Heras**

**TUTOR/A: Gustavo González Calvo**

**Palencia, 15 de junio de 2021**



# ÍNDICE

1. RESUMEN.....	3
2. INTRODUCCIÓN.....	5
3. OBJETIVOS.....	7
4. JUSTIFICACIÓN.....	8
5. MARCO LEGAL.....	10
6. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	14
6.1 ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.....	14
6.1.1 Características de las actividades físicas en el medio natural.....	15
6.1.2. El campamento educativo.....	15
6.1.3. La Semana Blanca.....	16
6.2 EL ESQUÍ, DEPORTE DE HABILIDADES.....	16
6.2.1. Las habilidades motrices básicas que se trabajan son:.....	16
6.2.2. Las capacidades coordinativas.....	17
6.3. MODALIDADES DE ESQUÍ.....	18
6.4. NORMAS EN LA PISTA DE ESQUÍ.....	19
6.5. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL, CLASIFICACIÓN E IMPORTANCIA.....	20
6.5.1. Aprendizajes con las actividades en el medio natural.....	22
6.5.2. Beneficios desde el punto de vista formativo.....	22
6.5.3. El valor educativo del esquí.....	23
6.6. ELEMENTOS DE LA ENSEÑANZA FUNDAMENTALES.....	24
7. UNIDAD DIDÁCTICA.....	26
7.1. EVALUACIÓN INICIAL.....	26
7.2. CONTEXTO.....	27

7.2.1 Contexto espacial.....	27
7.2.2. Contexto social.....	28
7.2.3. Contexto temporal.....	29
7.3.OBJETIVOS DE LAS SESIONES.....	29
7.3.1. Quinto curso.....	30
7.3.2. Sexto curso.....	34
7.4. BLOQUES.....	37
7.4.1. Quinto curso.....	38
7.4.2. Sexto curso.....	42
7.5. METODOLOGÍA.....	45
7.6. PREPARACIÓN PREVIA.....	46
7.6.1. Cronograma de actividades.....	47
7.6.2. Sesiones.....	47
7.6.3. Evaluación.....	75
7.6.4. Material a llevar.....	75
7.6.5. Reunión con los padres y madres.....	76
7.6.6. Precio de la actividad.....	76
8. CONCLUSIONES.....	77
9. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA.....	79
10. ANEXOS.....	82

# 1. RESUMEN

El esquí es un deporte minoritario en nuestro país, por lo tanto es un gran desconocido para nuestra sociedad, generalmente por el alto coste que éste implica para poder practicarlo. Aún así, el esquí fomenta los valores propios del deporte, además de una forma alternativa para trabajar la psicomotricidad del alumnado mediante la mejora de la coordinación y el equilibrio.

Se presenta una propuesta para que se pueda integrar la práctica del esquí en los centros de Educación Primaria, durante el segundo trimestre y dirigida al tercer ciclo de primaria. La propuesta no pretende un perfeccionamiento y que el alumnado alcance un gran nivel, sino alcanzar objetivos de la educación física mediante el esquí, y que el alumnado tenga una primera toma de contacto con este deporte.

Aquí se pretende acercar este deporte a los alumnos y alumnas que, debido a circunstancias personales, no puedan experimentar, los aprendizajes y experiencias que ofrece el esquí, fuera del ámbito escolar.

**Palabras clave:** esquí, deporte, aprendizaje, educación física.

## SUMMARY

Ski is considered a minority sport in our country; hence, it is a great unknown in our society due to the high cost it involves when you practice it. Nevertheless, sky improves own values of sport and it is an alternative way to work students psychomotricity through the improvement of coordination and balance.

It is presented as a proposal to include this sport in primary schools sport programmes during the second term between third grade primary students. This offer pretend neither the perfection of students, nor they getting an almost professional level, but getting Physical Education aims by this sport. Besides, children make first contact with ski.

Here, it is pretended to enclose this sport with students who, due to individual circumstances, cannot try out the knowledge and experiences that ski offers away from school setting.

**Key words:** ski, sport, knowledge, Physical Education.

## 2. INTRODUCCIÓN

El siguiente documento expone lo que supone realizar una clase introductoria al esquí con alumnos y alumnas de Educación Primaria. Con éste, se pretende favorecer los aprendizajes con contenidos significativos, favoreciendo el conocimiento de su propio cuerpo y mente al utilizar un medio al que no están acostumbrados, mejorando el vínculo con la naturaleza en época invernal, experimentando situaciones que no les resulten cotidianas y participando en un proceso formativo socio-afectivo.

En este caso, se orientará a los alumnos y alumnas del tercer ciclo de Educación Primaria, aunque al alumnado de los otros dos ciclos también podría utilizar estos recursos en caso de ser necesario.

La actividad tendrá una duración de seis sesiones, dos en el aula y las otras cinco en las pistas de esquí, dicha actividad se desarrollará en la localidad oscense de Candanchú, donde el objetivo fundamental para los alumnos y alumnas que participen en la sesión sea conseguir conocimientos, valores y hábitos relacionados con el esquí, a través de la consecución de ejercicios relacionados con dicho deporte. Estas actividades quedan reflejadas en las sesiones que se tiene previsto llevar a cabo durante su desarrollo. Con estas sesiones, no pretendemos que el alumnado salga con unas capacidades sobresalientes en la práctica del esquí, ni que pretenda ser un esquiador de élite, sino que, debido a las situaciones que les va a plantear el propio deporte, y en caso necesario, con nuestra ayuda, puedan conocer mejor las capacidades o limitaciones de su cuerpo, su forma de enfrentarse a situaciones a las que no están acostumbrados y a trabajar su tolerancia a la frustración.

El trabajo constará con una exposición de objetivos relacionados con el currículo de Educación Primaria, los cuales marcarán el camino a seguir de todo el proyecto.

También constará de una justificación en la cual aparecerá por qué el esquí me parece una actividad adecuada para la educación de los alumnos y alumnas de Educación Primaria y su valor pedagógico.

La fundamentación teórica nos servirá para ahondar en la historia del esquí, sus características básicas, normas y sus diferentes tipos.

A continuación, ayudándome del diseño de la metodología y de las sesiones previstas, se mostrará lo necesario para poder llevar a cabo estas sesiones, antes, durante y después de concluir la unidad didáctica.

Por último, enumeraré las conclusiones a las que he llegado con la realización de este trabajo.

### 3. OBJETIVOS

En este apartado figurarán los diferentes objetivos que me he marcado y espero conseguir a la finalización de este trabajo.

- Potenciar el medio natural invernal como posible herramienta educativa, mediante el cual se pueden obtener experiencias sobre el medio natural, aprendiendo a utilizar un medio nuevo (esquí) y adquiriendo habilidades y experiencias que después podrán aplicar a su vida cotidiana.
- Mantenimiento del equilibrio y desplazamiento en pendientes con escasa inclinación.
- Conocimiento de las normas básicas en la estación de esquí.
- Comprender la importancia del respeto hacia el resto de personas que desarrollan una actividad como la nuestra pero fuera de nuestra sesión.
- Resaltar la importancia de la educación en valores dentro y fuera del aula.
- Elaborar una pequeña guía para quien quiera implementar el esquí en su programación anual, especialmente entre los especialistas en Educación Física.
- Disfrutar de las experiencias que nos ofrece la nieve.
- Fomentar entre los centros docentes el uso de deportes minoritarios en el entorno invernal para los procesos de enseñanza-aprendizaje.

## 4. JUSTIFICACIÓN

La posibilidad de realizar un primer contacto con el esquí en el aula siempre me ha parecido un tema interesante desde que no pude realizarlo cuando era alumno de Primaria.

La localidad elegida es Candanchú, un pequeño pueblo cercano a la frontera con Francia, y que se sitúa dentro de la provincia de Huesca. Su situación geográfica es ideal para la práctica del esquí, debido a la cercanía de las pistas, y de otras estaciones en caso de necesitarlas y la belleza de las vistas del Pirineo aragonés. Además, fueron las pistas donde yo tuve mi primera toma de contacto con el esquí, resultándome una agradable experiencia y siendo un lugar adecuado para el desarrollo de mi propuesta.

En mi época de alumno de Educación Primaria, noté que las salidas fuera del centro, sin importar el destino, siempre eran motivo de ilusión y alegría, y si, además, estaban relacionadas con algún deporte siempre resultaban ser un éxito para mis compañeros y compañeras y para mí. Reconozco, que como alumno, mi conocimiento de la excursión se quedaba en lo bien que me lo había pasado, lo que me había sorprendido y qué, después contaría a mi familia, y no era consciente de todas las capacidades y conocimientos que había adquirido. Ahora, como futuro maestro, me doy cuenta del trabajo que implica al profesorado y de todas las habilidades sociales y personales que favorecen este tipo de actividades.

Aunque la carga lúdica de la actividad, se intenta que sea lo mayor posible, también es cierto que el objetivo de las sesiones es formar al alumnado para poder desenvolverse en la sociedad en la que viven. Este desarrollo personal se presenta en tres formas: física, psicológica y social.

El desarrollo físico se refiere a conseguir que el alumnado adquiriera unos hábitos deportivos saludables y perdurables en el tiempo, evitando así el sedentarismo y los problemas que éste conlleva. El deporte es parte fundamental de la vida para tener una buena salud, y aunque en las clases de educación física se haga deporte, éste no debería ser el único que realizaran los niños y niñas, sino que, a través de mostrarles los

diferentes deportes que existen, ellos mismos tengan las ganas e ilusión de hacer deporte de forma rutinaria.

En el desarrollo psicológico se pretende que el alumnado entienda la necesidad de hacer deporte como parte de una vida sana, de tal manera, que el deporte sea para ellos y ellas fuente de inspiración y superación en su forma de afrontar la vida y los diferentes retos que ésta les propone. Y, demostrándoles que la mente domina al cuerpo, y no al revés.

En lo referente al desarrollo social, es una gran oportunidad para que los alumnos y alumnas aprendan a relacionarse con otras personas, a respetarse, a aplicar los valores del deporte y a afrontar retos que posteriormente, les servirán para enfrentarse a otros problemas más importantes con éxito y seguridad.

## 5. MARCO LEGAL

El marco legal que seguiré para realizar este trabajo será el: *REAL DECRETO 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.*

En su artículo 7: Objetivos de la educación primaria:

Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

Dentro del anexo II, en el apartado llamado educación física:

d) Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico. 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 experimentan 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. 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.

De igual manera, voy a utilizar también el Boletín Oficial de Castilla y León: *DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de*

*Castilla y León*. Concretamente en el apartado de educación física que es el área que nos atañe:

Bloque 2: Conocimiento corporal. Este bloque está especialmente dirigido a adquirir un conocimiento y un control del propio cuerpo, que resulta determinante tanto para el desarrollo de la propia imagen corporal como para la adquisición de posteriores aprendizajes motores. Se incluyen, además, contenidos orientados al desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices.

- Asociación y disociación de movimientos con diferentes segmentos corporales.
- Desarrollo de la percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento.

Bloque 3: Habilidades motrices. Se recogen en este bloque contenidos que permiten al alumnado explorar su potencial motor a la vez que desarrollar las competencias motrices básicas, orientadas a adaptar la conducta motriz a los diferentes contextos que se irán complicando a medida que se progresa en los sucesivos cursos. Estas competencias suelen basarse en modelos técnicos de ejecución en los que resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, optimizar la realización, gestionar el riesgo y alcanzar soltura en las acciones.

- Adaptación a situaciones motrices de complejidad creciente que impliquen cambios o alteraciones en la base de sustentación y el centro de gravedad corporales, en posiciones estáticas y/ o en movimiento.
- Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades, desarrollando una actitud positiva ante los mismos: interés por mejorar la competencia motriz.
- Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valorando el esfuerzo personal.

Bloque 4: Juegos y actividades deportivas. En este bloque se agrupan los contenidos relacionados con el juego y las actividades deportivas, entendidos como manifestaciones culturales y sociales de la acción motriz humana, en las que la relación interpersonal, la solidaridad, la cooperación, la oposición y el respeto a las normas y personas adquieren especial relevancia. En estas situaciones resulta imprescindible la implicación de facultades como la selección acertada de la acción, la oportunidad del momento de llevarla a cabo y la ejecución de dicha decisión, la atención selectiva, la interpretación de las acciones del resto de los participantes, la previsión y anticipación de las propias acciones atendiendo a las estrategias colectivas, el respeto a las normas, la capacidad de estructuración espacio-temporal, la resolución de problemas y el trabajo en grupo, además de soportar la presión que pueda suponer el grado de oposición de adversarios en el caso de que la haya. Se incluyen, además, acciones motrices realizadas 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 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. Igualmente facilita la reflexión sobre la evolución del deporte y la incorporación de la mujer a la práctica del mismo a lo largo de la historia.

- Valoración y aprecio de las actividades deportivas como medio de disfrute, relación con los demás y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.
- Preparación y realización de actividades en diferentes entornos, aprendiendo a conocer y valorar, disfrutar y respetar el medio natural.
- Recogida y limpieza de los espacios utilizados en la realización de actividades al aire libre.
- Conocimiento de los comportamientos como usuario de las vías públicas en calidad de peatón y/ o conductor de patines, bicicletas...

Bloque 6: Actividad física y salud. Está constituido por aquellos contenidos necesarios para que la actividad física resulte saludable. Además, se incorporan contenidos para la adquisición de hábitos saludables de actividad física, postural y/o alimentaria a lo largo de la vida, que repercuten en la propia ejecución motriz, en la salud, en la seguridad y en el bienestar personal. A través de este bloque se pretende dar relevancia a unos aprendizajes que se incluyen transversalmente en todos los bloques y en otras áreas.

1. Adquisición de hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física. Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables.
2. Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes: identificación, anticipación, y valoración de las situaciones de riesgo que se derivan de la práctica de la actividad física. Respeto de las normas de uso de materiales, espacios e instalaciones.

## **6. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

Según Hernández (2000) el esquí se puede considerar como un deporte individual o deporte psicomotriz. Un deporte individual que no tiene adversario, pero que se desarrolla dentro de un espacio común a todos los participantes. La práctica del esquí requiere de una gran cantidad de habilidades y destrezas para poder realizarlo de forma correcta.

### **6.1 ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL**

La educación del alumnado no será completa si las tareas escolares no son complementadas con una adecuada formación en el medio natural, sirviéndonos de éste para poder desarrollar de mejor manera las actitudes y aptitudes de los alumnos y alumnas a nuestro cargo, de manera que resultaría imposible dentro del aula o las zonas habilitadas para hacer Educación Física dentro de los centros educativos.

Según Miguel (2001), define las actividades físicas en el medio natural como esas actividades que son eminentemente motrices y que se llevan a cabo en un medio natural y tienen una clara intención educativa (p. 46).

Esta definición me parece muy adecuada, puesto que engloba las dos partes que considero más importantes para este tipo de actividades: realizarlas en el medio natural, como es obvio, y sobre todo, la mención que hace al carácter educativo, que es lo que lo diferencia realmente de cualquier otra actividad que se pueda hacer en el medio natural.

Dentro de las actividades físicas en el medio natural, realiza una clasificación en función de los espacios que se necesiten para poder ser llevadas a cabo:

- Actividades específicas: se necesita un espacio natural para poder llevarlas a cabo. Por ejemplo: el senderismo.
- Actividades no específicas: no es completamente necesario tener un espacio natural para poder llevarlas a cabo. Por ejemplo: todos los juegos y deportes.
- Actividades complementarias: son de vital importancia para poder realizar las actividades específicas: Por ejemplo: la acampada.

### **6.1.1 Características de las actividades físicas en el medio natural**

- Es un medio desconocido. Genera respuestas inesperadas en relación al entorno y a la actividad.
- Gran motivación para los participantes.
- Espacios en constante variación, lo que obliga a adaptarse y concienciarse de la importancia de las medidas de seguridad.
- Amplitud de espacios con límites difíciles de intuir.
- Espacios lejanos, por lo que es necesario tomar en cuenta, tiempo, distancia y descanso.
- Contacto con la naturaleza, favoreciendo un ambiente menos estresante de lo habitual.
- Gran cantidad de nuevos estímulos. Experimentando nuevas sensaciones a través de su propio aprendizaje.

### **6.1.2. El campamento educativo**

Una forma que aporta muchas ventajas al aprendizaje en el medio natural, es el campamento educativo, es una convivencia al aire libre, maximizando el contacto con la naturaleza y su respeto hacia ésta, está orientado con fines educativos y recreacionales, por lo que la motivación del alumno o alumna siempre juega a nuestro favor. Con el campamento se trabaja el concepto de educación permanente en todas las etapas de la vida de una persona.

Según Aragón Vargas, L. (1984) según Sabeán, el campamento es una actividad en el medio natural que precisa de un liderazgo preparado , guiado por una filosofía que le otorga un carácter tanto recreativo como educativo, llegando incluso a un carácter espiritual (p.1).

Las características de un campamento educativo son:

- Alejarse voluntariamente de las viviendas urbanas para pasar tiempo en ambientes más rústicos y con menos comodidades.
- Promueven el sentido de comunidad.

- Las metas que se propongan deben ser diferentes a las de la vida diaria, por eso se realizarán actividades que les aporten experiencias y conocimientos que no podrían alcanzar de otra manera.
- Debe contar con un liderazgo fuerte y capacitado.

### **6.1.3. La Semana Blanca**

La Semana Blanca, es el nombre con el que se conoce al tiempo empleado en los centros docentes para practicar y aprender sobre el esquí.

Atendiendo a Conde, Román, Fernández y Zurita (2020) esta semana está orientada al fomento y popularización del esquí, teniendo precios muy económicos durante el transcurso de la semana, para poder aprender y familiarizarse con el esquí. Durante la semana, los alumnos y alumnas cambian las rutinas del centro escolar por clases de esquí.

Debido al poco tiempo del que se dispone, el objetivo es que los alumnos y alumnas adquieran las competencias necesarias para que se sientan capaces de bajar por una pista de dificultad azul encadenando varios giros.

## **6.2 EL ESQUÍ, DEPORTE DE HABILIDADES**

### **6.2.1. Las habilidades motrices básicas que se trabajan son:**

- Habilidades motrices básicas: implican los movimientos básicos de la vida como andar o correr.
- Habilidades motrices específicas: son formas de ejecución orientadas a las características especiales del terreno nevado a través de situaciones motrices inusuales.
- Habilidades motrices especializadas: se tiene que coordinar las habilidades dirigidas, en simultáneo o alternativo, con dos o más habilidades específicas, aplicadas a las situaciones propias del esquí, como el estado de la nieve, la gente de alrededor, el clima...
- Habilidades automatizadas: relacionadas con los entornos de alto rendimiento y competición.

### **6.2.2. Las capacidades coordinativas**

- Capacidad de equilibrio: permite aguantar cualquier posición del cuerpo en contra de la gravedad, puede ser estático, dinámico o propiocepción.
- Capacidad de diferenciación: asociada a la percepción como el apoyo en los cantos, el reparto del peso corporal, el deslizamiento, etc.
- Capacidad de orientación espacial: se trata de la posición del cuerpo y de todos los segmentos de éste en el espacio en el que nos encontramos, mientras que éste se modifica constantemente teniendo que adaptarnos y eligiendo el itinerario correcto.
- Capacidad temporal: relacionado con la conducción en la curva y los cambios de ritmo que se realicen.
- Capacidad de reacción: reaccionar en el menor tiempo posible y de forma eficiente a los estímulos externos.
- Capacidad de disociación segmentaria: es la capacidad consciente de poder realizar un movimiento sin que se vea afectado el resto del cuerpo. Está relacionada con la lateralidad y el trabajo independiente de extremidades o del tren superior e inferior.
- Capacidad de relajación: sirve para economizar energía sabiendo qué músculos contraer y relajar, facilitando la concentración y mejorando la coordinación motora.
- Capacidad de combinación motriz: relaciona los segmentos corporales con las habilidades motoras para poder encadenar, de forma más sencilla, los cambios de dirección.

### **6.3. MODALIDADES DE ESQUÍ**

Según Pardina, Pardina, Alonso, Generelo y Beguer Baigorri (2008) las modalidades de esquí existentes son:

#### Esquí alpino

- Descenso: prueba en la que se alcanzan las mayores velocidades.
- Súper G: Súper Gigante, es una mezcla de velocidad y precisión para realizar giros en un recorrido en el menor tiempo posible.
- Slalom Gigante: demanda una gran calidad técnica por parte del deportista.
- Slalom: requiere una gran habilidad para enlazar giros cerrados.
- Combinada: es una combinación de prueba de velocidad y slalom.

#### Esquí de fondo

- Estilo clásico: el tradicional, avanzar con los esquís en paralelo.
- Estilo libre: permite cualquier forma de progresión, siendo la más usada el “paso de patinador” llamado así por consistir en deslizarse sobre los esquís como si se patinara.
- Sprint: prima la potencia de los deportistas.
- Equipos: se hacen equipos de 4 y son carreras de relevos, dos en clásico y dos en estilo libre.
- Sprint relevos: los equipos compiten de dos en dos.
- Persecución: son dos carreras distintas, una de estilo clásico y la otra es de estilo libre. Gana el esquiador que primero llega en la segunda carrera.
- Salidas en masa: todos los esquiadores salen a la vez.

Esquí de travesía

- Es una mezcla entre el alpinismo y el esquí, no necesita terrenos preparados ni balizados y consiste en realizar una marcha o excursión ascendiendo y descendiendo por terreno nevado.

Esquí de telemark

- Es como el alpino solo que la bota está solamente unida por la fijación de la puntera.

Saltos

Esquí artístico

- Se considera un deporte de exhibición.

Baches

- Se realiza un descenso por una pista bacheada y con obstáculos de paso obligado.

#### **6.4. NORMAS EN LA PISTA DE ESQUÍ**

Como en todos los deportes, y lugares civilizados, al compartir espacio con otros usuarios, hay que respetar una serie de normas. En el caso del esquí, la Federación Internacional de Esquí ha dictaminado una serie de normas de obligado cumplimiento para todos aquellos que estén en las pistas de esquí. La asociación de estaciones de esquí y montaña de España (Atudem) las ha recopilado y me serviré de ellas para enumerarlas a continuación.

- Respeto a los demás: hay que comportarse de tal manera que no se ponga en peligro a los demás usuarios de la pista.
- Control de la velocidad y comportamiento: se debe adaptar la velocidad y movimientos al nivel personal de cada individuo, densidad de la pista y estado de la nieve para no poner a nadie en peligro.

- Elección de la ruta: el esquiador que venga de atrás (arriba) es el que debe elegir la ruta para no molestar al esquiador de adelante (abajo).
- Adelantamientos: se puede adelantar por cualquier lugar, siempre y cuando se deje el espacio necesario para no molestar al adelantado y para evitar accidentes en los movimientos voluntarios o involuntarios de cualquiera de los dos.
- Entrar en la pista, comenzar a deslizar y girar hacia arriba: siempre que se vaya a iniciar o reanudar un descenso, el esquiador o esquiadora debe, antes de empezar, mirar hacia arriba y hacia abajo para asegurarse de que no va a entorpecer a nadie que ya está bajando.
- Parar en la pista: hay que evitar estacionarse o pararse en las zonas más estrechas o de menor visibilidad, y siempre en una orilla de la pista, en caso de caída, procurará retirarse del medio lo más rápido posible para evitar que los siguientes choquen.
- Subir y bajar a pie: se realizará siempre por el lateral de la pista.
- Respeto del balizaje y la señalización: se respetará en todo momento las señales puestas por las estaciones de esquí.
- Prestación de ayuda: en caso de estar ante un accidente, todo el mundo tiene la obligación de socorrer.
- Identificación: cualquier testigo de un accidente, sea o no el responsable, tiene la obligación de intercambiar nombre y dirección con el resto.

## **6.5. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL, CLASIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

Según Olivera y Olivera (1995) hay una gran cantidad de nombres para clasificar la diversidad de actividades que se pueden llevar a cabo en el medio natural. Aquí destacaremos las que tienen relación con el esquí y se pueden aplicar al currículo de Educación Física.

Actividades físicas en el medio natural: respetan el disfrute, conocimiento y respeto por las actividades que se realizan en el medio natural. Favorecen las actividades de autonomía, creatividad, participación, etc.

- Actividades deslizantes de aventura: también llamados “Glisse” o “Liz”, por la sensación de deslizamiento. Este deslizamiento es proporcionado por la propia naturaleza (León Guzmán y Parra Bollero, 2001).
- Deportes de aventura: deportes que buscan el riesgo.
- Deportes en libertad: no hay reglas ni federaciones y se pueden llevar a cabo en el medio natural.
- Actividades de emoción y aventura al aire libre: se pueden sentir las sensaciones y emociones al practicar un deporte en el medio natural.
- Deportes “fun”: porque siempre llevan asociada una sensación de diversión.
- Actividades físicas de aventuras en la naturaleza: no son necesarias las reglas, y cada practicante pone sus propios límites en función de sus cualidades y características.
- Actividades en la naturaleza escolares y extraescolares: en referencia a su función educativa.
- Deportes salvajes, “deportes californianos” o deportes tecno ecológicos: no tienen horarios definidos, ni reglamento, ni espacios, como la escalada o el esquí, entre otros. Según Miranda Lacasa y Muro (1995) los practicantes usan diferentes posturas para experimentar con el centro de gravedad y así obtener nuevas sensaciones.
- Deportes deslizantes en la naturaleza: Según Miranda et al (1995) hay cuatro aspectos básicos: controlar los esquís, obtener la emoción buscada, la energía proveniente del exterior y que activa el sistema y la evolución en los entornos cambiantes.

### **6.5.1. Aprendizajes con las actividades en el medio natural**

Miranda et al (1995) apunta una serie de aprendizajes que se pueden obtener en las actividades en el medio natural, incluyendo la práctica del esquí:

- Al desarrollarse en un medio no habitual, favorece el enriquecimiento de las vivencias.
- Proporciona al participante el poder adquirir emociones y sensaciones que no puede experimentar de otra manera.
- Debido a la sensación de libertad y novedad que siente el alumno/a se asocian a su motivación intrínseca.
- Mejoran el desarrollo de la competencia motriz, puesto que desarrollan un amplio repertorio motor.
- Facilitan el correcto desarrollo de la motricidad, facilitando su dominio.
- Favorecen la interrelación al ser eminentemente cooperativos.
- Refuerza su consciencia medio ambiental.

### **6.5.2. Beneficios desde el punto de vista formativo**

Méndez et al. (2011) consideran que hay muchos puntos fuertes desde el punto de vista formativo en las actividades en el medio natural.

- Conocimiento e interacción con el mundo físico: se desarrollan en un medio natural pero provisto de equipamiento artificial. De esta forma podrán apreciar y valorar el mundo físico donde van a desarrollar muchas de sus actividades. Este conocimiento les servirá para desarrollarse motrizmente.
- Tratamiento de la información y competencia digital: se puede realizar un blog, o en la misma página web del centro, los alumnos y alumnas pueden colgar fotos, intercambiar experiencias o aportar ideas, las cuales servirán para que sus padres y madres puedan ver lo que hacen cada sesión.

- Social y ciudadana: este tipo de actividades han de realizarse en grupo, por lo que un buen ambiente es fundamental para el éxito, obligando al alumnado a respetarse, colaborar y trabajar juntos.
- Cultural y artística: durante el periodo que se pase en la estación de esquí se puede aprovechar para conocer su entorno y cultura.
- Aprender a aprender: los alumnos y alumnas tendrán que aprender a asimilar, de la forma más eficaz posible, los distintos requerimientos motrices necesarios para poder esquiar adecuadamente.
- Competencia comunicativa: se mejorarán las habilidades comunicativas al aprender nuevas palabras relacionadas con el esquí y se mejorará en las habilidades comunicativas para poder establecer las relaciones entre el alumnado y el profesorado.
- Competencia de autonomía e iniciativa personal: favorece el autoconocimiento, la posibilidad de conocer los límites de uno/a mismo/a y la perseverancia y buena actitud ante las situaciones motrices desafiantes que se le presenten.

### **6.5.3. El valor educativo del esquí**

El esquí es una actividad física que se realiza en el medio natural y que se integra en las actividades escolares como parte de una concepción educativa, saludable y recreativa. Propiciando la necesidad de cuidar y respetar el medio natural.

Según León Guzmán, et al. (2001) el esquí se centra en las habilidades técnicas, destrezas, conocimientos y recursos que permiten al esquiador moverse de manera segura en el entorno natural, disfrutando, compartiendo y educándose en él.

Relacionado con las posibilidades educativas del esquí en la educación física, el esquí permite el incremento de las habilidades básicas y específicas que son necesarias para aumentar las competencias motrices (Monjas y Pérez, 2003).

Según León Guzmán, et al. (2001) la práctica del esquí es una necesidad social que justifica su inclusión dentro del ámbito escolar.

## **6.6. ELEMENTOS DE LA ENSEÑANZA FUNDAMENTALES**

Según Trujillo (2010) en las sesiones de Educación Física hay que perseguir dos objetivos. El primer objetivo es que todos los aprendizajes sean perdurables en el tiempo, y el segundo objetivo es que todo lo aprendido sea aplicable a diferentes contextos.

El esquí se plantea como una actividad didáctica y de recreación, sin objetivos deportivos ni competitivos, en la que la práctica busca experiencias enriquecedoras y educativas.

- El rol del profesor: en el proceso de enseñanza-aprendizaje es quien aporta la información inicial, el conocimiento de resultados y de ejecución. El profesor/a es el que inicia el conocimiento que va a adquirir el alumnado, por lo que debe seleccionar correctamente la información que les proporciona, no solo a nivel técnico, sino adecuado al vocabulario que los propios alumnos y alumnas conocen, presentándolo de una forma atractiva y sin alargarse mucho en el tiempo, para mantener su atención y porque la práctica es fundamental para el aprendizaje. El profesor o profesora debe plantear unos objetivos que sean alcanzables para el alumnado, que les sirva para aprender y mejorar y a la vez como elemento motivador. Su actitud dependerá de su personalidad y de su concepto de docencia, pero también tendrá en cuenta la edad y nivel de los alumnos/as, al igual que el estado de la nieve, la afluencia de esquiadores ajenos a la clase, la visibilidad y las posibles incidencias que puedan pasar durante una clase de esquí.
- El conocimiento de resultados y ejecución: es tarea habitual del profesor/a transmitir el feedback o conocimiento de resultados y ejecución, para favorecer la adquisición del gesto, movimiento o habilidad deseada.
- La transmisión de conocimientos: el profesor debe elegir la mejor manera de poder transmitir sus conocimientos al alumnado al que está enseñando, para ello es tan importante el qué se va a decir como el cómo y cuándo. En el esquí hay factores a tener en cuenta que pueden dificultar la transmisión de una

información relevante, tales como: la distancia, el ruido ambiental, el vocabulario excesivamente técnico, las distracciones propias de la pista...

## **7. UNIDAD DIDÁCTICA**

Para poder realizar este proyecto, hay que seguir un proceso que consta de varios temas, en los cuales, nos vamos a centrar en los apartados sucesivos.

### **7.1. EVALUACIÓN INICIAL**

En este punto trataremos por qué he decidido enfocar mi trabajo al tercer ciclo de Educación Primaria.

En mi opinión, esta unidad didáctica se puede realizar con todos los alumnos y alumnas pertenecientes a Primaria, pero he decidido enfocarla en el tercer ciclo porque a esa edad ya tienen una gran autonomía y no tienen tanta dependencia parental como los alumnos y alumnas de menor edad. El alumnado seleccionado tiene ya un gran desarrollo tanto físico como psíquico, por lo que nos permite sacarle el máximo rendimiento a todas las actividades que llevemos a cabo durante cada sesión.

Un motivo importante por el que he decidido llevar a cabo este proyecto con los alumnos y alumnas del tercer ciclo es porque es una experiencia enriquecedora, y que les puede servir como distracción de su rutina diaria de estudio y del estrés que les pueda producir el cambio a la Educación Secundaria. Además, los aprendizajes y experiencias que adquieran durante todo el proceso les servirán para poder conocerse mejor y afrontar los problemas que puedan surgirles, aprovechándose de lo aquí aprendido.

El lugar elegido para desarrollar la actividad es Candanchú, un pueblo que vive del esquí, por lo que todo él está preparado para este deporte, disponiendo de hoteles, tiendas, supermercados, centro médico, una estación de esquí en el propio pueblo, y cercanía con otras estaciones de esquí en caso de ser necesario disponer de ellas. Si, en el caso de que fuera necesario, los servicios que nos ofrece Candanchú y los pueblos colindantes no fueran suficientes, nos encontramos a menos de media hora de Jaca, el pueblo principal de la zona, que cuenta con todas las infraestructuras necesarias para solventar cualquier vicisitud que pudiera pasarnos, incluidos hospital y helicóptero medicalizado, entre otros servicios.

Al tratarse de menores de edad, antes de nada, nos deberíamos poner en contacto con los padres, madres o tutores legales de los alumnos y alumnas para conseguir su autorización. También llevaríamos a cabo una reunión informativa con los interesados en que sus hijos o hijas participaran en la actividad. En dicha reunión se les informaría del lugar y fecha inicial y final de la actividad, la idea general de lo que vamos a hacer allí y el precio aproximado de lo que costaría por alumno o alumna. También les entregaríamos la autorización que deben rellenar, en caso de que quieran que sus hijos o hijas participen, y devolverla a los tutores una vez cumplimentada (Anexo 1). Sumado a la autorización, también les entregaríamos una hoja informativa en la que nos detallarían las alergias o situaciones especiales de cada uno, y haríamos especial hincapié en la vestimenta y materiales más recomendables para el desarrollo de las actividades, por último les pediríamos la autorización para poder realizar fotos durante todas las actividades. Esta reunión también serviría para que los padres y madres pudieran solventar todas las dudas que pudieran tener.

Debido a que el esquí es una actividad muy cara, se intentarían buscar servicios donde nos hicieran descuento por gran grupo, y la mayor cantidad posible de ayudas y subvenciones, para reducir al máximo el coste por alumno y alumna, y, de esa manera, que ninguno o ninguna se quedara sin poder participar en este proyecto por problemas económicos.

## **7.2. CONTEXTO**

El contexto es un factor muy importante a tener en cuenta, puesto que de él dependerá el tipo de actividades que podremos realizar. O si es necesario realizar ciertas adaptaciones a las ya planeadas.

### **7.2.1 Contexto espacial**

Los lugares escogidos para la realización de las actividades son, el propio centro escolar, y el pueblo de Candanchú, lo que nos permite tener acceso a diferentes hoteles donde hospedarnos, y a la estación de esquí del mismo nombre. Además de tener asistencia sanitaria cercana, tanto de las pistas de esquí, como del servicio de sanidad militar ubicado en el pueblo.

El lugar de hospedaje durante la semana de esquí será uno de los muchos hoteles que se encuentran en los alrededores de la estación de esquí de Candanchú, por lo que contaremos con aseo, dormitorio y desayuno, comida y cena todos los días, además de las ventajas que ofrezca el hotel en concreto en el que nos alojemos, como spa, wifi gratis, jacuzzi, etc.

La estación elegida para el desarrollo de las actividades, y donde llevaremos a cabo la parte más importante del proyecto, cuenta con servicio médico cualificado a pie de pista, alquiler de equipos y material, contratación de monitores expertos, taller de reparación de material, restauración y aproximadamente 50 km esquiabiles, divididos en 51 pistas: 10 verdes, 12 azules, 16 rojas y 13 negras. Lo que suma un total de 22 pistas para debutantes, más que suficientes para poder realizar nuestras actividades en diferentes pistas y variarlas todos los días.

### **7.2.2. Contexto social**

Como ya se ha mencionado anteriormente, el proyecto está destinado al alumnado del tercer ciclo de Educación Primaria, puesto que tienen un gran desarrollo físico y mental y, en principio, no les supone ningún problema estar alejados de sus familias una semana.

Esta actividad puede ser llevada a cabo por cualquier centro y por cualquier alumno o alumna sin importar su nacionalidad, nivel físico, ni religión. Los niños y niñas con discapacidad, no podrían realizar esta actividad como el resto de sus compañeros, sino que habría que adaptar, en el caso de que fuera posible, las actividades a su discapacidad concreta, si es necesario, con monitores especializados, de forma que todo alumno o alumna que quiera participar pueda hacerlo.

Yo me he centrado en el colegio Maristas, de Palencia, ya que en él realicé mis prácticas.

Para esta actividad, la cantidad de recursos humanos necesarios variará en función de la cantidad de alumnos y alumnas que se apunten, Como norma general, por parte del centro irán los tutores de las clases, los especialistas en educación física, y si algún otro maestro se quiere unir, también será bienvenido. Se contará con un conductor de

autobús. El personal del alquiler y regulación de esquís. Y el personal de las pistas y remontes.

Hay que señalar que, cuanto mayor sea el número de participantes, más barata nos saldrá la actividad.

### **7.2.3. Contexto temporal**

La actividad tendrá una duración de 6 días y 4 noches, Se desarrollará durante una semana del periodo lectivo, puesto que es una actividad educativa en la que se trabajarán aspectos del currículo de primaria. Es de vital importancia, escoger una semana que tenga unas buenas condiciones climatológicas, para aprovechar al máximo todas las actividades, y teniendo en cuenta también, que el estado de la nieve de las pistas sea el adecuado.

No es posible aventurarse a largo plazo en escoger una semana en concreto, lo importante es que reúna las características anteriormente descritas. Para poder elegir con la máxima antelación posible la semana en la que se desarrollará nos podemos servir de los partes meteorológicos comunes, y de los específicos de las pistas, en los que nos hablan, además de la temperatura, viento y humedad, del estado de la nieve, de la previsión anterior y posterior a nuestra fecha elegida y de las previsiones que tiene la propia estación respecto a los kilómetros de pistas que va a abrir y el estado de las mismas.

Aconsejaría, que en la medida de lo posible, se evitasen las últimas semanas del trimestre, puesto que en ese caso, los centros suelen reservarlas para las evaluaciones finales y eso haría peligrar que se pudiese llevar a cabo la actividad, o que el alumnado estuviese más preocupado por aprobar sus exámenes que por aprender y conseguir los objetivos propuestos para esta actividad.

## **7.3.OBJETIVOS DE LAS SESIONES**

Para la realización de este apartado nos centraremos en: Los objetivos de la etapa de Educación Primaria, que son los establecidos en el artículo 17 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo.

En él, los estándares de aprendizaje que aparecen se organizan por cursos, yo me centraré en los cursos quinto y sexto, puesto que mi propuesta se centra en el tercer ciclo de primaria.

### **7.3.1. Quinto curso**

- Conocimiento corporal
  - Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural. Este punto se trabajará en todo momento, puesto que es fundamental para la práctica del esquí.
  - Resuelve problemas motrices seleccionando las estrategias más adecuadas. Se trabajará al enfrentarse a los diferentes ejercicios planteados en las sesiones para mejorar la técnica de esquí.
  - Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural. Se comenzará a trabajar a partir de los ejercicios de giros y virajes, imprescindibles para poder moverse con esquís.
  - Describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza. El alumnado desarrollará este punto al tener que explicar sus dudas o punto de vista al resto de la clase.
  - Respeto la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase. Desde el primer momento en que se suban a los esquís, esta concienciación de respeto hacia los demás será llevada a cabo y no terminará.

- Habilidades motrices
  - Practica desplazamientos realizando correctamente gestos técnicos básicos y adaptados. De suma importancia a la hora de poder girar adecuadamente con los esquís.
  - Controla el equilibrio corporal en situaciones de complejidad creciente. Se trabajará desde el principio de las sesiones, primero consiguiendo mantenerse sobre los esquís en parado y finalizando pudiendo desplazarse sobre éstos con confianza.
  - Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud. Como todo deporte, mejorará al realizarlo de forma adecuada a sus capacidades físicas y técnicas.
  - Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad. Tendrá que aprender, el alumnado, a gestionarse sus propios esfuerzos para poder llevar a cabo todas las sesiones de esquí.
  - Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales. De vital importancia cuando estemos en las pistas para no chocarse contra ningún objeto o usuario de la estación.
  - Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices. Se darán cuenta en las sesiones de reflexión, y serán ayudados por los profesores para alcanzarlo.
  - Realiza las pruebas de condición física, intentando mejorar los resultados de tomas anteriores. Al ser una semana seguida, los propios alumnos y alumnas podrán ser conscientes de sus mejoras y puntos débiles.
- Juegos y actividades deportivas
  - Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices. Se

trabajarán cuando tengan que girar o frenarse en momentos que ellos no decidan, teniendo que adaptarse lo antes posible.

- Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales. Se trabajarán cuando tengan que enfrentarse a una pista de obstáculos para poder superarla con éxito.
- Conoce las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza. Es una forma entretenida y dinámica de hacerles ver las diferencias, especialmente al mostrarles el esquí como una actividad en la naturaleza y no como un deporte.
- Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se generan en las actividades en el medio natural. Desde que pisamos la naturaleza e incluso desde el aula, se le fomentará al alumnado que mantengan todo tan limpio o más, de como se lo encontraron.
- Demuestra un comportamiento responsable hacia el cuidado y conservación del medio natural. Ésta es una manera de comportarse que tienen que tener inculcada desde el principio del curso, siendo recomendable que siempre estén concienciados de que hay que cuidar la naturaleza, tanto si estamos haciendo deporte en ella como si no.
- Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad. Las diferentes situaciones que se les presentarán mientras esquían les obligarán a tener que resolverlas rápidamente para no acabar cayéndose de los esquís.
- Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases. Al ser la mayoría del material individual, cada uno se verá obligado a la recogida y cuidado de su propio material.

- Actividades físicas artístico-expresivas
  - Muestra interés por todo tipo de actividades, respetando a sus compañeros, materiales y espacios. El respeto hacia el lugar en el que nos encontramos, los materiales que usamos y la gente con la que nos relacionamos debe ser objetivo prioritario en todas las asignaturas.
  - Habla y escucha cuando aparece un conflicto en el desarrollo de las actividades. A todos los alumnos y alumnas hay que escucharlos, y darles los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para que se sientan seguros y puedan aportar una opinión válida.
  
- Actividad física y salud
  - Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). Al encontrarse sin el control parental, ellos mismos deberán desarrollar hábitos de higiene propios para mantenerse aseados.
  - Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades. El esquí, como todos los deportes, puede ser peligroso si no se hace con cuidado, es fundamental que cada alumno y alumna sepan cuáles son sus posibilidades para poder realizar la actividad física en la naturaleza con seguridad.
  - Reconoce y explica de forma oral o escrita la importancia del calentamiento antes de realizar cualquier actividad deportiva. Todas las actividades comenzarán por un calentamiento, de esta manera podrán asimilar la importancia del calentamiento.
  - Realiza los calentamientos valorando su función preventiva. En relación con el punto anterior, todos los alumnos y alumnas sabrán la importancia del calentamiento y las ventajas que éste conlleva.

### 7.3.2. Sexto curso

- Conocimiento corporal
  - Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural. Este punto se trabajará en todo momento, puesto que es fundamental para la práctica del esquí.
  - Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural. Se comenzará a trabajar a partir de los ejercicios de giros y virajes, imprescindibles para poder moverse con esquís.
  - Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades. Se comenzará a aplicar desde el principio, puesto que la nieve en si, ya es un entorno no habitual, y al colocarse los esquís deberá adaptar sus habilidades motrices para no caerse.
  - Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase. Desde el primer momento en que se suban a los esquís, esta concienciación de respeto hacia los demás será llevada a cabo y no terminará.
- Habilidades motrices
  - Adapta las habilidades motrices básicas a los distintos espacios en función de las actividades y los objetivos a conseguir.
  - Realiza movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales dominantes y no dominantes. En los ejercicios planteados para la adecuada

progresión del esquí, tendrá que saber ejecutarlos con ambas piernas y ambos brazos.

- Se orienta en las acciones motrices en relación con los demás, a otros objetos y a los fines de la actividad. El alumnado deberá tener en cuenta su entorno cambiante en todo momento, por lo que para evitar accidentes deberá adecuar sus movimientos a dicho entorno.
  - Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies. Será de vital importancia durante todas las sesiones, trabajándose de principio a fin.
  - Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales. De vital importancia cuando estemos en las pistas para no chocarse contra ningún objeto o usuario de la estación.
  - Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud. Como todo deporte, mejorará al realizarlo de forma adecuada a sus capacidades físicas y técnicas.
  - Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad. Tendrá que aprender, el alumnado, a gestionarse sus propios esfuerzos para poder llevar a cabo todas las sesiones de esquí.
- Juegos y actividades deportivas
    - Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural. Este punto se trabajará en todo momento, puesto que es fundamental para la práctica del esquí.
    - Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural. Se

comenzará a trabajar a partir de los ejercicios de giros y virajes, imprescindibles para poder moverse con esquís.

- Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades. Se comenzará a aplicar desde el principio, puesto que la nieve en si, ya es un entorno no habitual, y al colocarse los esquís deberá adaptar sus habilidades motrices para no caerse.
- Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices. Se trabajarán cuando tengan que girar o frenarse en momentos que ellos no decidan, teniendo que adaptarse lo antes posible.
- Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales. De vital importancia cuando estemos en las pistas para no chocarse contra ningún objeto o usuario de la estación.
- Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se generan en las actividades en el medio natural. Desde que pisamos la naturaleza e incluso desde el aula, se le fomentará al alumnado que mantengan todo tan limpio o más, de como se lo encontraron.
- Tiene interés por mejorar la competencia motriz. El esquí es una actividad entretenida, y al realizarse fuera del centro escolar, provoca un gran interés y por tanto ganas de mejorar día a día.
- Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad. Las diferentes situaciones que se les presentarán mientras esquían les obligarán a tener que resolverlas rápidamente para no acabar cayéndose de los esquís.

- Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases. Al ser la mayoría del material individual, cada uno se verá obligado a la recogida y cuidado de su propio material.
- Actividades físicas artístico-expresivas
  - Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase. Desde el primer momento en que se suban a los esquís, esta concienciación de respeto hacia los demás será llevada a cabo y no terminará.
  - Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades. Al ser una actividad nueva, parten de cero, por lo que ellos mismos serán conscientes de la dificultad de aprender algo desde el principio.
- Actividad física y salud
  - Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud. Como parte de la Educación Física, fomentar en el alumnado las ventajas de la actividad física es primordial, y se presentará el esquí como una alternativa saludable al sedentarismo.
  - Realiza los calentamientos valorando su función preventiva. Se reforzará este punto que debería ser trabajado desde los primeros ciclos de Educación Primaria.
  - Reconoce y explica de forma oral o escrita la importancia del calentamiento antes de realizar cualquier actividad deportiva. En relación con el punto anterior, se reforzará lo ya visto en unidades anteriores.

## **7.4. BLOQUES**

- Contenidos comunes
  - Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego, y

valoración del respeto a los demás, evitando estereotipos y prejuicios racistas. Estos contenidos se trabajarán en todo momento, puesto que al pasar una semana seguida todos juntos, surgirán problemas que deberán resolver de la manera más acertada.

- Uso adecuado y responsable de los materiales de Educación Física orientados a su conservación y a la prevención de lesiones o accidentes. Al disponer de material individual, cada uno podrá ser consciente de si hace el correcto uso y mantenimiento del material del que son responsables.
- Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área. Desde el principio se les hablará con vocabulario técnico para ir familiarizándoles, y así poder exigirles que ellos lo usen cuando sea necesario.

#### **7.4.1. Quinto curso**

- Conocimiento corporal
  - Conciencia y control del cuerpo. Aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales. El control postural en reposo y/o movimiento de forma económica y equilibrada. Al esquiar se verán forzados y forzadas a adoptar posturas corporales inusuales que tendrán que aprender a utilizar en función del momento en el que se encuentren.
  - Desarrollo de la percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento. Para evitar caídas y choques, tendrán que valerse de la anticipación para poder evitarlos.
  - Direccionalidad del espacio. Dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivados de los desplazamientos propios y ajenos. Estos conceptos se adquirirán a medida que se vaya progresando y tengan que hacer virajes para poder avanzar.

- Organización temporal del movimiento: ajuste de una secuencia de acciones a un intervalo temporal determinado; anticipación de la organización temporal de un movimiento aplicada a aprendizajes motores cada vez más complejos. Las propias condiciones de las pistas en la estaciones de esquí o los ejercicios planteados de virajes trabajarán este bloque.
  - Percepción y estructuración espacio-temporal: coordinación de varias trayectorias; coordinación de las acciones propias con las de otros con un objetivo común: anticipación configurativa. Al no encontrarnos solos en las pistas, los alumnos y alumnas tendrán que anticiparse a las trayectorias propias y ajenas para evitar colisiones indeseadas.
  - Valoración, aceptación y respeto de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético–corporales. Es de vital importancia que siempre respeten a sus compañeros y compañeras, en todas las asignaturas.
- Habilidades motrices
    - Adaptación y asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas y adaptación de las habilidades motrices adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente, lúdicos o deportivos, con eficiencia y creatividad. Todas las nuevas habilidades que adquieran y las que ya tenían tendrán que ponerlas al servicio de la actividad para poder realizarla de la forma correcta, para después utilizarlas siempre que las crean necesarias.
    - Control y dominio del movimiento: resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones a contextos específicos lúdicos y deportivos. Todo lo aprendido lo podrán aplicar en los diferentes deportes de nieve, ya sea a nivel competitivo o como actividad en el medio natural saludable.

- Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad y de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad. El esquí es un deporte muy completo que trabaja las habilidades motrices y desarrolla todas las capacidades físicas.
  - Práctica y aplicación de habilidades gimnásticas, atléticas y deportivas o combinaciones de las mismas a contextos lúdicos y predeportivos. Puede usar estas habilidades deportivas en cualquier contexto lúdico en la montaña invernal.
  - Coordinación y equilibrio estático y dinámico en situaciones inestables y de complejidad creciente. Lo trabajaremos en todo momento, puesto que mantener el equilibrio es fundamental en el esquí.
  - Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades. Al ser una actividad nueva, parten de cero, por lo que ellos mismos serán conscientes de la dificultad de aprender algo empezando de cero.
- Juegos y actividades deportivas
    - Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos, convencionales y recreativos adaptados. Tendrán que adaptarse al material del que disponen, al tipo de nieve y a la pista.
    - Preparación y realización de juegos y actividades deportivas en el medio natural. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible. Siempre se mantiene una actitud y docencia encaminada al respeto y cuidado del medio natural.
    - Valoración del juego y del deporte como manifestaciones sociales y culturales. Conocimiento y práctica de juegos y deportes que conforman el patrimonio cultural popular y tradicional. Como con todos los

deportes, el conocimiento de él hace que sea más fácil su respeto y valoración.

- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio. En ningún momento las sesiones tienen por objetivo adquirir un nivel deportivo o de competición, sino de disfrute y aprendizaje.
- Actividades físicas artístico-expresivas
- Actividad física y salud
  - Calentamiento: desarrollo de su propio calentamiento global y conocimiento de las adaptaciones básicas del mismo para cada tipo de actividad. En todas las sesiones se seguirá el esquema de calentamiento de parte común y parte específica.
  - Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. Mejora de la condición física orientada a la salud y al desarrollo corporal. Las sesiones trabajarán este apartado al presentar el esquí como una alternativa a la vida sedentaria, otorgando al alumnado una herramienta más para hacer deporte de forma habitual.
  - Conocimiento de las posibilidades y limitaciones corporales para la prevención de lesiones o riesgos para la salud. Al ser un deporte nuevo para la mayoría del alumnado, que sean conscientes de sus limitaciones será objetivo fundamental para evitar accidente indeseados.
  - Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación. En todas las sesiones se trabajará este punto, puesto que se considera muy importante y así hay que transmitirlo.
  - Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes, anticipación y empleo habitual de las medidas adecuadas a la actividad a realizar. La

seguridad será parte fundamental de las actividades, y tendrán que ser partícipes de ella.

#### **7.4.2. Sexto curso**

- Conocimiento corporales
  - Conciencia y control del cuerpo. Interiorización y organización funcional del propio cuerpo: anticipación efectora. Deberá ser consciente del tiempo que tarda en ejecutar sus propios movimientos para realizar las actividades correctamente.
  - Ejecución de movimientos de progresiva dificultad con los segmentos corporales no dominantes en situaciones variables. Todos los movimientos que va a tener que realizar el alumnado va a tener que realizarlos con ambos lados de su cuerpo.
  - Desarrollo de la percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento. Para evitar caídas y choques, tendrán que valerse de la anticipación para poder evitarlos.
  - Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada. El alumnado trabajará este apartado al tener que variar su postura en función de la situación para poder girar cuando sea necesario o para evitar caerse.
  - Direccionalidad del espacio. Dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivados de los desplazamientos propios y ajenos. Estos conceptos se adquirirán a medida que se vaya progresando y tengan que hacer virajes para poder avanzar.
  - Organización temporal del movimiento: ajuste de una secuencia de acciones a un intervalo temporal determinado; anticipación de la organización temporal de un movimiento aplicada a los nuevos aprendizajes motrices. Los alumnos y alumnas trabajarán este bloque al verse obligados a realizar

acciones sobre los esquís no habituales, ya sea porque son parte de los ejercicios o porque tengan que adaptarse a una situación inesperada.

- Valoración, aceptación y respeto de los cambios puberales en sí mismo y en los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético–corporales. El respeto hacia uno mismo/a y hacia los demás es parte fundamental de la educación en toda la etapa.
- Habilidades motrices
  - Asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas y adaptación de las habilidades motrices adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente, lúdicos o deportivos, con eficiencia y creatividad. Todas las nuevas habilidades que adquieran y las que ya tenían tendrán que ponerlas al servicio de la actividad para poder realizarla de la forma correcta, para después utilizarlas siempre que las crean necesarias.
  - Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad, mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad. El esquí es un deporte muy completo que trabaja las habilidades motrices y desarrolla todas las capacidades físicas.
  - Resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones a contextos específicos lúdicos y deportivos, desde un planteamiento de análisis previo a la acción. Todos los problemas que surjan durante las actividades en los esquís requerirán de saber escoger las habilidades motrices adecuadas para poder subsanarlos con éxito.
  - Asimilación de habilidades motrices específicas en contextos lúdicos o deportivos de complejidad creciente. Todas las habilidades motrices que se aprendan con el esquí se podrán utilizar en contextos lúdicos o deportivos, y la dificultad dependerá del nivel de asimilación de las mismas.

- Automatización de acciones relacionadas con las capacidades coordinativas en la ejecución de habilidades deportivas. Es importante automatizar las capacidades coordinativas para poder llevar a cabo un giro o una reducción de la velocidad en el momento adecuado mientras se esquía.
- Coordinación y equilibrio estático y dinámico en situaciones estables/inestables y de complejidad creciente. Lo trabajaremos en todo momento, puesto que mantener el equilibrio es fundamental en el esquí.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias en el nivel de habilidad. Forma parte del respeto hacia los demás, el tener diferentes niveles de habilidad no es excusa para señalar al que vaya peor.
- Juegos y actividades deportivas
  - Juego y deporte como fenómenos sociales y culturales. Conocimiento del significado y alcance de acontecimientos y eventos deportivos. Al dar a conocer este deporte, y darles la oportunidad de practicarlo, servirá para que el alumnado pueda valorar y apreciar todo lo relacionado con éste.
  - Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos, convencionales y recreativos adaptados. Tendrán que adaptarse al material del que disponen, al tipo de nieve y a la pista.
  - Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Es evidente que este aspecto se trabajará desde el principio como una actividad deportiva que se puede realizar en un medio natural invernal.
  - Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio. El objetivo principal de la sesión es que los alumnos y alumnas aprendan y se diviertan con una nueva actividad, en ningún momento se busca un rendimiento competitivo.
  - Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios. Todos han

de comportarse como compañeros y compañeras y respetarse y ayudarse mutuamente.

- Actividades físicas artístico-expresivas
- Actividad física y salud
  - Mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud: resistencia cardiovascular, flexibilidad y fuerza-resistencia. El esquí es un deporte completo, por lo que su práctica ayuda a mejorar las capacidades físicas de quien lo practica.
  - Control corporal y autorregulación en la ejecución de actividades físicas. Debido a que es un deporte individual, este bloque se trabajará en todo momento, para mantener el equilibrio sobre los esquís y para poder llegar al final de la sesión con éxito.
  - Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación. En todas las sesiones se trabajará este punto, puesto que se considera muy importante y así hay que transmitirlo.

## **7.5. METODOLOGÍA**

El aprendizaje que se intentará aplicar en su mayoría será el de imitación, puesto que el esquí es un deporte muy visual, y si bien lo importante es que los alumnos y alumnas practiquen lo máximo posible, es muy importante que el profesor que les esté explicando les de un buen ejemplo visual de lo que quiere que realicen. Tendrá una especial importancia que los grupos sean homogéneos y reducidos, para poder centrarnos en los defectos de cada participante y así corregirlos lo antes posible, mejorando su técnica y evitando una frustración prolongada que le impida mejorar.

Una metodología muy extendida en el ámbito de la educación es el aprendizaje por descubrimiento. Según J. Bruner (1960), un psicólogo y pedagogo, en el aprendizaje por descubrimiento el profesor debe proporcionar los problemas y medios necesarios para que el alumnado sea capaz de solucionarlos y aprender por sus propios medios. Si bien es una buena forma de afianzar conceptos y enseñanzas para el alumnado, en esta

ocasión, según mi opinión, no es válida, puesto que el esquí es un deporte que se realiza sobre un medio de transporte ajeno a los participantes y en un medio que, si no está bien controlado, se puede volver peligroso hacia ellos. Además, si no se les enseña correctamente la técnica desde el principio, pueden coger “vicios” y eso lastrarles en su progresión hacia una mejor técnica de esquí.

Así mismo, opino, que dependiendo de la situación, el alumno o alumna y el momento, se puede variar la metodología, siempre y cuando sirva para conseguir transmitir los conocimientos, ideas o conceptos de la manera más eficaz posible.

Se tratará de realizar una rutina diaria para que todo el mundo sepa horarios y actividades que se han hecho o quedan por hacer. De esta manera se economiza el tiempo pudiendo aprovecharlo de forma más eficaz, aún así, todo el planeamiento se puede ver truncado por circunstancias ajenas al centro, como meteorología, estado de la nieve o las estaciones de esquí.

## **7.6. PREPARACIÓN PREVIA**

Lo primero a tener en cuenta antes de nada es la cantidad de alumnos y alumnas que van a poder llevar a cabo la actividad. Después, habría que ponerse en contacto con la empresa de transporte para saber precios y disponibilidades de los autobuses, con los hoteles para saber cuáles nos podrían albergar durante la estancia y con las empresas de esquí para saber el precio del material que tendríamos que alquilar.

Lo idóneo sería llamar a diferentes empresas de transporte, hoteles y escuelas de esquí para saber cuáles son las más baratas y pedirles presupuesto para diferentes cantidades de alumnos y alumnas. Con el fin de poder hacernos una idea de qué fechas serían las que mejor nos viniesen y ofrecerles un presupuesto lo más aproximado posible a los padres y madres de los alumnos y alumnas.

Aunque se puede elegir una semana para llevar a cabo esta actividad en cualquier momento de los meses de invierno, sería conveniente saber la fecha exacta lo antes posible, para ello convendría hablar con las diferentes estaciones para saber hasta cuándo tienen pensado abrir y el estado de la nieve que prevean, para poder alquilar todo lo necesario con la máxima antelación posible.

### **7.6.1. Cronograma de actividades**

Las sesiones se llevarán a cabo el jueves previo a la salida semanal, y de lunes a viernes de la semana siguiente. El jueves se realizará una explicación teórica, de lo que se va a hacer toda la semana siguiente, en el aula, y la semana de esquí se realizará en las pistas. Cada día estará estructurado de tal manera que todo el mundo podrá ver qué es lo que hay que hacer para prepararse lo necesario. (Anexo 2)

Llegada en autobús al hotel donde nos hospedaremos: 09:00h del lunes

Llegada a las pistas de esquí (recogida de material): 10:30h del lunes

Inicio de las clases de esquí: 12:00h del lunes

Fin de las clases de esquí: 13:00h del viernes

Salida del hotel de vuelta a casa: 16:30h del viernes

### **7.6.2. Sesiones**

Se aprovechará la primera sesión de toma de contacto para ver el nivel inicial de los alumnos y alumnas y así establecer grupos de nivel para trabajar en las siguientes sesiones.

Los ejercicios que realicemos será para reforzar las carencias que tengan y así cumplan los objetivos propuestos en la sesión.

En todas las sesiones, la clase se organizará en grupos de 10 alumnos y alumnas, que podrán variar en función del nivel demostrado durante las prácticas.

Las sesiones seguirán el mismo esquema, pudiendo variar en función de cómo se desarrolle la sesión y su evolución, la estructura será:

- El profesor/a explica el ejercicio al alumnado.
- El profesor/a demuestra, en parado, lo que quiere que haga el alumnado.
- El alumnado, imita en parado, lo que ha hecho el profesor/a.

- El profesor/a realiza el ejercicio que luego quiere que imite el alumnado.
- El alumnado realiza el ejercicio de la mejor manera posible.
- El profesor/a corrige a cada alumno/a en función de su defecto más evidente.

Sesiones previstas para llevar a cabo:

## **Sesión 1**

### Objetivos:

Conocer el material necesario para esquiar

Controlar los segmentos corporales a través del movimiento

Trabajo del equilibrio

Seguridad básica del manejo del material

### Contenidos:

Dominar el transporte y colocación del material de esquí

Respeto a los materiales, compañeros y profesores.

Teoría de la técnica de esquí

### Actividades de la sesión:

Esta sesión servirá como avance de lo que se va a hacer durante las jornadas al alumnado que va a participar, asimismo como avance y presentación de los materiales para agilizar el proceso de enseñanza una vez estemos en las pistas.

En la primera parte, se les enseñará a los alumnos/as el horario previsto, los materiales, las normas a seguir durante la estancia en las pista de esquí y en el hotel, se les darán los petos distintivos y se resolverán sus dudas.

En la segunda parte, se procederá a explicarles el material que se va a utilizar y cómo usarlo. De esta manera, se pretende que cuando llegemos a las pistas de esquí podamos comenzar a esquiar lo antes posible para ganar tiempo.

- Las botas

Las botas de esquí será el primer elemento relacionado con el esquí que se tendrán que poner, y en algunas casos, es un elemento complicado de poner para los neófitos en el tema. Los pasos a seguir para ponerse las botas son:

1. Meter la punta del pie hasta el fondo de la bota.
2. Seguiremos empujando con el talón a la vez que tiramos de la solapa hacia fuera hasta meter todo el pie.
3. Con el pie totalmente metido, tiraremos de la solapa hacia arriba hasta colocar correctamente el pie.
4. Nos abrochamos la bota de abajo hacia arriba, en orden.
5. Lo último en abrocharse es la cinta de velcro. Si se necesita reajustar los broches, podemos hacerlo, para tener el pie correctamente colocado.
6. Para terminar, colocamos el pantalón por encima de la bota.

Los pasos a seguir para quitarse las botas son:

1. Desabrochamos la bota de arriba hacia abajo, dejando el velcro para el final.
2. Soltamos el velcro.
3. Levantamos el talón de la bota, apoyándonos en la puntera, y se mete la mano dentro de la bota y por detrás.
4. Se presiona con la mano la parte trasera de la bota, hacia atrás y hacia abajo, a la vez que se hace fuerza para intentar sacar el pie.
5. Saco el pie poniéndolo de punta.

- Los esquís

Se le explicarán las partes básicas del esquí, para que vayan adquiriendo el lenguaje propio del esquí.



- Los bastones

El agarre de los bastones es fundamental para evitar perderlos y lesiones como el “pulgar del esquiador”.



1. Meter la mano por la dragonera.
2. Abrazar con la mano la empuñadura de forma firme.
3. Colocar el dedo pulgar por la parte superior de la dragonera.

- Transportar los esquís y bastones

Si no se saben llevar, puede ser muy aparatoso, y llevarlos de la forma correcta facilita la comodidad de su transporte.

1. Unimos los esquís y los agarramos con una mano de las espátulas y con la otra de la parte media.

2. Subimos los esquís hacia el hombro de tal forma que nos queden las espátulas por delante y las colas por detrás, teniendo cuidado de no dar a nadie que esté alrededor durante el proceso.

3. Sujetamos el esquí por las espátulas, y el patín lo colocamos por detrás de nuestro hombro, de esta forma equilibramos el peso.

Al movernos con los esquís, hay que tener cuidado de no golpear a nadie con los esquís al girarnos y desplazarnos.

Metodología:

Flexible: se adaptará en todo momento a las necesidades y nivel de cada grupo, pudiendo cambiar los grupos en función de los resultados.

Evaluación:

<b>Criterio de evaluación</b>	<b>Conseguido</b>	<b>No conseguido</b>
Conoce el procedimiento para colocarse las botas correctamente		
Sabe diferenciar las partes del esquí		
Sabe cómo colocarse correctamente los bastones		
Conoce las partes de los bastones		
Usa lenguaje propio del esquí		

### Competencias:

Competencia lingüística: al conseguir que el alumnado sepa expresarse correctamente y amplíe sus conocimientos y vocabulario sobre el esquí y pueda comunicarse con eficacia y autoridad.

Aprender a aprender: fomentando que los alumnos y alumnas desarrollen sus capacidades para iniciar o mantener un aprendizaje sobre los deportes de invierno y puedan seguir mejorando su educación sobre ellos.

### Estándares de aprendizaje:

Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.

Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.

Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.

## **Sesión 2**

### Objetivos:

Conocer la estación

Desarrollar equilibrio estático y dinámico

Seguridad básica del manejo del material

Controlar los segmentos corporales a través del movimiento

### Contenidos:

Adaptarse al material propio del esquí

Dominar el descenso directo

Iniciarse en el descenso en cuña

### Actividades:

Calentamiento (Anexo 3)

1. Explicación de la posición de descenso directo (DD): en una superficie plana se les explicará a los alumnos y alumnas cómo tienen que colocarse, con una ligera flexión de los tobillos apoyando las espinillas en las carcasas, doblando las rodillas y manteniendo cintura y tronco erguidas, y se practicará para que tengan claro cuál ha de ser la posición que deben intentar adoptar en todo momento.

En todos los ejercicios de DD buscaremos una pendiente muy suave y que acabe en contrapendiente, para que se frenen solos, y tengan poco espacio que recorrer.

2. DD con las manos en las rodillas: bajan en paralelo con las manos presionando las rodillas para forzarles a mantenerlas semiflexionadas y bajar su centro de gravedad.

3. DD con las manos en la cintura: es igual que el ejercicio anterior pero subiendo el centro de gravedad para ir adquiriendo una posición más correcta.

4. DD agachándose y levantándose: durante el descenso tendrán que agacharse a tocarse las carcasas y levantarse todas las veces que puedan, deberán hacerlo manteniendo la posición correcta o perderán el equilibrio y se caerán.

5. DD dando saltitos: durante el descenso se trata de dar pequeños saltos con la intención de practicar diferentes situaciones de equilibrio dinámico.

6. Explicar la posición de la cuña en un sitio llano: volvemos a la zona plana del principio y se les enseña la posición de la cuña, colocando los esquís como si formaran el tejado de una casa apoyados sobre los cantos interiores, y se debe presionar en ambas piernas por igual para conseguir que se frene. Los alumnos y alumnas lo practican y enseñan al profesor para que se cerciore de que lo hace bien.

7. DD y frenar usando la cuña: en la misma pendiente de antes, el alumnado se tira, sin olvidar la posición fundamental, y lo antes posible adoptan la posición de cuña hasta que consigan frenar completamente.

Estiramientos (Anexo 4)

#### Metodología:

Activa: el alumnado debe ser el principal protagonista de las actividades.

Flexible: se adaptará en todo momento a las necesidades y nivel de cada grupo, pudiendo cambiar los grupos en función de los resultados.

Instrucción directa: se explicará lo que se quiere que haga el alumnado y después éste lo pondrá en práctica.

Correcciones analíticas y globales: si es un error común se dirá a toda la clase, mientras que si es un error de alguien en particular, se le dirá personalmente.

Evaluación:

<b>Criterio de evaluación</b>	<b>Conseguido</b>	<b>No conseguido</b>
Es capaz de mantenerse en los esquís estando parados		
Desciende usando la posición adecuada		
No se cae cuando está en movimiento con los esquís		
Muestra interés en clase		
Se esfuerza por usar el lenguaje adecuado		
Trata adecuadamente el material proporcionado		

Competencias:

Competencia lingüística: al conseguir que el alumnado sepa expresarse correctamente y amplíe sus conocimientos y vocabulario sobre el esquí y pueda comunicarse con eficacia y autoridad.

Competencia social y cívica: necesaria para la vida en sociedad, y trabajada al tener que relacionarse con la gente del colegio y con las personas que trabajan en las pistas y los usuarios que sean ajenos al centro escolar.

Estándares de aprendizaje:

Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.

Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.

Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.

Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.

Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.

### **Sesión 3**

#### Objetivos:

Asimilar el descenso directo

Iniciar las diagonales

Crear una base sólida para el equilibrio estático y dinámico

Mejorar la técnica de esquí

Seguridad en las pistas de esquí

#### Contenidos:

Dominar el descenso directo

Trabajar las diagonales

Trabajar los giros en cuña

Respeto a los materiales, compañeros y profesores.

Aplicar las medidas de seguridad necesarias en las pistas de esquí

#### Actividades:

Calentamiento (Anexo 3)

1. Explicar como se sube por la cinta transportadora: es el primer tipo de remonte que vamos a usar, y se les explica que para usarlo correctamente hay que acercarse a la cinta y colocar los esquís paralelos encima de la cinta, y dejar que nos suba manteniendo los bastones elevados para que no se enganchen mientras subimos, y que al llegar al final hay que dejarse caer tranquilamente hacia abajo y esperar al resto de los compañeros y compañeras a un lado de la pista.

El uso de los remontes agiliza mucho el proceso, puesto que nos permite llegar a zonas más altas sin esfuerzo y en menos tiempo.

2. DD y frenar en cuña con las manos en las rodillas: se desciende un pequeño tramo como se practicó en la sesión anterior y se deben quedar frenados usando la cuña, colocan las manos en las rodillas para obligarse a hacer fuerza desde las rodillas hasta los pies sin perder la posición.
3. DD y frenar en cuña con las manos en la cintura: el mismo ejercicio que el anterior pero con las manos en la cintura, dificultando el trabajo del equilibrio y obligando a centrarse en el trabajo de piernas para poder frenar.
4. Alternar DD y cuña: durante la bajada, tienen que alternar ambas posiciones, cogiendo velocidad con el DD y frenando con la cuña, de esta forma tendrán que ser ellos y ellas los que controlen su propia velocidad.
5. Explicar cómo se gira en cuña: al llegar de nuevo abajo, en un llano se les explicará como se gira con la cuña, manteniendo la misma posición de tejado de una casa, pero extendiendo y haciendo más fuerza sobre la pierna exterior para poder girar. Siendo la pierna estirada y sobre la que se hace fuerza la derecha para girar a la izquierda y viceversa. El alumnado lo practicará en parado para asimilar el movimiento, y el profesor irá puliendo los pequeños fallos que encuentre.
6. Giro en cuña hacia un lado: se realizará una bajada pequeña en cuña y tendrá que terminar girando hacia el lado que diga el profesor o profesora.
7. Giro en cuña hacia el otro lado: el mismo ejercicio que el anterior pero hacia el lado contrario.
8. Diagonal larga con frenado: se avanzará en dirección diagonal a la pendiente, tendrán que variar los pesos de los esquís para no caerse, por lo que trabajarán el equilibrio de forma diferente a la vista hasta el momento, y frenarán en cuña al final.
9. Diagonal larga levantado el pie del monte y giro en cuña: el mismo ejercicio que el anterior pero al levantar uno de los pies, se les exigirá mucha más concentración y esfuerzo para mantener el equilibrio.
10. Bajada en cuña: en una pendiente suave realizan una bajada seguida encadenando varios giros, de forma individual para evitar atropellos si el de delante se cae.

## Estiramientos (Anexo 4)

### Metodología:

Activa: el alumnado debe ser el principal protagonista de las actividades.

Flexible: se adaptará en todo momento a las necesidades y nivel de cada grupo, pudiendo cambiar los grupos en función de los resultados.

Instrucción directa: se explicará lo que se quiere que haga el alumnado y después éste lo pondrá en práctica.

Correcciones analíticas y globales: si es un error común se dirá a toda la clase, mientras que si es un error de alguien en particular, se le dirá personalmente.

### Evaluación:

<b>Criterio de evaluación</b>	<b>Conseguido</b>	<b>No conseguido</b>
Desciende correctamente		
Mantiene el equilibrio durante las diagonales		
Es capaz de enlazar varios giros en cuña seguidos		
Mantiene la seguridad durante su estancia en las pistas de esquí		
Se frena cuando quiere		

### Competencias:

Competencia lingüística: al conseguir que el alumnado sepa expresarse correctamente y amplíe sus conocimientos y vocabulario sobre el esquí y pueda comunicarse con eficacia y autoridad.

Aprender a aprender: fomentando que los alumnos y alumnas desarrollen sus capacidades para iniciar o mantener un aprendizaje sobre los deportes de invierno y puedan seguir mejorando su educación sobre ellos.

Competencia social y cívica: necesaria para la vida en sociedad, y trabajada al tener que relacionarse con la gente del colegio y con las personas que trabajan en las pistas y los usuarios que sean ajenos al centro escolar.

Estándares de aprendizaje:

Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.

Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.

Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.

Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.

Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.

Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.

Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.

Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.

Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.

Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se generan en las actividades en el medio natural.

Tiene interés por mejorar la competencia motriz.

## **Sesión 4**

### Objetivos:

Trabajar principalmente el equilibrio dinámico

Mejorar la técnica de esquí

Seguridad con el resto de usuarios

### Contenidos:

Realizar descensos totales en cuña

Iniciación al viraje fundamental

Respeto a los materiales, compañeros y profesores.

Aplicar las normas de seguridad de la estación de esquí

### Actividades:

Calentamiento (Anexo 3)

1. Explicación de subir por remonte: se explicará como montarse en los telesillas para poder acceder, sin esfuerzo, a pistas de mayor dificultad. La explicación consistirá en explicarles que hay que pasar por el torno, colocarse en las barreras y pasar solo cuando éstas se abran, colocarse en la cinta de igual manera que se hace en sesiones anteriores, con la diferencia de que esta vez vendrá un asiento donde deberemos sentarnos, una vez sentados bajaremos la barrera de seguridad lo antes posible, y agarraremos bien el material que llevemos para que no se nos caiga; para salir, levantaremos la barrera de seguridad cuando estemos cerca del final, y nos levantaremos al apoyar los esquís en el suelo, impulsándonos hacia delante evitando que la silla nos arrolle.

2. Bajada en zig-zag: colocaremos los bastones de todos en diferentes posiciones y distancias obligando a todo el mundo a pasar entre ellos, es un ejercicio muy variado y divertido que facilita el trabajo de la coordinación y equilibrio de diferentes maneras.

3. Bajada con zig-zag entre compañeros: se ponen todos en fila de arriba a abajo, y el de más arriba sale haciendo zig-zag entre todos los demás, y al llegar al final se coloca él para poder continuar, dejan dos compañeros de distancia y van saliendo de esta manera hasta llegar al final, se puede cronometrar para añadirle dificultad al ejercicio.

4. Trenecito de cuña: en una pendiente suave, se colocan todos lo más juntos posibles, y tienen que bajar a la vez pero sin chocarse, el que va el primero marca el ritmo y la velocidad y todos los demás tienen que adaptarse, el objetivo final es estar lo más juntos posible pero sin chocarse.

5. Bajada libre: se realizan las bajadas aplicando todo lo aprendido y controlando la velocidad.

6. Explicación del viraje fundamental: al terminar la última bajada, en una zona plana, se les explicará a los alumnos y alumnas el viraje fundamental VF, éste consiste en iniciar el giro igual que en la cuña pero tratando de reunir los esquís de nuevo en paralelo lo antes posible, iniciando la posición practicada en las diagonales lo antes posible. El profesor les enseñará como hacerlo para que lo vean.

7. Bajadas cerradas: se realizarán bajadas con el profesor o profesora como primero o primera para cerrar cada vez más los giros, de esta forma, el alumnado se verá obligado a realizar cada vez más rápido la cuña, saliéndoles instintivamente el viraje fundamental.

Estiramientos (Anexo 4)

#### Metodología:

Activa: el alumnado debe ser el principal protagonista de las actividades.

Integradora: al trabajarse en grupos, se fomentará el respeto al trabajo en grupo.

Flexible: se adaptará en todo momento a las necesidades y nivel de cada grupo, pudiendo cambiar los grupos en función de los resultados.

Instrucción directa: se explicará lo que se quiere que haga el alumnado y después éste lo pondrá en práctica.

Correcciones analíticas y globales: si es un error común se dirá a toda la clase, mientras que si es un error de alguien en particular, se le dirá personalmente.

Evaluación:

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Conseguido</b>	<b>No conseguido</b>
Controla su cuerpo cuando está sobre los esquís		
Domina los movimientos en cuña sin caerse		
Muestra confianza cuando esquía		
Sigue las normas de seguridad		

Competencias:

Competencia lingüística: al conseguir que el alumnado sepa expresarse correctamente y amplíe sus conocimientos y vocabulario sobre el esquí y pueda comunicarse con eficacia y autoridad.

Aprender a aprender: fomentando que los alumnos y alumnas desarrollen sus capacidades para iniciar o mantener un aprendizaje sobre los deportes de invierno y puedan seguir mejorando su educación sobre ellos.

Competencia social y cívica: necesaria para la vida en sociedad, y trabajada al tener que relacionarse con la gente del colegio y con las personas que trabajan en las pistas y los usuarios que sean ajenos al centro escolar.

Estándares de aprendizaje:

Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.

Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.

Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.

Respeto la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.

Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.

Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.

Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.

Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.

Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se generan en las actividades en el medio natural.

Tiene interés por mejorar la competencia motriz.

## **Sesión 5**

### Objetivos:

Aprender a girar en viraje fundamental

Controlar los segmentos corporales en situaciones más exigentes

Mejorar la técnica de esquí

Seguridad personal

### Contenidos:

Enlazar giros en viraje fundamental

Respeto a los materiales, compañeros y profesores

Desplazamientos en diagonal

Desplazamientos en pendientes más pronunciadas

Medidas de seguridad personales respecto a la velocidad

### Actividades:

Calentamiento (Anexo 3)

1. Giros en VF hacia un lado: en una pendiente larga, se baja haciendo la cuña y se procede a girar en VF como se ha explicado, hacia el lado que determine el profesor.
2. Giros en VF hacia el otro lado: igual que el ejercicio anterior pero hacia el lado contrario.
3. Encadenamiento de varios giros: una vez que tengan claro el concepto, pasaremos a encadenar varios giros seguidos en ambas direcciones y terminando siempre con el frenado en cuña donde el profesor o profesora dictamine.

4. Giro al clavado de bastón: al bajar, se tendrá que hacer coincidir el inicio del giro con el clavado (ligero toque) de bastón, eso hace trabajar tanto la coordinación como el equilibrio de forma exigente.

5. El profe eres tu: los alumnos y alumnas bajarán de uno en uno realizando VF y el compañero o compañera que ha bajado antes tendrá que decirle qué ha hecho bien y qué tiene que mejorar.

6. Bajadas libres en VF: bajamos todos a la vez aplicando todo lo aprendido hasta el momento.

Estiramientos (Anexo 4)

### Metodología:

Activa: el alumnado debe ser el principal protagonista de las actividades.

Integradora: al trabajarse en grupos, se fomentará el respeto al trabajo en grupo.

Flexible: se adaptará en todo momento a las necesidades y nivel de cada grupo, pudiendo cambiar los grupos en función de los resultados.

Instrucción directa: se explicará lo que se quiere que haga el alumnado y después éste lo pondrá en práctica.

Correcciones analíticas y globales: si es un error común se dirá a toda la clase, mientras que si es un error de alguien en particular, se le dirá personalmente.

Evaluación:

<b>Criterio de evaluación</b>	<b>Conseguido</b>	<b>No conseguido</b>
Muestra interés en seguir mejorando		
Comienza a usar el viraje fundamental		
Muestra confianza al descender por pistas más difíciles		
Sigue aplicando lo aprendido en clases anteriores		
Se expresa utilizando el lenguaje apropiado		
Es consciente de su velocidad y la adecúa a su nivel		

Competencias:

Competencia lingüística: al conseguir que el alumnado sepa expresarse correctamente y amplíe sus conocimientos y vocabulario sobre el esquí y pueda comunicarse con eficacia y autoridad.

Aprender a aprender: fomentando que los alumnos y alumnas desarrollen sus capacidades para iniciar o mantener un aprendizaje sobre los deportes de invierno y puedan seguir mejorando su educación sobre ellos.

Competencia social y cívica: necesaria para la vida en sociedad, y trabajada al tener que relacionarse con la gente del colegio y con las personas que trabajan en las pistas y los usuarios que sean ajenos al centro escolar.

Estándares de aprendizaje:

Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.

Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.

Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.

Respeto la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.

Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.

Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.

Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.

Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.

Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural.

Tiene interés por mejorar la competencia motriz.

Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.

Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.

Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.

## **Sesión 6**

### Objetivos:

Aplicar todo lo aprendido

Mejorar la técnica de esquí

Desarrollar el equilibrio en situaciones demandantes

Seguridad

### Contenidos:

Descender correctamente aplicando lo visto en sesiones anteriores

Aplicar todas las normas de seguridad de las pistas de esquí

### Actividades:

Calentamiento (Anexo 3)

1. Bajadas libres: al ser la última sesión se realizarán las bajadas aplicando todo lo aprendido hasta el momento, permitiéndoles algo más de libertad a la hora de elegir las pistas, velocidad y giros que van a realizar, siempre supervisados por un profesor o profesora que será el último del grupo y determinará antes de cada bajada cuál será el punto de reunión en caso de que alguien vaya a una velocidad muy diferente a la del resto.

Estiramientos (Anexo 4)

### Metodología:

Activa: el alumnado debe ser el principal protagonista de las actividades.

Integradora: al trabajarse en grupos, se fomentará el respeto al trabajo en grupo.

Flexible: se adaptará en todo momento a las necesidades y nivel de cada grupo, pudiendo cambiar los grupos en función de los resultados.

Instrucción directa: se explicará lo que se quiere que haga el alumnado y después éste lo pondrá en práctica.

Correcciones analíticas y globales: si es un error común se dirá a toda la clase, mientras que si es un error de alguien en particular, se le dirá personalmente.

Tolerante: en todo momento se respetarán las decisiones tomadas por cualquier participante.

Evaluación:

<b>Criterio de evaluación</b>	<b>Conseguido</b>	<b>No conseguido</b>
Muestra seguridad en sus movimientos		
Se expresa de la forma adecuada		
Ha mejorado respecto a la primera sesión		
Aplica lo aprendido en toda clase de situaciones		
Mantiene el equilibrio durante todo el proceso		
Ha disfrutado con los ejercicios		
Domina la velocidad con la que se desplaza		
Respeto todas las normas de seguridad		

Competencias:

Competencia lingüística: al conseguir que el alumnado sepa expresarse correctamente y amplíe sus conocimientos y vocabulario sobre el esquí y pueda comunicarse con eficacia y autoridad.

Aprender a aprender: fomentando que los alumnos y alumnas desarrollen sus capacidades para iniciar o mantener un aprendizaje sobre los deportes de invierno y puedan seguir mejorando su educación sobre ellos.

Competencia social y cívica: necesaria para la vida en sociedad, y trabajada al tener que relacionarse con la gente del colegio y con las personas que trabajan en las pistas y los usuarios que sean ajenos al centro escolar.

Estándares de aprendizaje:

Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.

Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.

Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.

Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.

Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.

Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.

Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.

Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.

Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural.

Tiene interés por mejorar la competencia motriz.

Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.

Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.

Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.

### **7.6.3. Evaluación**

La evaluación de los aprendizajes se ajustará a lo dispuesto en el artículo 20 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, y en el artículo 12 del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero.

Se llevarán a cabo tres tipos de evaluación:

- Una primera auto-evaluación en la cual los alumnos y alumnas marcarán ellos mismos sus propias sensaciones. Esta tabla se pasará al principio y al final de la unidad, para poder apreciar los cambios que han experimentado durante su ejecución. (Anexo 5)
- La segunda plantilla será rellenada por los profesores/as y servirá para medir el progreso que han tenido los alumnos y alumnas durante todo el proceso, tanto en su mejora en la técnica de esquí como en sus actitudes. (Anexo 6)
- En cada sesión habrá una pequeña evaluación a rellenar por los profesores y profesoras a modo de referencia para saber la eficacia de las sesiones.

### **7.6.4. Material a llevar**

El material necesario a llevar por los alumnos y alumnas será:

Material de aseo

Gafas de sol

Guantes

Crema solar

Protector labial

Ropa para 5 días; incluido abrigo

Mono de esquí o en su defecto ropa preparada para esquiar

Un peto que entregará el centro para que todos vayamos del mismo color y así poder identificarnos en las pistas, importante para saber dónde hay gente conocida en caso de surgir algún imprevisto.

#### **7.6.5. Reunión con los padres y madres**

Cuando se sepan las fechas de las jornadas de esquí, se reunirá a los padres y madres de los alumnos/as interesados/as para informarles de todos los detalles que se pueda, así como del precio orientativo, de los materiales necesarios para la actividad y resolver las dudas que puedan surgirles.

#### **7.6.6. Precio de la actividad**

Dependerá de la época del año elegida y del lugar donde nos vayamos a hospedar, pero por lo general, en la pista de Candanchú, la cual sería nuestra primera opción, el precio sería aproximadamente de entre 245 y 285 euros. En él se incluyen:

- Noches de alojamiento en media pensión y con una distribución múltiple.
- Forfait. En casos especiales como el coronavirus o que las pistas no estén bien, lo ofertan en la estación de Astún.
- Comidas calientes en las pistas
- Alquiler de material (esquí, botas, bastones y casco)
- Servicio de receptivo a la llegada
- Seguro de esquí y de viaje
- Talonarios de lotería para ayudar a la auto-financiación del viaje
- Transporte desde el centro escolar

Este precio podría disminuirse con la venta de lotería o alguna otra forma de auto-financiación que se lleve a cabo en el centro, o con ayudas y subvenciones que se pedirían a las administraciones correspondientes.

## 8. CONCLUSIONES

Se puede incluir el esquí, e incluso otros deportes de nieve, dentro de la programación escolar de un centro de Educación Primaria.

Con las sesiones de esquí se logran trabajar aspectos curriculares muy relacionados con los aprendizajes establecidos en las enseñanzas mínimas.

El alumnado ha conocido las posibilidades del esquí como deporte para practicar fuera del ámbito escolar.

El esquí desarrolla habilidades físicas y cognitivas que no se pueden desarrollar dentro del aula o en las áreas habilitadas para Educación Física dentro de los centros.

El esquí permite el desarrollo de muchas de las competencias básicas y de una gran cantidad de contenidos curriculares, establecidos en el área de Educación Física para el tercer ciclo de primaria.

El esquí fomenta las relaciones con los compañeros y compañeras de clase y aboga por la interdisciplinariedad.

La práctica del esquí necesita de un gran desembolso económico para poder ser llevada a cabo, debido a los materiales y lugares específicos para poder realizarla.

Además del nivel educativo que tiene, el esquí también puede tener un carácter lúdico, para integrarlo como parte de nuestra rutina de vida saludable.

Las competencias básicas pueden ser desarrolladas a través del esquí.

El esquí motiva mucho al alumnado, puesto que no lo ven como una tarea cotidiana del colegio, lo que facilita su esfuerzo y aprendizaje.

Las sesiones de esquí dependen mucho de la climatología, por lo que hay que tener en cuenta la posibilidad de que alguna sesión no pueda ser llevada a cabo en el momento previsto.

Hay que ser flexible en las sesiones, puesto que no todo el alumnado asimila la técnica de igual manera.

El trabajo por grupos de nivel es el más efectivo, puesto que permite mejorar a todos por igual.

## 9. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

Aragón, L. (1984). *El campamento como recurso educativo*. Vol. 8. 127-133.

Recuperado de: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/18569/18700>

(17 de febrero de 2021)

Bergstrom, K.A. y Ekeland, A. (2004). *Effect of trail design and grooming on the incidence of injuries at alpine ski areas*. Revista británica de medicina deportiva, 38.

Pp. 264-268

Bruner, J. (1960). *Biografía y Teoría del Aprendizaje por Descubrimiento*. *El aprendizaje por descubrimiento*. Recuperado de: <https://www.lifeder.com/jerome-bruner/>

(15 de febrero de 2021)

Cerro Barroso, Francisco M. (2006). *Conocer el esquí: su historia*. Revista digital.

Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd95/esqui.htm> (11 de febrero de 2021).

Conde, J.; Román, B.; Fernández, M. y Zurita, F. (2020). *Propuesta metodológica de iniciación al esquí alpino escolar mediante esquí cortos*. Revista universitaria de formación del profesorado, vol. 34, n.º 1. Recuperado de:

[file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-](file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-PropuestaMetodologicaDeIniciacionAlEsquiAlpinoEsco-7410802.pdf)

[PropuestaMetodologicaDeIniciacionAlEsquiAlpinoEsco-7410802.pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-PropuestaMetodologicaDeIniciacionAlEsquiAlpinoEsco-7410802.pdf) (17 de febrero de 2021)

España. *DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León*. Boletín Oficial de Castilla y León, 25 de julio de 2016.

Número 142.

España. *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.

Número 52.

- Hernández Moreno, J. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la Educación Física Escolar y al Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: INDE.
- Herrero, J.A.; García, D. y Martínez, F.J. (2003). *Análisis y propuestas de los factores de rendimiento en el entrenamiento en seco del esquí alpino*. Rendimiento deportivo n° 5 Artículo 23. Recuperado de: [https://nanopdf.com/download/los-origenes-del-esqui-pueden-localizarse-en-noruega-ya-que-es-el\\_pdf](https://nanopdf.com/download/los-origenes-del-esqui-pueden-localizarse-en-noruega-ya-que-es-el_pdf) (15 de febrero de 2021)
- León Guzmán, K. y Parra Bollero, M. (2001). *Nuevas tendencias deportivas: deportes de Sliz*. Revista digital n° 30. Recuperado de: [Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital \(efdeportes.com\)](https://www.efdeportes.com/lecturas-educacion-fisica-y-deportes-revista-digital) (15 de febrero de 2021)
- Méndez, A. y Fernández, J. (2011). *Nuevas tendencias metodológicas en la enseñanza del esquí: orientaciones didácticas para su iniciación en los centros educativos*. APUNTS. Educación física y deporte, n° 105, 35-43. Barcelona. Generalitat de Cataluña.
- Miguel, A. (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Palencia: Cuadernos Técnicos.
- Miranda, J.; Lacasa, E. y Muro, I. (1995). *Actividades físicas en la naturaleza: un objeto a investigar. Dimensiones científicas*. APUNTS. Educación física y deporte, n.º 41, 53-69. Barcelona. Generalitat de Cataluña.
- Monjas, R. y Pérez, D. (2003). *Actividades físicas en el medio natural. Reflexiones desde la práctica*. I Congreso Nacional de Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar. Universidad de Valladolid. Palencia.
- Negrín, R. (2012). *Prevención de lesiones en esquí*. Clínica las Condes. (Sociedad Internacional de Medicina del Esquí y Deportes de Invierno). Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864012703152> (11 de febrero de 2021)

*Normas FIS* (2002). Recuperado de la página oficial de la ATUDEM (asociación de estaciones de esquí y montaña de España). <https://www.atudem.es/20151028/Normas-FIS.aspx> (11 de febrero de 2021)

Olivera, A. y Olivera, J. (1995). *Propuesta de una clasificación de las actividades físicas en la naturaleza. Marco conceptual y análisis de los criterios elegidos*. APUNTS. Educación física y deporte, n.º 41, 108-123. Barcelona. Generalitat de Catalunya.

Pardina, A.; Pardina, H.; Alonso, J.; Genereño, E. y Beguer Baigorri, C. (2008). *Organización de una esquíada en Candanchú*. Revista digital n.º 125. Recuperado de: [Organización de una esquíada en Candanchú \(efdeportes.com\)](http://www.efdeportes.com) (16 de febrero de 2021)

Real, A. (2008). *100 años de esquí en Cataluña*. Valls: Cossetània.

Rosenkjaer P; Justy Olivieri J.; Fernández J. y Vecchiet B. (2014). *Historia del esquí*. Revista digital. Recuperado de: [https://web.archive.org/web/20140424035730/http://www.isesargentina.org/variou/user\\_files/multimedia\\_1336162678.pdf](https://web.archive.org/web/20140424035730/http://www.isesargentina.org/variou/user_files/multimedia_1336162678.pdf) (11 de febrero de 2021)

Trujillo, F. (2010). *La organización del grupo – clase y de las tareas en la clase de educación física*. EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 1, n.º 2 (enero – febrero 2010). (17 de febrero de 2010)

Val, S. (2020). *Un médico analiza las lesiones más comunes del esquí*. Recuperado de: <https://www.redaccionmedica.com/autonomias/aragon/un-medico-analiza-las-lesiones-mas-comunes-del-esqui-2088> (11 de febrero de 2021)

## 10. ANEXOS

### 1. AUTORIZACIÓN PATERNA

Dentro del programa de trabajo del colegio \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ vamos a realizar una salida fuera  
del centro escolar a \_\_\_\_\_ con los alumnos y  
alumnas de \_\_\_\_\_ el/los  
día/s \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_, con:

SALIDA el día \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_ horas,  
desde \_\_\_\_\_ y

LLEGADA el día \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_ horas.

Se ruega devolver cumplimentada la autorización, lo antes posible, y sin la cual su hijo/  
a no podrá participar en la actividad.

El equipo de profesores

D/D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_ con D.N.I.  
\_\_\_\_\_ Autorizo a mi hijo/a \_\_\_\_\_,  
alumno/a de \_\_\_\_\_ del colegio \_\_\_\_\_ a  
participar en la actividad de esquí organizada por los profesores del centro ya  
nombrado.

A \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20 \_\_\_\_.

Firmado por \_\_\_\_\_

## **2. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

LUNES

<b>Hora</b>	<b>Actividad</b>
09:00	Llegada al hotel donde nos hospedaremos
10:30	Recogida de material de esquí y ajuste
12:00	Esquí
14:00	Comida
15:30	Esquí
17:00	Fin jornada de esquí
17:45	Estiramientos
18:15	Aseo y descanso
20:00	Intercambio de experiencias del día y organización del día siguiente
21:00	Cena
22:30	Dormir

MARTES, MIÉRCOLES Y JUEVES

<b>Hora</b>	<b>Actividad</b>
08:30	Despertarse y asearse
09:00	Desayuno
10:30	Esquí.
14:00	Comida
15:30	Esquí
17:00	Fin jornada de esquí
17:45	Estiramientos
18:15	Aseo y descanso
20:00	Intercambio de experiencias del día y organización del día siguiente
21:00	Cena
22:30	Dormir

VIERNES

<b>Hora</b>	<b>Actividad</b>
08:30	Despertarse y aseo
09:00	Desayuno
10:30	Esquí.
13:00	Entrega de material
14:00	Comida
15:00	Recogida de material y salida

### **3. CALENTAMIENTO**

Como actividad física, antes de comenzar a practicarla realizaremos un calentamiento en las pistas. Nos situaremos en un lugar donde podamos trabajar con el material y además no molestemos al resto de usuarios de la estación. Aprovecharemos el calentamiento para hacer ejercicios de adaptación al material.

Comenzaremos, en el sitio, con movilidad articular:

Tobillos

Rodillas

Cadera

Codos

Muñecas

Dedos

Hombros

Cuello

Después procederemos a ponernos los esquís y los bastones para continuar:

Levantamientos alternos de esquís

Echarnos hacia delante y hacia atrás exageradamente

Levantar el esquí y rotarlo hacia dentro y hacia fuera

Movernos lateralmente hacia un lado (con el uso de cantos)

Movernos lateralmente hacia el otro (con el uso de cantos)

Posteriormente, nos quitaremos uno de los esquís para el resto de ejercicios:

Deslizamientos en círculo en un sentido

Deslizamientos en círculo en el otro sentido

Al terminar con una pierna, nos cambiamos el esquí de pie, y repetimos los ejercicios

#### **4. ESTIRAMIENTOS**

Al finalizar cada sesión, y una vez en el hotel, en una sala habilitada para ello, se procederá a realizar los estiramientos. Los ejercicios que aquí se lleven se deja a criterio del profesor/a o alumno/a que dirija la sesión, los músculos a estirar serán los siguientes:

Sóleo

Gemelo

Abductor

Aductor

Cuádriceps

Psoas ilíaco

Bíceps femoral

Glúteo

Abdominal

Pectoral

Dorsal

Deltoides

Bíceps

Tríceps

Hay que hacer especial énfasis en los músculos del tren inferior, puesto que son los más solicitados en el esquí, pero no hay que olvidar los del tren superior para evitar lesiones en las caídas.

## 5. AUTO-EVALUACIÓN

Nombre del alumno/a:

Fecha:

<b>Cuestionario de auto-evaluación</b>	<b>Nada</b>	<b>Algo</b>	<b>Bastante</b>	<b>Mucho</b>
Estoy preocupado/a por caerme				
Estoy nervioso/a				
Estoy inseguro/a				
Me siento preocupado/a por si no lo hago tan bien como mis compañeros/as				
Mi cuerpo está muy tenso				
Me preocupa no hacerlo bien				
Tengo confianza en mi mismo/a				
Me preocupa que no pueda concentrarme				
Tengo confianza en superar las actividades				
Me preocupa que mis compañeros/as se rían de mi				
No sé si podré bajar yo solo/a esquiando				
Creo que me va a costar concentrarme en la pista de esquí				
Me preocupa no estar a la altura y suspender				
Siento un nudo en el estómago				

Opinión personal sobre el esquí:

## 6. EVALUACIÓN

Nombre del alumno/a	Posición	Frenada	Realización de giros	Movilidad	Observaciones
1.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	
2.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	
3.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	
4.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	
5.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	
6.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	
7.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	
8.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	
9.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	
10.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	P.A. N.M.	

P.A.: Progresó Adecuadamente.

N.M.: Necesita Mejorar.

<b>Nombre del alumno/a</b>	<b>Está atento en clase</b>	<b>Se esfuerza en las actividades</b>	<b>Acepta sus limitaciones y las de los demás</b>	<b>Ha mejorado sus habilidades</b>	<b>Uso vocabulario técnico</b>	<b>Observaciones</b>
1.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	
2.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	
3.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	
4.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	
5.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	
6.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	
7.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	
8.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	
9.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	
10.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	S/N/A.V.	

S: Si

N: No

A.V.: A Veces