

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Inclusión del esquí escolar en la asignatura de Educación Física en el tercer ciclo de Educación Primaria

Trabajo fin de grado presentado por:

Ester Cervera Subirà

Titulación:

Grado de Maestro en Educación Primaria

Línea de investigación:

Propuesta de Intervención

Director/a:

Alfonso Castillo Rodríguez

Ciudad

[Seleccionar fecha]

Firmado por:

CATEGORÍA TESAURO: 1.5.2 Contenidos

RESUMEN

El Esquí, poco conocido en nuestro país por ser un deporte minoritario, integra en su aprendizaje grandes habilidades coordinativas y de equilibrio que permiten mejorar la psicomotricidad del niño. Ahora bien, es un deporte costoso por su equipamiento e instalación que limita mucho su acceso. La presente propuesta de intervención pretende basarse en la iniciación al Esquí Alpino en las escuelas de Primaria, a través de una propuesta de intervención que abarque su aprendizaje durante el segundo trimestre, valorando los recursos requeridos y las necesidades de su aprendizaje en niños de tercer ciclo de primaria.

Cabe la necesidad de actualizar e innovar las unidades que se trabajan en el currículo de Educación Física y dar lugar a deportes pequeños y desconocidos, la mayoría de los cuales los niños no tienen la oportunidad de conocer ni de beneficiarse de su aprendizaje. Aquí se pretende acercar estos deportes a escuelas donde el acceso a las instalaciones deportivas de esquí es cercano y por lo tanto no tan costoso a nivel económico como en otras localidades.

Palabras clave: esquí, deporte, individual, aprendizaje, iniciación, escuela, valores.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
1.1 Justificación	5
1.2 Objetivos:	6
1.2.1 Generales	6
1.2.2 Específicos	6
1.3 Hipótesis	6
2. MARCO TEÓRICO	7
2.1 Clasificación e importancia de las actividades físicas en el medio natural	7
2.2 Marco legislativo, contenidos y competencias básicas	8
2.3 El esquí alpino: origen y evolución como actividad física en el medio natural	11
2.4 Los valores educativos del esquí alpino	13
2.5 El esquí alpino: actividad de riesgo	13
2.6 La prevención de lesiones	14
2.6.1 Factores del esquiador	14
2.6.2 Factores externos al esquiador	15
2.7 El esquí alpino: deporte de habilidades	16
2.8 Elementos fundamentales de la enseñanza	17
2.9 La revolución del material y de los medios de transporte en las estaciones de esquí	19
3. MARCO EMPÍRICO	20
3.1 Justificación	20
3.2 Objetivos de la propuesta	20
3.3 Contenidos de la propuesta	20
3.4 Metodología	21
3.4.1 Contexto social del valle de Camprodon y de la estación de esquí de Vallter2000	21
3.4.2 Población y muestra	23
3.4.3 Recursos humanos, materiales y económicos	24
3.4.4 Temporalización	25
3.5 Propuesta de intervención	26
3.6 Evaluación	46
4. CONCLUSIONES	47
5. PROSPECTIVA	48

6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	49
7. BIBLIOGRAFÍA	51
8. ANEXOS	52

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Mapa de situación del contexto	22
Figura 2: Mapa de pistas de la Estación de Esquí de Vallter 2000	22

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Relación de poblaciones, escuelas y número de alumnos	23
Tabla 2: Alumnos de tercer ciclo	23
Tabla 3: Recursos humanos, materiales y económicos	24
Figura 5: Temporalización de las sesiones	25

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Justificación

El deporte de esquí, así como todos los deportes de invierno, han sufrido en el ámbito educativo un abandono debido fundamentalmente a la distancia y al equipamiento específico que conlleva realizar la práctica. Algunos especialistas de este deporte han afirmado la importancia en el aprendizaje de este deporte desde edades tempranas ya que se consiguen además de los contenidos conceptuales y procedimentales, una variedad de valores como el respeto, la responsabilidad, la solidaridad..., que en otras circunstancias difícilmente se conseguirían.

Gracias a la candidatura de Barcelona-Pirineus 2026 como sede para los Juegos Olímpicos de Invierno, algunas escuelas e institutos de localidades del Pirineo de Lleida y de Girona, tendrán el esquí como asignatura obligatoria y curricular dentro de la Educación Física a partir del próximo curso escolar. A partir de esta idea surgió este planteamiento de Trabajo de Fin de Grado, con la motivación de crear un proyecto propio.

El trabajo se estructura en tres partes, una primera llamada marco teórico en donde se repasan aspectos relacionados con el Esquí, su historia, sus beneficios educativos, su lugar dentro del currículo de Educación Física, etc., todo mediante una revisión bibliográfica de los autores más conocidos. La segunda parte consta del marco empírico donde se concreta de forma general el tipo de intervención que se aplica en la escuela y los recursos necesarios para llevarla a cabo. Y finalmente, en la tercera parte se elabora de forma específica la propuesta de intervención, que es la que expone de forma directa los objetivos, estrategias, contenidos y actividades con los alumnos de forma ordenada en el tiempo.

Esta propuesta de intervención se centrará en la provincia de Girona, concretamente en la comarca del Ripollés (Valle de Camprodon) y en la Estación de Esquí de Vallter 2000 (donde el proyecto Barcelona-Pirineus ha quedado excluido). Se pretende dar la oportunidad a todas las escuelas del valle, situadas como máximo a 25 kilómetros de la estación de esquí, para que puedan realizar esta actividad aunque no esté subvencionada por el proyecto Olímpico.

La propuesta de intervención se centrará en el segundo trimestre del curso y tendrá una duración de 10 días y un total de 20 horas de práctica.

1.2 Objetivos

1.2.1 Generales

Diseñar una propuesta de intervención con el fin de incluir la iniciación del esquí a los alumnos de tercer ciclo de Educación Primaria dentro de la asignatura de Educación Física.

1.2.2 Específicos

1. Conocer las posibilidades deportivas que ofrece el esquí.
2. Justificar los beneficios de la práctica del esquí en alumnos de tercer ciclo de Educación Primaria.
3. Contextualizar el esquí a nivel social y cultural.
4. Investigar y comprobar los valores que se incluyen en el esquí.

1.3 Hipótesis

Se considera que los deportes de invierno son totalmente compatibles con las competencias básicas y los contenidos curriculares del área de Educación física, ya que se trabajan aspectos como el equilibrio, la habilidad o la introducción a la actividad física.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Clasificación e importancia de las actividades físicas en el medio natural:

Dentro de la enorme clasificación que aportan Olivera y Olivera (1995) sobre el nombre que adquieren las actividades en el medio natural o deportes de aventura, destacamos las siguientes atendiendo a la relación con el esquí alpino y a su posible aplicación como contenido implícito del currículo de EF.

- **Actividades físicas en el medio natural.** Son actividades que fomentan el conocimiento, el respeto y el disfrute por las actividades en el medio natural. También favorecen las actividades de participación, creatividad, socialización, autonomía y responsabilidad en la organización de actividades de grupo.

- **Actividades deslizantes de aventura.** Se utiliza el término deportes “Glisse” o deportes de “Liz”, llamados así por la sensación de deslizamiento. Deslizarse es el objetivo básico de esta actividad y se hace mediante la propia energía de propulsión que proporciona la naturaleza (León Guzmán y Parra Boyero, 2001).

- **Deportes de aventura.** Por la búsqueda de incertidumbre y riesgo, contrariamente al deporte convencional.

- **Deportes en libertad.** Estos deportes no están sujetos a reglas, ni están institucionalizados. No existen federaciones y se pueden llevar a cabo en diferentes sitios del medio natural.

- **Actividades de emoción y aventura al aire libre.** Ofrecen la posibilidad al deportista de sentir emociones y sensaciones con actividades que se realizan al aire libre.

- **Deportes “fun”.** Por el carácter divertido que aparece siempre vinculado.

- **Actividades físicas de aventura en la naturaleza.** Las reglas en estas actividades no son necesarias. Cada practicante se pone sus límites dependiendo de si está motivado, de los objetivos que tenga y del medio donde se encuentre.

- **Actividades en la naturaleza escolares y extraescolares.** Aludiendo a su utilización educativa dentro del currículo académico.

- **Deportes salvajes, “deportes californianos”, nuevos deportes o deportes tecnológicos.** Al no tener un reglamento, ni espacio fijo ni horario; rafting, escalada libre, esquí... Los practicantes prueban emociones a través de la realización de diferentes posturas experimentando con el centro de gravedad y sus posibilidades (Miranda, Lacasa y Muro, 1995).

- **Deportes deslizantes en la naturaleza.** Se consideran cuatro aspectos básicos: el control de los esquís consiguiendo su dominio en el medio, la emoción que se busca, la energía exterior que propulsa el sistema y la evolución en un entorno cambiante (Miranda et al., 1995).

Miranda et al. (1995) señala una serie de características importantes de las actividades que se pueden llevar a cabo en el medio natural:

- Se desarrollan en un medio no habitual, lo que aumenta el enriquecimiento de las vivencias y la adquisición de emociones y sensaciones desconocidas hasta el momento.
- Se asocian a la motivación intrínseca debido a la novedad y libertad percibidas.
- Desarrollan un amplio repertorio motor, permitiendo el desarrollo de la competencia motriz.
- Facilitan el dominio de la motricidad.
- Favorecen la interrelación gracias a su naturaleza cooperativa.
- Favorecen que el practicante mantenga una consideración hacia las actividades que se realizan en el medio natural, reforzando la consciencia medioambiental.

2.2 Marco legislativo, contenidos y competencias básicas:

El Real Decreto 1513/2006 nos dice que en las enseñanzas mínimas de la educación primaria no se encuentra un bloque de contenidos concreto sobre este tema en la asignatura de Educación Física. No obstante, Méndez y Fernández (2011) constatan señales de que en un futuro el personal docente apostará por estas actividades para el tiempo de diversión y recreo de nuestros alumnos del presente y del futuro.

Al contrario, el Real Decreto 1631/2006, que establece las enseñanzas mínimas de la educación secundaria obligatoria, sí que incluye un bloque específico denominado “Actividades en el medio natural” aportando una ocasión para que los alumnos conozcan un medio que para muchos es desconocido.

En muchos centros educativos estas actividades son rechazadas porque se considera que tienen un precio muy elevado, son peligrosas, con pocos valores educativos, restringidas solo a una época del año y sobretudo porque hacen que los alumnos pierdan horas de clase y tienen un efecto negativo para el medio ambiente. Al contrario, los que defienden estas actividades argumentan que

presentan muchos beneficios desde el punto de vista formativo: son una variante saludable al ocio, dan pie a muchas posibilidades de acción, fomentan interdisciplinariedad, favorecen las relaciones con los demás compañeros y dan lugar al desarrollo de las competencias (Méndez et al. 2011).

Méndez et al. (2011) consideran que de acuerdo con la sociedad actual las actividades físicas en el medio natural presentan muchos puntos fuertes desde el punto de vista formativo:

- **Conocimiento y interacción con el mundo físico:** estas actividades se desarrollan en un medio natural pero proveído por equipamiento artificial. Los alumnos tienen que conocer el medio del que están rodeados desde dos puntos de vista, el motriz y desde las otras áreas del currículo. Así los alumnos del futuro podrán apreciar, valorar y cuidar el mundo físico donde van a realizar muchas de sus actividades.

- **Tratamiento de la información y competencia digital:** mientras los alumnos llevan a cabo sus actividades se puede abrir un foto-blog donde cada uno de ellos colgará las imágenes y reflexiones que crea convenientes. De esta forma las familias, los compañeros y el equipo docente de la escuela podrán ser partícipes de las actividades que están realizando los alumnos en todo momento.

- **Social y ciudadana:** los alumnos aprenderán con esta actividad gran cantidad de valores: la convivencia, el compartir, el ayudarse y tolerarse, el respeto, el trabajo en equipo y la cooperación. Todos ellos necesarios para que la actividad se desenvuelva en un buen clima de compañerismo y de ocio común.

- **Cultural y artística:** durante las estancias en la estación de esquí y su entorno se tiene que aprovechar para conocer la cultura y costumbres del territorio.

- **Aprender a aprender:** el alumno va a tener que descubrir como mantenerse de pie sobre los esquís de forma autónoma mediante la ejecución de tareas motrices.

- **Competencia comunicativa:** se desarrollará mediante la comunicación que se establezca entre los compañeros, docentes y instructores para llegar a un bien común. El intercambio comunicativo va a establecer que se entiendan las habilidades motrices necesarias para llevar a cabo la actividad, así como para entender el mundo físico que les rodea.

- **Competencia de autonomía e iniciativa personal:** propiciará el conocerse a si mismos, las posibilidades individuales y las carencias, la autosuperación, perseverancia y actitud positiva delante de la actividad motriz.

Según el Currículum de Educación Primaria en Cataluña (Decreto 142/2007, 2009), los contenidos en la etapa de ciclo superior se dividen en 5 bloques de contenidos.

A continuación se presentan los contenidos que encontramos en el esquí alpino:

- El cuerpo: imagen y percepción

- Reconocimiento de los elementos orgánicos y funcionales relacionados con el movimiento.
- Dominio de la consciencia y el control del cuerpo en reposo y en movimiento.
- Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada.
- Utilización adecuada de la discriminación selectiva de los estímulos y de la anticipación perceptiva.
- Ejecución de movimientos con cierta dificultad con los segmentos corporales no dominantes.
- Adquisición del desarrollo del equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas.
- Resolución de la estructura del espacio y del tiempo en acciones y situaciones motrices complejas.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los otros.

- Habilidades motrices y cualidades físicas básicas:

- Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a entornos de práctica de complejidad creciente con eficacia y creatividad.
- Adquisición de un control motor y corporal previo a la acción.
- Ejecución de actividades de condicionamiento físico orientadas a la mejora de las habilidades motrices.
- Valoración individual y colectiva del trabajo desde el punto de vista motriz.
- Disposición a participar en actividades diversas, aceptando la existencia de diferencias en el nivel de habilidades.

- Actividad física y salud:

- Adquisición de habilidades posturales y alimentarias saludables y autonomía en la higiene personal.
- Prevención de lesiones en la actividad física valorando la importancia del calentamiento, la dosificación del esfuerzo y la recuperación.
- Utilización de materiales y espacios, respetando las normas.

- Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud en el presente y en el futuro.
- Actitud favorable hacia la actividad física en relación con la salud.

- Expresión corporal:

- Expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.

- El juego:

- Realización de juegos de diferentes modalidades y de dificultad creciente.
- Práctica de habilidades básicas de iniciación deportiva en situaciones de juego.
- Aceptación y respeto entorno a las normas, reglas y personas que participan en el juego.
- Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
- Estimación del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juego al margen de las preferencias y prejuicios.
- Valoración del juego como medio de relación, de divertimento y de utilización satisfactoria del tiempo de ocio.
- Incorporación de elementos creativos en el juego.

2.3 El esquí alpino: origen y evolución como actividad física en el medio natural:

El origen de los deportes o las actividades en la naturaleza, según Olivera et al. (1995) está íntimamente relacionado con la trayectoria histórica y cultura del hombre a lo largo de la historia. El esquí alpino surge del contacto permanente del hombre con los elementos naturales (nieve) y el ingenio utilitarista de desarrollar tablas de deslizamiento para facilitar su integración en el medio. También nos indica que la palabra “ski” proviene de una raíz indo-germánica. La hallamos en las palabras inglesas “skid” (derrapar), “skip” (salto), “skiff” (navegar), “slide” (deslizar) y “skate” (patinar).

Según Real (2008) el esquí, denominado zapatos de nieve, era un elemento práctico de locomoción en Escandinavia desde hace unos 5000 años, como así se puede ver en el pictograma en feldespato de un cazador con esquís en la isla noruega de Rodøy.

Pero hay que esperar tres milenios para que se encuentre el primer testigo que escribió algo sobre la práctica del esquí. No es hasta alrededor del año 500 d.C. cuando Procorius, historiador

bizantino, explica la existencia de una carrera sobre la nieve entre los habitantes de dos pueblos del Norte.

Después de que el hombre del neolítico descubriera que el esquí era el mejor medio de transporte sobre la nieve, este instrumento fue entrando lentamente en la vida de los habitantes del norte de Europa como un elemento más que formaba parte de la cotidianidad. Se dieron cuenta también que el esquí podía llegar a ser muy útil en momentos de peligro para huir rápidamente de un animal, o hasta para correr más que otro hombre.

Muchos siglos antes de convertirse en un deporte y en una actividad lúdica el esquí fue un elemento indispensable para los ejércitos que luchaban en las diferentes guerras del norte de Europa.

Se demuestra que usar diferentes materiales en los pies para desplazarse, ir a cazar o luchar cuando el territorio está nevado es más cómodo que ir a pie. Se puede distinguir que los esquís presentan longitudes muy diferentes (desde los 0,8 a los 3,5 metros) y que estos no evolucionan hasta hace aproximadamente 50 años.

Se considera que el esquí moderno nace hacia 1850, cuando el noruego Sondre Norheim cruzó los 500 kilómetros que separan la costa este de la costa oeste de la isla más grande del mundo, Groenlandia. Fue un punto de inflexión en la historia por dos motivos: porque la hizo con esquís y porque lo explicó en todo el mundo.

Matthias Zdarsky, nacido en Lilienfeld en 1874, también tuvo importancia en la evolución del esquí contemporáneo ya que se fabricó su propio material. Redujo la longitud de los esquís a 1,80 metros creando así una novedad respecto a los utilizados en Noruega. Después de esto un discípulo de Zdarsky, Hannes Schneider, vecino del pueblo de Sant Anton (Austria) fundó la primera escuela de esquí en 1924. Fue el inventor de la cuña e introdujo novedades en las fijaciones. Rudi Matt fue el que continuó con la escuela de Schneider perfeccionando la técnica de los virajes encadenados. A raíz de esto Lettner, en 1930 introdujo los cantos en los esquís para perfeccionar dicha técnica y mejorar en la técnica del giro.

En paralelo a todos estos sucesos surgen importantes competiciones de esquí a partir del año 1924, cuando se celebran los primeros Juegos Olímpicos de Invierno y a partir del 1931 los primeros Campeonatos del Mundo de Esquí.

A partir de entonces el esquí se convirtió en un deporte con un gran número de aficionados gracias a las mejoras constantes en el material, la técnica, la creación de estaciones de invierno y los avances incorporados a éstas que han hecho evolucionar vertiginosamente la práctica del esquí.

2.4 Los valores educativos del esquí alpino

El esquí alpino es una actividad física en el medio natural cuya aplicación a las exigencias escolares parte de una concepción educativa, saludable, lúdica y recreativa, mediante una actuación global e integral de los individuos con el medio natural y con la necesidad de cuidarlo y respetarlo.

Asimismo, el esquí alpino es un contenido de la EF al aire libre. Se centra en las habilidades, técnicas, conocimientos, destrezas y recursos que posibilitan al esquiador manejarse con seguridad en el entorno natural y respetando su conservación: disfrutando, compartiendo y educándose a través de ella (León Guzmán, et al. 2001).

En relación directa con las posibilidades educativas de la EF, el esquí alpino despliega un repertorio motriz muy extenso y así posibilita incrementar las habilidades básicas y específicas que serán necesarias para el enriquecimiento de la competencia motriz (Monjas y Pérez, 2003)

La inclusión del esquí alpino en el marco docente debe ser tratada como parte integrante de las actividades en la naturaleza. Y es que esta actividad en la naturaleza es una necesidad social suficiente para justificar su inclusión en el ámbito escolar (León Guzmán, et al. 2001).

2.5 El esquí alpino: actividad de riesgo en el aprendizaje motor

Según Herrero, García y Martínez (2003) en el mundo practican el esquí y el snowboard unas 82 millones de personas, con unos valores registrados en diferentes países de una lesión por cada 405-355 días en esquí y de 358-216 en snowboard. La incidencia de lesiones en esquí alpino ha decrecido en los últimos 30 años, de 5-8 lesiones/1000 esquiadores en los años 70 a 2-3/1000 esquiadores en los 90. Sin embargo, las lesiones severas se han incrementado dramáticamente (las de rodillas suponen el 35%), siendo el mas frecuente el esguince de ligamiento lateral de la rodilla y la mas grave la rotura del ligamiento cruzado anterior.

Las personas que practican esquí alpino pueden reducir, en caso de colisión, el riesgo de padecer una lesión cerebral hasta un 60% si utilizan el casco protector, ya que sigue siendo alto el riesgo de caídas y lesiones entre los millones de personas que practican este deporte de nieve en todo el mundo, y las lesiones de cabeza son la causa principal de hospitalización y la primera causa de muerte por accidentes entre los esquiadores y practicantes del snowboard.

Por lo tanto esquiar es un deporte de riesgo que exige una adaptación física y psicológica a las condiciones cambiantes de la naturaleza, del terreno y de la nieve. Se necesita unas buenas

condiciones físicas y una variada técnica de esquí, aunque con los nuevas esquís carving esquiar para los principiantes es menos extenuoso, se ha reducido el riesgo de lesiones, se facilita la ejecución de la curva y se percibe menor miedo, pero al mismo tiempo se esquía mas rápido y se necesita más espacio para hacer las curvas.

El esquí es un deporte especialmente duro desde el punto de vista físico y energético, y el riesgo de sufrir traumatismos aumenta exponencialmente con el cansancio. Es un hecho constatable que los accidentes en pista se concentran especialmente durante la tarde, cuando el cansancio físico y psicológico disminuye el rendimiento atlético.

2.6 La prevención de lesiones:

Según Negrín (2012) los principales factores que intervienen en las lesiones en el esquí alpino se dividen en dos grupos:

2.6.1 Factores del esquiador:

- Nivel de esquí:

La experiencia y el nivel del esquiador son dos factores decisivos en la incidencia de lesiones en el esquí. El perfil de esquiador que suele protagonizar los accidente rara vez se refiera a esquiadores expertos, por mucho que sean estos los que lleven a cabo los más difíciles descensos y a mas altas velocidades, pero si podemos concluir diciendo que son los que protagonizan las lesiones de mas gravedad, relacionadas en la mayoría de veces por la velocidad y las conductas de riesgo.

- Condición física:

Gozar de una buena condición física disminuye el riesgo de lesiones. Esto sucede porque el esquiador habrá aumentado su fuerza muscular protegiendo así la articulación en el momento de la caída. La flexibilidad también colabora en la reducción de la incidencia y severidad de las lesiones. Se puede afirmar que el ejercicio en la edad adulta mejora la masa ósea y ayuda a disminuir la incidencia de fracturas.

- Conductas de riesgo:

Muchas de las lesiones se producen cuando el esquiador ya se siente agotado, normalmente por la tarde. Cuando se percata este agotamiento la mejor manera de prevenir lesiones es reconocer el cansancio y dejar de hacer la actividad. Otro factor que puede prevenir lesiones es la utilización

de las pistas de acuerdo al nivel de esquí de cada usuario y así permitir mantener el control de la velocidad.

- Uso del casco:

El uso del casco esta cada día mas extendido en todos los países y existen ya muchas campañas para incentivar su uso. Este es obligatorio en todas las competiciones de esquí, pero no para el esquiador recreacional, suponiendo un problema ya que este es el más numeroso y el que presenta una cantidad de traumatismos mas elevados, alrededor del 80%. En el total de lesiones de esquí que se pueden producir en una estación el 16-20% se tratan de traumatismos en la cabeza y normalmente son mas frecuentes entre los jóvenes de 15 a 35 años de edad con un nivel intermedio avanzado.

A velocidades menores de 22 km/h los cascos previenen el trauma cerebral de impacto directo, pero la velocidad promedio de un esquiador intermedio es de 43 km/h. Esto significa que a estas velocidades el casco solo puede reducir la severidad de las complicaciones. Su uso tiene muchos efectos beneficiosos y ninguno de contraindicado, por esto se aconseja su empleo.

El casco no puede prevenir las muertes producidas por un impacto directo a alta velocidad pero son muy poco frecuentes y se presentan en 1 de cada 1,6 millones de días esquiados.

2.6.2 Factores externos al esquiador:

- Equipo de esquí:

Para prevenir lesiones es apropiado utilizar un equipo adecuado al peso, edad y estatura del esquiador ya que es un factor muy importante como elemento de prevención de lesiones. Se lesionan más los esquiadores que alquilan el material de esquí que los que usan sus propios ya que si utilizas el propio te aseguras desde el primer día de llevar las fijaciones reguladas correctamente. Los esquiadores con un mal ajuste de fijaciones se lesionan más que los que tienen fijaciones profesionalmente ajustadas a su peso y nivel de esquí.

- Diseño de las pistas:

La incidencia de lesiones no solo viene dada por la conducta del esquiador y por su material, sino que las estaciones de esquí también tienen responsabilidad en la incidencia de lesiones. Bergstrom (2004) publicó un estudio realizado en Noruega donde se analizaron las lesiones producidas entre 1990 y 1996 en dos estaciones de esquí. Se marcaron en un mapa el lugar donde

se producían las lesiones, se constató que se producían en áreas determinadas. El estudio concluyó en que un inadecuado diseño de las pistas y su preparación influyen en la acumulación de lesiones en ciertas áreas.

- El profesor:

El profesor debe evaluar las dificultades objetivas del lugar de práctica, según la edad de práctica de los participantes, género y maestría y plantear tareas y situaciones enriquecedoras y gratificantes de dificultad óptima para los alumnos. Estas dificultades se miden en términos de estado de la nieve, inclinación de la pista, variabilidad del terreno, condiciones climáticas (viento, lluvia, nieve, etc.), cambios de temperatura, afluencia de público, adherencia al suelo... Así pues debe plantear tareas en entornos facilitados, diseñar tareas para experimentar sensaciones de éxito y así aportar más seguridad a situaciones potencialmente peligrosas.

2.7 El esquí alpino: deporte de habilidades:

- Clasificación del esquí:

Según Hernández (2000) podemos clasificar el esquí alpino como un deporte individual o un deporte psicomotriz, como un deporte individual sin adversario, pero en un espacio sociomotor común para todos los participantes.

El esquí se considera un deporte de habilidad y destreza ya que es necesario el dominio del cuerpo en cada fase de la ejecución.

Las habilidades motrices básicas en el esquí alpino son:

- Las habilidades motrices básicas:** se identifican con los elementos naturales y espontáneos, movimientos desarrollados a lo largo de la vida como dar pasos, andar, elevar rodillas o correr.
- Las habilidades motrices específicas:** son formas de ejecución dirigidas y mas controladas hacia las características propias del medio nevado mediante situaciones motrices poco habituales.
- Las habilidades motrices especializadas:** implican la coordinación de las habilidades dirigidas, con la ejecución simultánea o alternativa de dos o más habilidades específicas “aplicadas en cambios de terreno, textura de la nieve, viento, temperatura, condiciones de la pista, afluencia de otros esquiadores y el estado mental temporal del esquiador”.
- Las habilidades automatizadas:** en esquí están relacionadas a las exigencias de un entorno de entrenamiento y competición.

También se pueden considerar las siguientes capacidades coordinativas en el esquí alpino:

- **Capacidad de equilibrio:** estático, dinámico y propiocepción. Permite aguantar cualquier posición del cuerpo contra la ley de la gravedad.
- **Capacidad de diferenciación:** asociada a las capacidades perceptivas, como el deslizamiento, apoyo a los cantos, etc.
- **Capacidad de orientación espacial:** determina la posición del cuerpo y de los segmentos corporales dentro del espacio de acción que se modifica, con la adaptación del terreno y de la elección de la trayectoria ideal.
- **Capacidad temporal:** en relación a la conducción de la curva y con los cambios de ritmo.
- **Capacidad de reacción:** con el menor tiempo posible da respuestas a estímulos externos.
- **Capacidad de disociación segmentaria:** es la capacidad consciente interiorizada de realizar un gesto con cualquier parte del cuerpo sin que interfiera ninguna otra contracción ajena al movimiento voluntario que se va a realizar: derecha e izquierda, delante y detrás, arriba y abajo. Está vinculada a la lateralidad o al trabajo independiente de las piernas o del tren inferior y superior.
- **Capacidad de relajación:** diferencia distintos tonos musculares. Permite la toma de consciencia del propio cuerpo, economiza energía utilizando los músculos necesarios, facilita la concentración y mejora la coordinación motora.
- **Capacidad de combinación motriz:** interrelaciona los segmentos corporales con otras habilidades motoras de forma global y armónica para facilitar el encadenamiento de los cambios de dirección.

2.8 Elementos fundamentales de la enseñanza:

Según Trujillo (2010) las sesiones de educación física persiguen dos grandes objetivos. En primer lugar que los aprendizajes sean duraderos y persistan en el paso del tiempo y en segundo lugar que estas adquisiciones puedan aplicarse en diferentes contextos. Para la consecución de dichos objetivos es importante identificar formas de organización y de distribución de las unidades de práctica.

El esquí alpino se plantea como una actividad de recreación, sin un objetivo deportivo de rendimiento o competición, en la que la práctica obedece a experiencias enriquecedoras y animadas, de disfrute y esparcimiento.

- La transmisión de información: El rol del profesor:

El profesor en el proceso de enseñanza – aprendizaje actúa en la aportación de información inicial, así como en el conocimiento de resultados y de ejecución.

Junto a la propia información que el alumno obtiene de sus propios mecanismos perceptivos (intrínseca), la información inicial que el profesor debe aportar a sus alumnos debe ser adecuada en cuanto al lenguaje, así como debe utilizar un lenguaje cercano, poco técnico y adecuado al vocabulario habitual del alumno, evitando alargar el tiempo de exposición ya que el alumno necesita practicar para aprender. El profesor debe orientar su enseñanza hacia la consecución progresiva de objetivos puntuales o temporales, que sirvan de aspecto motivador sobre la progresión de la práctica educativa. El profesor adopta en sus clases un rol que depende no solo de su propia personalidad y comprensión de la enseñanza, sino que también depende de la edad y el nivel de los alumnos, de las condiciones de la nieve y el público, de la visibilidad, de la programación de las tareas y de la adaptación a los imprevistos que surgen en una clase de esquí.

- El conocimiento de resultados y de ejecución:

Otra función habitual del profesor es la de aportar el conocimiento de resultados y de ejecución (feedback) como proceso de control y mejora del movimiento deportivo, es decir, para provocar el aprendizaje del gesto deportivo.

- La transmisión del conocimiento:

El rol que adopta el profesor va a condicionar las relaciones con los alumnos, es decir, define el arte de transmitir un conocimiento entre el emisor y el receptor mediante el tipo y calidad de la comunicación, la cual está condicionada por diferentes aspectos en el esquí alpino: distancia excesiva, ruido ambiental, viento, mala visión, interceptaciones entre alumnos, complejidad en la información, dificultad en la captación de la atención, datos confusos, vocabulario muy técnico, etc; todos ellos factores que se complementan mediante la comunicación no verbal y que el 70% de la enseñanza está relacionado con el “como se dice”.

2.9 La revolución del material y de los medios de transporte en las estaciones de esquí.

Según Real (2008) a inicios de los años 90 los esquís carving empiezan a tomar vida en el mundo del esquí, siendo hoy en día el esquí más utilizado. Estos esquís modernos tienen una espátula proporcionalmente más ancha que el patín de los esquís tradicionales, creando una flexión más profunda del esquí incluso a velocidades bajas, lo que permite realizar curvas redondas incluso entre los esquiadores recreacionales. Los nuevos esquís no esquían diferente, esquían mejor.

Los esquís carving permiten una mayor maniobrabilidad y coordinación de los movimientos, un aprendizaje más rápido, menor cansancio, un mejor agarre en la nieve, y una mayor diversión y juego con la fuerza centrífuga.

Al igual que los esquís el resto de material técnico destinado al esquí también ha hecho una evolución considerable, aunque no tan revolucionaria como la de los esquís. Las botas, palos, las fijaciones, los palos, el casco, la vestimenta, constituyen el material necesario para llevar a la práctica el deporte de esquí alpino de forma satisfactoria.

También cabe destacar que no solo ha evolucionado el material propio del esquiador, sino que las estaciones de esquí también han ido modernizando sus instalaciones. Hemos pasado de estaciones con telesillas de 2 plazas, a telesillas de 4 a 6 plazas, a telecabinas y a funiculares. E igual con los telesquís, hemos pasado de arrastrarnos mediante una cuerda llamada “telecuerda” en la que la fuerza de nuestras manos nos arrastraba hasta la cumbre de la pista a telesquís de una o dos plazas que nos arrastran sin ningún tipo de esfuerzo o a estoras móviles.

Una revolución en los últimos 25 años mas que considerable tanto por la parte del propio esquiador, como por las instalaciones de las que puede disponer en la actualidad.

3. MARCO EMPÍRICO

3.1 Justificación

La presente propuesta de intervención se centrará en este apartado a través de una especificación de los objetivos de la propuesta, de un análisis del contexto social donde se ubicará el proyecto y de la población y muestra a la que va dirigido, un análisis de los recursos humanos, materiales y económicos que se necesitan para su ejecución, la temporalización y finalmente la propuesta de intervención que se desarrollará a partir de 10 sesiones de trabajo.

3.2 Objetivos de la propuesta

- Conocer las posibilidades deportivas de la nieve en la montaña.
- Identificar los materiales específicos del esquí alpino.
- Distinguir los elementos básicos de una estación de esquí.
- Practicar y aprender las habilidades motrices propias del esquí alpino.
- Vivenciar los posibles tipos de deslizamiento y de control sobre los esquís.
- Adquirir un repertorio motriz variado sobre los esquís.
- Respetar, valorar y mantener el medio natural de la nieve.
- Disfrutar de las nuevas experiencias en la nieve.
- Valorar el medio ambiente saludable de la montaña.

3.3 Contenidos de la propuesta

Conceptuales:

- Material y vestimenta de esquí.
- Identificación de los medios de subida.
- Conocimiento de los colores de las pistas en relación a su nivel.
- Diferenciación de las normas y señales que nos encontramos en las pistas de esquí.

Procedimentales:

- Deslizamiento sobre la nieve con los esquís.
- Experimentación de la posición básica del esquí.
- La variación de la velocidad.
- El equilibrio dinámico.
- Representación y reproducción de la cuña.

- Ejecución de giros con cuña con diferentes posiciones.
- Realización de cambios de dirección.
- Coordinación de los giros con cuña con otro compañero.
- Colocación postural correcta a la hora del deslizamiento.
- Ejecución del giro con cuña acabado en paralelo (viraje fundamental).
- Ejecución de virajes en paralelo.
- Utilización de los palos de manera correcta.
- Utilización de los medios de subida.

Actitudinales:

- Satisfacción en la superación de dificultades.
- Confianza en las propias posibilidades del movimiento.
- Actuación responsable en relación con el material y las instalaciones.
- Preocupación para no malmeter el entorno natural.
- Interés para ayudar a los compañeros.
- Apreciación del peligro al realizar la actividad.
- Participación activa en las actividades.
- Valoración del esfuerzo económico que realiza la familia.

3.4 Metodología

3.4.1 Contexto social del Valle de Camprodon y de la Estación de Esquí de Vallter2000

El valle de Camprodon disfruta de una privilegiada situación geográfica. En invierno la nieve viste de blanco todas las cimas de las montañas que rodean el valle y en especial la Estación de Esquí de Vallter 2000. Es una estación familiar, pequeña y muy tranquila. Esto hace que se pueda disfrutar de sus pistas sin necesidad de hacer colas ni de aglomeraciones.

Vallter 2000 queda apartado de todo núcleo urbano, se considera que forma parte del término municipal de Setcases, situada en la vertiente sur del Pirineo Oriental, a 134 kilómetros de Barcelona y a 81 kilómetros de Girona.

El centro de la estación de esquí se encuentra a 2184 metros de altitud, dentro del centro glaciar conocido con el nombre de Morens- Ull de Ter.



Figura 1: Mapa de situación del contexto



Figura 2: Mapa de pistas de la Estación de Esquí de Vallter 2000

La gran mayoría de la población del valle vive del turismo (sector terciario – servicios), y esto se evidencia con la gran cantidad de segundas residencias que hay en la zona. Mucha gente acomodada de las grandes ciudades, sobretodo de Barcelona, tiene una casa en el valle. Y aquí la Estación de Esquí juega un papel muy importante.

Cabe decir que como la gran mayoría de las familias del valle trabaja los fines de semana en el sector servicios los niños/niñas entran en la problemática de no poder practicar el deporte del esquí porque sus familias trabajan. Y por el contrario, de lunes a viernes que es cuando los comercios o servios hacen fiesta los niños van a la escuela. Entonces la mayoría de niños/niñas se encuentran con la problemática de no poder ir a esquiar nunca.

Así, se puede decir con certeza que la gran mayoría de practicantes del esquí en el valle son forasteros y segundas residencias. Y esto se puede subsanar si se incluye el esquí dentro del currículum de educación física en la escuela. Es una oportunidad para que todos los alumnos puedan disfrutar de este deporte independientemente de la dedicación de sus familias.

3.4.2 Población y muestra

El estudio de la población se centra en los siguientes municipios del Valle de Camprodon con sus correspondientes escuelas:

ALUMNOS DEL VALLE DE CAMPRODON	
Sant Pau de Segúrias	45 alumnos
Llanars	17 alumnos
Vilallonga de Ter	23 alumnos
Camprodon	235 alumnos

Tabla 1: Relación de poblaciones y número de alumnos

ALUMNOS DE TERCER CICLO	
Sant Pau de Segúrias	5º: 2 alumnos
	6º: 9 alumnos
Llanars	5º: 2 alumno
	6º: 0 alumnos
Vilallonga de Ter	5º: 7 alumno
	6º: 2 alumnos
Camprodon	5º: 20 alumnos
	6º: 18 alumnos
	TOTAL: 60 alumnos

Tabla 2: Alumnos de tercer ciclo

Las tres primeras son escuelas rurales y pertenecen a una la misma Zona Escolar Rural (ZER), esto quiere decir que son una agrupación de escuelas pequeñas donde los maestros trabajan en común programando actividades conjuntas para los alumnos y compartiendo los maestros especialistas. Todo esto significa una gran mejora en la cualidad de la enseñanza en las escuelas rurales.

La escuela de Camprodon, que no pertenece a la ZER, es la más numerosa.

El proyecto de intervención se puede aplicar a las cuatro escuelas en conjunto ya que si nos fijamos en el mapa de contexto todas las poblaciones están de camino a la estación de esquí i es

fácil coordinar el transporte. Además como más alumnos más económica saldrá la actividad, como bien veremos en los siguientes apartados.

3.4.3 Recursos humanos, materiales y económicos:

Recursos humanos:	<p>- 6 maestros: 3 de la Escuela de Camprodon 1 de la Escuela de Llanars 1 de la Escuela de Sant Pau de Segúrias 1 de la Escuela de Vilallonga de Ter</p> <p>- 6 monitores de esquí: 1 monitor por cada 9-10 alumnos</p> <p>- 1 conductor de autobús.</p> <p>- Personal de alquiler de material de esquí.</p> <p>- Personal de pistas y remontes.</p>
Recursos materiales	<p>- Material específico de esquí: Esquí, botas, bastones, gafas de sol, casco, guantes, anorak, pantalón de esquí, calcetines de esquí, crema solar, buff.</p> <p>- Instalaciones: Remontes</p>
Recursos económicos	<p>- Alquiler de material de esquí: 3 € x 10 días = 30 €</p> <p>- Clases de esquí: 2 € x 20 horas = 40 €</p> <p>- Seguro: 1'5 € x 10 días = 15 €</p> <p>- Forfait: 2,5 € x 10 días = 25 €</p> <p>- Transporte: subvencionado por la AMPA</p> <p style="text-align: center;">▪ Total: 110€ / alumno</p> <p>(En caso de disponer de material de esquí propio, forfait o seguro se abonará la cantidad correspondiente).</p>

Tabla 3: Recursos humanos, materiales y económicos

3.4.4 Temporalización

Las sesiones se realizarán cada lunes del segundo trimestre a partir del 19 de Enero hasta el 23 de Mayo. El horario será el siguiente:

Autocar 1: 9:00 horas (Escuela de Camprodon)

Autocar 2: 8:45 horas (Escuela de Sant Pau de Segurías)

9:00 horas (Escuela de Llanars)

9:10 horas (Escuela de Vilallonga de Ter)

Llegada a la Estación de Esquí de Vallter 2000: 9:30 horas (recogida del material)

Inicio de las clases de esquí: 10:00 horas

Finalización de las clases de esquí: 12:00 horas (devolución del material)

Salida de la estación de esquí: 12:30 horas

Llegada a la escuela: 13:00 horas

DÍA	HORARIO	SESIÓN
Lunes 19 / 01 / 15	10:00 a 12:00	Sesión 1: Adaptación al material e iniciación al descenso directo
Lunes 26 / 01 / 15	10:00 a 12:00	Sesión 2: Iniciación al descenso en cuña directa
Lunes 02 / 02 / 15	10:00 a 12:00	Sesión 3: Iniciación a los giros en cuña
Lunes 09 / 02 / 15	10:00 a 12:00	Sesión 4: Giros en cuña perfeccionados
Lunes 16 / 02 / 15	10:00 a 12:00	Sesión 5: Aplicación táctica a los giros en cuña perfeccionados
Lunes 23 / 02 / 15	10:00 a 12:00	Sesión 6: Iniciación al viraje fundamental
Lunes 02 / 03 / 15	10:00 a 12:00	Sesión 7: Iniciación al viraje en paralelo
Lunes 09 / 03 / 15	10:00 a 12:00	Sesión 8: Progresión al viraje en paralelo
Lunes 16 / 03 / 15	10:00 a 12:00	Sesión 9: Progresión al viraje en paralelo
Lunes 23 / 03 / 15	10:00 a 12:00	Sesión 10: Viraje en paralelo

Tabla 4: Temporalización de las sesiones

3.5 Propuesta de intervención:

“Disfrutamos de la nieve”

Se diseñará específicamente para los alumnos de tercer ciclo de primaria una propuesta de intervención con una serie de sesiones dedicadas al esquí para realizarlas durante las clases de educación física en la estación de esquí de Vallter2000.

La propuesta se realizará el segundo trimestre del curso escolar debido a que las condiciones climatológicas son las adecuadas para llevar a cabo este tipo de práctica. Se llevarán a cabo un total de 10 sesiones de trabajo de 2 horas cada una.

Se realizarán las actividades por orden de dificultad, desde la adaptación al material de esquí (sin y con esquís), el descenso directo, la cuña directa, los giros en cuña, el viraje fundamental y el viraje en paralelo.

Sesión 1: Adaptación al material e iniciación al descenso directo					
Instalación: Estación de Esquí de Vallter2000	Material: Esquis, botas, bastones, casco, guantes, gafas de sol, crema solar.	Temporalización: 19/01/2015 De 10:00 a 12:00	Nivel: Ciclo superior de EP 60 alumnos aprox./ 10 alumnos por monitor	Profesor: Ester Cervera Subirà	
Momento de encuentro: Adaptación al material		Organización	Pista Terreno	Duración	Objetivos motrices
1. Bastón inmóvil: ¿quién de todos aguanta la punta del bastón en la mano más tiempo: Parado y en desplazamiento?		Masiva	Todas las actividades se realizan en un llano amplio y sin mucho público circulante	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar las posibilidades de movilidad y desplazamiento con esquís. - Desarrollar el equilibrio estático y dinámico y la lateralidad de piernas.
2. Guanteloco: uno frente al otro se pasan el guante de formas variadas.		Parejas, separados 2-3 metros			
3. La fila india: en fila y en grupos de 3 se pasan el guante por encima de la cabeza, por debajo de las piernas... antes que lo hagan las filas de los compañeros.		Grupos de 3 alumnos			
4. Juego de los coches: el profesor indica una serie de señales y el grupo lo escenifica: adelantamiento, choque, marcha atrás, badén, hielo...		Masiva			
5. La pareja: unidos por la mano, se mueven por el espacio y a la señal se separan y tratan de llegar antes que nadie a un lugar (bastón, gorro, guante...)		Masiva			
Momento de acción motriz: Iniciación al descenso directo (DD)		Organización	Pista Terreno	Duración	Objetivos motrices
1. DD y presión con las manos en las rodillas: consiste en bajar con los esquís en paralelo y con las manos en las rodillas presionado e intentando que estas vayan flexionadas hacia delante. De esta forma también bajaremos el centro de gravedad y el descenso será más controlado.		- El grupo se divide en dos (5 y 5), y se colocan en fila paralelos unos a otros y	- Pendiente muy suave (Pista verde), terminando en contra	1 hora y 10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar las posibilidades de deslizamiento en bajada con esquís.

<p>2. DD colocando las manos en la cintura: en este ejercicio subiremos un poco el centro de gravedad para poco a poco ir adoptando una posición más correcta.</p> <p>3. DD con pisotón primero con un pie y después con el otro: consiste en levantar los pies de forma alternativa para coger ir cogiendo cada vez más equilibrio y de esta forma también más dominio de los esquís.</p> <p>4. DD con cambio de huella: consiste en hacer un paso hacia un lado y luego hacia el otro para ir consolidando el equilibrio a velocidades muy reducidas.</p> <p>5. DD dando pequeños saltos: consistirá en dar pequeños saltos a medida que vamos bajando. El objetivo también es el de practicar situaciones variadas de equilibrio dinámico.</p> <p>6. DD y mover los brazos libremente en la bajada: mover los brazos hacia delante y hacia atrás fomentando el desequilibrio y equilibrio constantes.</p> <p>7. DD cogidos de la mano con un compañero: consiste en cogerse de la mano de un compañero y bajar los dos a la misma velocidad en línea recta sin tocarse hasta quedar parados al final de la pista.</p>	<p>separados unos 6-7 metros.</p> <p>- Después de la realización de cada tarea el alumno asciende al inicio del terreno mediante la técnica de la escalera (caminando con los esquís perpendiculares a la pista)</p> <p>- En ningún ejercicio se utilizan los bastones.</p>	<p>pendiente.</p> <p>- Deslizamiento de 8-10 metros.</p>		<p>- Practicar y crear una base sólida para situaciones variadas de equilibrio dinámico de lateralidad de piernas y brazos y de la coordinación sobre los esquís.</p>
Momento de despedida:	Organización	Pista / Terreno	Duración	Objetivos motrices
Realizar alguno de los juegos o ejercicios anteriores de manera libre	Libremente por el espacio	En la pista conocida	5 minutos	Aplicar espontáneamente aprendizajes previos

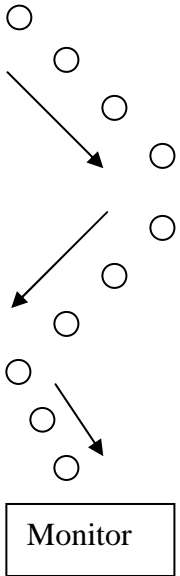
SESIÓN 2: Iniciación al descenso en cuña directa						
Instalación: Estación de Esquí de Vallter2000	Material: Esquis, botas, bastones, casco, guantes, gafas de sol, crema solar, un pañuelo.	Temporalización: 26/01/2015 De 10:00 a 12:00	Nivel: Ciclo superior de EP 60 alumnos aprox./ 10 alumnos por monitor	Profesor: Ester Cervera Subirà		
Momento de encuentro: Adaptación al material			Organización	Pista Terreno	Duración	Objetivos motrices
1. Seguir al rey: un alumno hace de rey y el otro tiene que seguirle e imitar todos sus movimientos. Puede realizar deslizamientos con los esquís por el llano, saltos, giros, caminar, etc.			Parejas	Todas las actividades se realizan en un llano amplio y sin mucho público circulante	25 minutos	- Experimentar las posibilidades de movilidad y desplazamiento con esquís. - Desarrollar el equilibrio estático y dinámico y la lateralidad de piernas.
2. El pañuelo: Se dividen los alumnos en dos grupos y se adjudican un número del 1 al 5. Cuando el monitor que tiene el pañuelo dice un número los dos alumnos que lo tienen adjudicado salen a la caza del pañuelo. El primero que lo coge gana la carrera.			Dos grupos de 5 alumnos			
Momento de acción motriz: Descenso en cuña			Organización	Pista Terreno	Duración	Objetivos motrices
1. Acción de cuña parados en el llano: el monitor explica cuál es la posición correcta para realizar la cuña y los niños en parado colocan los esquís y el cuerpo en esta posición. Es una actividad de concienciación de la posición correcta.			- El grupo se divide en dos (5 y 5), y se colocan en fila paralelos unos a otros y separados unos 6-7 metros.	Pendiente muy suave (verde) terminando en contra pendiente. Misma que el DD pero con algo mas de	1 hora y 30 minutos	- Controlar la velocidad del deslizamiento en bajada con esquís en posición de cuña. - Aplicar en situaciones
2. En parado acción de cuña tras un salto: igual que la actividad anterior pero los niños tiene que realizar la cuña haciendo un pequeño salto que les permita abrir las dos piernas/esquís a la vez.					Cada tarea se realiza un par de veces. Si sale bien se pasa a la	

<p>3. DD y cuña al llegar al final del descenso: consiste en empezar el descenso con los esquís en paralelo (DD) y al llegar al final abrir la cuña para frenar.</p> <p>4. Cuña directa con suaves extensiones de las piernas: consiste en hacer todo el descenso en cuña pero empezando con una cuña pequeña e ir extendiendo las piernas para que cada vez sea más grande hasta llegar al punto de quedar parados.</p> <p>5. Cuña con las manos en las rodillas: consiste en poner las manos en las rodillas mientras se realiza el descenso. La cuña tiene que tener siempre la misma extensión. Al poner las manos en las rodillas estamos haciendo una fuerza que va de rodillas a pies que hace que los esquís queden más pegados a la nieve y no vibren tanto. Esto favorece el descenso.</p> <p>6. DD y cuña alternativas: consiste en empezar el descenso en cuña e inmediatamente poner los esquís en DD y volver a ponerlos en cuña. Esto hace que en DD se pueda coger más velocidad y en cuña la frenemos. Así se hacen los cambios de ritmo.</p> <p>7. Cuña en diagonal: consiste en hacer el mismo ejercicio de descenso en cuña pero en vez de hacerlo mirando paralelos a la pendiente se hará en diagonal a la pendiente. Esto hará que se tenga que ejercer mas fuerza en un esquí que el otro para aguantar la posición. Sería un primer ejercicio para introducir los giros en cuña.</p>	<p>- Después de la realización de cada tarea el alumno asciende al inicio del terreno mediante la técnica de la escalera.</p> <p>- En ningún ejercicio se utilizan los bastones.</p>	<p>longitud.</p> <p>Deslizamiento de 15-18 metros.</p>	<p>siguiente tarea propuesta.</p>	<p>variadas ejecuciones de equilibrio dinámico, de lateralidad de piernas y brazos, de capacidad perceptiva y de coordinación visiomotriz sobre los esquís.</p>
Momento de despedida	Organización	Pista/ terreno	Duración	Objetivos motrices
Realizar alguno de los juegos o ejercicios anteriores de manera libre	Libremente por el espacio	En la pista conocida	5 minutos	Aplicar aprendizajes previos

SESIÓN 3: Iniciación a los giros en cuña					
Instalación: Estación de Esquí de Vallter2000	Material: Esquis, botas, bastones, casco, guantes, gafas de sol, crema solar.	Temporalización: 02/02/2015 De 10:00 a 12:00	Nivel: Ciclo superior de EP 60 alumnos aprox./ 10 alumnos por monitor	Profesor: Ester Cervera Subirà	
Momento de encuentro: Adaptación al material		Organización	Pista Terreno	Duración	Objetivos motrices
<p>1. ¿Quién coge mas nieve entre las piernas?: consiste en hacer un pequeño descenso en cuña y colocando las manos entre las piernas en la nieve recoger tanta como podamos. El que haga la bola de nieve más grande ganará.</p> <p>2. ¿Quién llega antes al final de la pista?: consiste en hacer un descenso lo más rápido posible. Para hacer esto los alumnos tendrán que colocarse preferiblemente en DD y dejarme deslizar por la pendiente. Para que los esquís cojan mas velocidad se puede adoptar una posición más aerodinámica, como es tirar el cuerpo hacia delante, las rodillas flexionadas y los brazos estirados.</p> <p>3. ¿Quién llega antes al final de la pista de espaldas?: consiste en hacer un descenso lo mas rápido posible pero de espaldas. El monitor les enseña a hacer la cuña al revés y a dejar deslizarse. Es un descenso mucho más lento ya que les crea un poso de inseguridad a los alumnos pero les resulta muy divertido.</p>		<p>-Todo el grupo, uno al lado del otro mirando hacia abajo.</p> <p>Separación de un metro entre alumnos.</p> <p>-Se asciende al inicio de las tareas mediante la técnica de la escalera.</p>	Pendiente muy suave (verde) terminado en contra pendiente.	25 minutos	<p>- Experimentar las posibilidades de movilidad y desplazamiento con esquís.</p> <p>- Desarrollar el equilibrio estático y dinámico y la lateralidad de piernas.</p>
Momento de acción motriz: Giros en cuña		Organización	Pista Terreno	Duración	Objetivos motrices

<ol style="list-style-type: none"> Cuña mantenida y extensión de una pierna: consiste en bajar haciendo cuña directa y en la parte final de la pista hacer la extensión de una pierna para girar. Si extendemos la pierna derecha giraremos hacia la izquierda y si extendemos la pierna izquierda giraremos hacia la derecha. Giro en cuña con extensión de brazo: consiste en que si giramos hacia la derecha extenderemos la pierna derecha i también el brazo derecho hacia adelante señalando hacia donde queremos ir para mantener una trayectoria. Giro en cuña amplio con larga diagonal: consiste en girar hacia un lado y en vez de quedar parados ponemos los esquís en paralelo e intentamos hacer una diagonal hasta quedar parados en perpendicular a la pendiente. Giro en cuña con los bastones en azafata: consiste en estirar los brazos hacia delante y poner los palos encima como si lleváramos una azafata. Los brazos y los palos no se pueden mover hacia los lados. Nos servirá para llevar una posición del cuerpo adelantada y flexionada. Mantener esta posición mientras se hace el giro. Encadenamiento de giros: consiste en hacer un giro hacia un lado y seguidamente sin parar extender la pierna contraria y hacer un giro hacia el otro lado. ¿Quién es capaz de hacer más giros?: consiste en intentar hacer el mayor número de giros en el trozo de pista del que disponemos. 	<ul style="list-style-type: none"> - El grupo se divide en dos (5 y 5), y se colocan en fila paralelos unos a otros y separados unos 6-7 metros. - Después de la realización de cada tarea el alumno asciende al inicio del terreno mediante la técnica de la escalera. 	<p>Pendiente muy suave (verde) terminando en contra pendiente.</p> <p>Misma que el DD pero con algo mas de longitud.</p> <p>Deslizamiento de 15-18 metros.</p>	<p>1 hora y 30 minutos</p> <p>Cada tarea se realiza un par de veces. Si sale bien se pasa a la siguiente tarea propuesta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar la velocidad del deslizamiento en bajada con esquís en posición de giros en cuña. - Experimentar la extensión de piernas hacia los lados para poder hacer los giros en cuña. - Aplicar ejecuciones de equilibrio dinámico, de lateralidad de piernas y brazos, de capacidad perceptiva y de coordinación.
Momento de despedida	Organización	Pista / Terreno	Duración	Objetivos motrices
Realizar alguno de los juegos o ejercicios anteriores de manera libre	Libremente por el espacio	En la pista conocida	5 minutos	Aplicar aprendizajes previos

SESIÓN 4: Giros en cuña perfeccionados						
Instalación: Estación de Esquí de Vallter2000	Material: Esquis, botas, bastones, casco, guantes, gafas de sol, crema solar.	Temporalización: 09/02/2015 De 10:00 a 12:00	Nivel: Ciclo superior de EP 60 alumnos aprox./ 10 alumnos por monitor		Profesor: Ester Cervera Subirà	
Momento de encuentro: Calentamiento: habilidades motrices específicas			Organización	Pista Terreno	Duración	Objetivos motrices
1. La cuña-stop: pilla pilla entre todos. Si te van a pillar te colocas en cuña y te salvan si te tocan en las rodillas.			Separados unos 2 metros	En un llano amplio y sin mucho público circulante	15 minutos	- Potenciar la autonomía motriz sobre los esquís en situaciones divertidas.
2. Encadenados: todas las parejas unas por la mano y una de ellas trata de pillar a las demás parejas siguiendo las mismas normas que en el juego anterior.			Por parejas cogidos de la mano			
3. Subimos a nuestro primer remonte: Se trata de empezar a dejar la escalerilla para subir a hacer los ejercicios y subir con un pequeño remonte. Este se llama cinta transportadora y consiste en poner los esquís en paralelo delante de la cinta y dejarte caer sobre ella sin moverse. La cinta es de un material no deslizante que hará que todos los alumnos lleguen al final de la cinta si no se mueven. Para bajar se tienen que dejar los esquís en paralelo (tal y como hemos subido) y dejar caerse hacia delante. Una vez en la pista esperarse uno al lado del otro en perpendicular a la pendiente. * Subir en remonte agiliza mucho el ritmo de las actividades ya que los alumnos no se cansan tanto como con la escalerilla. Esto propicia que se puedan hacer muchas más actividades y que el ritmo de aprendizaje sea mas rápido.			En fila uno detrás del otro con una separación de 2 metros	La cinta transportadora nos lleva a una pista verde de 40 metros de desnivel	10 minutos	Aprender a subir al primer remonte para principiantes, la cinta transportadora
Momento de acción motriz: Giros en cuña perfeccionados			Organización	Pista Terreno	Duración	Objetivos motrices

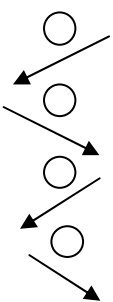
<p>1. Giros en cuña amplios con las manos en las rodillas: consiste en poner las manos en las rodillas para que estas estén flexionadas y así bajar un poco el centro de gravedad y hacer giros en cuña amplios (así cogeremos menos velocidad). Como iremos en grupo uno detrás de otro tendremos que controlar la velocidad para no chocar contra el compañero de delante.</p> <p>2. Giros en cuña amplios con las manos en las caderas: consiste en poner las manos en las caderas para que el cuerpo no gire y no quede en contra-rotación. Los esquís no pueden mirar hacia la derecha y nuestro cuerpo hacia abajo o hacia la izquierda, tiene que estar alineado.</p> <p>3. Giros en cuña con los bastones detrás de los brazos: consiste en poner los bastones detrás de la espalda y cogerlos con los brazos (la parte del codo será la que tocará el palo). Sirve para concienciar al alumno de que el cuerpo es un bloque, y que donde van las piernas va el cuerpo ya que este ejercicio permite que el tronco nos quede inmóvil y no podamos movernos hacia los lados.</p> <p>4. Giros en cuña con los brazos extendidos hacia delante (sin bastones): consiste en poner la separación de las rodillas a la misma altura que la separación de nuestras caderas y los brazos alineados a esta separación de rodillas. De esta manera nos mantendremos mas estables y equilibrados sobre los esquís y al poner los brazos hacia delante también iremos bien flexionados.</p>	<p>En fila unos detrás de otro.</p> 	<p>Pista verde de 40 metros de desnivel</p>	<p>1 hora y 30 minutos</p> <p>Cada tarea se realiza un par de veces. Si sale bien se pasa a la siguiente tarea propuesta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar la velocidad del deslizamiento en bajada con esquís en posición de giros en cuña. - Dominar la extensión de piernas hacia los lados para poder hacer los giros en cuña. - Crear las bases motrices óptimas para las habilidades específicas sobre los esquís.
Momento de despedida	Organización	Pista/terreno	Duración	Objetivos motrices
<p>Realizar alguno de los ejercicios anteriores de manera libre con un compañero. Consistirá en que uno hará de rey y el otro tendrá que seguirle haciendo el tipo de giro en cuña que escoja el primero.</p>	<p>Libremente por el espacio</p>	<p>En la pista verde de 40 metros de desnivel</p>	<p>5 minutos</p>	<p>Aplicar aprendizajes previos</p>

SESIÓN 5: Aplicación táctica de los giros en cuña perfeccionados						
Instalación: Estación de Esquí de Vallter2000	Material: Esquis, botas, bastones, casco, guantes, gafas de sol, crema solar.	Temporalización: 16/02/2015 De 10:00 a 12:00	Nivel: Ciclo superior de EP 60 alumnos aprox./ 10 alumnos por monitor	Profesor: Ester Cervera Subirà		
Momento de encuentro: Calentamiento: habilidades motrices específicas			Organización	Pista Terreno	Duración	Objetivos motrices
<p>1. “Un, dos, tres, pica pared”: se trata de que un alumno es el que para y se pone delante de todos los demás. El primero canta “un, dos, tres, pica pared, un, dos, tres, YA! Mientras va cantando esto van bajando todos en cuña directa detrás del cantador. Cuando dice YA el cantador se gira y todos los demás tienen que quedar inmóviles. El que no se haya podido quedar parado en cuña queda eliminado.</p> <p>2. Un, dos, tres, pica pared en parejas: consiste en hacer el mismo juego pero vamos a aumentar un poco la dificultad ya que los haremos en parejas cogidos de la mano. Por lo tanto los alumnos van a tener que coordinarse para parar en cuña a la vez.</p>			Uno al lado del otro separados por un metro de distancia para no chocar y en paralelo a la pista. El cantador delante de ellos. En parejas cada una separada un metro de los compañeros.	Pista verde de 40 metros de desnivel	20 minutos	<p>- Mejorar la movilidad y deslizamiento con esquís.</p> <p>- Potenciar la autonomía motriz sobre los esquís en situaciones divertidas.</p>
Momento de acción motriz: Giros en cuña perfeccionados			Organización	Pista Terreno	Duración	Objetivos motrices
<p>1. Diagonales haciendo skiping: consiste en hacer giros en cuña durante toda la bajada pero cuando estamos en perpendicular a la pendiente, es decir haciendo la diagonal hemos pequeños saltos haciendo skiping. Es una manera de alternar varias actividades en una y mantener el equilibrio en todas.</p>			En fila uno detrás de otro separados por un metro	Pista verde de 40 metros de desnivel	1 hora y 25 minutos	<p>- Dominar los giros en cuña hacia los dos lados</p>

<p>2. Coger la bola de nieve: el monitor coge un bloque o bola grande de nieve y los alumnos se ponen detrás en fila. El monitor cuando diga YA dejará la bola en el suelo y el alumno que viene detrás tendrá que cogerla. Si no la coge será el segundo que le tocará el turno de cogerla. El primero que la coja será el encargado de volver a dejarla en el suelo cuando diga YA. Es muy importante que no pare el ritmo de bajada, o sea que no se puede parar para coger la bola, todo tiene que ser siempre en movimiento y girando uno detrás de otro.</p> <p>3. Coger la bola de nieve en parejas: cada pareja coge una bola grande de nieve. El que va delante sigue el mismo procedimiento que en el ejercicio anterior, cuando diga Ya deja la bola en el suelo. El de detrás tendrá que cogerla y inmediatamente adelantar a su compañero para poder ponerse primero y ser el que deja la bola en el suelo. Y así sucesivamente.</p> <p>4. Bajar unidos a un bastón sin soltarse: en parejas cogen un bastón. Uno lo coge de una punta y el otro de la otra punta. Consiste en que tienen que bajar a la vez uno al lado del otro y girando hacia los dos lados. Por lo tanto se tiene que poner de acuerdo sobre hacia que lado can a girar y cuando. Uno puede hacer de guía marcando los giros con un YA y el otro seguirle y en la siguiente bajada cambiar los roles.</p>	<p>En fila uno detrás de otro separados por un metro</p> <p>En parejas</p> <p>En parejas</p>			<p>- Mejorar la disponibilidad motriz en situaciones variadas</p>
Momento de despedida	Organización	Pista/ terreno	Duración	Objetivos motrices
<p>Bajar como se quiera pero siempre haciendo giros en cuña</p>	<p>Libremente por el espacio</p>	<p>Pista verde de 40 metros de desnivel</p>	<p>15 minutos</p>	<p>Ser creativos</p>

SESIÓN 6: Iniciación al viraje fundamental						
Instalación: Estación de Esquí de Vallter2000	Material: Esquis, botas, bastones, casco, guantes, gafas de sol, crema solar, disco volador (freesbee).	Temporalización: 23/02/2015 De 10:00 a 12:00	Nivel: Ciclo superior de EP 60 alumnos aprox./ 10 alumnos por monitor	Profesor: Ester Cervera Subirà		
Momento de encuentro: Calentamiento: habilidades motrices específicas			Organización	Pista Terreno	Duración	Objetivos motrices
<p>1. “El ovni”: consiste en pasarse un disco volador (freesbee) de forma lo mas variada y creativa posible mientras se baja por la pista verde haciendo giros en cuña. En grupos de tres pueden ir bajando uno al lado del otro para que sea más fácil o igualmente de lado pero uno más avanzado que el otro.</p> <p>2. “El matón”: ídem al anterior pero a la señal del monitor el que tenga el disco le trata de dar a los demás mientras estos se intentar salvar llegando a una meta marcada justo al final de la pista.</p>			En grupos de 3 alumnos	Pista verde de 40 metros de desnivel	20 minutos	<p>- Mejorar la movilidad y deslizamiento con esquís.</p> <p>- Adquirir la motricidad específica sobre los esquís en situaciones lúdicas facilitadas.</p>
Momento de acción motriz: Viraje fundamental			Organización	Pista Terreno	Duración	Objetivos motrices
* Aprendemos a subir al tele-arrastre para poder acceder a una pista de mayor dificultad. Para subir es importante explicar a los alumnos que tiene que subir sin sentarse, con las rodillas flexionadas y agarrados al palo principal del tele-arrastre. Si se caen tienen que esperarse a un lado de la traza del tele-arrastre para que el monitor les pueda pasar a recoger cuando baje con el grupo.			En fila uno detrás de otro separados por un metro	Pista verde de 90 metros de desnivel	1 hora y 25 minutos	<p>- Mejorar la lateralidad y el equilibrio.</p>

<p>1. Bajar con la mano interior en la cadera y la exterior paralela al esquí (y viceversa): consiste en hacer los giros en cuña y cuando ya hemos girado intentar poner los esquís en paralelo a la diagonal de la pista. Para que resulte más fácil a la vista de los alumnos se intenta poner el esquí paralelo al brazo exterior, que quede uno encima del otro.</p> <p>2. Diagonales largas de punta a punta de la pista: consiste en hacer giros en cuña y cuando estamos en la diagonal de la pista hacer las diagonales muy largas con los esquís en paralelo manteniendo el equilibrio con las rodillas flexionada. Los brazos en la cintura o alargados hacia adelante en paralelo con los esquís.</p> <p>3. Posición básica de los bastones: consiste en hacer el mismo ejercicio que el anterior pero practicando la posición básica de los bastones que consiste en estirar los brazos hacia adelante semiflexionados y con las puntas de los bastones detrás de las botas.</p> <p>4. “Tándem de bastones”: consiste en hacer parejas y colocarse uno delante y otro detrás. Uno dejará los bastones en la parte inferior de la pista porque no lo va a utilizar y el otro los comparte con el compañero. El de delante coge por la empuñadura de los bastones y el de detrás por las puntas. Tiene que bajar a la vez girando alternativamente y haciendo las diagonales en paralelo. Tienen que ponerse de acuerdo para saber cuando van a girar, por ejemplo con un estímulo sonoro que guiará el compañero de delante.</p>				<p>- Aprender la posición básica de los bastones.</p> <p>- Aprender el viraje fundamental (giro en cuña + diagonal en paralelo).</p>
Momento de despedida	Organización	Pista/ terreno	Duración	Objetivos motrices
Realizar alguno de los ejercicios anteriores de manera libre con un compañero.	Libremente por el espacio	Pista verde de 90 metros de desnivel	15 minutos	Ser creativos

SESIÓN 7: Iniciación al viraje en paralelo						
Instalación: Estación de Esquí de Vallter2000	Material: Esquis, botas, bastones, casco, guantes, gafas de sol, crema solar.	Temporalización: 02/03/2015 De 10:00 a 12:00	Nivel: Ciclo superior de EP 60 alumnos aprox./ 10 alumnos por monitor	Profesor: Ester Cervera Subirà		
Momento de encuentro: Calentamiento: habilidades motrices específicas			Organización	Pista Terreno	Duración	Objetivos motrices
1. “Slalom a través de los compañeros”: consiste en que todos los alumnos se ponen en fila. El primero hace un giro y se para. El segundo gira a través del primero y se para unos metros mas abajo. El tercero hace un giro alrededor del primer compañero y un giro alrededor del segundo compañero y unos metros mas abajo también para. Y así sucesivamente con todos los alumnos hasta llegar al final de la pista. Los giros tienen que ser cortos y rápidos.			 En fila uno detrás de otro.	Pista verde de 90 metros de desnivel	20 minutos	- Potenciar el dinamismo y la movilidad sobre los esquís en situaciones motivantes. - Trabajar las habilidades motrices coordinativas sobre los esquís.
Momento de acción motriz: Viraje paralelo			Organización	Pista Terreno	Duración	Objetivos motrices
1. Iniciamos el viraje en paralelo: Des de parados probar de juntar el esquí interior. En movimiento probar de poner los esquís en paralelo lo más rápido posible después de empezar el giro en cuña. Como más rápido lo hagamos, menos tiempo habremos tenido los esquís en cuña i más tiempo los esquís en paralelo.			En fila uno detrás de otro	Pista verde de 90 metros de desnivel	1 hora y 25 minutos	Mejorar la lateralidad, el equilibrio y la inclinación.

<p>2. Viraje en cuña + diagonal: los alumnos se ponen uno al lado del otro parados en la pista. El ejercicio consiste en ponerse con los esquís en paralelo mirando hacia abajo, dejarse caer unos 3-4 metros en línea recta y cuando quiero girar abro un poco la cuña y la cierro con el esquí interior acabando el ejercicio con una amplia diagonal (hacerlo hacia los dos lados).</p> <p>3. Viraje en paralelo + diagonal: los alumnos se ponen uno al lado del otro parados en la pista. El ejercicio consiste en ponerse con los esquís en paralelo mirando hacia abajo, dejarse caer unos 3-4 metros en línea recta y cuando quiero girar inclino los esquís hacia el interior para que los cantos se claven en la nieve y pueda hacer el viraje totalmente en paralelo acabando el ejercicio con una amplia diagonal (hacerlo hacia los dos lados).</p> <p>4. Bajar con curvas grandes y pequeñas alternativamente: consiste en combinar los radios de giros haciendo curvas más grandes y curvas más pequeñas que las marcará el monitor según el terreno de la pista practicando el viraje en paralelo.</p> <p>5. Seguir al rey: bajar en parejas y el de delante marcará los giros en paralelo grandes o pequeños. Importante seguir un ritmo y no quedar nunca parados en medio de la pista. si vemos que la velocidad disminuye volvemos a girar.</p>	De uno en uno			Aprender el viraje en paralelo.
	De uno en uno			
	En fila uno detrás del otro			
	En parejas			
Momento de despedida	Organización	Pista/ terreno	Duración	Objetivos motrices
Realizar alguno de los ejercicios anteriores de manera libre con un compañero.	Libremente por el espacio	Pista verde de 90 metros de desnivel	15 minutos	Ser creativos

SESIÓN 8: Progresión al viraje en paralelo						
Instalación: Estación de Esquí de Vallter2000	Material: Esquis, botas, bastones, casco, guantes, gafas de sol, crema solar, globos.	Temporalización: 09/03/2015 De 10:00 a 12:00	Nivel: Ciclo superior de EP 60 alumnos aprox./ 10 alumnos por monitor		Profesor: Ester Cervera Subirà	
Momento de encuentro: Calentamiento: habilidades motrices específicas			Organización	Pista Terreno	Duración	Objetivos motrices
1. El juego de los paquetes: consiste en ir bajando poco a poco por la pista y a la señal del monitor se tendrán que agrupar por el número de paquetes que el diga. Por ejemplo: “paquetes de 4” los alumnos se agruparan de 4 en 4. El que se quede sin paquete será eliminado y nos esperará al final de la pista. 2. Aprendemos a subir al telesilla: se les explica a los alumnos que van a tener que hacer parejas y que subirán con un adulto (no pueden ir solos porque son demasiado pequeños). Se tienen que poner en la salida del telesilla, cuando se abra la puerta tienen que tirar hacia delante dejándose caer y sentarse cuando la silla les recoja.			Masiva	Pista verde de 90 metros de desnivel Telesilla para subir a pista azul/roja	30 minutos	-Adquirir automatismos motrices sobre los esquís en situaciones lúdicas -Aprender a subir al telesilla
Momento de acción motriz: Viraje paralelo			Organización	Pista Terreno	Duración	Objetivos motrices
1. Aprendemos con los globos: cada alumno infla un globo. El monitor ata el globo de la punta con un cordel y de la otra punta en alguna cremallera del anorak de los alumnos. El ejercicio consiste en ponerse el globo entre las piernas para que los alumnos estén obligados a ponerlas en paralelo. El que intente abrir la cuña se le va a escapar el globo de entre las piernas. Por lo tanto tienen que mantenerlo agarrado entre ellas el máximo tiempo posible y así se irán acostumbrando a la posición básica del viraje en paralelo.			En fila uno detrás de otro	Pista azul/roja de 300 metros de desnivel	1 hora y 15 minutos	- Adquirir continuidad y dinamismo en la ejecución de las curvas - Consolidar el aprendizaje del viraje en paralelo

<p>2. Globo entre manos y piernas: consiste en hacer las diagonales con el globo en las manos, con los brazos bien estirados hacia delante y los esquís paralelos a la diagonal y cuando queramos hacer el giro poner el globo entre las piernas para obligar a los alumnos a que lo hagan en paralelo.</p> <p>3. El globo loco: bajamos jugando con el globo y poniéndolo en la posición que más nos guste o nos divierta. Le podemos dar palmadas, girar entorno del cuerpo, tocar con la cabeza, coger con las manos, coger con las piernas...</p>				
Momento de despedida	Organización	Pista/ terreno	Duración	Objetivos motrices
<p>El bosque de palos: consiste en que el monitor cogerá todos los palos de los alumnos y los clavará en medio de la pista, unos al lado de los otros y en paralelo. Se harán dos equipos y cada uno competirá en su línea de palos. A la señal empezarán a bajar los dos primeros y tienen que hacerlo lo más rápido posible. Cuando lleguen a bajo saldrán los siguientes y así sucesivamente. El equipo que haga todo el recorrido más rápidamente ganará.</p>	Dos equipos	Pista verde de 90 metros de desnivel	15 minutos	Dominar el giro y la velocidad de desplazamiento

SESIÓN 9: Progresión al viraje en paralelo						
Instalación: Estación de Esquí de Vallter2000	Material: Esquis, botas, bastones, casco, guantes, gafas de sol, crema solar, pelota.	Temporalización: 16/03/2015 De 10:00 a 12:00	Nivel: Ciclo superior de EP 60 alumnos aprox./ 10 alumnos por monitor	Profesor: Ester Cervera Subirà		
Momento de encuentro: Calentamiento: habilidades motrices específicas			Organización	Pista Terreno	Duración	Objetivos motrices
1. Los 5 pases: consiste en hacer dos equipos de 5 alumnos y jugar al juego de los 5 pases. El primero que llegue a hacer 5 pases sin que la pelota se les caiga en la nieve habrá hecho un punto. El que en 15 minutos haya hechos mas puntos ganará. El juego se hará en la pista verde y los alumnos tendrán que ir bajando por ella para desmarcarse. Cuando lleguen abajo volverán a subir al tele-arrastre para seguir el juego cuando lleguen a la parte de arriba y hasta agotar el tiempo.			Dos equipo de 5 alumnos	Pista verde de 90 metros de desnivel	15 minutos	-Adquirir automatismos motrices sobre los esquís en situaciones lúdicas
Momento de acción motriz: Viraje paralelo			Organización	Pista Terreno	Duración	Objetivos motrices
1. Clavado de bastón para girar: consiste en clavar el bastón para iniciar el giro. Nos colocamos en posición básica con las empuñaduras de los bastones hacia delante y las puntas detrás de las botas en el momento de la diagonal. Cuando vamos a iniciar el giro alargamos el brazo exterior hacia delante, clavamos la punta del bastón en la nieve, giramos y devolvemos el bastón a la posición inicial básica.			En fila uno detrás de otro	Pista azul/roja de 300 metros de desnivel	1 hora y 20 minutos	- Adquirir continuidad y dinamismo en la ejecución de las curvas
2. Bajada con corrección de los compañeros: consistirá en que bajarán un trozo de la pista de uno en uno aplicando todos los conocimientos que han			De uno en uno			- Consolidar el aprendizaje del viraje en paralelo

<p>ido adquiriendo hasta el momento. Al primer alumno lo corregirá el monitor, pero al segundo alumno le corregirá el primero que ha bajado y le tendrá que decir que es lo que el cree que tiene que mejorar. De esta forma los niños/as toman consciencia de todo aquello que tienen que hacer para ser unos buenos esquiadores.</p> <p>3. Bajada libre: consistirá en bajar cada uno a su ritmo aplicando todo lo aprendido en las clases hasta el momento.</p>	Masiva			
Momento de despedida	Organización	Pista/ terreno	Duración	Objetivos motrices
<p>Bajar con un solo esquí: consiste en quitarnos un esquí y lo dejaremos en la parte baja de la pista. Si somos diestros nos quitaremos el esquí izquierdo y si somos zurdos el esquí derecho. El primer reto es subir al tele-arrastre. Lo haremos con normalidad pero la bota que no tiene esquí la arrastraremos sobre la nieve para que se deslice para subir.</p> <p>Una vez llegamos a arriba tendremos que bajar girando hacia un lado y hacia el otro pero solo con el esquí que nos hemos dejado y la otra pierna tendrá que ir elevada sin tocar la nieve para que no nos desequilibre.</p> <p>Resulta un ejercicio muy divertido para los niños/as porque se realiza en una pista muy fácil y en la que las caídas no resultan peligrosas.</p>	Masiva	Pista verde de 90 metros de desnivel	25 minutos	Adquirir la motricidad específica sobre los esquís en situaciones lúdicas facilitadas.

SESIÓN 10: Viraje en paralelo						
Instalación: Estación de Esquí de Vallter2000	Material: Esquis, botas, bastones, casco, guantes, gafas de sol, crema solar, mapa.	Temporalización: 23/03/2015 De 10:00 a 12:00	Nivel: Ciclo superior de EP 60 alumnos aprox./ 10 alumnos por monitor	Profesor: Ester Cervera Subirà		
Momento de encuentro: Calentamiento: habilidades motrices específicas			Organización	Pista Terreno	Duración	Objetivos motrices
1. Elección de un ejercicio de calentamiento por parte de los alumnos: los niños/as van a escoger el ejercicio de calentamiento que más les haya gustado durante todas las sesiones para realizarlo en esta última.			En grupo	Pista verde de 90 metros de desnivel	20 minutos	Ser creativos
Momento de acción motriz: Viraje paralelo			Organización	Pista Terreno	Duración	Objetivos motrices
1. Carrera de orientación: El grupo de estudiantes está compuesto por 6 grupos de 10 alumnos cada uno acompañados por un monitor. A cada grupo se les aportará un mapa y una serie de pistas y ganará el grupo que antes termine el recorrido correctamente. El monitor hará de guía.			6 grupos de 10 alumnos	-Pistas verdes de 40 y 90 metros de desnivel. -Pista azul/roja de 300 metros de desnivel	1 hora y 20 minutos	Aplicar todos los conocimientos que se han adquirido a los largo de las sesiones anteriores.
Momento de despedida			Organización	Pista/ terreno	Duración	Objetivos motrices
Bajada libre			Libremente por el espacio	Pista verde de 90 metros de desnivel	20 minutos	Ser creativos

3.6 Evaluación

Se van a realizar dos tipos de evaluación:

1. La primera va a ser una autoevaluación sobre las sensaciones que perciben los alumnos. Esta evaluación se puede pasar después de la primera sesión y al finalizar la última, para ver si las sensaciones de los alumnos han cambiado.
2. La segunda mediante una plantilla de observación sistemática sobre el nivel de aprendizaje en el esquí donde se va a evaluar el equilibrio, el control de la velocidad, el control de la trayectoria variada y la coordinación, además de contenidos actitudinales.

(Ver plantillas en anexos).

4. CONCLUSIONES

Las conclusiones extraídas en este Trabajo de Fin de Grado son las siguientes:

I: El objetivo general de este estudio fue diseñar una propuesta de intervención con el fin de incluir la iniciación del esquí a los alumnos de tercer ciclo de primaria dentro de la asignatura de Educación Física. Para conseguir este objetivo se han diseñado un total de 10 sesiones de trabajo divididas en diferentes actividades y con un total de 20 horas de práctica. En dicha propuesta se incluyen aspectos curriculares muy relacionados con los aprendizajes establecidos en las enseñanzas mínimas, por lo cual se cumple el objetivo previsto.

II: Por otro lado, se han elaborado diferentes objetivos específicos. El primero de ellos versa en torno al conocimiento de las posibilidades deportivas que ofrece el esquí. Mediante la elaboración de las sesiones de trabajo podemos concluir que el esquí puede aportar una gran cantidad y diversidad de ejercicios y juegos y por tanto, unas posibilidades deportivas muy amplias, como juegos de adaptación al material, juegos de iniciación al descenso directo y a la cuña, ejercicios de virajes paralelos, etc.

III: El siguiente objetivo específico trata de justificar los beneficios de la práctica del esquí en alumnos de tercer ciclo de primaria. Podemos concluir, a través de diversos autores, que el esquí presenta diversos beneficios desde el punto de vista formativo, ya que da lugar al desarrollo de las competencias básicas y de la mayoría de contenidos curriculares establecidos en el curriculum del área de educación física para el tercer ciclo de primaria, siendo el esquí una variante saludable al ocio, que da pie a muchas posibilidades de acción, fomenta la interdisciplinariedad y favorece las relaciones con los compañeros.

IV: El tercer objetivo específico trata de contextualizar el esquí a nivel social y cultural. Se ha realizado un análisis sobre la población del Valle de Camprodon y su localización entorno a la estación de esquí de Vallter2000 concluyendo que la ubicación para su práctica es cercana y factible. El número de alumnos de tercer ciclo provenientes de todas las escuelas del valle también es suficientemente numeroso para llevar a cabo esta actividad y los recursos humanos, materiales y económicos son accesibles.

V: El último objetivo específico se centra en la investigación y comprobación de los valores educativos que se incluyen en el esquí. Según diferentes autores, podemos observar que el esquí presenta valores a nivel educativo, lúdico, recreativo,..., además de ser saludable, fomenta el disfrute, y se realiza en el entorno natural. También enriquece la competencia motriz a través de la adquisición de un repertorio motriz muy extenso y debe ser tratado como parte integrante de las actividades en la naturaleza.

VI: Finalmente se ha diseñado una hipótesis de partida en la que se afirma que los deportes de invierno son compatibles con las competencias básicas y los contenidos curriculares del área de Educación Física, ya que se trabajan aspectos como el equilibrio, la habilidad o la introducción a la

actividad física. Como conclusión podemos afirmar que según el marco teórico las competencias básicas y la mayoría de los contenidos curriculares se pueden trabajar a través de la práctica del esquí.

5. PROSPECTIVA

En el presente Trabajo de Fin de Grado se ha hablado únicamente de una de las muchas actividades en el medio natural o deportes de aventura que se pueden realizar dentro del marco escolar, el esquí.

Como aspecto a mejorar propondría incluir dentro de las actividades en el medio natural o en este caso de las actividades en la nieve otras variantes para hacer la propuesta más variada, motivante y rica en cuanto a la competencia motriz.

En este caso y según el entorno natural en que se ubica este proyecto se podrían incluir las disciplinas del snowboard y raquetas de nieve, pero se insta a los futuros investigadores que tengan en cuenta en futuras investigaciones estas variables en función del contexto en el que se encuentren ya que se pueden llegar a hacer disciplinas como:

- Esquí
- Snowboard
- Raquetas de nieve
- Esquí de montaña
- Trineos de nieve
- Esquí de fondo
- Construcción de iglús
- Patinaje sobre hielo

6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

Consorcio de Bienestar Social del Ripollés. *Recogida de datos de los centros de infantil – primaria y secundaria del Ripollés en el curso 2011-2012*. Recuperado el día 20 de Mayo de 2014.

http://cbsripolles.cat/files/Observatori/Recull_dades_centres_escolars_2011-12.pdf

Decreto 142/2007, de 26 de junio, *por el que se establece la ordenación de las enseñanzas de educación primaria en Cataluña*. Diario Oficial de la Generalitat de Cataluña, de 29 de enero de 2007. Recuperado el 28 de abril de 2014.

http://www.xtec.cat/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/034fc257-4463-41ab-b7f5-dd33c9982b4f/curriculum_ep.pdf

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.; Martínez, F.J. (2003) Análisis y propuestas de los factores de rendimiento en el entrenamiento en seco del esquí alpino. *Rendimiento deportivo* nº5 Artículo 23. Recuperado el 2 de marzo de 2014.

<http://www.rendimientodeportivo.com/web/No05/Artico23.htm>

León Guzmán, K. y Parra Boyero, M. (2001). *Nuevas tendencias deportivas: deportes de Sliz*. www.efdeportes.com, nº30. Recuperado el 1 de marzo de 2014

<http://www.efdeportes.com/efd30/liz.htm>

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*, nº 105, 35-43. Barcelona. Generalitat de Catalunya.

Miranda, J. Lacasa, E. y Muro, I. (1995). Actividades físicas en la naturaleza: un objeto a investigar. Dimensiones científicas. *APUNTS. Educación física y deporte*, nº41, 53-69. Barcelona. Generalitat de Catalunya.

Monjas, R. y Pérez, D. (2003) *Las actividades físicas en la naturaleza. 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 el esquí*. Centro de medicina del deporte. Equipo cirugía rodilla. Clínica las Condes. (Sociedad Internacional de Medicina del Esquí y Deportes de Invierno). Recuperado el 2 de marzo de 2014

http://www.clinicalascondes.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2012/3%20mayo/13_Dr_Negrin-15.pdf

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, nº41, 108-123. Barcelona. Generalitat de Catalunya.

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

Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, *por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria*. Boletín Oficial del Estado, de 8 de diciembre de 2006. Recuperado el 25 de abril de 2014.

<http://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2006-21409>

Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, *por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria*. Boletín Oficial del Estado, de 5 de enero de 2007. Recuperado el 28 de abril de 2014.

<http://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2007-238>

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, Num. 2 (enero-febrero 2010) Recuperado el día 3 de marzo de 2014

http://emasf.webcindario.com/LA_ORGANIZACION_DEL_GRUPO_Y_LAS_TARAS_EN_EF.pdf

7. BIBLIOGRAFIA

Brasó, J. (2012) Evolución de la progresión metodológica para el aprendizaje del esquí alpino, de 1913 a 2012. *EmasF, Revista digital de educación física*, Año 4, n ° 19 (noviembre – diciembre de 2012). Recuperado el 14 de abril del 2014.

http://emasf.webcindario.com/Evolucion_de_aprendizaje_del_esqui_alpino.pdf

Gómez, M. y Sanz, E. (2003) La enseñanza del esquí alpino en las clases de educación física de la educación secundaria obligatoria. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* 2003, n ° 4, pp. 11-24.

Ivan, M (2013). Cataluña implantará el esquí como asignatura escolar. *Revista digital Nevasport*. Publicado el 16 de noviembre de 2013. Recuperado el 1 de mayo del 2014.

<file:///C:/Users/ester/Desktop/TFG/Catalunya%20implantar%C3%A1%20el%20esqu%C3%AD%20como%20asignatura%20escolar%20-%20Noticias%20-%20Nevasport.com.htm>

Ivan, M (2014). El esquí ya será obligatorio en el próximo curso escolar. *Revista digital Nevasport*. Publicado el 13 de marzo de 2014. Recuperado el 1 de mayo del 2014.

<file:///C:/Users/ester/Desktop/TFG/El%20esqu%C3%AD%20ya%20ser%C3%A1%20obligatorio%20en%20el%20pr%C3%B3ximo%20curso%20escolar%20-%20Noticias%20-%20Nevasport.com.htm>

Larsen, F. E. (1978). *Esquí, como iniciarse en el deporte*. Barcelona: Sertebi.

Romaní, Daniel (2008). *El Esquí en Cataluña, 100 años de historia*. Vic: Eumo Editorial.

Spalles, M. (2014). La Cerdania estrena el esquí en la escuela con el objetivo de formar deportistas de élite. *Diario digital Regio7*. Publicado el 7 de marzo de 2014. Recuperado el 1 de mayo del 2014.

<file:///C:/Users/ester/Desktop/TFG/La%20Cerdanya%20estrena%20l%C2%B4esqu%C3%AD%20a%20l%C2%B4escola%20amb%20l%C2%B4objectiu%20de%20formar%20esportistes%20d%C2%B4elit%20-%20Regi%C3%B3%20-%20El%20Diari%20de%20la%20Catalunya%20Central.htm>

8. ANEXOS

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN Nombre del alumno:	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Estoy preocupado por caerme				
2. Me siento nervioso/a				
3. Me siento a gusto				
4. Me siento inseguro/a				
5. Me siento cómodo/a				
6. Me siento inquieto /a				
7. Estoy preocupado/a porque es posible que no lo haga tan bien como podría.				
8. Mi cuerpo está tenso				
9. Tengo confianza en mi mismo/a				
10. Me preocupa no hacerlo bien				
11. Parece como si me faltara oxígeno				
12. Me siento seguro/a				
13. Me preocupa bloquearme por las posibles caídas				
14. Mi cuerpo está relajado				
15. Confío en superar las actividades				
16. Me preocupa hacerlo mal				
17. Mi corazón va muy deprisa				
18. Confío en hacerlo bien				
19. Me preocupa el poder alcanzar el nivel				
20. Siento un nudo en el estómago				
21. Mi mente está relajada				
22. Me preocupa que mi actuación no satisfaga al profesor				
23. Mis manos están húmedas				
24. Estoy confiado porque veo que voy a poder hacer las actividades				
25. Me preocupa que no pueda concentrarme				
26. Mi cuerpo está rígido				
27. Tengo confianza en superar los ejercicios/actividades				

PLANTILLA DE OBSERVACIÓN SOBRE EL NIVEL DE APRENDIZAJE EN ESQUÍ**Escuela:****Profesor:****Curso:**

Alumno	Equilibrio	Velocidad	Trayectoria	Coordinación	Observaciones
1.	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	
2.	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	
3.	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	
4.	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	
5.	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	
6.	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	
7.	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	
8.	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	
9.	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	
10.	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	

Alumno	Acepta las normas del juego	Participa y se compromete con el grupo	Acepta sus limitaciones y las de los demás	Disfruta de las nuevas experiencias en la nieve	Observaciones
1.	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	
2.	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	
3.	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	
4.	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	
5.	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	
6.	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	
7.	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	
8.	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	
9.	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	
10.	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	