

Méndez-Giménez, Antonio; Fernández-Río, Javier

Nuevas tendencias metodológicas en la enseñanza del esquí: orientaciones didácticas  
para su iniciación en los centros educativos

Apunts Educación Física y Deportes, núm. 105, julio-septiembre, 2011, pp. 35-43

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya

Barcelona, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656921005>

- ▶ Cómo citar el artículo
- ▶ Número completo
- ▶ Más información del artículo
- ▶ Página de la revista en redalyc.org

# Nuevas tendencias metodológicas en la enseñanza del esquí: orientaciones didácticas para su iniciación en los centros educativos

*New Methodological Trends in Teaching Skiing: Teaching Orientation for an Introduction to Skiing in Schools*

**ANTONIO MÉNDEZ-GIMÉNEZ**

**JAVIER FERNÁNDEZ-RÍO**

Departamento de Ciencias de la Educación  
Universidad de Oviedo

**Correspondencia con autor**

Antonio Méndez-Giménez  
mendezantonio@uniovi.es

## Resumen

El presente trabajo recoge una propuesta de iniciación al esquí alpino desde los centros educativos de primaria y secundaria a partir de unidades didácticas que fomenten la transferencia vertical. Precisamente, se sugiere una secuenciación de las tareas en la que los aprendizajes realizados en primer lugar puedan facilitar el aprendizaje posterior de tareas similares, pero más complejas. La primera fase pone el énfasis en la realización de actividades lúdicas con esquís autoconstruidos; después, se pasa a una fase de actividades de deslizamiento sobre patines en línea y monopatín, y finalmente, el proceso culmina con la experiencia práctica del esquí en la nieve. Las claves metodológicas son las siguientes: diseño de una unidad didáctica más larga que la tradicional, empleo del juego como recurso de búsqueda y de diversión, autoconstrucción del material, uso de estilos de enseñanza combinados (mediante la búsqueda cuando las condiciones sean favorables, y mediante instrucción directa, en situaciones de mayor riesgo), práctica de patinaje en línea y monopatín (como modalidades populares de transición que permiten experimentar el desplazamiento sobre objetos deslizantes), así como una organización flexible de los grupos.

**Palabras clave:** iniciación deportiva, metodología, esquí, educación física, material autoconstruido

## Abstract

*New Methodological Trends in Teaching Skiing: Teaching Orientation for an Introduction to Skiing in Schools*

*This work sets out a proposal for an introduction to alpine skiing in primary and secondary schools, using teaching units which encourage vertical movement. Precisely, the suggestion is a sequencing of tasks in which learning accomplished in the first place can make it easier to learn similar tasks later, but more complex. The first phase puts the emphasis on doing leisure activities with home-made skis; then continuing to a phase of activities sliding on rollerblades and then a mono-skate and, finally, the process culminates in the practical experience of skiing on snow. The methodological keys are the following: design of a teaching unit longer than the traditional, using a game as a resource for search and amusement, making one's own materials, use of combined teaching styles (by search when the conditions are favourable, and direct instruction in situations of greater risk), practising rollerblade skating and mono-skating (as popular forms of transition which allow the feeling of sliding on slippery surfaces), and a flexible group organization.*

**Keywords:** initiation into sports, methodology, ski, physical education, home-made material

## Introducción

En las últimas décadas, el esquí alpino ha pasado de ser un deporte ciertamente elitista a una actividad de ocio en el medio natural más popular y, por tanto, más accesible y solicitada por sectores de población con es-

tatus socio-económico diverso. Este fenómeno se debe tanto a la disminución del coste del equipo necesario, como a la expansión de estaciones de esquí y al crecimiento de la industria hotelera en torno al turismo de invierno (Feo, 2006). Los efectos positivos que pueden

provocar las actividades en el medio natural y, en concreto, el deporte del esquí han llevado a varios autores a considerar educativa esta actividad y a promover su inclusión en el currículo de la Educación Física (Ferrando, Latorre, Lizalde, & Ceru, 2003; Gómez & Sanz, 2003). Desde muchos centros escolares, especialmente los más próximos a estaciones invernales, se programan salidas puntuales de un día o Semanas Blancas al objeto de iniciar a los estudiantes en esta modalidad deportiva, el esquí alpino, al que también se han ido sumando adeptos del *snowboard*.

Generalmente, los docentes de Educación Física asumen el compromiso de organizar, gestionar y tramitar la actividad al Consejo Escolar, así como de motivar al alumnado, contando en ocasiones con el apoyo de docentes de otras áreas y colaboradores que posibilitan su desarrollo extraescolar. Sin embargo, normalmente la responsabilidad de la enseñanza de esta modalidad, reducida a la experiencia en las pistas, recae exclusivamente sobre monitores de las Escuelas de Esquí. En el presente artículo planteamos que para que esta experiencia sea realmente significativa es preciso prolongar las unidades didácticas y dotarlas de actividades hilvanadas que garanticen una continuación y progresión de enseñanza (desde las tareas más simples a las más complejas) abordando objetivos conceptuales, procedimentales y actitudinales, y desarrollando la competencia motriz. Este es el motivo de sugerir una fase que comience “en seco”, en el propio marco escolar, y que se continúe con la experimentación de modalidades que puedan ejercer una transferencia positiva al aprendizaje del esquí en la estación invernal. Pretendemos que antes de llegar a la nieve los alumnos hayan experimentado a nivel propioceptivo y kinestésico muchas de las habilidades requeridas y que hayan iniciado un aprendizaje comprensivo sobre cómo realizar esas destrezas y por qué, con lo que su aprendizaje será más significativo, racional y seguro. Generalmente, muchos alumnos noveles llegan a los cursillos de esquí sin ningún conocimiento ni preparación previa relacionada con esta actividad. Esto obliga a realizar una fase de adaptación a los materiales (botas, tablas, bastones, casco...) y al deslizamiento sobre la nieve que podría haberse avanzado anteriormente.

No cabe duda de que el deporte del esquí es un deporte de cierto riesgo. No obstante, con las debidas precauciones pueden neutralizarse las posibles incidencias. Las condiciones climatológicas cambiantes,

la calidad de la nieve, el desafío constante que supone deslizarse sin perder la verticalidad sobre unas tablas en un medio poco habitual exigen de los practicantes constantes desafíos a todos los niveles: motor, físico, cognitivo, emocional... Desde el punto de vista pedagógico, es necesario que cada alumno llegue a controlar la ansiedad que pueda generar la práctica del esquí, por lo que una secuenciación progresiva de las actividades y una metodología adecuada para adquirir la técnica podrían ser de gran ayuda. Generalmente, los monitores van introduciendo la información según se asimilan las habilidades específicas (posición fundamental, descenso directo, cuña en deslizamiento y viraje en cuña, diagonal, viraje fundamental e, incluso, paralelo). Dicha información se proporciona mediante el canal visual (modelos técnicos de referencia) y oral (sin ningún soporte escrito o kinestésico), en ocasiones ante circunstancias climatológicas adversas, por lo que las posibilidades de atención y las condiciones de aprendizaje del principiante son precarias. Por este motivo, la realización de actividades previas puede ayudar a mejorar la competencia motriz del alumnado e incidir de manera positiva en el proceso educativo. En esta unidad didáctica ofrecemos actividades que permiten ampliar las experiencias motrices relativas a la conciencia corporal, a los deslizamientos y al equilibrio, adquirir una mayor comprensión sobre los requerimientos del esquí y familiarizarse con los materiales y su funcionamiento.

## Marco legislativo, justificación y competencias básicas

Tomando como referencia el Real Decreto 1513/2006 que establece las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, podemos observar, con pesar, que no existe un bloque de contenidos específico sobre esta temática en la materia de Educación Física. No obstante, constatamos decididos “guiños” a una actuación docente tendente al desarrollo de contenidos como los que nos ocupan en este artículo, para el tiempo de ocio presente y futuro de nuestro alumnado. Por el contrario, el Real Decreto 1631/2006 que establece las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria sí incluye un bloque específico denominado Actividades en el Medio Natural y señala que “constituyen una oportunidad para que el alumnado interaccione directamente con un entorno que le es

desconocido...". Asimismo, entre las capacidades que se pretenden desarrollar en el alumnado en esta etapa figura: "Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural... contribuyendo a su conservación". A lo largo de los diferentes cursos se van desgranando los contenidos de esta temática que deben ser desarrollados por los docentes de Educación Física en sus clases. El único inconveniente es que se centra en dos actividades: el senderismo y los recorridos de orientación. Desgraciadamente, el esquí y el snowboard no aparecen mencionados.

Son diversas las razones que se esgrimen para rechazar la realización de estas actividades en muchos centros educativos. Se las considera caras, elitistas, peligrosas, "carentes de valor educativo", condicionadas por la época del año y la meteorología, y sobre todo, que implican la pérdida de clases y tienen un impacto negativo sobre el medio ambiente. Por el contrario, sus defensores, en consonancia con la realidad de la sociedad actual, consideran que presentan muchos puntos fuertes desde el punto de vista formativo: son una alternativa "sana" para el ocio juvenil, populares, presentan múltiples posibilidades de acción (raquetas, patinaje, senderismo, trineos, nórdico), dan pie a la interdisciplinariedad, mejoran la convivencia y posibilitan el desarrollo de las competencias. Veamos algunos ejemplos:

- *Conocimiento e interacción con el mundo físico.*

Al desarrollarse en un medio natural equipado artificialmente, el alumnado no tiene más remedio que interactuar y llegar a conocer el medio físico que le rodea, tanto desde el punto de vista motriz, como desde la perspectiva de otras áreas del currículo como la biología o la física. Solo de esta manera podremos formar a los futuros ciudadanos para que entiendan, cuiden y valoren el mundo físico en el que desarrollamos toda nuestra actividad (por ejemplo, analizando y valorando el impacto del esquí en el medio natural y promoviendo iniciativas para tratar de minimizarlo).

- *Tratamiento de la información y competencia digital.*

Durante la realización de estancias de varios días para la práctica de estas actividades se puede mantener abierto un foto-blog donde volcar las imágenes y las reflexiones de los participantes. Asimismo, esta herramienta puede servir de punto de conexión entre estos y sus familias, sus compañeros o sus profesores y contribuir así al desarrollo de esta y otras competencias (lingüística, artística, iniciativa personal, social...).

- *Social y ciudadana.* En línea con lo dicho anteriormente, en las estancias de varios días el alumnado debe aprender a convivir, a compartir espacios, a ayudarse y a tolerarse mutuamente, a respetar los derechos de los demás, a asumir unos deberes diarios, a trabajar en equipo y cooperar para el bien común.

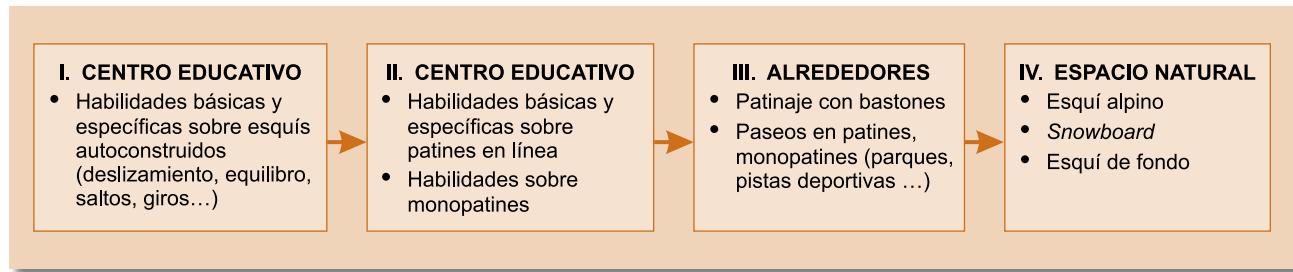
- *Cultural y artística.* El alumnado deberá crear sus propios esquís de cartón para la realización de varias actividades. Por lo tanto, tendrá la oportunidad de diseñar y decorar sus creaciones y desarrollar su "vena" artística. Así mismo, durante las estancias de varios días para practicar el esquí se puede y se debe profundizar en la cultura de la zona para beneficio del alumnado.

- *Aprender a aprender.* Por un lado, a través de la realización de las tareas motrices desarrolladas en el anexo, el alumnado va descubriendo cómo actuar para mantener el equilibrio sobre los esquís de manera autónoma. Por otro lado, la autoconstrucción de materiales permite al alumnado desarrollar su propio proceso de enseñanza-aprendizaje. Con unas pautas y una orientación marcadas por el docente, el propio estudiante será responsable de crear el material que va a emplear en clase.

- *Autonomía e iniciativa personal.* También en línea con lo anterior, a la hora de realizar materiales autoconstruidos, los estudiantes tienen unas guías elaboradas por el docente, pero a partir de ahí ellos tienen la oportunidad de desarrollar su autonomía e iniciativa personal hasta el punto que deseen: tanto en la búsqueda de ideas o elementos, como en la elaboración y el remate final de los materiales. Los límites los marcan los estudiantes, ayudados por los docentes.

## Desarrollo de la propuesta

En consonancia con la propuesta de Ferrando, Latorre, Lizalde y Ceru (2003), la unidad didáctica comenzará en el gimnasio o polideportivo del propio centro escolar (si dispone de él), en este caso, mediante actividades que permitan la adquisición de conocimientos, habilidades motrices y actitudes básicas. Después, dependiendo de la disponibilidad, se promoverán actividades para la adquisición de habilidades técnicas específicas bien en los patios o en los alrededores de los centros (parques asfaltados, pistas deportivas...). Finalmente, la unidad culmina con actividades sobre nieve de uno o varios días, preferentemente, en el entorno natural (ver *fig. 1*).

**Figura 1**

Fases del proceso de enseñanza-aprendizaje del esquí escolar

1. *Habilidades básicas y específicas con esquíes autoconstruidos.* Las ventajas que reporta la autoconstrucción de materiales han sido enfatizadas por varios autores (Méndez-Giménez, 2003, 2008; Palacios, Toja, & Abraldes, 1999). Entre otras, se ha destacado que requieren un escaso o nulo coste económico, permiten aumentar el tiempo de participación activa, posibilitan la prolongación de la práctica en el periodo extraescolar, favorecen el desarrollo de la creatividad, transversalidad e interdisciplinariedad y, sobre todo, contribuyen a la adaptación del material al desarrollo del alumnado y no a la inversa. El objetivo principal que se persigue en este periodo es llegar a concebir los esquíes como una prolongación de los pies, así como

mejorar el equilibrio y la movilidad (ver *fig. 2*, sobre cómo construir las tablas, y *fig. 3*). Una vez construidos los esquíes, comenzaremos con actividades lúdicas que demandan el arrastre de los esquíes auto-construidos durante el desplazamiento, el equilibrio sobre uno o dos esquíes en estático, deslizamientos con empuje de compañeros, así como otras actividades dirigidas al salto, propulsión y giro (ver Anexo). Igualmente, se enfatizan actividades lúdicas que promuevan el conocimiento de las partes y características de las tablas (cantos, espátulas, colas...) y de las habilidades técnicas que se necesitarán en el esquí (levantarse del suelo, desplazarse, hacer cuña, paralelo...). Evidentemente, en los centros escolares difícilmente podemos emular

### ¿Cómo construir tus esquíes con material alternativo?

Material: Cartones de doble capa, cíter o tijeras, cintas adhesivas de colores y de cinta de embalar. Las tablas de esquí actuales (carving) son más anchas por la espátula y la cola que por el patín (para cortar la nieve). Fíjate, además, que la distancia patín-espátula es mayor que la distancia patín-cola.

1. Corta el cartón de doble capa teniendo en cuenta los parámetros anteriores para formar una tabla de unos 80-100 cm (3-4 veces la longitud del pie). Utilizaremos dos recortes de cartón para cada esquí autoconstruido (en total 4 capas) de manera que sea consistente. Es posible que tengas que unir varios trozos de cartón, para ello procura intercalarlos de manera que las dobleces o cortes no coincidan.
2. Encinta las tablas con cinta adhesiva de colores en el sentido transversal del esquí. Trata de estirar bien la cinta evitando relieves innecesarios.
3. Encinta la suela con celo de embalar, en esta ocasión, en el sentido longitudinal de la tabla. De esta manera se deslizará un poco mejor por el suelo. Recorta los sobrantes.
4. Utiliza cinta de embalar o velcro como fijaciones de las tablas a tus zapatillas.

Otra posibilidad es incorporar trapos viejos en la suela de las tablas, para deslizarse  
Como bastones podemos utilizar las picas del gimnasio.

**Figura 2**

Pautas para la elaboración de esquíes autoconstruidos



Figura 3  
Ejemplos de tablas autoconstruidas

todas las circunstancias del entorno natural, pero sí es viable adelantar la vivencia de muchas sensaciones con materiales fijos en los pies, así como experiencias de locomoción sobre planos inclinados y pendientes con las que el alumnado se va a encontrar cuando vaya a la nieve. Se busca así que lleven “parte de la lección aprendida”.

**2. Habilidades básicas y específicas sobre patines en línea y monopatín.** Para la puesta en práctica de esta fase es preciso involucrar al alumnado en la aportación del material, tanto de deslizamiento como de seguridad. El hecho de que los alumnos traigan sus patines a clase es cada vez más factible dado que estas prácticas deportivas son habituales en su tiempo de ocio. No obstante, conviene que los centros estén dotados con una serie de unidades para su préstamo en caso de necesidad. Junto con el desarrollo de habilidades básicas (deslizamiento en diferentes posiciones sobre monopatín: sentado, tumbado, de pie), también se persigue la transferencia positiva de las habilidades aprendidas en esta fase a las habilidades de esquí y snowboard. Las sensaciones propioceptivas de deslizamiento sobre patines son muy similares a las del deslizamiento sobre las tablas de esquí. Las similitudes entre ambas modalidades afectan a varios aspectos: equilibrio y verticalidad, patrones motores (canteo, deslizamiento, cambio dinámico del peso) y capacidades psico-afectivas (asumir retos o controlar la ansiedad). Recientemente, con las debidas reservas, se ha mostrado cierta evidencia científica sobre la transferencia positiva de los aprendizajes previos de patinaje sobre el esquí, lo que refuerza nuestra propuesta metodológica (Román, 2008).

**3. Habilidades específicas en el entorno del colegio.** En esta fase se realizan trayectos sobre patines y monopatines, utilizando picas o bastones para la impulsión y el control. Incluyen paseos por los alrededores del co-

legio (parques, zonas asfaltadas) realizando recorridos, primero en tramos sin pendiente, y posteriormente con pequeños obstáculos, ligeras subidas y bajadas y con algunas curvas. Esto supone un mayor acercamiento al esquí de fondo, pero sin olvidarnos de su transferencia a las otras modalidades. Se incide fundamentalmente en el equilibrio y en la autonomía del alumnado en los desplazamientos con material deslizante. Finalmente, se practican descensos en pendientes moderadas con más proyección hacia el esquí alpino, practicando los giros y la frenada en cuña, el viraje fundamental, el paralelo, así como actividades de superación de puertas o palos verticales en zig zag.

**4. Habilidades específicas en el entorno natural.** Se trata de la salida a la estación invernal, o en su defecto, a las pistas cubiertas artificiales para la práctica opcional del esquí o del snowboard. Esta fase suele comenzar con juegos de adaptación al medio y continuar con ejercicios de asimilación y ejercicios auxiliares para el aprendizaje de las habilidades específicas (descenso directo, viraje en cuña y frenada en cuña, viraje fundamental y viraje en paralelo). Todos ellos, normalmente, dirigidos por monitores titulados.

Analizando la metodología frecuentemente empleada en la enseñanza del esquí (mando directo), no cabe duda de que el liderazgo del monitor y el empleo de la orden pueden servir de ayuda en el control del riesgo en determinadas circunstancias, como ante una afluencia masiva de esquiadores, el acceso a pistas de mayor dificultad, un grupo muy numeroso o tiempo adverso. Sin embargo, los estilos de enseñanza tradicionales no tienen en cuenta el ritmo o proceso de aprendizaje de los alumnos ni sus intereses. Los aprendices son contemplados como meros receptores de información, por lo que no se hace un especial hincapié en que lleguen a comprender los motivos de las acciones motrices y su repercusión en las habilidades. El modelo de ejecución suele presentarse

mediante una explicación y demostración por parte del profesor. Este enfoque da más seguridad al monitor, que puede secuenciar y programar gradualmente la información que va a presentar al alumnado y las tareas que va a proponer. Sin embargo, las demostraciones de expertos deben utilizarse con moderación ya que podrían generar cierto sentimiento de frustración entre los principiantes. Los modelos cercanos de compañeros, pueden ser más eficaces que los lejanos, les abre una puerta a la experimentación de nuevos enfoques que incorporen estructuras cooperativas en la enseñanza del esquí. Por otro lado, el mando directo puro deja pocas opciones para el desarrollo social, personal o actitudinal.

En consecuencia, sugerimos una combinación de estilos más y menos directivos, en función de las condiciones de enseñanza: dificultad de los ejercicios, nivel de habilidad y motivación de los alumnos, condiciones de las pistas (afluencia de esquiadores, calidad de la nieve, visibilidad, etc.). El estudio de Aragón (2007) valoró la incidencia de la aplicación de dos *estilos de enseñanza* diferentes (mando directo y descubrimiento guiado) sobre el tiempo de compromiso motor y la calidad de un gesto técnico final (descenso directo y cuña de frenado). Los resultados demostraron que el estilo de enseñanza más lúdico y basado en el descubrimiento (que deja más libertad al alumnado) incrementaba el tiempo de compromiso motor y la calidad del gesto técnico final en comparación con el estilo de mando directo. El autor concluye que el empleo de descubrimiento guiado provoca una mayor cantidad de tiempo de compromiso motor, lo que a su vez conlleva un aumento de la calidad gestual final. No obstante, la muestra limitada del estudio (12 sujetos) y la escasa duración de los tratamientos (2 días con un total de 6 horas) sugieren ser prudentes a la hora de extrapolar estos hallazgos.

En cuanto a la *organización de la clase*, el monitor normalmente opta por dar poca libertad o permisividad de movimiento a los alumnos; mediante organizaciones en hilera o fila trata de controlar la velocidad, el ritmo y la trayectoria de la bajada, y de establecer una evolución ordenada por el espacio. Sin embargo, la posibilidad de observar a todos los integrantes del grupo es muy limitada cuando ocupa la primera posición, pese a verse obligado a girarse hacia atrás continuamente para visualizar a los alumnos. Otra forma habitual de organizar al grupo es que el monitor explique y demuestre un ejercicio y desde abajo observe la evolución por turno de los alumnos, que saldrán uno a uno en función

del sistema acordado (cuando el profesor levante la mano, cuando el anterior gire un número determinado de veces o llegue a un lugar dado...). Esta disposición cuenta con algunas ventajas ya que otorga más posibilidades de decisión al alumno y permite una observación más global y secuencial por parte del profesor, además de permitir darle *feedback* personalizado. Sin embargo, en las ejecuciones alternativas el ejecutante se puede sentir más coaccionado y bloqueado ante la supervisión del resto del grupo de sus evoluciones. Por otro lado, se requiere bastante tiempo para evaluar a todos los alumnos y los que están quietos pueden impacientarse o coger frío. El trabajo por parejas o pequeños grupos para seguir la huella del compañero es poco habitual en la metodología tradicional. Como pros destacamos que permite tomar decisiones a los alumnos, potencia la relación, la cooperación y la evaluación entre alumnos. Como contras, aporta menor control sobre el grupo, menor referencia técnica, y posible imitación de errores.

## Conclusiones

Muchos docentes minusvaloran la posibilidad de incluir contenidos como el esquí o el snowboard en sus programaciones por la dificultad de su realización en el aula habitual (gimnasio). En este artículo presentamos un planteamiento novedoso que pone el énfasis en las sensaciones que el estudiante puede experimentar durante la práctica de este tipo de actividades, pero adelantándolas en el tiempo mediante vivencias en su aula habitual y con materiales construidos por él mismo.

Creemos que es necesario revisar los planteamientos metodológicos de enseñanza del esquí escolar dominantes, si se pretenden aprovechar las grandes posibilidades educativas de estas actividades. Frente al modelo técnico hegemónico (una metodología centrada en reproducir patrones de movimiento supuestamente adecuados, y derivados del estudio de los deportistas de élite), surge una nueva corriente que pretende dar más protagonismo a los niños en el proceso de aprendizaje, lograr que comprendan la esencia y naturaleza de este deporte, y potenciar su autonomía personal.

Basándose en el modelo comprensivo, Román (2008) ideó una adaptación a la enseñanza del esquí fundamentada en la indagación que permitió al alumnado de secundaria adquirir las habilidades motrices específicas a corto y a medio plazo, con niveles de ansiedad y autoconfianza similares a los obtenidos mediante la me-

todología tradicional, pero con un mayor nivel de individualización. Compartimos con esta autora la idea de hacer reflexionar y pensar a los alumnos para resolver situaciones-problema motrices en formas lúdicas. Este cambio metodológico es posible al iniciar las unidades didácticas en los colegios e institutos y promover actividades previas al contacto con la nieve.

## Referencias

- Aragón, S. (2007). Efecto del estilo de enseñanza utilizado sobre el tiempo de compromiso motor y sobre la calidad final de un gesto técnico en el esquí alpino. *Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital*, Año 11(104). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
- Feo, F. (2006). Las estaciones de esquí en la cordillera cantábrica. *Investigaciones Geográficas (Esp)* (40), 119-139. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/176/17604006.pdf>
- Ferrando, J. A., Latorre, J., Lizalde, E., & Ceru D. (2003). La formación del maestro especialista en educación física en las actividades en la naturaleza: el esquí escolar. En *V Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar, Dimensión europea del docente de Educación Física. Hacia el espacio europeo único de Educación Superior* (pp. 421-425), FEADEF, AVAPEF y la Universidad Europea Miguel de Cervantes, Valladolid.
- Gómez, M. & 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* (4), 11-24.
- Méndez-Giménez, A. (2003). *Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de Educación Física. Juegos con material alternativo, juegos predeportivos y juegos multiculturales*. Barcelona: Paidotribo.
- Méndez-Giménez, A. (2008). La enseñanza de actividades físico-deportivas con materiales innovadores: Posibilidades y perspectivas de futuro. En *Actas del Congreso Nacional y III Congreso Iberoamericano del Deporte en Edad Escolar: "Nuevas tendencias y perspectivas de futuro"* (pp. 83-108).
- Palacios, J., Toja, B., & Abraldes, A. (1999). *Latas: material alternativo para los juegos*. Revista digital SEDE. Recuperado de <http://www.trasgo.es/sede/Recreación.asp>
- Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Ministerio de Educación y Ciencia. *BOE* núm. 293, de 8 diciembre de 2006.
- Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. Ministerio de Educación y Ciencia. *BOE* núm. 5, de 5 enero de 2007.
- Rivera, R. (1999). Preparando la Semana Blanca. *Educación Física en Secundaria y Bachillerato. Unidades Didácticas 1*. COPLEF, Asturias: Agonós.
- Román, B. (2008). *La transferencia del patinaje en línea al aprendizaje del esquí alpino en la Educación Física escolar* (Tesis doctoral). Universidad de Granada, Granada.

## ANEXO

## FASE I: JUEGOS Y ACTIVIDADES CON ESQUÍS AUTOCONSTRUIDOS

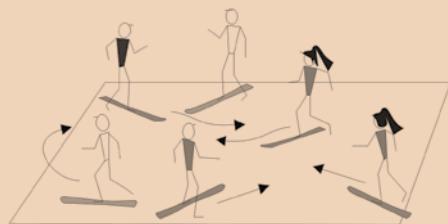
**Objetivos**

- Familiarizarse con y percibir los esquíes autoconstruidos como prolongación del cuerpo.
- Realizar habilidades básicas de desplazamiento y equilibrio con este material en los pies.
- Conocer y adoptar las posiciones y habilidades básicas del esquí.

**Material:**

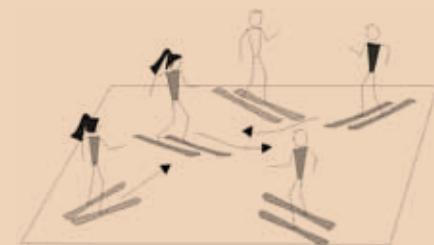
- Esquíes autoconstruidos (ver fig. 1), cinta adhesiva y tijeras.
- Suelo no abrasivo (losa, artificial, parquet o tarima).

**MONOPATÍN.** Una tabla para cada “esquiador”. Un pie se arrastra sobre el monopatín y, el otro, se apoya en el suelo para impulsarse. Cada cierto tiempo se cambia de pierna de impulso.

**Variantes**

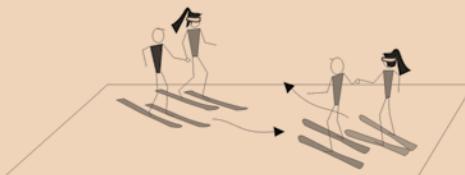
1. Igual, realizando carreras de velocidad, relevos y persecuciones, circuitos en zig-zag...

**PATINADORES.** Por parejas, se ayudan mutuamente para fijar las tablas a los pies pegándolas con cinta de embalar transparente o de color. Cada esquiador se desplaza por el espacio sin pisar las colas ni las espártulas de sus tablas ni las de sus compañeros. Se deben arrastrar las tablas variando los ritmos de desplazamiento.

**Variantes**

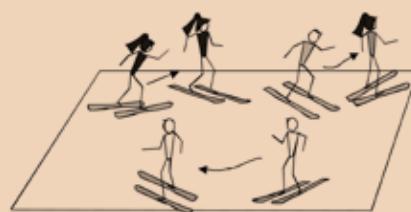
1. Igual, realizando desplazamientos laterales, circulares (espártulas convergentes, espártulas divergentes), hacia atrás, saltos a pies juntos, saltos y giros en el aire, equilibrio sobre un pie u otro, dando palmadas debajo de la pierna que se levanta, manteniendo el equilibrio sobre un solo esquí...
2. Realizar carreras de velocidad, relevos individuales o parejas cogidas de la mano.
3. Igual. Cada jugador con un globo que van golpeando y evitando que caiga en el suelo.

**EL LAZARILLO.** Por parejas. Un miembro de la pareja lleva los ojos tapados. El compañero lo coge de la mano y le ayuda a desplazarse con seguridad por el espacio adelantándole lo que se va a encontrar.



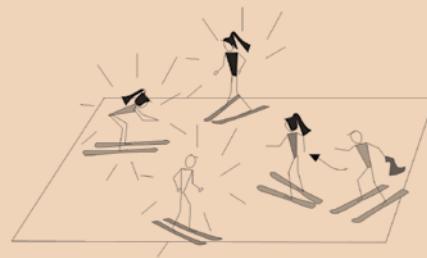
**Variante:** Igual, el lazario ayuda al ciego a superar pequeños obstáculos dispersos por el espacio, por ejemplo, conos que bordear, bancos sueltos que superar, colchonetas...

**CAZA ENTRE PATINADORES.** Por parejas. Uno de los esquiadores trata de dar alcance a su compañero y tocarlo. Durante la persecución no está permitido pisar las tablas de otros. Si lo toca se intercambian los roles.



**Variantes:** Persecuciones por parejas cogidos de la mano, dos persiguen a uno, el pañuelo...

**“CUÑA”, “SCHUSS” O “PARALELO”.** Participa todo el grupo. Se entrega un peto a cada uno de los perseguidores (3-4), que lo llevarán en la mano. Si consiguen tocar a otro jugador intercambian sus roles. Los jugadores que están siendo perseguidos pueden adoptar una de las tres posiciones previamente explicadas (“cuña”, “schuss” o “paralelo”) y quedarse petrificados. A la vez, gritarán las palabras: “cuña”, “schuss” o “paralelo”, para dar a conocer al resto que están momentáneamente fuera de juego. Para liberarlos, cualquier jugador en liza puede colocarse delante de ellos, reproducir la posición adoptada, y decir en voz alta de qué posición se trata (durante esta acción los perseguidores no pueden capturarlos). Si aciertan a la primera, liberan al petrificado y ambos se incorporan al juego. En caso de que todo el grupo esté petrificado se reinicia el juego.



**Variante:** Mantener la misma dinámica, pero en este caso los petrificados para liberarse deben decir al profesor las partes del esquí (espátula, cola, patín, suela, cintos y frenos).

**ESPEJO EN EQUILIBRIO.** Por parejas, uno realiza movimientos lentos del tronco, miembros inferiores y superiores adoptando posiciones de equilibrio estático. Su pareja, enfrente, reproduce esos movimientos fielmente y trata de mantener el equilibrio.



**Variante:** Introducir saltos laterales a uno y otro lado.

**EL PASE SALVADOR.** Dos parejas persiguen al resto y llevan un distintivo cada uno (peto) en la mano. Pueden tocar a cualquiera siempre que no tenga la pelota, por tanto, la misión de los que tienen el móvil (pelota, guante...) es pasárselo lo antes posible al perseguido para liberarlo del acoso.

**Material:** Petos y un guante o pelota.

**ESQUÍ NÁUTICO.** Parejas. Un jugador se sube a los esquíes con las piernas algo abiertas. Los compañeros, de pie y a sus lados, le cogen de las manos y le arrastran por el gimnasio. Cambio de funciones.



**Variantes:** Ídem, utilizando una cuerda para el arrastre por varios compañeros (utilizar sacos para deslizar mejor). Igual, el ejecutante se tapa los ojos y sus compañeros le guían. Con 1 sólo esquí: “mantener el equilibrio sin apoyar el pie libre”.

**CIRCUITO DE HABILIDADES ESPECÍFICAS.** Se distribuyen en el gimnasio varias estaciones por las que van pasando parejas de alumnos cada x tiempo.

1. Subir en tijera (tablas en “V”) por una pendiente formada por varios bancos suecos inclinados. Bajar en escalera (tablas perpendiculares a la pendiente y rodillas al monte).
2. Levantarse de manera adecuada en una pendiente: Descruzar los esquíes, pies por debajo del cuerpo, tablas separadas y perpendiculares a la máxima pendiente, bastones en una mano y empujar con la mano del monte.
3. Superar “en escalera” una pirámide de bancos (rodillas al monte).
4. Cuña en parado. Mediante saltos, abrir y cerrar la cuña.
5. Diagonal en pendiente. Sobre simuladores (bancos suecos apoyados en las espalderas), colocarse en posición de paralelo en diagonal.
6. Inclinación y angulación. Frente de las espalderas cogido con ambas manos, adoptar la posición de base y simular, en estático, la inclinación y angulación del cuerpo que requieren los virajes en paralelo. Atención en la acción de canteo de las rodillas y de carga.
7. Cuña en pendiente. Crear simuladores con bancos suecos apoyados en las espalderas. Colocarse en posición de cuña y dejarse arrastrar por compañeros que tiran de una cuerda. Simular la frenada en cuña.
8. Cambiar de huella mediante pasos o saltos laterales.
9. Desplazarse hacia adelante y pasar por debajo de vallas.
10. Realizar saltos y giros en el aire (90°, 180°, 360°).

