

PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA EL APRENDIZAJE DEL ESQUÍ DE FONDO EN EL MARCO ESCOLAR

PROPOSAL FOR LEARNING TEACHING OF CROSS-COUNTRY SKIING IN THE SCHOOL

Autor:

Rapún López, Marta ⁽¹⁾; Castellar Otín, C. ⁽²⁾; Pradas de la Fuente, F. ⁽²⁾

Institución:

⁽¹⁾Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte, Universidad de Zaragoza. mrapun@unizar.es

⁽²⁾Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Universidad de Zaragoza

Resumen:

En este artículo se aborda el aprendizaje del esquí de fondo en el marco escolar. Para ello se concretan los objetivos didácticos, los aprendizajes fundamentales, la secuencia formativa, la metodología y la evaluación. Además, se desarrolla una propuesta de sesiones con las situaciones de aprendizaje detalladas, para el aprendizaje del esquí de fondo.

Palabras Clave:

Esquí de fondo, aprendizaje, Educación Física, didáctica.

Abstract:

The article develops a proposal for learning cross-country skiing in the school setting. For this, the didactic objectives, the fundamental learning, the formative sequence, the methodology and the evaluation are specified. In addition, a proposal of sessions with detailed learning situations described, for the learning of cross-country skiing.

Key Words:

Cross-country skiing, learning, Physical Education, didactics.

1. INTRODUCCIÓN

La popularidad de las actividades físicas y deportivas que se realizan en la naturaleza, en particular sobre la nieve, aumenta año tras año en nuestro país. Cada vez son más los practicantes que se inclinan por realizar alguna de estas disciplinas, propias del invierno en nuestra geografía, atraídos por las posibilidades que ofrece el entorno nevado.

Dentro de estas actividades se encuentra el esquí de fondo (también denominado esquí nórdico), modalidad que ha experimentado un considerable incremento de aficionados durante los últimos años, ligado a su creciente popularidad como actividad para realizar en compañía, creándose una cultura deportiva familiar durante los fines de semana y las vacaciones invernales.

El esquí de fondo permite disfrutar del medio invernal en su estado más puro, ya que las instalaciones y recursos necesarios para su práctica no generan grandes impactos sobre el medio natural (Asún y Larraz, 1999). Además, se trata de una actividad mucho más económica que la práctica del esquí alpino o el snowboard, por lo que los gastos derivados de la práctica de esta actividad pueden ser asumidos por un número mucho mayor de personas.

Por otro lado, el esquí de fondo, por su transferencia de aprendizaje desde otras modalidades deportivas como el patinaje, roller, etc. (Pradas et al., 2012), permite al individuo obtener de manera temprana una mayor autonomía sobre el medio nevado, progresando en los aprendizajes más rápidamente en comparación con otras especialidades deportivas realizadas sobre el medio nevado como el esquí alpino o el snowboard. Teniendo en consideración estas razones, la introducción del esquí de fondo, como experiencia didáctica entre los escolares de nuestro país, puede resultar una interesante alternativa para ser utilizada como contenido educativo.

Si se analizan los deportes que se desarrollan en el entorno nevado, en particular el esquí de fondo, se puede apreciar que todavía no se encuentra extendido como práctica habitual en nuestro contexto educativo, a pesar de que trabajos previos han justificado su presencia en el currículo de Educación

Física (EF) (Asún y Larraz, 1999; Gómez y Sanz, 2003; Julián et al. 2013, Pradas et al. 2012).

Sin embargo, la introducción de estas disciplinas en el ámbito escolar no se encuentran exentas de dificultades. Quizás uno de los problemas más importantes se deba a la lejanía de los centros escolares a las pistas de esquí, lo cual dificulta contextualizar estas prácticas dentro del currículo. No obstante, en la actualidad existen otras fórmulas para acercar al alumnado a estas actividades.

En este sentido encontramos la denominada “semana blanca”, actividad complementaria a las clases de EF, organizadas y promovidas por los centros educativos en colaboración con diferentes organismos institucionales, en donde el profesorado de EF es el encargado de gestionarlas, recayendo la responsabilidad de su impartición en personal técnico deportivo especializado, los cuales son los responsables de dirigir el proceso pedagógico del aprendizaje del esquí de fondo, teniendo en consideración la carencias formativas de los docentes para abordar adecuadamente este contenido.

Teniendo en consideración que a nivel motor puede resultar la práctica del esquí de fondo muy atractiva e interesante, tanto para el alumnado como el profesorado, a continuación se presenta una propuesta pedagógica para que el profesorado pueda iniciarse en la enseñanza de este deporte dentro del marco escolar.

2. OBJETIVOS

El objetivo principal de este artículo es el de plantear una progresión didáctica de iniciación al estilo clásico del esquí de fondo, que permita al alumnado desenvolverse de manera autónoma por el medio nevado a través del aprendizaje de nuevas habilidades deportivas.

Se plantean diferentes objetivos específicos que se presentan a continuación encuadrados en las siguientes categorías:

- Técnicos
 - Conocer el material y la indumentaria específicos del esquí de fondo así como su colocación y utilización.
 - Aprender los principales pasos del estilo clásico y los medios de control de velocidad y de frenado, así como su aplicación en el lugar adecuado del circuito.
- Físico-motrices.
 - Desarrollar las capacidades físicas: resistencia aeróbica y fuerza.
 - Desarrollar las habilidades básicas y específicas del esquí de fondo y obtener autonomía en el desplazamiento por el medio nevado.
- Sociales:
 - Conocer el deporte del esquí de fondo, valorándolo como una alternativa para ocupar el tiempo de ocio.
 - Tener control de las situaciones de contacto físico en los juegos, respetando las normas y reglas de juego, así como a las personas (compañeros y profesorado), el material y las instalaciones, mostrando una actitud higiénica, activa e implicándose en las diferentes tareas y actividades que se propongan.
- Emocionales:
 - Desarrollar el orden, el cuidado y la autonomía personal a través de la práctica del esquí.
- Vinculados al entorno:
 - Aprender nociones básicas sobre el medio nevado y mostrar una actitud positiva y de cuidado del entorno.

3. CONTENIDOS

La consecución del objetivo principal se basa en la enseñanza de lo que se va a denominar como aprendizajes fundamentales y en donde se abordan los principales elementos técnicos del estilo clásico, de control de la velocidad y de descenso. Estos aprendizajes fundamentales se van a impartir siguiendo un

orden temporal lógico en función de su utilidad y complejidad. A continuación se presenta la progresión metodológica a seguir:

- a. Paso elemental.
- b. Paso alternativo elemental.
- c. Impulso simultáneo.
- d. Impulso con un paso.
- e. Media tijera.
- f. Tijera.
- g. Media cuña.
- h. Cuña.
- i. Posición base de bajada.
- j. Descenso en travesía.
- k. Cambio de huella.

Aprendizajes fundamentales	Definición	Descripción
Paso elemental	Paso en el que las piernas y los brazos se mueven alternativamente, realizando un movimiento similar al de andar.	Las piernas y los brazos se mueven alternativamente. Los esquís permanecen en todo momento en contacto con la nieve. Hay que adoptar buena posición de base (media flexión de tobillo, rodilla y cadera) que ayude al impulso y deslizamiento.
Paso alternativo elemental	Paso en el que las piernas y los brazos se mueven alternativamente realizando un cambio de peso de un esquí a otro con deslizamiento sobre un esquí.	Se realiza un movimiento similar al de andar, las piernas y los brazos se mueven alternativamente adoptando una posición de media flexión de tobillo-rodilla y cadera al pasar por la posición base para realizar un buen impulso. Se produce un cambio de peso y el deslizamiento sobre un esquí. Los brazos

		<p>realizan un mayor recorrido, clavando los bastones angulados a la altura de la fijación con las manos a la anchura de los hombros y los codos ligeramente abiertos; al finalizar la tracción el brazo está extendido con una alineación de cazoleta-empuñadura-hombro.</p>
<p>Impulso simultáneo</p>	<p>Paso en el que se produce una tracción simultánea de los brazos sin impulso de las piernas.</p>	<p>Los esquís permanecen apoyados en la nieve durante todo el movimiento, paralelos, a la misma altura, en sentido longitudinal.</p> <p>El movimiento se produce por la tracción simultánea de los brazos, acompañada de la flexión del tronco. Al inicio de la tracción los bastones se clavan a la altura de la fijación con las manos a la anchura de los hombros y los codos ligeramente separados; el recorrido finaliza con una alineación de cazoleta-muñeca-hombro.</p> <p>La vuelta a la posición inicial se realiza recuperando los bastones. Previamente el tronco ha comenzado a extenderse.</p> <p>Se producen dos desequilibrios: hacia delante y hacia detrás.</p>
<p>Impulso con un paso</p>	<p>Combinación del paso alternativo y el paso simultáneo: Una tracción de brazos por dos impulsos de piernas.</p>	<p>Secuencia del movimiento:</p> <p>Cuando impulsamos con una pierna, recuperamos los brazos (los extendemos), cuando finaliza el impulso de la pierna es cuando se realiza la tracción simultánea de los brazos a la vez que se recupera la pierna.</p> <p>La tracción de los brazos va acompañada de</p>

		<p>la flexión del tronco. Del mismo modo que en el impulso simultáneo, el tronco comienza a extenderse antes de la recuperación de los brazos. En el momento en el que la pierna se ha recuperado y están las dos paralelas, el tronco se encuentra erguido, los brazos recuperándose</p> <p>Acción de las piernas: la pierna que desliza es lanzada hacia delante por el impulso de la otra, entrando flexionada para terminar extendiéndose en el momento de la recuperación de la otra pierna, produciéndose la flexión de ambas durante la tracción de los brazos cuando los esquís coinciden paralelos.</p>
Tijera	Paso en el que las piernas y los brazos se mueven alternativamente, sin deslizamiento, con los esquís divergentes.	Esquís divergentes, cantos interiores de los esquís apoyados, avance mediante pasos marcados hacia delante sin salto-impulso.
Cuña	Acción para reducir la velocidad en una bajada o detenerse.	

Tabla 1: Definición de los principales aprendizajes fundamentales del estilo clásico y explicación de su ejecución.

4. METODOLOGÍA

La propuesta que se plantea para la enseñanza del esquí de fondo parte de la premisa de desarrollar un aprendizaje basado en experiencias nuevas y divertidas, creando un clima motivacional adecuado y logrando un aprendizaje significativo que perdure en el tiempo, partiendo de los conocimientos del alumnado y construyendo otros nuevos. Para ello se van a combinar varios tipos de actividades mediante planteamientos y estilos de enseñanza que favorezcan el descubrimiento y la experimentación.

Las principales actividades que se van a desarrollar son las siguientes:

- Actividades lúdicas mediante juegos en las que se pretende desarrollar las habilidades motrices básicas sobre los esquís (equilibrio, coordinación y deslizamiento), con el objetivo de servir para el desarrollo de las específicas y como medio de disfrute, para despertar en los alumnos la inquietud y atracción hacia la práctica.
- Ejercicios para el aprendizaje de los elementos técnicos que constituyen la técnica clásica del esquí de fondo.
- Recorridos por las diferentes pistas (de dificultad adaptada al nivel del grupo) aplicando los elementos técnicos más adecuados en cada parte del circuito.

La estrategia de la práctica va a ser mixta o combinada. La práctica global va a predominar frente a la práctica analítica, la cual será utilizada para el aprendizaje específico de determinados elementos técnicos.

En lo referido a la transmisión de la información, la explicación inicial tiene que ser clara, incluyendo las palabras clave, y realizando las demostraciones que sean necesarias para la correcta ejecución en las actividades para el aprendizaje de los elementos técnicos. La retroalimentación va a ser fundamental y se dará en dos momentos, durante la ejecución y al final de la misma. Además, se realizarán preguntas para reflexionar sobre las reglas de acción y descubrir la solución adecuada.

En los recorridos por las diferentes pistas se va a utilizar el estilo de enseñanza de descubrimiento guiado y resolución de problemas (Mosston y Ashworth, 1996), para que sean capaces de identificar y aplicar los elementos técnicos más adecuados en cada parte del circuito. Se busca que los alumnos participen en el proceso de enseñanza-aprendizaje, adoptando una actitud activa.

5. TEMPORALIZACIÓN

En la tabla 2 se muestra la temporalización de los aprendizajes fundamentales a lo largo de las cinco sesiones.

Se va a comenzar con los tres aprendizajes básicos para adquirir autonomía en el desplazamiento mediante el estilo clásico. El paso elemental es el más sencillo para el desplazamiento en terrenos llanos y ligeras subidas, el paso tijera permite el desplazamiento en subidas pronunciadas, existentes a lo largo de todo el circuito, y la cuña es la acción necesaria para controlar la velocidad y detener la marcha.

A lo largo de las siguientes sesiones se irán incorporando el resto de aprendizajes fundamentales en función de su dificultad técnica, de más sencillo a más completo.

DIA	APRENDIZAJES FUNDAMENTALES
1	Paso elemental. Paso de tijera. Cuña.
2	Paso elemental. Media tijera. Tijera.
3	Paso impulso simultáneo. Media cuña.
4	Paso alternativo elemental.

	Posición base en las bajadas. Cuña con cambio de dirección.
5	Paso impulso con un paso. Descenso en travesía.

Tabla 2: Temporalización de los aprendizajes fundamentales durante las cinco sesiones.

6. DESARROLLO DE LAS SESIONES

A continuación se desarrollan las cinco sesiones destinadas al aprendizaje del esquí nórdico, siguiendo la temporalización de aprendizajes fundamentales expuesta en el apartado anterior. En todas las sesiones se incluirán pequeños descansos integrados en la duración total.

Sesión	1	Duración	3 horas
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none">- Conocer las características principales del esquí de fondo: El material, los estilos (el clásico y el patinador) y el medio en el que se realiza.- Aprender a colocarse correctamente el material y a quitárselo: Las botas, los esquís y los bastones.- Obtener autonomía en el desplazamiento con los esquís de clásico.- Aprender el paso elemental, la cuña y la tijera.- Conocer a los compañeros y al monitor estableciendo relaciones afectivas.			
Contenidos			
<ul style="list-style-type: none">- El esquí de fondo como deporte en el medio natural.- El material propio del esquí de fondo.- Paso elemental.- Cuña.- Tijera.			
Material			
<ul style="list-style-type: none">- Equipo completo de esquí de fondo de clásico.			
Metodología			

- Colocación de los alumnos en semicírculo durante las explicaciones, calentamiento y estiramientos.
- Ejercicios de para el aprendizaje de los elementos técnicos: Explicación de cada ejercicio por parte del monitor + demostración + ejecución alumnos + feed-back + ejecución corrigiendo errores. En el momento del feed-back, aprendizaje mediante descubrimiento guiado para mejorar la ejecución: Preguntas por parte del monitor a la vez que se les van planteando las diferentes tareas.

Desarrollo de la sesión

Información inicial	Presentación del monitor.
10 min	Explicación sobre las características principales del esquí de fondo: el material, los estilos y el medio en el que se realiza. Presentación de los chicos/as: nombre + edad + procedencia+ deporte preferido.

Tareas

Adaptación al material	Situación 1. Colocados en círculo, se les enseña a colocarse y quitarse adecuadamente el material:
1h 15 min	<ul style="list-style-type: none"> - Ponerse y quitarse los esquís, sosteniendo los bastones para mantener el equilibrio. - Colocación de los bastones. - Explicación de la posición básica en el esquí de fondo. Situación 2. Primeros movimientos : <ul style="list-style-type: none"> - Levantar un esquí, luego el otro. - Movimientos laterales con apoyo de bastones. - Movimientos divergentes de los esquís sobre sí mismos hacia ambos lados. - Agacharse y volverse a levantar. - Pequeños saltos. - Desplazamiento en corro. Situación 3. Aprender a caer y levantarse del suelo. Situación 4. Juego sin bastones: el gato y el ratón.

Parte principal	Situación 5. Paso elemental: Explicación del paso, demostración y
------------------------	--

1h 15 min	<p>práctica en la explanada utilizando dos huellas.</p> <p>Situación 6. Cuña: Explicación, demostración y práctica en una bajada poco suave.</p> <p>Situación 7. Tijera: Explicación del paso, demostración y práctica en una subida suave.</p> <p>Situación 8. Desplazamiento por el circuito practicando los pasos aprendidos.</p>
Vuelta a la calma 10 min	<p>Situación 9. Juego tierra-mar-aire. Se delimitan tres zonas en el espacio, una se asocia a tierra, otra a mar y otra a aire. Todos se colocan en el centro del campo. A la voz de tierra, tienen que ir a la zona de la tierra desplazándose mediante el impulso simultáneo; voz de mar, mediante impulso alterno de brazos; voz de aire, mediante alternativo.</p> <p>Situación 10. Estiramientos.</p>

Sesión	2	Duración	3 horas
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar el paso elemental. - Aprender pasos para las pendientes pronunciadas: media tijera, tijera, escalera. - Desarrollar las habilidades motrices específicas del esquí de fondo. - Disfrutar de la práctica del esquí de fondo con los compañeros. 			
Contenidos			
<ul style="list-style-type: none"> - Paso elemental. - Pasos de subida: Media tijera y tijera. 			
Material			
<ul style="list-style-type: none"> - Equipo completo de esquí de fondo de clásico. 			
Metodología			
<ul style="list-style-type: none"> - Colocación de los alumnos en semicírculo durante las explicaciones, calentamiento y estiramientos. - Ejercicios de para el aprendizaje de los elementos técnicos: Explicación de cada 			

<p>ejercicio por parte del monitor + demostración + ejecución alumnos + feed-back + ejecución corrigiendo errores. En el momento del feed-back, aprendizaje mediante descubrimiento guiado para mejorar la ejecución: Preguntas por parte del monitor a la vez que se les van planteando las diferentes tareas.</p>	
Desarrollo de la sesión	
Información inicial	Recordatorio de lo aprendido el día anterior y breve explicación de lo que se va a realizar.
5 min	
Tareas	
Calentamiento	Sin esquís, movilidad articular dirigida por el monitor.
30 min	<p>Situación 1. Juegos sin bastones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los paquetes. - Stop.
Parte principal	<p>Situación 2. Media tijera: Explicación del paso, demostración y práctica en una subida suave.</p> <p>Situación 3. Circuito para practicar el paso elemental, la media tijera y la tijera.</p> <p>Situación 4. Recorrido por el circuito trabajando los aspectos técnicos en los lugares específicos: paso elemental, media tijera, tijera y cuña.</p>
2h 10 min	
Vuelta a la calma	<p>Situación 5. Juego sin bastones: Los 10 pases.</p> <p>Situación 6: Estiramientos.</p>
15 min	

Sesión	3	Duración	3 horas
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender el impulso simultáneo. - Aprender a controlar la velocidad realizando media cuña. 			
Contenidos			
<ul style="list-style-type: none"> - Impulso simultáneo. - Media cuña 			
Material			

<ul style="list-style-type: none"> - Equipo completo de esquí de fondo de clásico. - Pelotas de gomaespuma. 	
Metodología	
<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de para el aprendizaje y mejora de los elementos técnicos: Explicación de cada ejercicio por parte del monitor + demostración + ejecución alumnos + feed-back + ejecución corrigiendo errores. En el momento del feed-back, aprendizaje mediante descubrimiento guiado para mejorar la ejecución: Preguntas por parte del monitor a la vez que se les van planteando las diferentes tareas. - Aprendizaje de la media cuña mediante descubrimiento guiado. Preguntas por parte del monitor a la vez que se les van planteando las diferentes tareas. Por ejemplo: ¿Qué pasa si voy muy levantado e intento frenar mediante media cuña? ¿Y si por el contrario, voy flexionado? ¿Cómo consigo tener mayor equilibrio? ¿Cómo consigo frenar más rápido? 	
Desarrollo de la sesión	
Información inicial 5 min	Recordatorio de lo aprendido el día anterior y breve explicación de lo que se va a realizar.
Tareas	
Calentamiento 30 min	Movilidad articular dirigida por un alumno/a. Situación 1. Juego sin bastones: La barita.
Parte principal 2h 10 min	Situación 2. Impulso simultáneo: Explicación del paso, demostración y práctica en una zona llana. Progresiones, de recorrido corto a recorrido largo. Situación 3. Recorrido por el circuito trabajando los aspectos técnicos en los lugares específicos: paso elemental, media tijera, tijera, cuña e impulso simultáneo.
Vuelta a la calma 15 min	Situación 4. Juego sin bastones: balón prisionero. Situación 5. Estiramientos.

Sesión	4	Duración	3 horas
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender el paso alternativo elemental. - Adquirir una adecuada posición de base en bajada. - Desarrollar las habilidades motrices específicas del esquí de fondo. - Disfrutar de la práctica del esquí de fondo con los compañeros. 			
Contenidos			
<ul style="list-style-type: none"> - Paso alternativo elemental. - Posición base en bajada. - Cuña y cambios de dirección en bajadas. 			
Material			
<ul style="list-style-type: none"> - Equipo completo de esquí de fondo de clásico. - Pelotas de gomaespuma. 			
Metodología			
<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de para el aprendizaje y mejora de los elementos técnicos: Explicación de cada ejercicio por parte del monitor + demostración + ejecución alumnos + feed-back + ejecución corrigiendo errores. En el momento del feed-back, aprendizaje mediante descubrimiento guiado para mejorar la ejecución: Preguntas por parte del monitor a la vez que se les van planteando las diferentes tareas. - Preguntas para el aprendizaje y mejora de la posición base en bajada, cuña y cambios de dirección. ¿Qué pasa si voy muy levantado? ¿Si voy muy flexionado? ¿Cómo consigo tener un mayor equilibrio? ¿Cómo consigo frenar más rápido? 			
Desarrollo de la sesión			
Información inicial 5 min	Recordatorio de lo aprendido el día anterior y breve explicación de lo que se va a realizar.		
Tareas			
Calentamiento 20 min	Movilidad articular dirigida por el monitor. Situación 1. Juego sin bastones: Pelota sentada.		
Parte principal 2h 20 min	Situación 2. Progresión para el aprendizaje del paso alternativo elemental. Ejercicios: 1. Paso alternativo elemental.		

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Paso alternativo elemental sin bastones. 3. Sin bastones, dirigiendo la mano a la espátula del esquí contrario (el que está deslizando). 4. Con una mano detrás de la espalda, se dirige la otra al esquí contrario (el que está deslizando), cuando pasa a impulsar la mano se dirige hacia atrás. 5. Con las dos manos en la espalda. 6. Con los bastones cogidos por la mitad, paso alternativo simulando el clavado del bastón. 7. Con bastones, progresiones de recorrido corto a recorrido largo. 8. Alternativo en dos tiempos para marcar la entrada flexionada de la pierna al deslizar junto con la extensión y acompañamiento de la cadera. <p>Situación 3. Recorrido por el circuito practicando los elementos técnicos aprendidos a lo largo de todas las sesiones.</p> <p>Situación 4. Perfeccionamiento posición base, cuña y cambios de dirección.</p>
Vuelta a la calma 10 min	Situación 5. Estiramientos.

Sesión	5	Duración	3 horas
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender el paso impulso con un paso. - Desarrollar las habilidades motrices específicas del esquí de fondo. - Disfrutar de la práctica del esquí de fondo con los compañeros. 			
Contenidos			
<ul style="list-style-type: none"> - Paso impulso con un paso. - Descenso en travesía. 			
Material			

<ul style="list-style-type: none">- Equipo completo de esquí de fondo de clásico.- Conos	
Metodología	
<ul style="list-style-type: none">- Ejercicios de para el aprendizaje y mejora de los elementos técnicos: Explicación de cada ejercicio por parte del monitor + demostración + ejecución alumnos + feed-back + ejecución corrigiendo errores. En el momento del feed-back, aprendizaje mediante descubrimiento guiado para mejorar la ejecución: Preguntas por parte del monitor a la vez que se les van planteando las diferentes tareas.- Preguntas para el aprendizaje y mejora de la posición base en bajada, cuña y cambios de dirección. ¿Qué pasa si voy muy levantado? ¿Si voy muy flexionado? ¿Cómo consigo tener un mayor equilibrio? ¿Cómo consigo frenar más rápido?	
Desarrollo de la sesión	
Información inicial 10 min	Recordatorio de lo aprendido el día anterior y breve explicación de lo que se va a realizar.
Tareas	
Calentamiento 5 min	Movilidad articular dirigida por un alumno/a.
Parte principal 2h 20 min	Situación 1. Progresión para el aprendizaje del impuso con un paso. Ejercicios: <ol style="list-style-type: none">1. Paso alternativo llevando los brazos extendidos y los batones perpendiculares al suelo. Cuando se quiera, realizar una tracción simultánea de brazos en el momento en el que se recupera una pierna.2. 4 pasos alternativos una tracción simultánea. Lo mismo cada 3, cada 2.3. Progresiones: de impulsos pequeños a impulsos amplios.4. Bastones en bandeja: impulso con una pierna. Luego con la otra.5. Bastones en bandeja: coordinación del combinado.6. Paso combinado con un bastón. Luego con el otro. Situación 2. Recorrido por el circuito practicando los elementos

	técnicos aprendidos a lo largo de todas las sesiones. Situación 3: Técnica: Descenso en travesía.
Vuelta a la calma 10 min	Situación 4. Juego: El roba piedras. Situación 5. Estiramientos.

7. EVALUACIÓN

Consideramos la evaluación como un elemento fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje, desarrollándose una evaluación formativa a lo largo de todo el proceso. Al inicio de la actividad se realizará una evaluación diagnóstica para valorar el nivel del grupo.

Durante el desarrollo de las sesiones se realiza una evaluación continua valorando el ritmo de aprendizaje de los alumnos y adaptando las tareas previstas en función de sus progresos. Tal y como se ha comentado en el apartado de metodología, la enseñanza se va a desarrollar mediante una retroalimentación continua con el fin de que el alumnado sea consciente de su propio aprendizaje.

A continuación se facilita una lista de control que comprende los principales aprendizajes fundamentales, así como aquellos los aspectos actitudinales y de propia gestión del esfuerzo que se van a tener en cuenta en la evaluación (Tabla 3).

Aspecto a evaluar		
Se coloca y se quita los esquís y los bastones de manera autónoma.	SI	NO
	Observaciones	
Se levanta del suelo rápidamente tras una caída	SI	NO
	Observaciones	
Es capaz de frenar de manera controlada	SI	NO
	Observaciones	

Se desplaza mediante el paso elemental adoptando la posición básica y manteniendo el equilibrio de forma integrada durante el desplazamiento.	SI	NO
	Observaciones	
Se desplaza mediante el paso alternativo elemental, realizando el cambio de peso correspondiente y posterior deslizamiento sobre un esquí.	SI	NO
	Observaciones	
En el desplazamiento mediante el paso alternativo elemental coordina la acción de los brazos y de las piernas, realizando el recorrido completo en la acción de los brazos.	SI	NO
	Observaciones	
Realiza el impulso simultáneo de manera efectiva, mediante la tracción simultánea de los brazos y la flexión del tronco.	SI	NO
	Observaciones	
Realiza el impulso con un paso correctamente, coordinando una tracción de brazos por cada dos impulsos de piernas.	SI	NO
	Observaciones	
Realiza el paso tijera cuando es necesario.	SI	NO
	Observaciones	
Es capaz de girar y cambiar de dirección con fluidez.	SI	NO
	Observaciones	
Se desplaza por el circuito utilizando los elementos técnicos más adecuados en función de la orografía del terreno y sus características personales.	SI	NO
	Observaciones	
Es capaz de dosificar el esfuerzo durante la realización de un circuito sin realizar paradas durante el mismo.	SI	NO
	Observaciones	
Colabora con los compañeros para resolver los problemas derivados de las situaciones durante las sesiones.	SI	NO
	Observaciones	
Muestra una actitud positiva y responsable durante la	SI	NO
	Observaciones	

práctica del esquí, respetando las normas de desplazamiento por el circuito y cuidando el entorno.	Observaciones
--	---------------

Tabla 3: Lista de control para la evaluación del alumnado.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Asun, S. y Larraz, A. (1999). El esquí de fondo en la escuela. Un proyecto escolar viable. *Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica*, 73, 17-20.
2. Gómez López, M. y Sanz Arazuri, 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.
3. Julián Clemente, J.A., Agualeles Abós, I., Ibor Bernalte, E., Cervantes Torrontera, J. y Abarca Sos, A. (2013). El esquí nórdico en la escuela. Propuesta de aprendizaje para el marco escolar en educación primaria. *Habilidad Motriz*, 41, 44-45.
4. Mosston, M. y Ashworth, S. (1993). *La enseñanza de la Educación Física: La reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona, España: Hispano-Europea.
5. Pradas, F., Rapún, M., Castellar, C. y Juvillá, F. (2012). De los patines en el aula a los esquís en la nieve. Una progresión al esquí de fondo mediante el uso del roller ski en primaria. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, XII(38), 101-111.