

# Propuesta de programación para el aprendizaje del esquí alpino en cinco sesiones para principiantes

Becario FPU (Formación Profesor Universitario)  
Departamento de Educación Física y Deportiva  
Facultad de Ciencias del Deporte  
Universidad de Granada

**Jaime Morente Sánchez**  
[jaimemorente1986@gmail.com](mailto:jaimemorente1986@gmail.com)  
(España)

## Resumen

La presente programación didáctica está encaminada a guiar el proceso enseñanza-aprendizaje del esquí alpino de un grupo de hasta 6 principiantes (nivel 0) estando diseñada para un desarrollo en el tiempo de 5 sesiones de 5 horas. Asimismo se ha considerado en todo momento una meteorología favorable. Para cada sesión se establecen una serie de premisas a cumplir por el docente así como un conjunto de aspectos a tener en cuenta por parte del alumno. Por tanto, se justifica el diseño y confección de esta programación a modo de conjunto de decisiones preactivas, es decir, anteriores a la intervención docente con el fin de conseguir que el proceso enseñanza-aprendizaje sea de calidad y, en todo momento, controlado y seguro. Por tanto la consecución de los objetivos diseñados conllevará la asimilación de unos contenidos a través de la ejecución de una serie de tareas que se traducirán en una progresión técnica por medio de un proceso lo más lúdico posible.

**Palabras clave:** Esquí alpino. Enseñanza-aprendizaje. Sesiones.

## 1. Introducción y justificación

Son varios los motivos que nos han movido a plantear una programación de estas características. En primer lugar, es interesante que el esquiador principiante conozca las posibilidades que la naturaleza ofrece desde el punto de vista de la actividad física y el deporte, así como las habilidades básicas que le permitan desenvolverse con soltura en un hábitat de esas características. En segundo lugar, más allá del nivel que pueda alcanzar con respecto a las distintas actividades en el medio natural, es de vital que el alumno sea consciente y valore en su justa medida la importancia que la naturaleza tiene para el ser humano en todos sus ámbitos. En efecto, el hombre se nutre de ella hasta el punto de que sin ella no podría vivir, sin embargo, como moneda de cambio, en muchas ocasiones, el ser humano dispensa un trato a la naturaleza que acabará por destruirla. Por último, consideramos que existe cierta escasez de propuestas de este tipo en la bibliografía específica existente, por lo tanto, esta obra puede ser de gran interés y aplicabilidad para todos aquellos amantes del esquí alpino que se están iniciando, o así desean hacerlo, en la práctica de esta maravillosa actividad físico-deportiva obteniendo así un guión fácil y sencillo acerca de cómo progresar en su particular proceso enseñanza-aprendizaje.

## 2. Objetivos (orientados al alumno)

### Objetivos generales

- Adquirir y ejecutar principios básicos, conocimientos y habilidades que permitan llevar a cabo una práctica segura del deporte en cuestión, esquí alpino, y respetuosa en todo momento con un medio natural nuevo, como es la nieve, consiguiéndose así que el alumno se desenvuelva en la estación de esquí con cierta soltura y conocimiento.
- Utilizar la práctica del esquí alpino como vehículo para estimular la autonomía del alumno así como para fomentar las relaciones interpersonales y hábitos de trabajo en equipo.

### Objetivos específicos

- Conocer las características principales del material a utilizar: botas, bastones, esquís y ropa deportiva.

- Ser capaz de crear una imagen corporal que permita el autocontrol en movimiento y en un medio no habitual.
- Asimilar y ejecutar las progresiones metodológicas de cada habilidad técnica estudiada y practicada alcanzando un grado de autosuficiencia que le permita desenvolverse con autonomía por las pistas correspondientes a su nivel.
- Colaborar con una actitud de participación y compañerismo para obtener un ambiente agradable en el grupo que propicie la motivación en el trabajo diario.

### 3. Contenidos

- *Adaptación al material:* conjunto de primeros ejercicios y movimientos básicos, imprescindibles para la práctica del esquí alpino, relacionados con la familiarización con el medio y material específicos, primeras nociones de equilibrio y deslizamiento.
- *Descenso directo:* deslizamiento sobre la línea de máxima pendiente (LMP) con los esquís paralelos y planos, adaptando el esquiador una posición óptima en función de la velocidad adquirida y del terreno.
- *Cuña:* medio utilizado para detenerse y controlar la velocidad fundamentado en un movimiento de rotación convergente de las piernas iniciado a nivel de caderas que finaliza con un golpe de talón hacia el exterior (separación de colas, aproximación de espátulas).
- *Giros en cuña:* cambios de dirección normalmente curvos manteniendo la posición de cuña (convergencia de espátulas, separación de colas) realizando recorridos que se alejen más o menos de la LMP.
- *Diagonal:*<sup>1</sup> desplazamiento en línea recta con los esquís en paralelo y apoyo sobre el canto interno del esquí del valle y el canto externo del esquí del monte.
- *Derrapaje:* descenso en LMP, diagonal o final de curva, con los esquís paralelos y poca toma de cantos, lo cual provoca un movimiento totalmente opuesto al eje longitudinal de los esquís.
- *Evolución elemental:* encadenamiento de curvas con inicio en cuña o *stem* y al sobrepasar la LMP colocación de los esquís en paralelo (mediante rotación de la pierna interior-monte) finalizando en derrapaje redondeado.
- *Evolución elemental perfeccionada:* descensos realizando curvas y cambios de trayectoria, iniciados para una pequeña cuña o *stem* dinámico produciéndose antes de llegar a la LMP la puesta en paralelo del esquí del monte gracias a la rotación de la pierna interior.
- *Evolución paralela de base:* descensos en curva con los esquís en paralelo, controlando la dirección y la velocidad mediante movimientos simples y suaves.

### 4. Temporalización

<b>Hora / Día</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>8:00</b>	Salida	Salida	Salida	Salida	Salida
<b>9:00</b>	Llegada estación	Llegada estación	Llegada estación	Llegada estación	Llegada estación
<b>9:30</b>	Presentación Familiarización con medio. Establecimiento normas. Adaptación al material como calentamiento: (-C-) Posición Fundamental esquiador Inicio D.D. Consolidación D.D Aprender caerse/levantarse	Recordatorio del Descenso Directo y cuña (C) Consolidación de la cuña de frenado y deslizante Inicio cambios de dirección. Inicio Viraje en cuña. Consolidación de viraje en cuña	Recordatorio de viraje en cuña y diagonal (C) Dominio total viraje en cuña Consolidación: Evolución Elemental: ✓ Diagonal ✓ Derrapeje	Recordatorio de evolución elemental (C) Inicio de evolución elemental perfeccionada Posibilidad prácticas pendientes más pronunciadas Consolidación evolución elemental perfeccionada	Recordatorio del evolución elemental perfeccionada (C) Inicio de evolución paralela de base* Consolidación evolución paralela de base  * Siempre y cuando los alumnos estén preparados para ello.
<b>13:00</b>	Descanso Almuerzo	Descanso Almuerzo	Descanso Almuerzo	Descanso Almuerzo	Descanso Almuerzo
<b>14:00</b>	<i>Evaluación del Descenso Directo.</i> Inicio de la cuña de frenado y deslizante Resumen verbal de la sesión y Feedback en telecámara a modo de vuelta a la calma (VC)	<i>Evaluación de la cuña: frenado y deslizante.</i> <i>Evaluación de viraje cuña</i> Inicio Evolución Elemental: ✓ Diagonal ✓ Derrapeje Resumen sesión en telecámara a modo de vuelta a la calma (VC)	<i>Evaluación de evolución elemental</i> Inicio evolución elemental perfeccionada.  Tiempo "pseudolíbre", es decir, con consignas de trabajo individual (VC)	<i>Evaluación de evolución elemental perfeccionada</i>  Tiempo "pseudolíbre", es decir, con consignas de trabajo individual (VC).	<i>Evaluación de evolución paralela de base</i>  Tiempo libre: conocer pistas desconocidas aún pero asequibles Resumen semana (VC)
<b>15:30</b>	Final sesión 1	Final sesión 2	Final sesión 3	Final sesión 4	Final sesión 5
<b>15:45</b>	Esperamos bus	Esperamos bus	Esperamos bus	Esperamos bus	Esperamos bus
<b>16:00</b>	Retorno	Retorno	Retorno	Retorno	Retorno

## 5. Sesiones

## Sesión 1

<b>PROFESOR:</b>	<i>Jaime Morente Sánchez</i>	<b>LUGAR (pista/s):</b>	<i>Borreguiles</i>
<b>Nº ALUMNOS:</b>	<i>5</i>	<b>DURACION:</b>	<i>4h 30min</i>
<b>NIVEL INICIAL:</b>	<i>0</i>	<b>NIVEL FINAL:</b>	<i>A</i>
<b>Intervención Didáctica</b>			
<b>TECNICA DE ENSEÑANZA:</b>	Instrucción directa (en fase iniciales asegurando entendimiento-consolidación ejercicios principales) e Indagación.		
<b>ESTILO DE ENSEÑANZA:</b>	Mando directo, resolución de problemas, descubrimiento guiado, enseñanza recíproca, asignación de tareas.		
<b>ESTRATEGIA EN LA PRACTICA:</b>	Global , global polarizando la atención (en subcontenidos correspondientes) y analítica como recurso si fuera necesario		
<b>MÉTODO (EDIPO):</b>	Demostración Interrogación Por descubrimiento		
<b>RECURSOS</b>	<b>MATERIALES</b>	Específico de esquí: esquí, fijaciones, botas, bastones, ropa, gafa sol y/o ventisca.	
	<b>DIDÁCTICOS</b>	No específico esquí: mochila, bolsa plástico, teléfono móvil Hoja de observación-evaluación, palillos-globo, silbato, símiles conocidos. Cuerpo = mimo. 6gorros rojos para alumnos+profesor	
<b>Objetivos</b>			
<b>CONCEPTUAL</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Familiarizarse con el medio-estación así como con el material necesario para esta práctica deportiva</li> <li>2. Conocer los aspectos clave de la posición fundamental del esquiador y del DD</li> </ol>	
<b>PROCEDIMENTAL</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conseguir autosuficiencia en cuanto a la utilización de material y recursos específicos del esquí</li> <li>2. Dominar el descenso directo e iniciar cuña</li> </ol>	
<b>ACTITUDINAL</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comportarse con profesor y resto de compañeros de acuerdo con las normas establecidas.</li> <li>2. Favorecer la creación de una dinámica de trabajo positiva dentro del grupo.</li> </ol>	
<b>Contenidos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Familiarización con medio.</li> <li>✓ Adaptación al material</li> <li>✓ Posición Fundamental esquiador</li> <li>✓ Inicio y consolidación D.D.</li> <li>✓ Ascenso en tijera y escalera.</li> <li>✓ Caerse y levantarse</li> <li>✓ Inicio de la cuña de frenado y deslizante</li> </ul>			

## *Consideraciones Iniciales*

### *Competencias docentes del profesor de esquí*

- ✓ Presentación de la tarea
- ✓ Demostración del profesor
- ✓ Feedback
- ✓ Organización
- ✓ Tareas

### *No olvidar que...*

- ✓ Dedicar el tiempo que sea necesario antes de la sesión a establecer una serie de pautas o normas de comportamiento a cumplir por todos incluido profesor durante los 5 días con el fin de prevenir malentendidos a posteriori.
- ✓ 1er día de práctica de esquí del alumno (nerviosismo, indagación,...).
- ✓ Aportar información que permita a los alumnos desarrollar la capacidad de generar un *feedback intrínseco* que les sirva de referencia para controlar sus movimientos, para interpretar las sensaciones que experimentan y para detectar los posibles errores de su realización. (Autocontrol).
- ✓ Utilizaremos la 1ª caída para la explicación de la manera de levantarse.
- ✓ El calentamiento de este 1er día será más largo y lúdico.
- ✓ Esta 1ª sesión contará con más ejercicios pues muchos de ellos son de familiarización con el medio, materiales y contenidos a trabajar.
- ✓ Utilizar símiles asequibles "Esquí como zapato largo".

### *Medidas de seguridad*

- ✓ Revisar el material de los alumnos.
- ✓ Entrega a cada alumno de un mapa de la estación y un gorro rojo con el fin de controlar la localización del alumnado en todo momento.
- ✓ Ponerse en fila longitudinalmente a la pendiente.
- ✓ Controlar las condiciones de la pista (pendiente, dificultad, nieve) para la práctica.
- ✓ Establecer un punto de encuentro (*meeting point*) por si alguien se pierde.
- ✓ Tener en cuenta las condiciones meteorológicas.
- ✓ Visión global de todos los chavales, no empezar un ejercicio hasta que el último haya terminado.
- ✓ Como transportar para no ocasionar heridas o lesiones.

## *Evaluación*

### **Descenso Directo.**

*(Dos ejecuciones-intentos a evaluar mejor de ellos).*

## Sesión 2

<b>PROFESOR:</b>	<i>Jaime Morente Sánchez</i>	<b>LUGAR (pista/s):</b>	<i>Borreguiles, Perdiz</i>
<b>Nº ALUMNOS:</b>	<i>5</i>	<b>DURACION:</b>	<i>4h 30min</i>
<b>NIVEL INICIAL:</b>	<i>A</i>	<b>NIVEL FINAL:</b>	<i>B</i>

### Intervención Didáctica

<b>TECNICA DE ENSEÑANZA:</b>	Instrucción directa (en fase iniciales asegurando entendimiento-consolidación ejercicios principales) e Indagación.
<b>ESTILO DE ENSEÑANZA:</b>	Mando directo, resolución de problemas, descubrimiento guiado, enseñanza recíproca, asignación de tareas.
<b>ESTRATEGIA EN LA PRACTICA:</b>	Global , global polarizando la atención (en subcontenidos correspondientes) y analítica como recurso si fuera necesario
<b>MÉTODO (EDIPO):</b>	Demostración Interrogación Por descubrimiento
<b>RECURSOS</b>	<b>MATERIALES</b>
	<b>DIDÁCTICOS</b>

Específico de esquí: esquí, fijaciones, botas, bastones, ropa, gafa sol y/o ventisca.  
No específico esquí: mochila, bolsa plástico, teléfono móvil

Hoja de observación-evaluación, spray, palillos-globo, silbato, mapa o plano de Sierra Nevada

### Objetivos

<b>CONCEPTUAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Familiarizarse con nuevos contenidos (viraje cuña y evolución elemental) y consolidar los del día anterior (DD, cuña frenado y deslizante)</li> <li>2. Conocer el correcto uso de los medios mecánicos</li> </ol>
<b>PROCEDIMENTAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dominar los distintos contenidos relacionados con la cuña (frenado, deslizante y cambio dirección)</li> <li>2. Iniciar la evolución elemental haciendo hincapié en los siguientes subcontenidos: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Diagonal</li> <li>✓ Derrapaje</li> </ul> </li> </ol>
<b>ACTITUDINAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprender a circular en pista previniendo posibles accidentes</li> <li>2. Ser transigentes con aquellos compañeros que lleven una progresión más lenta</li> </ol>

### Contenidos

- ✓ Repaso contenidos día anterior: DD y Cuña (frenado y deslizante).
- ✓ Consolidación cuña frenado y deslizante
- ✓ Iniciación en medios mecánicos
- ✓ Inicio cambios de dirección en cuña
- ✓ Consolidación viraje en cuña
- ✓ Inicio evolución elemental: Diagonal y derrapaje

## *Consideraciones Iniciales*

### *Competencias docentes del profesor de esquí*

- ✓ Presentación de la tarea
- ✓ Demostración del profesor
- ✓ Feedback
- ✓ Organización
- ✓ Tareas

### *No olvidar que...*

- ✓ Es el 2º día, aunque se crean que saben, aún son muy inexpertos, calmar ánimos
- ✓ Los conceptos e informaciones serán rápidas y concisas, el alumno tiene interés en ampliar sus conocimientos.
- ✓ Reduciremos el tiempo destinado al calentamiento como tal, unos 15min. de duración.
- ✓ Conforme avanzamos en la semana, cada vez es menor el nº de ejercicios sinónimo: así se hace más hincapié en el factor cualitativo que cuantitativo
- ✓ Los ejercicios principales se demuestran por parte del profesor siempre y se realizan por parte del alumno individualmente. Más libertad en auxiliares
- ✓ En pendiente nunca colocamos transversal a la pista
- ✓ La utilización de medios mecánicos conlleva una pérdida de tiempo importante de aproximadamente unos 10 minutos, sin contar con las colas.
- ✓ Por el anterior motivo, en cada descenso realizaremos varios ejercicios.

### *Medidas de seguridad*

- ✓ Recordar medidas de seguridad ya comentadas el día anterior.
- ✓ Cuando nos caemos, conviene colocar el esquí de canto a la ladera (hacer un pequeño carril) y bajar previamente la fijación.
- ✓ Al subir en los telesillas, dejar que la silla te empuje en los muslos para sentarte, mientras, debes coger los bastones en una mano por el centro para evitar clavarlos en la nieve.
- ✓ Al salir del telesilla, dejar que la misma nieve te empuje, deslizándote hacia delante y a un lado (fuera del tránsito de la gente).
- ✓ A primeras horas de la mañana la nieve está más dura, por lo que cuesta más trabajo controlar los esquís.
- ✓ Conforme el terreno recibe el sol, se facilita el deslizamiento.
- ✓ Por la tarde, o si la temperatura es alta, la nieve suele derretirse, lo que facilita muchísimo el dominio de la técnica; recuerda que la velocidad hay que saberla controlar en todo momento.

## *Evaluación*

**Cuña frenado y deslizante Y Viraje en cuña**  
(Dos ejecuciones-intentos a evaluar mejor de ellos).

<b>Sesión 3</b>			
<b>PROFESOR:</b>	<i>Jaime Morente Sánchez</i>	<b>LUGAR (pista/s):</b>	<i>Boreguiles, Perdiz, Zorro, Río</i>
<b>Nº ALUMNOS:</b>	<i>5</i>	<b>DURACION:</b>	<i>4h 30min</i>
<b>NIVEL INICIAL:</b>	<i>B (-)</i>	<b>NIVEL FINAL:</b>	<i>B (+)</i>
<b>Intervención Didáctica</b>			
<b>TECNICA DE ENSEÑANZA:</b>		Instrucción directa (en fase iniciales asegurando entendimiento-consolidación ejercicios principales) e Indagación.	
<b>ESTILO DE ENSEÑANZA:</b>		Mando directo, resolución de problemas, descubrimiento guiado, enseñanza recíproca, asignación de tareas.	
<b>ESTRATEGIA EN LA PRACTICA:</b>		Global , global polarizando la atención (en subcontenidos correspondientes) y analítica como recurso si fuera necesario	
<b>MÉTODO (EDIPO):</b>		Demostración Interrogación Por descubrimiento	
<b>RECURSOS</b>	<b>MATERIALES</b>	Específico de esquí: esquí, fijaciones, botas, bastones, ropa, gafa sol y/o ventisca. No específico esquí: mochila, bolsa plástico, teléfono móvil	
	<b>DIDÁCTICOS</b>	Hoja de observación-evaluación, spray, palillos-globo, silbato, mapa o plano de Sierra Nevada. Nieve como pizarra.	
<b>Objetivos</b>			
<b>CONCEPTUAL</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer los aspectos clave de la evolución fundamental en su totalidad</li> <li>2. Ampliar el conocimiento sobre la estación con el uso de nuevas pistas y remontes</li> </ol>	
<b>PROCEDIMENTAL</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dominar evolución elemental</li> <li>2. Iniciar evolución perfeccionada en nuestra progresión hacia el cambio de dirección en paralelo.</li> </ol>	
<b>ACTITUDINAL</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conseguir mantener el clima de trabajo adecuado</li> <li>2. Valorar la importancia de estar concentrados en el trabajo para conseguir nuestras metas día a día</li> </ol>	
<b>Contenidos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Repaso contenidos día anterior: viraje en cuña y evolución elemental (diagonal y derrapaje).</li> <li>✓ Consolidación evolución elemental</li> <li>✓ Iniciación en nuevas pistas de mayor pendiente y, por tanto, mayor dificultad</li> <li>✓ Inicio evolución elemental perfeccionada</li> <li>✓ Tiempo “pseudolibre” (siempre que se siga la progresión establecida)</li> </ul>			



## *Consideraciones Iniciales*

### *Competencias docentes del profesor de esquí*

- ✓ Presentación de la tarea
- ✓ Demostración del profesor
- ✓ Feedback
- ✓ Organización
- ✓ Tareas

### *No olvidar que...*

- ✓ Es el 3er día, aunque saben y dominan más que días anteriores, aún son muy inexpertos, calmar ánimos
- ✓ Si vemos que los alumnos mejoran en algún contenido ya evaluado existe la posibilidad de "repescarlos", estamos inmersos en una evaluación continua
- ✓ Los ejercicios principales se demuestran por parte del profesor siempre y se realizan por parte del alumno individualmente. Más libertad en auxiliares.
- ✓ Prestaremos la justa atención en la corrección de errores, fijándonos en los más evidentes y dando las pautas correctas a seguir.
- ✓ Conforme avanzamos en la semana, cada vez es menor el nº de ejercicios sinónimo: así se hace más hincapié en el factor cualitativo que cuantitativo
- ✓ La utilización de medios mecánicos conlleva una pérdida de tiempo importante de aproximadamente unos 10 minutos, sin contar con las colas.
- ✓ Por el anterior motivo, en cada descenso realizaremos varios ejercicios.

### *Medidas de seguridad*

- ✓ Recordar medidas comentadas el día anterior.
- ✓ Al subir en los telesillas, dejar que la silla te empuje en los muslos para sentarte, mientras, debes coger los bastones en una mano por el centro para evitar clavarlos en la nieve.
- ✓ Al salir del telesilla, dejar que la misma nieve te empuje, deslizándote hacia delante y a un lado (fuera del tránsito de la gente).
- ✓ El viento convierte la nieve en hielo. Cuidado en las zonas altas o en penumbra.
- ✓ Si el tiempo es bueno, conviene ponernos varias veces crema protectora.
- ✓ Recordar la peligrosidad de esquiar fuera de pista sin personas expertas.
- ✓ Debemos llevar en la mochila pequeña una camiseta seca y unos calcetines limpios.
- ✓ Por la tarde, o si la temperatura es alta, la nieve suele derretirse, lo que facilita muchísimo el dominio de la técnica; recuerda que la velocidad hay que saberla controlar en todo momento.

## *Evaluación*

### **Evolución elemental (E.E.)**

(Dos ejecuciones-intentos a evaluar mejor de ellos).

<b>Sesión 4</b>			
<b>PROFESOR:</b>	<i>Jaime Morente Sánchez</i>	<b>LUGAR (pista/s):</b>	<i>Boreguiles, Perdiz, Zorro, Río</i>
<b>Nº ALUMNOS:</b>	<i>5</i>	<b>DURACION:</b>	<i>4h 30min</i>
<b>NIVEL INICIAL:</b>	<i>B (+)</i>	<b>NIVEL FINAL:</b>	<i>C</i>
<b>Intervención Didáctica</b>			
<b>TECNICA DE ENSEÑANZA:</b>	Instrucción directa (en fase iniciales asegurando entendimiento-consolidación ejercicios principales) e Indagación.		
<b>ESTILO DE ENSEÑANZA:</b>	Mando directo, resolución de problemas, descubrimiento guiado, enseñanza recíproca, asignación de tareas.		
<b>ESTRATEGIA EN LA PRACTICA:</b>	Global , global polarizando la atención (en subcontenidos correspondientes) y analítica como recurso si fuera necesario		
<b>MÉTODO (EDIPO):</b>	Demostración Interrogación Por descubrimiento		
<b>RECURSOS</b>	<b>MATERIALES</b>	Específico de esquí: esquí, fijaciones, botas, bastones, ropa, gafa sol y/o ventisca. No específico esquí: mochila, bolsa plástico, teléfono móvil	
	<b>DIDÁCTICOS</b>	Hoja de observación-evaluación, spray, palillos-globo, silbato, mapa o plano de Sierra Nevada. Utilizar la nieve como pizarra	
<b>Objetivos</b>			
<b>CONCEPTUAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer las diferencias entre la evolución elemental y la perfeccionada</li> <li>2. Memorizar el nombre de todas las pistas, telesillas y lugares utilizados y visitados</li> </ol>		
<b>PROCEDIMENTAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Consolidar evolución perfeccionada en nuestra progresión hacia el cambio de dirección en paralelo</li> <li>2. Automatizar la reunión del esquí interior en el momento conveniente, (tras salir de la LMP).</li> </ol>		
<b>ACTITUDINAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Valorar la importancia de la solidaridad en cuanto a comportamiento dentro de pista</li> <li>2. Aprovechar el tiempo "pseudolibre" para reforzar puntos débiles y mejorar calificaciones</li> </ol>		
<b>Contenidos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Repaso contenidos día anterior: evolución elemental.</li> <li>✓ Consolidación evolución elemental perfeccionada</li> <li>✓ Práctica en nuevas pistas de mayor pendiente y, por tanto, mayor dificultad</li> <li>✓ Tiempo "pseudolibre" (siempre que se siga la progresión establecida)</li> </ul>			

## *Consideraciones Iniciales*

### *Competencias docentes del profesor de esquí*

- ✓ Presentación de la tarea
- ✓ Demostración del profesor
- ✓ Feedback
- ✓ Organización
- ✓ Tareas

### *No olvidar que...*

- ✓ Es el 4º día, aunque saben y dominan más que días anteriores, aún son muy inexpertos, calmar ánimos
- ✓ Si vemos que los alumnos mejoran en algún contenido ya evaluado existe la posibilidad de “repescarlos”, estamos inmersos en una evaluación continua
- ✓ Los ejercicios principales se demuestran por parte del profesor siempre y se realizarán por parte del alumno individualmente. Más libertad en auxiliares.
- ✓ Nuestros alumnos acumulan ya 3 días completos de intenso trabajo en un medio inhabitual con la acumulación de cansancio que ello conlleva
- ✓ La utilización de medios mecánicos conlleva una pérdida de tiempo importante de aproximadamente unos 10 minutos, sin contar con las colas.
- ✓ Por el anterior motivo, en cada descenso realizaremos varios ejercicios.

### *Medidas de seguridad*

- ✓ Recordar medidas comentadas el día anterior.
- ✓ Al subir en los telesillas, dejar que la silla te empuje en los muslos para sentarte, mientras, debes coger los bastones en una mano por el centro para evitar clavarlos en la nieve.
- ✓ Al salir del telesilla, dejar que la misma nieve te empuje, deslizándote hacia delante y a un lado (fuera del tránsito de la gente).
- ✓ El viento convierte la nieve en hielo. Cuidado en las zonas altas o en penumbra.
- ✓ Si el tiempo es bueno, conviene ponernos varias veces crema protectora.
- ✓ Recordar la peligrosidad de esquiar fuera de pista sin personas expertas.
- ✓ Debemos llevar en la mochila pequeña una camiseta seca y unos calcetines limpios.
- ✓ Por la tarde, o si la temperatura es alta, la nieve suele derretirse, lo que facilita muchísimo el dominio de la técnica; recuerda que la velocidad hay que saberla controlar en todo momento.

## *Evaluación*

### **Evolución elemental perfeccionada**

(Dos ejecuciones-intentos a evaluar mejor de ellos).

## Sesión 5

<b>PROFESOR:</b>	Jaime Morente Sánchez		<b>LUGAR (pista/s):</b>	Boreguiles, Perdiz, Zorro, Río
<b>Nº ALUMNOS:</b>	5		<b>DURACION:</b>	4h 30min
<b>NIVEL INICIAL:</b>	C		<b>NIVEL FINAL:</b>	C
<b>Intervención Didáctica</b>				
<b>TECNICA DE ENSEÑANZA:</b>		Instrucción directa (en fase iniciales asegurando entendimiento-consolidación ejercicios principales) e Indagación.		
<b>ESTILO DE ENSEÑANZA:</b>		Mando directo, resolución de problemas, descubrimiento guiado, enseñanza recíproca, asignación de tareas.		
<b>ESTRATEGIA EN LA PRACTICA:</b>		Global , global polarizando la atención (en subcontenidos correspondientes) y analítica como recurso si fuera necesario		
<b>MÉTODO (EDIPO):</b>		Demostración Interrogación Por descubrimiento		
<b>RECURSOS</b>	<b>MATERIALES</b>	Específico de esquí: esquí, fijaciones, botas, bastones, ropa, gafa sol y/o ventisca. No específico esquí: mochila, bolsa plástico, teléfono móvil		
	<b>DIDÁCTICOS</b>	Hoja de observación-evaluación, spray, palillos-globo, silbato, mapa o plano de Sierra Nevada. Utilizar la nieve como pizarra		
<b>Objetivos</b>				
<b>CONCEPTUAL</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diferenciar, desde el punto de vista teórico-técnico, los distintos tipos de viraje: <i>cuña, evolución elemental, perfeccionada y paralelo de base</i></li> <li>2. Recordar el resto de contenidos de la semana</li> </ol>		
<b>PROCEDIMENTAL</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Asimilar, en la medida de lo posible, la evolución <i>paralela de base</i></li> <li>2. Ser capaz de discriminar en un esquiador cualquiera de la Sierra que tipo de viraje realiza justificando en todo momento el por qué.</li> </ol>		
<b>ACTITUDINAL</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ser consciente de la responsabilidad que conlleva el rol de profesor de esquí en Sierra Nevada.</li> <li>2. Valorar los 5 días de convivencia que acaban hoy</li> </ol>		
<b>Contenidos</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Repaso contenidos día anterior: evolución elemental perfeccionada.</li> <li>✓ Práctica en nuevas pistas de mayor pendiente y, por tanto, mayor dificultad</li> <li>✓ Inicio de la evolución paralela de base*</li> <li>✓ Consolidación, en la medida de lo posible, de la evolución paralela de base</li> <li>✓ Tiempo LIBRE como tal</li> </ul>				
* Siempre y cuando los alumnos estén preparados para ello.				

## ***Consideraciones Iniciales***

### ***Competencias docentes del profesor de esquí***

- ✓ Presentación de la tarea
- ✓ Demostración del profesor
- ✓ Feedback
- ✓ Organización
- ✓ Tareas

### ***No olvidar que...***

- ✓ Es el 5º y último día, aunque saben y dominan más que días anteriores, aún siguen siendo principiantes, apaciguarlos
- ✓ Si vemos que los alumnos mejoran en algún contenido ya evaluado existe la posibilidad de “repescarlos”, estamos inmersos en una evaluación continua
- ✓ Los ejercicios principales se demuestran por parte del profesor siempre y se realizarán por parte del alumno individualmente. Más libertad en auxiliares.
- ✓ Nuestros alumnos acumulan ya 4 días completos de intenso trabajo en un medio inhabitual con la acumulación de cansancio que ello conlleva
- ✓ La utilización de medios mecánicos conlleva una pérdida de tiempo importante de aproximadamente unos 10 minutos, sin contar con las colas.
- ✓ Por el anterior motivo, en cada descenso realizaremos varios ejercicios.

### ***Medidas de seguridad***

- ✓ Recordar medidas comentadas el día anterior.
- ✓ Al subir en los telesillas, dejar que la silla te empuje en los muslos para sentarte, mientras, debes coger los bastones en una mano por el centro para evitar clavarlos en la nieve.
- ✓ Al salir del telesilla, dejar que la misma nieve te empuje, deslizándote hacia delante y a un lado (fuera del tránsito de la gente).
- ✓ El viento convierte la nieve en hielo. Cuidado en las zonas altas o en penumbra.
- ✓ Mayor atención a los alumnos que les cueste más progresar.
- ✓ Recordar la peligrosidad de esquiar fuera de pista sin personas expertas.
- ✓ Debemos llevar en la mochila pequeña una camiseta seca y unos calcetines limpios.
- ✓ Por la tarde, o si la temperatura es alta, la nieve suele derretirse, lo que facilita muchísimo el dominio de la técnica; recuerda que la velocidad hay que saberla controlar en todo momento.

## ***Evaluación***

### **Evolución paralela de base**

(Dos ejecuciones-intentos a evaluar mejor de ellos).

### **Evaluación del profesor por parte de los-sus alumnos**

(Ficha de evaluación del monitor-profesor: *Anexo A*)

## 6. Anexos

<b>A. Ficha de valoración del monitor-profesor</b>	
<b>PROFESOR:</b> (NO OBLIGATORIO)	<b>ALUMNO:</b> (NO OBLIGATORIO)
<b>¿QUÉ TE HA PARECIDO LA ACTUACIÓN DE TU MONITOR EN CUANTO A... = VALORACIÓN 0-10 =</b>	
<b>1. FORMACIÓN DESDE EL PUNTO DE VISTA TEÓRICO</b>	
0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
<b>2. PREPARACIÓN DE LAS CLASES</b>	
0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
<b>3. TRANSMISIÓN DE CONOCIMIENTOS</b>	
0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
<b>4. NIVEL DE EJECUCIÓN TÉCNICA</b>	
0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
<b>5. CAPACIDAD DE DIRECCIÓN DE GRUPO</b>	
0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
<b>6. CORRECCIÓN DE ERRORES Y FEEDBACK</b>	
0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
<b>7. PROGRESIÓN DIDÁCTICA DISEÑADA Y SEGUIDA</b>	
0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
<b>8. CONSECUCCIÓN PRÁCTICA DE ESA PROGRESIÓN DIDÁCTICA</b>	
0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
<b>9. TRATO PERSONAL</b>	
0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
<b>10. VALORACIÓN A NIVEL GENERAL</b>	
0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
<b>Gracias por vuestra atención y participación</b>	

## B. Mapa de la estación



### Nota

1. *Diagonal y Derrapaje* **no** son contenidos principales pero se consideran como tales porque nos llevan a la evolución elemental.

### Bibliografía

- Bartelski, K. & Neillands, R. (1992): *Aprender esquí un fin de semana*. Planeta.
- Bimbela, J. & Navarro, B. (2005). "Cuidando al formador. Habilidades emocionales y de comunicación". Escuela de salud pública. Consejería de salud. 142-148.
- Gamma, K. (1982). "Manual de esquí". Madrid, Blume.
- Le Braun, D. (1994). "Esquí. Método fácil y sencillo para aprender y perfeccionarse". Madrid. Tikal
- Martín, J. (1971): "Iniciación al esquí", Universidad de Granada, S.D.
- Ocaña Wilhelmi, J. & Gómez López, P. "Fundamentos de los deportes de invierno: esquí". (2004/2005). Apuntes de la asignatura. Universidad de Granada.
- Ocaña Wilhelmi, J. "Enseñanza de los deportes de invierno: esquí". (2008/2009). Apuntes de la asignatura. Universidad de Granada.

Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 166, Marzo de 2012. <http://www.efdeportes.com/efd166/programacion-para-el-aprendizaje-del-esqui-alpino.htm>

