

Autoría: *María Angustias Martín Cañada*

---

## “El esquí: Recurso metodológico en Educación Física”

Autoría: **Martín Cañada, María Angustias**

Ámbito: *Artístico Deportivo*

Temática: *Educación Física*

Etapa: *Primaria*

### Resumen:

Alumnos y alumnas de tercero de primaria, junto con padres/madres, tutoras y su profesora de Educación Física, realizamos una jornada-sesión de esquí en el entorno próximo.

### Palabras clave:

- Educación Física.
- Esquí.
- Coordinación.
- Equilibrio.
- Convivencia.



Autoría: *María Angustias Martín Cañada*

---

### **1. Introducción.**

La experiencia la he llevado a cabo, concretamente con los alumnos/as de tercero de primaria, del C.E.I.P. Dolores Romero Pozo de Cenes de la Vega.

La idea surge como respuesta, a la inquietud de los alumnos/as por practicar la actividad física, fuera del centro, en otro entorno.

Se ha organizado con la finalidad de trabajar la coordinación dinámica general y el equilibrio, a través de un elemento motivador ( el esquí ) y de otro entorno, aprovechando la cercanía de Sierra Nevada, paraje natural con el que se identifican mucho los alumnos/as de este centro.

Una parte de la jornada fue dirigida por monitores especializados, en relación directa con aspectos técnicos del esquí y la otra por la maestra de Educación física, apareciendo aquí, quizás más la “diversión” y el contacto con las familias, tutoras y conmigo misma.

Al ser centro T.I.C. se ha realizado a nivel de aula, una actividad virtual con los alumnos/as en la página [www.todalanievedeelmundo.es](http://www.todalanievedeelmundo.es), basada en el estudio de la técnica del esquí (cuña, partes del esquí, virajes, equilibrios sobre las tablas, paralelos,...).

### **2. Intención.**

Antes de iniciar esta jornada-sesión, reflexionamos sobre la coordinación dinámica general (óculo-manual y óculo-pédica) y el equilibrio estático y dinámico.

También realizamos en clase algunos trabajos sobre conceptos básicos del esquí, elementos que debemos saber para obtener unos resultados óptimos al finalizar la actividad.

Esta sesión es la última de la unidad didáctica de coordinación y equilibrio, por lo que cuando hemos llegado a la sierra ya había un bagaje de actividades amplio, como base para esta jornada-sesión.

Según ÁLVAREZ DEL VILLAR la coordinación se define como: “La capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado, de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz, a la necesidad de movimiento o gesto deportivo completo).

Autoría: *María Angustias Martín Cañada*

---

Según CASTAÑER Y CAMERINO el equilibrio se define como: “La capacidad de controlar el propio cuerpo en el espacio y de recuperar la correcta postura tras la intervención de un factor desequilibrante”.

En el ámbito de la Educación Física, se trabajan gran cantidad de conceptos muy atractivos para los alumnos/as, dentro y fuera del aula, esa es justo la intención de esta experiencia, utilizar el entorno próximo para realizar una sesión de Educación Física con elementos muy motivadores y nuevos para los alumnos/as, que harán sin lugar a dudas que esta actividad sea “inolvidable”.

### **3. Objetivos.**

Los Objetivos que pretendo conseguir al finalizar esta experiencia son:

- § Realizar actividades en las que se desarrolle la coordinación dinámica general, tanto óculo-manual como óculo-pédica.
- § Desarrollar el equilibrio tanto estático como dinámico, en distintas superficies.
- § Crear un clima facilitador de la convivencia entre todos.
- § Disfrutar del entorno próximo, dentro del horario escolar.
- § Integrar a las familias en las actividades del centro.

### **4. Metodología.**

La metodología llevada a cabo a lo largo de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, ha sido activa y participativa, basada en los principios metodológicos que propone la LOE.

- § Construir aprendizajes significativos.
- § Partir del nivel del alumno/a.
- § Proporcionar actividades que faciliten la socialización.
- § Utilizar el juego como elemento fundamental de aprendizaje.

El esquí, como recurso metodológico en la Educación Física, no es una actividad aislada, sino que forma parte de una serie de actividades planteadas a lo largo de todo el curso, como programación en el ámbito de la Educación Física, para hacer ver a los alumnos/as que no sólo se puede utilizar el gimnasio o pista polideportiva como recurso de Educación Física.

Autoría: María Angustias Martín Cañada

## 5. Puesta en marcha y desarrollo.

A principio de curso, les envió a todas las familias, una carta donde especifico la programación anual de Educación Física, haciendo mención a los temas, objetivos y actividades concretas (véase el texto carta a las familias).

### PROGRAMACIÓN ANUAL DE E. FÍSICA

#### SEGUNDO CICLO ( 3º y 4º Primaria)

#### TEMAS

1. El cuerpo en movimiento.
2. Nos movemos en el espacio y en el tiempo: orientación deportiva.
3. Cualidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
4. La educación física en el medio natural.
5. Juegos.

#### OBJETIVOS

1. Conocer la funcionalidad del sistema esquelético.
2. Conocer y distinguir los planos de cuerpo humano.
3. Aprender juegos que impliquen una orientación en el espacio.
4. Reconocer cada una de las capacidades físicas básicas de nuestro cuerpo.
5. Conocer y aplicar los diferentes recursos que la naturaleza nos ofrece.
6. Aprender a realizar juegos de forma ordenada y a modificar sus reglas.
7. Desarrollar la convivencia entre todos los miembros de la comunidad educativa.

#### ACTIVIDADES

Todos los ejercicios relacionados con los objetivos se desarrollarán a través de juegos específicos en dos sesiones semanales.

Al mismo tiempo se programarán otras tales COMO:

- § Campeonato de futbito.
- § Campeonato de orientación deportiva.
- § Atletismo (4º E.P): Prueba de los 700 m.  
Lanzamiento del balón medicinal.  
Prueba de los 50m.  
Velocidad de reacción.
- § Jornada – sesión de esquí en Sierra Nevada ( 3º E.P)
- § Campamento (4º E.P): en el patio del colegio  
En Güejar Sierra ( Cortijo Balderas)
- § Día del juego. Rocódromo.

Para todas las actividades se aportará información en su debido momento.

Autoría: María Angustias Martín Cañada

---

**UN DÍA DE ESQUÍ**

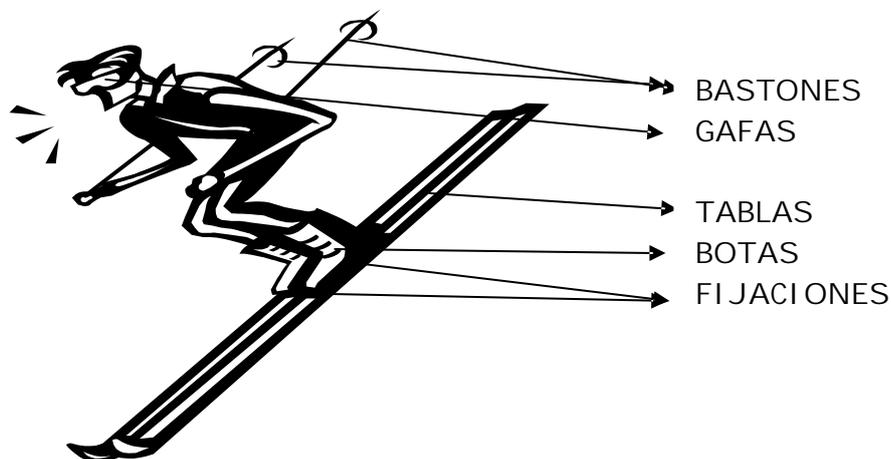
LUGAR: SIERRA NEVADA (HOYA DE LA MORA).  
FECHA: JUEVES 1 DE MARZO.  
SALIDA: 9 HORAS  
REGRESO: 17 HORAS (Aproximadamente).  
METODOLOGÍA: Curso de esquí de 3 horas.  
Sesión de Educación Física 1 hora  
Cada 10 alumnos 1 monitor.  
Almuerzos por cuenta propia en la zona recreativa Pradollano.  
Paseo por la Estación de Esquí.  
PRECIO: 12 € + 7 € de Autobús (Socios del AMPA 6 € menos).  
EL PRECIO INCLUYE: - Transporte en autobús.  
- Equipo compuesto por botas, tablas y bastones.  
- Clase de 3 horas de esquí con monitor especializado.

LOS ALUMNOS **RECOGERÁN** SU MATERIAL DE ESQUÍ **EL DÍA ANTERIOR POR LA TARDE** (HORARIO DE 4 A 6 DE LA TARDE) **EN EL EDIFICIO XOLARIS** (FRENTE A LA RUTA DEL VELETA, JUNTO AL BAR FALI). ESCUELA GRANADA DE ESQUÍ.

Cada alumno **PODRÁ IR ACOMPAÑADO** de un adulto (Padre o Madre) que pagará su correspondiente plaza de autobús (7 EUROS).

Autoría: María Angustias Martín Cañada

---



#### **6. Impacto sobre la comunidad educativa.**

Esta experiencia ha resultado muy motivadora para todos los miembros que han participado en ella (alumnos/as, padres/madres, tutoras y profesora de Educación Física).

Se ha realizado con las fotos una exposición en los pasillos del centro, para que todos los miembros de la comunidad educativa puedan acceder a ella.

La tutora, después de la jornada-sesión de esquí, ha planteado desde el área de Lengua la realización de una redacción sobre esta actividad, acompañada de un dibujo de la misma.

En el área de Educación Artística, se han realizado unos trabajos relacionados también con esta jornada-sesión, cada alumno/a ha hecho la silueta de un esquiador que ha decorado de forma libre y que han pasado a formar parte de un mural de clase.

Al finalizar la actividad se les ha entregado a cada alumno/a un diploma acreditativo de la misma.

Como podemos observar, sin lugar a dudas esta actividad ha tenido una gran repercusión en la comunidad educativa, desde el punto de vista de la interdisciplinariedad.

Autoría: *María Angustias Martín Cañada*

---

Los maestros y maestras tenemos en nuestras manos la posibilidad de enseñar a través de actividades divertidas y novedosas, aprovechémoslas, ya que como muy bien dijo Quintiliano: "Una vasija conserva siempre el olor del líquido con que la llenaron por primera vez".

### **7. Evaluación.**

La evaluación la he realizado a través de la observación directa. También he evaluado mi propia labor docente, mediante unas encuestas pasadas al alumnado, cuyos resultados me ayudarán a planificar la actividad de mejor forma para sucesivos años.

### **8. REFERENCIAS:**

DECRETO 105/92. Por el que se establece el currículo de Educación Primaria.

MANCHÓN Y OTROS (1990): "Educación Primaria. Educación Física 8-10 años". Editorial Gymnos. Madrid.

RUIZ PÉREZ, L. M. (1987): "Desarrollo Motor y Actividades Físicas". Editorial Gymnos. Madrid.

TRIGUEROS, C. (1989): "Apuntes de Educación Física de Base. Segundo Curso de Especialidad de Educación Física". Granada.

#### **q Autoría**

**María Angustias Martín Cañada.** Maestra especialista de Educación Física.

CENTRO: C.E.I.P. Dolores Romero Pozo. Cenes de la Vega (Granada).

TLFO.: 958 893 178

CORREO: cartamar@msn.com

PÁGINA WEB: <http://averroes.ced.junta-andalucia.es/centros-tic/18001792/helvia/sitio/index.cgi>



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons. Los textos aquí publicados puede copiarlos, distribuirlos y comunicarlos públicamente siempre que cite autor/-a y "Práctica Docente". No los utilice para fines comerciales y no haga con ellos obra derivada