

Noves tendències metodològiques en l'ensenyament de l'esquí: orientacions didàctiques per a la seva iniciació als centres educatius

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

**ANTONIO MÉNDEZ-GIMÉNEZ
JAVIER FERNÁNDEZ-RÍO**

Departament de Ciències de l'Educació
Universidad de Oviedo

Autor per a la correspondència

Antonio Méndez-Giménez
mendezantonio@uniovi.es

Resum

El present treball recull una proposta d'iniciació a l'esquí alpí des dels centres educatius de primària i secundària a partir d'unitats didàctiques que fomentin la transferència vertical. Precisament, se suggereix una seqüenciació de les tasques en què els aprenentatges fets en primer lloc puguin facilitar l'aprenentatge posterior de tasques similars però més complexes. La primera fase posa l'èmfasi en la realització d'activitats lúdiques amb esquís autoconstruïts; després, es passa a una fase d'activitats de lliscament sobre patins en línia i monopatí, i finalment, el procés culmina amb l'experiència pràctica de l'esquí a la neu. Les claus metodològiques són les següents: disseny d'una unitat didàctica més llarga que la tradicional, ocupació del joc com a recurs de recerca i de diversió, autoconstrucció del material, ús d'estils d'ensenyament combinat (mitjançant la recerca quan les condicions siguin favorables, i mitjançant instrucció directa en situacions de major risc), pràctica de patinatge en línia i monopatí (com a modalitats populars de transició que permeten experimentar el desplaçament sobre objectes lliscants), així com una organització flexible dels grups.

Paraules clau: iniciació esportiva, metodologia, esquí, educació física, material autoconstruït

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

Introducció

En les últimes dècades, l'esquí alpí ha passat de ser un esport certament elitista a ser una activitat d'oci en el medi natural més popular i, per tant, més accessible i sol·licitada per sectors de població amb

estatus socioeconòmic divers. Aquest fenomen es deu tant a la disminució del cost de l'equip necessari com a l'expansió d'estacions d'esquí i al creixement de la indústria hotelera entorn del turisme d'hivern (Feo, 2006). Els efectes positius que poden provocar les ac-

tivitats en el medi natural i, en concret, l'esport de l'esquí han portat diversos autors a considerar educativa aquesta activitat i a promoure'n la inclusió en el currículum de l'Educació Física (Ferrando, Latorre, Lizalde, & Ceru, 2003; Gómez & Sanz, 2003). Des de molts centres escolars, especialment els més pròxims a estacions hivernals, es programen sortides puntuals d'un dia o Setmanes Blanques a fi d'iniciar els estudiants en aquesta modalitat esportiva de l'esquí alpí, a qui també s'han anat sumant adeptes de l'*snowboard*.

Generalment, els docents d'Educació Física assumeixen el compromís d'organitzar, gestionar i tramitar l'activitat al Consell Escolar, així com de motivar l'alumnat, i a vegades compten amb el suport de docents d'altres àrees i col·laboradors que en possibiliten el desenvolupament extraescolar. No obstant això, normalment la responsabilitat de l'ensenyament d'aquesta modalitat, reduïda a l'experiència a les pistes, recau exclusivament sobre monitors de les escoles d'esquí. En el present article plantegem que perquè aquesta experiència sigui realment significativa és necessari prolongar les unitats didàctiques i dotar-les d'activitats embastades que garanteixin una continuació i progressió d'ensenyament (des de les tasques més simples fins a les més complexes) abordant objectius conceptuals, procedimentals i actitudinals, i desenvolupant la competència motriu. Aquest és el motiu de suggerir una fase que comenci "en sec", en el mateix marc escolar, i que es continuï amb l'experimentació de modalitats que puguin exercir una transferència positiva a l'aprenentatge de l'esquí a l'estació hivernal. Pretenem que, abans d'arribar a la neu, els alumnes hagin experimentat propioceptivament i cinestèsicament moltes de les habilitats requerides i que hagin iniciat un aprenentatge comprensiu sobre com aplicar aquestes destreses i per què, amb la qual cosa el seu aprenentatge serà més significatiu, racional i segur. Generalment, molts alumnes novells arriben als curssets d'esquí sense cap coneixement ni preparació prèvia relacionada amb aquesta activitat. Això obliga a una fase d'adaptació als materials (botes, planxes, bastons, casc...) i al lliscament sobre la neu que podria haver-se avançat anteriorment.

No hi ha dubte que l'esport de l'esquí és un esport de cert risc. No obstant això, amb les degudes precaucions poden neutralitzar-se les possibles incidències. Les condicions climatològiques canviants, la

qualitat de la neu, el desafiament constant que suposa lliscar sense perdre la verticalitat sobre unes planxes en un mitjà poc habitual exigeixen dels practicants constants desafiaments a tots els nivells: motor, físic, cognitiu, emocional... Des del punt de vista pedagògic, és necessari que cada alumne arribi a controlar l'ansietat que pugui generar la pràctica de l'esquí, per la qual cosa una seqüenciació progressiva de les activitats i una metodologia adequada per adquirir la tècnica podrien ser de gran ajuda. Generalment, els monitors van introduint la informació segons s'assimilen les habilitats específiques (posició fonamental, descens directe, falca en lliscament i viratge en falca, diagonal, viratge fonamental i, fins i tot, paral·lel). Aquesta informació es proporciona mitjançant el canal visual (models tècnics de referència) i oral (sense cap suport escrit o cinestèsic), a vegades davant circumstàncies climatològiques adverses, per la qual cosa les possibilitats d'atenció i les condicions d'aprenentatge del principiant són precàries. Per aquest motiu, la realització d'activitats prèvies pot ajudar a millorar la competència motriu de l'alumnat i incidir de manera positiva en el procés educatiu. En aquesta unitat didàctica oferim activitats que permeten ampliar les experiències motrius relatives a la consciència corporal, als lliscaments i a l'equilibri, adquirir una major comprensió sobre els requeriments de l'esquí i familiaritzar-se amb els materials i el seu funcionament.

Marc legislatiu, justificació i competències bàsiques

Prent com a referència el Reial Decret 1513/2006 que estableix els ensenyaments mínims de l'educació primària, podem observar, amb pesar, que no hi ha un bloc de continguts específic sobre aquesta temàtica en la matèria d'Educació Física. No obstant això, constatem decidits "senyals" a una actuació docent tendent al desenvolupament de continguts com els que ens ocupen en aquest article, per al temps d'oci present i futur del nostre alumnat. Al contrari, el Reial Decret 1631/2006 que estableix els ensenyaments mínims de l'educació secundària obligatòria sí que inclou un bloc específic denominat "Activitats en el medi natural" i assenyal·la que "constitueixen una oportunitat perquè l'alumnat interaccioni directament amb un entorn que li

és desconegut...”. Així mateix, entre les capacitats que es pretenen desenvolupar en l'alumnat en aquesta etapa figura: “Fer activitats físicoesportives en el medi natural... contribuint a la seva conservació”. Al llarg dels diferents cursos es van desgranant els continguts d'aquesta temàtica que han de ser desenvolupats pels docents d'Educació Física a les seves classes. L'únic inconvenient és que se centra en dues activitats: el senderisme i els recorreguts d'orientació. Desgraciadament, l'esquí i l'surf de neu no apareixen esmentats.

Són diverses les raons que s'esgrimeixen per rebutjar la realització d'aquestes activitats en molts centres educatius. Se les considera cares, elitistes, perilloses, “faltades de valor educatiu”, condicionades per l'època de l'any i la meteorologia, i sobretot, que impliquen la pèrdua de classes i tenen un impacte negatiu sobre el medi ambient. Al contrari, els seus defensors, d'acord amb la realitat de la societat actual, consideren que presenten molts punts forts des del punt de vista formatiu: són una alternativa “sana” per a l'oci juvenil, populars, presenten múltiples possibilitats d'acció (raquetes, patinatge, senderisme, trineus, nòrdic), donen peu a la interdisciplinarietat, milloren la convivència i possibiliten el desenvolupament de les competències. Vegem-ne alguns exemples:

- *Coneixement i interacció amb el món físic.* Com que es desenvolupen en un medi natural equipat artificialment, l'alumnat no té més remei que interactuar i arribar a conèixer el medi físic que l'envolta, tant des del punt de vista motriu com des de la perspectiva d'altres àrees del currículum com la biologia o la física. Només d'aquesta manera podrem formar els futurs ciutadans perquè entenguin, cuidin i valorin el món físic en què desenvolupem tota la nostra activitat (per exemple, analitzant i valorant l'impacte de l'esquí en el medi natural i promovent iniciatives per tractar de minimitzar-lo).

- *Tractament de la informació i competència digital.* Durant la realització d'estades de diversos dies per a la pràctica d'aquestes activitats es pot mantenir obert un fotobloc on es poden bolcar les imatges i les reflexions dels participants. Així mateix, aquesta eina pot servir de punt de connexió entre aquests i les seves famílies, els seus companys o els seus professors i contribuir així al desenvolupament d'aquesta i altres competències (lingüística, artística, iniciativa personal, social...).

- *Social i ciutadana.* En línia amb el que s'ha dit anteriorment, en les estades de diversos dies l'alumnat ha d'aprendre a conèixer, a compartir espais, a ajudar-se i a tolerar-se mútuament, a respectar els drets dels altres, a assumir uns deures diaris, a treballar en equip i cooperar per al bé comú.

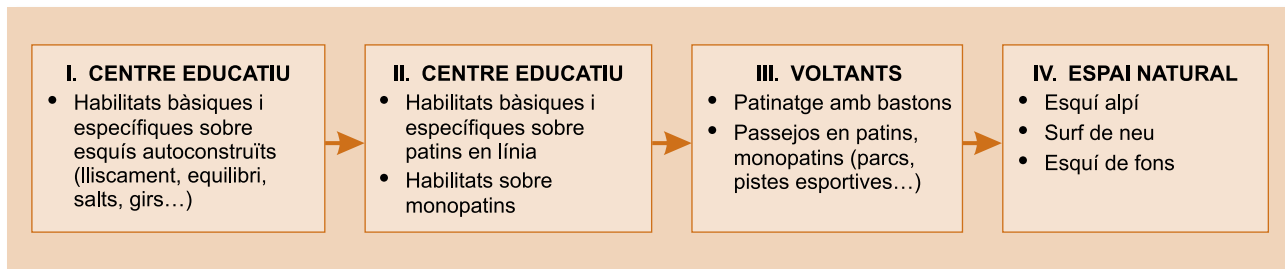
- *Cultural i artística.* L'alumnat haurà de crear els seus propis esquís de cartó per a la realització de diverses activitats. Per tant, tindrà l'oportunitat de dissenyar i decorar les seves creacions i desenvolupar la seva “vena” artística. Així mateix, durant les estades de diversos dies per practicar l'esquí es pot i s'ha d'aprofundir en la cultura de la zona per a benefici de l'alumnat.

- *Aprendre a aprendre.* D'una banda, a través de la realització de les tasques motrius desenvolupades en l'annex, l'alumnat va descobrint com actuar per mantenir l'equilibri sobre els esquís de manera autònoma. D'altra banda, l'autoconstrucció de materials permet a l'alumnat desenvolupar el seu propi procés d'ensenyament-aprenentatge. Amb unes pautes i una orientació marcades pel docent, el mateix estudiant serà responsable de crear el material que emprarà en classe.

- *Autonomia i iniciativa personal.* També en línia amb l'anterior, a l'hora de fer materials autoconstruïts, els estudiants tenen unes guies elaborades pel docent, però a partir d'aquí tenen l'oportunitat de desenvolupar la seva autonomia i iniciativa personal fins al punt que desitgin: tant en la recerca d'idees o elements com en l'elaboració i la rematada final dels materials. Els límits els marquen els estudiants, ajudats pels docents.

Desenvolupament de la proposta

D'acord amb la proposta de Ferrando, Latorre, Lizalde i Ceru (2003), la unitat didàctica començarà al gimnàs o poliesportiu del propi centre escolar (si en disposa), en aquest cas mitjançant activitats que permetin l'adquisició de coneixements, habilitats motrius i actituds bàsiques. Després, segons la disponibilitat, es promouran activitats per a l'adquisició d'habilitats tècniques específiques bé als patis bé als voltants dels centres (parcs asfaltats, pistes esportives...). Finalment, la unitat culmina amb activitats sobre neu d'un o més dies, preferentment en l'entorn natural (vegeu fig. 1).

**Figura 1**

Fases del procés d'ensenyament-aprenentatge de l'esquí escolar

1. *Habilitats bàsiques i específiques amb esquís autoconstruïts.* Els avantatges que reporta l'autoconstrucció de materials han estat emfatitzats per diversos autors (Méndez-Giménez, 2003, 2008; Palacios, Toja, & Abraldes, 1999). Entre d'altres, s'ha destacat que requereixen un escàs o nul cost econòmic, permeten augmentar el temps de participació activa, possibiliten la prolongació de la pràctica en el període extraescolar, afavoreixen el desenvolupament de la creativitat, transversalitat i interdisciplinarietat i, sobretot, contribueixen a l'adaptació del material al desenvolupament de l'alumnat i no al revés. L'objectiu principal que es persegueix en aquest període és arribar a concebre els esquís com una prolongació dels peus, així com millo-

rar l'equilibri i la mobilitat (vegeu *fig. 2*, sobre com construir les planxes, i *fig. 3*). Un vegada construïts els esquís, començarem amb activitats lúdiques que demanden l'arrossegament dels esquís autoconstruïts durant el desplaçament, l'equilibri sobre un o dos esquís en estàtic, lliscaments amb empena de companys, així com altres activitats dirigides al salt, propulsió i gir (vegeu Annex). Igualment, s'emfatitzen activitats lúdiques que promoguin el coneixement de les parts i característiques de les planxes (cantells, espàtules, cues...) i de les habilitats tècniques que es necessitaran en l'esquí (aixecar-se del sòl, desplaçar-se, fer falca, paral·lel...). Evidentment, als centres escolars difícilment podem emular totes les circumstàncies de l'entorn

Com construir els teus esquís amb material alternatiu?

Material: Cartons de doble capa, cúter o tisores, cintes adhesives de colors i de cinta d'embalatge. Les planxes d'esquí actuals (carving) són més amples a l'espàtula i la cua que al patí (per tallar la neu). Fixa't, a més a més, que la distància patí-espàtula és major que la distància patí-cua.

1. Talla el cartó de doble capa tenint en compte els paràmetres anteriors per formar una planxa d'uns 80-100 cm (3-4 vegades la longitud del peu). Utilitzarem dos retalls de cartó per a cada esquí autoconstruït (en total 4 capes), de manera que sigui consistent. És possible que hagi d'unir diversos trossos de cartó; per a això procura intercalar-los de manera que les duplicitats o talls no coincideixin.
2. Encinta les planxes amb cinta adhesiva de colors en el sentit transversal de l'esquí. Tracta d'estirar bé la cinta evitant relleus innecessaris.
3. Encinta la sola amb cinta adhesiva d'embalatge, en aquesta ocasió en el sentit longitudinal de la planxa. D'aquesta manera lliscarà una mica millor pel sòl. Retalla'n els sobrants.
4. Utilitza cinta d'embalatge o Velcro com a fixacions de les planxes a les teves sabatilles

Una altra possibilitat és incorporar draps vells a la sola de les planxes, per lliscar. Com a bastons, podem utilitzar les piques del gimnàs.

**Figura 2**

Pautes per a l'elaboració d'esquís autoconstruïts



◀ **Figura 3**
Exemples
de planxes
autoconstruïdes

natural, però sí que és viable avançar la vivència de moltes sensacions amb materials fixos als peus, així com experiències de locomoció sobre plans inclinats i pendents amb els quals l'alumnat es trobarà quan vagi a la neu. Es busca així que portin “una part de la lliçó apresada”.

2. *Habilitats bàsiques i específiques sobre patins en línia i monopatí.* Per a la posada en pràctica d'aquesta fase, és necessari involucrar l'alumnat en l'aportació del material, tant de lliscament com de seguretat. El fet que els alumnes portin els seus patins a classe és cada vegada més factible atès que aquestes pràctiques esportives són habituals en el seu temps d'oci. No obstant això, convé que els centres estiguin dotats amb una sèrie d'unitats per al seu préstec en cas de necessitat. Junt amb el desenvolupament d'habilitats bàsiques (lliscament en diferents posicions sobre monopatí: assegut, tombat, de peu), també es persegueix la transferència positiva de les habilitats apresades en aquesta fase a les habilitats d'esquí i surf de neu. Les sensacions propioceptives de lliscament sobre patins són molt similars a les del lliscament sobre les planxes d'esquí. Les similituds entre ambdues modalitats afecten diversos aspectes: equilibri i verticalitat, patrons motors (cantalleig, lliscament, canvi dinàmic del pes) i capacitats psicoafectives (assumir reptes o controlar l'ansietat). Recentment, amb les degudes reserves, s'ha mostrat una certa evidència científica sobre la transferència positiva dels aprenentatges previs de patinatge sobre l'esquí, la qual cosa reforça la nostra proposta metodològica (Román, 2008).

3. *Habilitats específiques en l'entorn del col·legi.* En aquesta fase es fan trajectes sobre patins i monopatins utilitzant piques o bastons per a la impulsió i el control. Inclouen passejos pels voltants del col·legi (parcs, zones asfaltades) fent recorreguts primer en

trams sense pendent i posteriorment amb petits obstacles, lleugeres pujades i baixades i amb algunes corbes. Això suposa un major acostament a l'esquí de fons, però sense oblidar-nos de la seva transferència a les altres modalitats. S'incideix fonamentalment en l'equilibri i en l'autonomia de l'alumnat en els desplaçaments amb material lliscant. Finalment, es practiquen descensos en pendents moderats amb més projecció cap a l'esquí alpí, practicant els girs i la frenada en falca, el viratge fonamental, el paral·lel, així com activitats de superació de portes o pals verticals en zig-zag.

4. *Habilitats específiques en l'entorn natural.* Es tracta de la sortida a l'estació hivernal o, si no n'hi ha, a les pistes cobertes artificials per a la pràctica opcional de l'esquí o de l'surf de neu. Aquesta fase sol començar amb jocs d'adaptació al medi i continuar amb exercicis d'assimilació i exercicis auxiliars per a l'aprenentatge de les habilitats específiques (descens directe, viratge en falca i frenada en falca, viratge fonamental i viratge en paral·lel). Tots, normalment, dirigits per monitors titulats.

Analitzant la metodologia sovint emprada en l'ensenyament de l'esquí (comandament directe), no hi ha dubte que el lideratge del monitor i l'ocupació de l'ordre poden servir d'ajuda en el control del risc en determinades circumstàncies, com davant una afluència massiva d'esquiadors, l'accés a pistes de més dificultat, un grup molt nombrós o temps advers. No obstant això, els estils d'ensenyament tradicional no tenen en compte el ritme o procés d'aprenentatge dels alumnes ni els seus interessos. Els aprenents són contemplats com a mers receptors d'informació, per la qual cosa no es fa una especial insistència en el fet arribin a comprendre els motius de les accions motrius i la seva repercussió en les habilitats. El model d'execució sol

presentar-se mitjançant una explicació i demostració per part del professor. Aquest enfocament dona més seguretat al monitor, que pot seqüenciar i programar gradualment la informació que presentarà l'alumnat i les tasques que proposarà. No obstant això, les demostracions d'experts han d'utilitzar-se amb moderació, ja que podrien generar un cert sentiment de frustració entre els principiants. Els models pròxims de companys poden ser més eficaços que els llunyans, els obre una porta a l'experimentació de nous enfocaments que incorporin estructures cooperatives en l'ensenyament de l'esquí. D'altra banda, el comandament directe pur deixa poques opcions per al desplegament social, personal o actitudinal.

En conseqüència, suggerim una combinació d'estils més i menys directius segons les condicions d'ensenyament: dificultat dels exercicis, nivell d'habilitat i motivació dels alumnes, condicions de les pistes (afluència d'esquiadors, qualitat de la neu, visibilitat, etc.). L'estudi d'Aragó (2007) va valorar la incidència de l'aplicació de dos *estils d'ensenyament* diferent (comandament directe i descobriment guiat) sobre el temps de compromís motor i la qualitat d'un gest tècnic final (descens directe i falca de frenada). Els resultats van demostrar que l'estil d'ensenyament més lúdic i basat en el descobriment (que deixa més llibertat a l'alumnat) incrementava el temps de compromís motor i la qualitat del gest tècnic final en comparació amb l'estil de comandament directe. L'autor conclou que l'ocupació de descobriment guiat provoca una major quantitat de temps de compromís motor, la qual cosa al seu torn comporta un augment de la qualitat gestual final. No obstant això, la mostra limitada de l'estudi (12 subjectes) i l'escassa durada dels tractaments (2 dies amb un total de 6 hores) suggereixen ser prudents a l'hora d'extrapolar aquestes troballes.

Quant a l'*organització de la classe*, el monitor normalment opta per donar poca llibertat o permissivitat de moviment als alumnes; mitjançant organitzacions en filera o fila, tracta de controlar la velocitat, el ritme i la trajectòria de la baixada, i d'establir una evolució ordenada per l'espai. No obstant això, la possibilitat d'observar tots els integrants del grup és molt limitada quan ocupa la primera posició, malgrat veure's obligat a girar-se cap endarrere contínuament per visualitzar els alumnes. Una altra forma habitual d'organitzar al grup és que el monitor expliqui i mostri un exercici i des de sota observi l'evolució per torn dels alumnes,

que sortiran d'un en un en funció del sistema acordat (quan el professor aixequi la mà, quan l'anterior giri un nombre determinat de vegades o arribi a un lloc donat...). Aquesta disposició té alguns avantatges, ja que atorga més possibilitats de decisió a l'alumne i permet una observació més global i seqüencial per part del professor, a més de permetre donar-li *feedback* personalitzat. No obstant això, en les execucions alternatives l'executant es pot sentir més coaccionat i bloquejat davant la supervisió de la resta del grup de les seves evolucions. D'altra banda, es requereix bastant temps per avaluar tots els alumnes i els que estan quietes poden impacientar-se o agafar fred. El treball per parelles o petits grups per seguir l'empremta del company és poc habitual en la metodologia tradicional. Com a pros, destaquem que permet prendre decisions als alumnes, potencia la relació, la cooperació i l'avaluació entre alumnes. Com a contres, aporta un menor control sobre el grup, una menor referència tècnica i una possible imitació d'errors.

Conclusions

Molts docents menystenen la possibilitat d'incloure continguts com l'esquí o l'surf de neu en les seves programacions per la dificultat de la seva realització a l'aula habitual (gimnàs). En aquest article presentem un plantejament nou que posa l'èmfasi en les sensacions que l'estudiant pot experimentar durant la pràctica d'aquest tipus d'activitats, però avançant-les en el temps mitjançant vivències a la seva aula habitual i amb materials construïts per ell mateix.

Creiem que és necessari revisar els plantejaments metodològics d'ensenyament de l'esquí escolar dominants si es pretén aprofitar les grans possibilitats educatives d'aquestes activitats. Enfront del model tècnic hegemònic (una metodologia centrada a reproduir patrons de moviment suposadament adequats, i derivats de l'estudi dels esportistes d'elit), sorgeix un nou corrent que pretén donar més protagonisme als nens en el procés d'aprenentatge, aconseguir que comprenguin l'essència i naturalesa d'aquest esport i potenciar la seva autonomia personal.

Basant-se en el model comprensiu, Román (2008) va idear una adaptació a l'ensenyament de l'esquí fonamentada en la indagació que va permetre a l'alumnat de secundària adquirir les habilitats motrius específiques a curt i mitjà terminis, amb nivells d'ansietat i autoconfiança similars als obtinguts mitjançant la metodologia

tradicional però amb un major nivell d'individualització. Compartim amb aquesta autora la idea de fer reflexionar i pensar als alumnes per resoldre situacions-problemes motrius de forma lúdiques. Aquest canvi metodològic és possible en iniciar les unitats didàctiques als col·legis i instituts i promoure activitats prèvies al contacte amb la neu.

Referències

- 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). Recuperat de <http://www.efdeportes.com/>
- Feo, F. (2006). Las estaciones de esquí en la cordillera cantábrica. *Investigaciones Geográficas (Esp)* (40), 119-139. Recuperat 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* (pàg. 421-425), FEADDEF, AVAPEF i 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. A *Actas del Congreso Nacional y III Congreso Iberoamericano del Deporte en Edad Escolar: "Nuevas tendencias y perspectivas de futuro"* (pàg. 83-108).
- Palacios, J., Toja, B., & Abaldes, A. (1999). *Latras: material alternativo para los juegos*. *Revista digital SEDE*. Recuperat de <http://www.trasgo.es/sede/Recreación.asp>
- Reial Decret 1513/2006, de 7 de desembre, pel qual s'estableixen els ensenyaments mínims de l'Educació Primària. *BOE* núm. 293, de 8 desembre de 2006.
- Reial Decret 1631/2006, de 29 de desembre, pel qual s'estableixen els ensenyaments mínims corresponents a l'Educació Secundària Obligatoria. *BOE* núm. 5, de 5 gener de 2007.
- Rivera, R. (1999). Preparando la Semana Blanca. *Educación Física en Secundaria y Bachillerato. Unidades Didácticas 1*. COPLEF, Asturias: Agóns.
- Román, B. (2008). *La transferencia del patinaje en línea al aprendizaje del esquí alpino en la Educación Física escolar* (Tesi doctoral). Universidad de Granada, Granada.

ANNEX

FASE I: JOCS I ACTIVITATS AMB ESQUÍS AUTOCONSTRUÏTS

Objectius

- Familiaritzar-se amb els esquís autoconstruïts i percebre'ls com a prolongació del cos.
- Fer habilitats bàsiques de desplaçament i equilibri amb aquest material als peus.
- Conèixer i adoptar les posicions i habilitats bàsiques de l'esquí.

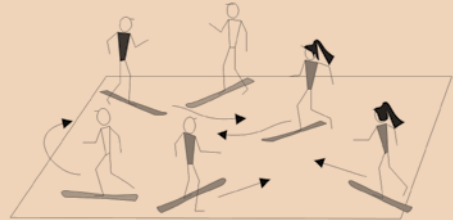
Material:

- Esquís autoconstruïts (vegeu fig. 1), cinta adhesiva i tisores.
- Sòl no abrasiu (llosa, artificial, parquet o tarima).

MONOPATÍ. Una planxa per a cada "esquiador". Un peu s'arrossega sobre el monopatí i l'altre es recolza al sòl per impulsar-se. Cada cert temps es canvia de cama d'impuls.

Variants

1. Igual, fent carreres de velocitat, relleus i persecucions, circuits en zig-zag...



PATINADORS. Per parelles, s'ajuden mútuament per fixar les planxes als peus enganxant-les amb cinta d'embalatge transparent o de color. Cada esquiador es desplaça per l'espai sense trepitjar les cues ni les espàtules de les seves planxes ni les dels seus companys. S'han d'arrossegar les planxes variant els ritmes de desplaçament.

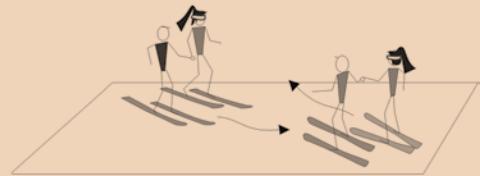
Variants

1. Igual, fent desplaçaments laterals, circulars (espàtules convergents, espàtules divergents), cap endarrere, salts amb peus junts, salts i girs en l'aire, equilibri sobre un peu o un altre, donant cops sota la cama que s'aixeca, mantenint l'equilibri sobre un sol esquí...
2. Fer carreres de velocitat, relleus individuals o per parelles agafades de la mà.
3. Igual. Cada jugador amb un globus que va copejant i evitant que caigui al sòl.



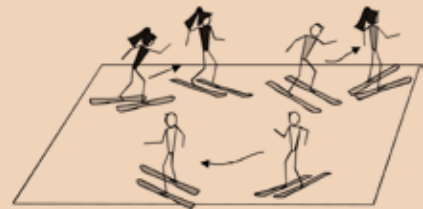
EL PIGALL. Per parelles. Un membre de la parella porta els ulls tapats. El company l'agafa de la mà i l'ajuda a desplaçar-se amb seguretat per l'espai avançant-li el que es trobarà.

Variant: Igual, el pigall ajuda el cec a superar petits obstacles dispersos per l'espai; per exemple, cons que cal vorejar, bancs suecs que cal superar, matalassets...

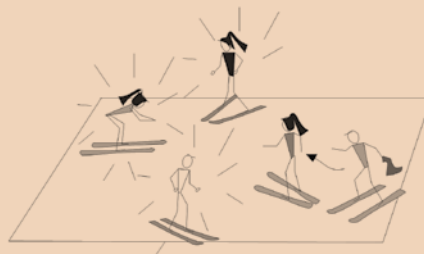


CAÇA ENTRE PATINADORS. Per parelles. Un dels esquiadors tracta d'atrapar el seu company i tocar-lo. Durant la persecució no està permès trepitjar les planxes d'altres. Si la toca, s'intercanvien els rols.

Variants: Persecucions per parelles agafats de la mà (dos en persegueixen un, el mocador...).



“FALCA”, “SCHUSS” O “PARAL·LEL”. Hi participa tot el grup. S’entrega un peto a cadascun dels perseguïdors (3-4), que el portaran a la mà. Si aconseguen tocar un altre jugador, intercanvien els seus rols. Els jugadors que estan sent perseguïts poden adoptar una de les tres posicions prèviament explicades (“falca”, “schuss” o “paral·lel”) i quedar-se petrificats. Alhora, cridaran les paraules: “falca”, “schuss” o “paral·lel” per donar a conèixer a la resta que estan momentàniament fora de joc. Per alliberar-los, qualsevol jugador en lliça pot col·locar-se davant d’ells, reproduir la posició adoptada i dir en veu alta de quina posició es tracta (durant aquesta acció els perseguïdors no poden capturar-los). Si encerten a la primera, alliberen el petrificat i ambdós s’incorporen al joc. En el cas que tot el grup estigui petrificat, es reinicia el joc.



Variants: Mantenir la mateixa dinàmica però en aquest cas els petrificats, per alliberar-se, han de dir al professor les parts de l'esquí (espàtula, cua, patí, sola, cantells i frens).

MIRALL EN EQUILIBRI. Per parelles, un fa moviments lents del tronc, membres inferiors i superiors adoptant posicions d'equilibri estàtic. La seva parella, davant, reproduïx aquests moviments fidelment i tracta de mantenir l'equilibri.



Variants: Introduir salts laterals a un i altre costat.

EL PASSI SALVADOR. Dues parelles persegueixen la resta i porten un distintiu (peto) cadascú a la mà. Poden tocar qualsevol sempre que no tingui la pilota; per tant, la missió dels que tenen el mòbil (pilota, guant...) és passar-lo com més aviat millor al perseguit per alliberar-lo de l'empaitament.

Material: Petos i un guant o pilota.

ESQUÍ NÀUTIC. Parelles. Un jugador puja als esquís amb les cames una mica obertes. Els companys, de peu i als seus costats, l'agafen de les mans i l'arrosseguen pel gimnàs. Canvi de funcions.



Variants: Ídem utilitzant una corda per a l'arrossegament per diversos companys (utilitzar sacs per lliscar millor). Igual, l'executant es tapa els ulls i els seus companys el guien. Amb 1 només esquí: “mantenir l'equilibri sense recolzar el peu lliure”.

CIRCUIT D'HABILITATS ESPECÍFIQUES. Es distribueixen al gimnàs diverses estacions per les quals van passant parelles d'alumnes cada x temps.

1. Pujar en tisona (planxes en “V”) per un pendent format per diversos bancs suecs inclinats. Baixar en escala (planxes perpendiculars al pendent i genolls a la muntanya).
2. Aixecar-se de manera adequada en un pendent: desencreuar els esquís, peus sota del cos, planxes separades i perpendiculars al màxim pendent, bastons en una mà, i empènyer amb la mà de la muntanya.
3. Superar “en escala” una piràmide de bancs (genolls a la muntanya).
4. Falca en aturat. Mitjançant salts, obrir i tancar la falca.
5. Diagonal en pendent. Sobre simuladors (bancs suecs recolzats en les espatlles), col·locar-se en posició de paral·lel en diagonal.
6. Inclinació i angulació. Enfront de les espatlles, agafat amb les dues mans, adoptar la posició de base i simular, en estàtic, la inclinació i angulació del cos que requereixen els viratges en paral·lel. Atenció en l'acció de cantelleig dels genolls i de càrrega.
7. Falca en pendent. Crear simuladors amb bancs suecs recolzats en les espatlles. Col·locar-se en posició de falca i deixar-se arrossegar per companys que estiren una corda. Simular la frenada en falca.
8. Canviar d'empremta mitjançant passos o salts laterals.
9. Desplaçar-se cap endavant i passar per sota de tanques.
10. Fer salts i girs en l'aire (90°, 180°, 360°).

