

Unidad didáctica

UNIDAD DIDACTICA

EL ROLLER ESQUI

Por

Luciano Sedano Celis

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
EL MATERIAL.....	1
ESQUIS	1
FIJACIONES	2
BOTAS	2
BASTONES.....	2
PROTECCIONES.....	2
LA TÉCNICA.....	3
UNIDAD DIDÁCTICA.....	3
PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO	3
UBICACIÓN DEL ROLLER-ESQUÍ EN EL CURRÍCULO	4
SECUENCIACION DE LAS ACTIVIDADES	4
1º SESION	4
2º SESION	5
3º SESION	6
4º SESION	8
5º SESIÓN	10
6º SESIÓN	11
7º SESIÓN	12
8º SESIÓN	13
9º SESIÓN	13
LA EVALUACION.....	13
SITOGRAFÍA DEL ROLLER-ESQUÍ Y ESQUI DE FONDO.	14

INTRODUCCIÓN

Si nos fijamos en el mundo del deporte con una visión analítica, es fácil percatarse de que una gran parte de las disciplinas han tenido un mismo origen.

En muchos casos es simplemente la modificación de algunas condiciones que puedan permitir continuar con la práctica de la actividad, o la lucha contra las condiciones ambientales o la falta de instalaciones adecuadas, o querer aumentar el rendimiento alargando la temporada, los nuevos materiales y los nuevos diseños o para evitar esa sensación de ansiedad que sufren los apasionados de una disciplina cuando se les obliga a estar parados...etc.

Son modificaciones que terminan desencadenando el nacimiento de nuevos entornos deportivos con identidades propias y evoluciones diferentes. Estos, a su vez, serán el origen de otras disciplinas, abriéndose la gama de alternativas como las ramas de un árbol. Hay un sin fin de ejemplos de este fenómeno, el fútbol sala, nacido del fútbol, el skate, el windsurf y el snowboard del surf, la escalada en rocódromo, en hielo, en bloque, del alpinismo, el floorball del jockey... etc.

El roller-esquí es otro ejemplo de esta forma de evolución natural en los deportes.

Su origen está en el esquí de fondo tanto en modalidad skating como clásico y gracias a la conjunción de dos factores, por un lado a que las precipitaciones de nieve son cada vez menos estables y menos cuantiosas, y por otro a la necesidad de los competidores a prolongar en el tiempo su trabajo de entrenamiento, pudiendo de esta manera disponer de la estación seca para desarrollar mejor sus capacidades.

En la actualidad hay en el año dos temporadas de competición bien marcadas y fondistas que pueden dedicarse a disputar una, otra o ambas, y además, campeonatos a nivel nacional continental y mundial de las dos disciplinas. Y sin dejar de complicar la cadena de inventos, se están organizando en la actualidad competiciones de biathlon en pleno verano.

EL MATERIAL

Para la práctica del roller-esquí se necesita el mismo material que para el esquí de fondo, es decir, bastones, botas, fijaciones y los roller (los esquís con ruedas)

ESQUIS

En el roller-esquí las tablas convencionales han sido sustituidas por perfiles en general metálicos con dos ruedas, una en cada extremo, que se ocupan del deslizamiento.

El tipo de ruedas estará en función de la modalidad (clásico o skating) y del nivel del esquiador. Las de clásico tienen un rodamiento antiretroceso (en la rueda delantera), una mayor anchura y un menor diámetro para mejorar la estabilidad lateral. Las de skating, son de mayor diámetro y más finas siempre en busca de una mayor velocidad como prestación principal, ya que la estabilidad lateral es menos determinante que en clásico.

Al igual que en el mundo del patinaje las ruedas están fabricadas en una gran variedad de anchuras, diámetros y durezas a elegir en función de la superficie y de las exigencias del deportista.

Los esquís tienen distintas dimensiones para buscar características de rendimiento diferentes, bien dirigidas a la competición o bien a la práctica relajada.

Existen esquís diseñados para las dos modalidades, los modelos combi, aunque lo habitual es disponer de material específico para cada modalidad.

Así mismo están saliendo al mercado “artilugios” todo terreno con ruedas neumáticas que permiten desentenderse de la calidad de la superficie y que aún no está clara cual será su evolución, aunque sí parece que se encuentran en plena expansión.

FIJACIONES

Son las mismas que para el esquí de fondo, especializadas en clásico o skating, y ambas dejando el talón de la bota libre.

La fijación mantiene la bota solo bloqueada por la puntera.

BOTAS

Al igual que las fijaciones y los esquís, las botas están especializadas según sean para clásico o skating. Algunas marcas obligan a utilizar sus propias fijaciones por cuestiones de compatibilidad.

Las de clásico parecen más un calzado para correr, de caña corta y más flexibles, mientras que las de skating se parecen más a las botas de los patines en línea, de caña más rígidas y más alta.

Existen modelos convertibles que pueden ser de clásico quitando un spoiler rígido.

BASTONES

La única diferencia con los de fondo reside en las punteras, donde las cazoletas son sustituidas por puntas de vidia especiales para la calle, aunque también son utilizadas las punteras de goma.

La longitud adecuada está entorno a lo 15 a 20 cm menos que la altura del patinador.

PROTECCIONES

Pueden utilizarse las de patinaje pero entorpecen ligeramente la actividad, con lo que cuanto más experiencia se tiene menos se utilizan. En la iniciación o en el entorno escolar todas las protecciones son altamente recomendables sin olvidar el casco.

LA TÉCNICA

La diferencia fundamental entre la técnica de clásico y la de skating radica en la dirección de deslizamiento de los esquís con respecto al desplazamiento del esquiador.

En clásico los esquís deslizan en la misma que el deportista, mientras que en skating, el deslizamiento de los esquís diverge a derecha e izquierda de la del desplazamiento global del esquiador (impulsión en V o en espiga).

En el skating, la técnica que vamos a trabajar, existe un continuo cambio del centro de gravedad de derecha a izquierda, con largos apoyos sobre la vertical de cada esquí y evitando las posiciones de desequilibrio, que provocan un paso parecido al de un pingüino. El esquí que queda retrasado, al tener una dirección diferente al adelantado, cuando nos apoyamos en él no sufre retroceso, por ello los roller de esta modalidad no necesitan rodamiento con bloqueo.

El movimiento de los pies es el mismo que con los patines. Los bastones suponen un incremento importante de la tracción aumentando el rendimiento con menos fatiga.

Las distintas posibilidades de combinación entre pies y brazos facilitan el descanso parcial de ciertos grupos musculares.

UNIDAD DIDÁCTICA

PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

Todas las actividades cíclicas de resistencia, como por ejemplo la carrera o el ciclismo de ruta, se caracterizan por un nivel alto de esfuerzo y un bajo nivel de variables estimulantes, que no sean el solo esfuerzo, o por decirlo de otra forma de emociones o sensaciones que seduzcan a su práctica. Por ello, el roller- esquí puede provocar cierta desmotivación en los alumnos no solo por la fatiga, sino también por la monotonía de la actividad, y en ocasiones pensando que están cansados, lo que están realmente es aburrido, situación muy frecuente en niños. Por ello es interesante diseñar un esquema de clase que permita evitar, sobre todo, la desmotivación por monotonía, puesto que cuando se entretienen no se cansan.

En el planteamiento de las sesiones se puede entremezclar el trabajo de roller-esquí con el patinaje convencional, que ya conocen y que es de su interés, y además intercalar actividades jugadas que den divertimento y cierto cambio de ritmo a su actividad, que pueden ser realizadas con los mismos bastones como elementos de trabajo (balizas, obstáculos de salto, límites de circuito, slalom, herramientas de arrastre y empuje.etc.). Además dentro del repertorio de juegos de la asignatura, hay “clásicos”, que facilitaran la organización por que ya los conocen, que tiene mucho éxito y que son totalmente aplicables al patinaje. Es interesante que en estas actividades lúdicas se introduzca algún elemento, como puede ser balones, en movimiento al tren superior. Se les puede incluso animar a que ellos mismos inventen actividades o variantes a trabajar, sugeridas por lo que estén haciendo o llevados por su imaginación, sus propuestas son en ocasiones más motivantes, aunque el nexo de unión con el roller-esquí o el material no sea grande. Todo ello crea un buen clima de trabajo y sus trasferencias al control del deslizamiento son buenas.

UBICACIÓN DEL ROLLER-ESQUÍ EN EL CURRÍCULO

Si los alumnos que comienzan esta disciplina no supieran patinar con antelación, sería más complicado llevarla a cabo, al verse obligado el profesor a hacer una atención personalizada y por niveles. Es por ello que necesitamos confirmar que todos, o casi todos los alumnos, disponen de un nivel inicial de patinaje adecuado.

En este caso se trata de una actividad que encaja perfectamente como último eslabón de varias unidades didácticas con patines desarrolladas a lo largo de la secundaria, por ejemplo, un primer año patinaje, un segundo floorball-patines y para finalizar roller-esquí. Lo que significa que tendría que situarse por lo menos en 3º ESO, y dado el nivel de exigencia física de esta disciplina, puede ser más aconsejable enfocarlo para alumnos de 4º, con un grado de madurez mayor.

SECUENCIACION DE LAS ACTIVIDADES

1º SESION

OBJETIVO: Presentación de la Unidad didáctica.

- Presentación de la actividad
 - ✓ Historia y evolución de la especialidad
 - ✓ El material propio de la actividad
 - Botas de fondo, fijaciones, bastones, ruedas y roller
 - Sus características
 - ✓ El material necesario para la clase
 - Patines (en línea o de dos ejes) y protecciones (rodilleras coderas, guantes o muñequeras y casco de bicicleta).El propio centro puede encargarse de la adquisición de varios juegos de protecciones.
 - ✓ Objetivos de la actividad
 - ✓ Resumen de la unidad didáctica. Qué se va a trabajar y cuales son los objetivos a alcanzar.

En la primera sesión y para suscitar el interés de los alumnos se puede recurrir a las nuevas tecnologías (en el aula de informática), facilitando una primera toma de contacto a través de la búsqueda de información en el entorno de Internet.

Esta búsqueda puede ser planteada bien de forma dirigida por el profesor, indicándoles las páginas que mejor representen los aspecto a trabajar (técnica, material, modalidades,..etc.) , o bien dejando libertad a los alumnos en su descubrimiento de la actividad, intentando activar una puesta en común de las dudas que vayan surgiendo. Los propios alumnos dirigirán a sus compañeros a los lugares de mayor interés encontrados, para que sean trabajados en conjunto enfocándolo como una tarea en equipo

- Los alumnos realizarán una recopilación de los lugares de Internet explorados mas interesantes con un pequeño resumen de los contenidos de cada uno.

- Entrega a los alumnos de una colección de estiramientos adaptados a la actividad y que pueda ser aplicada antes y después de cada sesión o fuera del entorno del centro.
- Si el tiempo dedicado a las actividades anteriores lo permite, se puede hacer una primera toma de contacto con los patines sin mas interés que el de deslizarse.

2º SESION

OBJETIVO: Iniciación al deslizamiento sin bastones e independización de los apoyos.

- Calentamiento :
 - ✓ Movilidad articular sin patines
 - ✓ Calzarse los patines y empezar el deslizamiento libre.
 - ✓ Movilidad articular en deslizamiento:
 - Cuello
 - Hombros
 - Muñecas
 - Codos
 - Cintura
 - Rodillas
 - ✓ Frenar, sentarse en el suelo y levantarse. ¿Quién es el último que lo hace? ¿y el primero?
- JUEGO DE ANIMACIÓN: Tocar y parar.

Organizados en gran grupo, un perseguidor intenta tocar a otro para “liberarse” .El tocado se encarga a su vez de perseguir.

El perseguidor utilizará un útil estilo corcho de natación para evitar que el contacto directo produzca desequilibrios peligrosos hacia atrás a los tocados, además sirve para localizar visualmente al perseguidor.

El patín tiene un taco de goma para frenar, dedicaremos este juego para repasar este gesto.

VARIANTE: Dos perseguidores simultáneos con un corcho de natación cada uno.

Parte principal:

- Explicación de **la posición corporal básica** (*coincide con la del patinaje*). *Semiflexión y actitud amortiguadora de las rodillas, ligera inclinación hacia delante del tronco y disposición dinámica y relajada del conjunto .Las rodillas deberán estar sobre la vertical de la punta del pie. Evitar los apoyos hacia atrás.*
- Explicación teórica de **la impulsión en V**. *Para la impulsión es necesario un buen apoyo del centro de gravedad sobre cada uno de los pies de forma alternada.*
- Deslizamiento con impulsión en V reproduciendo la posición corporal básica.

- Mantenerse en deslizamiento sobre un solo pie todo lo posible. Primero izquierdo luego derecho.
- Atravesar el patio en 6 apoyos, luego en 5, 4, 3 y 2
- ¿Quién puede atravesar el patio con un solo patín?(primero izquierdo, luego derecho)
- Hacer un pasillo entre colchonetas y pasar por el con un solo patín.
- Igual ejercicio pero las colchonetas son un obstáculo que hay que evitar elevando el patín que corresponda. Cuando llego a la colchoneta levanto el patín.
- Frenar en T (intentarlo con ambos pies). *Con apoyo total del CG sobre un patín adelantado arrastramos el otro detrás en forma de T.*
- Un compañero nos arrastra. Intentamos impedir su progresión frenando en T
- Un compañero nos empuja mientras permanecemos sobre un solo patín.
- Deslizarse por parejas agarrados de la mano con un solo patín (ellos eligen cual y de que manera, buscando diversas maneras de desplazamiento). Propuesta de carrera.
- Deslizamiento libre sobre un solo pie con ayuda de bastones de fondo. No se da ninguna instrucción de cómo usarlos, cada uno busca sus propias soluciones.

Vuelta a la calma

- JUEGO : La serpiente

Estando todo el grupo agarrados unos a otros por la cintura, el que se encuentra en cabeza intenta tocar al que se encuentra en la cola. El grupo de alumnos que está más cerca de la cabeza colaboran con el primero y lo mismo para el último. Cuando se rompe la serpiente se vuelve a empezar siendo los puntos de ruptura cabeza y cola para la siguiente tanda.

VARIANTE:

1. Se mantienen agarrados de las manos. En lugar de la cintura.
 2. La primera mitad de la fila arrastra a los últimos que llevan los ojos cerrados percibiendo sus sensaciones.
- Estiramientos

3º SESION

OBJETIVO: Introducción al trabajo de impulso con los bastones y su uso correcto.

- Calentamiento:
 - ✓ Movilidad articular en deslizamiento (muñeca, codo, cuello, hombros,..etc.).
 - ✓ Deslizamiento al ritmo de la música. Cambiando la música (temas que conozcan bien) modificamos el nivel actividad, haciendo lo progresivamente más alto.
 - ✓ Estiramientos en suelo con patines.

- JUEGO: Pelota sentada

Se tiene un balón libre por el terreno que es usado para lanzarse unos a otros. Los tocados permanecen sentados hasta que lo recuperan de forma accidental o por el pase de otro sentado.

VARIANTE:

1. Introducir dos o más balones.
2. Hacerlo por equipos

Parte principal

- Explicación teórica:
 - ✓ **Los bastones**
 - *Longitud adecuada unos 20 / 15 cm menos que la talla.*
 - *Aprender a regular las cintas de los bastones. Estas tienen que permitir que, al extender hacia atrás los brazos, la empuñadura queden suspendidas (sin pinzar) entre pulgar e índice, no dejando que el bastón caiga. Esto facilita recuperar el agarre después del retorno de los brazos para la nueva impulsión (no es un aspecto técnico que impida la progresión en caso de no realizarse bien)*
 - *Los bastones se agarran metiendo las manos por las cintas de abajo hacia arriba.*
 - ✓ **La impulsión con los bastones**
 - *El agarre de la empuñadura no se hace apretándola con fuerza sino que nos colgamos de las cintas con las muñecas.*
 - *La impulsión se hace a favor de la dirección de avance, evitando las inclinaciones laterales exageradas a modo de tienda de campaña.*
 - *Los bastones no sirven para guardar el equilibrio, solo son para la tracción.*
 - *Después, la trayectoria de los brazos es hacia atrás, larga y con los brazos extendidos, aunque cuando la velocidad gestual es alta esto es mas difícil.*
- Deslizamiento con bastones en posición de “chus “(brazos extendidos hacia delante y bastones en las axilas. Los bastones no trabajan en la impulsión).
- Carrera por parejas. Uno de ellos es arrastrado con los bastones que el otro mantiene agarrados con las cintas. Alternan el trabajo de tracción.
- Igual ejercicio pero juntando dos parejas (grupos de 4 en cadena unidos con los bastones. Todos trabajan).
- Igual ejercicio pero sobre un circuito marcado con conos.
- Carrera de relevos en grupos de 4. El testigo será un bastón
- Explicación **técnica solo bastones.**
 - ✓ *Intervienen los brazos y la cintura*
 - ✓ *Se recomienda no flexionar excesivamente las rodillas para una mejor transmisión del impulso a los patines, aunque al principio del movimiento sí ayuda.*
- Desplazamiento libre con la técnica solo bastón.
- Repetir el circuito anterior con técnica solo bastón
- JUEGO: Acorralar al profesor.

Con impulso de solo bastones, intentar dejar acorralado al profesor sin que haya contacto.

Vuelta a la calma

- JUEGO: El zorro la gallina y los polluelos

Todos los alumnos agrupados de 4 en 4, agarrados de la cintura o usando los bastones, salvo uno que está libre. El libre intenta atrapar al último de cualquiera de las filas. Si lo consigue se intercambian los papeles. Hacer continuos cambios de rol dentro de las filas.

VARIANTES:

1. El zorro se desplaza con técnica solo bastón
2. Sin zorro libre, una serpiente se encarga de perseguir a las otras y si consigue tocar su parte trasera se cambian los roles en la persecución.

4º SESION

OBJETIVO: iniciación a la técnica 1-2.

Repaso del estado de conservación de las punteras de los bastones y sustitución de los tacos de goma deteriorados.

Calentamiento

- Deslizamiento libre en ambos sentidos.
- Patinar describiendo una trayectoria en 8 con atención en los cruces.
- Movilidad articular sobre patines (hombros, Brazos, muñecas, cuello...).
- Llenando el espacio de obstáculos (colchonetas, bancos, balones...etc.) deslizarse sorteándolos o saltándolos, a ritmo cambiantes según las indicaciones del profesor.
- Todos patinando en un espacio reducido (ajustado según se vea la evolución) No evitamos los unos a los otros con reacciones rápidas.
- Estiramientos en suelo con patines.

- JUEGO: ¿Dónde está mi patín?

Por parejas, y sin bastones, sentados uno frete al otro en el centro del espacio. A la señal del profesor se cogen el uno al otro el patín izquierdo y se desplaza hasta un lugar cualquiera donde se dejará para después ir a recuperar el propio. En los desplazamientos el pie desnudo no sirve para andar solo para impulsarse a estilo monopatín. El primero en regresar a la salida con el patín bien atado gana. Igual con el derecho.

VARIANTE:

1. Ir por el patín y regresar de un solo impulso en equilibrio.
2. Por parejas, una contra la de enfrente. Organización entre ambos depende de ellos mismos.

Parte principal

- Carrera de relevos por equipos de 4 con balón, y con bastones :
 - ✓ Transportar un balón entre las rodillas con técnica solo bastón.

- ✓ Transporte del balón rodando por el suelo empujándolos con la puntera de los patines. Se puede controlar el balón con los bastones para que no se escape.
- ✓ Transportar un balón pinzado entre el talón y el glúteo de una pierna .Al regresar cambiar de pierna.
- ✓ Transporte del balón en el aire, agarrado con los bastones.
- ✓ Transporte libre (según elección de los alumnos) del balón de forma diferente a las anteriores.
- ✓ Slalom usando cada cono para cambiar de apoyo...
- ✓
- Explicación teórica :
 - ✓ **Técnica 1-2**, un impulso de bastones y dos de pies. En el momento de impulsarnos con un pie hacemos los mismo y de forma simultánea con los bastones en la misma dirección (hacia la derecha o hacia la izquierda). . Los brazos deben finalizar en un movimiento largo hacia atrás y con los codos extendidos. Después empleamos el tiempo de impulsión con el otro pie contrario para recuperar los bastones hacia delante
- Deslizamiento libre con técnica 1-2 empezando por el lado bueno. Luego el contrario.
- Deslizamiento con técnica 1-2 haciendo 5 repeticiones de cada lado.
- Rodar haciendo un gran círculo hacia la derecha con técnica 1-2.Luego hacia la izquierda. *Esta es la técnica que se emplea para el deslizamiento en curvas.*
- La sombra: por parejas, uno detrás de otro. El de atrás tiene que imitar perfectamente lo que haga el de delante. Cambio de roles.
- Circuito en 8 aplicando a técnica de curva que corresponda, a derecha o a izquierda.

Vuelta a la calma

- JUEGO: El roba balones.

Todo el curso en dos grandes equipos. Un conjunto igual de balones en el cajón de cada equipo. El objetivo es ir y tomar un solo balón y llevarlo a su almacén, después regresar a por otro. Gana el equipo con más balones tiene dentro de su cajón.

VARIANTES:

1. Transportarlos en técnica solo bastón empujados con las punteras.
2. En lugar de dos equipos tres dispuestos en triángulo.
3. Se pueden arrebatarse sobre la marcha.
4. Por parejas transportándoles sobre dos bastones a modo de camilla.
5. Por parejas. Uno de cuclillas encaja entre sus piernas el balón para transportarlo, y el otro le empuja.
6.

Estiramientos sin patines en las espaldas.

5º SESIÓN

OBJETIVO: Trabajo en circuito y repaso de las técnicas aprendidas.

- Calentamiento
- Deslizamiento libre con los bastones repasando las técnicas vistas hasta el momento.
- JUEGO: Balón entre equipos.

Toda la clase organizada en dos equipos. Se trata de mantener la posesión haciendo pases. No está permitido patinar con el balón en la mano, solo con la inercia que se tenía (o bien detenerse para trabajar las frenadas). Tampoco está permitido el contacto físico ni defender más de una persona.

VARIANTES:

1. Reducir el tamaño de los equipos para aumentar la participación.
2. Los chicos defienden a los chicos y las chicas a las chicas.
3. Para anotar un punto todos los miembros del equipo tienen que haber intervenido en la jugada.
4.

Parte principal

- **Trabajo en circuito:** *Las estaciones estarán más orientadas al trabajo de habilidades que al desarrollo de capacidades físicas. Se les entregará una ficha a cada uno con todo el circuito dibujado, que les servirá para recordar cual es la estación siguiente. En todo momento llevan los bastones en las manos aunque no los usen según las técnicas trabajadas. Tiempo de trabajo 45 segundos y 15 segundos para descanso y transición. El tiempo de trabajo lo marcará una grabación con música de su agrado y con ritmo alto, que dejará de sonar para marcar las transiciones.* Las estaciones son:
 1. Slalom corto (2 pasos entre conos) de ida y largo (4 pasos entre conos) de vuelta, sin impulso de bastones.
 2. Circuito en 8 con impulso solo bastones y pies paralelos o 1-2.
 3. Slalom entre colchonetas dispuestas transversalmente. Atravesar la última rodando (ojo con los bastones) y levantarse para regresar al punto de inicio.
 4. Pasar en salto con ayuda de los bastones cuerdas atravesadas en el suelo.
 5. Maroma o cuerda larga estirada en el suelo en la dirección del desplazamiento. Saltarla lateralmente a derecha e izquierda. Ayudarse de los bastones. Lo pueden hacer bien con pies paralelos o alternándolos.
 6. Trayecto multiactividad. Agacharse -levantarse, saltar, cambio de apoyos...etc.
- Aprovechamos todo el material y la disposición que se tiene para crear un gran circuito de habilidad.
- **Frenar en cuña.** *Es la misma técnica que en esquí. No permite una detención rápida pero si es útil para controlar la velocidad.*
- Frenar teniendo líneas como referencia, para comprobar en cuanto distancia se es capaz de frenar.
- Disponer una goma elástica larga, a una altura de 1 m, que sirva de referencia. Detenerse antes de llegar a ella, si no se consigue pasar por debajo.

- Aprovecha una pendiente para trabajar el control de la velocidad frenando en cuña durante el descenso.

Vuelta a la calma

- JUEGO: Hockey patines adaptado con bastones.

En este caso solo utilizaremos los bastones como herramienta de juego a modo de stick de hockey, procurando que no se rompan. El reglamento se puede crear sobre la marcha. Organizar más de un partido simultáneamente para aumentar la participación. Usar un balón ligero en lugar de una bola pequeña. No golpear, solo conducir y empujar.

VARIANTE:

1. Usar los pies si se desea

6º SESIÓN

OBJETIVO: Técnica 1-1 y trabajo de frenado.

Repaso del estado de conservación de las punteras de los bastones y sustitución de los tacos de goma deteriorados

- Calentamiento
- Deslizamiento libre por todo el espacio
- Ejercicios de movilidad articular en movimiento
- JUEGO: Tocar con el balón

Se organizan en dos equipos. Primero uno de ellos ocupa todo el espacio e intenta tocar con un balón a los componentes del otro, que irán saliendo de uno en uno con el objetivo de llegar a la meta situada en el otro extremo. Solo saldrá un jugador cuando haya llegado el anterior o bien haya sido tocado (eliminado). Después se cambian los roles. Gana el equipo que consiga pasar más componentes al otro lado. El equipo lanzador puede pasarse el balón entre ellos cuantas veces quiera.

VARIANTES:

1. Si el corredor atrapa el balón gana una vida y repite trayecto.
2. Salen de dos en dos.
3. Dos balones en juego.
4. Los dos equipos dentro del mismo espacio. Los roles se cambian después de transcurrido un cierto tiempo. Se contabilizan los tocados.

Parte principal

- Explicación teórica de **la técnica 1-1**: *A cada impulsión de la pierna derecha o izquierda le acompaña otra de los dos bastones al tiempo y en la misma dirección. Es la técnica que imprime más velocidad pero es la de más difícil ejecución. Los codos no se extienden totalmente cuando la velocidad es alta.*
- Realización de la técnica 1-1 a cámara lenta. Prestar atención solo a la adecuada coordinación de los gestos.
- Organizados de dos en dos uno ejecuta y el otro, que le sigue detrás, le comenta lo que observa y le corrige.
- Deslizamiento en técnica 1-1 con cambios de ritmo, lento, medio, rápido y muy rápido.

Trabajo de frenado con rodilleras:

- En dos tiempos .Flexionar una rodilla y apoyar la rodillera, después apoyar la otra.
- Hacerlos de una sola vez. Es importante la calidad de las rodilleras para reducir el impacto.
- ¿Quién frena antes, después de mi señal?
- Sobre una superficie deslizante (suelo del gimnasio por ejemplo) hacemos una competición para ver quien desliza más lejos según una línea de referencia.

Vuelta a la calma:

- JUEGO: Rugby-Roller

No se puede desplazar al jugador que lleve el balón, pero si todos los demás .No está permitido el contacto físico intencionado.

El objetivo es recibir el balón por detrás de la línea de ensayo.

- Relajación:
 - Trabajo de respiración abdominal, torácica y clavicular.
 - Ejercicios de visualización de la respiración.
- Entrega de la platilla de autoevaluación.

7º SESIÓN

OBJETIVO: Circuito de orientación en el carril bici del Aeropuerto de Parayas

Calentamiento

- Explicación de las normas de seguridad de la actividad:
 1. *No se podrá salir nunca del carril bici a la carretera, solo se podrá hacer en las zonas de vegetación situadas a los lados del carril donde podrá haber estaciones.*
 2. *Nunca se patinará en solitario. Siempre se respetará la unidad del grupo, atendiendo entre todos los imprevistos que surjan.*
 3. *No se podrá hacer reparto de tareas, buscando cada uno una baliza distinta.*
 4. *Los profesores estarán repartidos por el itinerario para que se pueda recurrir a ellos y su posición aparecerán en el plano.*
 5. *Se respetará en todo momento las instalaciones y a sus usuarios caminantes, patinadores o ciclistas.*

- Organización de los equipos y el reparto del material.
- Explicación de la actividad

Parte principal

- Realización del recorrido

Vuelta a la calma

- Patinaje libre en grupos.

En cuanto a la manera de realizar la orientación, hay dos planteamientos posibles. Bien tienen que localizar en el plano las imágenes que se les proporciona, o bien pueden

buscan algo (clave alfanumérica, figura, palabra, signos chinos, pregunta a responder...etc.) que encontrarán en una posición dada sobre el plano.

8º SESIÓN

OBJETIVO: Autoevaluación y trabajo de mejora.

- Calentamiento:
- Explicación del trabajo del día.
- Explicación de cómo rellenar la plantilla de autoevaluación y método de trabajo.

9º SESIÓN

OBJETIVO: Evaluación de la Unidad Didáctica

LA EVALUACION

Se planteará una evaluación en dos direcciones.

Por un lado la que el alumno hace de sí mismo y por otro la que realiza el profesor de los logros del alumno. Ambas reflejarán el nivel de adquisición de las habilidades trabajadas y secuenciadas en la unidad didáctica según tres niveles, *nunca (o casi nunca), mas o menos* y *siempre (o casi siempre)*, cuyo significado deberán ser bien explicados a los alumnos para su adecuada medición.

- *NUNCA*. Está en una fase de iniciación con continuos errores pero con algunos aciertos.
- *MÁS O MENOS*. Está en un nivel medio en el que lo consigue con frecuencia pero no lo tiene automatizado.
- *SIEMPRE*. Muestra un nivel alto de acierto en su ejecución, aunque en ocasiones se confunda.

Los alumnos dispondrán de un día completo para trabajar, de forma autónoma, una plantilla de autoevaluación, rellenando cada uno de los aspectos técnicos relacionados con el roller esquí comenzando de lo más sencillo a lo más complicado. Esta jornada les servirá para conocer mejor lo que son capaces de realizar, además de para enfocar un trabajo de propia mejora. El nivel de esfuerzo del alumno, en esta mejora, será valorada y valorada por el profesor, en su plantilla de evaluación.

Es interesante que se les entregue la plantilla de autoevaluación con cierta antelación, para que cuando lleguen a la clase tengan ya enfocado su trabajo del día y un trabajo de propia reflexión, sin el cual, la autoevaluación no tiene sentido.

Hay que estimular al alumno para que mantenga un contacto permanente con el profesor a la hora de resolver los problemas que le vayan surgiendo, y para orientar su mejora con el repaso de conceptos o de nuevas propuestas de ejercicios.

En esta fase, donde se valorará positivamente el trabajo de mejora, es muy interesante disponer de una videocámara o al menos de una cámara de fotos digital para facilitar la labor de corrección “in situ” a través de un feedback visual que oriente mejor al alumno en la dirección a seguir.

Esa sesión de autoevaluación del alumno será utilizada por el profesor para observar y completar su propia plantilla, que no es necesario sea distinta a la del alumno. Utilizar la misma plantilla puede dar referencias al profesor del grado de percepción de uno mismo que tiene cada uno de los alumnos.

	Nunca o casi nunca	Mas o menos	Siempre	observaciones
Me apoyo sobre las cintas de los bastones para impulsarme.				
Mantengo las rodillas flexionadas cuando patino				
Me mantengo sobre un solo patín sin caer				
Cambio de un patín al otro, con apoyos largos sin desequilibrios				
Me freno donde quiero en T y sin desequilibrarme				
Me freno donde quiero usando la cuña				
Me muevo impulsándome con los bastones por donde quiero y con libertad				
Controlo la técnica 1-2				
Cambio de 1-2 de derecha a izquierda con fluidez				
Controlo la técnica 1-1				
Cambio de una técnica a otra cuando quiero de forma fluida y libremente				
Soy capaz de responder con éxito a cualquier imprevisto mientras deslizo.				

La tarea de evaluación y autoevaluación estará condicionada por la particularidad de cada grupo de clase con respecto a su evolución a lo largo de la unidad didáctica, con lo que la plantilla anterior es solo una posibilidad, un ejemplo que puede y debe ser replanteada.

SITOGRAFÍA DEL ROLLER-ESQUÍ Y ESQUI DE FONDO.

Estos son algunos de los lugares de donde se puede extraer información del mundo del roller.

<http://cprcalat.educa.aragon.es/edfisica/html/c1.htm> unidad didáctica de esquí de fondo en la escuela realizada por un colegio de Aragón.

<http://www.youtube.com/watch?v=sDpVFwNTRmk> Competición de biathlon de verano

http://www.youtube.com/watch?v=k_19QY4C5gg Ejemplo de ejercicios de esquí de fondo clásico en inglés.

<http://www.youtube.com/watch?v=T2DZunroNoc&feature=related> La misma página anterior dedicada al skating. Ingles

<http://www.rivasesquidefondo.com/rollerskiDetalles.html> Club Deportivo Rivas con información general del roller-esquí y de otras actividades de nieve. Buen vídeo de Tele Madrid divulgativo.

<http://pagesperso-orange.fr/breizh.ski-roues/Textes/leskiroues.htm> Documento muy completo de roller-ski en francés, con ejercicios orientados a la enseñanza. Simpático y visual.

http://www.a-alvarez.com/index.php?path=9_210_245&page=174&tecnica=43
Pequeña reseña de una tienda de material de esquí con indicaciones de técnica material

<http://www.geocities.com/Yosemite/Rapids/9686/tecnicos/patinar.htm#maraton> Reseña técnica del esquí de fondo. Con estiramientos para el fondo.

<http://www.skiroll.it/shop/> Tienda de material con todo tipo de productos

<http://shop.rollerski.fr/index.php?language=es> Tienda de venta de material con todo tipo de productos e informaciones generales de fondo y roller.

<http://www.traininglog.dk/xcLinksCC1.html> Página llena de links de esquí nórdico muy completa.

<http://asturiasskijoring.blogspot.com/feeds/posts/default> . Ejemplo de taller para fabricarse unos roller caseros.

http://www.youtube.com/watch?v=JNcs_dBwgKA Powerslide. Roller todo terreno. Con descripción de técnica y equipo.

<http://www.youtube.com/watch?v=8OLtDKy7FYs&feature=related> Powerslide todo terreno