



11^a CAMPAÑA ESCOLAR DE ESQUÍ DE FONDO 17/18

PROGRAMA MADRID COMUNIDAD OLÍMPICA-C.A.M.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD Y RECOMENDACIONES

La actividad tiene como objetivo que los participantes adquieran las técnicas básicas de equilibrio, desplazamiento, reducción de velocidad y giro, dotándoles a los alumnos de las suficientes herramientas técnicas como para desplazarse por la nieve con esquís de fondo con total tranquilidad. Para un mejor y correcto aprendizaje durante el curso se realizan varios ejercicios y juegos que facilitan y dinamizan las clases.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

10:30 Llegada del grupo y recepción del mismo con una breve introducción explicativa sobre el desarrollo de la jornada. Entrega del material individual.

11:00 Calentamientos previos al comienzo del esquí. Enseñanzas de las técnicas de progresión en paso alterno, giro y frenado en cuña.

13:30 Llegada y entrega del material. Cambio de ropa si es necesario.

13:30 Comida en el refugio del puerto de Navafria o en el entorno del mismo (área recreativa Las Lagunillas a 400m.) con la comida que traiga cada participante

14:10 Salida en autobús hacia el centro escolar.

las



INCLUYE: Esquíes, botas y bastones, entrada a pistas, seguro de asistencia y clases de esquí.

RECOMENDACIONES EN CUANTO A EQUIPAMIENTO. QUE LLEVAR!!

Al ser una actividad física nuestro cuerpo será nuestro regulador térmico. Se trata de no perder calor. Nos abrigaremos por el sistema de capas, permitiendo que el sudor sea expulsado y nuestro cuerpo permanezca seco en la medida de lo posible. Nos puede servir la ropa que usamos para hacer senderismo en invierno.

PUESTO DURANTE LA ACTIVIDAD:

- Camiseta térmica interior, camiseta exterior tipo polar y última capa impermeable (abrigo).
- Pantalón ligeramente impermeable o incluso unas mallas de correr o ciclismo de invierno. Sirve el pantalón de esquí alpino.
- **Gafas de sol, gorro y guantes** (evitando que sean de lana).
- **Mochila pequeña** con alimento (algo para picar tipo almuerzo) y bebida (agua 0,5l a 1 litro)
- Protector solar para cara y labios.
- **Evitar** prendas de algodón, vaqueros y chándal, en definitiva prendas que puedan absorber humedad y no expulsarla.
- **Mochila que se queda en el refugio:** Ropa de abrigo y de repuesto que se puede dejar en el refugio de la estación.

