



Esquí de fondo

- 1. Enumerar y describir las principales características, calidades y el tamaño de los siguientes equipos de esquí de fondo: (Completar el Cartel #1)
 - a. Esquí (tanto los que se enceran y los no sé enceran)
 - b. Fijación de la bota
 - c. Botas
 - d. Palos
- 2. Describir y demostrar cómo los artículos anteriores se prepararán para el uso y el cuidado que se la dan tanto en el campo como durante fuera de temporada. (Completar el Cartel #2)
- 3. ¿Qué consideración debe hacerse al seleccionar la ropa que debe usar mientras se hace esquí de fondo?

¿Qué características tendría que buscar a la hora de seleccionar un paquete para un viaje de esquí?

- 4. Demostrar correctamente los siguientes técnicas de esquiar:
 - a. Zancadas plana con una buena patada, adquisición y la forma
 - b. Movimiento con un solo palo, el cambio y con los dos palos
 - c. Por el lado subiendo y bajando pendientes
 - d. Subiendo la pendiente estilo *Herringbone*
 - e. Atravesar al lado subiendo la pendiente con zancadas de vuelta
 - f. Escalada de pendiente hacia arriba
 - g. Descenso recto corriendo bajo control, en pendiente de 20 grados (schuss)
 - h. Moviéndose bajando la pendiente
 - i. Arando nieve para frenar la velocidad y detenerse
 - j. Sentado de espalda deteniéndose
- 5. Explicar los propósitos de encerar.

Explicar brevemente la necesidad de diferentes ceras para diferentes tipos de nieves y temperaturas.

6. Explicar las precauciones de seguridad básicas a seguir en el esquí de fondo.

7. Conocer y explicar las normas de conducta oficiales nacionales de esquí de fondo.

8. Demostrar capacidad de esquiar de la siguiente manera:
a. Tomar tres senderos de tres millas separados con otro individuo. Si es posible tenga diferentes condiciones de nieve.

	Fechas	Otro individuo
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____

- b. Tome un viaje de diez millas en diversos terrenos.

Fecha del viaje _____

- c. Durante todos los recorridos es necesario llevar el equipo (de seguridad) y usar ropa adecuada para las condiciones demostrando la capacidad de mantener su propia temperatura corporal, sequedad y condición.

Esquí de fondo—Cartel #1

Artículo	Características	Cualidades	Tamaño
Esquís para encerar			
Esquís sin encerar			
Fijación			
Zapatos			
Palos			

Esquí de fondo—Cartel #2

Artículo	Preparación para el uso y cuidado en el campo	Preparación para el uso y cuidado fuera de la temporada	Demostrado
Esquí para cera			
Esquí sin cera			
Fijación			
Zapatos			
Palos			

Cuadro del instructor de espuí de fondo

NOMBRE												
											Demostrar	Zancadas plana con una buena patada, adquisición y la forma
												Movimiento con un solo palo, el cambio y con los dos palos
												Por el lado subiendo y bajando pendientes
												Subiendo la pendiente estilo <i>Herringbone</i>
												Atravesar al lado subiendo la pendiente con zancadas de vuelta
												Escalada de pendiente hacia arriba
												Descenso recto corriendo bajo control, en pendiente de 20 grados (schuss)
												Moviéndose bajando la pendiente
												Arando nieve para frenar la velocidad y detenerse
												Sentado de espalda deteniéndose