

## INTRODUCCIÓN

El patinaje es un deporte de deslizamiento sobre ruedas mediante el cual se trabajan las distintas habilidades motrices y capacidades físicas como la agilidad, la coordinación el equilibrio y la velocidad, muy importantes para el desarrollo psicomotriz del niño en las etapas iniciales. Por otro lado, el patinaje, también es un medio de desarrollo socio afectivo muy rico, pues este deporte implica trabajar en grupo, auto superación, respeto y empatía, ya que se trata de un deporte complejo en los primeros momentos al enfrentarse el niño a un implemento nuevo y desconocido para él al que debe de ir adaptándose poco a poco y para el cual necesita la ayuda de sus compañeros para ir avanzando.



## 1. OBJETIVOS

Mediante la realización de esta actividad extraescolar, se trabajará la consecución de los siguientes objetivos generales:

- Desarrollar las habilidades motrices implicadas en el patinaje.
- Desarrollar las habilidades interpersonales de los alumnos implícitas en la práctica de este deporte.
- Mejorar el trabajo en equipo en ambientes más distendidos incentivando la autonomía del alumnado.
- Conocer y practicar las distintas técnicas de desplazamiento y técnicas específicas de este deporte.

## 2. ESTRUCTURA DE LAS CLASES

La distribución del tiempo de las sesiones seguirá la estructura básica de sesión en cualquier tipo de actividad física o deporte, que consiste en:

- Calentamiento: cuyo objetivo es preparar al cuerpo para la práctica de actividad física y aumentar la temperatura corporal para prevenir posibles lesiones. Para calentar se trabajará una estructura de calentamiento combinando ejercicios de intensidad media con movilidad articular y se realizará un juego al final de este, que aumente la frecuencia cardiaca y mejore la disposición del alumnado hacia la clase.

- Parte principal: En función del momento de la temporada en el que nos encontremos, se trabajará sobre los objetivos planteados para este, a través de ejercicios técnicos, circuitos, o formas jugadas.
- Vuelta a la calma: Se realizará una reflexión sobre la sesión o se tratarán de solucionar los problemas que hayan surgido durante dicha sesión mientras se realizan estiramientos de los grupos musculares trabajados y se quitan los patines.



### 3. NIVELES

Para esta actividad, se plantean los siguientes niveles con el objetivo de crear agrupaciones adaptadas al interés y el nivel del alumnado:

- Nivel básico:
  - o El objetivo principal es crear una base motriz específica en el alumno para el posterior desarrollo de la modalidad que más le guste, consistirá en los siguientes objetivos partiendo de la base de que el alumno que entre en este nivel no haya practicado antes este deporte:
  - o Aprender las acciones básicas equilibradoras de los brazos.
  - o Mejorar las capacidades específicas implicadas: equilibrio y coordinación.
  - o Aprender la técnica básica de desplazamiento sobre patines.
  - o Aprender una serie de recursos básicos y modificaciones del equilibrio sobre los patines, tales como agacharse, desplazarse sobre una pierna y modificar el equilibrio.
- Nivel intermedio:
  - o Aprender las técnicas avanzadas de desplazamiento sobre patines.
  - o Aprender las figuras propias de patinaje artístico de nivel medio, principalmente, ángel y águila.
  - o Introducción a los saltos de patinaje artístico: saltos básicos, patada a la luna e inglés.
  - o Trabajar de forma cooperativa para crear composiciones coreográficas adaptadas al ritmo.

- o Introducirse en las técnicas de pirueta básica desde la posición estática.
- Nivel avanzado:
  - o Mejorar la técnica de desplazamiento avanzada adquiriendo mayor fluidez, velocidad y mejor postura.
  - o Mejorar y aprender las figuras avanzadas de patinaje, transfiriendo los aprendizajes previos al desplazamiento hacia atrás.
  - o Aprender y mejorar los saltos avanzados en patinaje, introduciendo el Metz y el Salchow.
  - o Mejorar las piruetas básicas e introducir las piruetas avanzadas sobre un pie.
  - o Trabajar de forma cooperativa para crear composiciones coreográficas incentivando la creatividad y la cooperación haciendo protagonista al alumno en su aprendizaje.

Profesores:

Manuel Alcohol  
Martina Campo  
Laura Blanco  
Lucia López

