

## PATINAJE

El patinaje es una actividad recreativa y deportiva que consiste en deslizarse sobre una superficie regular. Se realiza sobre ruedas (patines de cuatro ruedas o en línea) En este deporte los alumnos mezclan fuerza, destreza, agilidad, elegancia, ritmo y coordinación con la música.

### OBJETIVOS GENERALES

- Aprender a ponerse correctamente sin ayuda los patines y las protecciones
- Dominar el apoyo sobre patines, la estabilidad y el equilibrio
- Incrementar el control del tono muscular
- Aprender a controlar la respiración
- Desarrollar la orientación espacial
- Aprender a coordinar el cuerpo al ritmo de la música
- Aumentar la expresividad corporal
- Aprender a caer y levantarse para perder el miedo a la caída
- Aprender a realizar figuras sobre patines
- Controlar los desplazamientos y cambios de dirección
- Desarrollar las habilidades motoras finas que ayudan en el control postural
- Aumentar la concentración
- Crear hábitos de práctica deportiva escapando del sedentarismo tan común en nuestra sociedad

### CONTENIDOS

Las características motoras y evolutivas de los niños de cada edad son muy diferentes, por lo que los contenidos se trabajarán en función de las capacidades de los niños. Se realizará en la medida de lo posible dos grupos en función del nivel: Patinaje iniciación y patinaje avanzado.

Los contenidos generales que se trabajarán son:

- ✓ Técnicas y movimientos de deslizamiento
- ✓ Desplazamientos
- ✓ Giros
- ✓ Equilibrios
- ✓ Saltos
- ✓ Secuencias de pasos
- ✓ Figuras (básicas o complejas) según el nivel
- ✓ Piruetas

A medida que se avance en el aprendizaje de este deporte, los movimientos irán tomando complejidad, introduciendo figuras avanzadas, saltos complejos, elevaciones, etc...

### METODOLOGÍA

Las actividades y juegos que se llevan a cabo tienen un componente altamente lúdico para que los alumnos consigan adquirir el dominio del patín que se busca de la manera más eficaz posible. Dichos ejercicios se desarrollan de forma tanto individual como grupal, trabajando de este modo el compañerismo, valorando a su vez el afán de superación y el esfuerzo individual.

### EJEMPLOS DE EJERCICIOS POR NIVELES

NIVEL 1.- El objetivo fundamental es que el alumno consiga mantener el equilibrio sobre el patín. Se realizarán actividades de dominio básico del patín: Cañon, cochecito, inicio del ángel...

NIVEL 2.- Se intenta consolidar y desarrollar el dominio del patín. Se introducen figuras básicas de nivel II: águila, ángel, patada de la luna...



NIVEL 3.- Se realizan figuras elementales con total agilidad y destreza. Aumentamos el nivel de las figuras introducidas. El dominio técnico se representa mediante: cambios de filo, cambios de dirección, cambios de brazo...

NIVEL 4.- Se comienza la introducción del patinaje hacia atrás.

NIVEL 5.- Se comienzan a realizar figuras en movimiento hacia atrás: ángel hacia atrás, vuelto de vals, águila en ambas direcciones... Se comienza a enseñar piruetas básicas de dos pies.

NIVEL 6.- Se comienza la introducción de saltos: inglés y metz. Se comienza a realizar piruetas complejas. A partir de este momento el alumno ha adquirido un nivel básico perfeccionado y está preparado técnicamente para superar el nivel elemental y comenzar a perfeccionar ejercicios complejos.

### LÍNEA DE TRABAJO

La línea de trabajo que se sigue durante el desarrollo de las clases es la siguiente:

- ✓ Parte inicial.- Colocación del equipo y calentamiento
- ✓ Parte central.-Desarrollo de actividades físicas. Habilidades y técnicas básicas de patines
- ✓ Parte final.- Fase de vuelta a la calma con ejercicios de respiración, relajación y estiramientos.

### MATERIAL NECESARIO

Para esta actividad es obligatorio que cada alumno asista a clase con los patines y las protecciones necesarias (rodilleras, coderas, muñequeras y casco)

