



COLEGIO PÚBLICO LLUIS VIVES ACTIVIDADES

EXTRAESCOLARES CURSO 2015- 2016

PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD

DE PATINAJE



PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

El patinaje es una actividad recreativa y deportiva que consiste en deslizarse sobre una superficie regular mediante unos patines colocados en los pies.

Con su práctica se consiguen mejorar la elasticidad, las capacidades físicas básicas como la fuerza muscular, flexibilidad, velocidad gestual o resistencia, así como capacidades perceptivo-motrices como el equilibrio, y la coordinación, además de proporcionar ventajas como la disciplina, fuerza de voluntad y compañerismo.

En las clases se hacen ejercicios de desplazamientos, giros, equilibrios y, según el nivel mostrado, saltos. El patinaje se practica individualmente, aunque se mantiene el contacto continuo con el resto de patinadores/as, llegando incluso a interactuar entre ellos.

En los entrenamientos, trabajaremos con ropa cómoda, como chándal, mayas o leotardos, y los patines para los pies, que deben ser cómodos, adecuados en tamaño y permanecer en buen estado.

Además se utilizarán obligatoriamente protecciones para poder participar en la clase.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Los objetivos están definidos en términos de capacidades, referidas tanto a aspectos actitudinales, de aceptación de hábitos propios de un estilo de vida saludable en relación con el deporte, relacionales y afectivos, y por supuesto, deportivos.

Como objetivo principal, o finalidad de la actividad, a conseguir durante el curso nos planteamos:

Disfrutar de la actividad del patinaje, manteniendo relaciones positivas con sus compañeros y una sana actitud hacia el deporte, que enfoque a ocupar su tiempo de ocio en actividades deportivas.

Dependiendo de la edad de los alumnos y, principalmente, del contacto que hayan tenido con la actividad de patinaje, podemos definir diferentes objetivos a lograr durante la temporada, y que podemos observar a corto plazo, lo que los hacen más operativos y evaluables:

- Disfrutar de la práctica del patinaje, manteniendo relaciones de respeto y cooperación con sus compañeros.
- Conseguir que el alumno se ilusione y motive con los ejercicios y tareas de patinaje que se proponen.
- Aprender (los alumnos) a ponerse los patines sin necesidad de ayuda.
- Fomentar el progreso de las capacidades y habilidades de los alumnos con respecto al nivel inicial: equilibrio, agilidad, coordinación, fuerza, elasticidad, velocidad, etc.
- Aprender ejercicios y tareas para realizar de forma autónoma o en grupo.
- Aprender el calentamiento global y específico, teniendo en cuenta su importancia en la prevención de lesiones.

METODOLOGÍA

La metodología propiamente dicha será variada y flexible, incorporando diversos procedimientos que se ajusten a las tareas y a las diferentes condiciones personales o grupales, permitiendo además, diferentes tipos de agrupamientos.

En caso de que el alumno no haya practicado nunca la actividad de patinaje, la forma de trabajar el equilibrio y conseguir desplazarse controladamente será mediante diferentes **circuitos**, con los que potenciamos la libertad de actuación.

La metodología que vamos a usar para potenciar las actividades de cada alumno, como el equilibrio o la agilidad, será la **asignación de tareas**, quizás algo directiva, pero necesaria para que se practiquen de forma correcta y sin riesgos figuras artísticas o saltos de diferentes niveles.

La **motivación** del alumno será la piedra angular de nuestro proyecto, indispensable para el éxito en los objetivos. La vamos a trabajar mediante el diseño y puesta en práctica de actividades variadas y juegos (con motivación intrínseca), así como proveyendo feedback positivo y constante a los alumnos, que les sirva para conocer sus capacidades, progreso y aspectos a mejorar.

Respecto a la formación de grupos, también habrá variedad. Trabajaremos en **gran grupo** siempre que sea posible, para que los patinador@s aprendan unos de otros y fomentar relaciones de respeto y colaboración. Sin embargo, habrá momentos en los que practicaremos en **grupos reducidos**, a la hora de realizar ciertos juegos (diferenciando por nivel). Aun así, dentro de estas agrupaciones realizaremos una **enseñanza individual**, para seguir los ritmos propios de cada uno, ya que cada niño y niña es único y tiene unas necesidades y un ritmo de aprendizaje distinto.

El **descubrimiento guiado** y la **resolución de problemas**, les dotarán de mayor autonomía, fomentando la creatividad y el desarrollo cognitivo. Se utilizarán en bailes espontáneos, juego libre, etc.

De cualquier forma, el método esencial para que los alumnos aprendan y se diviertan es mediante **juegos**, por lo tanto un tiempo determinado de la hora de clase se dedicará a trabajar a través de lo lúdico.

CONTENIDOS

A través de los contenidos podremos elaborar las actividades concretas a realizar en nuestras sesiones de patinaje. Teniendo en cuenta las características evolutivas de nuestro grupo de alumnos, así como su técnica, derivada de sus conocimientos previos, contemplamos los siguientes contenidos a trabajar en clase:

El guión de una sesión de entrenamiento de patinaje se divide en varias partes:

Comenzaremos la actividad con un calentamiento

Juegos de puesta en marcha o activación de los sistemas cardiovascular, muscular, respiratorio y nervioso, principalmente.

Tareas sencillas para iniciarse en el trabajo de la parte principal.

La parte central de la sesión estará ocupada en actividades físicas y habilidades con patines, aspectos eminentemente técnicos pero realizados de forma jugada.

El final del entrenamiento estará dedicado a la vuelta a la calma, realizando ejercicios de respiración, relajación y estiramientos.

OBJETIVOS BASICOS (POR TRIMESTRES).

PRIMER TRIMESTRE:

- Presentación, normas básicas y nociones de seguridad.
- Asimilar rutinas de comportamiento.
- Uso correcto y ajuste del equipo.
- Toma de contacto: 1 sólo patín y zapatilla en el otro pie.
- 2 patines, toma de contacto: levantarse, postura básica, caídas.
- Equilibrio estático y dinámico.
- Adoptar el apoyo en dos pies.
- Dominar el impulso hacia delante.
- Aprender a caer y levantarse del suelo para superar el miedo a las caídas.
- Realizar desplazamientos sencillos.
- Asegurar la estabilidad con los patines
- Impulso hacia delante: marcha, pingüinos, patinete.

SEGUNDO TRIMESTRE:

- Mejorar el equilibrio.
- Ejercicios en estático: giro sobre eje, basculaciones, paso lateral, etc
- Controlar el frenado progresivo hacia delante.
- Realizar cambios de apoyo de forma natural.
- Tijeras.
- Freno de taco, freno en T y en V, punta-taco, taco-T.
- Giro en paralelo básico.
- Freno en cuña delante y cuña de espaldas.
- Juegos varios tipo: pilla-pilla, tula, pañuelo, 10 pases, 4 esquinas,
- Freesbie, voleyball, baloncesto, juegos tradicionales, etc.

TERCER TRIMESTRE:

- Mejorar los cambios de dirección y sentido.
- Patinaje de espaldas básico.
- Spin-stop y águila.
- Cambio de sentido alterno.
- Saltos.
- Salidas.
- Hockey.
- Rollerdance (baile con patines y música).

*** Los objetivos están previstos para curso nivel básico, el nivel avanzado harán un repaso de los objetivos más básicos y harán hincapié en los de más dificultad.**

ACTIVIDADES DURANTE EL CURSO

EXHIBICIONES EN NAVIDAD Y FINAL DE CURSO.



Carlos Valle Carrasco (Coordinador de actividades)

Telf: 96 123 50 76 / 648037915 carlos@avensport.com
AVENSPORT C/ Raimon, 2 Bajo www.avensport.com