

INICIACIÓN AL PATINAJE

(Impartido por el Club Patín Alcalá)



INICIACIÓN AL PATINAJE

FUNCIONAMIENTO DE LA ACTIVIDAD

PROFESOR: Alfredo Tomico Martín (Coordinador de escuelas del Club Patín Alcalá)

LUGAR: Pistas deportivas exteriores San Gabriel (principalmente pista de fútbol sala vallada). (En los días de lluvia se desarrollarán las clases en los espacios cubiertos de los patios interiores del colegio).

HORARIO

INICIACIÓN AL PATINAJE (Impartido por el Club Patín Alcalá)		
De 2º de Infantil a 2º de Primaria	De 17:00 a 18:15	Lunes y miércoles
De 3º a 6º de primaria	De 17:00 a 18:15	Martes y Jueves

Las clases de iniciación al patinaje serán para alumnos entre 2º de infantil y 6º de primaria (4 a 11 años), y se organizarán en dos grupos por edades/curso. Esta será la norma básica, aunque la inclusión de un alumno/a en uno u otro nivel no dependerá exclusivamente de su edad, sino que también tendremos en cuenta su nivel inicial, su progresión en el aprendizaje y su grado madurativo.

RECOGIDA/ENTREGA

Los alumnos de 2º de E. Infantil son recogidas directamente en las aulas y el resto en el punto de encuentro en el que les dejan sus tutores (puerta de salida de pabellones/puerta de la cafetería). El profesor les acompañará a los vestuarios del edificio APA y les enseñará y ayudará a ponerse los patines.

La entrega se realizará en la puerta del edificio APA.

VESTUARIO Y MATERIALES

Los alumnos tendrán que asistir a las clases con ropa adecuada para la actividad (ropa cómoda: chándal del colegio, pantalón corto o mallas, camiseta deportiva...).

Además, tendrán que traer un kit de protecciones (de rodilla, de codos, de muñeca y casco) y patines de línea o de cuatro ruedas que podrán guardarse en el vestuario del edificio APA. (El Club Patín Alcalá tendrá algunos patines y juegos de protecciones para prestar por si a alguien se le olvidan para la sesión).

RECOMENDACIONES

Se recomienda llevar algo de merienda en la bolsa de los patines o del colegio: algo ligero y digerible como zumo, galletas, fruta... para que coman antes de empezar la actividad. Dicha comida se tomará antes de la entrada a los vestuarios del edificio APA. También es recomendable que traigan una botella de agua para optimizar el tiempo de las sesiones.



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN:



Óscar Rubio (Coordinador AAEE SG):

 aa.ee@colegiosangabriel.com

 www.colegiosangabriel.com

 91 889 06 50 / 689 28 95 46 

PROGRAMACIÓN

INTRODUCCIÓN

El patinaje sobre ruedas ofrece una de las más ricas y variadas manifestaciones en la expresión del movimiento, en el desarrollo psíquico y socio motor y de una belleza y plasticidad extraordinarias.

Hoy en día, gracias a una mayor difusión y mejor información respecto a esta disciplina, se ven la innumerables posibilidades y ventajas que ofrece por encima de tabúes o etiquetas con que se relacionaba, antaño, la práctica del patinaje.

A través del patinaje, se facilita la relación social ya que pueden practicarlos grupos mixtos que incluso pudieran resultar muy heterogéneos, lo que facilita la integración entre sexos a la vez que están permitidas también diferencias en cuanto al nivel de condición física y motriz, dado que, salvo algunas excepciones, todos suelen partir de unas condiciones parecidas.

Pocas disciplinas deportivas pueden sacar tanto provecho como lo hace el patinaje entre todas las posibilidades que puede desarrollar:

- Combina ejercicio aeróbico con entrenamiento de fuerza.
- Produce los mismos beneficios aeróbicos que la carrera.
- Produce un nivel más alto de actividad muscular que la carrera o la bicicleta, sobre todo en las caderas, muslos y pantorrillas.
- Quema más calorías que la carrera continua.
- Los movimientos provocan un mayor recorrido muscular y durante periodos más largos de tiempo, si se compara con la carrera o el trabajo en bicicleta.
- Produce menos de la mitad de impactos que la carrera.
- Trabaja toda la parte inferior del cuerpo, precisamente donde se concentra y acumula grasa y en lugares donde hay flacidez.

Como consecuencia de todo lo anterior, podemos apreciar un aumento de la práctica del patinaje en infinidad de terrenos, espacios y condiciones, al tiempo que observamos cada vez más practicantes que abarcan todas las edades.

Además, dado que el potencial lúdico es indiscutible, es factible llegar a producir grandes beneficios a nivel fisiológico enmascarados bajo un carácter recreativo.

Por todo esto, hemos pensado introducir en el colegio San Gabriel estas clases de iniciación al patinaje, ampliando y diversificando la oferta deportiva extraescolar ya existente. Para lo cual vamos a contar con el Club Patín Alcalá, club con una larga trayectoria y experiencia en la promoción y desarrollo de todas las modalidades de patinaje en nuestra ciudad. Cuentan con monitores titulados y sobradamente preparados, expertos en el hockey sobre patines y también en el patinaje artístico, y, en principio, se centrarán en crear un núcleo deportivo de iniciación al patinaje en nuestro colegio.

OBJETIVOS

Los objetivos generales que pretendemos conseguir con las clases de iniciación al patinaje son:

- Conocer e iniciar una nueva disciplina de manera divertida.
- Inculcar la actividad física saludable a través del patinaje, además de valores como la superación, trabajo y colaboración de equipo, el respeto a los compañeros/as independientemente de su capacidad, sexo o condición.
- Acercar el patinaje en general a los alumnos del colegio para proporcionarles una nueva posibilidad de práctica de actividad física a largo plazo.
- Mejorar el nivel de habilidad motriz genérica de los alumnos/as, incidiendo en aspectos como la coordinación dinámica general (c.d.g.), el equilibrio, la relación espacio-tiempo, la movilidad, etc.
- Conseguir un dominio de habilidades motrices básicas como saltos, giros, desplazamientos diversos, lanzamientos, etc., sobre un medio extraño, como son los patines.
- Conocer y practicar, sin exigencias técnicas de patinaje, el patinaje artístico y el hockey sobre patines.

Entendemos que las escuelas deportivas de patinaje son el primer nivel, que sirve para que el alumno contacte con la actividad y adquiera habilidades básicas sobre patines, para posteriormente poder pasar a un segundo nivel en el cual podría tener la posibilidad de escoger (para seguir desarrollando una vida deportiva) una modalidad deportiva de las que ofrece el patinaje (hockey patines, patinaje artístico o carreras).



PROGRAMACIÓN

OBJETIVOS

Se establecerá una progresión metodológica de Iniciación al Patinaje con los siguientes objetivos:

- Mejorar diversos aspectos de la educación física de base de los alumnos a través del patinaje, como el equilibrio, la coordinación dinámica, la estructuración espacial, etc.
- Desarrollar destrezas motrices básicas de una forma general sobre patines (Desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, recepciones, etc.).
- Conseguir la pérdida del miedo, ante un elemento desconocido como es el patín.
- Disfrutar encima de unos patines.
- Todo esto realizado de una forma segura, educativa y lúdica.



CONTENIDOS

Para lograr todos estos objetivos se desarrollarán diferentes contenidos. Los contenidos en general serán contenidos propios de la E.F. de Base, para conseguir que el alumno tenga control de su motricidad sobre patines y que mejore las capacidades motrices que luego le permitirán disfrutar del patinaje de manera lúdica o le serán necesarias para ser un buen jugador de hockey patines o patinador de velocidad o de artístico.

- Dentro de la E.F. de base con patines podemos establecer el trabajo diversificado en:
- Coordinación motriz (coordinación dinámica general y coord. óculo-manual).
 - Esquema corporal (Equilibrio, conocimiento del propio cuerpo y educación de la actitud).
 - Percepción y estructuración espacio-temporal (Apreciación de direcciones, distancias, trayectorias y velocidades).

Contenidos prácticos

Los contenidos prácticos o específicos necesarios se distribuirán a lo largo del curso en función del nivel de cada uno de los grupos, su edad y sus capacidades con una temporalización flexible en la que se irán cubriendo todas las necesidades en una progresión planificada para cubrir todos los objetivos descritos. Además, se utilizará una metodología lúdica a través del uso de las trayectorias en patinaje y sobre todo del uso de los juegos con patines.



Los contenidos específicos los vamos a estructurar y temporalizar en tres niveles:

NIVEL 1

- Como atarse los patines. Deslizar los patines sentados.
- Normas de seguridad.
- Posición funcional básica.
- Caídas. Levantarse con patines.
- Equilibrio estático:
 - Bloqueo de cadera.
 - Agacharse y levantarse.
 - Estabilidad sobre un apoyo: levantar rodillas.
 - Movimientos de tijera.
- Equilibrio dinámico:
 - Patinar sobre un patín.
 - Deslizar dando pasos.
 - Deslizarse sobre superficies blandas.
 - Patinaje con cuatro apoyos.
- Patinaje frontal con zancada.
- Patinaje en cucullas.

NIVEL 2

- Saltos:
 - en estático.
 - en estático con cambio de sentido.
- Cambios de apoyos:
 - Patinar sobre ruedas delanteras/traseras/laterales.
- Tipos de frenadas:
 - Frenada lateral.
- Equilibrio dinámico:
 - Águilas o talón con talón.
- Cambios de sentido:
 - giro 180º con águilas.
 - giro 180º con apoyo en el eje delantero.
- Patinaje de espaldas abriendo y cerrando piernas.
- Cambios de dirección con derrape.



NIVEL 3

- Cambios de sentido:
 - Giro 180º con apoyo en el eje trasero.
 - “3” sobre un apoyo.
 - Salto con medio giro (180º).
- Tipos de frenada:
 - Frenada de ruedas oblicuo.
 - Frenada convergente de espaldas.
- Inclusión de los tacos de freno en los patines:
 - Arrancada de tacos.
 - Desplazamiento lateral de tacos.
 - Frenada de tacos.
- Cambios de dirección:
 - Cruce de piernas frontal.
 - Cruce de piernas patinando de espaldas.
 - Ida y vuelta frontal con cambio de sentido.
- Tipos de arrancadas:
 - Arrancada mixta: ruedas y taco.
 - Patinar lateralmente.
- Tipos de frenada:
 - Frenada mixta ruedas y taco.
- Levantarse después de caer:
 - Hacia delante y hacia atrás.
- Iniciación al hockey patines:
 - Posición funcional básica del jugador de pista.
 - Características del stick.
 - La empuñadura y el agarre.
 - Uso del stick y la bola:
 - La conducción de la bola.
 - El pase y el control.
 - El disparo.
 - El material adaptado.

