



PATINAJE ARTÍSTICO

CON LOS PIES SOBRE RUEDAS



COLEGIO
SAGRADA FAMILIA
CENTRO CONCERTADO

serunion 
educa

INDICE

1. Presentación de la actividad
2. Destinatarios
3. Objetivos del programa
4. Metodología y recursos utilizados en el Proyecto
5. Contenidos y organización en el tiempo
6. Evaluación de los alumnos y valoración del proceso y el equipo ejecutor



**COLEGIO
SAGRADA FAMILIA**
CENTRO CONCERTADO

serunion 
educa



1. PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

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

El deporte del patinaje sobre ruedas se puede desarrollar en lugares específicos, como pistas o circuitos; o bien en lugares no específicos habilitados para la ocasión (como sucede con calles y carreteras en las pruebas de larga distancia).

Los patines de ruedas pueden ser de dos tipos: el clásico, conocido también como quad, que tiene cuatro ruedas colocadas por parejas en dos ejes; y el patín en línea, que tiene una disposición similar a los patines de hielo; sustituyendo la cuchilla por una guía que sostiene un número variable de ruedas (entre tres y cinco) situadas una a continuación de otra.



La modalidad que vamos a practicar es la de cuatro ruedas, aunque en un comienzo se pueden producir los mismos aprendizajes con los patines en línea. 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, la coordinación, el ritmo con la música y la expresividad, 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. Entendiendo que el deporte en horario no lectivo debe estar supeditado a los contenidos a tratar en la asignatura de Educación Física de cada etapa académica, hemos revisado y tenido en cuenta el currículo de Infantil y Primaria para esta materia a la hora de plantear los objetivos, contenidos y diseñar las tareas y ejercicios a realizar..



2. DESTINATARIOS

El patinaje fue creado para mejorar el desplazamiento, e iba destinado tanto a hombres como a mujeres de cualquier edad. Desde mediados del siglo XX, que es cuando esta disciplina volvió a popularizarse, ha sido principalmente practicada en el ámbito familiar. Los destinatarios en este centro son tanto niñas como niños desde los cuatro años. Cada miembro del grupo tiene unas características motoras y evolutivas diferentes, por eso la monitora se amoldará a cada niña/o y adecuará los contenidos al nivel evolutivo, características, motivaciones e intereses del grupo, e incluso de cada patinador/a, intentando impartir una enseñanza lo más individualizada posible. En estos años los niños y niñas experimentan un notable desarrollo psicomotor. El patinaje les ayudará a incrementar el control del tono muscular y la respiración, perfeccionar su equilibrio, conocer y controlar su cuerpo y orientarse en el espacio. Además de aumentar su capacidad de atención, también se relacionarán con compañeras/os que no tienen en clase, lo que les ayudará a fomentar el compañerismo, la amistad y en general a establecer relaciones sociales.



3. 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, como a, 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.
- Participar activamente en las coreografías elaboradas mostrando interés y actitud positiva y demostrando capacidades de ritmo y coordinación de su propio cuerpo y con sus compañeros.



4. METODOLOGÍA Y RECURSOS UTILIZADOS EN EL PROYECTO

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 las patinadoras aprendan unas de otras y fomentar relaciones de respeto.



5. CONTENIDOS Y ORGANIZACIÓN EN EL TIEMPO

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:

- Aprender técnicas y movimientos en el deslizamiento.
- Encadenar técnicas de patinaje artístico durante el deslizamiento.
- Participar en juegos grupales deslizando sobre patines.

En cuanto a la secuenciación de los contenidos, dependerá, como ya exponíamos antes, del nivel de los alumnos. De cualquier forma, basaremos el aprendizaje de los nuevos contenidos en los ya aprendidos, fomentando así un aprendizaje de progresión lógica. De este modo, comenzaremos con habilidades más genéricas y sencillas (1er trimestre) y continuaremos con otras más específicas y complejas (2º y 3º trimestre). 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

- Asimilar rutinas de comportamiento.
- 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
- Iniciarse en figuras artísticas.



COLEGIO
SAGRADA FAMILIA
CENTRO CONCERTADO

serunion 
educá

SEGUNDO TRIMESTRE

- Mejorar el equilibrio.
- Controlar el frenado progresivo hacia delante.
- Realizar cambios de apoyo de forma natural.
- Seguiremos con el manejo de las figuras artísticas e inicio de nuevas figuras algo más complicadas.

TERCER TRIMESTRE

- Mejorar los cambios de dirección y sentido.
- Aprender una pequeña coreografía, la ejecución de las figuras y la adaptación al ritmo musical.



CONTENIDOS DEL CURSO 2022/2023

La planificación de los contenidos de patinaje artístico serán los siguientes. Se adaptarán en función de las características y nivel de los alumnos.

| 1º TRIMESTRE | 2º TRIMESTRE | 3º TRIMESTRE |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Técnicas de desplazamiento y frenada. | Técnicas de desplazamiento y frenada. | Técnicas de desplazamiento y frenada. |
| Desplazamientos con objetos. | Desplazamientos con objetos. | Desplazamientos con objetos. |
| Ocho adelante | Ocho atrás | Ocho adelante-atrás |
| Cafetera adelante | Cafetera atrás | Ángel atrás |
| Figurita adelante | Figurita atrás | Salto Inglés |
| Patada a la luna | picadillo | Pirveta un pie |
| compás | Pirveta dos pies | Coreografía fin de curso |



6. EVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS Y VALORACIÓN DEL PROCESO Y EL EQUIPO EJECUTOR

La evaluación formará parte del proceso de enseñanza-aprendizaje, realizándose mediante la observación activa y consciente del profesor en todo momento. El fin es detectar cualquier problema en la actividad, el método, la infraestructura, el material, el alumno, o en nosotros mismos, para en caso necesario reajustar el proceso, adaptarlo y/o corregirlo.

Cada trimestre se evaluará a los alumnos utilizando los siguientes criterios de evaluación:

- Participa activamente y muestra interés en la realización de las actividades.
- Disfruta de la actividad y se relaciona positivamente con sus compañeros.
- Demuestra una mejora en sus Capacidades Físicas Básicas: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad, respecto a su punto de partida.
- Practica correctamente los desplazamientos básicos que se utilizan en el patinaje.
- Pone interés en la realización de su coreografía grupal.
- Realiza la coreografía, con coordinación de los movimientos, con sus compañeras y con la música.