

# PATINAJE

GUÍA DIDÁCTICA GENERAL



## BIENVENIDA

Desde AULARECREO queremos darte la bienvenida a la empresa y al nuevo curso y te ofrecemos esta guía didáctica con el fin de facilitarte el trabajo de profesor.

Uno de los principales objetivos de AULARECREO es lograr la homogeneidad de nuestras actividades independientemente del colegio donde se imparta, sabemos que hay factores que hacen que esa homogeneidad sea imposible de lograr al 100 % pero sí es posible lograr que los contenidos, los objetivos, la metodología y algunos recursos didácticos sean los mismos.

Con este fin hemos desarrollado esta guía donde encontrarás el punto de partida para las programaciones mensuales. Aquí encontrarás los contenidos y objetivos generales, actividades e ideas didácticas, recursos de aula, indicaciones y mucho más para hacer que tu labor como profesor sea más efectiva y sencilla.

Del mismo modo esta guía está abierta a las observaciones y modificaciones necesarias para ir mejorándola y dotándola de más eficacia, esperamos tu aportación.

¡¡¡ BIENVENIDO AL EQUIPO!!!!



## **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

La actividad de Patinaje está diseñada para enseñar a los alumnos las destrezas necesarias del patinaje sobre ruedas o en línea desde los principiantes que comienzan de cero a los que ya saben patinar y quieren perfeccionar la técnica y aprender coreografías artísticas.

## **¿PARA QUIÉN?**

La actividad está planteada tanto para Infantil como para Primaria, se crearán grupos lo más homogéneos posibles bien por edades o bien por nivel de destreza.

## **RATIO**

La actividad tiene un mínimo de 8 participantes hasta un máximo de 15.

## **OBJETIVOS GENERALES**

- Despertar en los niños el interés por patinar.
- Enseñar a los alumnos las destrezas necesarias para patinar.
- Desarrollar el equilibrio
- Desarrollar la coordinación.
- Fortalecer el tren inferior y la resistencia física
- Educar en valores de compañerismo y cooperación.
- Conocer las partes básicas y el funcionamiento de los patines.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Motivar el hábito del patinaje.
- Realizar ejercicios pre-deportivos.
- Fomentar el uso del casco, rodilleras y muñequeras en la práctica del patinaje.
- Realizar cambios de dirección y zigzag por conos.
- Trabajar los saltos.
- Conseguir agacharse sobre los patines.
- Probar los desplazamientos hacia atrás.
- Aprender a frenar.
- Introducir a los alumnos en las posturas básicas de patinaje artístico.
- Adaptar juegos tradicionales para el uso de patines.
- Fomentar el juego en parejas o grupos sobre patines.
- Conocer las diferentes modalidades deportivas sobre patines (Hockey sobre patines, patinaje artístico, patinaje de velocidad...).

## **CONTENIDOS**

Los contenidos a desarrollar serán concretados por el profesor una vez determinados algunos factores del grupo como edad, nivel o características especiales. Remarcamos aquí algunos contenidos mínimos a tratar.

- Técnicas básicas del desplazamiento (adelante, atrás, en ocho, pies en 180 grados, cruce de piernas)
- Deportes practicados en patines y su reglamentación.
- Partes del patín y su funcionamiento.
- Destrezas motrices básicas (giros, desplazamientos, frenadas, arrastres, empujes,) sobre patines.
- Experimentación e introducción de diferentes prácticas deportivas sobre patines.
- Los juegos sobre patines (el roba-colas, el pañuelo, el pilla pilla, el balón prisionero...)
- La cooperación y el compañerismo
- La superación del miedo a las caídas.

## **METODOLOGÍA**

La metodología de las actividades de AULARECREO debe cumplir con las siguientes características:

- LÚDICA: Formamos a los alumnos desde un punto de vista divertido y ameno, no podemos olvidar que nuestras actividades comienzan tras la jornada escolar por lo tanto debemos conseguir educar de forma lúdica y divertida.
- PARTICIPATIVA: Una metodología donde los niños sean conscientes de que ellos también forman parte activa del proceso, donde sus aportaciones y dudas son fundamentales y donde la motivación en su implicación es básica.
- FLEXIBLE: El aprendizaje debe estar adaptado al grupo, debemos estudiar las necesidades del individuo y del conjunto y adaptar las programaciones para alcanzar el éxito.
- IMAGINATIVA: luchamos contra la rutina, debemos plantear programaciones donde la novedad sea parte fundamental, así mantendremos la atención de los alumnos.

## **RUTINAS DE AULA**

**Recogida de alumnos:** Llegaremos al centro 5 o 10 minutos antes del comienzo de la actividad, recogeremos a los alumnos en el sitio establecido por el colegio, bien sea ir recogéndolos por las clases o bien en el patio. De forma ordenada y en fila iremos al patio o pista.

**Asamblea:** Una vez en la pista pasaremos lista para comprobar que están todos los alumnos, en caso de que falte alguno nos debemos asegurar que no está en el colegio ya que dejar sin recoger a un alumno es un error grave.

Una vez pasado lista damos lo buenos días a los alumnos y explicamos brevemente las actividades y juegos que vamos a realizar ese día, solventamos alguna duda y nos ponemos a calentar.

Todas las actividades deportivas requieren un pequeño calentamiento antes del comienzo de las actividades, dependiendo de la actividad que realicemos calentaremos más unas partes que otras.

**Actividades:** Desarrollamos la o las actividades programadas para ese día, es el momento de aprovechar el tiempo y dedicarnos específicamente a las materias de nuestra actividad.

Durante los primeros días de curso aprovecharemos para explicar las normas de aula las cuales se irán repasando de vez en cuando para asegurarnos de su cumplimiento. Para estas normas dejamos libertad al criterio del monitor pero asegurándonos unos mínimos como nunca salir del aula sin permiso, respetar a los compañeros, respetar el material de aula, no gritar, solo hablar cuando me den la palabra etc. Junto con los propios alumnos podrás establecer las normas del grupo y así hacerles participe del proceso.

En las actividades deportivas pararemos una o dos veces para que todos vayan al baño a beber agua y refrescarse a la vez, eso nos permite estar pendiente del baño en ese momento y evitar travesuras.

**Final:** En actividades como el patinaje es conveniente que terminemos las sesiones con alguna actividad de vuelta a la calma, algún juego o actividad de menor intensidad que ayuden a los alumnos a bajar las pulsaciones antes de terminar.

Después de eso es el momento de recoger el material y guardarlo, recoger las mochilas y hacer fila para irnos a casa. En el caso del patinaje debemos calcular que los alumnos tienen que quitarse los patines, guardarlos y ponerse sus zapatos así que contaremos con ese tiempo a la hora de cortar la actividad. En función del material por recoger debemos prever el tiempo que necesitamos para dejarlo todo listo antes de irnos, poco a poco aprenderemos a no terminar ni pronto ni tarde.

**Entrega de los alumnos:** El momento desde el que salimos de clase con el grupo hasta que entregamos a los alumnos a sus padres es mucho más importante de los que creemos. Saldremos de clase en fila, tranquilos y ordenados, asegurándonos que no nos dejamos nada en clase. Iremos entregando a cada alumno a sus padres o tutores de uno en uno y siempre mirando y saludado a la persona que se lleva a nuestro alumno.

La manera en que entregamos a los alumnos es de lo poco que los padres ven de nosotros así que debemos esmerarnos en que sea ordenada y tranquila, podemos hacer un trabajo estupendo dentro del aula y ser grandes profesionales en nuestra materia pero si no sabemos recoger un grupo, entregar a los alumnos y ser ordenados la imagen que transmitimos es de falta de profesionalidad.

## **¡¡LA PROGRAMACIÓN, LAS RUTINAS DE AULA Y EL CARIÑO NOS LLEVARÁN AL ÉXITO!!**

### **EVALUACIÓN**

Trimestralmente evaluaremos a nuestros alumnos rellenando unos boletines que entregaremos a las familias para que sean participe de la evolución, progresos o dificultades de sus hijos.

En dichos boletines dividiremos en contenidos Actitudinales y Conceptuales-Procedimentales. Los contenidos Actitudinales hacen referencia a la actitud y comportamiento del alumno en clase referente al profesor, a sus alumnos, al material, al interés mostrado etc.

Los contenidos Conceptuales-Procedimentales hacen referencia a aspectos específicos de cada actividad como conceptos, ideas, resolver tareas, adquirir habilidades, definiciones etc.

Independientemente de la evaluación trimestral, nosotros como profesores debemos estar pendientes de los alumnos a diario y conseguir identificar los problemas que puedan surgir tanto individualmente como en grupo para poder actuar lo antes posible. De ser necesaria la comunicación con las familias por alguna dificultad específica será **el coordinador** el encargado de hacerlo, previa reunión con el monitor.

#### **Autoevaluación del profesor.**

Para conocer cuáles son las fortalezas y dificultades de tu trabajo como profesor, debes realizar diariamente una reflexión siguiendo los puntos que se facilitan a continuación.

- Realizar de forma consciente una autoevaluación sobre tu trabajo diario. ¿He establecido rutinas? ¿He controlado al grupo? ¿Llevaba la actividad programada?
- Revisar las actividades realizadas diariamente con el objetivo de evaluar cuáles han obtenido el resultado esperado y cuáles no ¿Se han cumplido los objetivos? ¿Los niños se han divertido? ¿El material ha sido el adecuado?

Esta autoevaluación te ayudará a detectar cuáles son las dificultades con las que te estás encontrando para la realización de tu actividad (a nivel de programación, metodología, control de la clase, etc.). Esta información es la que debes transferir (en las reuniones programadas o informales que puedan surgir) al coordinador de tu centro para recibir apoyo, asesoramiento y colaboración que facilite tu trabajo diario.

## EJEMPLO DE PROGRAMACIÓN

A continuación adjuntamos un modelo de ficha de programación, está diseñado para que sea sencillo y cómodo de rellenar. Es posible y lógico que los contenidos se repitan a lo largo de varias sesiones pero es conveniente rellenarlos en cada hoja. Explicaremos brevemente las actividades que vamos a realizar y el tiempo estimado de cada una de ellas, esto nos ayudará a comprobar los tiempos y calcular cada vez mejor el tiempo de las sesiones.

Rellenar el material a utilizar nos ayuda a prever la disponibilidad y poder comprar lo que falte.

## FICHA DE PROGRAMACIÓN

**ACTIVIDAD: PATINAJE**

**PROFESOR:**

**MES: OCTUBRE**

**SESIÓN: 1º 02/10**

### **CONTENIDOS:**

- El patín y su funcionamiento - Postura básica -
- El equilibrio - Técnica básica del desplazamiento -
- Los desplazamientos - -

## **DESARROLLO DE LA SESION**

### **ACTIVIDADES:**

### **TIEMPO**

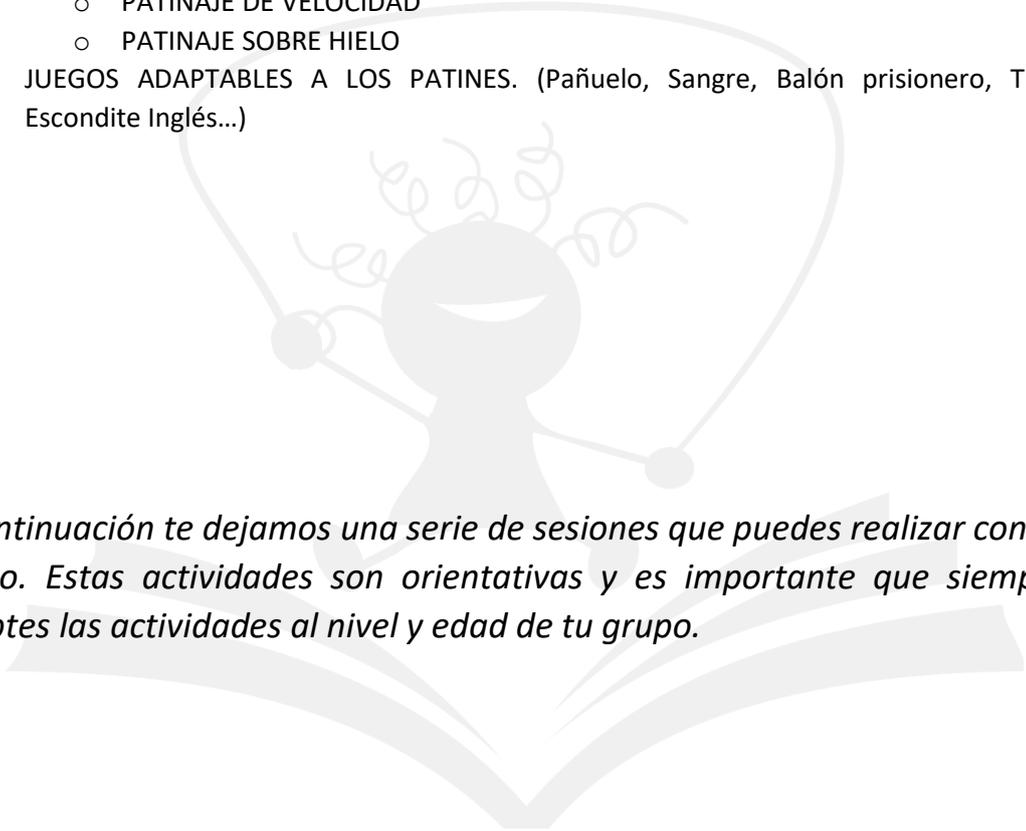
<p><b>1º Calentamiento:</b> Movilidad articular de rodillas, cintura, tobillos, hombros y muñecas.</p>	5´
<p><b>2º Juegos de Calentamiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Coger un patín con las manos y apoyándonos en él desplazarse por la pista notando como el patín gira en función de donde pongamos el peso del cuerpo.</li> <li>-Igual que el anterior jugar a los coches de choque.</li> <li>-Igual que el anterior pero con un patín en cada mano.</li> <li>-Jugar a "la sombra", un compañero sigue al otro por la pista.</li> <li>-Por parejas uno se sienta sobre el patín y el otro lo empuja por la pista.</li> </ul>	15´
<p><b>3º Parte Principal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Desplazarse con un patín puesto para ir tomando contacto.</li> <li>-Sobre un patín un compañero empuja a otro y cambio.</li> <li>- Por parejas uno sin patines coge de las manos al compañero para que no se caiga y juntos se desplazan por la pista. Luego cambio.</li> </ul>	15´
<p><b>4º Vuelta a la calma:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Juego de relajación, recogida de material y guardar patines.</li> </ul>	5´

**MATERIALES:** Patines, rodilleras, muñequeras, casco.

## RECURSOS DIDÁCTICOS

Es importante tener planificadas algunas sesiones de interior ya que es posible que la lluvia no nos permita dar algunas clases y muchos colegios no disponen de un lugar techado, esos días son los más indicados para ver y explicar algunas cosas. Aquí te ofrecemos algunas ideas en las que puedes profundizar.

- MODELOS DE PATINES.
- PARTES DE LOS PATINES (Bota, plancha, tacos, ruedas, cojinetes, carros...)
- MEDIDAS DE PATINES
- DEPORTES SOBRE PATINES Y SUS REGLAMENTACIONES BÁSICAS COMO:
  - HOCKEY SOBRE PATINES
  - PATINAJE ARTÍSTICO
  - PATINAJE DE VELOCIDAD
  - PATINAJE SOBRE HIELO
- JUEGOS ADAPTABLES A LOS PATINES. (Pañuelo, Sangre, Balón prisionero, Tula, Escondite Inglés...)



*A continuación te dejamos una serie de sesiones que puedes realizar con tu grupo. Estas actividades son orientativas y es importante que siempre adaptes las actividades al nivel y edad de tu grupo.*

## FICHA DE PROGRAMACIÓN

**ACTIVIDAD: PATINAJE**

**PROFESOR:**

**MES: OCTUBRE**

**SESIÓN: 2º 04/10**

### **CONTENIDOS:**

- El patín y su funcionamiento - Postura básica -
- El equilibrio - Técnica básica del desplazamiento -
- Los desplazamientos - -

### **DESARROLLO DE LA SESION**

#### **ACTIVIDADES:**

#### **TIEMPO**

<p>CALENTAMIENTO E INTRODUCCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Explicación de la postura básica de patinador:</b> Cabeza erguida y mirando al frente, no al suelo. Tronco ligeramente inclinado hacia delante, hombros relajados. Cadera y piernas ligeramente flexionados, siendo importante que el ángulo del tobillo quede cerrado, adelantando así el centro de gravedad. Pies paralelos mirando al frente y separados a la altura de los hombros.</li> <li>- <b>Explicación de la técnica básica de desplazamiento:</b> Desde la posición básica, abrir las punteras de los pies (como un pato), y empujar con una pierna el suelo hacia abajo, afuera y atrás, desequilibrándose hacia delante y adentro, cambiar el peso del cuerpo a la otra pierna sobre la que nos deslizamos mientras recogemos la del empuje a la posición básica, y volvemos a empezar el proceso pero con la otra pierna.</li> </ul> <p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar la posición básica y la técnica de desplazamiento con zapatillas</li> <li>• Por parejas uno con los patines y otro sin que sirve de apoyo y ayuda al compañero de los patines, nos agarramos a las manos del compañero y practicamos despacio.</li> <li>• Agarrados a las espaldas vamos moviéndonos solos.</li> </ul> <p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego el guía. Un compañero sin patines delante y con los ojos tapados. Otro detrás con patines y ojos abiertos. Este último le va guiando para que no se choquen con nadie a través del patio.</li> </ul> <p>Recogida de material y de patines.</p>	<p>5´</p> <p>10´</p> <p>10´</p> <p>5´</p> <p>10´</p> <p>10´</p> <p>10´</p>
---	--

**MATERIALES:** Patines, rodilleras, muñequeras, casco.

## FICHA DE PROGRAMACIÓN

**ACTIVIDAD: PATINAJE**

**PROFESOR:**

**MES: OCTUBRE**

**SESIÓN: 3º 09/10**

### **CONTENIDOS:**

- Mejora de los desplazamientos- Postura básica -
- El equilibrio - Aprender a caer y levantarse -
- Los desplazamientos hacia delante -

### **DESARROLLO DE LA SESION**

#### **ACTIVIDADES:**

#### **TIEMPO**

CALENTAMIENTO GENERAL DE MOVILIDAD ARTICULAR	5´
<p><b>FASE PRICIPAL:</b>            Practicar libremente la posición básica y el desplazamiento hacia delante (recordar que el empuje es lateral con las ruedas).</p> <p>* Por parejas uno se pone en posición básica y el otro lo lleva por la pista empujándole por las caderas.</p> <p>* Igual que el anterior pero el empujado va agachado al máximo.</p> <p>* Desplazarse a lo largo de la pista y “caerse” en las colchonetas. Para levantarse explicar el proceso siguiente: Ponerse de rodillas con las manos apoyadas en el suelo. Pasar a apoyar un patín, de tal modo que la rodilla quede apoyada en el pecho y entre los brazos que siguen apoyados al suelo. Nos empezamos a incorporar al mismo tiempo que plantamos el otro pie.</p>	5´
<p><i>Juego “el tiburón”:</i> el profesor o un alumno que ya patine se la liga y tiene que pillar a los pececitos que van por el mar, para librarse hay unas zonas que son casa donde el tiburón no puede entrar.</p> <p>* Por parejas observarse en la postura básica y en el desplazamiento y corregir errores.</p>	10´
<p><b>VUELTA A LA CALMA</b>            * Estiramientos con patines</p>	5´

**MATERIALES:** Patines, rodilleras, muñequeras, casco.

## FICHA DE PROGRAMACIÓN

**ACTIVIDAD: PATINAJE**

**PROFESOR:**

**MES: OCTUBRE**

**SESIÓN: 4º 11/10**

### **CONTENIDOS:**

- Mejora de los desplazamientos- Postura básica -
- El equilibrio - Aprender a patinar y realizar otros movimientos -
- Los desplazamientos hacia delante -

### **DESARROLLO DE LA SESION**

#### **ACTIVIDADES:**

#### **TIEMPO**

CALENTAMIENTO GENERAL DE MOVILIDAD ARTICULAR	5´
FASE PRICIPAL: Patinar libremente siguiendo las líneas de las pistas dibujadas en el suelo.	5´
<i>Juego "el comecocos":</i> es un pilla pilla pero solo se pueden mover por la líneas pintadas en el suelo.	10´
Patinar siguiendo las instrucciones del profesor: Brazos en círculos hacia delante y hacia atrás, palmada arriba y por detrás de la espalda, talones al culo, subir rodillas alternativamente. También lo podemos transformar en el juego de "simón dice". El profesor o un alumno va dando indicaciones de algo que el resto debe hacer pero siempre antes debe decir simón dice.... Si alguien sigue una orden sin que el que manda haya dicho antes simón dice quedaría eliminado o pierde un punto.	10´
Relevos: Dos equipos que deberán hacer los relevos pero siguiendo las indicaciones del profesor como por ejemplo: Moviendo los brazos como los pájaros, dando palmadas arriba, con las manos a la espalda...	10´
VUELTA A LA CALMA <i>Juego de "el espejo":</i> uno se coloca delante de todos los demás y se va moviendo libremente, el resto de la clase de hacer exactamente lo que él haga. De esta manera trabajamos diferentes formas de desplazamientos todos acompañados del patinaje.	10´
Estiramientos en el suelo con los patines.	5´

**MATERIALES:** Patines, rodilleras, muñequeras, casco.

## FICHA DE PROGRAMACIÓN

**ACTIVIDAD: PATINAJE**

**PROFESOR:**

**MES: OCTUBRE**

**SESIÓN: 5º 16/10**

### **CONTENIDOS:**

- Mejora de los desplazamientos- -
- El equilibrio - Aprender a patinar y realizar otros movimientos -
- Los desplazamientos hacia delante - Combinación del patinaje con objetos

### **DESARROLLO DE LA SESION**

#### **ACTIVIDADES:**

#### **TIEMPO**

<p><b>CALENTAMIENTO GENERAL DE MOVILIDAD ARTICULAR</b> Patinar siguiendo las instrucciones del profesor: Brazos en círculos hacia delante y hacia atrás, palmada arriba y por detrás de la espalda, talones al culo, subir rodillas alternativamente, rotación de muñecas...</p>	5´
<p><b>FASE PRICIPAL:</b> * Por parejas patinar libremente a la vez que se pasan un balón. * Desplazarse llevando un balón entre los dos con los hombros, cabezas, caderas... * Hacer relevos llevando el balón botándolo, con los pies, por el aire...</p>	15´
<p><i>Juego "los diez pases":</i> Dos equipos, uno tiene la posesión del balón y deben conseguir pasárselo diez veces entre ellos. El equipo contrario debe quitarles el balón pero solo lo pueden hacer cuando no lo tenga en las manos uno del otro equipo, durante los pases.</p>	10´
<p>* Por equipos de 4 o 5 hacer rondos de vóley. * En grupo es 4, se juntan de dos en dos de las manos y patinan libremente. Unos se estiran cogidos de las manos y la otra pareja pasa por debajo y así alternativamente sin que paren de moverse en todo momento.</p>	10´
<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p>	
<p>Juego de "sangre".</p>	10´
<p>Estiramientos en el suelo con los patines.</p>	
<p>Recogemos el material y nos quitamos los patines.</p>	

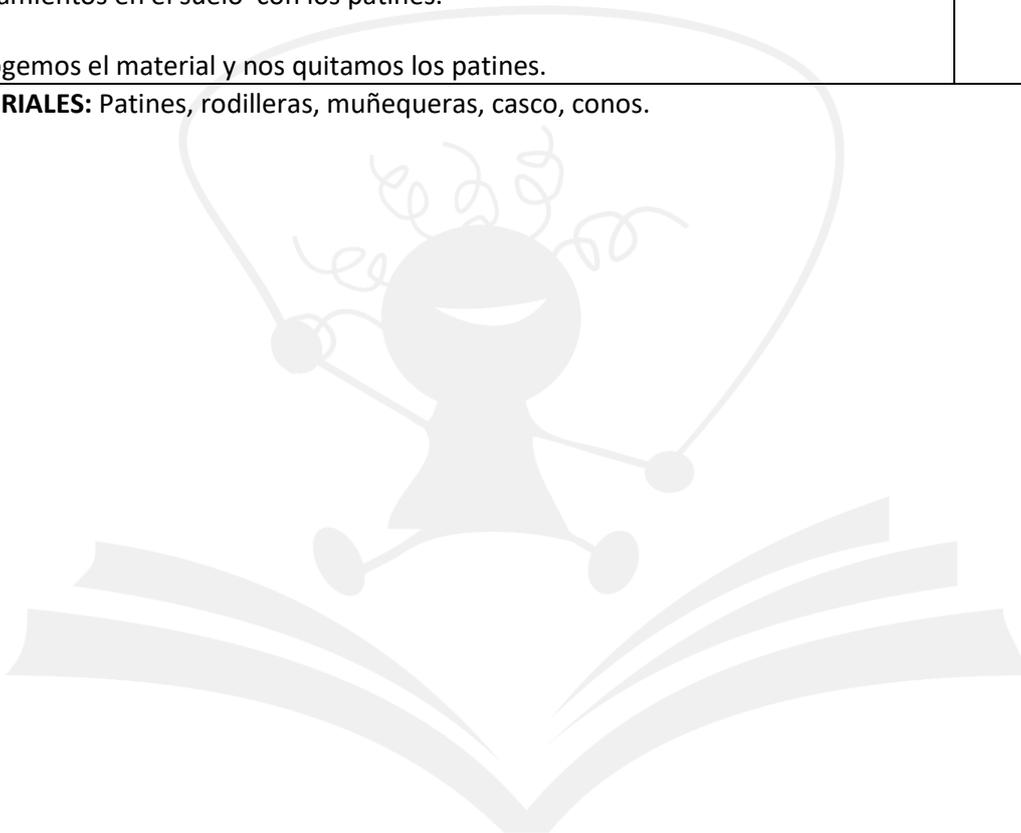
**MATERIALES:** Patines, rodilleras, muñequeras, casco, balones o globos





<ul style="list-style-type: none"> <li>* Con unos conos colocados en hilera hacemos slalom levantando los pies.</li> <li>* Igual pero sin levantar los pies.</li> <li>* Igual pero sobre un pie.</li> <li>* Practicar la técnica del cruce de piernas. Marcar con conos varias curvas a izquierda y derecha en las que los alumnos deben practicar en grupos.</li> </ul>	15´
<p><i>Juego “la pescadilla que se muerde la cola”:</i> por grupos o todos juntos se colocan en fila agarrados por la cintura, el primero tiene que conseguir tocar al último de la fila sin que se rompa la cadena.</p>	10´
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Estiramientos en el suelo con los patines.</p> <p>Recogemos el material y nos quitamos los patines.</p>	10´

**MATERIALES:** Patines, rodilleras, muñequeras, casco, conos.







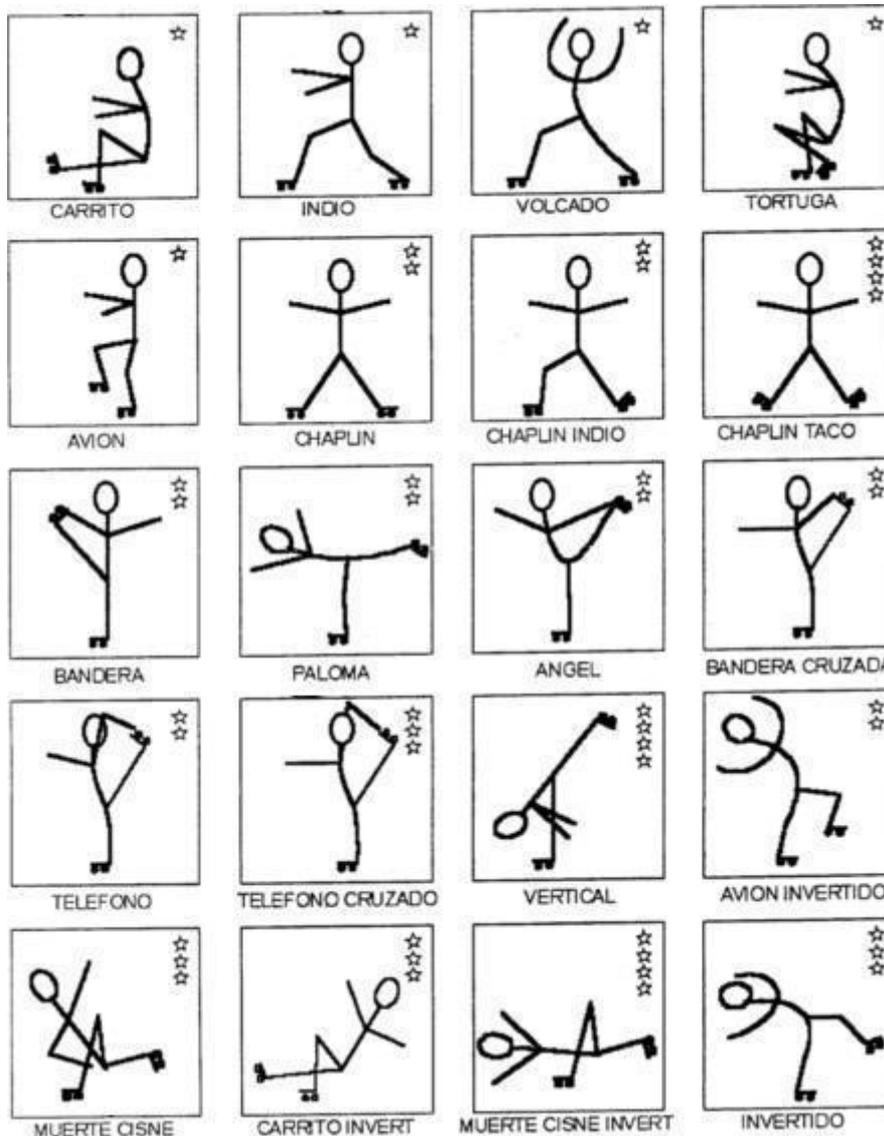
VUELTA A LA CALMA  
*Juego de "buldog o la muralla"*  
 Estiramientos en el suelo con los patines.

10'

Recogemos el material y nos quitamos los patines.

**MATERIALES:** Patines, rodilleras, muñequeras, casco, globos.

## FIGURAS BÁSICAS DEL PATINAJE ARTÍSTICO



## ESTIRAMIENTOS BÁSICOS PARA PATINAJE

