

PROGRAMACIÓN PATINAJE

Contenido

Descripción de la actividad.....	3
Objetivos.....	3
Objetivos generales.....	3
Objetivos específicos	3
Contenidos	3
Generales	3
Metodología.....	5
Evaluación	8
Temas transversales	9
Materiales y medios didácticos necesarios	9

Descripción de la actividad

Actividad deportiva que favorece la coordinación del movimiento, el dominio del propio cuerpo y de las capacidades psicomotrices. Se ofrecen dos modalidades: patinaje artístico y patín en línea.

Objetivos

Objetivos generales

- Generar pautas de conducta y los recursos técnicos necesarios para el conocimiento y ejercicio lúdico de la disciplina deportiva, incidiendo en la autoprotección y la seguridad desde el desarrollo de la capacidad de superación, autocontrol y equilibrio psicosomático.

Objetivos específicos

- Desarrollar habilidades y capacidades físicas.
- Desarrollar esquemas motores y posturales.
- Desarrollar las destrezas motrices.

Contenidos

Generales

- Conocer los patines y su funcionamiento.
- Coordinación y equilibrio.
- Los saltos y otras figuras con giros.
- Deslizamientos.
- Coreografías.

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.

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.

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, intentado 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.

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.

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 las patinadoras aprendan unas de otras 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) y para preparar las coreografías de la exhibición. 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.

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 deslizándose 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: No vamos a definir tanto un patinaje artístico o de velocidad, ya que se trata de la iniciación al deporte, por lo que el tipo de patines que usen los niños no es tan importante como la actitud hacia el conocimiento del deporte y al respeto a sus compañeros y entrenadores.

- 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 (más encaminado a la **extraescolar en primaria** ya que tienen un nivel más avanzado).

SEGUNDO TRIMESTRE: Va a estar más encaminado al patinaje artístico ya que vamos a ir introduciendo figuras y técnicas más específicas de este deporte, por lo que los patines facilitarán la ejecución de éstas.

- Mejorar el equilibrio.
- Controlar el frenado progresivo hacia delante.
- Realizar cambios de apoyo de forma natural.

En primaria, seguiremos con el manejo de las figuras artísticas e inicio de nuevas figuras algo más complicadas.

TERCER TRIMESTRE: Aparte de lo aprendido hasta el momento, iniciaremos el entrenamiento de una coreografía grupal final para plasmar lo aprendido a lo largo del curso, por lo que en este trimestre también realizaremos un patinaje artístico. Esto les servirá a los niños para aprender a trabajar en equipo.

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

El grupo de primaria diferenciaremos las modalidades que tiene el patinaje artístico: parejas de artístico, grupos grandes, bailes individuales,... por medio de ejemplos que pondrán ellos mismos en práctica (la realización de este tipo de agrupamientos los valorará la monitora según el nivel del grupo).

PLANIFICACIÓN ANUAL DE INICIACIÓN AL PATINAJE ARTISTICO (2º y 3º INFANTIL)

PRIMER TRIMESTRE

- Técnicas de desplazamiento: juegos

- Desplazarse con patines manipulando objetos: juegos
- Salida y frenada: juegos
- Ocho hacia delante: juegos
- Coordinación brazos-piernas en el ocho hacia delante
- Iniciación figura cañón
- Figura del cañón
- Reforzar lo aprendido

SEGUNDO TRIMESTRE

Iniciación figura equilibrio: juegos

Figura equilibrio: juegos

Iniciación a la figura del ángel

Figura del ángel

Ocho hacia atrás

Coordinación brazos-piernas para ocho hacia atrás

Reforzar lo aprendido en el primer trimestre

Reforzar lo aprendido en el segundo trimestre

TERCER TRIMESTRE

Iniciación pirueta de compás

Pirueta de compás

Iniciación pirueta de dos pies

Pirueta de dos pies

Reforzar primer trimestre

Reforzar segundo trimestre

Reforzar tercer trimestre

Ejecución pequeña coreografía

PLANIFICACIÓN ANUAL PATINAJE ARTÍSTICO PRIMARIA

PRIMER TRIMESTRE

Ocho hacia delante

Coordinación brazos-piernas en el ocho hacia delante

Iniciación figura cañón

Figura del cañón

Figura equilibrio

Ocho hacia atrás

Coordinación brazos-piernas en el ocho hacia atrás

Reforzar lo aprendido

SEGUNDO TRIMESTRE

Iniciación a la figura del ángel

Figura del ángel

Iniciación a la figura de águilas

Figura de águilas

Iniciación a la figura de ánfora

Figura de Ánfora

Reforzar lo aprendido en el primer trimestre

Reforzar lo aprendido en el segundo trimestre

TERCER TRIMESTRE

Iniciación pirueta de compás
Pirueta de compás
Iniciación pirueta de dos pies
Pirueta de dos pies
Iniciación de la patada de la luna (salto)
Reforzar 1º y 2º trimestre
Reforzar 3º trimestre
Ejecución pequeña coreografía

Evaluación

8

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 le entregará a cada niño una hoja de evaluación con su progresiva evolución y comportamientos para que enseñe a sus padres. En este caso, utilizaremos 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.
- Se hará una evaluación inicial para conocer el nivel de partida de cada alumno.

La evaluación del aprendizaje de los alumnos constituye un proceso continuo, personalizado e integrador. Se evaluará tanto el aprendizaje de los alumnos como los procesos de enseñanza y su práctica docente en relación con el logro de los objetivos educativos.

En la Evaluación se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

La observación del proceso de aprendizaje de la clase es uno de los instrumentos más importantes para evaluar. Pero para que sea efectivo es necesario que se haga de un modo sistemático que permita recoger información que fundamente las conclusiones del profesor.

Deberá observarse la situación de partida del alumno, su evolución durante el proceso de aprendizaje y si ha llegado al máximo de sus posibilidades. Es conveniente que cada uno participe en su propia evaluación, siendo consciente de lo que ha aprendido, de los fallos que debe corregir y de los aspectos en que debe hacer más hincapié.

El cuaderno del alumno, donde deben quedar registradas tanto las actividades que se han desarrollado durante la clase como los trabajos de profundización e investigación que el alumno haya realizado.

La actitud entendida en los siguientes términos: Interés, participación, respeto a las personas y al medio, puntualidad y asistencia, tolerancia, asimilación de las ideas del grupo, ayuda a los compañeros.

Temas transversales

El contenido de las distintas actividades invita a reflexionar sobre principios, comportamientos, hechos y actitudes que deben formar parte de la educación integral del individuo. Aunque no pertenezcan a los contenidos específicos de la materia conviene detenerse en ellos ya sea por el valor intrínseco de los mismos o porque su tratamiento reporta beneficios para la propia asignatura pues despiertan el interés por el enfoque adoptado al abordarlos.

Pueden servir de ejemplos los siguientes casos:

- **Educación moral y cívica.**

Se potencia la tolerancia y el respeto como actitudes esenciales

- **Educación para la paz**

El deporte contribuye a establecer relaciones entre personas de procedencias geográficas dispares, soslayando barreras étnicas, idiomáticas, religiosas o culturales.

- **Educación para la igualdad entre los sexos.**

En el deporte se potencian actitudes favorecedoras de la coeducación.

- **Educación para la salud.**

El deporte contribuye a través de la toma de conciencia sobre comportamientos sanos para la práctica adecuada de este juego.

Materiales y medios didácticos necesarios

- Patines, aros, conos
- Material impreso: Fichas de ejercicios, diagramas, planillas,
- Prensa, Revistas y Libros de deporte.
- Vídeos deportivos
- Internet.

“Lo esencial en la vida no es el éxito, sino esforzarse por conseguirlo”.
PIERRE DE COUBERLIN