



## PATINAXE (4, 5 anos - Primaria - ESO)

### 1.- INTRODUCCIÓN

O patín como actividade de ocio cada vez está máis extendida na sociedade, e cada vez hai máis persoas de todas as idades que se sinten atraídas cara a esta práctica deportiva.

Dende o punto de vista educativo permite mellorar a condición física xeral, especialmente a coordinación e equilibrio. Por outro lado aprender a patinar pode animar aos alumnos/as a disfrutar do tempo libre dun xeito diferente xa que permite a practica con una diversidade e idades e nivéis moi diferentes.

### 2.- OBXECTIVOS

A través desta práctica deportiva pretendemos

- Desenvolver capacidades físicas e motrices a través da práctica do patinaxe
- Conseguir dominio do propio Corpo sobre os patíns
- Mellorar a condición física a través da práctica deportiva
- Desfrutar dunha actividade física novedosa
- Favorecer a autonomía persoal
- Descubrir as posibilidades recreativas do patinaxe

### 3.- CONTIDOS

- Desprazamentos en todas as direccións
- Frenadas
- Xiros
- Figuras
- Iniciación aos saltos

### 4.- METODOLOXÍA

Para acadar os obxectivos empregaremos o mando directo para a parte técnica da disciplina, e o xogo para adquirir un dominio sobre as rodas.

### 5.- MATERIAL PATINAXE

- **PATÍNS:** Poden ser en liña ou paralelo (según a disposición das rodas, 4 en liña ou 2 e 2 en paralelo). A iniciación en liña é máis sinxela que en paralelo, e este tipo de patín da máis opción de patinar na rúa, xa que o patin en paralelo precisa pista de patinaxe. Tanto de un como do outro precisase unha gama **MEDIA-ALTA**, prescindindo dos patíns das xogueterías, xa que a duración é moi escasa.
- **CASCO:** Haino de varias tallas, é moi importante que veña axustado. Pódese empregar o mesmo que o da bicicleta



## Club Carmelitas Vedruna

- **PROTECCIÓN:** Imprescindibles para unha boa aprendizaxe, xa que dan confianza e seguridade nas caídas e ensinan a facelo correctamente. Son precisas proteccións para MÁNS, CÓBADOS E XEONLLOS.

***A ACTIVIDADE DESENVOLVERASE NAS INSTALACIÓNS DO CENTRO***