

Patínaje



Introducción

Debido a las bonanzas climatológicas que disfrutamos en el archipiélago canario, el aumento de las diferentes infraestructuras para su práctica y la necesidad de incrementar la actividad física en nuestra sociedad, el patinaje está cobrando un incremento tan importante como imparable.

Es por ello que proponemos la introducción a este deporte como actividad extraescolar a los niños y las niñas del Colegio Heidelberg como iniciación al mundo deportivo y a su vez sentar también las bases de un correcto desarrollo personal.

Objetivos

El objetivo de la actividad consiste en que el alumno conozca, asimile y ejecute correctamente todos los aspectos que componen las diferentes técnicas del patinaje de forma segura y divertida. Destacar que los ejercicios en grupo fomentan la convivencia, respeto al prójimo y al ánimo de superación.

Metodología

Las clases se realizarán empezando con ejercicios de calentamiento. A continuación, se explicará y mostrará la técnica a realizar, siendo ejecutada primeramente por parejas o en grupo y finalmente de forma individual. Todo ello se desarrollará bajo la supervisión del monitor, el cuál





sacará el mayor rendimiento a cada alumno. Tras la fase de aprendizaje, se incluirá un juego sobre patines que nos llevará al final de la sesión con una vuelta a la calma mediante estiramientos de carácter general.

Edad mínima

A partir de los 6 años. Es la edad en la que nuestro cuerpo empieza a mostrar solvencia a la hora de controlar el equilibrio y los diferentes movimientos psicomotrices.



Material

En la participación de las clases será imprescindible portar patines en línea, protecciones de extremidades (muñequeras, coderas y rodilleras) así como el casco para la cabeza.

Responsable de la actividad

La actividad será impartida por D. Gerardo López González, entrenador titulado por la Federación Canaria de Patinaje y que cuenta con más de 5 años en la docencia del patinaje, siendo uno de ellos la pasada temporada 2011-12 en nuestro centro educativo.