

PROYECTO PATINAJE EN LINEA

OBJETIVOS ESPECÍFICOS POR FASES APRENDIZAJE:

FASE 1

- Aprender a ponerse los patines y protecciones solos. Conocer su utilidad y la necesidad de su cuidado.
 - o Favorecer su autonomía personal
- Controlar la posición base.
 - o Flexión de piernas.
 - o Piernas paralelas.
 - o Cuerpo hacia delante.
- Aprender a caer y levantarse.
- Perder el miedo a caerse, entender que es lo normal y aprender a no hacerse daño.
- Dominar el equilibrio sobre los patines.
 - o Establecer un equilibrio en deslizamiento sobre los apoyos.
 - o Reconocer el centro de gravedad ante una nueva situación.
 - o Dominar la alternancia equilibrio-desequilibrio al lanzarse a patinar.
 - o Controlar los distintos movimientos que se pueden dar al variar el centro de gravedad.
- Desplazamientos hacia adelante: andar y rodar.
- Aprender a frenar y a parar con el uso del taco.
- Controlar el cuerpo a la hora de cambiar el sentido de la marcha.



FASE 2

- Desplazamientos hacia adelante incrementando la velocidad y la seguridad.
 - o Regular la velocidad según la actividad.
- Seguir evolucionando con el equilibrio. Favorecer el dominio de los apoyos.
- Progresar en la parada y frenado, con el uso del taco y sin su uso.
- Aprender a girar, esquivar y evitar obstáculos.
 - o Trabajar la lateralidad, aprendiendo a girar, frenar y parar hacia los dos lados
- Realizar circuitos sencillos y carreras.
- Estar dispuesto a salvar cualquier situación inesperada. Controlar las acciones.
- Perder el miedo a jugar con otros grupos de patinadores.
- Saber realizar juegos tradicionales adaptados al desplazamiento con los patines.



FASE 3

- Dominar el desplazamiento hacia atrás.
 - Combinándolo con giros, cambios de dirección, cambios de sentido, zig-zag....
- Introducción de un nuevo elemento técnico: el salto como primera respuesta ante un obstáculo.
 - Diferentes tipos: con dos piernas y con una.
 - Dominar todas las fases: impulso, suspensión y recepción.
 - Uso fundamental de los brazos.
 - Perder el miedo y adquirir confianza.
- Realizan modificaciones en la velocidad de desplazamiento: aprendizaje del patinaje de velocidad.
- Realizar juegos en los que la colaboración-oposición con los compañeros sea fundamental.
- Realizar circuitos complejos.
 - Trabajo con mini conos.

FASE 4

- Consolidación de los aprendizajes de la fase 3.
- Introducción de otro aspecto técnico: figuras.
- Competiciones de patinaje de velocidad y circuitos complejos.
- Aprender a patinar en función de un ritmo musical: coreografías.
- Fomentar la coordinación óculo-manual mediante la gestión y utilización de elementos externos además de los patines: Balones, sticks, conos, picas, cuerdas, etc.).
- Realizar deportes colectivos, principalmente el hockey con patines.

OBJETIVOS GENERALES:

- Responder eficazmente ante las modificaciones motrices que se implican al realizar habilidades y destrezas sobre patines, mejorando en gran medida sus sensaciones propioceptivas.
- Trabajar y mejorar cualidades físicas: Equilibrio, Coordinación y fuerza, fundamentalmente.
- Entender el patinaje como un medio en el cual caben distintas manifestaciones de la actividad física, que permitan ocupar el tiempo libre, divirtiéndose a la vez que aprende una habilidad nueva.
- Aprender un nuevo medio de transporte saludable, sostenible y cuidadoso con el medio ambiente.
- Demostrar colaboración para conseguir objetivos comunes.
- Aceptarse a sí mismo y a los demás a partir de los resultados obtenidos respetando los diversos ritmos de aprendizaje.
- Potenciar la autoconfianza del niño, la pérdida del miedo antes situaciones nuevas y “peligrosas”.
- Es una actividad recreativa y deportiva sin tendencia de género que facilita una enseñanza coeducativa.
- Enseñar la práctica del patinaje desde el aspecto lúdico de la actividad, creando grupos y fomentando la socialización, el trabajo en equipo y la coeducación. Complemento de formación y desarrollo de su persona.
- Abre un campo nuevo de experiencias motrices y aprendizajes significativos, ofreciendo la posibilidad de transferencia a otros deportes, o situaciones motrices similares como: esquí, surf, skateboard,....



ASPECTOS METODOLOGICOS:

- 1- Las fases 1-2 corresponderían al patinaje de iniciación y la 3-4 a los grupos de patinaje avanzado. El desarrollo de las fases dependerá del nivel de aprendizaje de los alumnos y se irán combinando en función de su evolución.
- 2- Estas fases no son estancas; están abiertas a modificaciones y adaptaciones en función de las necesidades e inquietudes de los alumnos.
- 3- Que hayamos establecidos 4 fases no quiere decir que correspondan a 4 grupos de aprendizaje, puede haber más o menos y, como explicaba en el punto anterior, cada grupo y, dentro de él, cada alumno, tendrá una atención personalizada, en función de su capacidad de enseñanza-aprendizaje.
- 4- Los grupos tampoco son herméticos, irán evolucionando y cambiarán de fase cuando hayan cumplido los objetivos, e incluso, se podrán ir cambiando a los alumnos de grupo, en función del punto 3.
- 5- Seguridad: las protecciones serán obligatorias, sobre todo el casco y las muñequeras, sin estos dos complementos se prohibirá patinar.
- 6- Al finalizar cada trimestre tendremos una actividad extraordinaria, de la que os informaremos puntualmente para que podáis planificarlo con tiempo y podáis asistir.

