

## EXTRAESCOLAR: PATINAJE ARTÍSTICO EN LINEA

### Descripción:

Con los cursos de patinaje artístico en línea se pretende fomentar la práctica deportiva mediante una tarea que resulte divertida y atractiva para el alumno/a. Impulsar estilos sanos de convivencia y un empleo provechoso del tiempo libre, partiendo además de que el patinaje puede abrirles las puertas a otras disciplinas deportivas.

Esta actividad desarrollará su coordinación, equilibrio, reflejos, concentración y expresividad, estableciéndose como objetivos generales conceptos tan importantes para la educación integral de los alumnos/as como el compañerismo, respeto, educación, urbanidad, deportividad y buenos modos tanto en las sesiones del curso como en la posible participación en actos que organicen las distintas administraciones, federaciones o entidades deportivas, tales como las jornadas lúdicas destinadas a la participación familiar.

### Objetivos: generales-específicos

1. Aprender y practicar las habilidades técnicas y artísticas específicas del patinaje artístico en línea, comenzando desde un nivel básico.
2. Adquirir hábitos de práctica deportiva.
3. Ampliar y diversificar la posibilidad de práctica motriz.
4. Generar un espacio de socialización.

### Metodología:

**Primer trimestre:** Desde el 03 de octubre de 2016 hasta el 22 de diciembre de 2016.

Se inicia al alumno/a en las técnicas del equilibrio sobre patines. Una vez dominadas estas técnicas se les enseñará a manejarse encima de los patines con fluidez, todo ello complementado con juegos, actividades y coreografías simples.

En resumen:

- Ejercicios de equilibrio.
- Ejercicios para perfeccionar el empuje y deslizamiento hacia delante y hacia atrás.
- Practicar las diferentes técnicas de frenada.
- Cruzar piernas en los giros.
- Iniciación a los juegos, actividades y coreografías.

**Segundo trimestre:** Desde el 09 de enero de 2017 hasta el 30 de marzo de 2017.

Se reforzará las técnicas aprendidas durante el primer trimestre y se introducirán otras nuevas como las de giro y curvas. Se pondrán en práctica las técnicas aprendidas mediante juegos y ejercicios que irán subiendo de nivel hasta conseguir que el alumno/a aprenda a manejarse con fluidez encima de los patines mientras practica ejercicios del patinaje artístico.

En resumen:

- Recordatorio del primer trimestre.
- Perfeccionar el patinaje, movimiento de los brazos,...
- Ejecutar giros sobre la marcha.

- Diferentes posturas artísticas (equilibrio).
- Cruzar piernas en las curvas, en ejercicios más complicados.
- Juegos individuales y colectivos.

**Tercer bimestre:** Desde el 03 de abril de 2017 hasta el 31 de mayo de 2017.

Se introducirán técnicas más complejas como el salto, la pirueta y slalom, se perfilará la expresión corporal en la práctica del patinaje y se reforzará la autoconfianza en el uso de los patines.

En resumen:

- Recordatorio del segundo trimestre.
- Control de la velocidad y frenado.
- Perfeccionar las técnicas anteriores.

#### Contacto:

**Gorka López de Alda Dorado**

Técnico-Coordenador

**URBANSPORTS**

[urbansports.inline@gmail.com](mailto:urbansports.inline@gmail.com)

672 420 988

