

# PATINAJE EN LÍNEA



*escuela de  
patinaje en línea*



## **OBJETIVOS GENERALES:**

- Fomentar el patinaje en línea desde la base cubriendo todas las categorías desde Mini, Benjamín, Alevín, Infantil, Juvenil y Junior.
- Dar a conocer dos modalidades del patinaje en línea como son: el Freestyle Slalom, la Velocidad y el Roller freestyle.
- Promover la práctica deportiva en la infancia enseñando y promoviendo los valores ético-deportivos a través del deporte.

## **CONTENIDOS SEGÚN EDADES**

### **A) Primaria:**

Se refiere a las edades/categorías comprendidas entre los 4 y los 11 años. En estas edades la didáctica se corresponde con el nivel BASICO, ya la enseñanza se imparte a través de juegos para que el alumno aprenda la base del patinaje de una forma amena y divertida.

### **B) SECUNDARIA:**

Se refiere a las edades/categorías comprendidas entre los 12 y los 16 años. Los contenidos a desarrollar a lo largo del curso van a estar divididos en 3 períodos: básico, desarrollo y perfeccionamiento.

### **Nivel Básico:**

Contiene los aspectos relacionados con la psicomotricidad y la educación física básica, amplio repertorio motriz, para que sirva de base a cualquier exigencia posterior. En este período el objetivo de nuestro entrenamiento es ampliar la base psicomotora del patinador.

### **Objetivos específicos:**

- 🦿 Cómo ponerse/quitarse los patines y las protecciones por sí mismos.
- 🦿 Cómo mantenerse en pie. Postura de seguridad en parado.
- 🦿 Cómo caerse y como levantarse hasta la posición de seguridad en parado.
- 🦿 Cómo usar correctamente las protecciones.
- 🦿 Paso patinador en estático.
- 🦿 Desplazamiento hacia a delante con seguridad.
- 🦿 Frenadas Básicas.
- 🦿 Giros Básicos.
- 🦿 Estiramientos.

1. Adquirir acciones motoras básicas.
2. Desarrollar patrones motores fundamentales.
3. Adquirir la noción de lateralidad.
4. Conocer de forma muy básica el objetivo del juego y algunas reglas.
5. Desarrollar aptitudes físicas como la velocidad, agilidad, coordinación y flexibilidad.
6. Realizar juegos con compañeros fomentando la sociabilidad, empatía y trabajo en equipo.
7. Divertirse y familiarizarse con el deporte a través de actividades lúdicas.

### **Nivel de Desarrollo:**

En esta etapa se enseñan los movimientos para conseguir una ejecución correcta, esto hace que sea imprescindible el trabajo específico de la técnica y la táctica, es decir, en esta etapa dejamos los aprendizajes motrices básicos y pasamos al aprendizaje motriz compuesto.

- 🦿 Desplazamiento de espalda
- 🦿 Equilibrios bipodales y monopodales.
- 🦿 Levantamientos de pie.
- 🦿 Superación de obstáculos.
- 🦿 Pequeños saltos.

- 🏂 Giros complejos.
- 🏂 Frenadas complejas.
- 🏂 Empuje para velocidad.
- 🏂 Estiramientos específicos.

1. Integrar al alumno en el grupo.
2. Divertirse y familiarizarse con el deporte a través de actividades lúdicas.
3. Participar y cooperar en actividades desarrolladas por la escuela.
4. Conocer las reglas de juego (las básicas).
5. Desarrollar aptitudes físicas tales como velocidad, agilidad, coordinación, flexibilidad, etc.
6. mantener velocidad constante en distancias específicas
7. Realizar figuras básicas de Freestyle slalom.
8. Introducir procedimientos tácticos básicos.

### **Nivel de Perfeccionamiento:**

Su fundamento es el aprendizaje específico de la técnica y la táctica concreta, perfeccionando las introducidas anteriormente, incluyendo algunos elementos más complejos. Pasamos de los aprendizajes motrices complejos a las habilidades motrices especializadas.

- Equilibrios bipodales complejos
  - 🏂 Equilibrios monopodales complejos
  - 🏂 Equilibrios bipodales de espalda
  - 🏂 Equilibrios monopodales de espalda.
  - 🏂 Saltos de altura
  - 🏂 Técnica de velocidad
  - 🏂 Técnica específica de Freestyle Slalom

1. Mejorar la forma física en todos sus aspectos.
2. Participar en las actividades de la escuela.
3. Participar en competiciones internas y competiciones municipales no federadas.

4. Demostrar mayor espíritu de superación.
5. Mejorar la eficacia táctica y conocer más aspectos estratégicos.



## **METODÓLOGIAS.**

### **a.) Metodología global:**

Es una propuesta aplicable a pequeños equipos que adaptamos a las características de carga en la que los diferentes métodos de la preparación deportiva permiten el desarrollo del entrenamiento, desde el inicio de la sesión de entrenamiento hasta el final de ella. Con el juego se accede a la realización de una acción motriz con mayor eficacia y eficiencia. Nuestras especialidades requieren de gran coordinación para el desarrollo de los movimientos y del dominio del cuerpo sobre los patines por lo que es importante tener en cuenta los principios didácticos de la pedagogía y del entrenamiento deportivo para el proceso de enseñanza y entrenamiento. El trabajo que se realiza en las sesiones estará planificado y será progresivo según las características funcionales, motrices, psicológicas, sociales, de edad y las capacidades y limitaciones de niños y niñas en el proceso de aprendizaje deportivo.

El objetivo que se pretende alcanzar con esta metodología es:

Dominar el conjunto de fundamentos técnicos y acciones motrices que permitan el avance del patinador a formas de ejecución en acción real de competición.

Para conseguir este objetivo desarrollaremos las siguientes tareas de la preparación técnico-motriz en el entrenamiento de los patinadores y jugadores con los que trabajamos a diario:

- 1) Consolidar las acciones motrices reales de competencia consiguiendo más efectividad.
- 2) Dominar las acciones técnicas mediante el desarrollo de diferentes juegos, utilizando su cuerpo como primer elemento de movimiento.
- 3) Aplicar las acciones técnicas en las situaciones reales de competencia utilizando sus diferentes formas de movimiento.
- 4) Conocer las indicaciones de movimientos motrices en el desarrollo de las diferentes competencias.



### **b.) Metodología por descubrimiento guiado.**

Este tipo de metodología se basa en el planteamiento de situaciones concretas mediante las cuales son los propios niños y niñas los que van descubriendo las soluciones. De esta manera, se consigue que el aprendizaje con esta metodología facilite dar respuesta a situaciones posibles según lo que se vaya presentando. Este tipo de metodología requiere largos períodos de aprendizaje, tiempo suficiente como para permitir encontrar respuestas diferentes a una misma situación. Debemos dedicar atención al proceso de desarrollo cognitivo de los deportistas, apelando a su capacidad intelectual. Es importante con esta metodología utilizar materiales diversos otorgándoles diversidad de utilidades para que los nuevos deportistas, primero centren la atención en los patines y sean capaces de realizar movimientos sin miedo por estar pensando en patinar.

Una variación a la metodología por descubrimiento guiado es la metodología de resolución de problemas donde existen varias soluciones al problema planteado pero que se debe justificar de forma coherente la resolución llevada a cabo, así conseguimos con esta metodología transferir aspectos relacionados con la evaluación. Además, es una metodología donde los menores patinadores dependen menos del monitor. Otro aspecto diferencial con la metodología por descubrimiento es la utilización de actividades no definidas junto a las semidefinidas utilizadas en la metodología por descubrimiento.

Es una metodología útil para la introducción de aspectos cognitivos, especialmente a partir de los 10 años.

### **C.) Metodología participativa.**

Requiere de la participación de todo el grupo de trabajo; de hacer partícipes a todos los que están presentes en la sesión de las actividades que se deben realizar y cómo las debemos plantear. Así pues, nuestras sesiones se convierten en espacios y momentos de participación que serán de mayor o menor intensidad según la edad y la madurez de los participantes.

Se debe contemplar a las motivaciones de los diferentes actores de la sesión y el rol que van a desempeñar en ella cada uno de ellos, según los intereses que ellos presenten.

Conseguimos que sea una metodología más horizontal y menos vertical donde la información no se dirige exclusivamente de técnicos a deportistas, sino que la información es multidireccional y puede llegar desde cualquiera de los participantes de la sesión. Con esta metodología fomentamos la capacidad de las personas para influir sobre su propio destino en todos los niveles. También, es una metodología que ofrece espacios organizados para describir y analizar aquellas situaciones que son propias de nuestra especialidad, y nos facilita que todos los actores puedan organizar, continuar y modificar durante el tiempo de las actividades. Por último, esta metodología desarrolla situaciones con las que los participantes pueden tomar decisiones tanto a nivel individual como en grupo.

#### **d.) Metodología de mando directo:**

Esta metodología se basa en la transmisión directa del docente o técnico al alumno o deportista, Esta metodología sólo permite aquellas actividades o tareas definidas donde la interacción docente/alumno sólo permite la exposición magistral y la enseñanza masiva.

Esta metodología es útil cuando se trata de transmitir contenidos destinados a su repetición sistemática o cuya ejecución correcta se considera imprescindible para el progreso motor de los deportistas, por su demostrada utilidad.

A lo largo del proceso educativo y formativo tendremos en cuenta unos planteamientos metodológicos y una organización de objetivos y contenidos que irán de:

- Lo simple a lo complejo.
- Lo concreto a lo abstracto.
- Lo próximo a lo remoto.
- Lo conocido a lo desconocido.
- La acción individual al trabajo en grupo.

Respecto a este último planteamiento debemos considerar que los agrupamientos irán en relación a la tarea a realizar y de los niveles de aprendizaje de los alumnos. Así tendremos en cuenta que los métodos de enseñanza a utilizar van a depender de los objetivos planteados para cada sesión y del nivel general del grupo. En las primeras sesiones predominará el método de instrucción directa, así como en aquellas en las que se introduzcan

elementos técnicos concretos donde será muy válido el método de imitación de modelo donde el monitor será el modelo a seguir.

## 5. Métodos de evaluación de los contenidos

**Inicial:** se llevará a cabo al comienzo de la relación educativa.

Nos permite establecer los grupos de trabajo.

OBJETIVO	SI	NO
1. Sabe cómo ponerse los patines y las protecciones.		
2. Se levanta sin ayuda		
3. Se mantenerse en pie sin ayuda		
4. Mantiene Postura de seguridad en parado		
5. Sabe cómo caer y como levantarse hasta la posición de seguridad en parado		
6. Paso patinador sin rodar		
7. Se desplaza hacia adelante sin ayuda		
8. Puede detener el desplazamiento		

El proceso de evaluación responderá a cuatro principios:

**1. Sistematización:** repetir periódicamente con arreglo a un plan ordenado y preestablecido, contemplando ya desde la etapa de programación.

**2. Integración:** Será una parte más del proceso general educativo. No dedicaremos unos días especiales para la evaluación sino que la evaluación será una actitud permanente ante cualquier intervención.

**3. Individualización:** como el objeto de evaluación son personas; tendremos en cuenta las posibilidades de todas ellas, tanto las menos aventajadas como las más destacadas.

**4. Polivalencia:** Se cubrirá el máximo de aspectos evaluables y así poder tener en cuenta una multiplicidad de individualidades.





## **INSTALACIÓN EN LAS QUE PRETENDEMOS DESENVOLVER LA ACTIVIDAD.**

Dado que el club no cuenta con instalaciones privadas en su localidad para desenvolver la actividad realizaremos la actividad en las instalaciones que nos sean asignadas para tal fin, siempre que cumpla la siguiente indicación:

Espacio cubierto con suelo liso y uniforme de un mínimo de 40x20 metros. Las clases tienen una duración de 55 minutos, siendo recomendable la consecución de horas para facilitar los desplazamientos de los monitores.

Los grupos de alumnos tendrán un número mínimo de 8 alumnos y un máximo de 30. Los precios serán pactados entre las partes contratantes, ya sea el colegio, Concello, Anpa o asociación que quiera desarrollar la actividad.

Los pagos se harán por Domiciliación bancaria.

### **7. Personal que desarrollara la actividad**

- 👤 Kely Johanna López Sánchez. Graduada en ciencias de la actividad física y el deporte. Entrenadora nacional de nivel II por RFEP especialidad velocidad. Monitora patinaje Freestyle

Monitores autonómicos por Federación Gallega de Patinaje especializados en Patinaje Freestyle, Patinaje Velocidad, Ocio y tiempo libre.

- 👤 Amaia De Luis González
- 👤 Iria Paz Magdalena
- 👤 Ariadna prendes de luque
- 👤 Jhon james Duque
- 👤 Yurani Betancourt Sánchez- auxiliar

**8. Personal Titulado que desenvolverá el programa docente y que firma el proyecto docente**

KELY JOHANNA LÓPEZ SÁNCHEZ graduada en ciencias de la actividad física y el deporte. Master en Dirección Integrada de Proyectos. Entrenadora nacional de nivel II por RFEP especialidad velocidad

**9. Coordinador de la entidad para la relación con la institución.**

□ KELY JOHANNA LÓPEZ SÁNCHEZ

TLFNO: 663500983

E-MAIL: patinajefsv@gmail.com info@clubfsv.es



Club Deportivo de patinaje **F**reestyle **S**lalom **V**igo



[patinajefsv@gmail.com](mailto:patinajefsv@gmail.com) [info@clubfsv.es](mailto:info@clubfsv.es)

[www.clubfsv.es](http://www.clubfsv.es) @clubfsv

36210 Vigo, Pontevedra  
663 500 983