

## PATINAJE

El patinaje es un deporte muy completo y divertido en el que se consigue mejorar el equilibrio, la coordinación y la armonía corporal. Se trata de un deporte de deslizamiento que combina elementos técnicos con facetas artísticas sobre patines de ruedas. Es un ejercicio físico que desarrolla los músculos de las piernas, aumenta la fuerza e incrementa la elasticidad de las articulaciones.

Con este deporte se desarrollan actividades de expresión corporal, juegos, coreografías, flexibilidad y relajación utilizando el Juego para iniciarse en el Patinaje sobre ruedas. Es un deporte muy divertido y sin riesgo y un buen medio para relacionarse con niños de la misma edad.

### OBJETIVOS

- Participar activamente en las coreografías elaboradas mostrando interés y actitud positiva y demostrando capacidades de ritmo y coordinación de su propio cuerpo y con sus compañeros.
- Disfrutar de la práctica del patinaje, manteniendo relaciones de respeto y cooperación con sus compañeros.
- Conseguir que el alumno se ilusione y motive con los ejercicios y tareas de patinaje que se proponen.
- Aprender a ponerse los patines sin necesidad de ayuda.
- Fomentar el progreso de las capacidades y habilidades de los alumnos con respecto al nivel inicial: equilibrio, agilidad, coordinación, fuerza, elasticidad, velocidad, etc.

### METODOLOGÍA

Comenzaremos las clases explicándoles cómo deben colocar el cuerpo para evitar las caídas y para conseguir el equilibrio necesario para patinar, ayudándonos de juegos y actividades para introducir la posición de los brazos. Conforme vayan mejorando lo aprendido, se les enseñarán figuras nuevas acordes con su edad. Se fomentará el aprendizaje del compañerismo y del trabajo en equipo ya que al final del curso prepararemos una exhibición para que los padres puedan ver el progreso y la mejoría de este deporte.

**Irene Bermejo Calvo | Coordinadora de Actividades Extraescolares**

[extraescolares@cber.es](mailto:extraescolares@cber.es)