

PATINAJE ADULTOS

El patinaje es un deporte completo y divertido que mejora el equilibrio, la coordinación y la armonía corporal. Combina elementos técnicos con facetas artísticas sobre patines de ruedas, desarrollando los músculos de las piernas, aumentando la fuerza e incrementando la elasticidad de las articulaciones.

En nuestras clases, los adultos podrán disfrutar de actividades de expresión corporal, juegos, coreografías, flexibilidad y relajación, utilizando el patinaje sobre ruedas como medio de aprendizaje y disfrute. Es un deporte muy divertido y sin riesgo, ideal para socializar y mantenerse en forma.

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 explicando cómo colocar el cuerpo para evitar caídas y conseguir el equilibrio necesario para patinar, utilizando juegos y actividades para introducir la posición de los brazos. Conforme vayan mejorando, se enseñarán figuras y técnicas nuevas acordes con su nivel. Se fomentará el aprendizaje del compañerismo y del trabajo en equipo.

Irene Bermejo Calvo | Coordinadora de Actividades Extraescolares

extraescolares@cber.es