UNIDAD DIDÁCTICA: APREDEMOS A PATINAR, ACTIVIDADES RECREATIVAS CON PATINES EN LÍNEA.

El Patinaje en Línea en Educación Física

Pablo Albertos Martínez

Septiembre de 2009

INTRODUCCIÓN.

La Educación Física está experimentado en estos últimos tiempos un cambio en las concepciones y en los planteamientos didácticos, fundamentados en diferentes corrientes que incorporan nuevas actividades que enriquecen el currículo. En nuestra área, los docentes disfrutamos además de una libertad envidiable, a la hora de diseñar nuestra programación. La posibilidad de incorporar nuevas actividades debe atender no sólo a nuestras motivaciones personales, sino en primer lugar a las de los alumnos, lo que nos obliga como profesionales a una constante revisión de la programación y una formación continua del profesorado.

El patinaje ha estado presente en nuestra sociedad desde hace más de 200 años, en sus dos modalidades: hielo y sobre ruedas y en la escuela, ha sido incorporado por algunos profesores en sus programaciones, tanto en España[1], *Ruiz 1991, Llopis 1995*, como en Centro Europa[2]. Lo realmente destacable en estos días, ha sido su popularización como una actividad real de ocupación del tiempo libre de nuestros alumnos, que la convierten por su alto valor lúdico, recreativo y educativo, en una actividad idónea tanto para Primaria como para Secundaria.

Con la aparición de los patines en línea, el patinaje vive en esta década una nueva "edad de oro". Superado el concepto inicial de moda, se ha convertido en un fenómeno social, consolidándose como una de las primeras actividades deportivas urbanas.

La realización de este curso tiene como finalidad, orientar a los profesores dispuestos a incorporar esta actividad en su programación, y vivenciar mediante la práctica todas las posibilidades didácticas del patinaje. Los contenidos tratados en este dossier se refieren al patín en línea, por entender que son estos los más extendidos actualmente, pero sirven igualmente para patines tradicionales de dos ejes.

Una vez finalizado el curso, todos los docentes habrán adquirido un nivel técnico y unos conocimientos que les permitirán afrontar con garantía y de manera participativa, el proceso de enseñanza - aprendizaje. Patinar en la escuela o en el instituto es todo un reto, y requiere de un gran esfuerzo por parte del profesor; es necesario superar los problemas de material, reunir las instalaciones adecuadas, controlar los elementos de seguridad, y adquirir unos conocimientos técnicos y prácticos. Un esfuerzo, recompensado una vez se disfrute con nuestros alumnos de la maravillosa sensación de deslizarse.

1. DEFINICIÓN DE LAS CAPACIDADES PRIMARIAS DEL PATINAJE EN LÍNEA.

Las capacidades primarias son el punto de partida para la aplicación de la técnica. Recordemos que el patinaje destaca por la capacidad motriz de deslizamiento, que depende casi por completo del control del equilibrio.

- Son los principios básicos cualitativos que dan soporte a la técnica del patinaje.
- Su dominio, la correcta aplicación y la combinación de las mismas conducirán a movimientos eficaces y controlados.
- Son el punto de partida para la aplicación de las capacidades funcionales o especificas.
- Engloban cuatro áreas:
    - Equilibrio (posición).
    - Aplicación de Presión (empuje).
    - Angulación.
    - Giro (eje transversal, longitudinal y antero posterior).

[1] J. Gerardo Ruiz Alonso. *Juegos y Deportes Alternativos*… Ed. Aconos 1991.
Llopis, A. El patinaje sobre ruedas como contenido de Educación Física, en actas del II Congreso Nacional de E.F. Zaragoza.

2. EQUILIBRIO / POSICIÓN.

- Básicamente, el equilibrio es la lucha antigravitatoria, es decir, el mantenimiento de la posición contra la acción de la gravedad.
- En la mecánica del proceso de equilibrio, intervienen una serie de factores relacionados con cada uno de los fenómenos del proceso:
    - Derivados del conjunto receptor-informador de los desequilibrios (laberintos, propioceptivos, visuales, táctiles, vestibulares y kinestésicos).
    - Los inherentes al proceso de elaboración de las reacciones de equilibración (sistema nervioso central).
    - Los implicados en la ejecución de las reacciones por vía efectora y dependientes de los factores de ejecución (contracción muscular y velocidad de ejecución).
    - Los psicológicos, como consecuencia de condiciones cognitivas, emocionales y afectivas que pueden originar temor, ansiedad o miedo a la caída.
    - Los de tipo físico, que revisten gran importancia:
    - el centro de gravedad del sujeto, punto imaginario ubicado en la 3ª- 4ª vértebra lumbar o a un 55% de su altura del sujeto.
    - El grado de estabilidad corporal, determinado por la altura del centro de gravedad, su proyección sobre la base de sustentación, las dimensiones y orientación de dicha base, el grado de adherencia a la misma y la masa corporal del sujeto.
- En patinaje el equilibrio es la capacidad primaria fundamental que permite mantener al patinador en una posición erguida, segura y confiada.
- Es necesario el dominio del equilibrio estático y fundamentalmente del dinámico.
- Patinar implica al igual que andar, guardar y perder el equilibrio, deberemos encontrar el centro de equilibrio, ampliarlo y mejorarlo con una correcta posición del cuerpo.
- La posición correcta y en equilibrio, permitirá la aplicación de las otras tres áreas.

3. APLICACIÓN DE LA PRESIÓN.

- Es la habilidad de crear, liberar y controlar la fuerza principalmente del tren inferior, transmitiéndola a los patines y provocando un empuje.
- La aplicación de la presión debe coordinarse con la correcta transferencia de peso del patín posterior al anterior y con una angulación en los patines como principio fundamental para imprimir avance.
- El empuje se transmite desde las caderas, rodillas y tobillos, pasando por la línea de transmisión de la energía, formado por los vectores del talón y de los metatarsos, a la guía del patín.
- Es necesario que el tobillo este firmemente sujeto, para que no se pierda el empuje por los laterales de la caña, y se asegure un correcto y eficaz empuje (compruébese patinando con los ganchos o los cordones del patín sueltos).

4. ANGULACIÓN.

- La habilidad de disponer los patines formando un ángulo con el suelo para imprimir avance, dirección y velocidad.
- La angulación puede realizarse con uno o ambos patines y puede iniciarse simultáneamente o en secuencia.
- Aproximadamente los patines miran hacia el exterior formando un ángulo de 45º
- A esta posición se le conoce con el nombre de V.

5. MOVIMIENTO GIRATORIO.

- Movimientos que se efectúan alrededor de un eje del cuerpo y que pueden aplicarse tanto en el eje transversal, en el longitudinal o en el antero posterior
- El patinador los utiliza para cambiar el sentido, la dirección o mantener el equilibrio.
- Los giros llevan implícito el dominio y el control del equilibrio.

6. EL AREA DE FUSIÓN [1] DE LAS CAPACIDADES PRIMARIAS.

Es una representación gráfica que nos permite comprender las diferencias existentes entre un patinador principiante y uno avanzado, con respecto a la percepción y dominio del equilibrio. En el patinador avanzado, partiendo de la base de equilibrio/posición, existe un área donde confluyen las otras tres capacidades primarias. A esta área la llamaremos ***AREA DE FUSION*** (fig.1). Cuando más confluyan las capacidades primarias entre sí, mayor será la misma y por lo tanto mejor posición y equilibrio mantendrá el patinador, lo que permitirá una mejor aplicación de las capacidades funcionales de la técnica del patinaje.

Por otra parte en el patinador principiante, el área de fusión no existe o es muy pequeña, y la posición /equilibrio es inadecuada. El objetivo del proceso de aprendizaje será, por tanto, ampliar esta área de manera que contemos con una base sólida de equilibrio/posición donde podamos aplicar las capacidades funcionales (fig. 2).

Existe un componente psicológico importante en la adquisición de esta área, es el miedo que provoca las diferentes sensaciones de desequilibrio, deslizamiento y caída. Este miedo conlleva una búsqueda de seguridad, adoptando una postura tensa que no permite que aparezca esta ***área de fusión.***

[1] In-Line Certificatión Progran. ICP.Rollerblade IISA.1996.

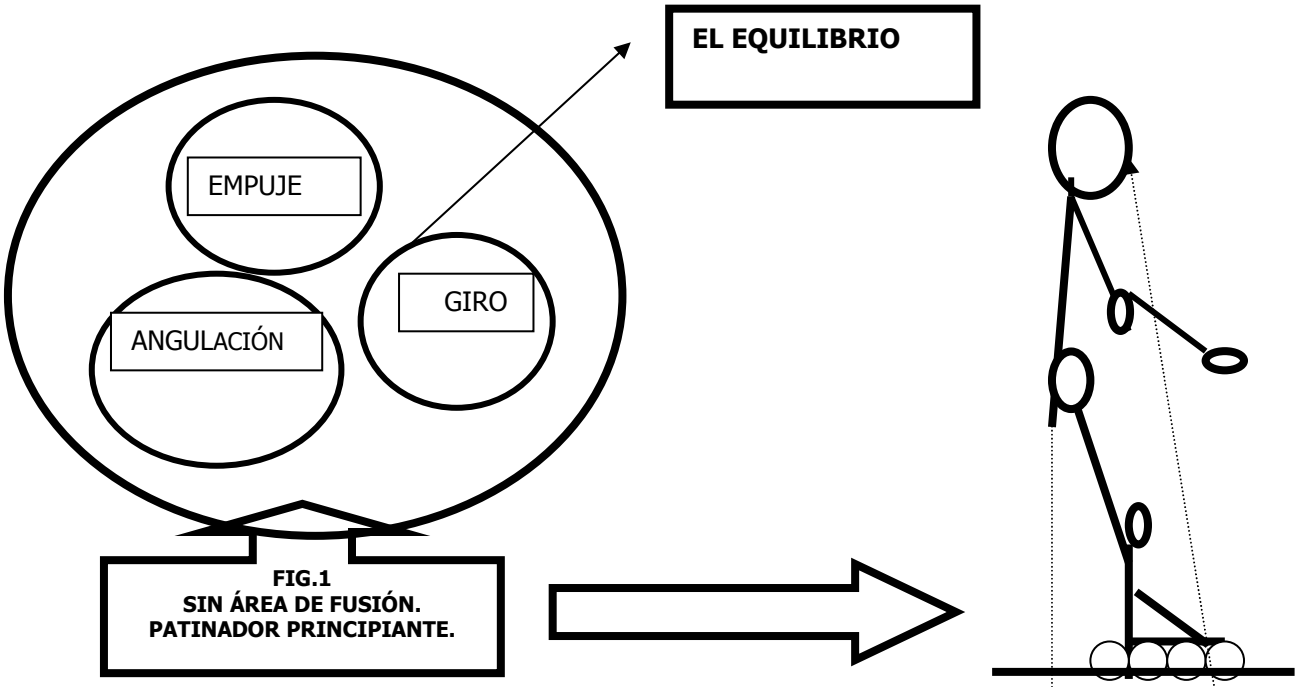


FIG.1
SIN ÁREA DE FUSIÓN.
PATINADOR PRINCIPIANTE.

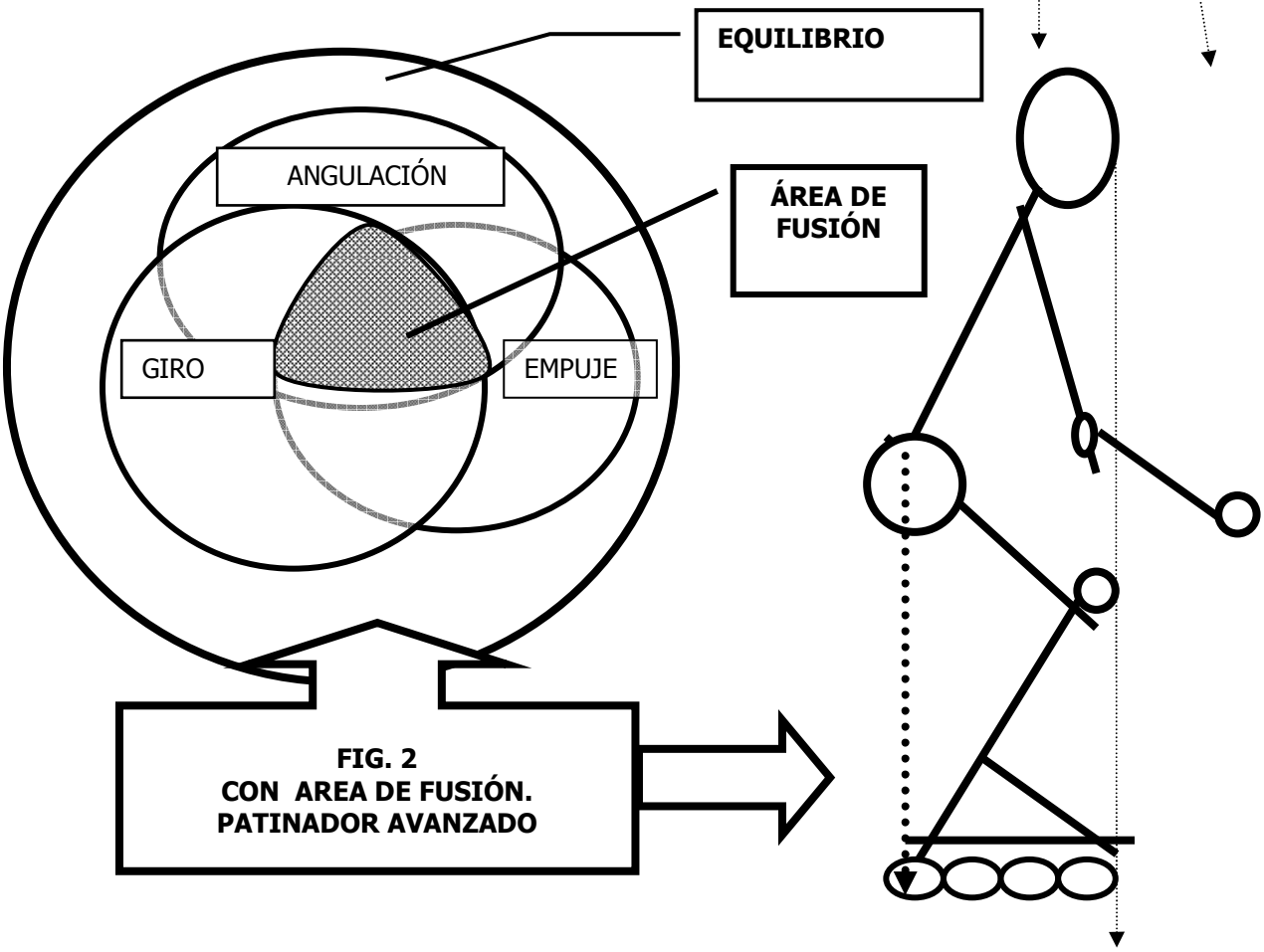


FIG. 2
CON AREA DE FUSIÓN.
PATINADOR AVANZADO

7. DEFINICIÓN DE LAS CAPACIDADES FUNCIONALES TÉCNICAS DEL PÁTINAJE EN LÍNEA.

7.1. POSICIÓN DE BASE.

- La PB. es aquella que el patinador adopta al encontrarse en equilibrio e iniciar el movimiento.
- Varia de un patinador a otro según su altura, su peso, su proporción entre la parte superior e inferior del cuerpo, del terreno etc.
- La correcta PB. será:
  - De pie con los patines ligeramente separados (anchura de las caderas), con tobillos rodillas, y caderas ligeramente flexionadas, y con las manos y los brazos dentro del campo visual.
  - En resumen, la posición ideal puede definirse en una sola frase: nariz, rodillas y puntas de los patines en línea.
  - La flexión de las rodillas, y la colocación de las manos sobre las mismas mejora el equilibrio dinámico del patinador, al descender el centro de gravedad

7.2 EMPUJE.

- Es el impulso que imprime el patinador sobre el suelo y que transforma en un avance.
- El empuje comienza con la posición en T, es decir, colocando un patín tras el talón del otro, formando esta letra.
- Es fundamental la correcta colocación de los bordes interiores de las ruedas del patín, el recobro por el centro y la extensión completa de la pierna tras el empuje.

7.3 DESLIZADA.

- Fracción temporal del movimiento, justo al finalizar el empuje y antes de iniciar otro, en el que el patinador transfiere el peso desde la pierna posterior de empuje, al patín avanzado, flexionando la rodilla y deslizándose sobre el mismo.
- El mantenimiento del deslizamiento permite alargar el paso y aprovechar mejor el empuje, esto requiere de un mayor equilibrio dinámico sobre una pierna.
- Para aumentar el tiempo de la deslizada es fundamental la correcta angulación del ángulo de la rodilla y de la cadera en el plano Y-Z.

7.4 PATINADA. (Empuje + deslizada)

- A la combinación del empuje y la deslizada en un movimiento continuo y fluido, se le llama paso básico del patinador o patinada. En la iniciación, esta posición será erguida, poco flexionada y con un empuje y una deslizada muy cortos.
- Conforme en patinador principiante toma seguridad y mejora su percepción de equilibrio, el paso se alarga, se flexiona el tronco y se acompaña el empuje con un movimiento de brazos. Se habla entonces de patinada 2 o paso avanzado.
- El recobro tras el empuje debe hacerse iniciándose por el centro, juntando los patines para iniciar un nuevo empuje.
- Hay que mantener en todo momento la posición base, evitando sobre todo la retroversión de la cadera, que provoca un desequilibrio y una ruptura del área de fusión
- Es fundamental la posición V y la colocación de la línea de los hombros perpendiculares a la línea de avance del patinador, evitando así la torsión del tronco por un movimiento innecesario de los hombros.
- El peso del cuerpo juega un factor importante en la patinada, el traslado del mismo de un patín a otro, garantiza un paso fluido y una mayor economía de esfuerzo.

7.5 PARADA FRENO.

- Movimiento de frenada o detención, aumentando el rozamiento entre el freno trasero del patín y el suelo.
- La parada básica en el talón, es la que incorporan la mayoría de los patines, aunque también existen otras paradas más avanzadas como el giro, el derrape o el freno en T.
- La parada se efectúa adelantando la pierna del freno hasta que coincida con la primera rueda del otro patín. A continuación se flexiona la rodilla y se elevan la punta del patín, realizando al mismo tiempo una presión mantenida sobre el taco del patín.
- Es importante mantener los patines en paralelo y el peso repartido entre ambos patines.
- Antes de iniciar la parada se debe adoptar una posición equilibrada.
- Se aconseja acompañar el movimiento con una flexión de todo el cuerpo durante la frenada.

7.6 GIRO.

- Vuelta que permite cambiar de dirección manteniendo el equilibrio.
- Existen tres tipos de giros: el giro en A, el giro cruzado y el giro paralelo.
- Los giros permiten además de cambiar la dirección, aumentar la velocidad y detenerse.
- Es la base para garantizar el control del patinador.
- El giro se realiza por la correcta colocación de los bordes de las ruedas y por la aplicación de presión, es decir, si el giro se realiza hacia la derecha, el borde interior del patín izquierdo efectúa la presión. A este giro le llamaremos giro básico en A.
- Los giros en paralelos también cumplen esta norma, pero dirigiendo las puntas en la dirección deseada y liberando el peso del patín interior.
- Para facilitar el giro, se debe de acompañar el movimiento con una torsión de tronco y de los hombros.
- El giro tanto en contacto con el suelo como la suspensión, requiere de una ejercitación máxima de la capacidad de equilibrio.

**** Todas estas capacidades funcionales se fundamentan en la ejercitación y el control de las capacidades primarias.***

LA UNIDAD DIDÁCTICA: APREDEMOS A PATINAR, ACTIVIDADES RECREATIVAS CON PATINES EN LÍNEA.

1 JUSTIFICACIÓN DEL PATINAJE EN EL CURRICULO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

- Es una actividad que permite el desarrollo en su totalidad, de los bloques de contenidos de nuestra área, especialmente de aquellos relacionados con la adquisición de las habilidades motrices básicas y coordinativas: el equilibrio, y por definición los deslizamientos. Permite, además, un enfoque diferente en el trabajo de condición física y salud; patinar es una excelente actividad física, que desarrolla todas las cualidades físicas, especialmente las aeróbicas.
- Es también una actividad expresiva y artística del movimiento, pudiéndose realizar actividades rítmicas sobre patines.
- Desarrolla, además, contenidos del bloque de juegos y deportes, no sólo deportes específicos sobre patines, sino también incluir juegos modificados o deportivos, pero sobre patines.
- Es una actividad de un altísimo valor lúdico, creativo y socializador, que responde a la premisa de aprender jugando.
- Es una oferta real de ocupación del tiempo de ocio de nuestros alumnos, con una transferencia a múltiples situaciones deportivas: hockey, patinaje de velocidad, artístico, etc., que crea hábitos duraderos de actividad física, una vez terminado el periodo de escolarización.
- Responde a los intereses y motivaciones de nuestro alumnado, que les ofrece la oportunidad de conocer sus posibilidades de movimiento y autonomía motriz enlazándolo con una educación cada vez más significativa.
- Es una actividad integradora, que incide en las aptitudes cognitivas, las relaciones sociales, los grupos mixtos y heterogéneos, donde no tiene que existir obligatoriamente un objetivo competitivo, diferencias entre sexos o nivel de condición física. Por lo general se parte de un nivel de iniciación homogéneo.
- Contribuye a la desaparición de sesgos sexistas en la selección de contenidos, pues permite la adecuación de chicos y chicas en situación de igualdad.

2 INTRODUCCIÓN.

El patinaje nos permite, en primer lugar, introducir una actividad novedosa con un bajo índice de rechazo por parte de nuestros alumnos y alumnas. Garantiza el desarrollo de los contenidos del área, sobre todo de aquellos que hacen referencia al bloque de habilidades motrices y de las capacidades coordinativas, donde se encuentra incluida la capacidad de equilibrio.

Por sus diferentes enfoques (lúdico, recreativo, deportivo) y por su amplio contenido, el patinaje es válido tanto para primaria, secundaria y bachillerato. Desde el punto de vista de desarrollo de las capacidades coordinativas y especialmente del equilibrio dinámico, para *Sánchez*[1] las habilidades motrices básicas, deben desarrollarse en la 2ª etapa de primaria.

Otros autores *Martín y Winter*[2], hablan de *"fases sensibles"* para el desarrollo de las capacidades de equilibrio, indicando que a los 10, 11 y 12 años es la etapa óptima para el trabajo del equilibrio. *J.C. Legido*[3] propone, que puesto que el proceso de equilibrio comienza por una fase de desequilibrio, este se puede provocar por mecanismos externos al sujeto, como movimientos en la base de sustentación y modificación de la altura de la misma, como por ejemplo, los patines. *Rivenq y Terrise* recomiendan el patinaje como método para el desarrollo del equilibrio en niños y niñas, a partir de los 12 años. Gutiérrez Salgado, dentro de la educación del equilibrio, establece dos subgrupos: uno en tierra y otro sobre aparatos. En este segundo subgrupo establece ejercicios donde se eleve el centro de gravedad y el aparato este en movimiento, objetivos que se pueden conseguir mediante los patines.

---

[1] F, Sánchez Bañuelos. (1983) Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte. ED. Gymnos. Madrid.
[2] Winter, R (1986) La Fasi Sensibili. Rivista di Cultura Sportiva, 6, 8-10; 7, 22-27.
[3] Legido, J, C. (1982) Educación del Equilibrio. Boletín de la Federación Internacional de Educación Física, Vol. 43.

Proponemos, por tanto, al igual que otros autores en España[1] (*Ruiz 1991, Llopis 1995*) y en Centro Europa[2], el patinaje como contenido en el desarrollo de la capacidad de equilibrio para Primaria. Donde las formas jugadas sobre patines serian un contenido más en el desarrollo de las habilidades motrices.

La adquisición de habilidades especificas de deslizamiento sobre patines, junto con la consolidación de las habilidades o cualidades motrices, serian los objetivos buscados en Secundaria. Recordemos que para muchos autores (Meinel, Sánchez Bañuelos) el primer ciclo de ESO., todavía se encuentra en la fase de mayor aprendizaje motor. En este período hay una rápida evolución de la coordinación general y una gran facilidad para el aprendizaje de nuevas habilidades.

En el nivel de Bachillerato, una vez trabajado el patinaje en etapas anteriores, es posible la incorporación del mismo en trabajo de condición física, programas de salud o proponer una UD. de iniciación a los deportes sobre patines, como el Hockey en Línea, o actividades deportivas de ocio y recreación.

Es importante señalar el papel relevante que esta unidad didáctica para Secundaria, puede tener en el tratamiento de los temas transversales, sobre todo en los referidos a:

- ***Educación del consumidor***: Se trata de una actividad de moda, en auge, presente en nuestra sociedad, con un sinfín de marcas, modelos y accesorios. Para evitar que nuestros alumnos queden condicionados por estos factores, incluiremos en la unidad los puntos que informen sobre: la compra maestra, los materiales, los precios y uso del material etc. Adoptando una actitud crítica y responsable frente al gasto y el consumo y estableciendo relaciones precio/calidad cuando adquieran nuevos productos.
- ***Educación Vial:*** El patinaje es además de una actividad física medio de transporte, del cual nuestros alumnos harán uso. Por ello, tendrá una transferencia positiva a situaciones del medio urbano y vial. Incluiremos, por tanto, aspectos relacionados con el uso seguro y responsable de los patines, las normas básicas que debe cumplir un patinador y las normas del código de circulación que hacen referencia a este elemento.
- ***Educación moral y cívica***: El patinaje en línea se ha convertido, no sólo en actividad física en auge, sino también a dado paso a la consolidación como "tribu urbana", con una estética y modo propio de vestir, una música que escuchar, una modo de patinar. Muchos jóvenes, se sienten rápidamente identificados con estos patinadores urbanos, que se caracterizan también por un patinaje "*radical" o "agresivo"*. Ante la falta de instalaciones adecuadas surgen conflictos con los peatones y autoridades municipales. No se trata de prohibir estas manifestaciones, sino de promover un patinaje cívico y seguro, que respete a peatón y al mobiliario urbano, que requiere la construcción de parques donde estos patinadores puedan realizar sus figuras y acrobacias sin perjudicar a nadie.

La orientación que proponemos para la unidad es lúdica-recreativa, por lo que en el desarrollo de la misma importa más el disfrute personal y la enseñanza significativa que la consecución de rendimientos motores o físicos. Sin embargo, es posible que el profesor según su criterio, modifique el enfoque, disponga de otras actividades o establezca otros criterios de evaluación.

Las principales actividades que se realizarán en esta unidad, para conseguir los objetivos, serán los juegos en todas sus variedades y dimensiones. Desde los clásicos juegos motores propios de la educación física, pasando por los juegos modificados o adaptados, los deportivos, los juegos de oposición-cooperación. Todos ellos adquieren un nuevo valor y dimensión al realizarse en un entorno inestable y cambiante, como los patines.

La utilización del juego como eje principal en las actividades de enseñanza–aprendizaje permitirá:

- Una más rápida adquisición y dominio de las habilidades específicas del patinaje, los alumnos temerosos centran la atención en el desarrollo del juego, reduciendo la ansiedad y aumentando su confianza. El riesgo como elemento presente, obligará al niño a una constante revisión postural y búsqueda del equilibrio.
- Una presentación abierta y lúdica de los ejercicios, con constantes retos, situaciones y uso de materiales, mantendrá siempre alta la motivación y favorecerá el ambiente educativo.

---

[1] J. Gerardo Ruiz Alonso. *Juegos y Deportes Alternativos*… Ed. Aconos 1991.
Llopis, A. El patinaje sobre ruedas como contenido de Educación Física, en actas del II Congreso Nacional de E.F. Zaragoza.
Burillo, M ª P. y otros. CEP "Juan de Lazuna"Zaragoza 1995

[2] M. Cleuziou y M Forinchon. *Equilibrarse*. Revista de Educación Física COPLEF, n º 17 .1988.

No nos olvidemos que patinar es una técnica, que existe un modelo eficaz o posiciones fundamentales que son necesarias dominar. Es casi obligado la utilización de la instrucción directa, pero *"comprensiva",* sin caer una repetición analítica y buscando formulas donde realizaremos ejercicios de asimilación de la técnica y tareas cada vez más significativas. Sin olvidar que es posible combinar la instrucción directa con el descubrimiento guiado, que invite al niño ha buscar situaciones correctas de deslizamiento, evitando errores y solucionando problemas.

Proponemos también la utilización de música para la elaboración coreografías sobre patines, aeróbic, actividades artísticas o simplemente para crear ambiente mientras se patina. En este sentido es importante indicar el uso significativo del vals, como ritmo perfecto que facilitará la cadencia necesaria para adquirir y coordinar un buen paso de patinador.

Por la necesidad de concretar en esté dossier se centrará en la elaboración de una Unidad Didáctica para Secundaria, pero por su extensión sirve de guía para la elaboración de otras unidades de patinaje en otros niveles.

3 DISTRIBUCIÓN DE LA UNIDAD DIDACTICA A LO LARGO DEL CICLO.

Debido a la gran cantidad de contenidos que pueden ser tratados en la UD., y partiendo de una secuenciación lógica y progresiva de las dificultades, establecemos cuatro bloques de contenidos, que giran entorno a un eje común que es el patín en línea. Estos "bloques", constituyen en si mismas pequeñas unidades didácticas, llamadas por otros autores *"temáticas" Burrul, 1997*, que pueden desarrollarse a lo largo de ciclo de secundaria o aplicarse en diferentes cursos atendiendo al nivel previo de los alumnos. A modo de ejemplo, una posible temporalización en Secundaria Obligatoria seria:

- **UNIDAD DIDÁCTICA I.** (Unidad desarrollada en este dossier)
- **TÍTULO: APRENDO A PATINAR.**
- **CICLO: PRIMERO. CURSO: 1º**
- **Nº SESIONES: 12.**

El objetivo de esta unidad, queda definido por el título, sé trataría de adquirir, partiendo de un nivel inicial cero, que se presupone y que estableceremos en la evaluación inicial, las nociones básicas del patinaje. Consta de un total de 12 sesiones, dedicando a la evaluación inicial la sesión 1 y la 11 y 12 a la evaluación final. Será necesario dedicar una sesión al menos, al tratamiento de la diversidad, con el fin de reforzar o ampliar según los casos, los contenidos.

- **UNIDAD DIDÁCTICA II.**
- **TÍTULO: JUEGOS Y ACTIVIDADES RECREATIVAS SOBRE PATINES.**
- **CICLO: PRIMERO. CURSO: 2º**
- **Nº SESIONES: 10.**

Una vez adquirido las nociones básicas del patinaje, que doten al patinador seguridad y cierta autonomía sobre los patines, estamos en disposición de introducir juegos y actividades que recreativas que incrementen su control y dominio motor. En esta unidad incluimos todos los juegos propios de la E.F y los juegos deportivos modificados realizados sobre patines (fútbol-patines, básquet-patines, tenis-patines, disco-patines etc. El objetivo principal de esta UD. es vivenciar las actividades lúdico-recreativas.

- **UNIDAD DIDACTICA III.**
- **TITULO: MEJORO MI PATINAJE.**
- **CICLO: SEGUNDO. CURSO: 3º**
- **Nº SESIONES: 10.**

En esta unidad incluiríamos técnicas mas avanzadas de patinaje, como por ejemplo el patinaje de velocidad con los giros cruzados en curva, el patinaje hacia atrás, las figuras y los saltos acrobáticos propios de la modalidad de "street".

- **UNIDAD DIDACTICA IV.**
- **TITULO: HOCKEY EN LINEA.**
- **CICLO: SEGUNDO. CURSO: 4º**
- **Nº SESIONES: 10.**

Una vez conseguidos los objetivos de las sesiones anteriores, en esta unidad podemos desarrollar los contenidos propios de la modalidad deportiva más arraigada de los patines en línea: el hockey. El objetivo de la UD. es conocer, practicar y aplicar los elementos básicos de este deporte con la consiguiente adaptación del mismo al contexto escolar. (Falta de protecciones y equipaciones adecuadas).

Debido a la lógica discontinuidad que surge en esta distribución, es necesario adaptar los contenidos y actividades de las primeras sesiones de cada unidad con el fin de establecer las conexiones necesarias en la memoria de nuestros alumnos.

4 VINCULACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA[1] CON EL CURRICULUM OFICIAL

(REAL DECRETO 1631/2006, de 29 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria)

4.1. CON LOS OBJETIVOS

3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.
7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.

4.2. CON LA COMPETENCIAS BÁSICAS

- Respecto a la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico
- competencia social y ciudadana.

4.3. VINCULACIÓN CON LOS BLOQUES DE CONTENIDOS DE LA ESO.

PRIMER CURSO

Contenidos

Bloque 1. Condición física y salud.
- Condición física. Cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.

Bloque 2. Juegos y deportes.
- Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas.

[1] A partir de estos momentos cuando nos refiramos a la Unidad Didáctica, lo haremos a la UD. I: Aprendiendo a patinar. Ciclo: primero. Curso: 1º

- Realización de juegos y actividades en que prevalezcan aspectos comunes de los deportes colectivos.
- Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.
- Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.
- Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.

SEGUNDO CURSO

Contenidos

Bloque 1. Condición física y salud.

- Objetivos del calentamiento. Calentamiento general y específico.
- Identificación y realización de juegos y ejercicios dirigidos al calentamiento.
- Cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad.
- Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.
- Relación entre hidratación y práctica de actividad física.

Bloque 2. Juegos y deportes.

- Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual diferente al realizado en el curso anterior.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

Bloque 3. Expresión corporal.

- Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

- Realización de recorridos preferentemente en el medio natural.
- Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural.
- Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.

TERCER CURSO

Contenidos

Bloque 1. Condición física y salud.

- El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.
- Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.
- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.

Bloque 2. Juegos y deportes.

- Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior.
- Participación activa en las actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

- Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.
- Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.
- Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

CUARTO CURSO

Contenidos

Bloque 1. Condición física y salud.

- Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza.
- El calentamiento como medio de prevención de lesiones.
- Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.
- Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.
- Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia.

Bloque 2. Juegos y deportes.

- Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación.
- Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre y de sus diferencias respecto al deporte profesional.
- Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.

4.4. RELACIONADOS CON LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA UNIDA DIDÁCTICA

OBJETIVOS DIDÁCTICOS.

Con esta unidad se pretende que los alumnos sean capaces de:

- Mantenerse en una posición base, equilibrada, segura que predisponga a la acción.
- Distinguir las diferentes capacidades básicas de las que depende la técnica del patinaje.
- Dominar las acciones de empuje y deslizada
- Controlar la velocidad y la parada en el patinaje
- Demostrar seguridad en las acciones de giro simple y giro en paralelo.
- Conocer y diferenciar los componentes básicos del patín, y su mantenimiento básico.
- Ejecutar de manera fluida y equilibrada el paso de patinador, enlazando esta acción con giros en ambos sentidos, sorteando obstáculos y patinando, cada vez, distancias más largas y a diferentes velocidades.
- Aceptar las caídas como un componente más del proceso de aprendizaje, conociendo la manera más adecuada y menos peligrosa de realizarlas, (siempre que se realicen con las protecciones debidas)
- Disociar y coordinar diferentes segmentos corporales de manera que puedan realizar distintas acciones a la vez que patinan.
- Alcanzar un dominio que le permita el uso del patín como medio de transporte, sorteando los obstáculos y elementos de una ciudad: bordillos, rampas, escaleras, etc.
- Conocer las normas básicas de seguridad vial y comportamiento cívico sobre patines.
- Reconocer y utilizar las protecciones como elemento fundamental de seguridad, siempre e independientemente del nivel alcanzado.

5 METODOLOGÍA.

Debido a las características especiales de la actividad y ajustándonos lo mejor posible a los diferentes niveles del alumnado y a los objetivos didácticos que se persiguen, es imposible descartar alguno de los estilos de enseñanza. En las primeras sesiones es recomendable utilizar un estilo más directo, ya que es fundamental la adquisición de unas posiciones básicas correctas, que predispongan a la acción y den seguridad al patinador principiante. Pero combinándolo, además, con el descubrimiento guiado y la enseñanza reciproca, esta última de gran importancia por el papel que juega el compañero como elemento de seguridad y apoyo.

Mas tarde y en la práctica totalidad de la unidad, los juegos y la asignación de tareas ganarán protagonismo frente al mando directo.

5.1. CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS EN LA APLICACIÓN PRÁCTICA.

- Limitar el deslizamiento del suelo con colchonetas, moquetas, tatamis, zonas de césped o superficies rugosas, para evitar deslizamientos incontrolados y dar confianza al principiante en sus primeros pasos.
- No incluir juegos de desplazamientos y persecución hasta dominado con seguridad las capacidades funcionales de posición de base estática y dinámica y la parada.
- Dedicar incluso una sesión a juegos y situaciones de búsqueda de la caída correcta.
- Utilizar el juego como principal recurso didáctico, una vez adquirida las posiciones, alternando con los ejercicios de control o aplicación.
- Según el tipo de suelo donde desarrollemos la sesión, podemos establecer una progresión metodológica en el aprendizaje de las técnicas:
    - 1º Realización de la posición en estático y sobre superficie de alto rozamiento (Colchonetas, alfombra o hierba.)
    - 2º Adoptar la posición en una superficie de menor rozamiento pero todavía en estático.
    - 3º Adoptar la posición en estático pero en superficie deslizante.
    - 4º Adoptar la posición en movimiento en la superficie deslizante.

- Para conocer los diferentes niveles técnicos y los contenidos que incluyen cada nivel, establecemos la siguiente clasificación en progresión:
    - **NIVEL CERO:** Nunca se han puesto unos patines en línea o desconocen por completo su nivel.
    - **NIVEL PRINCIPIANTE:** Dominan alguna de estas capacidades.
        - Posición base.
        - Posición V.
        - Patinada 1.
        - Parada base. (Talón.
    - **NIVEL MEDIO:** Dominan las anteriores más aparte alguna de las siguientes.
        - Patinada 2.
        - Parada en T.
        - Giro cruzando ambos lados.
        - Giro 180 º dos tiempos.
    - **NIVEL AVANZADO:** Dominan las del nivel medio y, además:
        - Patinada 3.
        - Paradas en derrapare y giro.
        - Patinada de espaldas.
        - Parada de espaldas.
        - Giros, ambos sentidos.
        - Cruces de espaldas.
        - Figuras y patinaje libre: saltos, equilibrios, acrobacia..
    - Los contenidos de la presente unidad didáctica engloban los del primer bloque. Los objetivos didácticos de esta unidad deberán superar como mínimo este bloque.

6 CONTROL Y ELEMENTOS DE SEGURIDAD.

Sin duda, este es uno de los aspectos más importantes y determinante del éxito o fracaso de la actividad. Es obligatorio el cumplimiento de unas normas básicas de seguridad, no sólo de carácter general para el uso de los patines en el tiempo de ocio, sino también de las normas dentro de la clase. No olvidemos que nos encontramos con una actividad que conlleva un cierto riesgo (caídas, uso del material de manera inadecuada, accidentes...), y si estos elementos no se controlan, no sólo se frena el aprendizaje sino que también ponemos en peligro la integridad física de nuestro alumnado. Por todo ello proponemos las siguientes normas de obligado cumplimiento:

- El uso del patín estará limitado a la clase y ante la presencia del profesor. No se podrá patinar fueras de las horas de clase (recreo, horas libres). Deberá evitar el patinar fuera de las zonas o instalaciones adecuadas del instituto.
- Se colocaran los patines ante la presencia del profesor, controlando que son de la justa medida y están calzados adecuadamente.
- Es obligatorio el uso de protecciones en manos, codos, cabeza y rodillas. Comprobar que se colocan correctamente.
- Controla y aprende previamente la posición base, la patinada, la parada y la caída antes de la tomar velocidad.
- Existen además 10 reglas básicas editadas por la **IISA** *(International In-line Skate Asociation)* que nuestros alumnos deben conocer:

1. Estate alerta y siempre respetuoso.
2. Patina por la derecha en rutas, pistas y zonas peatonales.
3. Avanza por la izquierda anunciando tus intenciones.
4. Controla la velocidad.
5. No patines en superficies mojadas o con manchas de aceite.
6. Obedece el código de la circulación.
7. Mantente alejado de las áreas con tráfico intenso.
8. Da siempre preferencia a los peatones.
9. Antes de ponerte en ruta, práctica la frenada y los giros.
10. Nunca te agarres a un vehículo a motor o bicicleta.

7 RECURSOS MATERIALES E INSTALACIONES.

Naturalmente es necesaria la posesión de un par de patines y protecciones y una instalación adecuada para patinar. La mejor instalación será aquella que tenga una superficie lisa de cemento o asfalto, no es necesario ni conveniente que sea excesivamente lisa, ya que aumenta el deslizamiento y lo hace más rápido. Es recomendable cuando nos iniciamos el patinaje que la superficie sea de rozamiento elevado, con lo que disminuirá la velocidad. Los terrenos adecuados serán los propios de los colegios e institutos: pista polideportiva de cemento o micro asfalto, siempre que estén en buen estado, sin piedras, tierra o arena y lo mas planos posibles.

Unos de los principales problemas que pueden limitar la aplicación de esta actividad es la falta de material por parte del alumnado Si nos encontramos ante este problema podemos plantear una serie de soluciones:

- Compartir el material con un compañero: De manera que el 50% de la clase este en posesión de unos patines. Escoger la enseñanza recíproca como recurso didáctico, esto hará más lento el aprendizaje, reduciendo el tiempo de práctica, pero el miembro de la pareja que no patina puede realizar funciones de corrección, apoyo o ayuda, escogiendo ejercicios donde participen ambos en diferentes funciones. (Arrastre, empujes, apoyo etc.) .
- Compartir el material con otros cursos: Prestar el material a otros compañeros de otros cursos, hasta podemos premiar a los compañeros que compartan el material con otros cursos.
- Alquiler de Material: No es una práctica muy extendida, pero ya existen puntos de venta y distribuidores que ofrecen la posibilidad del alquiler diario o temporal de material completo a un precio asequible. Esta solución deberá ser negociada por el profesor y siempre por el interés de llevar a cabo la actividad.

A modo de conclusión de este punto podemos indicar, por experiencia personal que el porcentaje de posesión de patines por parte de los alumnos, o la posibilidad de préstamo por parte de un amigo o familiar (bien sean de dos ejes en paralelo o en línea) es elevado, alrededor de un 80 %. Nos encontramos ante una actividad de moda, que se ha popularizado, donde los precios de los patines han bajado, existiendo de muchos precios y modelos, lo que amplia la posibilidad de poseer los mismos. No ocurre lo mismo con las protecciones, que no siempre se tienen o no se utilizan.

8 CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.

CONCEPTUALES.

- El patinaje en línea. Origen y modalidades.
- Los componentes del patín en línea. Partes y elementos.
- Normas Básicas de seguridad. Protecciones y Normas de Circulación Vial
- Conceptos básicos: El equilibrio y reequilibrio. Aplicación de la presión. Angulación. Giro.
- Capacidades funcionales: Posición base. Empuje. Deslizada. Parada. Giro.
- El paso de patinador. Amplitud y frecuencia**.**

PROCEDIMENTALES.

- Adquisición y práctica del correcto calzado del patín y colocación de las protecciones.
- Adquisición, desarrollo y control de la posición base.
- Adquisición y desarrollo de la aplicación de la presión y cambio de peso.
- Adquisición y práctica del empuje.
- Adquisición y práctica de la parada.
- Realización de juegos y ejercicios para el desarrollo y mejora de la posición de base, del empuje y de la parada.
- Ejercitación y dominio de las caídas
- Adquisición y práctica de la deslizada.
- Adquisición y desarrollo de la patinada (empuje + deslizada).
- Coordinación del empuje + deslizada.
- Realización de juegos de cooperación y oposición y ejercicios para la mejora de la patinada.
- Adquisición y práctica de giro simple.
- Adquisición y desarrollo del giro en paralelo.
- Práctica de ejercicios para la mejora y el control del patín ante obstáculos: aceras, bordillos, suelo irregular, desniveles.
- Experimentación de los de giros cruzados y giros 180º.

ACTITUDES, VALORES Y NORMAS.

- Valoración del patinaje en línea como actividad excelente para la mejora de nuestra condición física, la salud y de ocupación del tiempo libre.
- Valoración positiva del uso de las protecciones como componente fundamental del patinaje seguro.
- Aceptación de las normas de comportamiento cívico y de circulación vial sobre los patines.
- Aceptación de la existencia de diferentes niveles de habilidad motriz y ritmos de aprendizaje, tanto propios como de los compañeros.
- Respeto por el material.

9 UBICACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.

La mejor ubicación de esta unidad didáctica en nuestra programación es en él ultimo trimestre del curso, en primer lugar con ello se puede prever, con antelación la adquisición de material, que no pasa por la obligatoriedad de la compra, si no en la búsqueda de soluciones que en apartados posteriores expondremos. Igualmente el profesor deberá realizar al principio del curso una encuesta, para conocer la posesión de patines y protecciones por parte de los alumnos, y a lo largo del curso orientar y motivar al grupo, para que las expectativas aumenten.

En último lugar, la climatología será más adecuada en este último trimestre, donde el sol y la temperatura más agradable favorecerán el ambiente de aprendizaje.

10 EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDACTICA.

El proceso de evaluación requiere de un esfuerzo especial por parte del profesor, tanto en la fase de diseño, desarrollo e interpretación de la información y dependerá incluso del planteamiento personal del profesor frente a los objetivos buscados con la aplicación de la unidad.

Como un posible modelo sistemático de evaluación, contemplará las tres dimensiones establecidas y sus correspondientes instrumentos de evaluación:

- Evaluación Inicial: Sus funciones son varias: Conocer el grado de motivación, la disponibilidad de material, el grado de conocimiento y sobre todo el nivel técnico de nuestros alumnos, para establecer posibles modificaciones en la unidad.
- Evaluación Formativa y continua: Establecer el desarrollo y el aprendizaje de los alumnos mediante listas de control y escalas descriptivas.
- Evaluación Sumativa: Para contemplar el nivel final alcanzado proponemos la realización de pruebas objetivas de ejecución, a modo de circuito técnico donde el alumno pueda demostrar y conocer su nivel alcanzado.

11 TEMPORALIZACIÓN ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA.

Esta UD. consta de 12 sesiones distribuidas de esta manera:

- 1 sesión dedicada a la presentación de la unidad, cuestionario y realización ejercicios evaluativos para establecer el nivel inicial.
- 2 sesiones dedicadas al proceso de evaluación.
- 7 sesiones dedicadas a las actividades de enseñanza-aprendizaje propiamente dicha.
- 2 sesiones dedicadas al tratamiento de la diversidad, con el fin de reforzar u ampliar contenidos.
- 1 sesión dedicada al tratamiento de los temas transversales. (opcional)

SESIÓN Nº 1

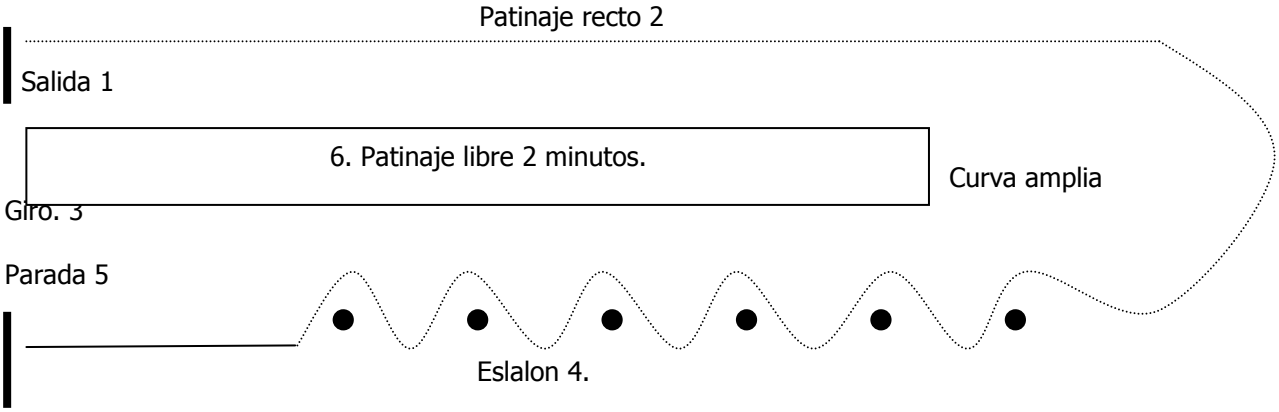
OBJETIVOS:
- Presentación de la unidad didáctica.
- Evaluación inicial: cuestionario.
- Normas básicas de obligado cumplimiento.
- Circuito inicial.

PLAN DE ACTUACIÓN.

1ª ACTIVIDAD: Informe y presentación de la unidad.
- Informe sobre objetivos, trabajo a desarrollar.
- Criterios de Evaluación de la Unidad.

2ª ACTIVIDAD: Informe de las normas de obligado cumplimiento.
- Seguridad, patinar en las horas de clase, material, protecciones,
- Préstamo de material otros compañeros…
- Informe sobre normas de seguridad y uso de los patines.

3ª ACTIVIDAD: Evaluación inicial.
- Entrega de cuestionarios de actitudes y conocimientos.
- Circuito inicial: Establecer nivel técnico. 0.1.2.3.



4ª ACTIVIDAD: Proyección del vídeo. (Opcional)
- Explicación diferentes modalidades.
- Explicación básica de las capacidades funcionales.

SESIÓN Nº 2.

OBJETIVOS:
- Conceptos básicos: equilibrio, aplicación de la presión, angulación, el giro.
- Correcto calzado de los patines y protecciones.
- Capacidades funcionales: Posición de base. Búsqueda del equilibrio.
- Práctica de la Caída: aprender a caer y a levantarse.

PLAN DE ACTUACIÓN.

1ª ACTIVIDAD: Explicación de los conceptos básicos.
2ª ACTIVIDAD: Calzado correcto de los patines y revisión del material.
3ª ACTIVIDAD: Desarrollar la percepción de los factores que influyen en él.
- Equilibrio y toma de la posición de base. Estacionario.
- Organización: Los alumnos se colocan por parejas sobre una colchoneta.
- Desarrollo:
- Adoptar la posición de base sobre la colchoneta.
- Flexionar y extender, saltar en el lugar.
- Balanceo hacia delante y hacia atrás.
- Balanceo a la derecha y a la izquierda.
- Tijeretear las piernas hacia delante y hacia atrás.
- Función del profesor: Estimular preguntas y responder.

4ª ACTIVIDAD: Percepción de la angulación. Estacionario.
- Crear la percepción de los bordes internos y externos.
- Juntar los talones, abrir puntas.
- Juntar las puntas, abrir talones.

5ª ACTIVIDAD: Saber caer. Tomar conciencia y confianza en la caída
- Caer intencionadamente, siempre hacia delante, apoyando primero
- Muñecas y flexionando las rodillas.
- Levantarse tras una caída: a cuatro patas y apoyarse sobre una rodilla...

OTRAS ACTIVIDADES.

- Manteniendo la posición de base el compañero sin patines me empuja por el espacio, corrigiendo la posición correcta.
- El compañero me empuja y me deslizo hasta detenerme.
- Me coloco delante de una pared y me empujo con las manos hasta detenerme, sin perder la PB.
- Me siento en un banco y con las manos me empujo hasta incorporarme y detenerme.

SESIÓN Nº 3

OBJETIVOS:
- Posición a paso "V ".
- Del paso "V "a deslizada.
- Parada base.

PLAN DE ACTUACIÓN.

1ª ACTIVIDAD: Paso V en el sitio.
- De la posición de base, colocar los patines en paso v.
- Mantener la posición.
- Terreno: Comenzar en colchoneta y pasar luego a superficie lisa.

2ª ACTIVIDAD: Paso a V en movimiento. (Paso de Frankeinstain).
- Caminamos como Frankenstein (ángulo 45º), pasos cortos.
- Colocar los patines en paralelo hasta detenerse, comenzar de nuevo paso.
- Cubrir una distancia más larga, alternando PB. con paso V.
- Enlazar pasos V al patinar: Izq. -Der.-PB. Izq.-Der.- PB.

3ª ACTIVIDAD: Realizamos la parada Base. (Talón).
- Organización: los alumnos colocados tras una línea.
- Colocarse en la posición de freno: Explicación y corrección de errores.
- Realizar el paso V más patinada y detenerse a la voz.
- Patinar y al levantar el brazo el profesor, detenerse.
- Por parejas: uno frena y el otro intenta arrastrarlo cogiéndolo por las manos.
- Patinar y detenerse ante obstáculos o las líneas establecidas.

4ª ACTIVIDAD: Mejorar la capacidad de angulación. (Remar).
- Abrir y cerrar las piernas deslizándose sobre la cara interna de las ruedas, hasta juntar las puntas, volver a abrir, las ruedas nunca deben de levantarse del suelo.
- No abrir demasiado las piernas.
- Practicar este movimiento hasta que se vuelva fluido y continuo.
- Coordinar el movimiento, si hay dificultad, intentar flexionar el cuerpo al abrir y extenderse al cerrar.
- Realizarlo sorteando aros colocados en el suelo.
- Ahora por parejas uno detrás del otro, cogidos por la cintura.
- El gusano: remamos todos juntos, pero coordinados.
- Intentar ahora remar con una sola pierna, primero una luego la otra.

OTROS EJERCICIOS.

- Por parejas el primero se coloca en posición de base y el compañero le empuja.
- Formas grupos de 4 personas y colocados en fila, el último realiza el empuje. A más peso, más empuje – angulación.
- Si existe una pequeña rampa de poca pendiente, intentar subirla en posición V.
- Caminar imitando a Charlot.

SESIÓN N º 4

OBJETIVOS:
- Mejorar el equilibrio y la posición de base.
- Mejorar la deslizada. (Empuje + patinada).
- Mejorar la parada: Más rápida y más efectiva.

PLAN DE ACTUACIÓN.

1ª ACTIVIDAD: Patinamos haciendo un gran circulo en la pista.
- Deslizándonos en fila intentamos imitar los gestos del profesor o del *rey o reina:*
- Equilibrios sobre una pierna.
- Extensiones y Flexiones.
- Adelanto una pierna luego la otra.
- A ver quien hace el paso más largo.
- Apoyo la primera rueda de un patín, luego la otra.
- Ahora paramos.
- Ahora paramos y cambiamos el sentido.
- Realizamos diversos estiramientos patinando.

2º ACTIVIDAD: Por parejas con una pica.
- Con la pica delante del cuerpo y elevada comenzamos el paso,
- Sincronizándolo y alargándolo poco a poco.
- Distribución libre por el espacio.
- Arrastramos al compañero que se encuentra en cuclillas con la pica.
- Ahora de pie me dejo arrastrar por el compañero.
- El juego de la escoba pero con las picas, quien tenga las picas pierde.
- Por grupos de 6 cada uno una pica, colocados, hombro con hombro y compartiendo pica, realizamos el mismo paso, sincronizando el movimiento lateral de la pica. Paso de patinador con picas.

3ª ACTIVIDAD: Juegos de desplazamientos. (Limitaremos la velocidad).
- Vamos patinando libremente por el espacio y rápidamente nos agrupamos según el número dicho por el profesor.
- Ahora hay que formar el grupo y sentarse, juntar las manos, coger a uno del grupo en el aire, ir en grupo al sitio que indique el profesor.....
- En grupos de 6 o 7, formando un gusano patinamos libremente, el profesor indica un número, cada número es una acción:
    - ¡Uno! : El primero de la fila al último de la fila.
    - ¡Dos! : El último al primero.
    - ¡Tres! : El primero de una fila al último de otra fila.
    - ¡Cuatro! : El último de una fila al primero de otra.

4ª ACTIVIDAD: Juego de los diez pases con patines.

SESIÓN Nº 5

OBJETIVO:
- Iniciación a los giros: paralelo.

PLAN DE ACTUACIÓN.

1ª ACTIVIDAD: Estiramientos y patinaje libre.

2ª ACTIVIDAD: Juegos de pillar.
- Por parejas cogidos de la mano jugamos a pillar, no vale soltarse.
- Ahora para que no me pillen debo: sentarme, tumbarme boca abajo,
- Ahora separados, si me tocan coloco la mano en el lugar que me hayan tocado.
- Juego de los aros: colocados en el suelo, a la señal debo de meterme en uno.

3ª ACTIVIDAD: Explicación técnica base del giro: Cambio de dirección.
- Sombras: por parejas, sigo la dirección del compañero.
- Zig - Zag. Entre conos, muy abiertos, mas cerrados.
- Círculo muy abierto contado: 1- 2 - 3 - 4.
- Círculos alrededor de objetos.

4º ACTIVIDAD: Juego de la araña:
- Un compañero situado en el centro del campo el resto en las líneas de fondo. A la señal deberemos pasar a la línea de fondo contrario sorteando al compañero del centro, el cual sólo puede moverse lateralmente por la línea central. Los tocados se colocan en dicha línea formando una cadena.
- Variante : Colocar varias líneas, o patinar por parejas.

5ª ACTIVIDAD: De la patinada 1 a la 2 (aumento del empuje, deslizada y cadencia).
- Cuenta tres pasos, I-D-I y junta los pies. Vuelve a contar tres pasos, D-I-D y vuelve a juntar los pies.
- Ahora sólo dos: D-I, juntar pies, I-D, juntar pies.
- Finalmente sólo uno: D, juntar pies, I, junta pies.

SESIÓN Nº 6.

OBJETIVO:
- Mejorar paso de patinador.

PLAN DE ACTUACCIÓN.

1ª ACTIVIDAD: El Monopatín
- Nos calzamos un solo patín, lo utilizamos como un monopatín para empujar y mantenernos sobre el patín tras unos cuantos impulsos.
- Empujamos con el pie libre, hasta la línea después subimos al patín.
- A ver quién llega más lejos, sobre un patín. Limitar el número de empujes.
- Ahora igual, pero por parejas, nos cogemos por los hombros.
- Ahora grupos de 10, realizamos ¡5 impulsos y arriba!

2ª ACTIVIDAD: Los Empujes.
- Colocamos un patín en posición de empuje (posición T), realizamos empujes sólo con el patín posterior deslizándome y colocando el peso en el patín anterior y las manos en las rodillas.
- Cambiar de pierna de empuje.
- Realizar tres empujes con una pierna y tres con la otra.
- Por parejas en fila, empujar al compañero sólo con un patín. Cambiar de pierna cada largo.
- Colocarnos en fila de 6 y empujar solo con una pierna.

3ª **ACTIVIDAD**: El Autobús.
- Formamos grupos de 4 o 5 patinadores en una fila, los tres primeros sentados apoyando las manos en el patín del compañero posterior, el último de pie realiza el empuje.
- Realizar varias combinaciones y posiciones.

4ª ACTIVIDAD: La Barandilla.
- Dos compañeros patinan sujetando una pica, mientras el tercero es arrastrado sujeto a ella.
- El patinador intentará con el apoyo de la "barandilla", realizar diferentes deslizamientos y figuras. Como por ejemplo:
    - Punta- talón: adelanto un patín y apoyo la última rueda del patín adelantado y la primera del patín posterior.
    - La Moto: flexionado, me siento en el talón del patín posterior, que se desliza sobre la primera rueda, mientras la pierna adelantada permanece flexionada.
    - Punta–punta: bien apoyado sobre la pica, intento colocarme en puntillas sobre la primera rueda de los patines, adelanto un patín para mantener mejor el equilibrio.
    - Nos colocamos en cuclillas.

SESIÓN Nº 7.

OBJETIVOS:
- Mejora y control del equilibrio dinámico en diferentes posiciones.
- Superar obstáculos y mejorar el equilibrio y la coordinación mientras nos deslizamos sobre una pierna.
- Coordinar el paso del patinador, empuje + deslizada, en grupos.
- Mejorar el recobro por el centro, tras el empuje.

PLAN DE ACTUACIÓN.

1ª ACTIVIDAD: El túnel.
- Por tríos, dos patinadores sujetan la pica a la altura de las caderas, mientras el tercero intenta pasar por debajo sin tocarla.
- Variantes:
    - Se agrupan las parejas con picas, formando un túnel, mientras el resto de los compañeros, pasan por bajo. Disminuimos la altura de las picas.

2º ACTIVIDAD: Las Serpientes.
- Colocamos cuerdas en el suelo, a diferentes distancias, patinamos perpendicularmente a ellas de uno en uno, sorteando las "serpientes".
- Variantes:
    - A pies juntos, con saltitos.
    - Con un apoyo entre cada cuerda, manteniendo el deslizamiento sobre el patín de apoyo.
    - A la pata coja todas las cuerdas.

3ª ACTIVIDAD: EL Ciempiés.
- En grupo de 4, 6, 8,10, patinadores en fila cogidos por la cintura. A la voz del primero, comienza el paso, coordinados y sincronizados, ¡uno derecha!, ¡Dos izquierda!.
- Variantes:
    - Colocamos obstáculos y los sorteamos.
    - Cuándo el primero grita ¡ya!, Él ultimo de la fila se coloca el primero.

4ª ACTIVIDAD: ¡Clack-Crack!
- Tras realizar el empuje, el patín recobra la posición por el centro, asegurándonos que golpea el tobillo del otro patín,
    - Variantes: Por parejas golpe de tobillo sincronizado.

5ª ACTIVIDAD: La Mula.
- Parejas con una cuerda, un compañero a arrastra a otro con la cuerda, como si fuera una mula.
- Variantes:
    - Colocamos varias "mulas".

SESIÓN Nº 8.

OBJETIVOS:
- Mejorar el giro paralelo. Mejora del giro básico.
- Mejora del giro básico y del paso del patinador.
- Mejorar el giro en paralelo.
- Mejorar el equilibrio y sincronizar la patinada (empuje + deslizada) en grupo.
- Alargar el paso manteniendo el deslizamiento.
- Coordinar el patinaje con otra acción. Disociación segmentaría.

PLAN DE ACTUACIÓN

1ª ACTIVIDAD: Caballo Loco.
- La mitad de los patinadores son caballos y la otra mitad son vaqueros provistos de un aro. Los caballos se han escapado de su cuadra y cada vaquero debe coger con el aro uno. Una vez cogidos los caballos, patinan los dos dentro del mismo aro.

2ª ACTIVIDAD: El Rabo.
- Cada patinador se coloca en la parte posterior de la goma del chándal una cuerda plegada. Intentaremos quitar las cuerdas a los compañeros sin que nos quiten la nuestra. No vale proteger la cuerda con las manos.
- Variantes :
  - Por equipos, intentamos quitar la cuerda a los contrarios, si me quitan la cuerda me siento.

3ª ACTIVIDAD: La Barandilla.
- Por parejas, uno sólo con patines. El compañero me ofrece la pica como una barandilla y me gira utilizando la pica. En el momento del giro tira de ella hacia abajo, para que el patinador se flexione. Realizamos los giros hacia ambos lados.
- Variantes:
  - Individualmente clavo la pica en un lado y giro apoyándome con las dos manos sobre ella.

4ª ACTIVIDAD: Esquí Acuático.
- Por tríos, dos sujetan una pica a la que esta atada una cuerda. El tercer patinador se coge a la cuerda y es arrastrado por los compañeros, intentando realizar giros en paralelo, valiéndose del empuje de los compañeros.
- Variantes:
  - Colocamos una línea de conos y mientras me empujan la sorteo en zigzag.

5ª ACTIVIDAD: La Vieja Locomotora.
- Formamos una fila de 6 patinadores, cada uno con una pica. Las picas las colocamos en los lados, uniéndolas y cogiéndonos todos de ellas. Debemos coordinar y sincronizar el paso, coincidiendo el movimiento hacia delante de la pica con el deslizamiento sobre el patín del mismo lado. El resultado final es el movimiento similar al de una "vieja locomotora".

6ª ACTIVIDAD: La Cámara Lenta.
- Patinamos como si fuéramos a cámara lenta, buscando la máxima expresividad en el gesto y manteniendo el máximo tiempo posible el deslizamiento sobre el patín.

SESIÓN Nº 9

OBJETIVOS:

- Atención a la diversidad: Actividades de refuerzo y ampliación.
- Puesta en común junto con el profesor de las dificultades no superadas, que requieren refuerzo.
- Establecer grupos de trabajo con los alumnos que realizan actividades de refuerzo y los que realizan actividades de ampliación
- Capacidades trabajadas hasta ahora:
    - Posición base.
    - Empuje y Deslizada.
    - Paso patinador.
    - Paradas.
    - Giro básico.
    - Giro paralelo.
- Actividades de ampliación:
    - Hockey línea.
    - Figuras, saltos, juegos con balón.
    - Patinaje libre en pista circular, con música.

SESIÓN Nº 10.

OBJETIVOS:
- Disociación segmentaría.
- Patinar con objetos
- Desplazamientos hacia atrás.

PLAN DE ACTUACIÓN

1º ACTIVIDAD: Relevos con objetos.
- Formamos grupos y realizamos relevos transportando balones o depositando conos dentro de los aros.

2ª ACTIVIDAD: Los Transportes.
- Equilibrio, empuje y posición en desplazamiento.
- Por parejas con una pelota de voleibol. Un patinador transportará la pelota entre los tobillos, mientras el compañero le empuja.
- Variantes:
    - Colocamos la pelota entre los muslos.
    - Colocamos la pelota entre el pecho y las rodillas, sin tocarla con las manos.
    - Llevándola entre el pecho de los patinadores. Uno patina de espaldas.
    - Realizamos relevos por grupos transportando en estas posiciones la pelota. No tocar la pelota con las manos.

3ª ACTIVIDAD: Bote - bote.
- Coordinar el patinaje con otra acción. Disociación segmentaría.
- Por parejas con un balón de baloncesto, intentamos quitárselo al compañero.
- Variantes:
- Por parejas pases a diferentes distancias.
    - Por parejas 2x2.
    - Organizar un partido de baloncesto - patines.

4ª ACTIVIDAD: Fútbol con patines.
- Colocamos dos porterías con conos y organizar partidos de 3X3 de fútbol con patines. Sólo vale tocar el balón con la parte interior de los patines. ¡CUIDADO CON LOS TIROS!, No perdamos el equilibrio.
- Variantes:
    - Rondo con patines.

5ª ACTIVIDAD: El slalom.
- Mejora y práctica del giro en paralelo.
- Colocamos, latas de refresco, conos, zapatillas o cualquier otro objeto que señalice, separados a una distancia mayor a un metro. Patinamos en zig-zag, a través de los conos u objetos.
- Variantes:
    - Por parejas, cogidos de la cintura.
    - Con un solo pie.
    - Por parejas uno de espaldas empujado por el compañero.
    - Por parejas, cada uno pasa el cono por distinto lado.
    - Formando el gusano en grupos de 6 patinadores.
    - Cruzando las piernas, separadas en cada cono.
    - Formando un autobús.
    - De todas las formas posibles e imaginables….

SESIÓN Nº 11.

OBJETIVOS:

- Evaluación formativa: Lista control.

HOJA DE EVALUACIÓN

Nombre del evaluado:

POSICIÓN BÁSICA. (PB.)

VARIABLES A OBSERVAR.	NUNCA	A VECES	SIEMPRE	observaciones
En posición de estático -a, mantiene la punta de la nariz, las rodillas y la punta de los pies en línea.				
Cuando se desliza en PB. el tronco esta flexionado, las piernas separadas a la anchura de los hombros.				
Tiende a sentarse, cayendo en peso sobre los talones.				
Se mantiene en equilibrio estático sin dificultad,				
Sus rodillas se encuentran poco flexionadas y su posición es muy rígida y tensa.				
Los tobillos tienden a doblarse, juntando con ello las rodillas.				
No pierde la PB. a lo largo del deslizamiento y si la pierde rápidamente la recupera.				

EMPUJE + DESLIZADA = Paso del Patinador.

VARIABLES A OBSERVAR	NUNCA	A VECES	SIEMPRE	observaciones
Adopta la posición de V en parado, con la angulación correcta de los patines y predispuesta al siguiente paso.				
Realiza el empuje colocando los pies en forma de T, flexionando la rodilla de la pierna adelantada.				
El tronco se encuentra flexionando coincidiendo la línea de los hombros perpendicularmente con la punta del pie adelantado.				
Mueve los hombros y el tronco descompensado el movimiento.				
El empuje es corto, ineficaz ya que apenas separa las puntas de los pies ni flexiona la rodilla de la pierna adelantada.				
Desliza correctamente, manteniendo la angulación, cambiando el peso a la pierna adelantada y manteniendo el deslizamiento hasta el final.				
El tronco no acompaña, los brazos descompensan el movimiento y pierde el equilibrio con facilidad.				
Apura el empuje y tras él, recobra la pierna, llevándola junta a la otra por el centro.				
Coloca los bordes internos del patín y estos contactan con el suelo al deslizarse, por las dos primeras ruedas.				
Encadena los empujes, alargando cada vez más el deslizamiento, siendo el paso cada vez más fluido y continuo				

FRENADA.

VARIABLES A OBSERVAR	NUNCA	A VECES	SIEMPRE	observaciones
Coloca los pies en paralelo antes de la frenada, colocándolos correctamente y deteniéndose eficazmente.				
La presión ejercida sobre el freno es intermitente y el peso esta repartido desigualmente entre las piernas, tendiendo a girarse.				
Acompaña el gesto con la flexión del cuerpo deteniéndose a su voluntad y en el menor tiempo posible.				

GIRO BÁSICO A /GIRO PARALELO.

VARIABLES A OBSERVAR	NUNCA	A VECES	SIMEPRE	observaciones
Cuando realiza el giro en A, hacia la derecha, coloca correctamente los de los bordes de las ruedas y aplica la presión con el borde interior del patín izquierdo.				
Viceversa en el giro A, hacia la izquierda.				
Facilita el giro, dirigiendo los hombros y las caderas en la dirección deseada.				
Le cuesta realizar el giro en A, por falta de presión en el patín exterior.				
Junta los pies para realizar el giro en paralelo, dirigiendo las puntas en la dirección deseada y liberando el peso del patín interior.				
Flexiona las rodillas y deja caer el peso hacia el interior, para realizar el giro paralelo.				
Realiza giros en eslalon, con fluidez y a distintas velocidades.				

SESIÓN Nº 12.

OBJETIVO:

- Evaluación final.
- El valor de la prueba la establecerá el profesor según su criterio.
- El nivel técnico del circuito, se ajustará a las posibilidades de los alumnos y a los contenidos tratados.
- Los criterios de evaluación del circuito girarán en torno a las siguientes variables:
    - Seguridad y control de las acciones.
    - Penalizaciones por saltarse una posta.
    - Fluidez y continuidad en las acciones.
    -
- **Postas:**

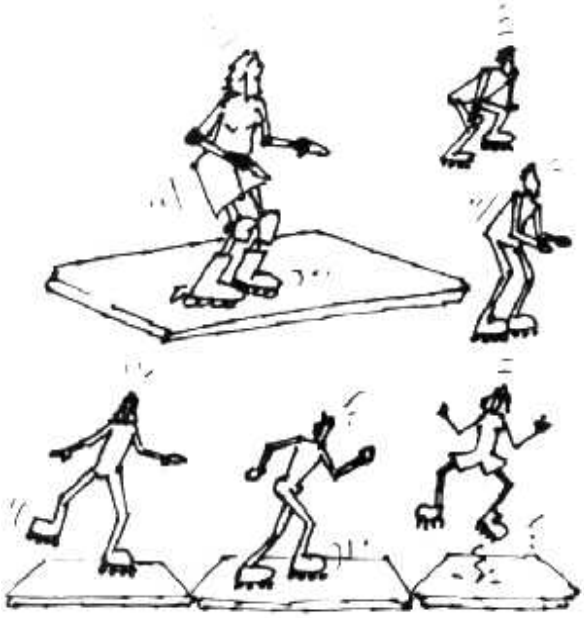
1. Desde parado patinaje hasta el cono
2. Giro bordeando los conos.
3. Parada en cada una de las líneas dibujadas con tiza en el suelo.
4. Patinar hasta los aros y remar sobre ellos.
5. Slalom pies paralelos entre conos.
6. Sortear las cuerdas colocadas en el suelo sin tocarlas, con salto simultaneo a pies juntos o con apoyos alternativos de un pie.
7. Patinar una distancia, aumentar la velocidad y caer al suelo correctamente.

- Otra posibilidad de evaluación final más participativa, puede ser la elaboración en grupos de un circuito, donde los alumnos escojan los ejercicios de las postas, ateniéndose al nivel y habilidad del grupo u otras indicaciones del profesor. En este circuito pueden incluirse coreografías, ejercicios más complejos de salto, acrobacia y otros desplazamientos.

12 BIBLIOGRAFÍA SOBRE EL TEMA.

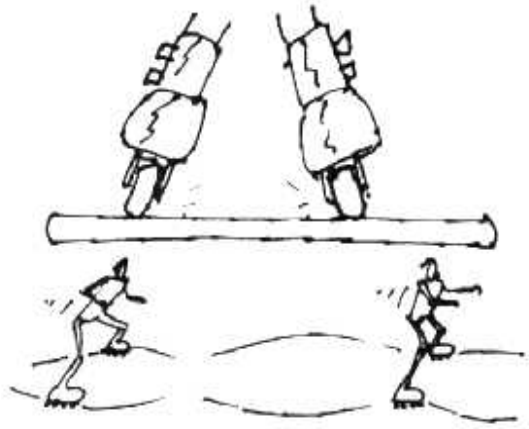
- *Pablo Albertos, J. Ignacio García, Alfonso González.* Cuaderno de Patinaje I. Ed. ECIR. 2003
- *Serena Tommasini*. Patinaje en Línea. Ed. Grijalbo. 1998.
- EL PAIS 18-05-98. Lesiones Deportivas: *"Consejos para evitar patinazos".*
- *Uli Sauter.* El Patinaje en línea. Ed. Cúpula.1998.
- *Jordi Díaz Burrull*. Unidades Didácticas para Secundaria VI. Ed. INDE 1997.
- *Joel Rappelfeld*. El Patinaje en Línea. Ed. Martínez Roca. 1996.
- In-Line Certificatión Progran. ICP. Rollerblade IISA.1996.
- *J. Gerardo Ruiz Alonso*. Juegos y Deportes Alternativos… Ed. Aconos 1991.
- *M. Cleuziou y M Forinchon*. Equilibrarse. Revista de Educación Física COPLEF, N º 17. 1988.
- *Legido, J, C.* Educación del Equilibrio. Boletín de la Federación Internacional de Educación Física, Vol. 43.1983.
- *F, Sánchez Bañuelos*. Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte. Ed. Gymnos. Madrid. 1983

1. POSICIÓN DE BASE.



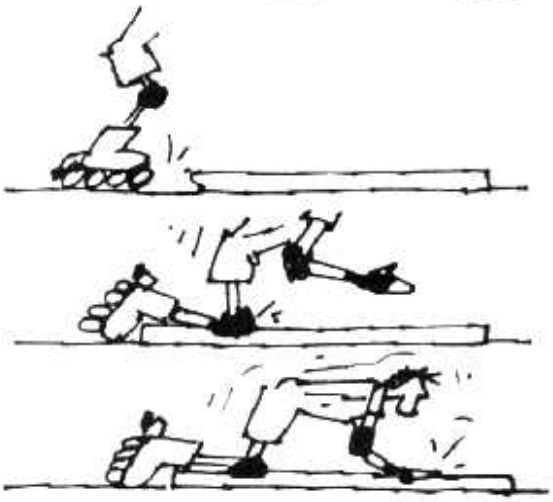
- **Objetivo**: Mejorar la posición de base y búsqueda del equilibrio - posición.
- **Descripción:** Sobre una colchoneta adoptamos la PB. Correcta, realizando desequilibrios y reequilibrios en acciones como:
  - Flexionarnos y extendernos.
  - Balancearnos lateralmente.
  - Pasos laterales y saltitos
  - Pasos de aeróbic: pasos cruzados, stepts, la uve, la uve invertida.
  - Saltos de 90º, 180º, 270º, 360º.
  - Correr en el sitio.
- **Variantes:** Los mismos ejercicios sin colchoneta.

2. LAS TIJERAS.



- **Objetivo**: Percepción del apoyo en los bordes internos.
- **Descripción:** Sobre una colchoneta, desde la posición de base realizar deslizamientos adelante y atrás, presionando sobre el borde interno de las ruedas.
- **Variantes:**
- Realizar el deslizamiento simultáneamente con ambas piernas, describiendo una onda o "paréntesis" sobre el suelo.
- Mismo ejercicio sin colchoneta.

3. ¡CUERPO A TIERRA!

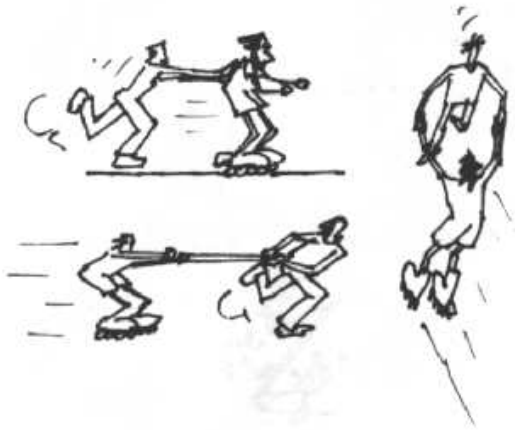


- **Objetivo**: Practicar la caída correcta, aceptarla y superar el miedo a caer.
- **Descripción:** Frente a una colchoneta realizamos la caída correcta.
- **Variantes:**
  - Con un pequeño desplazamiento inicial, chocar con el borde de la colchoneta y caer correctamente.
  - Desplazándose con pasos cortos, a la señal caer en otra colchoneta.

- Empujamos a un compañero desde diferentes partes del cuerpo y caer siempre en la posición correcta.
- Evitar en él último instante la caída, equilibrándonos por medio de un agrupamiento.
- Lo mismos, sin colchoneta.

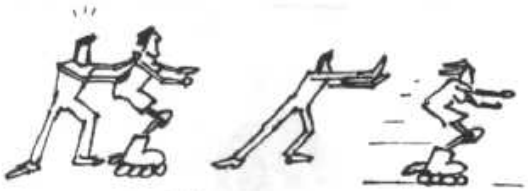
4. LA ESTATUA.

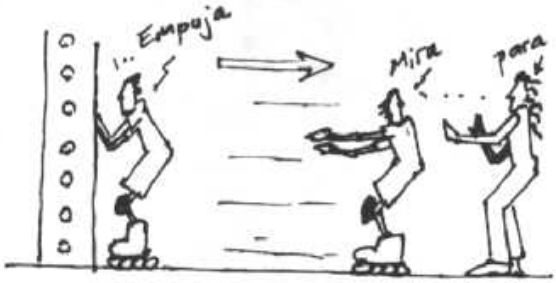
- **Objetivo**: Dominio y mejora de la posición de base y del equilibrio en desplazamiento.
- **Descripción:** Por parejas un compañero sin patines, empuja al otro mientras adopta la PB.
- **Variantes:**
  - Desplazamiento de espaldas.
  - Flexionándome mientras me desplazo.
  - Arrastrando al compañero con una pica.



5. LOS COHETES.

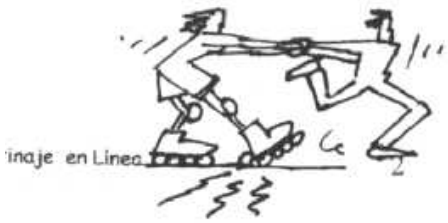
- **Objetivo**: Mantener la PB. tras un empuje externo.
- **Descripción:** Por parejas, uno sin patines realizar un empuje controlado al compañero, desde la parte posterior del cuerpo del patinador, que intenta mantener el deslizamiento adoptando una posición correcta que predisponga al avance.
- **Variantes:**
  - A la señal del profesor, realizar "el lanzamiento" y comprobar que "el cohete" ha alcanzado la mayor distancia.
  - El patinador coloca las manos sobre las rodillas.
  - Individualmente realizamos el empuje desde la pared, un banco o una espaldera.
  - Empuje desde la pared, pero de espaldas.



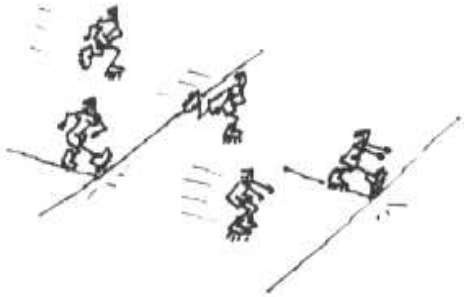


6. LA PARADA.

- **Objetivo**: Practicar el freno de talón.
- **Descripción:** Adoptar la posición base de parada sobre la colchoneta, manteniendo el equilibrio.
- **Variantes:**
  - Sin la colchoneta, desde la PB adoptamos la posición de freno.
  - El compañero sin patines me coge de las manos e intenta arrastrarme mientras efectúo la parada.
  - El compañero me arrastra y a la señal del profesor, paro.
  - Patinar y detenerse en las líneas indicadas por el profesor.



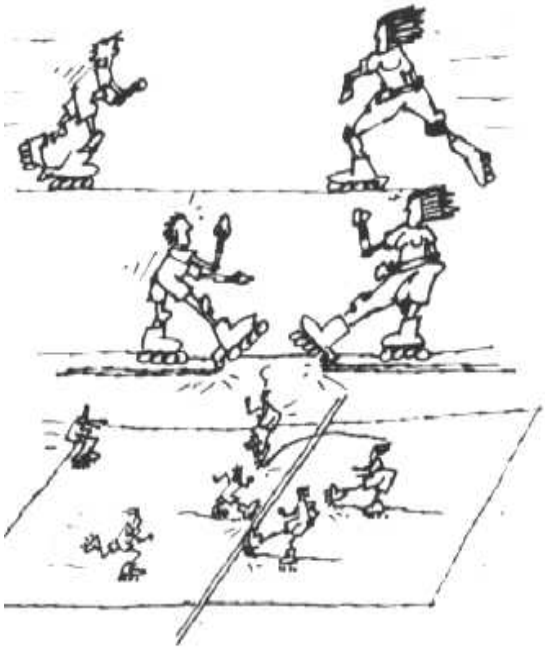
- Jugamos al 1-2-3 pollito ingles con patines.



7. EL ESPEJO.

- **Objetivos:** Mejora de la parada de talón.
- **Descripción:** Dos patinadores, uno frente al otro, patinan de cara e intentan detenerse los más cerca posible, pero sin tocarse. Variamos la velocidad.

8. EL PRECIPICIO.



- **Objetivo:** Mejora de la parada de talón.
- **Descripción:** Todos los patinadores en La línea del fondo de un campo, a la señal del profesor, salen patinando hasta la línea central del campo. Deben detenerse lo más cerca de esta línea pero sin pisarla ni traspasarla.

9. PASO DE CHARLOT.

- **Objetivo**: Practicar la angulación de los patines, para iniciar el deslizamiento.
- **Descripción:** Imitando el paso de Charlot (juntando los talones y abriendo las puntas) desplazarnos sobre una colchoneta, transfiriendo el peso de una patín al otro.
- **Variantes:**
  - Sin colchoneta, en el suelo.
  - Realizar varios pasos y deslizarme adoptando la PB.

10. PASO DE FRANSKEINSTEIN.

- **Objetivo**: Cambio del peso de un patín al otro.
- **Descripción:** Partiendo de la posición de base, desplazarnos imitando a *Franskeinstein*. El peso del cuerpo pasa de un patín al otro.
- **Variantes:**
  - Mantenemos el apoyo sobre un patín durante el mayor tiempo posible.

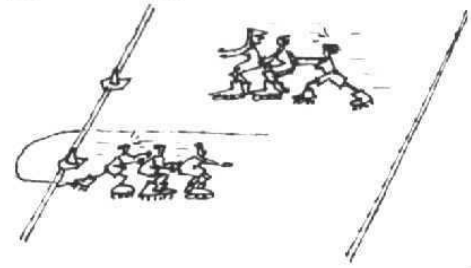
11. EL CARRITO DE LA COMPRA.

- **Objetivo**: Inicio del empuje, angulación y PB.

Descripción: Por parejas, uno tras otro. El primero en PB, es empujado por el segundo, que obligado por la

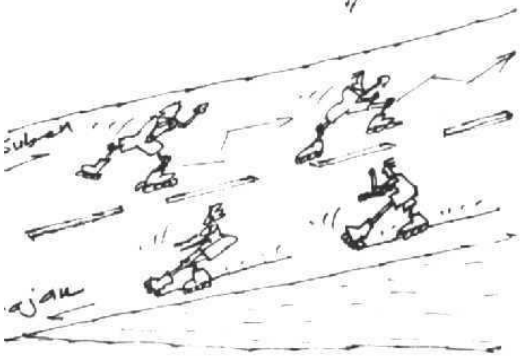
- resistencia del peso del compañero realiza un mayor empuje y angulación.
- **Variantes:**
  - Por tríos, dos compañeros en PB el tercero empuja.

- Carrera de carritos y relevos con los carritos.
- El carro con freno, el compañero arrastrado realiza presión sobre el freno en diferentes momentos del desplazamiento.



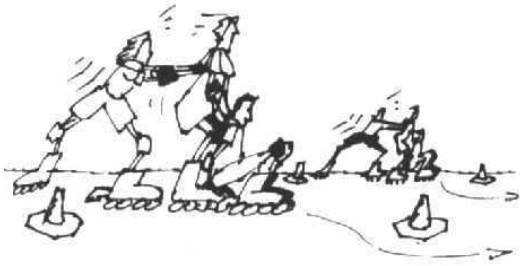
12. LA CUESTA.

- **Objetivo**: Ampliar la angulación y el empuje.
- **Descripción:** Elegir un pendiente no muy pronunciada para subirla, lo que obliga a aumentar la angulación y el empuje.
- **Variantes:**
- Por parejas en fila.
- Una vez subida, bajamos por ella utilizando el freno.



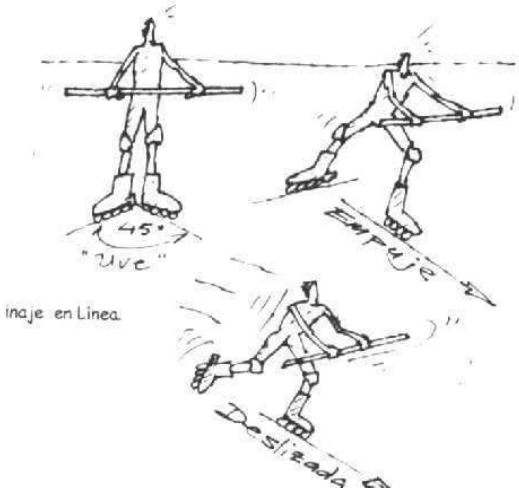
13. EL AUTOBUS.

- Objetivo: Mejorar el empuje y el equilibrio, cooperación y coordinación en el desplazamiento.
- Descripción: Por grupos de tres, el primero en posición de cuclillas se apoya sobre los patines del segundo, mientras el tercero los empuja.
- Variantes:
  - Grupos de 4, 5 y 6 patinadores.
  - Nos colocamos en formaciones distintas, pirámide, en línea, en cuadrado.
  - Carrera de autobuses.
  - Investigamos nuevas formaciones.
  - Slalom formando el autobús.



14. EL PASO V CON PICAS.

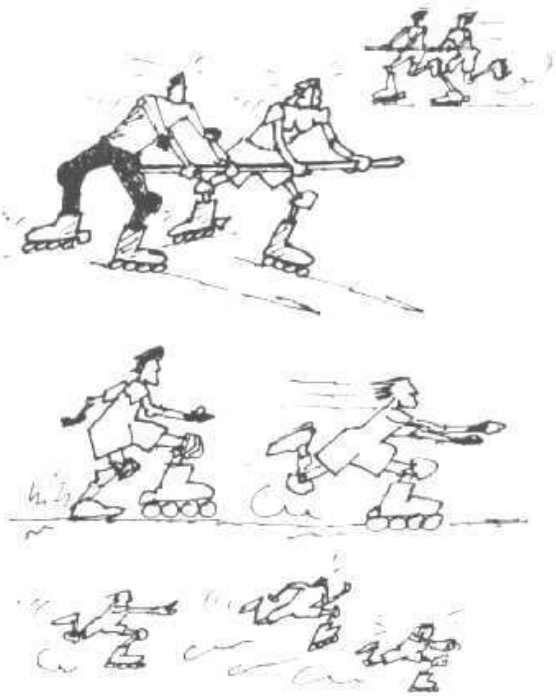
- **Objetivo**: Coordinar empuje/deslizada y sincronizar el movimiento de los brazos.
- **Descripción:** Con una pica en las manos, partiendo de la posición V (angulación de patines 45º), iniciar el empuje y la deslizada, moviendo la pica por delante del pecho y coincidiendo siempre en lado del patín avanzado.
- **Variantes:**
  - Por parejas, compartir la pica sincronizando el movimiento, siempre marcando con la voz el paso.
  - Por grupos de 3, 4,5,… coordinamos el paso.
  - Tras varios empujes nos deslizamos en posición de base.
  - Realizamos el ejercicio a ritmo de vals. (con equipo de música o cantando)



- Cuenta pasos: Desliza patín derecha. Desliza patín izquierda.

15. EL MONOPATÍN.

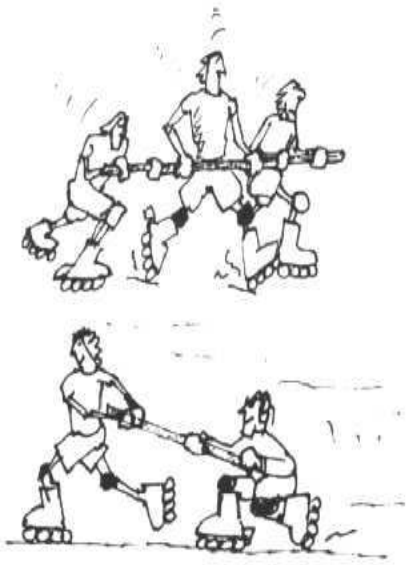
- **Objetivo**: Mejorar el deslizamiento y el equilibrio dinámico sobre un patín.
- **Descripción:** Nos colocamos un solo patín y empujamos deslizándonos sobre él, el mayor tiempo posible.
- **Variantes:**
- Limitando él numero de empujes.
- Por parejas, tríos, cuartetos… cogidos en fila o línea.
- Jugamos a pillar y a carreras con monopatín.



16. El REMO.

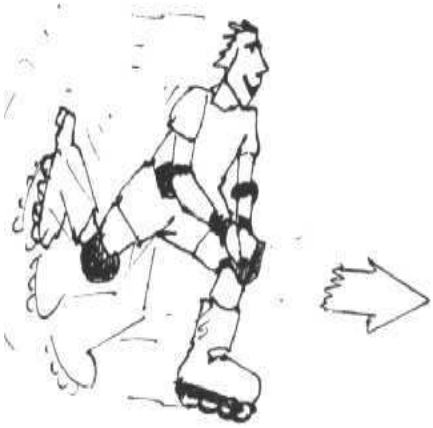
- **Objetivo**: Deslizamiento con empuje simultáneo de piernas, manteniendo los dos patines siempre en contacto con el suelo. Deslizarse realizando presión en el borde interior de las ruedas. Acompañamos el movimiento con una flexo-extensión del cuerpo.
- **Descripción:** Por parejas, el primero realiza un desplazamiento, empujando simultáneamente con el borde interno de las ruedas. Separar los talones y juntar puntas, describiendo ondas en el suelo. El compañero, me empuja para facilitar el desplazamiento.
- **Variantes:**
- Por parejas los dos "remamos" sincronizados
- Colocamos aros en el suelo y superarlos con aperturas de piernas. Primero individual y por luego por parejas.
- La Barca: Grupos de 6 patinadores en fila cogidos por las caderas, realizan simultáneamente el remo coordinados y sincronizados.
- Remo de espaldas. El compañero me empuja, mientras el otro rema de espaldas.
- Remo sólo con una pierna.

17. LA BARANDILLA.



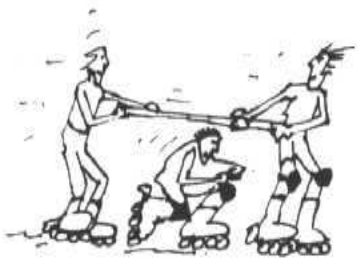
- **Objetivo**: Mejora del equilibrio dinámico y búsqueda de nuevos deslizamientos.
- **Descripción:** Dos compañeros patinan sujetando una pica, mientras el tercero es arrastrado sujeto a ella. El patinador intentará con el apoyo de la "barandilla", realizar diferentes deslizamientos y figuras. Como por ejemplo:
- Punta- talón: adelanto un patín y apoyo la última rueda del patín adelantado y la primera del patín posterior.
- La Moto: flexionado, me siento en el talón del patín posterior, que se desliza sobre la primera rueda, mientras la pierna adelantada permanece flexionada.
- Punta–punta: bien apoyado sobre la pica, intento colocarme en puntillas sobre la primera rueda de los patines, adelanto un patín para mantener mejor el equilibrio.
- Nos colocamos en cuclillas.

18. PATINETE.



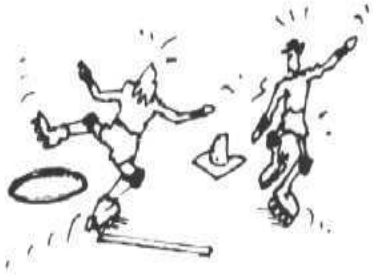
- **Objetivo**: Mejorar el empuje y el deslizamiento.
- **Descripción:** Coloco un patín tras el talón del otro y realizo empujes sólo con el patín posterior, deslizandome y colocando el peso sobre el patín anterior, apoyando las manos en la rodilla.
- **Variantes:**
- Por parejas en fila, empujar al compañero utilizando sólo el patín posterior.

19. EL TUNEL.



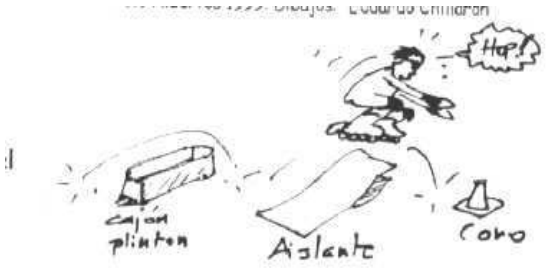
- **Objetivo**: Mejora y control del equilibrio dinámico en diferentes posiciones.
- **Descripción:** Por tríos, dos patinadores sujetan la pica a la altura de las caderas, mientras el tercero intenta pasar por debajo sin tocarla.
- **Variantes:**
- Se agrupan las parejas con picas, formando un túnel, mientras el resto de los compañeros, pasan por bajo. Disminuimos la altura de las picas.

20. LAS SERPIENTES.



- **Objetivo**: Superar obstáculos y mejorar el equilibrio y la coordinación mientras nos deslizamos sobre una pierna.

- **Descripción:** Colocamos cuerdas en el suelo, a diferentes distancias, patinamos perpendicularmente a ellas de uno en uno, saltándolas.
- **Variantes:**
- A pies juntos, con saltitos.
- Con un apoyo entre cada cuerda, manteniendo el deslizamiento sobre el patín de apoyo.
- A la pata coja todas las cuerdas.

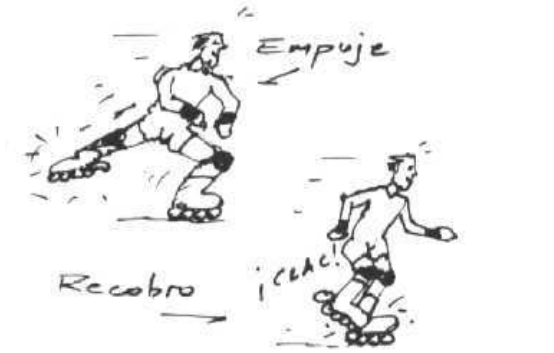


21. El CIEMPIÉS.

- **Objetivo**: Coordinar el paso del patinador, empuje + deslizada, en grupos.
- **Descripción:** En grupo de 4, 6, 8, 10, patinadores en fila cogidos por la cintura. A la voz del primero, comienza el paso, coordinados y sincronizados, ¡uno derecha!, ¡Dos izquierda!
- **Variantes:**
- Colocamos obstáculos y los sorteamos.
- Cuándo el primero grita ¡ya!, Él ultimo de la fila se coloca el primero.

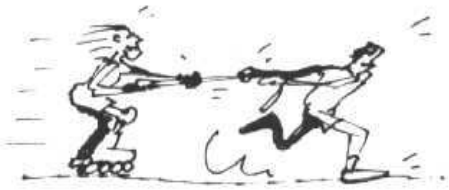
22. ¡CLAC - CLAC!

- **Objetivo**: Mejorar el recobro por el centro, tras el empuje.
- **Descripción:** Tras realizar el empuje, el patín recobra la posición por el centro, asegurándonos que golpea el tobillo del otro patín,
- **Variantes:**
- Por parejas golpe de tobillo sincronizado.



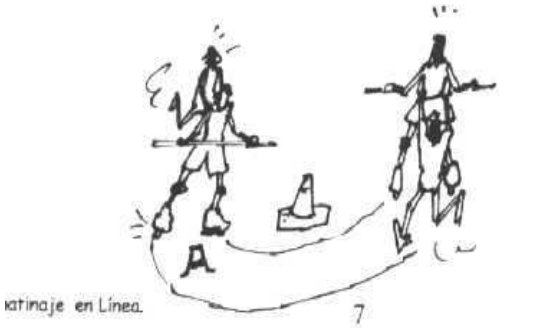
23. LA MULA.

- **Objetivo**: Mejora del equilibrio dinámico, el empuje y la deslizada. Iniciación a los giros.
- **Descripción:** Parejas con una cuerda, un compañero a arrastra a otro con la cuerda, como si fuera una mula.
- **Variantes:**
- Colocamos varias "mulas".

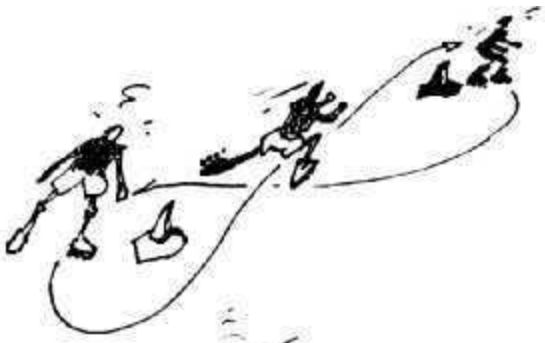


24. EL GIRO EN "A".

- **Objetivo**: Inicio del giro básico en "A".
- **Descripción:** Por parejas uno adopta la posición correcta del giro en "A", llevando en las manos una pica. En compañero le empuja por la pista, mientras el patinador inicia el giro.
- **Variantes:**

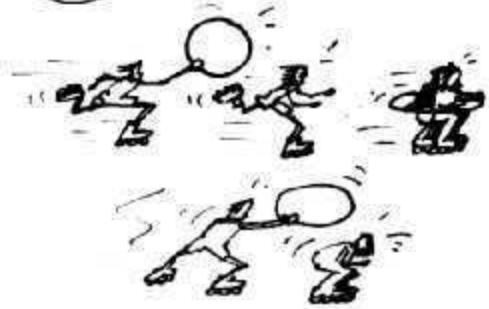


- Individual, tras unos empujes, llego al obstáculo y giro.
- **LA SOMBRA**. Por parejas, uno sigue al otro imitando todos sus movimientos y giros.
- **EL OCHO**: Colocamos dos conos separados a una distancia de 8 metros, y los bordeamos realizando un ocho. Cambio el sentido tras unos minutos.



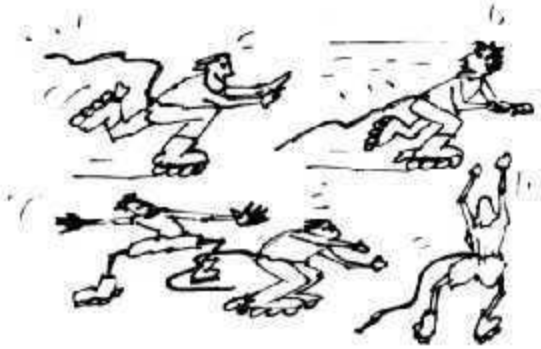
25. CABALLO LOCO.

- **Objetivo**: Mejora del giro básico.
- **Descripción:** La mitad de los patinadores son caballos y la otra mitad son vaqueros provistos de un aro. Los caballos se han escapado de su cuadra y cada vaquero debe coger con el aro uno. Una vez cogidos los caballos, patinan los dos dentro del mismo aro.



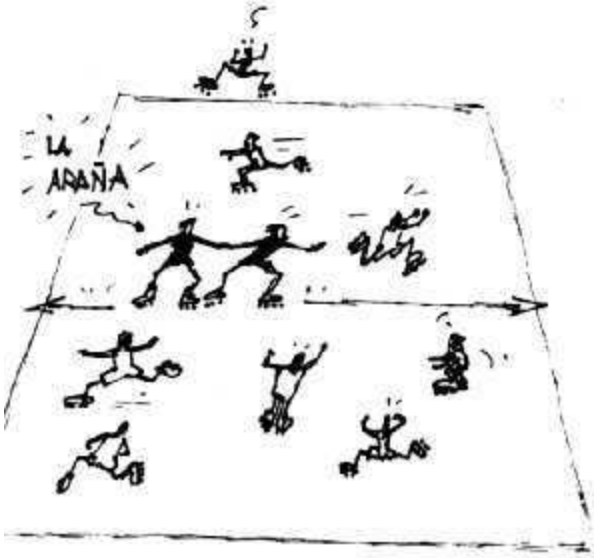
26. EL RABO.

- **Objetivo**: Mejora del giro básico y del paso del patinador.
- **Descripción:** Cada patinador se coloca en la parte posterior de la goma del chándal una cuerda plegada. Intentaremos quitar las cuerdas a los compañeros sin que nos quiten la nuestra. No vale proteger la cuerda con las manos.
- **Variantes :**
- Por equipos, intentamos quitar la cuerda a los contrarios, si me quitan la cuerda me siento.



27. LA ARAÑA.

- **Objetivo**: Mejora patinada y giro.
- **Descripción:** Todos los patinadores se colocan en la línea de fondo de la pista polideportiva, menos uno que se coloca en la línea central. A la señal los patinadores pasarán a la línea del fondo contraria sin ser tocados por la araña. La araña sólo se podrá desplazar lateralmente, los patinadores tocados, pasaran a ser arañas, permaneciendo unidos por las manos.
- **Variantes:**
- Colocar varias arañas en diferentes líneas.
- Los patinadores forman parejas que no podrán separarse.

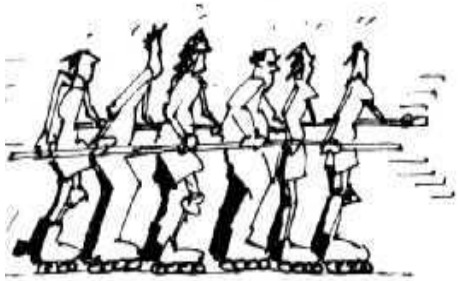


28. ESQUI ACUATICO.

- **Objetivo**: Mejorar el giro en paralelo.
- **Descripción:** Por tríos, dos sujetan una pica a la que esta atada una cuerda. El tercer patinador se coge a la cuerda y es arrastrado por los compañeros, intentando realizar giros en paralelo, valiéndose del empuje de los compañeros.
- **Variantes:**
- Colocamos una línea de conos y mientras me empujan la sorteo en zigzag.

29. LA VIEJA LOCOMOTORA

- **Objetivo:** Mejorar el equilibrio y sincronizar la patinada (empuje + deslizada) en grupo.
- **Descripción:** Formamos una fila de 6 patinadores, cada uno con una pica. Las picas las colocamos en los lados, uniéndolas y cogiéndonos todos de ellas. Debemos coordinar y sincronizar el paso, coincidiendo el movimiento hacia delante de la pica con el deslizamiento sobre el patín del mismo lado. El resultado final es el movimiento similar al de una "vieja locomotora"

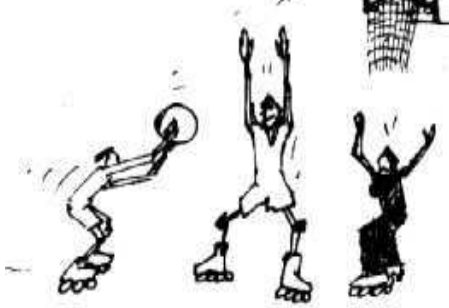


30. A CAMARA LENTA.

- **Objetivo**: Alargar el paso manteniendo el deslizamiento.
- **Descripción**: Patinamos como si fuéramos a cámara lenta, buscando la máxima expresividad en el gesto y el movimiento y manteniendo el máximo tiempo posible el deslizamiento sobre el patín.

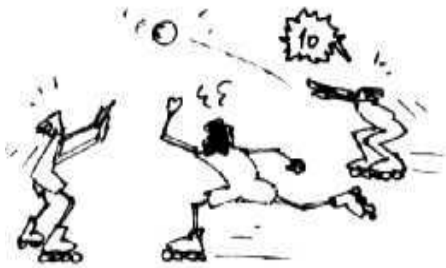
31. BOTE-BOTE.

- **Objetivo:** Coordinar el patinaje con otra acción. Disociación segmentaría.
- **Descripción**: Por parejas con un balón de baloncesto, intentamos quitárselo al compañero.
- **Variantes:**
- Por parejas 2x2.
- Organizar un partido de baloncesto - patines.



32. LOS DIEZ PASES CON PATINES.

- **Objetivo:** Mejora del equilibrio y la disociación segmentaría.
- **Descripción:** Dos equipos de 6 jugadores en un espacio limitado. Intentamos realizar diez pases seguidos entre



los miembros del equipo, sin que el balón caiga a tierra y lo corten los c contrarios. Cada diez pases un punto, si el balón cae al suelo es falta del último en tocarlo, y el balón pasa al equipo contrario, que comienza de nuevo la cuenta.

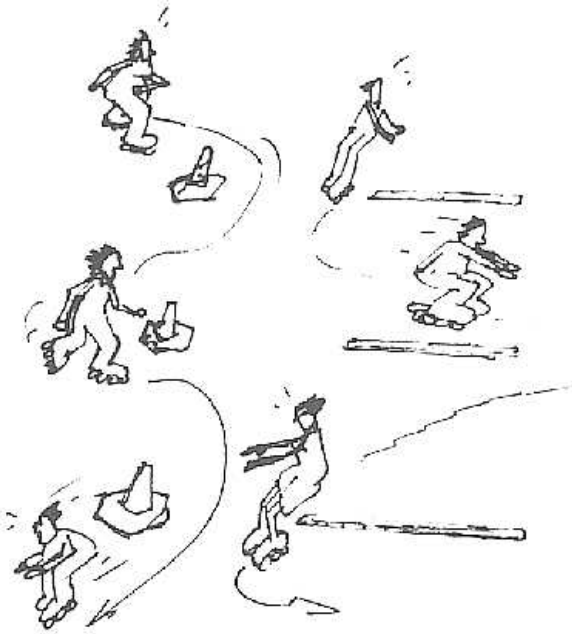
- **Variantes:**
- No vale devolver el pase.

33. FÚTBOL CON PATINES.

- **Objetivo**: Mejora del equilibrio dinámico y la disociación corporal.
- **Descripción**: Colocamos dos porterías con conos y organizar partidos de 3X3 de fútbol con patines. Sólo vale tocar el balón con la parte interior de los patines. ¡CUIDADO CON LOS TIROS!, No perdamos el equilibrio.

34. EL ESLALON.

- **Objetivo:** Mejora y práctica del giro en paralelo.
- **Descripción:** Colocamos, latas de refresco, conos, zapatillas o cualquier otro objeto que señalice, separados a una distancia mayor a un metro. Patinamos en zigzag, a través de los conos u objetos.
- **Variantes:**
- Por parejas, cogidos de la cintura.
- Con un solo pie.
- Por parejas uno de espaldas empujado por el compañero.
- Por parejas, cada uno pasa el cono por distinto lado.
- Formando el gusano en grupos de 6 patinadores.
- Cruzando las piernas, separadas en cada cono.
- Formando un autobús.
- De todas las formas posibles e imaginables….



35. SIMÓN DICE QUE….

- **Objetivo:** Patinaje libre y deslizamientos variados.
- **Descripción:** Todos los patinadores se colocan en fila uno de tras del otro, manteniendo la distancia y el orden. El primero es Simón, que realiza figuras y posiciones, mientras todos los demás las imitan. Cambiamos el papel de Simón cada cierto tiempo. Ej. ¡Simón dice que levantemos una pierna!, ¡Simón dice haber quién puede tocarse las puntas de los pies!

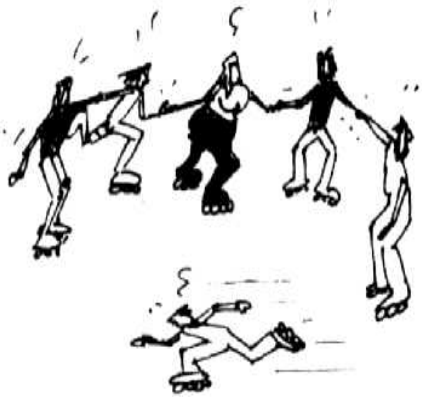
36. EL RELOJ.

- **Objetivo:** Mejora patinaje en general.
- **Descripción:** Formamos dos grupos de igual número de patinadores. Un compañero se colocará en el centro sin patines, con los brazos en cruz. A cada uno de sus brazos, se colocarán unidos por las manos y formando una fila lateral, un grupo. Tendremos que girar ambas filas sobre este compañero, deslizándonos simétricamente, formando siempre un ángulo de 180º.
- **Variantes:**
- Variamos las formas de unión a la fila: por las caderas, por los hombros, etc.
- Colocamos dos personas en el centro, y cuatro filas formando una cruz
- Dos filas, una debe de coger a la otra. (¡Atención a la fuerza centrifuga en los patinadores de los extremos!).

37. LOS TRANSPORTES.

- **Objetivo:** Equilibrio, empuje y posición en desplazamiento.
- **Descripción:** Por parejas con una pelota de voleibol. Un patinador transportará la pelota entre los tobillos, mientras el compañero le empuja.
- **Variantes:**
- Colocamos la pelota entre los muslos.
- Colocamos la pelota entre el pecho y las rodillas, sin tocarla con las manos.
- Llevándola entre el pecho de los patinadores. Uno patina de espaldas
- Realizamos relevos por grupos transportando en estas posiciones la pelota. No tocar la pelota con las manos.

38. LA CADENA.



- **Objetivo:** Patinaje en general, el giro, la parada.
- **Descripción:** Delimitamos un espacio, un patinador intentará tocar al resto de los patinadores. Una vez toque a uno se unirá de la mano, formando cadenas de dos y de tres, hasta que sólo quede un último patinador.
- **Variantes:**
- Formamos una sola cadena.
- ¡CUIDADO CON LA VELOCIDAD EXCESIVA EN LOS GIROS!