

**BLOQUE:** Juego y Deporte

**UNIDAD:** Sobre Ruedas

**SESION:** 02

2<sup>do</sup> ciclo :**CICLO**

3<sup>o</sup> y 4<sup>o</sup> :**NIVEL**

**MATERIAL:** cuerdas.

**ORG. ALUMNOS:** individual, parejas y gran grupo.

**OBJETIVOS:**

1. Mejorar el equilibrio dinámico, el empuje y el deslizamiento sobre los patines.
2. Controlar la velocidad y la parada.
3. Iniciar los giros básicos.
4. Aumentar la confianza en sí mismo.

**TEC. ENSEÑANZA:** Man Directo y Res de Problemas.



**ANIMACIÓN**

1. **Patínaje Libre.** Cada alumno, con sus patines, patinan libremente por toda la pista.

**PARTE PRINCIPAL**

1. **Sin caerme.** En movimiento, se realizan diferentes equilibrios.



2. **Abrir y Cerrar.** Desde la posición de base realizar deslizamientos adelante y atrás, presionando sobre el borde interno de las ruedas. Luego, realizar el deslizamiento simultáneamente con ambas piernas, describiendo una onda o "paréntesis" sobre el suelo.



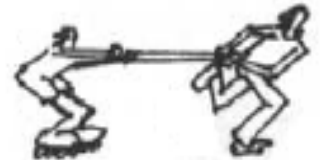
3. **Paso de Charlot.** Imitando el paso de Charlot (juntando los talones y abriendo las puntas) nos desplazamos transfiriendo el peso de una patín al otro.



4. **Paso de Frankenstein.** Partiendo de la posición de base, desplazarnos imitando a Frankenstein. El peso del cuerpo pasa de un patín al otro.

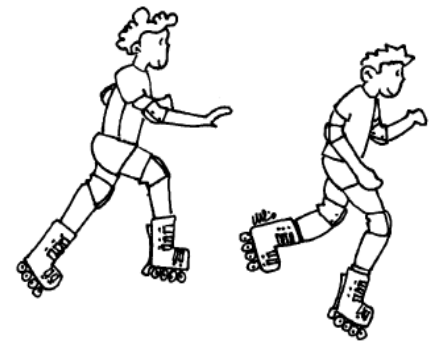


5. **El Cohete.** Por parejas agarrados a los extremos de una cuerda. El que tira, lanza a su compañero, el cual se soltará de la cuerda para salir disparado como un "cohete".



6. **Giramos.** Para girar con patines en línea deberemos primero adelantar el patín del lado del que queramos girar, y una vez hecho esto, girar la pierna adelantada hacia el lado que queramos girar, acompañándola con el cuerpo al inclinar este hacia el interior de la curva. En cierto modo, podemos decir que la sensación es que un patín, el interior, "tira" del otro para girar.

7. **Pillar.** Por Uno de los niños se la queda, he intenta pillar a cualquiera del resto de compañeros. Al que pille, pasa a quedársela.



**VUELTA A LA CALMA**

1. **El Patinete.** Con un solo patín, se toma impulso y se desliza la mayor distancia posible.