

### 3. METODOLOGÍA

La enseñanza activa alternando las formas dirigidas o guiadas con la enseñanza mediante la búsqueda o descubrimiento. Nos apoyaremos en el juego simbólico dado que la motivación que despierta es la ideal para ensayar destrezas / habilidades acuáticas de una forma amena, lúdica y creativa.

### 4. CONTENIDOS

- a. La familiarización con el entorno de la piscina: accesos, vestuarios, material, normas, etc.
- b. Mejorar el control postural - el equilibrio- en el agua afianzando la lateralidad y la orientación.
- c. La mejora de las habilidades y destrezas motrices básicas: Las zambullidas (con los saltos y caídas). Los giros (la rotación sobre los ejes corporales). Los desplazamientos así como las habilidades subacuáticas propulsoras. Y los lanzamientos y las recepciones.
- d. La mejora de la coordinación de las acciones motrices para lograr la autonomía y seguridad en el medio
- e. Iniciarse en la técnica de los desplazamientos básicos: el ritmo, la velocidad, etc.
- f. La práctica del juego - estrategias - entre los compañeros/as de manera que se fomente en la práctica objetivos de colaboración, participación, integración y de iniciación deportiva.

## TALLER DE PATINAJE

---

### 1. DEFINICIÓN DE LA ACTIVIDAD:

El deporte en la infancia, o lo que es lo mismo el juego con ejercicio físico, aporta en el desarrollo social y psicomotriz del niño/a ventajas en todos las áreas del desarrollo evolutivo.

Consideramos que la práctica deportiva está rodeada de elementos y consecuencias positivas, que hacen que se revele como una de las mejores actividades complementarias a la formación de adolescentes y jóvenes.

Tampoco debemos olvidar los beneficios para la salud que la práctica deportiva comporta.

El patinaje en línea, nos permite despertar una afición fácilmente practicable en los momentos de ocio del niño/a.

## **2. OBJETIVOS:**

### OBJETIVOS GENERALES

1. Practicar un deporte de equipo como elemento de relación y desarrollo.
2. Fomentar actitudes y conductas de compañerismo, cooperación, espíritu de superación, etc.
3. Fomentar la practica de una actividad positiva desde el punto de vista de la salud.
4. Prevenir en última instancia conductas alejadas de lo deportivo, como el consumo de alcohol y otras drogas, conductas violentas, etc.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Iniciar el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices; el esquema corporal; la estructuración espacio-temporal, el equilibrio, la relación con el objeto; la coordinación dinámica y estática general y la coordinación Sensorio-motora.
2. Juegos intercalados entre ejercicios.
3. Mantenimiento del equilibrio en diversas posiciones del cuerpo.
4. Patinar hacia delante y hacia atrás en línea recta sin caerse.
5. Ser capaz de frenar en cualquier momento.
6. Practicar diferentes caídas controladas y conseguir que disminuya el miedo y la vergüenza a caer.
7. Patinar con el cuerpo recto y la cabeza erguida ( sin mirar al suelo ).
8. Capacidad para mantener una pierna levantada durante unos segundos mientras el pie del suelo continúa el deslizamiento.

### **3. METODOLOGÍA:**

- En cada sesión de clase se realiza la explicación de la técnica del fundamento a desarrollar y a su vez la demostración.
- Se utilizarán varios ejercicios metodológicos progresivos para el logro del desarrollo de dicho fundamento.
- Se individualizarán las estrategias metodológicas, dependiendo de las habilidades y destrezas de cada alumno.

### **4. CONTENIDOS-ACTIVIDADES:**

- ✚ Ejercicios de equilibrio.
- ✚ Desplazamientos con diferentes posiciones del cuerpo.
- ✚ Caídas controladas.
- ✚ Utilización correcta de los frenos.

- ✚ Juegos.
- ✚ Patinar manteniendo el cuerpo lo más recto posible , sin mirar al suelo.
- ✚ Por parejas, uno permanece totalmente inmóvil y el otro se colocará detrás y cogiéndole de la cintura le desplazará hacia delante.
- ✚ Juegos intercalados entre ejercicios.
- ✚ Mantenimiento del equilibrio en diversas posiciones del cuerpo.
- ✚ Cruzado adelante con ambos pies.
- ✚ Círculos de espaldas.
- ✚ Figuras básicas del patinaje artístico.
- ✚ Juegos.
- ✚ Siguiendo una circunferencia, levantan la pierna derecha e intentan continuar la trayectoria con el pie del suelo. El mismo ejercicio con la pierna izquierda.
- ✚ Desplazamientos en diferentes posiciones del cuerpo, siguiendo una elipse, “rodillazo, cigüeña, patada a la luna...”
- ✚ Partiendo de una posición determinada, juntan y separan las piernas dibujando círculos y consiguiendo el desplazamiento básico de espaldas.
- ✚ Juegos que ayudan a perfeccionar todos los ejercicios anteriores.
- ✚ Posturas del cuerpo y movimientos en el espacio y en el tiempo.
- ✚ Movimiento armónico de brazos independiente al deslizamiento.
- ✚ Adaptación de la postura y la velocidad a la música y al resto del grupo
- ✚ Participación en la coreografía de danzas sencillas.
- ✚ Deportes que se introducen los patines: hockey, baloncesto, balonmano, fútbol.