

CIRCULAR EXTRAESCOLAR: PATINATGE

Benvolgudes famílies,

Us fem arribar la proposta del CLUBDOJO TARRACO¹ per realitzar l'extraescolar de patinatge a la nostra escola

El dia 17 de setembre a les 16:30 vindran monitors al pati de l'escola perquè els nens/nenes i familiars interessats en l'activitat, puguin tenir una primera presa de contacte amb els patins.

Preus per mes i nen:

- 1 dia 20€
- 2 dies 30€



PER QUÈ PATINATGE ?

El patinatge és una activitat física i esportiva que mai passa de moda i a partir dels 4 anys es pot començar a practicar, és una activitat recreativa al mateix temps que un esport que ajuda a desenvolupar el equilibri i mantenir l'harmonia corporal a través dels seus moviments i exercicis. L'objectiu de les classes de patinatge és que els nens aprenguin habilitats bàsiques del desplaçament i adquireixin equilibri i destreses per a canviar de direcció, esquivar obstacles, patinar endavant i endarrere amb la mateixa facilitat, frenar...

Patinar contribueix a millor l'estat físic de la persona, ja que augmenta la resistència aeròbica, així com també ajuda a desenvolupar el sentit de l'equilibri, sobre tot en el cas dels nens que comencen a practicar-lo de petits.

Beneficis de la pràctica del patinatge:

- Millora la resistència física
- Exercita l'equilibri
- Ajuda a enfortir els pulmons i cor
- S'enforteixen els músculs del quadre inferior
- Activa la circulació sanguínia

¹CLUBDOJO TARRACO.Lara Giral (Tècnic Autonòmic de Patinatge Artístic) / Javier Rodríguez.
(Col. INEFC 8898)

Resumint, el patinatge és una experiència saludable i d'allò més divertida!

Existeix 3 modalitats principals de patinatge, les quals es desglossen en diferents variants:

- Patinatge en línia; freestyle, agressiu, velocitat, slalom,...
- Patinatge artístic; lliure, show, parelles, solo dance,...
- Hoquei; sobre patins, sobre patins en línia,...

PATINATGE ARTÍSTIC

El PATINATGE ARTÍSTIC, es treballa utilitzant una metodologia d'aprenentatge enfocada vers la faceta artística d'aquest, el podríem definir com una especialitat que consisteix en fer acrobàcies rítmiques sobre patins.

Es treballaran nocions bàsiques del patinatge, a més de treballar la importància de la posició del cos, l'estil,... i figures i salts amb major grau de complexitat. L'harmonia amb la música passa a tenir major importància, juntament amb els salts simples i piruetes.

L'objectiu principal és barrejar els moviments de dansa amb la sincronització del moviment dels peus. Es tracta d'aconseguir la combinació perfecta. Per aquest motiu en patinatge artístic trobem tanta diversitat de moviments, salts, piruetes, figures, etc.

A partir de primària, es realitza una competició interna del club, recolzada per part dels monitors i vers els pares, es competeix per nivell i per edat. Per tal de determinar el nivell, a mitjans de curs, es farà un petit examen a mode intern de club, el qual consistirà en diferents figures, salts i moviments artístics acompanyats de música.

A més de les competicions, durant el curs es realitzen diverses trobades, on és molt important que el nen hi participi, per tal de conèixer altres nens que practiquen el seu esport, així com introduir-se dins el món del patinatge artístic en totes les seves facetes, veure exhibicions d'altres patinadors/es,...

El patinatge artístic es pot practicar de forma individual i en grup (show).

Va adreçada tant a nens que ja tinguin unes nocions bàsiques del patinatge, com a aquells que s'inicien en la seva pràctica.

Per a la pràctica del patinatge artístic, és imprescindible:

- Patins de patinatge artístic (tipus quad amb fre davanter)
- Ús de roba esportiva i còmoda
- En cas de que no es sàpiga patinar també seran necessàries les proteccions dels canells i genolls fins que s'assoleixi un nivell que permeti treure-les.

PATINATGE EN LÍNIA

El patinatge en línia s'adapta als coneixements de patinatge de cada alumne, fent que la classe estigui dirigida tant a aquells alumnes que s'inicien en aquest esport, com d'altres que ja en tenen uns coneixements previs i volen aprofundir més en la seva pràctica.

Per aquells infants que s'inicien, l'objectiu és que aprenguin les nocions bàsiques per tal de poder patinar de forma segura i divertir-se amb la pràctica. Es treballa el desplaçament endavant i iniciació d'endarrere (segons l'aprenentatge del grup), frenada, figures bàsiques d'equilibri, circuits, activitats amb parelles i grup, jocs...

Per aquells nens que ja tenen uns coneixements previs, s'ensenyen figures i girs de major complexitat, desplaçaments amb equilibris, circuits i jocs de major complexitat,...

Es realitza una competició interna del club, recolzada per part dels monitors i vers els pares, es competeix per nivell i edat. Per tal de determinar el nivell, a mitjans de curs, es fa una

petitaprova a mode intern de club, el qual consistirà en diferents circuits d'agilitat, velocitat, i figures per tal de determinar el grau de control dels patins i d'aquesta manera saber-ne el nivell.

A més de les competicions, durant el curs es realitzen diverses trobades, on és molt important que el nen hi participi, per tal de conèixer altres nens que practiquen el seu esport, així com introduir-se dins el món del patinatge en línia en totes les seves facetes, veure exhibicions d'altres patinadors,...

Per a la pràctica del patinatge en línia, és imprescindible:

- Patins de patinatge en línia
- Obligatori casc i canelleres, i recomanable colzeres i genolleres
- Ús de roba esportiva i còmoda