

**Nom de l'esport::** Patinatge Federació

**Objectius generals de l'activitat:**

- Adquirir l'habilitat per desplaçar-se, canviar de direcció, realitzar postures bàsiques del patinatge, salts i piruetes.
- Gaudir de l'activitat.
- Fomentar la relació social entre diferents companys/es de diferents escoles i edats.

**Calendari anual d'activitats:**

- Entrenament dos cops setmanals. (2h)
- Competicions
- Trofeus extres
- Proves de nivell
- Festivals

**Horaris**

**Federació Gran:**

Dilluns 18:45 a 20:45

Dimecres 18:30 a 20:30

**Federació nova:**

Dimarts i Dijous 18:30- 20:30

- **Metodologia de treball:**
- S'iniciarà l'entrenament corrent sense patins i fent estiraments per escalfar.
- Continuarem corrent (amb patins) davant i enrere.
- Tot seguit, passarem a fer els diferents integratius de patinatge (figures artístiques, salts, piruetes...), que aquests varien en funció de la categoria.
- Realitzarem els discos individuals, i previ al Festival de final de curs, en grup.
- Acabarem l'entrenament fent estiraments.

### **Normes de funcionament de l'activitat:**

- Els nens i nenes han de poder moure's amb facilitat, per tant, han de portar roba còmode, ja sigui roba d'esport, malles, mallot de patinatge... És de lliure elecció, mentre que NO portin cap peça texana (faldilla, pantalons, jaqueta...) . Caldrà, també, que portin el cabell recollit.
- L'entrenament comença a les 18:45 o 18:30 així que a aquesta hora els/les nens/es hauran d'estar a la pista amb a punt per començar l'activitat.
- Una vegada les famílies deixen el nen o la nena, aquestes hauran de sortir de la pista, per tal de que els/les nens/es no estiguin pendents ni distrets.
- El/la delegat/da és la persona intermediària entre els pares i la monitora, i viceversa. En el cas que algun pare/mare tingui alguna inquietud puntual, podrà comentar-li a la monitora directament.

### **Aspectes a destacar de l'activitat:**

- El patinatge és una activitat que fomenta les capacitats motores, de coordinació, d'equilibri, físiques i psicològiques (com per exemple, l'autosuperació) del nen.
- És molt important que els nens i les nenes estiguin motivats per aprendre coses noves i superar-les amb èxit, però també que gaudeixin fent-ho. Amb això volem dir que en el patinatge són tant importants les aptituds personals de cadascú com l'actitud que tinguin per aconseguir una bona evolució.

### **Material necessari:**

- Patins, roba còmode, mitjons llargs, fundes pels patins i cabell recollit.
- Recomanem portar un necesser amb cinta, raspall/pinta, gomes del cabell i clips.