



Nom de l'esport: Patinatge (Iniciació i Consell)

Objectius generals de l'activitat:

- Familiarització dels/les nens/es amb els patins.
- Aprendre les habilitats bàsiques sobre els patins.
- 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.
- Competicions de consell: un cap de setmana de Gener, de Febrer, de Març. Final comarcal a l'Abril-Maig. Final territorial (?)
- Trofeus extres (?)

Horaris:

- Iniciació: Dimarts i Dijous de 17:15 a 18:30h.
- Consell: Dilluns i Divendres de 17:15 a 18:45h.

Metodologia de treball:

- La monitora encarregada d'Iniciació i Consell estarà a les 17:00h a pista, per tal d'estar amb els patins posats abans que els/les nens/es i per si s'ha de preparar algun material.
- Pel que fa a Iniciació, s'iniciarà l'entrenament corrent (amb patins) davant i enrere. Mentre que consell s'iniciarà amb uns exercicis d'escalfament i, posteriorment, començaran a córrer.
- Tot seguit, tant Iniciació com Consell, passaran a fer els diferents integratius de patinatge (figures artístiques, salts, piruetes...), que aquests varien en funció del nivell de cada nen.
- Posteriorment, cap al final de l'entreno, per tal de relaxar-se i divertir-se, faran una estona de jocs.
- Finalment, es reuniran nens/es i monitora per comentar l'entreno, sobretot per si ha hagut algun problema.

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, pantaló, jaqueta...). Caldrà, també, que portin el cabell recollit.
- L'entrenament comença a les 17:15h, així que a aquesta hora els/les nens/es hauran



d'estar a la pista amb patins posats. És preferible que vinguin ja berenats.

-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 amb 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 vull dir que en el patinatge son 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.