

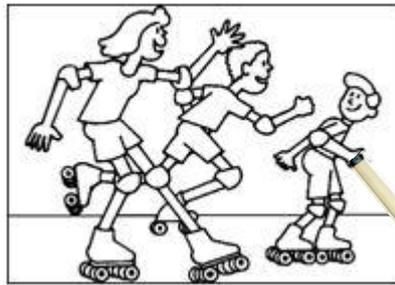


## ***INICIACIÓN A PATINAJE / HOCKEY SOBRE PATINES***

### ***¿QUÉ ES EL PATINAJE?***



Patinar es la acción motora que permite al individuo mantener el control de su equilibrio, realizar impulsos, deslizar y manejar su cuerpo cuando en la base de su tren inferior están aplicadas ruedas. De una forma más simplificada es el arte del que tiene calzado unos patines, manejar estos sin perder la noción de su equilibrio.



### ***¿QUÉ ES EL DEPORTE HOCKEY SOBRE PATINES?***



De una forma muy resumida y simplificada, es un deporte en que dos equipos de cinco jugadores cada uno (un portero y cuatro jugadores de pista) se sitúan en un espacio deportivo vallado (aproximadamente 40x20 metros), con el objetivo primordial de marcar gol en la portería adversaria, ganando el equipo que más goles alcance.

Todos los jugadores, incluido los porteros, se desplazan por medio de patines (no en línea, sino de cuatro ruedas paralelas) y el manejo de la bola se realiza por medio de un stick (palo con formato específico de este deporte). Es decir, cada jugador tiene como indumentaria básica un par de patines y un stick





## INICIACIÓN A PATINAJE / HOCKEY SOBRE PATINES



Los beneficios de la iniciación en este deporte resultan sobretodo por dos singularidades, ya referidas anteriormente, que lo caracterizan y con las cuales el alumno tiene de lidiar:

- ✓ superficie de sustentación deslizante – patin;
- ✓ trato con la bola por intermedio de un objeto – stick;

Solo la conjugación de estas dos singularidades resulta en una riqueza motora importantísima para el desarrollo de las capacidades coordinativas, como la dimensión del equilibrio estático y dinámico, la dimensión óculo-manual y espacial, la dimensión espacio-temporal, entre otras



Está claro que no nos quedamos por aquí, ya que en las actividades que proponemos a lo largo del año no son únicamente para el dominio del patín, stick y bola por parte del alumno. Buscamos igualmente potenciar:

- ✓ La autoconfianza del alumno;
- ✓ La colaboración y ayuda entre compañeros;
- ✓ Responsabilidad cívica y coeducación;
- ✓ El despertar de la imaginación y habilidad del alumno;
- ✓ El interés del alumno por una actividad nueva pudiendo resultar ésta incluso una actividad de ocio y/o transporte;
- ✓ El desarrollo multidisciplinario pre-deportivo/deportivo del alumno.



## INICIACIÓN A PATINAJE / HOCKEY SOBRE PATINES



### ¿COMO ORGANIZAMOS LAS ACTIVIDADES?

Teniendo en cuenta que la metodología de trabajo es dependiente de la edad biológica de cada niño, las actividades desarrolladas en las extraescolar de Patinaje respetarán las siguientes premisas:

#### ALUMN@S DE 2º Y 3º DE INFANTIL



- Actividad orientada hacia Habilidades Motoras Fundamentales Genéricas:
  - Agilidad - Equilibrio - Coordinación - Velocidad;
  - Habilidades motoras multideportivas (predominio del patinaje);
  - Juegos reducidos para implementar reglas, éticas y fair-play;
  - Diversión en el intento.

Los contenidos que abordamos a lo largo del año escolar, no olvidando las premisas referidas anteriormente, son:

- **Técnica de patinaje:**
  - Levantar, caer y posición básica de equilibrio
  - Noción de deslice hacia delante y atrás con un y dos apoyos.
  - Marcar paso, patinaje rectilínea y frenadas en cuña y T
  - Giros en deslice; ochos, slalom y saltos
  - Frenada paralela
  - Giros c/cruce y saltos c/ cambio de sentido
- **Técnica de Manejo del Stick**
  - Pega del stick;
  - Conducción de la bola con una y las dos laterales del stick
  - Conducción de bola asociado a patinaje con giros, slalom,...



## INICIACIÓN A PATINAJE / HOCKEY SOBRE PATINES



### ALUMN@S DE 1º AL 4º DE PRIMARIA



- Actividad orientada hacia Habilidades Motoras Fundamentales del Hockey Patines:
  - Patinaje – Habilidades básicas de manejo de stick y bola;
  - Introducción a la predisposición para jugar (autoconfianza, etc.)
  - Acciones tácticas y de posicionamiento del hockey muy básicas
  - Habilidades intelectuales y emocionales (raciocinio y complicidad)
  - Enseñanza de habilidades en forma de desafío.

Los contenidos que abordamos a lo largo del año escolar son:

- **Técnica de patinaje:**
  - Giros en deslice; ochos, slalom y saltos;
  - Frenada paralela y con media vuelta, tacos y convergente;
  - Giros c/cruce y saltos c/ cambio de sentido;
  - Frenadas con salida de espalda y patinaje de espalda;
  - Desarrollo de los contenidos asociados a acciones con bola
  - Desarrollo de los contenidos asociados a táctica individual;
- **Técnica de Manejo del Stick**
  - Conducción y protección de bola asociado a patinaje con giros, slalom,...
  - Gancho, contra-gancho y trucos varios;
  - Conducción de la bola con una y las dos laterales del stick;
  - Pase/recepción y tiro, batido, barrido, arrastre y muñeca;
  - Acciones con bola en el aire (tiros, pases/recepción, trucos)
  - Desarrollo de los contenidos asociados a táctica individual;



## INICIACIÓN A PATINAJE / HOCKEY SOBRE PATINES

### ○ Táctica Individual

- Juego anárquico vs ocupación racional en terreno de juego;
- Principios defensivos (triángulo defensivo) y ofensivos;
- Principios de transición ataque-defensa y defensa-ataque;
- Situación de uno X portero y uno X uno (defensa y ataque).

### ○ Táctica Grupal / Colectiva

- Principios de transición ataque-defensa y defensa-ataque;
- Principios defensivos y ofensivos con dos jugadores;
- Acciones tácticas ofensivas – triángulo ofens., pared y puño

## ALUMN@S 5º DE PRIMARIA AL 2º ESO



- Actividad orientada hacia la Construcción de Habilidades Físicas y Específicas del Hockey Patines:
  - Iniciación al entrenamiento físico y mental encuadrado en el contexto deportivo real
  - Habilidades deportivas específicas del HP, incluyendo lectura de juego, comprensión táctica y respectiva toma de decisión

Los contenidos que abordamos a lo largo del año escolar en esta etapa etaria, visan no sólo el perfeccionamiento de los ya abordados en los años anteriores, así como el incremento de la complejidad de las tareas de las sesiones de entrenamiento.

