



PATINAJE

ACTIVIDADES INFANTILES

DESCRIPCIÓN: El patinaje en línea es una modalidad deportiva y recreativa que implica desplazarse utilizando patines. La actividad de patinaje ofrece una amplia gama de beneficios físicos, técnicos, recreativos y psicológicos que contribuyen a su desarrollo integral.

OBJETIVOS GENERALES:

- Aprender y perfeccionar las técnicas del patinaje como la frenada, giros, cruces de curva, marcha atrás, eses y maniobras de velocidad..
- Fomentar el desarrollo de habilidades como el patinaje artístico y hockey mediante habilidades específicas como los saltos, giros, piruetas y manejo de stick.
- Desarrollar las habilidades motoras finas y gruesas mejorando la coordinación motora, equilibrio dinámico y agilidad a través de actividades lúdicas en patines..
- Trabajar la resistencia cardiovascular, capacidad pulmonar y la fuerza muscular, especialmente en glúteos, core y piernas.
- Mejorar la capacidad de reacción y agilidad cruciales para realizar movimientos rápidos y precisos mediante los juegos en patines.
- Mejorar la autoestima y confianza en sí mismos a medida que logran nuevas habilidades y desafíos; mejorando la capacidad de concentración al enfocarse en tareas específicas.
- Fomentar la interacción social y habilidades de cooperación y resolución de problemas mediante el trabajo en equipo a través de actividades y juegos en grupo.
- Fomentar un estilo de vida activo y educar sobre la importancia de los beneficios del ejercicio físico, así como su contribución a la salud general y el bienestar.



RECOMENDACIONES:

Utilizar patines en línea adecuados a su talla de pie. Obligatorio uso de casco y recomendado rodilleras, coderas y muñequeras.

Hidratarse a lo largo de la sesión. Llevar botellín de agua

Llevar pelo recogido

Acudir a la actividad con puntualidad y continuidad en la asistencia para garantizar la evolución en el aprendizaje