PATINATZEA

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESKRIBAPENA:

Kirol-jarduera, gurpildun patinajearen ikasketa eta hobekuntzan zentratua, 7 urtetik gorako neska-mutilei zuzendua. Saioak ingurune seguru, dinamiko eta motibatzaile batean garatzen dira, eta bertan progresiboki lantzen dira oreka, koordinazioa, desplazamendua, frenatzea eta biraketak bezalako gaitasunak. Jokoak, ariketa teknikoak eta zirkuitu txikiak uztartzen dira, ikasketa eraginkor eta dibertigarria lortzeko. Autonomia, norberaren gainditzea eta elkarbizitza sustatzen dira kirolaren bidez.

EZAUGARRIAK

- **Jardueraren intentsitatea: Moderatua**
- **Bihotz-biriketako gaitasuna: Ertaina**
- **Indarra: Ertaina (batez ere hanketan)**
- **Malguetasuna / Mugikortasuna: Ertaina**
- **Koordinazioa / Propriozepzioa: Oso handia**
- **Zailtasun teknikoa: Ertaina**
- **Kaloria-gastua (60 min – 70 kg): 300–450 kcal**

HELBURU OROKORRAK:

- Ikasi eta hobetu patinajeko oinarrizko teknikak (mugimendua, oreka, gelditzea, biraketak).
- Hobetu koordinazioa, arintasuna eta gorputzaren kontzientzia.
- Garatu konfiantza eta autonomia gorputzaren eta mugimenduaren kontrolaren bidez.
- Txikitatik sustatu bizimodu aktibo eta osasuntsua.
- Bultzatu errespetua, lankidetza-lana eta dibertsioa talde-jokoaren bidez.
- Ohitu segurtasun aktibora (materialaren erabilera, espazioaren eta norberaren gorputzaren kontrola).

GOMENDIOAK:

- Erabili patinak (lerrokoak edo lau gurpilekoak, mailaren arabera) eta beti eraman kaskoa, ukondo-babesak, eskumuturreko babesak eta belauneko babesak.
- Ekarri ur-botilatxoa eta arropa estua eta erosoa.
- Saihestu lepokoak, bufandak edo jardueran askatu daitezkeen objektuak.
- Ez da gomendagarria oreka-arazo kontrolik gabe edo artikulazio-arazoak dituzten haurrek mediku-jarraipenik gabe egitea.
- Jarraitu uneoro monitorearen jarraibideak.
- Etorri puntuala eta mantendu asistentzia jarraitua, ikaskuntza-prozesua bermatzeko.

Gesport
gestión deportiva