PATINAJE

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESCRIPCIÓN:

Actividad deportiva enfocada al aprendizaje y perfeccionamiento del patinaje sobre ruedas, dirigida a niños y niñas a partir de los 7 años. Las sesiones se desarrollan en un entorno seguro, dinámico y motivador, donde se trabajan progresivamente habilidades como el equilibrio, la coordinación, el desplazamiento, la frenada y los giros. Se combinan juegos, ejercicios técnicos y pequeños circuitos para lograr un aprendizaje eficaz y divertido. Se fomenta la autonomía, la superación personal y la convivencia a través del deporte.

CARACTERISTICAS

- **Intensidad de la actividad: Moderada**
- **Cardiorrespiratoria: Media**
- **Fuerza: Moderada (principalmente en piernas)**
- **Flexibilidad/Movilidad: Media**
- **Coordinación/Propiocepción: Muy Alta**
- **Dificultad técnica: Media**
- **Gasto calórico (60 min - 70 kg): 300–450 kcal**

OBJETIVOS GENERALES:

- Aprender y perfeccionar las técnicas básicas del patinaje (desplazamiento, equilibrio, frenado, giros).
- Mejorar la coordinación, la agilidad y la conciencia corporal.
- Desarrollar la confianza y la autonomía en el control del cuerpo y el movimiento.
- Promover hábitos de vida activa y saludable desde la infancia.
- Fomentar el respeto, el trabajo cooperativo y la diversión a través del juego en grupo.
- Familiarizarse con la seguridad activa (uso del material, control del espacio y del propio cuerpo).

RECOMENDACIONES:

- Usar patines en línea o de 4 ruedas según nivel, con casco, coderas, muñequeras y rodilleras obligatorios.
- Llevar botella de agua y ropa deportiva ajustada.
- Evitar collares, bufandas u objetos sueltos durante la actividad.
- Actividad no recomendada para niños/as con problemas de equilibrio no controlados o patologías articulares sin supervisión médica.
- Seguir en todo momento las indicaciones del monitor/a.
- Acudir a la actividad con puntualidad y continuidad en la asistencia para garantizar la evolución en el aprendizaje

Gesport
gestión deportiva