

# EXTRAESCOLARS

## A PARTS IGUALS



# “PATINATGE”



## ÍNDEX

|                   |   |
|-------------------|---|
| Presentació.....  | 3 |
| Introducció.....  | 4 |
| Objectius.....    | 5 |
| Justificació..... | 6 |
| Organització..... | 8 |
| Contacte.....     | 9 |

## PRESENTACIÓ

A parts iguals és una entitat que es dedica a la promoció del lleure i l'esport d'una forma lúdica, educativa i recreativa.

Us presentem un projecte d'extraescolar dirigit a tots els infants i adolescents que vulguin gaudir del seu temps lliure amb unes activitats lúdiques i esportives a parts iguals.

El nostre objectiu és transmetre els valors i la passió pel lleure i l'activitat física a partir de diferents activitats relacionades amb el patinatge i el joc recreatiu. Una activitat on l'infant sigui el focus principal d'actuació i que aquests puguin realitzar les activitats que més els hi agraden d'una forma molt educativa i lúdica.

Tot aquest projecte està recolzat per l'experiència i el treball dels diferents integrants que durant anys s'han dedicat a l'educació i al temps lliure dels infants. Després de varis projectes educatius neix A Parts Iguals, treballant des de diferents àmbits, entre els quals s'hi inclou l'organització d'activitats per infants i joves, ja sigui en el seu període de vacances, com al llarg del curs.



En el món del patinatge les monitores també hi tenim molta experiència. Duem practicant aquest esport des de ben petites, passant per moltes categories i campionats fins arribar a la selecció catalana. Igualment estem titulades en el patinatge i actualment entrenem diferents grups de competició.

## INTRODUCCIÓ

L'Organització Mundial de la Salut (OMS), recomana que els infants i adolescents practiquin com a mínim una hora al dia d'esport moderat.

El sedentarisme i l'obesitat tenen greus repercussions sobre la salut i cal incorporar l'hàbit de ser actius des de petits per convertir-se en adults saludables.

Des de A parts iguals oferim una extraescolar on combinem l'esport i el lleure per crear una activitat on l'infant realitzi esport d'una manera més recreativa, social i sense compromís. Tot i això amb l'objectiu de guanyar en valors, crear hàbits saludables i adquirir les habilitats motrius necessàries per el desenvolupament de l'infant.

Tenint en compte totes aquestes oportunitats que guanyem amb l'activitat física, amb aquesta extraescolar ens proposem anar un pas més enllà i experimentar totes les oportunitats que ens ofereix el patinatge.

El **patinatge artístic** (*és un terme bastant ampli*), sobre rodes es parla de què és un esport reconegut mundialment, no com a l'àmbit olímpic, sinó com a nivell de competicions mundials.

Hi ha varies modalitats de patinatge; l'hoquei patins, l'hoquei línia, freestyle, alpí en línia, roller derby, rollerblading, skateboarding, descens en línia... Dins del patinatge artístic trobem el lliure, les figures obligatòries, parelles d'artístic, parelles de dansa, show, velocitat, entre d'altres.

En aquest curs treballarem **el lliure "iniciació"** on a final de curs si treballem molt obtindrem bona qualitat del desplaçament (empènyer



correctament, velocitat, posició i fluïdesa), juntament amb les transicions, performance i coreografia.

## **OBJECTIUS GENERALS**

- Ocupar el temps lliure dels infants a través d'una educació activa i saludable.
- Aconseguir que els infants gaudeixin de l'extraescolar a partir d'una programació atractiva d'activitats de caire lúdic.
- Afavorir l'autonomia i el creixement i desenvolupament personal dels infants a partir de noves vivències i experiències.
- Fomentar la participació i l'esperit crític de l'infant.
- Potenciar els hàbits saludables i actius dels infants.
- Afavorir la descoberta i la interacció amb l'entorn social i cultural proper.
- Potenciar la creativitat dels infants.

## **OBJECTIUS ESPECÍFICS**

- Obtenir una millor versió a l'anterior
- Millorar i educar l'equilibri
- Aprendre a tenir una bona posició
- Ajudar a enfortir tots els músculs de les cames, gluti, abdominals i cintura
- Ensenyar a aixecar-se després d'un mal moment
- Ajudar a tenir una bona resistència
- Increment de la coordinació motriu, sent capaços de realitzar figures i girs
- Fer-nos lliures i ensenyar-nos a volar



## JUSTIFICACIÓ

Per la realització d'aquesta activitat ens centrarem en la següent planificació.

- Petit escalfament de 5 minuts abans de posar patins.
- Estiraments al finalitzar la sessió.

### 1r TRIMESTRE

- Aprendre com s'han de posar i lligar els patins.
- Aprendre les diferents parts del patí.
- Diferenciar exterior interior.
- Explicació del sistema RollArt.
- Mantenir equilibri damunt els patins.
- Control dels moviments.
- Aprendre a caure i a aixecar-se.
- Millorar el desplaçament amb patins.
- Aprendre a frenar.
- Desplaçar-se lliurement endavant i endarrere.
- Realització de taques que suposen una correcta coordinació dinàmica general.
- Domini motor i corporal de d'un plantejament previ a l'acció mitjançant mecanismes de decisió i control.
- Autonomia i confiança en les pròpies habilitats.
- Comprensió, acceptació i compliment de les normes dels jocs.
- Relleus amb diferent material.
- Elements del nivell "D". Floreta, Canó i Àngel.
- Jocs amb patins.
- Felxibilitat (dies de pluja)

## **2n TRIMESTRE**

- Expressió corporal.
- Resistència.
- Treball de força per a poder saltar.
- Millorar la coordinació general.
- Millora de la flexibilitat per a realitzar diferents elements.
- Expressió facial.
- Elements del nivell "D i C" Puntada a la Lluna, Picadillo, Àguila, Àncora.
- Apliquem sistema RollArt.
- Jocs amb patins.
- Preparació física (dies de pluja)

## **3r TRIMESTRE**

- Autonomia 100%.
- Treballem amb sistema RollArt.
- Aprendre piruetes bàsiques.
- Muntem un ball. Treballem la memòria.
- Relleus sense material a la pista.
- Elements del nivell "D i C" Puntada a la Lluna, Picadillo, Àguila, Àncora.
- Cada patinador/a munta el seu propi ball amb tot el que ha après durant el curs.

(Pot variar la planificació depenen el nivell dels/les patinadors/es).

## **ORGANITZACIÓ**

## Destinatari

En una societat on la motricitat queda eclipsada per les noves tecnologies, on les activitats físiques cada vegada es deixen més de banda, on cada vegada són més les activitats individualistes... Aquesta extraescolar va dirigida a tot infant de 1r fins a 6é de primària que vulgui gaudir del patinatge a través d'experiències lúdiques i esportives.

Com que el ritme d'aprenentatge i desenvolupament d'aquests és divers, en centrem amb l' infant d'una manera individualitzada, per tant encara que a l'activitat hi hagi un únic grup d'infants de tots els cursos, nosaltres en encarreguem de realitzar activitats segons les necessitats de cada infant.

## Normativa de l'activitat

- **Respectar** als companys.
- **Cuidar** i respectar el material escolar i les instal·lacions.
- Cuidar i **mantenir** en bon estat els patins.
- **Roba còmode**, elàstica i estreta (malles, mitges, monos, mallots, tops). Dessuadores sense caputxa per evitar que ens tapi la cara. A l'hivern poden portar guants i gorro, escalfadors i buff's, armilla, paravent, entre d'altres.
- Portar mitjons alts perquè no facin mal els patins.
- **Portar el cabell recollit !!!!**
- **Aigua** (AMB EL NOM!! ) Mocadors de paper a la motxilla.
- **BERENAR** abans de començar a patinar.
- Portar **bambes**.
- Venir amb moltes ganes d'aprendre i passar-ho bé!

## Espais

El punt de trobada i el lloc de referència és l'escola on utilitzarem la pista poliesportiva. En cas de pluja farem activitats recreatives i complementàries al patinatge al gimnàs.

## Monitoratge

Un aspecte clau en la correcta realització de l'extraescolar són els monitors i monitores que la duen a terme. Creiem que es molt important que creguin en allò que estan transmeten i es sentin atrets per aquesta activitat. Per això les persones responsables de l'activitat (com ja hem esmentat anteriorment) és necessari que vinguin de l'àmbit del lleure amb experiència al món del patinatge.

## CONTACTE:

Correu: [lleureiesport@gamil.com](mailto:lleureiesport@gamil.com)

[www.apartsiguals.com](http://www.apartsiguals.com)

