

**BLOQUE:** Juego y Deporte

**UNIDAD:** Sobre Ruedas

**SESION:** 01

2<sup>do</sup> ciclo :**CICLO**

3<sup>o</sup> y 4<sup>o</sup> :**NIVEL**

**MATERIAL:** colchonetas.

**ORG. ALUMNOS:** individual y parejas.

**OBJETIVOS:**

1. Evaluar el nivel de patinaje de cada alumno.
2. Mantenerse en una posición de base, equilibrada y segura que predisponga a la acción de patinar.
3. Aprender a frenar y caer de forma segura.

**TEC. ENSEÑANZA:** Man Directo y Res de Problemas.



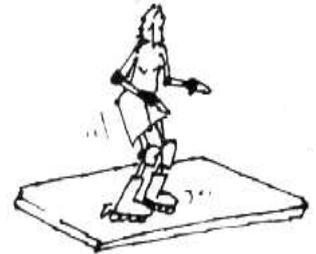
**ANIMACIÓN**

1. **Introducción al Patinaje en Línea.** Visionado del siguiente video:

- FreeSkate in Barcelona: [http://youtu.be/e7MmVp0q\\_5w](http://youtu.be/e7MmVp0q_5w)

**PARTE PRINCIPAL**

1. **Posición de Base.** Sobre una superficie antideslizante (colchonetas, arena) adoptamos la Posición de Base con rodillas flexionadas, brazos extendidos y mirada al frente.

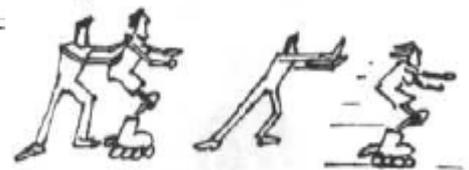


2. **Desequilibrios.** Se realizan disequilibrios y reequilibrios en acciones como:

- Flexiones y extensiones.
- Balanceos laterales.
- Pasos laterales.
- Equilibrios sobre un patín.
- Saltos.



3. **Empújame.** Por parejas, uno empuja a su compañero, para que se reequilibre y adopte la posición de base.



4. **Cógeme.** Por parejas, uno realiza el empuje desde una pared, de espaldas. Su compañero le frena.

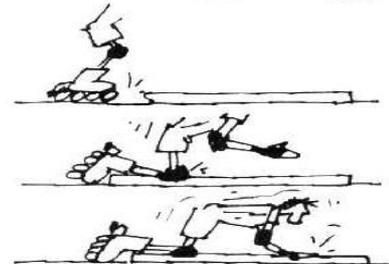


5. **El Carrito de la Compra.** Por parejas, uno empuja a su compañero y lo va trasladando por la pista. El empuje se realiza en las caderas.



6. **La Parada.** En primer lugar, adoptamos la posición básica de parada. Luego, poco a poco, vamos consiguiendo frenar. Por parejas, uno tira del compañero, y el otro lo impide frenando su avance.

7. **Cuerpo a Tierra.** Si los alumnos disponen de todas las protecciones, sobre una colchoneta, realizan la forma correcta y segura de caerse para no hacerse daño.



8. **Patinando por Parejas.** Cogidos de las manos, patinan alrededor de la pista.



**VUELTA A LA CALMA**

1. **El Patinete.** Con un solo patín, se toma impulso y se desliza la mayor distancia posible.