

BLOQUE: Juego y Deporte

UNIDAD: Sobre Ruedas

SESION: 01

2^{do} ciclo :**CICLO**

3^o y 4^o :**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.



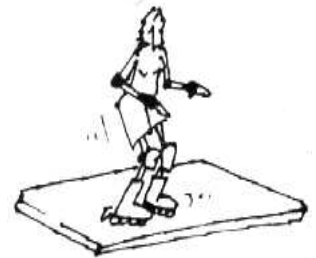
ANIMACIÓN

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

- FreeSkate in Barcelona: http://youtu.be/e7MmVp0q_5w

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.



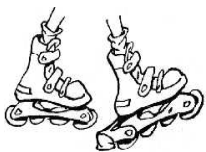
3. **Empújame.** Por parejas, uno empuja a su compañero, para que se reequilibre y adopte la posición de base.



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

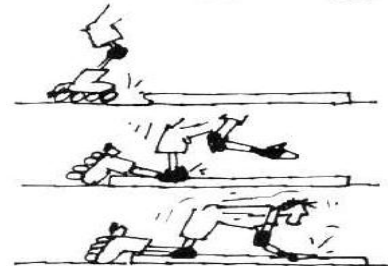


5. **El Carrito de la Compra.** Por parejas, uno empuja a su compañero y lo va trasladando por la pista. El empuje se realiza en las caderas.



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.