

# PROYECTO



## Patinaje y Hockey Línea como Actividad Extraescolar

Septiembre de 2015



## **C.D.E. CIUDAD PATINA**

### Escuela de Patinaje y Hockey Línea

#### **1. PRESENTACIÓN**

Somos el Club **Ciudad Patina** y por medio de este proyecto queremos dar a conocer y explicar la actividad de patinaje en línea y hockey.

Nos dedicamos a la enseñanza especializada del patinaje en línea y del hockey línea, contamos con un equipo técnico experimentado y con monitores capacitados y entrenados para impartir de forma técnica y divertida nuestro Sistema Pedagógico Novedoso, que consiste en enseñar a patinar y a mejorar a partir de actividades lúdicas. Nuestra metodología de enseñanza está adaptada para que los niños relacionen el deporte como una actividad gratificante y entretenida.

#### **2. BENEFICIOS DEL PATINAJE**

El patinaje en línea desde hace unos cuantos años se ha ido consolidando como un deporte que gana más simpatizantes día a día debido a que aporta muchos beneficios a sus practicantes. Algunos de ellos son:

- Tonifica gran parte de grupos musculares, tales como piernas, glúteos, abdomen, espalda y también de las extremidades superiores al balancear los brazos durante el patinaje.
- Se consumen una media de 450 calorías en media hora.
- Mejora el ejercicio aeróbico (cuyo objetivo es que corazón y pulmones trabajen para tomar oxígeno y llevarlo por la sangre a las células del cuerpo.) Está comprobado que practicar este deporte fortalece tanto el corazón como los pulmones.
- Desarrolla la coordinación general.
- Aumenta los reflejos.
- Mejora el equilibrio.
- Incrementa la agilidad.
- Ayuda a la adquisición de habilidades sociales para el trabajo en equipo y la cooperación entre todo el grupo.
- Fomenta mediante el juego las relaciones de compañerismo y amistad.
- Inicia a los alumnos en el deporte como una actividad que les aporta disciplina en sus vidas.



### 3. OBJETIVOS DEL PROYECTO

#### 3.1. Objetivo General

El principal objetivo de este proyecto es promover el patinaje y el hockey línea como un deporte novedoso y divertido que puede ayudar al desarrollo integral de las capacidades de los niños, fomentando el deporte como forma de vida y factor decisivo para una mejor calidad de vida.

#### 3.2. Objetivos Específicos:

- Iniciar los alumnos en el deporte.
- Mejorar la coordinación, el equilibrio estático y el dinámico.
- Establecer unas pautas para que la parte competitiva del deporte no supere la parte cooperativa.
- Desarrollar habilidades básicas a través del juego y la psicomotricidad.
- Promover nuevas relaciones personales al alumno favoreciendo sus habilidades sociales.
- Fomentar y estimular actitudes de compañerismo, ayuda, cooperación, respeto, convivencia, hábitos de comportamiento, responsabilidad, aceptación de normas consensuadas, etc.
- Conseguir una continuidad del patinaje y hockey línea como un deporte escolar de calidad.
- Trabajar para conseguir más escuelas y aumentar así el número de deportistas en nuestra región.
- Estimular y potenciar actitudes relacionadas con la creatividad, expresión corporal y artística, autoestima, autonomía personal, desarrollo físico e intelectual.
- Ayudar a conciliar en la medida de nuestras posibilidades la vida laboral y familiar de nuestro entorno educativo.
- Establecer el juego y la propia acción como llave maestra para la motivación y el desarrollo de habilidades necesarias para un adecuado crecimiento integral.

### 3. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las actividades se dividen en tres trimestres y al final del curso se realiza una exhibición pública en el colegio. Se pueden impartir dos tipos de actividades:

Patinaje en línea (3.1.).

Hockey en Línea (3.2.).



## 3.1. PATINAJE EN LÍNEA

Se oferta la actividad de forma genérica, ya que permite formar a los alumnos desde los conceptos más básicos del patinaje a partir de monitores especializados, los cuales van a inculcar y promover en los niños la mejora y la tecnificación del patinaje desde sus inicios.

**3.1.1. PRIMER TRIMESTRE. Aprendiendo a patinar.** Durante este trimestre se enseñaran los conceptos básicos del patinaje, tales como:

- Posiciones básicas.
- Patinar con seguridad.
- Caídas.
- Deslizamientos frontales.
- Giros básicos.
- Tipos de frenadas.

**3.1.2. SEGUNDO TRIMESTRE. Mejoramiento técnico del patinaje.** Durante el segundo trimestre se pretende ir reforzando lo aprendido durante el primer trimestre e incorporando técnicas cada vez más complejas y avanzadas, que les ayudarán a promover la confianza en el desplazamiento y les alentará a patinar con más soltura. Se pueden destacar:

- Mejoramiento de zancadas.
- Arrancadas.
- Patinaje hacia atrás.
- Giros avanzados.
- Cambios de dirección.

**3.1.3. TERCER TRIMESTRE. Iniciación al patinaje avanzado.**

Durante el último trimestre, se reforzará lo aprendido durante los anteriores trimestres, y se impartirán sesiones de iniciación al slalom.

NOTA: Las unidades de aprendizaje pueden sufrir variaciones dependiendo del nivel del grupo, punto de partida de la actividad y también el número de alumnos.

## 3.2. EL HOCKEY LÍNEA

El objetivo principal es utilizar el hockey línea como una actividad extraescolar que refuerza y amplía la formación educativa de los alumnos, centrándose en la adquisición y mejora de las capacidades psicomotrices, el trabajo en equipo y la diversión.



El hockey línea se convierte en un medio y no en un fin: es un medio para adquirir las capacidades más avanzadas del patinaje y una actividad deportiva alternativa a los deportes colectivos tradicionales. Sea cual sea nuestra intención, debemos tener en cuenta la necesidad de realizar una unidad previa de iniciación al patinaje en caso de existir carencias en las técnicas básicas de patinaje.

Se puede realizar la actividad usando pelotas de hockey de diferentes densidades y/o pucks. Lo anterior dependerá de la decisión que adopte el A.M.P.A. del material que se debe usar en la actividad.

### **3.2.1. PRIMER TRIMESTRE. Conceptos básicos del hockey línea y tecnificación del patinaje.**

Este primer trimestre, se iniciará con técnicas básicas de patinaje y de hockey. Algunas son:

- Técnicas básicas de patinaje.
- Conceptos básicos del hockey línea.
- Aprender a usar el stick.
- Control individual de pelota y puck.
- Conducción de pelota y puck.
- Iniciación al juego de equipo.
- Pivotajes y giros de hockey.

### **3.2.2. SEGUNDO TRIMESTRE. Mejoramiento de la técnica individual.**

Se repasarán las técnicas básicas del patinaje y del hockey línea y se empezará a formar a los alumnos en la técnica individual.

- Tipos de tiros.
- Frenadas de hockey.
- Pasar y recibir el puck.
- Patinaje eficiente.
- Cruces y giros avanzados.

### **3.2.3. TERCER TRIMESTRE. Técnica de conjunto.**

Durante este último trimestre se repasarán todas las técnicas aprendidas anteriormente y además se pretender enfocar y enseñar a los alumnos la técnica de conjunto deportiva, que aporta no solo cualidades específicas en el ámbito deportivo, sino que ayuda a formar a los alumno dentro de un marco social de cooperación y desarrollo de actividades en grupo.



- Mejoramiento de tiro.
- Balance y control del patinaje.
- Características de conjunto.
- Táctica y estrategia.

NOTA: Las unidades de aprendizaje pueden sufrir variaciones dependiendo del nivel del grupo, punto de partida de la actividad y también el número de alumnos.

## 4. DESTINATARIOS

Se pueden inscribir en la actividad todos alumnos que el Colegio otorgue plaza para realizar la actividad. La actividad es a partir de 1º de Primaria y también se pueden inscribir en la actividad alumnos de Educación Infantil previa prueba, entrevista o decisión técnica de los monitores.

También hay la posibilidad de crear un grupo de patinaje Junior, el cual estaría destinado a los alumnos de educación infantil, quienes tendrían un monitor independiente al de los mayores.

### 4.1. GRUPOS

Para poder realizar la actividad, se deben tener como mínimo 10 alumnos por grupo y un máximo de 18 o más si el Colegio lo permite por cada monitor.

Es posible tener varias edades y niveles dentro de los grupos de patinaje y hockey línea, ya que se puede realizar una enseñanza por sub-grupos de forma simultánea dentro de la misma clase con el mismo monitor a partir de ejercicios simultáneos o por estaciones con diferentes grados de complejidad técnica.

## 6. INSTALACIONES DEPORTIVAS NECESARIAS.

Para el desarrollo de nuestras actividades es necesaria una pista polideportiva en buen estado. Los días de lluvia, cuando el suelo se encuentre mojado o por otros motivos ajenos que el suelo presente características por medio de los cuales sea impracticable la actividad, **NO HAY SESIONES** en la pista polideportiva. Estos días las sesiones realizan en el gimnasio del Colegio si fuera posible.

## 7. RECURSOS MATERIALES.

Los alumnos para poder participar en las clases deben estar equipados con patines en línea y protecciones básicas de seguridad. Las protecciones básicas de seguridad son: casco, rodilleras, coderas y muñequeras. Para las sesiones de hockey línea, los alumnos como mínimo deben estar equipados con las



protecciones básicas (pudiendo usar también protecciones especializadas) y el Colegio aporta los sticks y porterías de hockey.

El Club aportará materiales de enseñanza deportiva (en caso de que el colegio no disponga de ellos), tales como elementos de demarcación (conos) y elementos de entrenamiento (picas, aros, etc.). Se debe además asistir a las clases con ropa cómoda, ligeramente suelta (para evitar posibles rozaduras) y preferiblemente prendas deportivas, ya que proporcionará una mejor movilidad a los alumnos.

## 8. METODOLOGÍA DE LAS SESIONES

Las sesiones de clase se impartirán de la siguiente forma de acuerdo a la intensidad horaria de las clases, ya que puede realizarse dos días a la semana una hora diaria o un día a la semana en bloque de dos horas (se aconseja para esta modalidad que se realice la actividad los días viernes):

### SESIONES DE 1 HORAS DE CLASE

ACTIVIDAD	TIEMPO
Punto de encuentro y cambiarse	5 minutos
Calentamiento y estiramiento	5 minutos
Repaso de técnicas	5 – 10 minutos
Aprendizaje de técnicas nuevas	15 - 20 minutos
Actividades lúdicas (Juegos específicos para reforzar las técnicas aprendidas).	5 – 10 minutos
Perfeccionamiento de técnicas	5 – 10 minutos
Enfriamiento y estiramiento	5

Dependiendo de la estación los niños se hidratarán cuantas veces considere necesario el monitor.

### SESIONES DE 2 HORAS DE CLASE

ACTIVIDAD	TIEMPO
Punto de encuentro y cambiarse	15 minutos
Calentamiento y estiramiento	5 -10 minutos
Repaso de técnicas	10 – 15
Aprendizaje de técnicas nuevas	30 – 35
Descanso y merienda	15 minutos
Actividades lúdicas (Juegos específicos para reforzar las técnicas aprendidas).	20 – 25 minutos
Perfeccionamiento de técnicas	10 – 15 minutos
Enfriamiento y estiramiento	5

Dependiendo de la estación los niños se hidratarán cuantas veces considere necesario el monitor.



## DATOS DE CONTACTO Y RESPONSABLE DEL PROYECTO

- Coordinadora Escuela de Patinaje y Hockey Línea:

**D.<sup>a</sup> María Fernanda Carrillo López**

Teléfono de contacto: 616 050 632

e-mail: [escuela@ciudadpatina.com](mailto:escuela@ciudadpatina.com)

- Responsable del proyecto:

**D. Eugenio Argote Forero**

Teléfono de contacto: 659 143 830

e-mail: [euargote@ciudadpatina.com](mailto:euargote@ciudadpatina.com)

Presidente C.D.E. Ciudad Patina.

Director Técnico C.D.E. Ciudad Patina.

Director "Escuela Municipal de Patinaje y Hockey Línea de Sevilla La Nueva".

Entrenador de Hockey Línea de la Federación Madrileña de Patinaje.

Monitor de Hockey Línea de la Federación Madrileña de Patinaje.

Monitor de Patinaje de la Federación Madrileña de Patinaje.

Arbitro de Hockey Línea de la Federación Madrileña de Patinaje.

### Trayectoria Deportiva

- Actual jugador de Liga Nacional de Hockey Hielo. Equipo Steel Acorns de Valdemoro. Temporada 2014-2015.
- Entrenador y capitán – Club Ciudad Patina Renos (1<sup>a</sup> División Autonómica de Hockey Línea de la Comunidad de Madrid, 2013-2015)
- Jugador de Hobby Hockey en Hielo S.A.D. Majadahonda. (2012-2014)
- Jugador de Hockey Línea - Club Hockey Línea Madrid (Equipo A – Primera División Autonómica de Hockey Línea de la Comunidad de Madrid, 2012-2013).
- Jugador Hockey Línea - Club PLM (Liga Nacional División Plata de Hockey Línea 2011 -2012).

### Palmares

- 2º Puesto en Liga Nacional División Plata de Hockey Línea 2011-2012 – Club PLM.





## **CIUDAD PATINA**

Escuela de Patinaje y Hockey Línea

- 2º Puesto en Liga Autonómica de Hockey Línea de la Comunidad de Madrid 2011-2012 – Club PLM.
- Campeón Liga Autonómica de Madrid Senior B – Equipo Ciudad Patina. Temporada 2013-2014.
- Subcampeón Torneo de Reyes de Alcorcón. Equipo Ciudad Patina Renos.