

ESCUELA DE PATINAJE

# ALICANTE FREESKATE



## PATINAJE EN LINEA URBANO INICIACION

EL PATINAJE ES UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA QUE APORTA MÚLTIPLES BENEFICIOS...

CONSTITUYE UN EXCELENTE EJERCICIO FÍSICO Y, ADEMÁS, FAVORECE LA RELACIÓN CON LOS DEMÁS, PROPICIANDO EL TRABAJO EN EQUIPO.

## OBJETIVOS GENERALES

APRENDER A PRACTICAR CON SEGURIDAD UN DEPORTE COMPLETO AL AIRE LIBRE CON SUS BENEFICIOS PARA NUESTRO CUERPO Y MENTE.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- FAVORECER LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO DE UN MODO LÚDICO.
- FOMENTAR EL TRABAJO EN EQUIPO, DESARROLLANDO ACTITUDES DE SOCIALIZACIÓN, COMPAÑERISMO, COOPERACIÓN...
- EJERCITAR EL CONTROL CORPORAL, EQUILIBRIO, ATENCIÓN, COORDINACIÓN...
- OFRECER UNA ALTERNATIVA SALUDABLE AL TIEMPO DE OCIO.

## DISEÑO DE UNA SESION TIPO

1. COMPROBACIÓN DE LA CORRECTA COLOCACIÓN DE TODO EL EQUIPO NECESARIO (AJUSTE DE PATINES Y CORRECTA COLOCACIÓN DE LAS DIFERENTES PROTECCIONES)
2. CALENTAMIENTO (RODAR POR LA PISTA, CAER HACIA DELANTE DE FORMA SEGURA Y LEVANTARSE DE FORMA SEGURA)
3. BREVE EXPLICACIÓN DE LAS HABILIDADES A TRABAJAR.
4. JUEGOS ADAPTADOS A PRACTICAR DICHAS HABILIDADES.
5. ESTIRAMIENTOS