

Patinatge de velocitat i Hockey

El patinatge així com l'hoquei són activitats esportives que desenvolupen la coordinació d'un nen així com també la destresa i l'agilitat. Un esport complet ja que l'acció de patinar activa molts grups musculars per a la seva execució, i divertit per la sensació de velocitat que ofereix i sempre dins d'un marc de seguretat elevat.

Introducció a l'hoquei en línia:

Per a aquesta activitat també s'ofereix l'oportunitat d'aprendre un esport d'equip molt complet on es combina velocitat, resistència, agilitat, coordinació, treball en equip, nivell tàctic i tècnic molt desenvolupat alhora que molt divertit.

Objectius

- Introducció al món del patinatge en línia.
- Aprenentatge dels primers passos per poder patinar: marxa cap endavant com a moviment bàsic per a nens que comencin des de zero.
- Coordinació psicomotriu dels moviments apresos mitjançant jocs en grup que comportin no només l'execució del patinatge sinó també multi, Exemple: mentre el nen patina ha d'estar pendent que un altre nen no l'agafa.
- L'aprenentatge dels moviments per poder realitzar una pràctica del patinatge més avançada: avançar cap endavant, marxa enrere, girs a banda i banda, frenada progressiva, frenada en sec, gir canadenc, canvis de ritme, canvi de sentit ràpids, etc.

Temporalització

- 2 classes setmanals d'una hora de durada.

Espai i material

- Pati exterior de multi esports.
- Patins en línia, roba còmoda, proteccions articulars i casc.
- Es comunicarà al llarg de l'activitat en el cas que fos necessari algun material específic.