



**Universitat de les  
Illes Balears**

Grau d'educació Primària

**Memòria del Treball de Fi de Grau**

# El patinatge com a eina per educar l'equilibri

María José Planas Marcé

**Grau d'Educació Primària**

Any acadèmic 2014-15

DNI de l'alumne: 43192657-Z

Treball tutelat per Pere Palou Sampol

Departament d'Educació Física

L'autor autoritza l'accés públic a aquest Treball de Fi de Grau.

Paraules clau del treball:

Patinatge, educació, equilibri, habilitat, activitat.

## ÍNDEX:

1. Introducció .....	pàg. 3
2. Objectius .....	pàg. 4
3. Metodologia .....	pàg. 5
4. Marc teòric	
4.1 Definició de patinatge .....	pàg. 6
4.2 Beneficis del patinatge .....	pàg. 7
4.3 Per què el patinatge .....	pàg. 8
4.4 Fases del patinatge .....	pàg. 9
4.5 El centre de gravetat en el patinatge .....	pàg. 13
4.6 Les parts del patí .....	pàg. 16
4.7 Habilitats motrius bàsiques .....	pàg. 17
4.8 L'equilibri .....	pàg. 18
5. Investigació .....	pàg. 22
6. Proposta intervenció	
6.1 Introducció .....	pàg. 29
6.2 Objectius .....	pàg. 30
6.3 Continguts .....	pàg. 31
6.4 Competències .....	pàg. 33
6.5 Metodologia .....	pàg. 35
6.6 Sessions .....	pàg. 37
6.7 Criteris d'avaluació .....	pàg. 53
7. Guia didàctica.....	pàg. 56
8. Bibliografia .....	pàg. 64
9. Annex .....	pàg. 66

# 1. INTRODUCCIÓ

En el següent treball de fi de grau s'exposa de quina manera introduir el patinatge artístic com a eina per educar l'equilibri dins l'àrea d'Educació Física a l'Educació Primària.

Primerament, s'explicarà que és el patinatge i tots els avantatges, habilitats, destreses i continguts que es poden adquirir i treballar mitjançant aquest esport però sobretot la justificació de perquè inculcar-ho i demostrar la gran quantitat de beneficis que pot aportar als infants.

Posteriorment, s'exposarà el treball d'investigació que s'ha dut a terme per conèixer perquè els infants no realitzen activitats amb patins, tan dintre com fora de l'escola, però enfocant-ho a l'escola i més en concret dins l'àrea d'educació física. Per altra banda s'estudiaran totes les possibilitats que hi ha d'inculcar aquest esport dins l'àrea d'Educació Física.

Finalment, es presentarà una unitat didàctica juntament amb la guia didàctica per els docents per dur a terme dins l'àrea d'Educació Física amb la justificació de perquè el patinatge pot estar dins aquesta àrea. Es demostrarà la varietat de activitats que es poden dur a terme amb aquest material i els continguts que es poden treballar seguint Decret 32/2014 de 18 de juliol, pel qual s'estableix el Currículum de l'Educació Primària a les Illes Balears.

## 2. OBJECTIUS

- Demostrar de quina manera es pot inculcar el patinatge artístic dins l'àrea d'Educació Física a l'Educació Primària.
- Explicar què és el patinatge i de quina manera s'educa l'equilibri.
- Justificar els beneficis i avantatges que pot aportar el patinatge.
- Fer una investigació real estudiant totes les probabilitats d'inculcar el patinatge dins l'escola i conèixer les activitats que realitzen els alumnes amb patins.
- Realitzar una unitat didàctica per a dur a terme el patinatge dins l'àrea d'Educació Física a l'Educació Primària
- Realitzar una guia didàctica per al professorat

### 3. METODOLOGIA

Per començar, s'explicarà què és el patinatge i perquè s'ha triat aquest esport per inculcar-ho a l'escola de Primària, els beneficis d'aquest i les capacitats motrius que es treballen, centrant-nos amb l'equilibri.

Posteriorment, es realitzarà un treball d'investigació per a poder tenir a l'abast totes les probabilitats que hi ha d'inculcar aquest esport dins l'Educació Primària, més concretament dins l'àrea d'Educació Física.

Durant el meu pràcticum de menció d' Educació Física faré diverses enquestes per poder estudiar i verificar que aquesta proposta podria ser útil i que es podria aportar a l'alumet tots els beneficis i avantatges que es proposen en el treball. Així com conèixer les activitats que realitzen els infants amb aquests materials i les seves opinions envers el patinatge.

Es prepararà una unitat didàctica on quedarà reflectit com els alumnes en diverses sessions amb una varietat d'activitats poden treballar i educar el seu equilibri així com beneficiar-se de tot el que patinatge pot proporcionar.

Finalment, s'elaborarà una guia didàctica per al professorat perquè pugui dur a terme la unitat didàctica de patinatge.

## 4. MARC TEÒRIC

### 4.1 DEFINICIÓ DE PATINATGE

El patinatge és un terme molt ampli, si cerquem la seva definició, la majoria es centren en patinatge com esport, en totes les seves modalitats, patinatge artístic, lliure, figures obligatòries, parelles d'artístic, parelles de dansa, show, velocitat, hoquei i sobre gel.

Si parlem de patinatge com a activitat física trobem les següents definicions:

*El patinatge està considerat com habilitat motriu específica amb la que la base és el desplaçament regular per un tipus determinat de superfície amb uns patins als peus. Existeixen diferents modalitats d'aquesta activitat, com el patinatge sobre gel o el patinatge sobre rodes. La diferència fonamental entre aquestes és la superfície de desplaçament i el material emprat per el mateix. (González y Rangel, 2012)*

*El patinatge, dins l'Educació Física, es correspon a una activitat on es treballa la locomoció. En aquest sentit, junt amb altres capacitats i habilitats que es treballen en Educació Física ajuden als nins i nines a potenciar la seva eficiència motriu i habilitat per dur a terme accions motrius ja siguin esportives o de la vida quotidiana. (Rigal, 2006)*

*El patinatge com activitat física, suposa introduir condicions diferents de desplaçament en els nins i nines que practiquen aquesta activitat. Tenen modificacions continues d'equilibri, on la base de suport es redueix i és mòbil. Realitzen modificacions en la velocitat de desplaçament, a l'hora d'arrancar tenint en compte l'eix de gravetat, en l'espai durant la trajectòria de desplaçament i en les seves extremitats. En aquest sentit, les sensacions propioceptives dels nins i les nines s'intensifiquen ja que han de tenir consciència dels seus moviments corporals en tot moment. (Guillén, 2011)*

En definitiva, patinar és lliscar amb patins sobre un paviment dur, pla i molt llis. És una activitat recreativa al mateix temps que un esport amb una gran quantitat de modalitats que ajuda a desenvolupar l'equilibri i mantenir l'harmonia corporal a través dels seus moviments i exercicis. Cal dir que com a activitat d'oci s'està

estenen cada vegada més en la nostra societat i cada vegada és major el nombre de persones de totes les edats que es senten atretes cap a ella. Patinar resulta una activitat molt atractiva, tan per els infants com per les persones adultes i si ens centrem com a activitat d'oci, és econòmica ja que l'únic material que es necessita són els patins.

## 4.2 BENEFICIS DEL PATINATGE

Des del punt de vista educatiu és una activitat que ens permet millorar els nostres nivells de condició física, i educar i millorar l'equilibri.

El patinatge dins l'escola ens evita un problema habitual a les classes quant a diferències de nivell inicial en els alumnes/as, ja que en la seva majoria parteixen de zero o en saben molt poquet, ja que no és habitual que realitzen patinatge com esport, sinó més bé que ho coneguin com activitat lúdica de saber aguantar-se amb els patins i passejar. D'altra banda aconseguir el domini d'uns patins resulta una activitat molt motivant, i pot animar a molts dels nostres alumnes/as a gaudir del seu temps lliure d'una manera diferent a l'habitual, ja que cada vegada són més els que en les seves estones d'oci es calcen uns patins i practiquen l'hoquei sobre patins o simplement es fan una passejada, pràctiques com aquestes que a més poden mantenir-se per a tota la vida, atès que el nivell d'exigència física ho marca el propi individu, és a dir, estem parlant d'una activitat que no discrimina entre sexes ni edats.

El patinatge ens proporciona tots aquests beneficis:

- Millora i desenvolupa l'equilibri. El patinatge es presenta com una activitat molt adequada per el desenvolupament d'aquesta qualitat, tant parlem d'equilibri estàtic com dinàmic, ja que requereix un control precís i domini de diferents paràmetres durant l'aprenentatge i màxima concentració en les diferents situacions de lliscament. És a dir, suposa una modificació continua de l'equilibri ja que els patins són una base de suport mòbil i reduïda.
- Aprenentatge d'una postura correcta, la qual s'ha d'adaptar a diferents situacions motrius. L'infant en tot moment ha de dur una postura

adequada per mantenir l'equilibri. La postura en el patinatge suposa un control de totes les parts del cos per mantenir l'eix i el centre de gravetat i no caure. Parlem de millorar la consciència i control del cos, tan en repòs com en moviment i de tenir una estructuració de l'esquema corporal.

- Millora la coordinació. El patinatge és una activitat completa on has de desenvolupar la capacitat de regular de forma precisa la intervenció del propi cos en la execució de qualsevol moviment en tot moment. Es desenvolupa una correcta coordinació dinàmica general.

### 4.3 PER QUÈ EL PATINATGE?

Entre tots els beneficis que s'han explicat anteriorment, hi ha altres raons per les quals el patinatge és una bona opció com activitat per treballar a l'Educació Primària:

- ✓ Utilització i descobriment dels espais d'acció, ja que els patins són intermediaris amb el terra i el nin.
- ✓ Són un mitjà perquè el nin aprengui a jugar amb el seu propi equilibri, i millorar la coordinació entre les distintes parts del cos.
- ✓ És un mitjà per assolir diversos objectius dins l'escola, com per exemple potenciar l'autoconfiança del nin, la col·laboració i cooperació amb els companys, la responsabilitat cívica, la coeducació, despertar la imaginació i habilitat del nin, etc.)
- ✓ Despertar l'interès del nin per una nova activitat podent resultar aquesta com una activitat d'oci on el nin es diverteix i gaudeix a la vegada que aprèn.
- ✓ Per introduir a l'infant altres esports o modalitats del patinatge.
- ✓ Per conèixer una nova activitat lúdica, divertida i engrescadora amb la qual pot gaudir en el seu temps lliure.
- ✓ Per donar a conèixer un nou mitjà de transport.



*Hem de tenir clar, que l'educació física no es tan sol una àrea de una etapa escolar, sinó que aquesta implica molt més. És l'educació dels individus en la seva motricitat. Suposa una gran oportunitat dels especialistes en proporcionar ensenyances on els nins i nines poden aprendre a desenvolupar la seva personalitat en tots els sentits (cognitiu, físics i socials). No podem centrar-nos en un sentit educatiu formal de l'educació física, sinó en la multitud de possibilitats d'acció en altres àmbits, especialment en la educació no formal de les activitats extraescolars (Gutiérrez, 2003)*

En aquest sentit, em refereixo a l'educació en valors, i en competències, ja no centrant-nos tan sols en el desenvolupament físic i cognitiu que sempre està més estructurat, i més desenvolupat per saber de quina manera s'ha de dur a terme, sinó al desenvolupament social. Schwartz (1994) *defineix els valor com a metes situacionals desitjables, variables en importància, que serveixen com a principis-guia en la vida d'una persona o una entitat social.*

*Els valors, són estats desitjables de conducta per arribar a determinats fins i objectius, que es tenen que forjar en el àmbit familiar i reforçar-se en el terreny escolar (Prat i Soler, 2003).*

Ruiz (2004) *defineix que els valors que es poden desenvolupar dins de l'Educació Física són: Llibertat, responsabilitat, autoestima, autosuperació, competència motriu, creativitat motriu, salut, respecte, diàleg, tolerància, amistat, cooperació, solidaritat, justícia i pau. Aquest autor defensa que dins de l'activitat física i Deportiva es crea un marc d'acció que afavoreix el enfortiment de tots els valors mencionats anteriorment. D'aquesta manera s' afavoreix el desenvolupament de valors personals i socials beneficiosos per el desenvolupament físic i psicològic dels nins i nines.*

#### 4.4 FASES D' APRENTATGE DEL PATINATGE

Segons Guillén Nicolás 2011 hi ha sis fases del patinatge on s'observa un aprenentatge progressiu del patinatge, partint d'exercicis molt senzills, amb els

que es pretén una familiarització amb les rodes fins arribar a un nivell superior amb un control total de les tècniques bàsiques del patinatge. Les sis fases són les següents:

❖ Primera fase: Familiarització

- Establir un equilibri en lliscament sobre els suports.
- Reconèixer el centre de gravetat davant una nova situació.
- Dominar l'alternança equilibri-desequilibri en llançar-se a patinar.
- Controlar les tècniques essencials del patinatge (aixecar-se, caure, mantenir-se dret, començar a caminar amb patins,..)

❖ Segona fase: Lliscament en equilibri

- Afermar l'equilibri dinàmic.
- Reforçar l'equilibri en desplaçament.
- Augmentar la capacitat d'equilibri mòbil.
- Coordinació dinàmica-general, aconseguint millor coordinació entre el tren superior que fa d'equilibrador i el tren inferior que porta i manté les trajectòries de desplaçament.

❖ Tercera fase: Agrupament

- Controlar els diferents moviments que es poden donar a l'hora de variar el centre de gravetat.
- Estar disposat a salvar qualsevol situació inesperada.
- Aquesta situació porta a l'infant a flexionar els genolls. La presa de consciència d'aquesta articulació es indispensable per eliminar les cames rígides i la caiguda del tronc cap a davant que s'observa en tots els principiants.

❖ Quarta fase: Canvis de direcció

- Controlar el cos a l'hora de canviar el sentit de la marxa, bé per una situació que ho exigeix o per passar-ho bé.
- Aconseguir un major domini sobre els cantons, la qual cosa permet efectuar els girs en ambdues direccions.

❖ Quinta fase: Saltar

- Afavorir el domini dels suports
- Dominar ambdues formes de salts. Amb les dues cames alhora, primer amb una i després amb l'altra. Els salt és una de les primeres respostes del principat al problema del franqueig d'un obstacle.
- Treballar els diferents components dels salts: Impuls, suspensió, recepció, que mai estan dissociades al nen.
- Presença de consciència que els braços són els inductors dels salts.

❖ Sexta fase: Patinar cap endarrere

- Aventurar-se a l'espai posterior i dominar-ho.
- Familiaritzar-se amb una situació no habitual i el risc que aquesta suposa.

Des de el meu punt de vista i amb la experiència que tinc com a entrenadora i patinadora d' artístic faria diverses modificacions a les sis fases d'aprenentatge del patinatge que exposa Guillén. La primera fase ha de ser la de familiarització, tal com s'exposa, on el nin ha de familiaritzar-se amb els patins i aprendre les nocions bàsiques; aprendre a posar-se i llevar-se els patins correctament, aprendre a mantenir l'equilibri d'aturat, aixecar-se, caure, etc.

La segona fase, s'anomena lliscar en equilibri. Aquesta fase es tracta de que l'alumne comenci a desplaçar-se i a treballar l'equilibri en moviment i aprenent una correcta posició per mantenir l'equilibri en les noves situacions i exercicis. És a dir són els seus primer passos amb patins.

La tercera fase la qual denomina agrupament, és refereix a millorar el controls dels moviment. La meva opinió és que en aquesta fase s'ha de treballar molt el desplaçament inicial per començar a educar l'equilibri, però començant a treballar altres exercicis del patinatge, que ell no ho menciona, com són frenar i acotar-se. Sense saber i treballar aquets moviment, és difícil poder passar a les següents fases i dur a terme un bon control de l'equilibri.

La quarta fase, canvis de direcció, jo la uniria amb aprendre diversos tipus de desplaçament. Primer el patinador ha de provar diversos desplaçament i començar a variar el seu centre de gravetat amb exercicis com poden ser amb cons fent zig-zag, i obrint i tancant les cames, on es comença a canviar el pes d'un costat a l'altre. Un cop ja conegui més desplaçaments ja podrà aprendre a fer canvis de direcció sencers.

La quinta fase és saltar i la sexta és patinar cap endarrere. Aquestes fases jo les organitzaria de diferent manera, aquí està la meva justificació:

Abans de que el patinador comenci a saltar o patinar cap endarrere, necessita una fase de figures, on sàpiga i tingui un domini de l'equilibri sobre els patins. No és pot començar a saltar quan el darrer que ha après l'alumne és fer un canvi de direcció, l'alumne necessita un rodatge de diversos tipus de desplaçaments i controls de figures bàsiques del patinatge ( aguantar-se amb un peu, amb la cama estirada a terra, acotada amb un peu, etc.). Cal dir que no es que no es pugui fer, sinó que no ho considero recomanable i adient si tenim en compte la seguretat de l'alumne.

Després de la fase de figures, ja es podria començar amb la quinta i la sexta fase. Penso que l'ordre no és l'adequat. Abans de començar a saltar, l'alumne ha de saber patinar cap endarrere, considero que saltar hauria de ser la darrera fase. Per senzill que sigui el primer salt, l'alumne ja necessita un bon control dels patins i ja requereix un conjunt de diverses tècniques: impuls, suspensió, recepció.

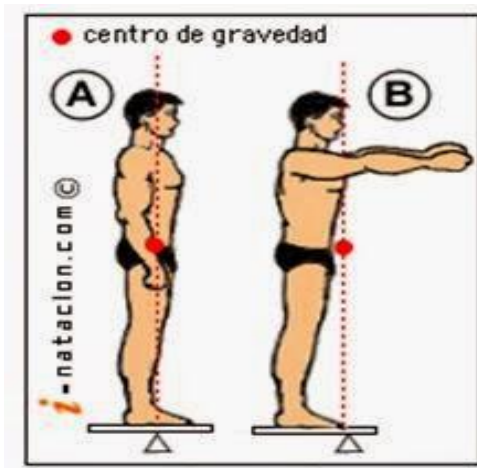
Per justificar-ho d'una altra manera, en el patinatge artístic a cada Comunitat Autònoma hi ha diverses proves a superar abans de poder començar a competir i ser federat. La primera prova, exigeix dominar tots tipus de desplaçaments, tan endavant com endarrere, i una bona execució de diverses figures, però no hi apareix cap salt fins a la segona prova.

#### 4.5 EL CENTRE DE GRAVETAT EN EL PATINATGE

La posició és la base del patinatge i per aconseguir mantenir l'equilibri. Els patins són la base de suport mòbil i suposa una modificació continua de l'equilibri. El patinador ha de descobrir el seu centre de gravetat i aprendre que segons la figura o desplaçament que realitzi aquest varia i que es requereix una posició o un altre per mantenir l'equilibri. En la posició de patinatge, el cos sempre s'ha de tenir lleugerament inclinat cap endavant, els genolls una mica flexionats i els braços estirats. A la següent fotografia es pot observar la posició correcta del patinatge:

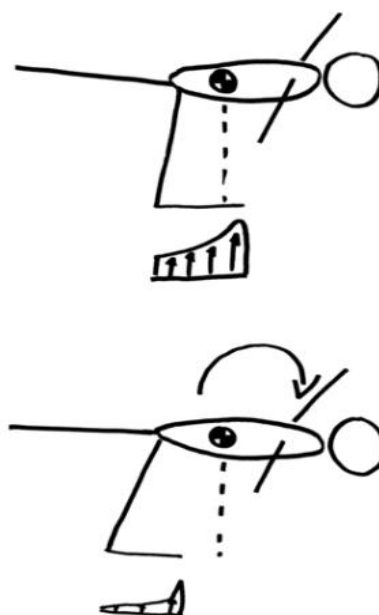


Quan estem drets i en posició recta el nostre centre de gravetat es situa per sota del melic, en canvi, quan estem en la posició del patinatge una mica inclinats cap endavant i amb els braços estirats el centre de gravetat es manté a la mateixa altura, però queda fora del cos. De manera que segons la posició o figura que realitzis el centre de gravetat varia.



A la imatge es pot observar clarament on queda el centre de gravetat en cada cas segons la posició de la persona.

Pel que fa a la inclinació, fins a on és pot arribar a inclinar-se un patinador? El patinador és pot inclinar tot el que desitgi sempre hi quan el seu centre de gravetat estigui ubicat dintre de la longitud del patins, és a dir la seva base de sustentació. A la imatge es pot veure com la figura de dalt manté el seu centre de gravetat en la seva base de suport i manté l'equilibri i en canvi la figura de baix, que té la mateixa posició, el centre de gravetat està una mica desplaçat del punt de suport i això fa que la persona és desequilibrada i caigui.



Sempre s'ha de tenir consciència del centre de gravetat, controlar-ho en tot moment per poder mantenir l'equilibri. A les dues imatges que hi ha a continuació, es veu com professionals del patinatge artístic realitzen unes figures en una posició que pareix gairebé impossible però que l'aconsegueixen gràcies a la quantitat de control que tenen sobre l'eix i el punt de gravetat.

A la primera imatge, la base de suport, és totalment reduïda, la patinadora s'aguanta tan sols amb les dues rodes de darrera del patí.



A continuació es defineix els conceptes: Centre de gravetat, base de sustentació, línia de gravetat i la disposició segmentària.

Segons Seirul-lo (1995):

*El centre de gravetat és el punt teòric on concentrem tota la massa del individu.*

*La base de sustentació és el polígon format per els contactes que té un cos amb una determinada superfície en la que està. La forma, el polígon es modifica en funció de les característiques del suport ( un suport, dos suports, etc.)*

*La línia de gravetat és una línia teòrica que va de forma sagital. És la línia de projecció del centre de gravetat en relació a la superfície. Segons on es projecti la línia de gravetat en relació a la base l'equilibri serà més o menys estable. Si la base és gran i la línia de gravetat està en un dels costats serà un equilibri més inestable que si està en el centre.*

*La disposició segmentària es diferencia com estan col·locats els segments respecte a l'eix corporal (columna vertebral) i la col·locació del cap ( és en el cap on estan casi tots els elements de regulació de l'equilibri, per exemple el sistema vestibular o la vista.*

## 4.6 LES PARTS DEL PATÍ

1. Canya: És la part superior de la bota, i la seva flexibilitat va en funció de com l'ajustis al peu.
2. Planxa: És una plataforma d'alumini, el suport de la bota.
3. Les rodes. El patí està format per quatre rodes amb dos rodaments cada una d'elles.



4. Eix: És una peça metàl·lica que es troba entre la planxa i les rodes, la seva funció consisteix en estabilitzar i facilitar el moviment en les corbes mitjançant la inclinació del peu.
5. Fre: És una peça de goma que es troba enroscada en la part de davant de la planxa amb la finalitat de frenar.
6. La bota: Normalment està confeccionada amb cuir, però hi existeixen molts de models. La bota ens subjecta el peu i és molt important que estigui ben fermada i amb la plantilla ben col·locada per una bona seguretat.



## 4.7 HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES

Per Guthrie *l'habilitat motriu és la capacitat, adquirida per aprenentatge, de produir resultats previstos amb el màxim de certesa i, freqüentment, amb el mínim de temps, d'energia o d'ambdues.*

*La habilitat motriu consisteix en la capacitat adquirida per un aprenentatge de realitzar un o més patrons motor amb un objectiu concret. (Rigal, 1990)*

Contreras (1998) *defineix habilitat motriu com un acte realitzat per un individu, amb una organització seqüencial dels moviments per obtenir un resultat.*

Prieto (2010) *considera habilitat com un conjunt de moviments fonamentals, derivats de la evolució humana dels patrons motrius.*

Es tracta, per tant, de la capacitat de moviment humana adquirida per l'aprenentatge, entenent el desenvolupament de l'habilitat motriu com a producte d'un procés d'aprenentatge motor, per mitjà de pràctica i experiència. Aquestes habilitats bàsiques, base en l'aprenentatge de posteriors accions motrius més complexes, són els desplaçaments, salts, equilibris, llançaments i recepcions.

Les característiques particular que fan que una habilitat motriu sigui bàsiques son les següents, segons Cidoncha i Diez (2011):

- Ser comuns a tots els individus.
- Haver facilitat/ permès la supervivència de l'ésser humà.
- Ser fonament de posteriors aprenentatges, siguin esportius o no.

Seguint a Godfrey i Kephart podem agrupar els moviments bàsics en dues categories (Sánchez Bañuelos, 1.986):

- Moviments que impliquen ment el maneig del propi cos. Es troben presents en tasques de locomoció com són caminar i córrer, i en tasques relacionades amb l'equilibri postural bàsic com es estar dret o estar assegut.

- Moviments en els quals l'acció fonamental es centra en el maneig d'objectes, com succeeix en les tasques manipulatives, com llançar i rebre.

Alguns autor coincideixen a consideres les Habilitats Motrius Bàsiques englobant totes les possibles accions en tres apartats o àrees concretes (Ruiz Pérez, 1987):

- Locomotrius: La seva característica principal és la locomoció. Caminar, córrer, saltar, galopar, lliscar, rodar, etc.
- No locomotrius: La seva característica principal és el maneig i domini del cos a l'espai. Per exemple: Girar, penjar-se, balancejar-se, retrocedir, etc.
- Projecció /Percepció: Aquestes es caracteritzen per la projecció, manipulació i recepció de mòbils i objectes. Estan presents en tasques tal com llançar, rebre, batre, etc.

## 4.8 L'EQUILIBRI

L'equilibri és una capacitat perceptiva-motriu, el concepte és tan ampli que admet una gran pluralitat de definicions. Aquí tenim diverses definicions de diferents autors:

- Segons Giradles (1987): *l'equilibri, des de el punt de vista de la física, és el equivalent a la contraprestació de totes les forces de la condició mecànica que actuen en el cos, sent la resultant igual a zero.*
- Camerino i Castañer (1991): *L'equilibri és considerat com un element fonamental del sistema perceptiu-motriu del organisme. Ho defineixen com la capacitat de controlar el propi cos en l'espai i de recuperar la correcta postura i després de la intervenció de un factor desequilibrant.*
- Contreras (1998): *L'equilibri és el manteniment d'una postura mitjançant correccions que anul·lin les variacions de caràcter exogen o endogen.*
- García i Fernández (2002): *L'equilibri corporal consisteix en les modificacions tòniques que els músculs i les articulacions elaboren a fi de garantir la relació estable entre l'eix corporal i l'eix de gravetat.*

- Torres (2005): *L'equilibri es tracta de la capacitat que presenta un organisme per estar compensat tant en situacions dinàmiques com estàtiques.*

Seirul-lo (1995) relaciona el concepte d'equilibri amb el d'actitud. *Defineix l'actitud com la suma de la postura i la iconognosia. La iconognosia és el reconeixement propi de la postura i els sentiments que l'acompanyen. La postura és una determinada organització de la nostra estructura corporal. Si és eficient i bona, serà una postura que està en equilibri.*

Camerino i Castañer (1991), Seirul-lo (1995), Contreras (1998), García i Fernández (2002) i Escobar (2004) afirmen que hi ha dos tipus d'equilibri:

- Equilibri estàtic: És la capacitat de mantenir una posició sense que es prodigui cap tipus de desplaçament de la base de sustentació ni del centre de gravetat. És a dir, control de la postura sense desplaçament.
- Equilibri dinàmic: És la capacitat que presenta un individu per mantenir una postura desitjada, tot i els canvis tant de posicions com de desplaçament del centre de gravetat. És a dir, reacció d'un subjecte en desplaçament contra l'acció de la gravetat.

Blázquez (2006) estableix una altra classificació de tipus d'equilibri:

- Equilibri reflex: Relacionat amb la estètica postural.
- Equilibri automàtic: Es considera dintre de aquesta capacitat a aquells moviments automatitzats de la vida quotidiana.
- Equilibri voluntari: És aquell que s'aplica en una acció motriu programada.

Mosston (1968) diferencia tres tipus d'equilibri:

- Equilibri durant el moviment (dinàmic)
- Equilibri en una determinada posició (estàtic)
- Recuperació de l'equilibri en una posició després d'haver estat en l'aire. (post-vol)

Álvarez (1990), subdivideix l'equilibri estàtic en dues categories:

- Equilibri estàtic postural: És aquell en el que l'individu manté l'equilibri sense cap desplaçament; tant en posició assegut com estant dret.
- Equilibri estàtic esportiu: En molts de esports aquest tipus d'equilibri no té molta transcendència, però n'hi ha moltes altres disciplines, com la gimnàstica artística esportiva, on aquest tipus d'equilibri es determinant en l'aspecte tècnic.

Seirul-lo (1995) distingeix dos tipus d'equilibri estàtic:

- Equilibri estàtic dels segments. Aquest depèn de:
  - La proporció intersegmentària: La proporció relativa entre cada subsegment. Tenim en compte longitud i grossors.
  - La integritat articular: La articulació que hi ha entre dos segments ha de complir amb unes característiques anatòmiques-funcionals. Tenim en compte graus, eixos, angles.
  - El desenvolupament local eficient: El desenvolupament muscular ha de permetre recórrer tots els graus articulars que són possible.
- Equilibri estàtic global, de tot el cos. Es produeix quan hi ha un equilibri segmentari, el conjunt de tots els distint segments i la suma de totes les seves característiques permet la constitució d'aquest tipus d'equilibri, és a dir, estàtic global.

Muñoz (2009) menciona tres grups de factors que intervenen en l'equilibri:

- Factors sensorials: Òrgans sensoriomotors, sistema laberíntic, sistema plantar i sensacions cinestèsies.
- Factors mecànics: Força de gravetat, centre de gravetat, base de sustentació i pes corporal.
- Altres factors: Motivació, capacitat de concentració, intel·ligència motriu, autoconfiança.

Hernando (2014) seguint a Abardía i Media (1996) enumera els següents factors com aquells que intervenen en l'estabilitat corporal:

- L'altura del centre de gravetat.

- La relació existent entre la línia de gravetat del cos respecte el punt de suport del mateix.
- Mida i forma de la base de suport.
- La massa del cos.
- La fricció relacionada amb la mida del punt de suport.
- La segmentació (els segments pels que es forma el cos)
- Factors visuals i psicològics
- Factors fisiològics (els conductors semicirculars).

Seirul-lo (1995) afirma que hi ha tres factors externs que afecten a la constitució de l'equilibri estàtic.

1. La acció de la gravetat. És el factor més incident, l'acció de gravetat provoca una lluita constant, en funció de l'altura de la superfície terrestre.
2. Els instruments de mediació: Són els instruments que fem sovint.
3. Costums socials-hàbits: Incideixen.

Seguint a Seirul-lo (1995) també menciona que hi ha tres factors internes que afecten a la constitució de l'equilibri estàtic:

1. Factors hereditaris.
2. La situació emotiva-afectiva.
3. El to muscular.

## 5. INVESTIGACIÓ

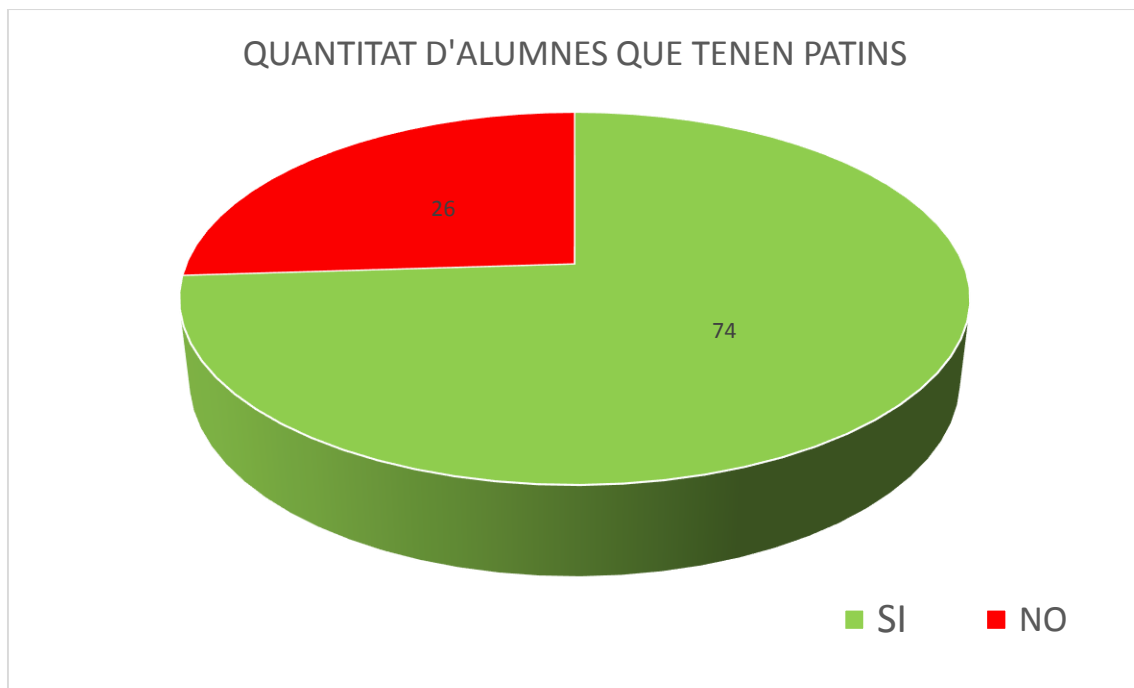
Durant els tres pràcticums que he realitzat en diferents escoles he pogut observar que no es realitza cap tipus d'activitat amb patins a l'escola, ni dins l'àrea d'educació física, ni en temps d'esplai ni com a activitat extraescolar.

La meua pregunta és per què no es pot realitzar cap tipus d'activat?

El patinatge és una activitat divertida, engrescadora, motivadora, econòmica i com he justificat abans amb una gran quantitat d'avantatges que proporciona a l'infant.

Per això he decidit fer una enquesta durant el meu pràcticum de menció als alumnes de primària del CEIP Establiments, per a poder analitzar les possibilitats que hi ha de fer els tipus d'activitats que proposo i per altre banda conèixer l'opinió dels infants sobre fer activitats amb patins a l'escola. ( *Vegeu enquesta a l'annex 1*)

Els resultats de les enquestes són els següents:



Per començar, el requisit fonamental és saber la quantitat d'alumnes que tenen patins. Com es pot observar a la gràfica, la gran majoria, un 74% dels alumnes confirmen que tenen patins a casa i que els podrien dur a l'escola.

Amb l'altre 26% restant s'hauria d'estudiar les probabilitats que hi ha d'aconseguir uns patins. Hi ha diverses opcions:

A principi de curs, quan es realitza una reunió amb els pares es pot informar de que durant el curs escolar, es duran a terme diverses activitats amb patins. Per això serà necessari que cada alumne tingui els seus propis patins, és a dir, un material escolar més.

Se'ls hi donarà una circular informativa de quins tipus de patins són els recomanables i els més econòmics.

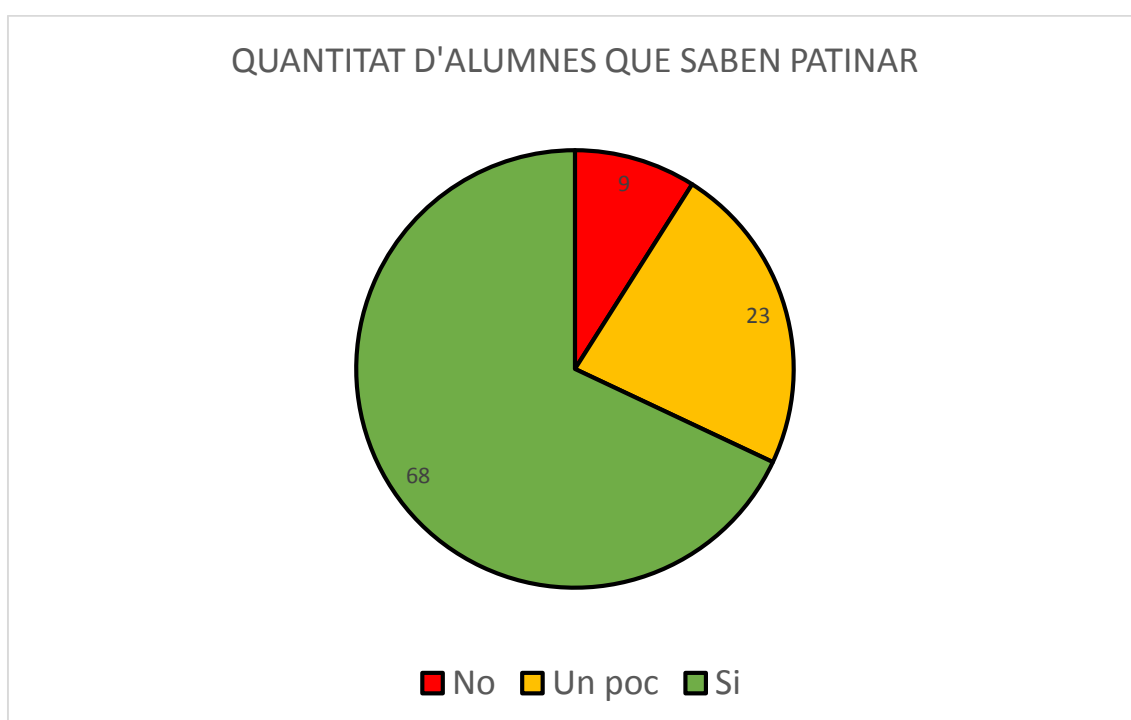


Els patins que es veuen en les imatges són els adequats i els recomanats per a poder dur a terme totes les activitats que es realitzaran. Es poden aconseguir en centres comercials com Carrefour, Alcampo, El corte Inglés i Decathlon. El preu oscil·la entre els trenta i els quaranta Euros.

Per una altre part es pot dur a terme un programa de reutilització de patins:

Es tracta de que tots els alumnes que tinguin patins a casa i que no els utilitzin perquè no els hi van bé, perquè els hi ha crescut el peu per exemple, els donin a l'escola perquè altres alumnes els puguin emprar.

És a dir, abans de tirar els patins, encara que no estiguin en les millors condicions, es donaran a l'escola. Amb aquests patins, els encarregats del projecte netejaran i arreglaran aquest material amb la finalitat de que els pugui servir a altres alumnes.



D'altra banda, he considerat adient conèixer la quantitat d'alumnes que consideren que saben patinar i els que opinen que no, ja que per l'elaboració de la unitat didàctica i per poder dur-la a terme ens hauríem d'adaptar a totes les necessitats dels alumnes i poder realitzar sessions amb les que tots els alumnes puguin treballar i assolir els objectius plantejats.

Com es pot veure a la gràfica un 68 % dels alumnes consideren que saben patinar, un 23 % ha contestat "un poc, hem se aguantar" i la resta un 9% afirma que no en sap.



Després de demanar al alumne si sabia patinar, vaig fer una altra pregunta: *Com has après a patinar?*

Tots els alumnes que havien marcat la casella que saben patinar, van contestar que havien après tot sols, o amb algun amic o familiar que els havia ensenyat.

Cap dels alumnes enquestats va respondre que havia après a patinar mitjançant una activitat amb patins ja sigui extraescolar, dins l'escola o com esport.

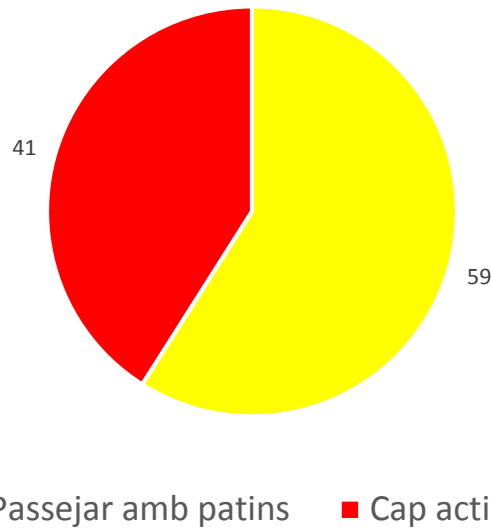


Trobava adient conèixer si els alumnes havien realitzat algun tipus d'activitats amb patins a l'escola.

El resultat, com mostra la gràfica, és molt clar, cap alumne ha realitzat una activitat amb patins a l'escola.

Cal dir, que encara que tots els enquestats són de la mateixa escola i és evident que si no s'ha realitzat mai cap tipus d'activitat a l'escola amb patins cap d'ells n'haurà realitzat. Tot i així els pocs alumnes nous que hi ha a l'escola, han contestat que mai havien realitzat una activitat amb patins a l'escola, ni al CEIP Establiments ni en altres.

## ACTIVITATS QUE FAN AMB PATINS FORA DE L'ESCOLA



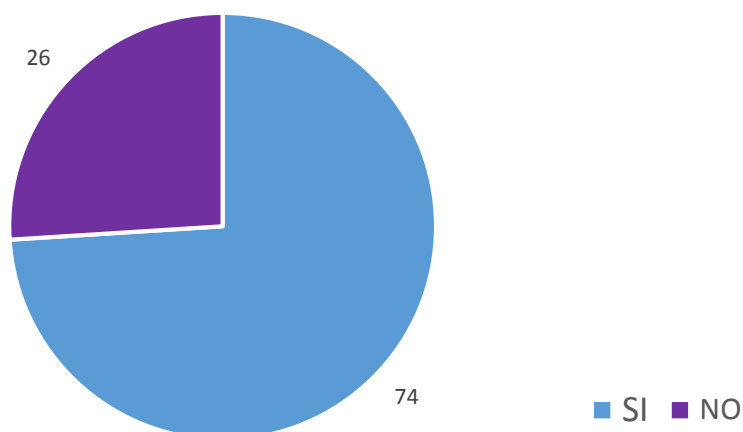
En aquesta gràfica podem observar que un 59 % dels alumnes afirma que a vegades passeja amb patins, l'altre 41 % contesta que no fa cap tipus d'activitat, que ni passeja amb patins i no realitza cap esport amb aquest material.

Considero un percentatge molt alt ja que com s'ha pogut veure a la resta de gràfiques cap alumne ha pogut gaudir d'una activitat amb patins, ja sigui dintre de l'escola com fora. És a dir, si més de la meitat dels alumnes sense conèixer i ser motivats amb una activitat amb patins afirma que fa una activitat amb patins com és anar a passejat, penso que el percentatge d'activitats que realitzessin podria ser molt alt si els alumnes realment coneguessin i estiguessin motivats per dur a terme activitats amb patins.

El 41% d'alumnes que afirma que no realitza cap tipus d'activitat amb patins, es pot relacionar amb els resultats que s'han pogut veure a les gràfiques anteriors:

En la primera gràfica on es veu la quantitat d'alumnes que tenen patins, s'exposa que un 26 % dels alumnes no en tenen, així que es evident que no realitzen cap tipus d'activitat amb aquests. I per altre banda, a la segona gràfica s'exposa que un 9% dels alumnes no saben patinar i un que un 23% afirma que un poc, és a dir, aquesta part d'alumnes no realitzen activitats com pot ser la de passejar ja que no en saben.

### QUANTITAT D'ALUMNES QUE ELS HI AGRADARIA FER ACTIVITATS AMB PATINS



Per acabar, volia conèixer l'opinió dels alumnes envers la realització d'activitats amb patins a l'escola.

Com es pot veure a la gràfica un 74 %, és a dir, la majoria dels alumnes els hi agradaria fer activitats amb patins a l'escola.

L'altre 26 % que ha contestat que no els hi agradaria. Aquest percentatge coincideix amb el 26 % dels alumnes que no tenen patins.

Cal dir, que es difícil que donin una bona opinió ja que no ho coneixen i no han realitzat cap tipus d'activitat. És a dir, si tots els alumnes haguessin realitzat anteriorment algun tipus d'activitat podrien ser més realistes els resultats, ja que molts d'alumnes han escrit que no els hi agradaria o bé perquè no en saben o bé perquè no disposen del material.

Encara així he volgut fer aquesta pregunta per conèixer la quantitat d'alumnes que els hi agradaria i per justificar la motivació que els hi aporta aquest material als alumnes.

Per finalitzar els hi vaig demanar una pregunta lliure on els alumnes m'havien d'escriure activitats que els hi agradaria fer amb patins.

Aquí exposo una llista amb algunes activitats que volien fer:

- Fer carreres
- Jugar al temps de pati amb patins
- Jugar a aranya peluda
- Jugar a encaçar-nos
- Aprendre a anar ràpid per córrer molt
- Hockey
- Fer relleus
- Jugar als jocs d'Educació Física amb patins
- Poder fer una sortida amb patins

## 6. PROPOSTA D'INTERVENCIÓ

### UNITAT DIDÀCTICA

ANAR AMB PATINS  
ÉS DIVERTIT!





## Introducció / Justificació

La següent unitat didàctica “*anar amb patins és divertit!*” està destinada a l'alumnat de quart, cinquè i sisè curs d'Educació Primària dins l'àrea d'Educació Física.

L'eix principal d'aquesta unitat és el patinatge, aquest es treballarà mitjançant activitats en forma de joc, dinàmiques, divertides i motivadores amb les quals servirà per treballar i millorar les habilitats i destreses bàsiques dels alumnes, i motivar-los a gaudir del patinatge i de totes les activitats que es poden dur a terme amb patins.

Es presenten un total de set sessions amb les que l'alumne aconseguirà mantenir l'equilibri sobre els patins i realitzar els tipus d'activitats i jocs que es proposen. Indiferentment del nivell que tingui cada alumne, es donaran pautes perquè tots arribin amb uns coneixements mínims per poder dur a terme totes les sessions plantejades i afavorir el desenvolupament individual de cada alumne.

Aquesta unitat didàctica és ideal per donar a conèixer el patinatge, ja que com s'ha demostrat mitjançant la investigació realitzada al CEIP Establiments la majoria dels alumnes no ho coneixen i no han tingut l'oportunitat de realitzar cap tipus d'activitat amb aquest material a l'escola. Cal dir que a més de ser ideal per a donar-ho a conèixer, fonamentalment és per treballar els continguts específics del Currículum de les Illes Balears d'Educació Física exposats posteriorment.

Els continguts i activitats apresos per part de l'alumnat durant aquesta unitat didàctica podran ser emprats al seu dia a dia per gaudir d'aquest esport, el patinatge i per despertar l'interès cap a tots els tipus d'activitats que hi ha amb els patins i potenciar una vida més activa mitjançant l'activitat física.



# Objectius

## ❖ Objectius generals:

- Millorar i educar l'equilibri
- Aprendre a tenir una posició adequada damunt els patins
- Aconseguir mantenir l'equilibri amb els patins
- Desplaçar-se i aprendre a realitzar diversos exercicis amb patins

## ❖ Objectius específics:

- Conèixer, acceptar i valorar el propi cos, les seves possibilitats de moviment i l'activitat física com a mitjà d'aprenentatge i diversió, de coneixement personal i de sentir-se bé amb un mateix i amb els altres.
- Utilitzar les capacitats físiques, les habilitats motrius i el coneixement de l'estructura i del funcionament del cos per adaptar el moviment a les circumstàncies i condicions de cada situació.
- Emprar els recursos expressius del cos i del moviment de forma estètica, creativa i autònoma, comunicant i comprenent sensacions, emocions i idees.



# Continguts

## **BLOC 1. EI COS: IMATGE I PERCEPCIÓ**

- Utilització, representació, interiorització i organització del propi cos: estructuració de l'esquema corporal.
- Coneixement dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.
- Realització de tasques que suposen una correcta coordinació dinàmica general i segmentària.
- Consciència i control del cos en repòs i en moviment.
- Adequació de la postura a les diferents situacions motrius de forma econòmica i equilibrada.
- Assoliment d'equilibri estàtic i dinàmic en situacions complexes.

## **BLOC 2: HABILITATS MOTRIUS:**

- Domini motor i corporal des d'un plantejament previ a l'acció mitjançant els mecanismes de decisió i control
- Valoració del treball ben executat des del punt de vista motor
- Autonomia i confiança en les pròpies habilitats motrius en situacions noves o entorns desconeguts
- Participació en activitats motrius diverses, reconeixent i acceptant les diferències individuals quant a habilitat

## **BLOC 3: ACTIVITATS FÍSiques ARTÍSTIQUES I EXPRESSIVES:**

- Exploració i consciència de les possibilitats i els recursos expressius del cos i demostració d'espontaneïtat i creativitat.
- Participació i respecte davant situacions que suposin comunicació corporal i valoració dels recursos expressius propis i dels companys

## **BLOC 4: ACTIVITAT FÍSICA I SALUT**



- Reconeixement dels efectes beneficiosos de l'activitat física en la salut i el benestar. Identificació de les pràctiques no saludables.

### **BLOC 5: JOCS I ACTIVITATS ESPORTIVES**

- Ús adequat de les habilitats motrius bàsiques. Iniciació a les habilitats específiques dels diferents esports
- Comprensió, acceptació i compliment de les normes de joc i actitud responsable en relació amb les estratègies establertes



## Competències

- *Competència en comunicació lingüística:* Oferint una gran varietat d'intercanvis comunicatius, l'ús de les normes que els regeixen i pel vocabulari específic que l'àrea aporta, el qual ajuda a augmentar el bagatge lingüístic dels alumnes.
- *Aprendre a aprendre* mitjançant el coneixement d'un mateix i de les pròpies possibilitats i mancances com a punt de partida de l'aprenentatge motor, desenvolupament un repertori variat que faciliti la transferència a tasques motrius més complexes. Això permet l'establiment de metes assequibles, la consecució de les quals genera autoconfiança.
- *Competència social i cívica:* Les activitats físiques i, en general, les que es realitzen col·lectivament són un mitjà eficaç per facilitar la relació, la integració i el respecte, alhora que contribueixen al desenvolupament de la cooperació. El compliment de les normes que refereixen els jocs col·labora en l'acceptació de codis de conducta per la convivència. Segons quins joc més competitiu poden crear conflictes en què es fa necessària la negociació basada en el diàleg com a mitjà per resoldre'ls. La resolució de conflictes forma part del joc, i cal que els alumnes adoptin tot un seguit d'estratègies per afrontar amb èxit les distintes situacions.
- *Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic:* Mitjançant la percepció i la interacció apropiada del propi cos, en moviment o en repòs, en un espai determinat, millorant les seves possibilitats motrius. S'hi contribueix també mitjançant el coneixement, la pràctica i la valoració de l'activitat física i el propi cos com a element indispensable per preservar la salut. L'educació física és clau perquè els alumnes adquireixen hàbits saludables, i de millora i manteniment de la condició física a partir dels aprenentatges que els hi proporcionen cada unitat didàctica i que aquests els acompanyin durant l'escolaritat i, el que és més important, al llarg de tota la vida.

- *Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor:* En la mesura que disposa l'alumnat a prendre decisions amb progressiva autonomia en situacions en les quals ha de manifestar autosuperació, perseverança i actitud positiva. Les activitats plantejades i els joc poden ajudar a millorar el sentit d'iniciativa mitjançant la presa de decisions, sovint en un espai breu de temps així com millorar la creativitat.



## Metodologia

La principal eina metodològica que s' utilitzarà per tractar i desenvolupar els diferents continguts i com a eina d'aprenentatge serà el joc, molt més adaptable i estimulant que l'exercici. El joc permet una relació molt més directa entre el propi alumnat, i entre el mestre i l'alumnat. Totes les activitats dissenyades són significatives per l'alumnat perquè puguin ser transferides a les seves pròpies experiències de vida i l'ajudin a construir un aprenentatge significatiu i aconseguir una formació autòctona.

Les activitats plantejades pretenen que l'alumnat treballi el continguts i assoleixi els objectius predeterminats mitjançant activitats i jocs interessants, motivadors, divertits, engrescadors i que despertin la curiositat i on el protagonista sigui ell.

Afavorirem que l'alumnat aprengui de forma conscient, que pugui reflexionar sobre el significat de la seva activitat corporal i formar-se un criteri propi.

La metodologia de treball sempre serà integradora, participativa i activa, on els alumnes siguin els protagonistes principals del procés d'ensenyança-aprenentatge i per descomptat intentat sempre que el temps de compromís motor sempre sigui el màxim.

També és tindrà en compte la diversitat de l'alumnat i la tasca educativa es produirà de manera individualitzada i personalitzada, respectant la diversitat i els ritmes de l'alumnat. Es plantejaran objectius ajustats als alumnes de necessitats educatives específiques, amb els que es motivin per la pròpia pràctica, i aconseguen que les dificultats que hi puguin haver siguin acceptades com un part més del procés d'aprenentatge, i es constatin els propis progressos i es reforça l'autoconcepte i, per tant, el sentiment de competència. Es faran les adaptacions metodològiques necessàries a partir del coneixement de l'estil d'aprenentatge de l'alumne i del nivell del que parteixi.

En tot moment l'ensenyament serà integrador i tindrà la finalitat de proporcionar una formació comuna per tots les alumnes que afavoreixi la igualtat d'oportunitats. Les activitats respectaran el ritme d'execució i aprenentatge de cada alumne, així com per als alumnes més avantatjats se'ls proposarà nous

reptes, per als alumnes que tinguin més dificultats se'ls plantejarà progressions més ajustades al seu nivell.

Respecte als estils d'ensenyança, dependrà del tipus d'activitat i tasca que es plantegi en cada sessió. En algunes activitats es treballarà amb els alumnes un estil d'ensenyança més directe com el comanament directe i l'assignació de tasques i per una altra banda amb un estil de descobriment guiat i resolució de problemes.

El paper del mestre és cabdal per a l'eliminació d'estereotips, potenciant la igualtat de rols i la participació mixta en les activitats, és a dir, es fomentarà la coeducació en els infants. En la formació de grups, també és farà esment en la coeducació i evitant qualsevol tipus de discriminació per raons socials, de gènere o cultura.

El docent serà un guia durant totes les activitats: A partir d'unes pautes establertes deixa que sigui l'alumne el que experimenti. El mestre tindrà una actitud oberta, activa i participativa en el desenvolupament de les sessions, i serà l'element d'informació que obrirà noves possibilitats als alumnes. Reforçarà als alumnes mitjançant feedbacks individuals, grupals, interrogatius i afectius però sempre positius que possibilitin la conducció del procés educatiu cap a l'objectiu que es pretén assolir.



## Sessions

### ENS FAMILIARITZEM AMB ELS PATINS

**Curs:** 4t, 5è, 6è

**Sessió:** 1

**Data:** Mes de maig

**Material:**

Patins.

**Espai:**

Pati de l'escola

**Objectius:**

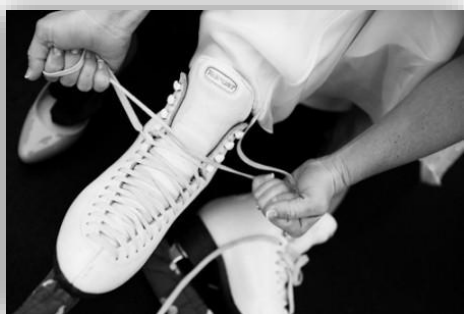
- Aprendre com s'han de posar i llevar correctament els patins
- Intentar mantenir l'equilibri damunt els patins.
- Treballar la posició correcta del patinatge

**Continguts:**

- Consciència i control del cos en repòs i en moviment.
- Adequació de la postura a les diferents situacions motrius
- Assoliment d'equilibri estàtic i dinàmic en situacions complexes.

#### ACTIVACIÓ (15')

##### 1. Aprenem a posar-nos els patins. ( 8')



S'explicarà als alumnes la forma correcta de fermar-se els patins i la importància de perquè han d'estar ben fermats al peu.

Primer es farà una demostració, i posteriorment els alumnes aniran posant-se els patins seguint les indicacions del mestre.

Es comprovarà que tots els alumnes duiguin

els patins ben posats, i els alumnes es podran ajudar entre ells mateixos.

##### 2. Avidines la posició correcta per patinar? (7')

Tots els alumnes estan asseguts i es fa la pregunta: *Quina és la posició correcta per patinar?* Els alumnes han d'intentar esbrinar la posició que s'ha d'emprar per patinar, i s'aixequen i fan la demostració. Quan s'esbrina la posició s'aixequen tots els alumnes i posem la posició correcta amb la finalitat de que tots l'apreguin i s'aguantin quiets damunt els patins.



#### ACTIVITATS (30')

##### 1. 1 drets i 2 a terra! (15')

Primer s'explicarà de quina manera hem de caure, com ens hem de col·locar per tirar-nos a terra. Primer de tot hem de flexionar els genolls i corbar-se cap enterra, hem de posar les mans cap a davant i amb els colzes una mica flexionats.



Un cop après com ens hem de caure i com ens hem d'aixecar, començarem el joc 1 dret i 2 a terra: Quan el professor digui 2 tots els nens hem d'anar a terra el més ràpid possible i quan digui 1 ens hem d'aixecar, si es diu 1 i ja estam drets hem de mantenir-nos drets. Al principi pot dir 1 i 2 el professor i després s'encarrega un alumne de dir-ho i va canviant el rol.

## **2. Seguim les línies (15')**

Un cop ja coneixen la posició correcta per mantenir l'equilibri i ja saben aixecar-se i tirar-se a terra, poden començar a desplaçar-se poc a poc. Seguint les línies del pati és una manera amb la que els alumnes estiguin concentrats en anar poc a poc sense sortir de la línia, i comencin caminant amb els patins.

Es tracta de que tots comencin poc a poc, i cada alumne vagi evolucionant segons el ritme d'aprenentatge i les experiències que hagi tingut amb patins.

Cada alumne farà els seu propi recorregut per les línies que desitgi i s'aconseguirà que tots els alumnes mantinguin l'equilibri damunt els patins.

## **TEORITZACIÓ (10')**

### **1. Aprenem a llevar-nos i recollir els patins (6')**

Així com a l'activació s'ha explicat a l'alumnat com s'han de posar els patins és important que aprenguin també com se'ls han de llevar i guardar perquè no es facin mal bé.

Primer es farà una demostració i posteriorment els alumnes se'ls llevaran.

### **2. Resum de la sessió (4')**

Entre tots els alumnes explicaran que hem après durant la sessió (com ens hem de posar i llevar els patins, posició del patinatge, com hem de caure i com ens hem de

desplaçar). Els hi explicarem que avui ha estat el primer dia per això que tot el que hem après ho haurem de tenir present durant la resta de sessions.

## APRENEM A MOURE'NS

**Curs:** 4t, 5è, 6è

**Sessió:** 2

**Data:** Mes de maig

**Material:**

Patins

**Espai:**

Pati de l'escola

**Objectius:**

- Millorar l'equilibri damunt els patins.
- Millorar els desplaçaments amb patins
- Aprendre a frenar

**Continguts:**

- Utilització, representació, interiorització i organització del propi cos: estructuració de l'esquema corporal.
- Realització de tasques que suposen una correcta coordinació dinàmica general i segmentària.
- Consciència i control del cos en repòs i en moviment.
- Adequació de la postura a les diferents situacions motrius de forma econòmica i equilibrada.
- Assoliment d'equilibri estàtic i dinàmic en situacions complexes.

### ACTIVACIÓ (15')

#### 1. Ens posem els patins (7')

S'explicarà als alumnes que avui també s'ajudarà a posar-se els patins, però que a partir dels pròxims dies ja s'han de posar els patins tot sols en menys de tres minuts. Abans de començar la sessió és supervisarà que tots els patins estiguin fermats correctament.

#### 2. Ens desplaçem lliurement (8')

Es tracta de determinar un espai concret, el més gran possible, i fer que els alumnes vagin desplaçant-se poc a poc, com l'activitat de seguir les retxes però sense seguir-les.

### ACTIVITATS (30')



### 1. U patinem, dos frenem, tres a terra (15')

Primer s'explicarà com s'ha d'emprar el fre del patí, i que els alumnes es comencin a familiaritzar amb ell. Els alumnes aniran provant el fre d'aturats i posteriorment, quan ho sàpiguen col·locar bé ho provaran mentre es desplacen poc a poc.



Un poc après aquest concepte es començarà amb el joc:

Quan el professor diu 1 tots els alumnes han de patinar (cada un amb el seu ritme), quan el professor diu 2 ( es frena).

Quan queden assolits els conceptes, es pot afegir un nou nombre el tres: a terra. I es van dictats els nombres alternants els nombres i els alumnes treballen tots els conceptes vists.

### 2. Paquets (15')

Es delimita una zona, en aquella zona tots els alumnes han d'anar desplaçant-se amb els patins i quan el professor indiqui el nombre de paquets que han de formar els alumnes s'han d'agrupar (Per exemple paquets de dos, s'han d'agrupar de dos en dos, paquets de cinc. Els alumnes han d'anar desplaçant-se i han de frenar per poder agrupar-se amb el grup.

Els infants han de formar el paquet el més ràpid possible, el paquet que s'agrupi més tard haurà de passar una prova (Per exemple tirar-se al terra i tornar-se a aixecar).

## TEORITZACIÓ (10')

### 1. U, dos, tres pica paret (7')

Un alumne, està a la paret i la resta en una línia delimitada. El company cada pic ha de cridar un, dos, tres pica paret, mentre que els companys es desplacen cap a ell, quan l'alumne ha acabat de dir-ho tots els alumnes han d'estar aturats. En cas de que un alumne no estigui frenat, torna a la línia inicial. El primer que arriba a la paret guanya i cull el rol del company que estava a la paret.



## 2. Ens llevem els patins. (3')

A la sessió d'avui també el docent s'assegurarà de que tots els alumnes es lleven els patins i els guarden de forma correcta, se'ls hi explicarà que a partir d'ara ja ho hauran de fer ells tot sols.

# JUGUEM AMB PATINS!

**Curs:** 4t, 5è, 6è

**Sessió:** 3

**Data:** Mes de maig

**Material:**

Patins

**Espai:**

Pati de l'escola

**Objectius:**

- Millorar l'equilibri i la posició damunt els patins.
- Millorar els desplaçaments amb patins
- Aprendre a acotar-se

**Continguts:**

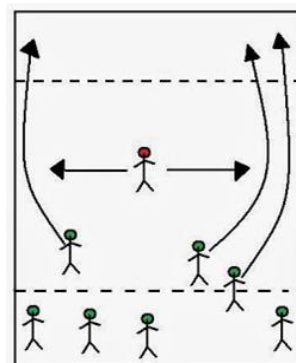
- Domini motor i corporal des d'un plantejament previ a l'acció mitjançant els mecanismes de decisió i control
- Autonomia i confiança en les pròpies habilitats motrius en situacions noves.
- Ús adequat de les habilitats motrius bàsiques. Iniciació a les habilitats específiques dels diferents esports.
- Comprensió, acceptació i compliment de les normes de joc i actitud responsable.
- Assoliment d'equilibri estàtic i dinàmic en situacions complexes.

## ACTIVACIÓ (10')

### 1. Ens posem els patins (3')

### 2. Aranya (7')

Un alumne està en el centre del camp, damunt d'una línia i quan ell ho indica tots els alumnes han d'intentar passar a l'altre costat del camp i ell sense sortir de la línia els ha de intentar agafar. Tots els companys que agafa es queden amb ells a la línia. El joc acaba quan tots els companys estan a la línia.



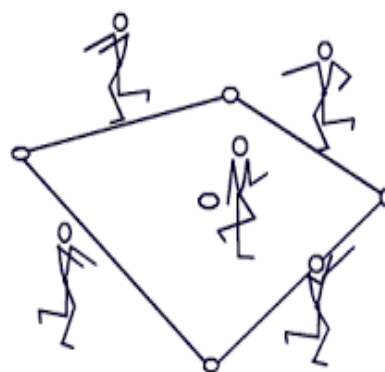
## ACTIVITATS (34')

### 1. Stop (10')

S'indica a un alumne perquè sigui el que ho dugui, (en cas de voler augmentar la intensitat i la participació pot ser més d'un alumne) aquest ha d'intentar agafar als companys tocant-los, però els companys per salvar-se han de dir Stop i han de frenar de la manera que han après per no ser agafats. Si no diu Stop i l'agafa es canvia de rol. Un cop han dit stop perquè es salvin i puguin seguir patinant hi ha dues opcions: Un company li toqui la mà o bé que passi per davall de les seves cames (segons els nivells dels alumnes s'elegirà la més adequada).

### 2. Els quatre cantons. (12')

Es delimita un rectangle en el pati, on hi haurà quatre cantons. Dos o tres alumnes estaran dintre del rectangle i la resta estaran dividits per els quatre cantons. Quan el professor ho indiqui tots els alumnes s'han de canviar de cantó i els alumnes que estan dintre han d'intentar agafar als que es canvien de canto. Quan s'agafa a un alumne, aquest també passa dintre i el joc s'acaba quan han aconseguit que tots els alumnes quedin dintre del rectangle.



### 3. Aprenem a acotar-nos. (12')

El professor explicarà una figura del patinatge, que ja requereix una major coordinació i sobretot equilibri. Aturarà a tots els alumnes i els hi explicarà com s'han d'acotar. Un cop ensenyat, tots els alumnes o faran d'aturats i poc a poc ho aniran fent amb una mica de velocitat. Els alumnes aniran patinant per la pista i provant aquesta nova figura. La posició és com la de la figura, però cada pic intentant baixar més avall.



## TEORITZACIÓ (11')

### 1. El tren (8')

Primer en parelles, s' agafen un nin davant i l'altre darrera, i han d' anar patinant , quan ells ho decideixen han de d'intentar acotar-se.

Si va sortint aquest exercici en parelles, es van agrupant poc a poc les parelles, per intentar que quedin diversos grups i aconseguir formar un tren. Quan s'ha format el tren, es tracta d'anar tots patinat poc a poc i quan el primer ho indica tots s'han d'acotar.



## 2. Ens llevem els patins (3')

### APRENEM A DESPLAÇAR-NOS DE DIVERSES MANERES

**Curs:** 4t, 5è, 6è

**Sessió:** 4

**Data:** Mes de maig

**Material:**

Patins, cons i pitrals

**Espai:**

Pati de l'escola

**Objectius:**

- Millorar l'equilibri i la coordinació general amb els patins
- Aprendre diversos desplaçaments amb patins
- Posar en pràctica tots els coneixement apresos.

**Continguts:**

- Utilització, representació, interiorització i organització del propi cos: estructuració de l'esquema corporal
- Coneixement dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment

- Consciència i control del cos en repòs i en moviment.
- Realització de tasques que suposen una correcta coordinació dinàmica i general segmentària
- Adequació de la postura a les diferents situacions motrius
- Assoliment d'equilibri estàtic i dinàmic en situacions complexes.
- Ús adequat de les habilitats motrius bàsiques
- Comprensió, acceptació i compliment de les normes del joc

### ACTIVACIÓ (15')

#### 1. Ens posem els patins (3')

#### 2. Caçadors i llebres (12')

Es divideix als alumnes en dos grups, i un dels grups es posen patins per diferenciar-se. A un grup s'assigna que són les llebres i un altre grup són els caçadors. Primer, els caçadors han d'intentar agafar a totes les llebres, un cop ho han aconseguit és canvia de rol, els caçadors passen a ser llebres i les llebres passen a ser caçadors.

### ACTIVITATS (30')

#### 1. Aprenem a fer diferents desplaçaments. (15')

Es posaren diverses línies de cons i es dividirà als alumnes en tant de grups com files



hi hagi. Es tracta d'ensenyar als alumnes a passar per els cons de dues maneres:

- Zig-Zag
- Obrint i tancant les cames



Un cop hem explicat com es fa, els alumnes ho han de començar a practicar poc a poc, per la línia dels cons. Fent un cop, zig-zag i l'altre fent obrint i tancat.

#### 2. Relleus. (15')

Amb tots els grups que hi ha de fileres de cons, (quan més grups hi hagi millor) realitzarem relleus fent variacions amb tot el que els alumnes ja han après a fer amb els patins.

Es poden fer relleus de moltes maneres:

- Sortim per la part de la dreta dels cons i tornem per l'esquerra.
- Sortim ens acotem fins al final i després tornem.
- Indiquem uns cons, i en aquells han de frenar, tocar-ho amb la mà, i tornar
- Sortir en parelles
- Anar pels cons obrint i tancant les cames
- Anar pels cons fent zig-zag
- Per anar es va pels cons fent obrint i tancat i es torna fent zig-zag

### TEORITZACIÓ (10')

#### 1. Terra i mar (7')

Tots els alumnes es col·loquen en una línia i aquesta és la terra, si el professor indica terra tots els alumnes s'han de quedar a la línia i si es diu mar, els alumnes han de fer una passa endavant.

#### 2. Ens llevem els patins (3')

### EL GRAN CIRCUIT

**Curs:** 4t, 5è, 6è

**Sessió:** 5

**Data:** Mes de maig

**Material:**

Patins, cons, cercles

**Espai:**

Pati de l'escola

**Objectius:**

- Millorar l'equilibri damunt els patins.
- Millorar la coordinació així com els diferents desplaçaments amb els patins
- Adoptar una bona postura per realitzar les tasques correctament

**Continguts:**

- Coneixement dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment
- Consciència i control del cos en moviment.
- Realització de tasques que suposen una correcta coordinació dinàmica i general segmentària
- Adequació de la postura a les diferents situacions motrius
- Assoliment d'equilibri estàtic i dinàmic en situacions complexes
- Valoració del treball ben executat des del punt de vista motor
- Autonomia i confiança en les pròpies habilitats motrius en situacions noves
- Participació en activitats motrius diverses, reconeixent i acceptant les diferències individuals quant a habilitat



- Ús adequat de les habilitats motrius bàsiques
- Reconeixement dels efectes beneficiosos de l'activitat física en la salut i el benestar.

### ACTIVACIÓ (15')

#### 1. Ens posem els patins (3')

#### 2. Cercle francès (12')

Es delimita un cercle al centre del pati, dintre i són la mitat dels alumnes i fora hi són la mitat. Els alumnes que estan dintre han d'intentar sortir a fora del cercle, sense que els altres companys els agafin. Si són agafats passen a ser de l'altre equip. Es va canviant el rol cada pic, els que estaven dintre passen fora i els que estaven fora passen dintre. I el joc acaba quan un equip és queda amb tots els companys.

### ACTIVITATS (30')

#### 1. Simon diu (10')

Primer comença el docent dient, Simon diu.. i el que vulgui que facin els alumnes.

Per exemple Simon diu que:

- Ens acotem
- Frenem
- Patinem poc a poc
- Ens tirem a terra
- Ens aixequem
- Patinem fent zig-zag
- Patinem obrint i tancat les cames

Quan el professor ho diu tot d'una els alumnes ho han de fer, i d'aquesta manera és va fent un repàs de tot el que s'ha après fins ara.

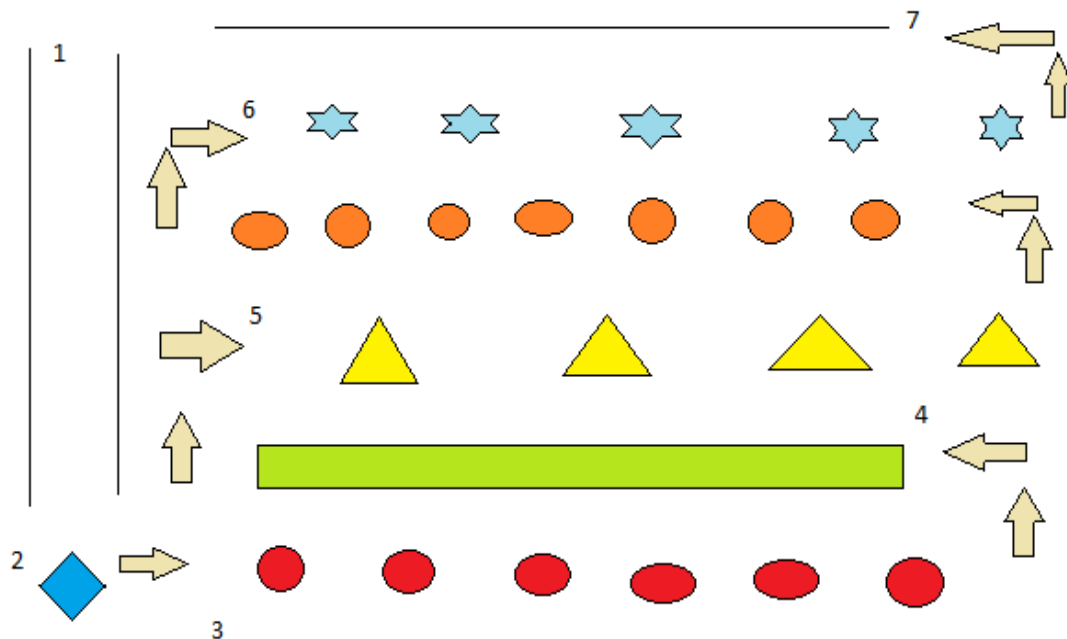
Un cop ja ho ha dit un parell de vegades el docent, passa a ser Simó un alumne, i així contínuament.

#### 2. Feim un circuit (20')

Es muntarà un circuit per tot el pati on els alumnes hauran de demostrar les seves habilitats sobre els patins.

S'explicarà i es faran diversos exemples del que s'ha de fer al circuit, i posteriorment quan ja ho hagin entès, els alumnes aniran realitzant el circuit poc a poc.

La finalitat, és que acabin el circuit fent-ho de manera correcta i amb el menor temps possible. Una opció és que és posin en parelles, i un company faci el circuit i l'altre el vigili i l'ajudi a fer-ho tot de forma correcta i a la inversa.



1-Patinem lliurement fins arribar al con 2

2-Al con dos frenem i li donem tota la volta

3-Patinem fent zig-zag

4-Patinem acotant-nos

5-A cada con ens tirem a terra i el toquem, després patinem obrint i tancant les cames

6-Patinem i a cada con frenem

7-Tornar a la sortida lliurement

## TEORITZACIÓ (10')

### 1. Parlarem de les nostres sensacions (7')

Per acabar la sessió d'avui ens seurem tots en un cercle i parlarem de les opinions i sensacions que tenim amb el patinatge.

De la sessió d'avui parlarem de com ens hem sentit en el circuit, que és el que ens ha agradat més, el que menys, que ens resultava més fàcil, que ens resultava més difícil, etc.

Després farem preguntes a l'alumnat de com es senten amb els patins, i que parlin de les seves sensacions, opinions i de tot el que han après

### 2. Ens llevem els patins (3')



## MÉS JOCS AMB PATINS

**Curs:** 4t, 5è, 6è

**Sessió:** 6

**Data:** Mes de maig

**Material:**

Patins, cercles, cons

**Espai:**

Pati de l'escola

**Objectius:**

- Millorar l'equilibri i la coordinació damunt els patins.
- Aprendre a patinar amb més facilitat
- Posar en pràctica tots els coneixements apresos
- Conèixer diversos jocs que és poden dur a terme amb patins

**Continguts:**

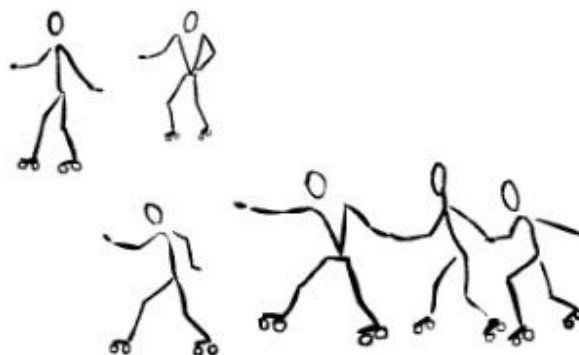
- Coneixement dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment
- Consciència i control del cos en moviment.
- Realització de tasques que suposen una correcta coordinació dinàmica i general segmentària
- Assoliment d'equilibri estàtic i dinàmic en situacions complexes
- Domini motor i corporal des d'un plantejament previ a l'acció
- Valoració del treball ben executat des del punt de vista motor
- Autonomia i confiança en les pròpies habilitats motrius en situacions noves
- Participació en activitats motrius diverses, reconeixent i acceptant les diferències individuals quant a habilitat
- Ús adequat de les habilitats motrius bàsiques
- Comprensió, acceptació i compliment de les normes del joc

### ACTIVACIÓ (15')

**1. Ens posem els patins (7')**

**2. Cadena (12')**

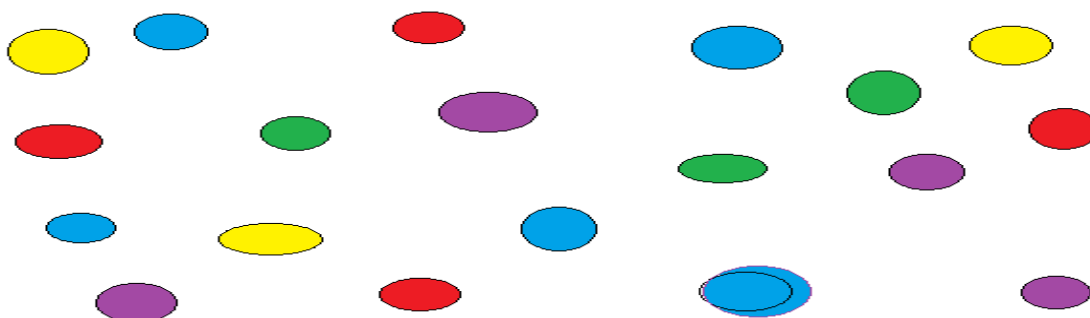
Comencen dos alumnes que són els que han d'intentar agafar a la resta de companys, quan agafen a un company aquest es queda amb ells agafats de la ma de manera que formin una cadena, quan són quatre companys, es separen per la meitat per formar noves cadenes. El joc s'acaba quan tots els alumnes ja són agafats.



## ACTIVITATS

### 1. Color color (10')

Per tota la pista hi haurà diversos cercles, de diferents colors. Es tractar d'anar patinant sense aturar i quan el docent diu un color, tots els alumnes han d'anar al cercle del color que hagi dit el mestre.



### 2. Ens canviem de con (10')

Per tota la pista hi haurà diversos cons, tots els alumnes estaran dividits per tots els cons, i hi haurà dos o tres alumnes que no estaran a cap con. Es tracta de que els alumnes s'han d'anar canviant de con, i els dos alumnes que ho duen han d'intentar agafar-los abans de que es canvien de con. Si els agafen es canvien, i el que estava en el con passa a dur-ho.

### 3. Seguim al rei (10')

Tots seguim al rei, el rei anirà canviant constantment, i l'alumne que sigui el rei ha de formar una filera i tota la resta ha de fer el que ell faci.



## TEORITZACIÓ

### 1. Tots junts feim una forma (7')

Es tracta de fer un repte als alumnes: Heu d'intentar formar una forma tots junts, però tots els vostres patins han de tocar-se amb uns altres, a partir d'aquí ja és la seva imaginació que inventin qualsevol forma seguint aquest requisit.

### 2. Ens llevem els patins (3')

## A BALLAR AMB PATINS!

**Curs:** 4t, 5è, 6è

**Sessió:** 7

**Data:** Mes de maig

**Material:**

Patins, reproductor de música i música

**Espai:**

Pati de l'escola

**Objectius:**

- Millorar l'equilibri damunt els patins.
- Millorar la coordinació general
- Treballar l'expressió corporal i la creativitat i espontaneïtat

**Continguts:**

- Consciència i control del cos en moviment.
- Realització de tasques que suposen una correcta coordinació dinàmica i general segmentària
- Assoliment d'equilibri estàtic i dinàmic en situacions complexes
- Domini motor i corporal des d'un plantejament previ a l'acció
- Valoració del treball ben executat des del punt de vista motor
- Autonomia i confiança en les pròpies habilitats motrius en situacions noves
- Exploració i consciència de les possibilitats i els recursos expressius del cos i demostració d'espontaneïtat i creativitat
- Participació i respecte davant situacions que suposin comunicació corporal i valoració dels recursos expressius propis i dels companys
- Ús adequat de les habilitats motrius bàsiques

## ACTIVACIÓ (15')

### 1. Ens posem els patins (3')

### 2. El mirall (12')

Es posen els alumnes en parelles i faran el joc del mirall. Un company ha de ballar i s'ha de moure com vulgui i l'altre company ha d'imitar-l'ho com si fos un mirall. S'anirà

canviant el rol, de l'alumne que imita i de l'alumne que inventa i s'aniran posant diverses cançons.

### ACTIVITATS

#### 3. Patinem al ritme de la música.

Es posarà música i els alumnes han de patinar per tota la pista al ritme de la música, però quan la música s'aturi ells també ho han de fer al mateix moment.



#### 4. Ens inventem un ball

Farem un parell de grups, i s'indicarà que cada grup ha d'inventar dos passos amb patins. Un cop tots els grups

tinguin el seu pas o ensenyaran a la resta de companys, i després amb un ordre ajuntarem tots els passos.

Finalment, treballarem la coreografia conjuntament.



### TEORITZACIÓ

#### 1. Feim la coreografia final (7')

Per finalitzar, farem la demostració de la coreografia final que han inventat els alumnes amb patins.

#### 2. Ens llevem els patins (3')



## Criteris d'avaluació

L'avaluació que és durà a terme durant aquesta unitat didàctica serà de forma contínua i es tindrà en compte la diversitat de l'alumnat, i per aquest motiu les valoracions que el procés d'avaluació implica es faran d'acord amb el nivell inicial individual, és a dir, amb les diferències entre abans i després del procés d'aprenentatge de cada alumne. Per tant l'avaluació dels aprenentatges serà individualitzada, centrada en les característiques dels alumnes i el seu progrés respectes a nivells anteriors, considerant el treball realitzat, la seva evolució i no únicament segons els resultats obtinguts.

Així que per avaluar correctament a cada alumne el docent emprarà el següent full d'avaluació:

**Nom de l'alumne:**

**Curs:**

<i>Ítem</i>	<i>Insuficient</i>	<i>Suficient</i>	<i>Bé</i>	<i>Notable</i>	<i>Excel·lent</i>
Participació en totes les activitats					
Cooperació i participació amb els companys					
Responsabilitat i cura dels materials					
Esforç i ganes d'aprendre					
Es posa i es lleva els patins de forma correcta					
Manté l'equilibri amb els patins					
Coordinació general amb els patins					
Ha après diversos desplaçament amb patins (zig-zag, obrir i tancar)					
Adapta els desplaçaments a les diferents activitats					
Ha après a acotar-se, aixecar-se i frenar amb els patins de manera correcta					
Aplica autonomia i confiança en les pròpies habilitats motrius					
Observacions:					

Per una altra banda, també tindrem en compte l'autoavaluació del propi alumne, així que un cop acabades totes les sessions cada alumne haurà d'omplir una rúbrica d'avaluació on també hi haurà uns apartats d'opinió personal per poder conèixer l'opinió de l'alumne envers aquesta unitat didàctica i fer els canvis o modificacions que es consideren oportuns per la següent realització d'aquesta.

El full d'avaluació de l'alumnat és el següent:

**Nom de l'alumne:**

**Curs:**

<i>Ítem</i>	<i>Insuficient</i>	<i>Suficient</i>	<i>Bé</i>	<i>Notable</i>	<i>Excel·lent</i>
He participat en totes les activitats					
He treballat i cooperat correctament en grup.					
He sigut responsable i he cuidat del material					
M'he esforçat i he tingut moltes ganes d'aprendre					
M'he posat i m'he llevat els patins de forma correcta					
Tinc equilibri amb els patins					
Ha après diversos desplaçament amb patins (zig-zag, obrir i tancar)					
Ha après a acotar-se, aixecar-se i frenar amb els patins de manera correcta					
T'ha agradat fer patinatge?	SI	NO			
Per què?					
Quina activitat t'ha agradat més?					
Quina activitat t'ha agradat menys?					

T'agradaria tornar a fer activitats amb patins?  Per què?	SI NO
Quines activitats canviaries? I per quines les canviaries?	
Què consideres que has après fent patinatge a l'escola? Comentaris:	

---

## 7. GUIA DIDÀCTICA

A continuació s'exposa un manual destinat als professors per donar a conèixer totes les instruccions i coneixements mínims del patinatge. Tots els exercicis que apareixen en la unitat didàctica estan explicats detalladament en aquesta guia didàctica. La finalitat d'aquesta és facilitar la tasca del mestre i que qualsevol docent, siguin quins siguin els seus coneixements del patinatge i les habilitats que tingui amb els patins pugui dur a terme la unitat didàctica sense cap dificultat.

### ÍNDIX:

1. Posar els patins
2. Llevar els patins
3. Posició de patinatge
4. De quina manera caure
5. Com aixecar-se
6. Els desplaçaments
7. Zig-Zag
8. Obrir i tancar
9. Frenar
10. Acotar-se



## 1. Posar els patins

Fermar-se correctament els patins és molt important, cal fer-ho adequadament per poder realitzar qualsevol tipus d'exercici i prevenir possibles lesions. És molt important que la talla dels patins sigui l'adient al teu peu, un cop el peu dintre no has d'arribar a tocar amb les puntes del peu la bota, però no pot sobrar més d'un centímetre aproximadament.

Primer, s'han d'afluixar completament els cordons, per poder passar el peu dintre del patí sense forçar-ho. La llengua del patí s'ha de col·locar perquè quedi amolada totalment al peu. A continuació s'han d'anar fermant els cordons fent creus fins arribar dalt de la bota. No pot quedar cap tros de la bota on no hi hagi els cordons creuats, ja que el peu ha d'estar totalment subjecte.

Dalt de la bota s'ha de fer un nu o doble nu perquè quedi ben fermat i no es desfaci, i no han de sortir els caps dels cordons ja que pot ser molt perillós si s'enganxa amb la roda. Una tècnica que funciona molt bé, és estirar el calcetí i doblegar-ho per damunt el patí de manera que el nu queda segur i en cas de que es desfasés no es pot enganxar.

Els patins quedarà ben col·locats, si està totalment subjecte al peu de manera que com a molt puguis ficar el dit petit dins la bota. Per verificar que no està massa fort fermat, pots provar d'acotar-te i aixecar-te i que el patí ho permeti, en cas de que no et puguis acotar, vol dir que ho has d'afluixar una mica.

En cas de que els patins siguin en línia, la metodologia és la mateixa, però envers d'haver-hi cordons, hi ha unes pestanyes de plàstic dur que s'han d'obrir primer perquè primer passi el peu correctament i un cop el peu dintre, s'ha de col·locar la llengua al peu i s'han d'ajustar i tancar perquè el peu quedi ben subjecte.

## 2. Llevar els patins

Per llevar els patins es comença des de dalt, primer s'ha de desfer el nu, i

contínuament anar desfent els cordons fins la part de baix. Un cop arribem a la part de baix, s'han d'afluixar els cordons i obrir la llengüeta de manera que el peu pugui sortir tot sol sense forçar-se.

És important, que després de llevar-se els patins, la bota quedi oberta amb els cordons sense fermar i la llengüeta oberta. Per una part, perquè els hi pegui l'aire i no es facin malbé per la part de dintre degut a la suor i per altra part perquè per a la pròxima vegada que ens posem els patins ja estiguin col·locats per tan sols ficar el peu.

En cas de que els patins siguin de línia, la metodologia és la mateixa però envers de cordons em d'afluixar les pestanyes.

### 3. Posició de patinatge

La posició és la base de patinatge. Una bona posició ens permetrà poder realitzar qualsevol tipus d'exercici sense perdre l'equilibri.

La posició correcta de patinatge és la següent:

- ✓ Els peus han d'estar paral·lels i la separació dels peus ha de ser la mateixa que l'amplada dels malucs. El pes ha d'estar distribuït als dos peus per igual.
- ✓ Els genolls han d'estar lleugerament doblegats, és imprescindible que no estiguin estirats completament, sempre han d'estar una mica flexionats per evitar el desequilibri cap endarrere.
- ✓ El tronc ha d'estar recte, però lleugerament inclinat cap endavant.
- ✓ Els braços han d'estar estirats entre l'altura de la cintura i la de les espatlles, formant una creu amb el cos. Per començar, és recomanable

col·locar-los una mica més cap endavant per fer que el cos s'inclini una mica cap endavant i en cas de que hi hagi una caiguda tenir els braços ja preparats.

- ✓ El cap ha d'estar completament recte, i la mirada cap endavant. És molt habitual que el patinador, quan comença a patinar per primers cops, miri totalment a terra per veure els patins i controlar els seus moviments, i aquest fet fa que el cos s'inclini massa i es perdi l'equilibri, per això és imprescindible que el cap estigui recte.

#### 4. De quina manera caure

Aprendre a caure és necessari, l'infant ha de saber com col·locar-se per tirar-se a terra i per quan perdi l'equilibri i es vagi a caure no fer-se mal.

1. Hem de flexionar completament els genolls com si anéssim a collir un objecte de terra.
2. El cos l'hem d'inclinar cap endavant, així com els genolls es vagin flexionant el cos tot sol s'anirà inclinant.
3. Els braços han d'estar cap endavant, amb les mans obertes i els colzes una mica doblegats, perquè no caiguin a terra totalment tensos, ja que pot produir una lesió.
4. Primer han de tocar els genolls a terra i posteriorment els braços.

#### 5. Com aixecar-se.

Les indicacions per aprendre a aixecar-se són les següents:

1. Ens hem de col·locar a quatre potes, amb els genolls i les mans a terra.
2. Amb les mans ben fortes a terra, primer hem de col·locar un patí devora de l'altre genoll.
3. Posteriorment hem de col·locar l'altre patí a la mateixa altura.
4. Finalment poc a poc amb els genoll doblegats hem de llevar les mans de terra i incorporar-nos amb el cos.

## 6. Els desplaçaments.

El primer desplaçament que s'ha d'ensenyar, és aprendre a caminar amb patins. L'alumne sempre ha de tenir la posició correcte perquè sinó no podrà fer cap tipus de desplaçament, ja que no serà capaç de mantenir l'equilibri.

Aprendre a caminar amb patins, es tracta d'anar fent passes curtes cada pic avançant una mica cada peu, primer un i després l'altre, tal i com es fa quan es camina. El pes ha de variar d'una cama a l'altra.

Quan l'alumne aconsegueixi mantenir l'equilibri fent passes sobre els patins, cada pic ha d'anar augmentant la velocitat. Quan l'alumne domini aquest pas començarà a fer impulsos. Cada pic que passi la cama davant s'impulsarà amb el peu de darrera, i així contínuament, de la manera que aconseguirà passar de caminar a lliscar i desplaçar-se correctament.

## 7. Zig-Zag

És requereix que el patinador ja sàpiga fer el desplaçament inicial correctament perquè tingui una mica de velocitat per dur a terme el zig-zag.

Les indicacions són les següents:

- ✓ Primer cal impulsar-se diverses vegades, per aconseguir velocitat.
- ✓ Els genolls han d'estar una mica més flexionats que a la postura inicial de patinatge.
- ✓ Quan volem fer la corba i aconseguir anar cap a la dreta, hem d'inclinar el cos lleugerament cap a la dreta, i quan ho volem fer cap a l'esquerra o inclinem cap a l'esquerra.
- ✓ El pes del nostre cos està dividit entre els dos peus però sempre una mica més cap el peu cap a on volem fer la corba. Per exemple si volem fer-la cap a la dreta, com que tindrem el cos una mica inclinat cap aquest costat, sense adonar-se'ns ja estarem posant més pes al peu dret, aquest fet ens servirà per millorar l'execució de la corba.
- ✓ Hem de girar lleugerament els patins cap a la direcció que vulguem anar.
- ✓ Els braços sempre ens dirigeixen, els hem de col·locar de manera que ens dirigeixin cap a on volem anar, encara que sempre han d'estar situats com a la posició inicial, és a dir sempre estirats formant una creu amb el cos.

## 8. Obrir i tancar

Per començar a obrir i tancar amb els patins hi ha una tècnica que funciona molt bé. Es tracta d'aturats col·locar-se amb els patins formant una V, amb els talons junts. A continuació moure els patins intentant formar un petit cercle de manera que acabi tocant les dues puntes dels peus. Un cop s'ha fet aquest moviment ens col·loquem en la posició inicial i tornem a repetir el moviment contínuament.

La posició per fer aquest exercici és la posició inicial i a l'hora d'obrir i tancar s'han de flexionar una mica els genolls, i sempre han d'estar en paral·lels amb els patins. El pes sempre ha d'estar dividit en els dos patins, però per aconseguir fer l'exercici correctament s'ha de concentrar la força a l'interior del peu.

Un cop après el moviment d'aturats, fent el cercle, ja serà molt més fàcil fer-ho en moviment. Es tracta d'anar-se desplaçant de forma normal i de tant en tan provar fer el moviment d'obrir i tancar, un cop es controli ja és podrà fer seguidament.

## 9. Frenar

Aprendre a frenar és molt important, l'alumne ha de poder aturar-se en qualsevol moment i saber disminuir la velocitat.

Per frenar s'empra el fre, el qual està situat a la punta del patí. És ideal saber frenar amb els dos patins, ja que segons el tipus de desplaçament o figura que s'estigui realitzant és més útil saber frenar amb qualsevol peu. Per exemple si estem fent una figura amb el peu dret a terra, em de saber frenar amb el peu esquerre que no toca terra i a la inversa.

Per frenar el procediment és el següent:

- ✓ S'ha d'aixecar el peu amb el que es vulgui frenar i estirar la cama cap endarrere.
- ✓ El pes ha de quedar en el peu que patina.
- ✓ El tronc ha d'estar completament recte i seguir la posició de patinatge.
- ✓ S'ha d'aixecar el taló del patí de manera de que amb el fre que es vol frenar quedi a terra.

- ✓ El fre s'ha d'arrossegar contínuament fins aconseguir quedar totalment aturats.

En cas de que els patins siguin de línia, la manera de frenar és diferent, ja que el fre no està situat a la punta sinó que està al taló. El procediment és el següent:

- ✓ El tronc ha d'estar completament recte i seguir la posició de patinatge.
- ✓ El peu amb el que és vol frenar s'ha d'aixecar i estirar la cama cap endavant.
- ✓ S'ha d'aixecar la punta del peu, del pati amb el que es vol frenar per arrossegar el fre a terra.
- ✓ El pes ha de quedar al peu que patina.
- ✓ El fre s'ha d'anar arrossegant fins aconseguir quedar totalment aturats.

## 10. Acotar-se

Acotar-se requereix que tinguis una posició correcta i que controlis el desplaçament.

Per acotar-se la posició ha de ser la inicial de patinatge, el pes ha d'estar als dos patins per igual i els peus han d'estar col·locats paral·lelament.

Es tracta de flexionar els genolls el màxim possible però mantenir el cos totalment recte, ja que sinó el cos s'inclinarà cap endavant i es perd l'equilibri i es produeix la caiguda.

El moviment és com si ens anéssim a seure a una cadira. Per ajudar a no perdre l'equilibri és ideal col·locar els braços estirats cap endavant, perquè quan baixis els glutis no et caiguis cap endarrere.

## 8. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

BANTULÀ JANOT, J. i MORA VERDENY J.M. (2007). *Juegos multiculturales, 225 juegos tradicionales para un mundo global*. Ed: Paidotribo.

CIDONCHA FALCÓN, V. (2010). *Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio*. Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, 166

DOMÍNGUEZ LA ROSA, P., LEZETA AULESTIA, X. y ESPESO GAYTE, E. (2001). *El patinaje: Una propuesta con gran auge en la Educación Física*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 1 (2) p. 155-162.

ESTAPÉ E., LÓPEZ M. y GRANDE, I. (1999) *Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo. El placer de aprender*. INDE, Barcelona.

GONZÁLEZ RODRÍGUEZ, M.S. y RANGEL SÁNCHEZ, H. (2012). *El patinaje de velocidad y el entrenamiento perceptivo visual como elementos distintivos en la planificación de la preparación psicológica*. Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, 166.

GUILLÉN NICOLÁS, J. L. (2011). *Programa de patines en la escuela: Aprendemos a patinar*. Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, 161.

HERNÁNDEZ MORENO, J. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura i dinámica: Aplicación a la Educación Física Escolar y al entrenamiento deportivo*. INDE, Barcelona.



HERNANDO IZCARA, S. (2014). *El patinaje como actividad extraescolar dentro de la educación no formal: Desarrollo de la coordinación dinámica general y del equilibrio*. Trabajo de fin de grado. Universidad de Valladolid.

Illes Balears. (2014). *Decret 32/2014, de 18 de juliol, pel qual s'estableix el currículum de l'educació primària a les Illes Balears*.

PRIETO BASCÓN, M.A. (2010). *Habilidades motrices básicas*. Revista Digital: Innovación y Experiencias Educativas, 37.

MUÑOZ RIVERA, D. (2009). *La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo*. Revista Digital: efdeportes.com (Buenos Aires), 130.

RAMÍREZ, W., SUÁREZ, G.R. y VINACCIA, S. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*. Revista de Estudios Sociales, 18, 67-75.

RODRÍGUEZ MARION THURIOT, S. (1999). *Disfruta de tus patines*. ED:Inde.

SEIRUL-LO VARGAS, F. *Apunts d'Educació Física de Base no publicats*. INEF Catalunya (1995-1996)

9. ANNEX

**Annex 1**

**Enquesta realitzada a l'alumnat d'Educació  
Primària del CEIP ESTABLIMENTS**

Marca la casella i contesta les següents preguntes:

NIN  NINA  CURS: .....

1. Tens patins a casa?

Si  No  De quin tipus? .....

2. Podries dur patins a l'escola?

Si  No

3. Has patinat alguna vegada?

No, mai he patinat  Si, alguna vegada

Ho he intentat, però no en se

4. Saps patinar?

Si, se patinar  Un poc, hem se aguantar

Ho he intentat, però no en se  No, perquè mai he patinat

5. En cas de saber patinar, com has après?

.....

6. Realitzes algun tipus d'activitat amb patins?

Si  No

7. Quin tipus d'activitat?

A vegades vaig a passejar amb patins  Pràctic un esport amb patins

Altres: .....

8. Alguna vegada has realitzat una activitat en patins a l'escola?

Si  No

9. Quina activitat has realitzat amb patins?

.....

10. T'agradaria fer activitats amb patins a l'escola?

Si  No

Per exemple: .....

.....