

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| 1. INTRODUCCIÓ .....                                               | 1  |
| 2. ORIGEN I EVOLUCIÓ DEL PATINATGE EN LÍNIA .....                  | 1  |
| 3. MODALITATS DEL PATINATGE EN LÍNIA .....                         | 1  |
| 3.1. Velocitat                                                     |    |
| 3.2. “Fitnes”/recreo                                               |    |
| 3.3. Agressiu/acrobàtic/“stunt”                                    |    |
| 3.3.1. “Jump” o salts                                              |    |
| 3.3.2. “Street”                                                    |    |
| 3.3.3. “Halfpipe”                                                  |    |
| 3.3.4. “Slalon”                                                    |    |
| 3.3.5. “Downhill”                                                  |    |
| 3.4. “Hockey”                                                      |    |
| 4. ELS PATINS: COMPONENTS .....                                    | 4  |
| 4.1. El botí                                                       |    |
| 4.2. Canya                                                         |    |
| 4.3. Tancaments graduats                                           |    |
| 4.4. La carcassa                                                   |    |
| 4.5. Guia o bastidor                                               |    |
| 4.6. Rodes                                                         |    |
| 4.7. Fre                                                           |    |
| 5. LES CAPACITATS PRIMÀRIES I FUNCIONALS DEL PATINATGE ....        | 5  |
| 5.1. <i>Primàries:</i>                                             |    |
| 5.1.1. Equilibri/posició                                           |    |
| 5.1.2. Aplicació de la pressió                                     |    |
| 5.1.3. Angle de col·locació dels patins                            |    |
| 5.1.4. Moviments giratori                                          |    |
| 5.2. <i>Functionals:</i>                                           |    |
| 5.2.1. Posició Bàsica                                              |    |
| 5.2.2. Espenta                                                     |    |
| 5.2.3. Lliscada                                                    |    |
| 5.2.4. Patinada                                                    |    |
| 5.2.5. Remar                                                       |    |
| 5.2.6. Parada                                                      |    |
| 5.2.7. Gir                                                         |    |
| 6. LA UNITAT DIDÀCTICA .....                                       | 8  |
| 6.1. Introducció                                                   |    |
| 6.2. Justificació i ubicació                                       |    |
| 6.3. Elements i components de seguretat. Material e instal·lacions |    |
| 6.4. Continguts de la u.d.                                         |    |
| 6.5. Objectius didàctics                                           |    |
| 6.6. Activitats d’avaluació                                        |    |
| 6.7. Consideracions metodològiques                                 |    |
| 6.8. Planificació per sessions                                     |    |
| 7. BIBLIOGRAFIA I LLOCS ON PRACTICAR EL PATINATGE.....             | 40 |

## 1.- INTRODUCCIÓ:

Els docents sempre hem tingut la necessitat d'innovar i al mateix temps d'adaptar-nos als nous canvis que la societat moderna contínuament ens presenta. Per això crec que es important incloure nous continguts dins el currículum per tal d'enriquir-lo i fer-lo mes atractiu per als alumnes. Una d'aquestes activitats noves es el patinatge en línia, que es sense dubte uns del esports o activitats lúdiques del nou mileni.

Però tota activitat nova requereix per a la seva pràctica unes condicions que tindrem en compte com: el material, les instal·lacions on es pot practicar, els elements de seguretat, etc. Aquest curs te la finalitat fer veure als mestres totes les possibilitats que te el patinatge als centres escolars, així com dotar al mestre de recursos per a poder impartir aquests nous continguts.

A continuació farem una descripció de les diferents modalitats i del components del patins, així com un breu recorregut per les capacitats primàries i funcionals del patinatge. Després passarem a la elaboració de la unitats didàctica que servirà als docents per tindre una orientació de com portar a la pràctica el patinatge en línia. Al mateix temps intentarem respondre a tantes preguntes que poden sorgir a l'hora de dur a terme aquestes activitats, com per exemple:

- Es possible aplicar aquesta activitat en tots els centres?
- Com podem solucionar el tema de falta de material dels alumnes?
- Quina edat es mes convenient començar aquest tipus d'activitats?
- Quins elements de seguretat devem tindre en compte?
- Que podem fer quan en un grup-classe hi ha molta diferencia de nivells?

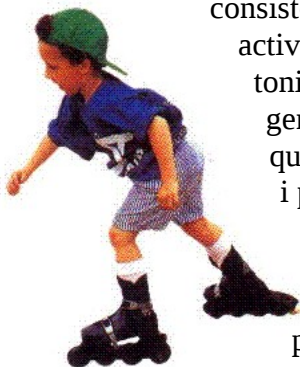
## 2.- ORIGEN I EVOLUCIÓ DEL PATINATGE EN LÍNIA:

El patinatge en general te el seu origen en el gel i es remunta a principis del Segle X. Però, no es fins al 1980 quan els dos germans nord-americans (Scott i Brennan Olson) jugadors de hoquei gel, adopten la idea dels patins en línia utilitzant un patí de gel on es col·loquen un la seua guia unes rodes. El objectiu era practicar el seu esport preferit fora de la temporada quan la climatologia no ho permetia. Mes tard estos dos germans van fundar la primera marca i els primers patins en línia de la història: els "Rollerblade". Aquest esport nou es popularitza de manera molt ràpida i en 1993 arriba a España, desbancant al patí tradicional.

## 3.- MODALITATS DEL PATINATGE EN LÍNIA:

Les modalitats del patinatge en línia son la velocitat, el joquei , agressiu o acrobàtic i fitness o recreo. Per a cada modalitat s'utilitza uns patins diferents i unes instal·lacions pròpies de cada modalitat, però tots utilitzen uns patins que tenen la mateixa característica, tenen les rodes col·locades sobre una guia en línia. Passem a explicar cada modalitat.

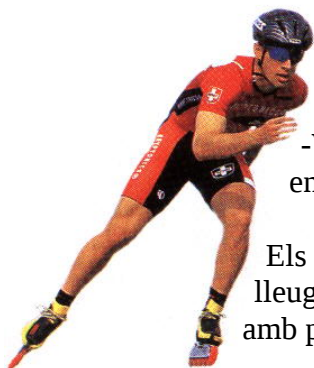
- **FITNESS:** es una modalitat no competitiva i la de major nombre d'aficionats, consisteix en la utilització del patins per millorar la nostra forma física. Es una activitat aeròbica, sense impacte i que tonifica i desenvolupa la musculatura general. Poden participar tots aquells que volen ocupar els seu temps lliure i practicar un esport divertit. Es la modalitat mes indicada per aquells que vulguin introduir-se en el mon del patinatge, ja que es pot practicar en qualsevol lloc i els patins son



assequibles a qualsevol persona. Se caracteritzen per la seua comoditat i bones prestacions.

- **VELOCITAT:** es tracta de la clàssica modalitat de recórrer diferents distàncies en el menor temps possible. Existeixen proves en pista i en circuit.

Els patinadors utilitzen patins en línia de cinc rodes, mes lleugers i amb la bota mes baixa. Les rodes son mes grans i amb perfil estret.



- **AGRESSIU O ACROBÀTIC:** també anomenat "stunt", es una disciplina nascuda als Estats Units i procedeix del "skateboard". Consisteix en realitzar maniobres i trucs espectaculars damunt dels patins. Podríem dir que mes que una modalitat es un estil de vida. Dins d'aquesta modalitat podem trobar diferents varietats:

1.- "Jump" o salts, que consisteix en saltar per una possible o realitzar diferents acrobàcies en la fase de

rampa lo mes alt vol.

2.- "Street", consisteix en realitzar figures i aprofitant els obstacles que ofereix la ciutat (escales, baranes, etc.). Es una disciplina marcà per el mes estil lliure i la creativitat, sense cap norma definida. Aquesta modalitat ha creat polèmica i per això es van crear els "skate park" o zones per a patinar.

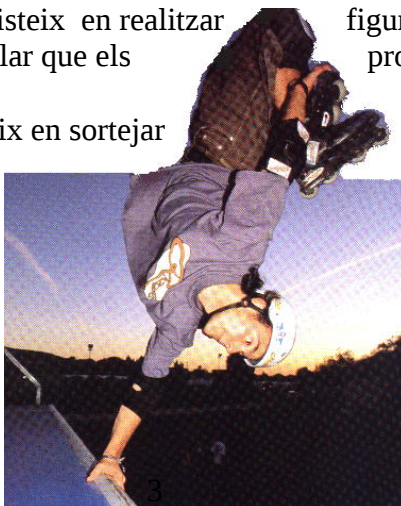


acrobàcies pur

3.- "Halfpipe": consisteix en realitzar per un tub semicircular que els

figures i acrobàcies relliscant-se projecta al aire.

4.- *Eslalon:* consisteix en sortejar uns cons col·locats distancia uns dels permeteix elasticitat de la membres inferiors, l'equilibri i la patinador de nivell



de manera espectacular a terra a la mateixa altres. El eslalon potenciar la força i la musculatura dels així com augmentar coordinació. Qualsevol mig pot practicar aquesta

disciplina. Els alumnes poden organitzar exhibicions de eslalon amb els amics.

5.- “Downhill” o descenso: es la disciplina mes extrema i perillosa. Consisteix en baixar des de una muntanya a velocitats elevades. Poden arribar als 100 km/h.

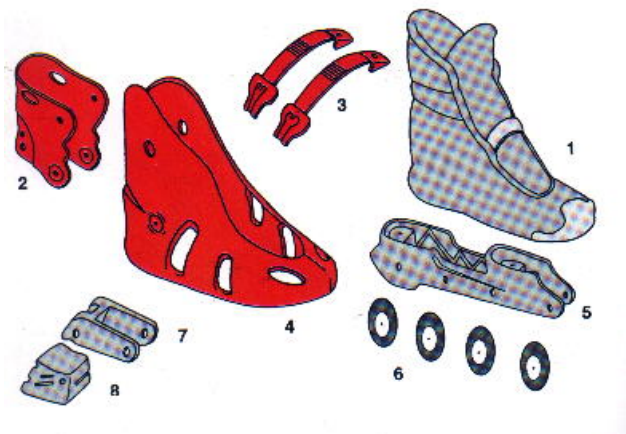
En totes aquestes disciplines es obligatori dur les proteccions adequades: canelleres , genolleres i casc. Excepte l'eslalon i el downhill, els patins son mes forts i resistents amb rodes menudes per major estabilitat.

- “**HOCKEY**”: es una modalitat que va nèixer per a permetre que els jugadors de joquei sobre gel pogueren entrenar en estiu. Les regles son paregudes, però menys agressiu. Es pot jugar amb bola o amb disc, depenent del joc on es practique. Per a la seua pràctica reglada es obligatori dur totes les proteccions, el que fa que no es practique pel seu elevat cost econòmic, però això no impedeix que els alumnes puguin practicar-lo de forma informal i mes recreativa (“street hockey”). Els patins d'aquesta modalitat destaquen per ser de cuir amb cordons i no duen freno.



#### 4.- ELS PATINS I ELS SEUS COMPONENTS :

La qualitat i durabilitat de les diferents parts d'un patí depèn en gran part del preu i les prestacions del mateix. Aquest aspecte no sols es important des del punt de vista econòmic sinó també per que la qualitat del patí limitarà l'aprenentatge.

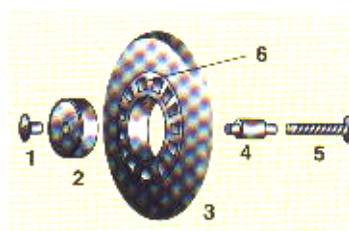


Les parts del patí son:

1. **El botí interior:** actua com un coixí o càmera d'aire i al mateix temps d'unió entre la carcassa i el peu.
2. **Canya.**
3. **Tancaments graduats.**
4. **Carcassa:** es la part externa de la bota i sol ser d'un material rígid per a que no se deforme i per a protegir el peu i el turmell.
5. **La guia o bastidor:** Es la part de

baix de la carcassa on van col·locades les rodes. En general, les guies dels patins recreatius solen ser de poliuretà, mentre que els d'una utilització mes específica son d'alumini. La qualitat d'un bastidor depèn de la resistència, rigidesa, longitud, pes i estructura. De qualsevol forma el bastidor deu ser molt resistent i estar col·locat correctament baix la carcassa.

6. **Les rodes i els coixinets:** son el component del patí mes important i on hi ha mes elements que determinen la seua qualitat. Les rodes (3) solen ser de poliuretà i es classifiquen en funció de dos criteris: les dimensions i la duresa . Les *dimensions*, es a dir el diàmetre



de la roda, es dona en mm i van de 45 mm a 90 mm aproximadament. Les rodes mes menudes s'utilitzen per a saltar i fer acrobàcies, ja que donem mes estabilitat . I les de diàmetre mes gran son per a aconseguir velocitats altes. Les mes polivalents son de 72-76 mm. La *duresa* depèn del tipus de mescla utilitzat per construir la roda. Així, una roda blana s'utilitza per superfícies rugoses, ja que amortitzen millor els cops i les irregularitats del terreny. I una roda mes dura s'utilitza per a superfícies llises i son mes ràpides. Per a indicar la duresa s'utilitza un nombre seguit de la lletra "A" en base a una escala de duresa creixent que va de 74 A a 110 A.

En el cor de la roda estan ubicats *els coixinets* (2) que son una part fonamental del patí perquè determinen el reliscament de les rodes. Per a mesurar la qualitat dels coixinets s'utilitza la denominació ABEC, sigles de la societat d'ingenieria. Quan major siga el valor de ABEC major qualitat te el coixinet. Els patins de gamma mitja utilitzen ABEC-1-3 i els de gamma alta ABEC-5-7-9.

Com podem veure en el dibuix, una roda està composta per dos coixinets amb un separador (4), un eix (5) i un tornillo de fixació (1) que uneix la roda amb la guia. *Per a un us polivalent, al patí de recreo podem ficar-li rodes de 72 o 76 mm de diàmetre i 78 A de duresa.*

Abans de passar a la unitat didàctica farem una breu descripció de cadascuna de les capacitats primàries i funcionals del patinatge.

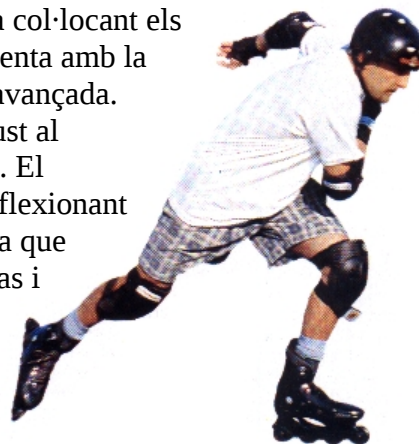
## 5.- LES CAPACITATS PRIMÀRIES I FUNCIONALS DEL PATINATGE:

**5.1 LES CAPACITATS PRIMÀRIES:** son els principis bàsics que donen suport a la tècnica del patinatge. El seu domini, la correcta aplicació i combinació de les mateixes conduiran a moviments eficaços i controlats. Son el punt de partida per a l'aplicació de les capacitats funcionals o específiques. Les podem englobar en 4 àrees:

1. **Equilibri/Posició:** es la capacitat primària fonamental que permet al patinador mantenir-se en una posició adreçada, segura i confiada. Patinar implica traslladar el pes d'una cama a l'altra, es a dir, guardar i perdre el equilibri. Per això, deurem trobar el centre d'equilibri, ampliar-lo i millorar-lo amb una correcta posició del cos.
2. **Aplicació de la pressió:** es l'habilitat de crear, lliurar i controlar les forces del patí. L'aplicació de la pressió s'utilitza per a ensenyar la transferència de pes i l'angulació.
3. **Angulació:** es l'habilitat de col·locar els patins formant un angle amb el sòl per a imprimir avanç, direcció i velocitat. L'angulació pot realitzar-se amb un o dos patins i pot iniciar-se alhora o en seqüència.
4. **Moviment giratori:** moviments que s'efectuen al voltant del eix del cos i poden aplicar-se tant en la part superior del cos del patinador com en la inferior per ajudar-lo a efectuar un canvi de direcció, una maniobra i ajudar-lo a mantenir l'equilibri.

**5.2 LES CAPACITATS FUNCIONALS:** son les capacitats específiques necessàries per a aprendre a patinar correctament. Les podem englobar en 6 àrees:

1. **Posició Bàsica (PB):** es aquella que el patinador adopta per trobar-se en equilibri e iniciar el moviment. La correcta PB serà amb els patins separats a l'alçada dels muscles, i el nas, els genolls i la punta dels patins en el mateix pla. La mirada ha d'anar dirigida cap avant a 5 o 6 metres. La flexió dels genolls s'utilitza per baixar el centre de gravetat i la col·locació de les mans damunt els genolls per millorar l'equilibri dinàmic del patinador i evitar caigudes.
2. **Espenta:** es l'impuls que imprimeix un patinador damunt el sòl i que transforma en un avanç. L'espenta comença col·locant els patins en forma de "V", a continuació s'espenta amb la cama posterior traslladant el pes a la cama avançada.
3. **Lliscada:** fracció temporal del moviment, just al finalitzar l'espenta i abans d'iniciar una altra. El patinador transfereix el pes al patí avançat, flexionant el genoll i lliscant amb el patí avançat. Hi ha que mantenen aquesta lliscada per a allargar el pas i aprofitar així l'espenta.
4. **Patinada:** (espenta + lliscada): es la combinació de l'espenta i la lliscada amb un moviment fluid i continu. En un patinador principiant l'espenta i la lliscada són curtes, es l'anomenat **pas bàsic**. Conforme el patinador va agafant confiança i millora el seu equilibri, el pas s'allarga, se flexiona el tronc i s'acompanya amb moviments de braços. Es l'anomenat **pas avançat**. La recuperació del peu després de l'espenta ha de fer-se ajuntant els patins per darrere una vegada estesa tota la cama. És important en tot moment mantenir la PB evitant la retroversió de la cadència.
5. **Remar:** es una manera d'impulsar-se sense llançar la cama cap als costats. Els patins estan constantment en contacte amb el sòl. Es tracta de col·locar els patins formant una "V" i a continuació impulsar-se usant les cares internes de les rodes, fins a juntar les puntes dels patins. Podem remar amb els dos peus alhora o amb un.
6. **Parada/Frenada:** es el moviment que té com objectiu detenir-se o parar-se. Hi ha diverses maneres de frenada:



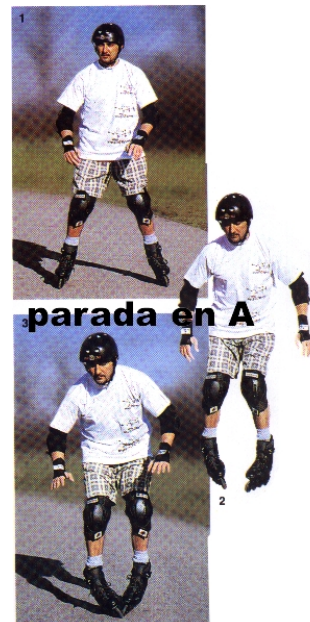
- a. *Frenada de taló*: consisteix en avançar la cama del freno fins que



coincideixi amb la primera roda del altre patí. Immediatament, s'alça la punta del patí del freno, se flexiona el genoll i se fa

pressió mantinguda amb el taló, amb el taco del freno del patí. Es important mantindre els patins paral·lels.

- b. *Frenada en T*:  
c. *Frenada en A o cunya*: repartint el pes als dos patins i fent fregament amb els interiors de les rodes fins que es ajunen les puntes dels patins.



- d. *Frenada amb gir*:

- e. *Derrapada*: consisteix en fer un gir amb el peu exterior a la corba avançat i fent el màxim fregament amb l'interior de les rodes que queden perpendiculars a la direcció de marxa.

7. **Gir**: es el moviment que permet canviar de direcció mantenint l'equilibri, a mes a mes d'augmentar o disminuir la velocitat i preparar la parada. El gir es realitza per la correcta col·locació de les vores de les rodes i de l'aplicació de la pressió.

Hi ha tres tipus de girs:

- a. *Gir en "A"*: col·locant els patins en la posició A i si el gir es cap a la dreta, aleshores, la vora del patí esquerre efectua pressió a la vegada que la punta dels patins van ajuntant-se.  
b. *Gir en paral·lel*: requereixen d'un correcte canvi del pes del patinador, lliurant la pressió al patí interior, dirigint les puntes dels patins en la direcció desitjada.  
c. *Gir creuat*: augmenten la velocitat al creuar la cama exterior per davant de la interior.

Per facilitar el gir es deu acompanyar el moviment amb rotació del tronc i dels muscles.

## 6.- LA UNITAT DIDÀCTICA:

### 6.1 INTRODUCCIÓ:

Una vegada comentats els aspectes més tècnics del patinatge, ens centrarem en els didàctics, es a dir, en l'elaboració d'una unitat didàctica que serveixi de guia i organitzi el procés de ensenyança i aprenentatge. El patinatge ens permet en primer lloc introduir un element lúdic i recreatiu importantíssim. Permet a mes a mes, el desenvolupament dels continguts de l'àrea, fonamentalment aquells que fan referència al bloc d'habilitats motrius, a les capacitats coordinatives i a les habilitats perceptives, com l'equilibri i l'agilitat. Tot com a base per a una futura aplicació als esports amb patins. Tampoc podem oblidar l'aportació d'aquesta activitat al bloc de condició física i la salut.

Es tracta d'una u.d. pensada per a primària i secundària, tot depenent del nivells del alumnes i de les seues experiències prèvies respecte a l'activitat. Pensem que la millor edat per començar es a partir del 7 anys, amb jocs molt senzill que faran que l'alumne a la vegada que es diverteix aprèn a patinar. En edats mes avançades (10-11 anys) l'alumne ja està predisposat a realitzar activitats grupals e inclòs jocs d'iniciació esportiva amb patins. I es en secundària quan l'alumne ja pot aplicar els elements tècnics per realitzar algun esport amb patins, com pots ser el joquei en línia.

Es important ressaltar el paper dels **temes transversals** en aquesta u.d., principalment l'educació del consumidor i l'educació vial. Com sabem, el patinatge es una activitat que està de moda i per tant, el docent tindrà que orientar a l'alumne en la compra i el l'ús del material, adoptant una actitud crítica i responsable davant les despeses i el consum. També de vegades el patinatge es caracteritza per una actitud un poc incívica, sobretot les tendències mes radicals i agressives de "street". No es tracta de prohibir aquesta pràctica, sinó de promoure un patinatge cívica i segur, que respecte al vianant i al mobiliari urbà.

### 6.2 JUSTIFICACIÓ I UBICACIÓ:

En els últims anys, degut a la reforma educativa, ha hagut un canvi en els plantejaments didàctics, amb la introducció de noves activitats per tal d'enriquir el currículum. Estes noves activitats deuen respondre no sols a les motivacions del professorat sinó als interessos dels nostres alumnes. Per eixe motiu es important introduir el patinatge en línia a les escoles e instituts, ja que es una activitat amb un alt contingut *lúdic i recreatiu*, amb una aplicació didàctica variada i plenament formativa en tots els seus aspectes: afectiu, cognitiu i psicomotriu.

A mes a mes, permet el desenvolupament dels blocs de continguts de l'àrea d'EF, especialment aquells relacionats amb l'adquisició de les habilitats motrius bàsiques i coordinatives: l'equilibri i les lliçades. També, es una oferta d'*ocupació del temps lliure i d'oci* dels nostres alumnes amb una transferència a multituds de situacions esportives: joquei; patinatge de velocitat; fitness , etc. Permet un punt de vista diferent en el treball de la condició física i la salut. Patinar es una excel·lent activitat física, que desenvolupa les qualitats físiques, especialment la resistència aeròbica. Es una *activitat integradora* que incideix en les relacions grupals, on no es obligatori competir, on no te importància les diferències per sexes ni el nivell de condició física.

En quant a la ubicació d'aquesta u.d. en la nostra programació, pensem que la millor època es al tercer trimestre, ja que d'aquesta manera els alumnes poden preveure amb antelació la adquisició del material, be comprant-lo o be prestat per familiars o amics. També perquè la climatologia serà mes adequada a l'últim trimestre.

### 6.3 ELEMENTS I COMPONENTS DE SEGURETAT. MATERIALS E INSTAL·LACIONS:

Evidentment, per a patinar es necessari un par de patins. Però també es important els elements de seguretat que determinaran l'èxit o fracàs de l'activitat. Es obligatori el compliment d'unes normes bàsiques de seguretat. No podem oblidar que ens trobem amb una activitat que comporta cert risc: caigudes, accidents, etc. I si aquests elements no es controlen, podem ficar en perill la integritat física dels nostres alumnes. Per això, proposem varies normes d'obligat compliment:

1. Es obligatori l'ús de proteccions en mans, colzes, cap i genolls.
2. Estar alerta i sempre respectuós amb els altres.
3. Col·locar-se els patins davant del mestre, controlant que son la mesura correcta i estan calçats adequadament.
4. Controlar la posició base, la parada, la patinada, la parada i la caiguda abans d'agafar velocitat i d'intentar fer acrobàcies.
5. Patinar en zones amples on no hi hagi perill de tindre accidents per cops o atropellaments.
6. L'ús del patí està limitat a la classe d'EF i en presencia del mestre. No es podrà patinar en el col·legi o institut fora d'hores de classe, a no ser que ho autoritze el mestre d'EF.
7. Quan es patina pel carrer, respectar les normes de circulació vial.
8. Altres normes que es decideixen abans de començar l'activitat.



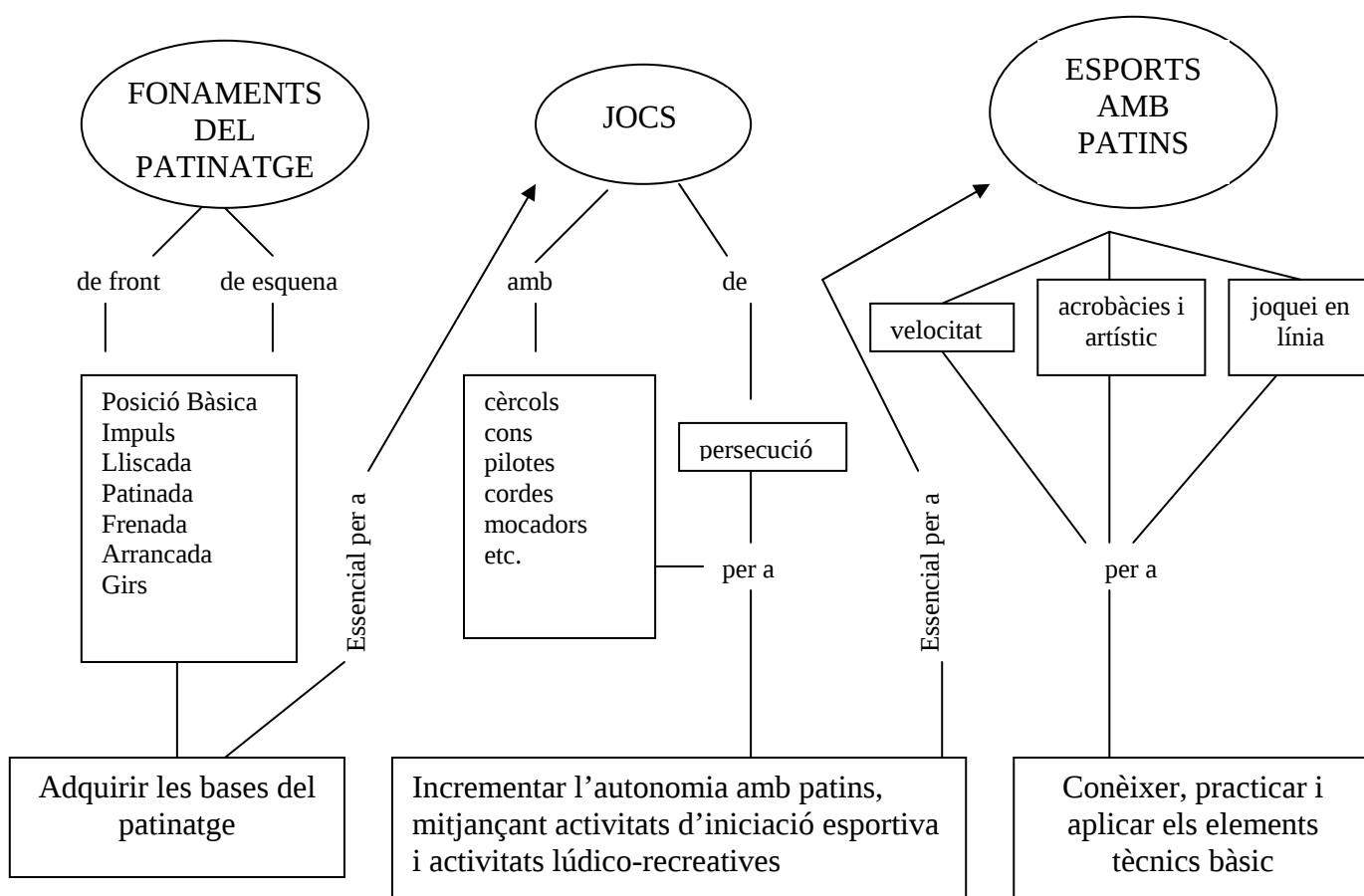
Respecte a les instal·lacions adequada serà aquella superfície llisa de ciment o asfalt que estiga neta de pedres, terra i de fulles o rames. Es recomanable que els principiants s'inicien en superfícies de fregament elevat.

Uns dels principals problemes que ens trobem i que pot limitar l'aplicació d'aquesta activitat es la falta de material per part de l'alumne. Podem trobar varies solucions:

- Compartir el material amb un company, de manera que mitja classe patine un i l'altra mitja el altre. El membre de la parella que no patine pot realitzar funcions de ajuda, recolzament o de correcció, fent exercicis que participen els dos (arrossegament, espenta, etc.).
- Compartir el material amb companys d'altres curss, cosa que animarem i premiarem.
- Una altra possibilitat es el lloguer del material.

#### 6.4 CONTINGUTS DE LA UNITAT DIDACTICA

Els continguts que proposem per a la u.d. es poden organitzar i distribuir al llarg de la Primària i la Secundària, tot depèn del nivell dels alumnes i de les seues experiències prèvies. Partim d'un nivell de principiant fins a arribar a un nivell de patinador avançat i experimentat. Per això hem decidit dividir la u.d. en tres blocs. Cada bloc constarà de 10 sessions, amb un total de 30 sessions, que poden ser mes o menys depenen de les característiques del alumnat i del centre on es fique en pràctica la u.d..



Els **continguts** a tractar son :

a) Conceptes:

- Modalitats del patinatge en línia
- El components del patí en línia. Parts, elements i manteniment.
- Normes bàsiques de seguretat.

- Conceptes bàsics del patinatge: posició bàsica, espenta, lliscada, patinada, parada, gir.

b) Procediments:

- Adquisició i pràctica de la col·locació correcta dels patins i proteccions.
- Control e interiorització de la Posició Base, de la aplicació de la pressió i del canvi de pes.
- Exercitació i control de la caiguda.
- Exercitació i control de la parada de taló i en posició A
- Control i pràctica de la espenta, lliscada i de l'acció de remar.
- Pràctica i control del gir simple, en paral·lel i en A
- Interiorització de la patinada (espenta-lliscada): primer la bàsica i després l'avançada
- Utilització i pràctica de jocs per a la millora de les capacitats bàsiques i específiques del patinatge.
- Pràctica d'exercicis per a la millora i control dels patins.
- Experimentació del girs creuats.
- Experimentació de l'aturada en derrapada.
- Pràctica de modalitats del patinatge com: joquei, habilitats acrobàtiques i expressives i curses de velocitat.

c) Actituds:

- Valorar el patinatge en línia com una activitat excel·lent per millorar la condició física i la salut.
- Acceptació de les normes de comportament cívic i de circulació vial.
- Valorar positivament l'ús de proteccions per aconseguir un patinatge segur.
- Valorar el patinatge com un recurs adequat per a l'ocupació del temps lliure.
- Acceptació de l'existència de diferents nivells d'habilitat motriu.

## 6.5 OBJECTIUS DIDÀCTICS:

Al finalitzar la u.d., els alumnes seran capaços de:

- Conèixer i diferenciar els components d'un pati, així com els seu manteniment.
- Mantenir-se en la Posició Bàsica de manera equilibrada, segura i en predisposició per a l'acció.
- Distingir les diferents capacitats bàsiques de les que depenen la tècnica del patinatge.
- Dominar les accions d'espenta i lliscada.
- Controlar la velocitat i la parada en el patinatge.
- Mostrar-se segur en les accions de gir simple i paral·lel.
- Dissociar i coordinar diferents segments corporals de forma que es puguin fer diferents accions a l'hora que es patina.
- Executar de manera fluida i equilibrada la patinada, enllaçant aquesta acció amb girs, sortejant obstacles i patinant cada volta distàncies mes llargues.
- Conèixer, practicar i aplicar les tècniques bàsiques del patinatge en situacions de jocs i de esports com el joquei en línia, el patinatge de velocitat i el patinatge acrobàtic.
- Acceptar les caigudes com un component mes del procés d'ensenyança i aprenentatge, coneixent la manera mes adequada i menys perillosa de realitzar-les.
- Respectar als companys amb nivells inferiors d'habilitat motriu amb patins.
- Valorar el patinatge com una activitat lúdica i recreativa, utilitzant-lo com a ocupació del temps lliure.

## 6.6 ACTIVITATS D'AVALUACIÓ:

En la primera sessió passarem un qüestionari als alumnes per conèixer el que saben respecte al patinatge i saber de quin material disposen (annex II).

Durant la resta de les sessions seguirem una avaluació contínua utilitzant una llista d'observació per valorar les tècniques assolides pels alumnes al finalitzar cada bloc (annex I). En el cas dels alumnes de Secundària podem utilitzar l'avaluació recíproca i la autoavaluació. També valorarem les actituds dels alumnes com el préstec de material, el respecte a les normes establertes, etc.

## 6.7 CONSIDERACIONS METODOLÒGIQUES:

Les principals activitats que es duran a terme en aquesta u.d. seran el joc i exercicis per parelles i grups, evitant caure en la repetició de models. Però no oblidem que les primeres tècniques del patinatge requereixen de posicions bàsiques que es deuen dominar e imitar. De totes formes, intentarem suscitar a l'alumne a la resolució de problemes, buscant una gran ventall d'activitats, motivants i significatives per a ell. Sempre que puguem utilitzarem el joc com principal motor i recurs didàctic, sense oblidar que existeix un model de execució correcte als que el alumnes deuen arribar i que passa per la imitació d'un model concret.

Com hem dit abans, la u.d. l'hem englobat en tres blocs. En el primer bloc, els alumnes no han tingut experiències amb els patins i el seu nivell es zero. Per aquesta raó incidirem en la posició base, el pas bàsic (pas Franskenstein) i la parada de taló. A mes a mes de aquests continguts tècnics, devem de conèixer en primer lloc les capacitats primàries que donen suport a la tècnica del patinatge i que son el punt de partida. Per tant, per a aprendre els contingut de la u.d. seguirem la següent progressió:

### NIVELL PRINCIPIANT:

- Posició bàsica.
- Posició V
- Pas en V (pas Franskenstein)
- Remar.
- Parada de taló.
- Parada en A o cunya.
- Gir base en A
- Gir paral·lel .

### NIVELL MIG:

- Totes les anteriors, mes:
- Pas Bàsic.
- Parada en T.
- Gir creuat
- Gir 180°.

### NIVELL AVANÇAT:

- Totes les anteriors, mes:
- Pas avançat.
- Parada en derrapada i gir
- Patinada d'esquena
- Parada d'esquena.
- Girs d'esquena.
- Figures acrobàtiques: salts, equilibris, etc.

Per últim, senyalar, que no hi ha que tindre presa en la adquisició de les tècniques del patinatge, ja que primer es fonamental el domini dels aspectes més bàsics com: la posició bàsica, el pas bàsic i el control de la parada. També es important el *factor por*, ja que ens manté tensos i ens dificulta avançar en l'aprenentatge. Però amb els jocs, l'alumne poruc fixa l'atenció en el desenvolupament del joc, el que permet que es relaxe i comence a realitzar desplaçaments, girs i parades. En aquest sentit, els jocs de persecució, en forma de relleus, d'imitació o jocs d'ombres, així com jocs pre-deportius realitzats amb patins, a mes a mes del seu valor lúdic incorporen un factor important i fonamental en el patinatge, les dissociacions segmentaries o motores, que permeten un major control dels factors equilibri i percepció. Es important combinar estes formes jugades amb exercicis de control més analítics i qualitatius per millorar la tècnica i corregir errors.

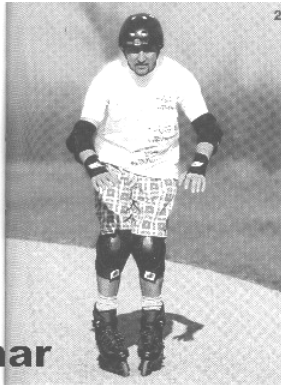
#### 6.8 PLANIFICACIÓ PER SESSIONS:

Com hem dit abans i hem vist en el gràfic, les sessions les organitzarem en tres blocs. Cada bloc conté 10 sessions de 50 min. cadascuna i per passar al següent bloc es convenient haver superat els objectius del anterior. En el primer bloc, tractarem els fonaments bàsics del patinatge. En el segon, volem que l'alumne vivèncie activitats ludo-recreatives i en conseqüència augmente l'autonomia amb els patins. I per últim, en el tercer bloc, l'alumne aplicarà els elements tècnics bàsics a esports amb patins, com el joquei, curses de velocitat, acrobàcies, eslalons, coreografies, fitness, etc.

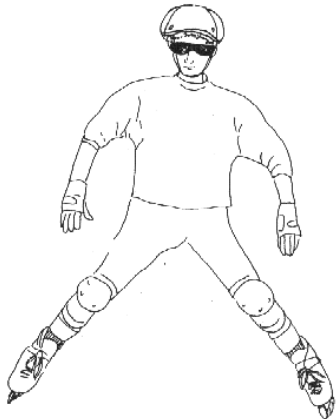
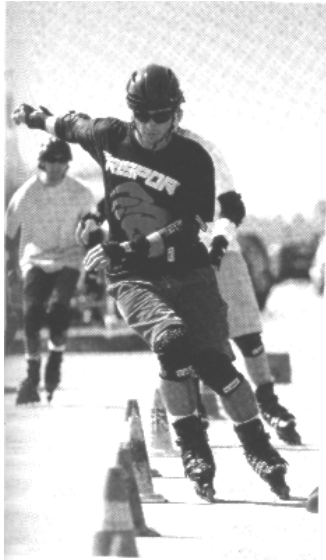
Les sessions que a continuació es detallen, volen servir de guia o exemple per a que després cada especialista d'EF les adapte a les característiques del seu centre i nivell dels seus alumnes.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                       |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 1: “Aprenem a patinar”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | SESSIÓ: 1 i 2                                                                                                                                                                                                         | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Presentació de las u.d.</li><li>- Avaluació inicial: qüestionari.</li><li>- Normes bàsiques per a patinar.</li><li>- Diferents modalitats del patinatge.</li><li>- Components i manteniments dels patins.</li></ul>                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                       |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vídeo d'introducció al patinatge.</li><li>- Un patí.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sala d'àudiovisuals.</li></ul>                                                                                                                         |       |
| PLA D'ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                       |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                                                                                                                                                    |       |
| <p>1.- Presentació de la u.d.: informació del pla de treball, criteris d'avaluació.</p> <p>2.- Omplir el qüestionari.</p> <p>3.- Informe de les normes d'obligat compliment: normes de seguretat, proteccions, préstec de material, etc.</p> <p>4.- Visionat i comentari d'un vídeo on apareguen les diferents modalitats del patinatge.</p> <p>5.- Explicació de les diferents parts d'un patí i les seues característiques. Manteniments dels patins.</p> |  | <div><p>Parts d'un patí</p></div> <div></div> |       |
| OBSERVACIONS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                       |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                         |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 1: “Aprenem a patinar”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | SESSIÓ: 3                                                                                                                                               | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conceptes bàsics: equilibri, aplicació de la pressió, angulació i gir.</li><li>- Col·locació dels patins i proteccions.</li><li>- Posició bàsica i buscada de l'equilibri.</li><li>- La caiguda.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                         |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins per a cadascú.</li><li>- 1 matalàs per parelles.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva.</li></ul>                                                           |       |
| PLA D'ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                         |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                                                                                      |       |
| <p>1. Jocs amb un patí:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- juguem a pilla-pilla.</li><li>- Ens impulem amb el peu i ens mantenim en equilibri amb el patí</li><li>-</li></ul> <p>2.- Explicació dels conceptes bàsics.</p> <p>3.- Col·locar-se correctament els patins i les proteccions.</p> <p>4.- Situar-se damunt d'una superfície amb molt de fregament com pot ser un matalàs o gespa i fer els següents exercicis:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Adoptar la posició bàsica: alinear punta del peu, el genoll i el nas en el mateix pla.</li><li>- Doblegar-se avant i arrere.</li><li>- Doblegar-se a dreta i esquerra. (balancejar-se).</li><li>- Doblegar la cama per davant i per darrere.</li><li>- Ajuntar els talons i obrir les puntes (percepció de l'angulació i dels cantons interns i externs de les rodes).</li><li>- Ajuntar les puntes i obrir els talons.</li></ul> <p>5.- La caiguda:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Caure intencionadament cap avant, recolzant primer els canells i després flexionant els genolls.</li><li>- Alçar-se després de la caiguda: a quatre grapes, recolzar-se amb un genoll e impulsar-se cap amunt.</li></ul> <p>6.- Realitzar una sessió curta d'aeròbic repassant alguns dels moviments apresos.</p> |  |  <p>Manera correcta de caure</p> <p>Posició Bàsica del patinador</p> |       |
| OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                         |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 1: “Aprenem a patinar”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | SESSIÓ: 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Posició bàsica en moviment e impuls.</li><li>- Del pas en V (pas Frankenstein) a la lliscada.</li><li>- Control de la capacitat d’angulació dels patins mitjançant l’acció de remar.</li><li>- Control de la Parada de taló.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins per a cadascú.</li><li>- 1 cèrcol per alumne</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |
| PLA D’ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |
| <p>1. <i>Pas Frankenstein</i>: en la posició base, col·locar els patins en la posició de V, e impulsar-se amb un patí i després amb l’altre alternativament balancejant el cos a dreta i esquerra (canvi de pes d’una cama a l’altra). Fer la passada curta. Després farem el mateix però impulsant-se sols amb un patí i lliscant amb l’altre.</p> <p>2.- Realitzar el pas Frankenstein i col·locar els patins en paral·lel i les mans al genoll fins aturar-se. Començar de nou.</p> <p>3.- Enllaçar el pas en V o Frankenstein amb la lliscada de forma continua.</p> <p>4.- <i>Parada de Taló</i>: realitzem el pas en V i a continuació col·loquem els patins en paral·lel, avançant el patí del fre i quan aquest passe l’altre, alcem la punta del patí amb fre i baixem el centre de gravetat per produir major fregament. Repartir be el pes i evitar girar.</p> <p>5.- <i>Remar</i>: obrirem i tancarem les cames fins que s’ajunten els patins i sense alçar-los de terra. Per ajudar a avançar baixarem (al obrir) i pujarem (al tancar) el centre de gravetat. No obrir molt les cames. Practicarem aquest moviment fins que es torne fluid i continuu.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sortejar cèrcols col·locats a terra.</li><li>- Passar per damunt dels cèrcols.</li><li>- El mateix però en parelles agafats de la cintura.</li></ul> <p>6.- El tren i les estacions: cada alumne ocuparà un cèrcol, menys un que serà la màquina que anirà replegant als vagons al passar per cada estació (cèrcol).</p> |  | <div></div> <p>Parada de Taló</p> <div></div> <p>remar</p> <div></div> |       |
| OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                      |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 1: “Aprenem a patinar”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | SESSIÓ: 5                                                                                            | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Interioritzar la Posició bàsica en moviment.</li><li>- Confiança en sí mateix</li><li>- Control de la patinada (pas bàsic).</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                      |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins per a cadascú.</li><li>- 1 pica per alumne.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva.</li></ul>        |       |
| PLA D’ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                      |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                                   |       |
| <p>1.-<i>Jocs de l’estàtua</i>: tot el mon va patinant lliurement fixant-se amb la posició bàsica. Intentarem que conforme agafem confiança amb els patins, l’espenta i la lliscada cada volta siguin mes llargues, buscant un moviment fluid i continuu. A la senyal, intentarem parar-nos ràpidament.</p> <p>2.- <b>Pas bàsic</b>: amb una pica cadascú, l’agafarem amb les dos mans en posició paral·lela al sòl. Comencem a patinar sincronitzant les cames amb els braços i allargant poc a poc els pas. Amb parelles:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fem el mateix exercici però ara un al costat de l’altre.</li><li>- Arrosseguem al company que es col·locarà darrere de la pica, els dos de front.</li><li>- Arrosseguem al company que es col·locarà darrere de la pica, un de front i l’altre d’esquena.</li><li>- Arrosseguem de la mateixa manera al company, (els dos de front) el qual intentarà parar amb el fre.</li></ul> <p>3.- Jocs de desplaçament:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patinem lliurement i a la senyal ens agrupem pel nombre que diga el mestre. Després a la següent senyal hi ha que agafar-se de les mans i seure’s; agafar a un company i alçar-lo a l’aire; sense parar anar en cua a un lloc determinat; etc.</li><li>- Formen grups de 6 o 7 i ens col·loquem formant una cua agafats de la cintura. Comencem a patinar i a la senyal de “1”, el primer passa a l’últim; “2”, l’últim al primer; “3”, el primer de la cua passa a l’últim d’un altra cua; i “4”, l’últim passa al primer d’una altra cua.</li></ul> |  |  <p>Pas bàsic</p> |       |
| OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                      |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                 |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 1: “Aprenem a patinar”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | SESSIÓ: 6                                                                                                                                                                                                                       | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Explicació i pràctica del gir en paral·lel i en A.</li><li>- Explicació i pràctica de la Parada en A.</li><li>- Control de la caiguda</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                 |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins per a cadascú.</li><li>- 15 cons.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva.</li></ul>                                                                                                                                   |       |
| PLA D’ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                 |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                                                                                                                                                              |       |
| <p>1.- <i>Joc: seguir al rei</i>: es divideix la classe en 3 o 4 grups i el primer fa accions i gestos que els demés deuen imitar. A la senyal, canvi.</p> <p>2.- <i>Joc de pillar</i>: un paga i els demés fugen. Per no ser agafat hi ha que tirar-se a terra.</p> <p>3.- Explicació del <i>gir en A i en paral·lel</i>: el gir en A es realitza amb les cames obertes i les puntes cap a dins, en posició A, canvian el pes a la cama contrària d’on volem girar. En el gir en paral·lel hi ha que lliurar la pressió al patí interior, dirigint les puntes dels patins en la direcció desitjada. Hi ha que acompanyar el gir amb rotació del tronc i els múscles.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Practiquem lliurement els girs.</li><li>- Fem tres grup, amb un con cada grup realitzar canvis de direcció de 90, 180 i 360°.</li><li>- Cada grup realitza vuits al voltant de dos cons.</li><li>- Ziga-zaga per practicar els gir en paral·lel.</li><li>- Joc d’ombres per parelles fent canvis de direcció.</li></ul> <p>4.- Explicació de la parada en A o cunya: es igual que els gir en A però repartint el pes als dos patins i fent fregament amb els interiors de les rodes fins que es ajunten les puntes dels patins.</p> <p>5.- Joc: cuba-libre o estop.</p> <p>6.- Relaxació i estiraments</p> |  |  <p>Parada en cunya o en “A”</p>  <p>Gir en paral·lel</p> |       |
| OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                 |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                        |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 1: “Aprenem a patinar”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | SESSIÓ: 7                                                                                              | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Millorar la patinada (espenta+lliscada)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                        |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins per a cadascú.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva.</li></ul>          |       |
| PLA D’ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                        |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                                     |       |
| <p>1.- <i>Joc: creuar el riu</i>: un company es situa al centre de la pista i la resta al fons del camp. A la senyal devem passar a l’altra part del camp sense ser agafats pel company del centre. Els agafats es col·loquen al mig formant una cadena.</p> <p>2.- <b>Pas avançat</b>: millorar la patinada i recuperar el peu pel centre:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Impulsar-se amb un patí i lliscar amb l’altre d’una part a l’altra del camp. Ara a la senyal intentar mantindre en equilibri amb un peu.</li><li>- Contar tres passos i ajuntar els peus.</li><li>- Contar dos passos i ajuntar els peus.</li><li>- Contar un pas i ajuntar els peus.</li><li>- Patinem allargant el pas i augmentant l’espenta. Fixar-se amb la flexió del genoll, l’angulació correcta i la recuperació del peu pel centre. Fer-lo a càmera lenta.</li><li>- Coordinar els moviments de manera fluida amb acompanyament dels braços.</li></ul> <p>3.- Arrossegaments:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Per parelles, un davant de l’altre, el de darrere espenta al de davant.</li><li>- Per parelles, un front l’altre, el que està de front espenta a l’altre que patina d’esquena.</li><li>- En tríos construir trens. P.ex. el primer es situa assegut en els patins del segon i el tercer espenta.</li><li>- Trens de 6.</li></ul> <p>4.- Relaxació i estiraments</p> |  |  <p>Pas avançat</p> |       |
| OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                        |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                     |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 1: “Aprenem a patinar”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | SESSIÓ: 8                                                                                                                                                                                           | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Aplicació de les habilitats bàsiques apreses per a superar obstacles.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                     |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins per a cadascú.</li><li>- 40 cons.</li><li>- 10 cordes.</li><li>- Un mocador per a cadascú.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva.</li></ul>                                                                                                       |       |
| PLA D'ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                     |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                                                                                                                                  |       |
| <p>1.- <i>Joc de furtar cues</i>: cada patinador duu un mocador enganxat al pantaló. A la senyal, furtar cues als companys.</p> <p>2.- Realitzar els moviments apresos: a la senyal canviar de moviment.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- remar</li><li>- parada de taló i en A</li><li>- equilibri en un peu</li><li>- canvis de direcció, 90, 180, 360°.</li></ul> <p>Reduir poc a poc l'espai.</p> <p>3.- <i>Circuit</i>: els alumnes es distribuïran en 2 grups i cadascú inventarà un circuit de coordinació i habilitat amb ajuda de cons i cordes.</p> <p>4.- <i>Cursa de relleus</i>: es disposen dos circuits iguals, i a la senyal surt un de cada grup, donant el relleu quan acabe. El circuit consistirà en sortejar cons en ziga-zaga; passar per damunt de cordes; donar una volta a un con; passar en equilibri amb un peu a traves de 2 cordes; etc.</p> |  |  <p>Circuit d'habilitat</p>  |       |
| OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                     |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                    |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 1: “Aprenem a patinar”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | SESSIÓ: 9                                                                                                                                                                                                                          | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Iniciació als desplaçaments cap arrere.</li><li>- Iniciació als girs creuats i al gir 180° i parada en derrape</li><li>- Practica dels desplaçaments cap arrere, girs creuat, girs 180° i parada en derrape.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                    |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins per a cadascú.</li><li>- 40 cons.</li><li>- 10 cordes.</li><li>- Cèrcols.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva.</li></ul>                                                                                                                                      |       |
| PLA D'ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                    |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                                                                                                                                                                 |       |
| <p>1.-Explicació de la tècnica de desplaçament cap arrere, dels girs creuats, gir 180° i parada en derrape.</p> <p>2.- <i>Desplaçament cap arrere</i>: des d'una paret ens espentem per tal d'agafar impuls i poder remar cap arrere.</p> <p>3.- <i>Girs creuats, gir 180°</i> i parada en derrape.</p> <p>-El <i>gir creuat</i> ens permet agafar velocitat en la corba. Per tal d'efectuar aquest gir descarreguem el pes al patí interior que traça la corba i l'altre passa per davant, canviant el pes a aquest últim.</p> <p>- El <i>gir de 180°</i>: per a aconseguir fer aquest gir deixant els patins en paral·lel, avancem el patí esquerre, alçant la punta; desplaçem el pes cap a l'esquerra fem que el patí dibuixi un angle de 180°, intentant tornar en sentit contrari a la direcció de la marxa.</p> <p>- Parada en derrape: consisteix en fer un gir amb el peu exterior a la corba avançat i fent el màxim fregament amb l'interior de les rodes que queden perpendiculars a la direcció de marxa.</p> <p>4.- Practicar lliurement els moviments apresos.</p> <p>5.- Realitzar un circuit on es fique en practica aquest moviments.</p> |  | <p>Gir creuat:</p> <div></div> <p>Gir 180°:</p> <div></div> |       |
| OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                    |       |

SESSIÓ 10:

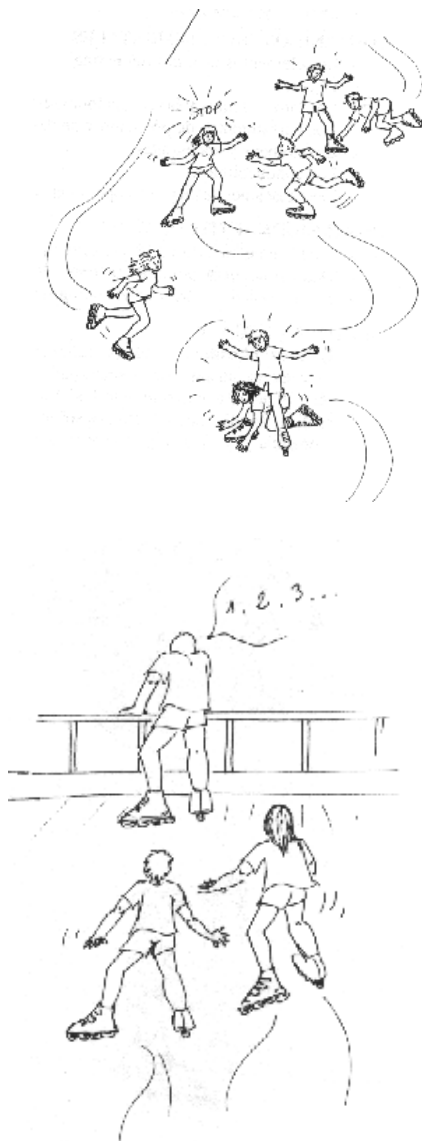
**Continguts:**

- Reforç i ampliació dels continguts treballats.
- Avaluació

Utilitzarem aquesta sessió per a repassar i afermar els continguts treballats fins ara. Els alumnes mes avançats ajudaran als menys a superar els objectius mínims. També serviran per a que el docent pugui registrar dades per a la avaluació. Per tal cas, els alumnes deuran passar, un per un, per un circuit per tal de veure les habilitats aconseguides. També esta la possibilitat de que s'avaluen els alumnes, be mitjançant una autoavaluació o una avaluació recíproca.

Una vegada adquirides les habilitats bàsiques amb patins, els alumnes estan en predisposició d'afrontar **el bloc 2** que anomenen “**juguem amb els patins**”, on volem que els nostres alumnes incrementen la seva autonomia damunt els patins i vivencien activitats ludico-recreatives.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                               |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 2: “Juguem amb els patins”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | SESSIÓ: 11                                                                                    | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Millorar la patinada</li><li>- Millorar els girs amb canvis de direcció</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                               |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins per a cadascú.</li><li>- 40 cons.</li><li>- 10 cèrcols.</li><li>- 10 cordes.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva.</li></ul> |       |
| PLA D’ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                               |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                            |       |
| <p>1.-Patinar lliurement per la pista canviant la freqüència i amplitud de la patinada:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Baixa freqüència i poca amplitud.</li><li>- Baixa freqüència augmentant progressivament l’amplitud</li><li>- Alta freqüència i poca amplitud.</li><li>- Alta freqüència augmentant progressivament l’amplitud.</li></ul> <p>2.- Esquí aquàtic: repartir un cercol per a tres. El esquiador s’agafa del cercol i es arrossegat pels companys.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Canviem el cercol per una corda.</li><li>- L’esquiador realitzarà esses.</li><li>- Eslalon.</li></ul> <p>3.- Joc el “talla-fils”: joc de pillar que qui la paga deu intentar tocar a algun company. Els demás intentaran tallar el fil imaginari que uneix al perseguidor i al perseguit. El que ho aconsegueix passa a ser perseguit.</p> <p>4.- Relaxació; estiraments.</p> |  |           |       |
| OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                               |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                               |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 2: “Juguem amb els patins”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | SESSIÓ: 12                                                                                    | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Millorar la patinada</li><li>- Millorar la frenada.</li></ul>                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                               |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins per a cadascú.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                             |  | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva.</li></ul> |       |
| PLA D'ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                               |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                            |       |
| <p>1.- Joc “la peste”: el que duu la peste deu intentar tocar a la resta de la classe per tal de contagiar-la. El contagiats tindran de col·locar-se la ma en la part del cos que han sigut contagiats.</p> <p>2.- Joc cuba-lliure o estop:<br/>Variants: per salvar, passar per baix les cames</p> <p>3.- Joc 1-2-3-pica paret:</p> |  |            |       |
| OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                               |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                               |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 2: “Juguem amb els patins”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | SESSIÓ: 13                                                                                    | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Millorar la patinada</li><li>- Millorar els girs amb canvis de direcció</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                               |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins per a cadascú.</li><li>- 10 cèrcols.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva.</li></ul> |       |
| PLA D'ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                               |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                            |       |
| <p>1.- Joc: “el rodeo”: repartim 10 cèrcols als alumnes. A la senyal els que porten cèrcols (vaquers) aniran a capturar als demés que faran de cavalls. Els capturats es situaran en un lloc determinat (la quadra).</p> <p>2.- Joc 1-2: En parelles es numeren un i dos. A la senyal de un, el 1 persegueix al 2; i a la senyal de dos, el 2 persegueix al 1.</p> <p>3.- Cèrcols cooperatius: repartim els 10 cèrcols per terra. Patinem al voltant dels cèrcols i a la senyal tots deuen situar-se dins dels cèrcols. Cada volta en llevem un.</p> <p>4.-Joc: “la rabosa i els pollets”: fem grups de 5 o 6. La rabosa vol menjar-se als pollets que protegeix la mamà gallina. Un patinador/a farà de mama gallina protegint amb el cos i els braços als pollets que es col·locaran darrere agafats de la cintura, la rabosa intentarà atrapar al l'últim dels pollets. Tots passaran pels diferents rols.</p> |  |            |       |
| OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                               |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                               |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 2: “Juguem amb els patins”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | SESSIÓ: 14                                                                                    | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Millorar la patinada.</li><li>- Dissociació dels segments corporals.</li><li>- Iniciació als joc predeportius amb patins.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                               |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins per a cadascú.</li><li>- 20 pilotes.</li><li>- 20 petos.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva.</li></ul> |       |
| PLA D’ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                               |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                            |       |
| <p>1.- Repartir una pilota per a cadascú i jugar lliurement.</p> <p>2.- Realitzar les següents accions amb la pilota mentre patinem:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- botar amb una ma.</li><li>- A la senyal passar-la a un company</li><li>- Conduir-la amb el peu.</li><li>- Etc.</li><li>-</li></ul> <p>3.- Joc dels 10 passes: es formen dos equips. El joc consisteix en fer 10 passes consecutius sense que la toque o recupere el equip contrari.</p> <p>4.- Joc: “la bomba”:</p> |  |            |       |
| OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                               |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                               |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 2: “Juguem amb els patins”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SESSIÓ: 15                                                                                    | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Valoració del patinatge com activitat recreativa per a l’ocupació del temps lliure.</li><li>- Augmentar l’autonomia amb els patins</li><li>- Experimentació de jocs populars amb patins</li></ul>                                                                                                          |                                                                                               |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins per a cadascú.</li><li>- 2 mocadors i una corda llarga</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva.</li></ul> |       |
| PLA D’ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                               |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                            |       |
| 1.-Joc: “El rescat” o també “polis i cacos”: es distribueix la classe en dos grups. Uns faran de polis que tindran d’anar a pillar als cacos. Els pillats es situaran a la presó, d’on podran ser salvats si algun company els toca.<br>2.- El <i>Joc del mocador</i> : fer 4 grups<br>Variants: mocador doble o nugat.<br>3.- Joc: Estirar a la corda o “soga-tira”. |                                                                                               |       |
| OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                               |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                               |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 2: “Juguem amb els patins”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SESSIÓ: 16                                                                                    | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Augmentar l'autonomia amb els patins</li><li>- Dissociació dels segments corporals</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                               |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins per a cadascú.</li><li>- 10 Frisbee o discos voladors.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva.</li></ul> |       |
| PLA D'ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                               |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                            |       |
| 1.- Repartir un frisbee per parelles i jugar lliurement.<br>2.- Joc del “ <i>Ultimate</i> ”: joc d'equip que es tracta de fer arribar el disc volador a un company situat en la zona de gol sense que el disc toque terra.<br>3.- Joc: la serp verinosa: Es fan tres grups. Cada grup formarà una cua agafats de la cintura. Un grup serà la serp verinosa que intentarà pillar a algun dels altres dos grups. |                                                                                               |       |
| OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                               |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                               |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 2: “Juguem amb els patins”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | SESSIÓ: 17                                                                                    | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Augmentar l'autonomia amb els patins</li><li>- Control de la velocitat i dels girs</li><li>- Millorar l'impuls en les eixides.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                               |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins per a cadascú.</li><li>- 40 cons</li><li>- 10 cordes</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva.</li></ul> |       |
| PLA D'ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                               |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                            |       |
| <p>1.- Joc cara o creu/moros i cristians: variants: canvi de posició inicial</p> <p>2.- Cursa de relleus humans: es divideix la classe en 4 grups i es col·loquen enfrontats dos a dos al final dels camp. El primer de la cua deu anar a la cua d'enfront per a que un company s'agafe de la cintura. Torna a la cua del principi i es torna a agafar un altre company fins que tots formen una cua i arriben al final del camp.</p> <p>3.- Cursa de relleus amb obstacles: la distribució serà igual que el joc d'avanç, però ara el relleu es dona amb un cop a la ma del company. Els corredors trobaran obstacles (cons i cordes) en el seu recorregut que deuran sortejar.</p> <p>4.- Per parelles, joc del “lazarillo”</p> |  |                                                                                               |       |
| OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                               |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                               |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 2: “Juguem amb els patins”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | SESSIÓ: 18                                                                                    | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Augmentar l'autonomia amb els patins</li><li>- Dissociació dels segments corporals</li><li>- Experimentació de joc d'iniciació esportiva amb patins</li></ul>                                                                                                                                                        |  |                                                                                               |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins per a cadascú.</li><li>- 2 pilotes goma-escuma.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                       |  | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva.</li></ul> |       |
| PLA D'ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                               |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                            |       |
| <p>1.- Pilla-pilla amb parelles</p> <p>2.- Pilota assegurada: el jugador que agafe la pilota no pot desplaçar-se i deu intentar colpejar amb la pilota als companys avanç que la pilota toque terra. Si ho aconsegueix el tocat s'asseu a terra fins que algú li passe la pilota o ell mateix l'agafe, aleshores estarà salvat i podrà seguir jugant.</p> <p>3.- Joc: Bomba</p> |  |            |       |
| OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                               |       |

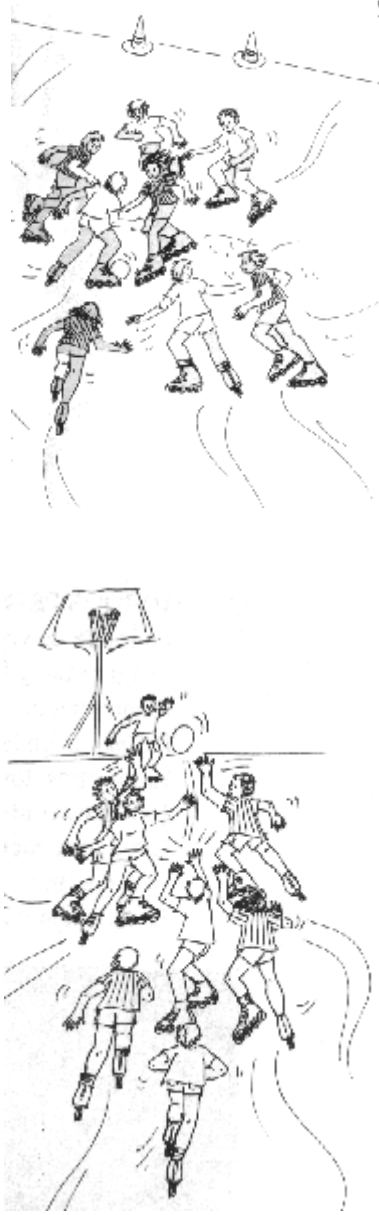
|                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                               |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 2: “Juguem amb els patins”.                                                                                                                                                                                         |  | SESSIÓ: 19                                                                                    | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Augmentar l'autonomia amb els patins</li><li>- Dissociació dels segments corporals</li><li>- Experimentació de joc d'iniciació esportiva amb patins</li></ul> |  |                                                                                               |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins per a cadascú.</li><li>- 2 pilotes goma-escuma.</li><li>- 20 petos i 2 bancs suecs</li></ul>                                                             |  | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva.</li></ul> |       |
| PLA D'ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                               |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                               |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                            |       |
| 1.- Joc popular “la cadeneta”<br>2.- Pilota torre: per mig de passes, un equip deu intentar que la pilota arribi a un company seu que es situarà damunt d'un banc suec.<br>3.- Joc dels 4 cantons.                       |  |                                                                                               |       |
| OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                               |       |

|                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                 |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>BLOC 2: “Juguem amb els patins”.</b>                                                                                                                                                                 |  | SESSIÓ: 20                                                                                      | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repàs i ampliació dels continguts anteriors</li> <li>- Avaluació</li> </ul>                                                                 |  |                                                                                                 |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patins par a cadascú.</li> </ul>                                                                                                              |  | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pista poliesportiva.</li> </ul> |       |
| <b>PLA D'ACTUACIÓ</b>                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                 |       |
| <b>ACTIVITATS</b>                                                                                                                                                                                       |  | <b>DESCRIPCIÓ GRÀFICA</b>                                                                       |       |
| 1.- Lliurement els alumnes s'agruparan per jugar als jocs que mes es agrada.<br><br>2.- Al finalitzar els jocs. Per parelles omplir la fitxa d'avaluació recíproca o individualment la d'autoavaluació. |  |                                                                                                 |       |
| <b>OBSERVACIONS:</b><br><br><br>                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                 |       |

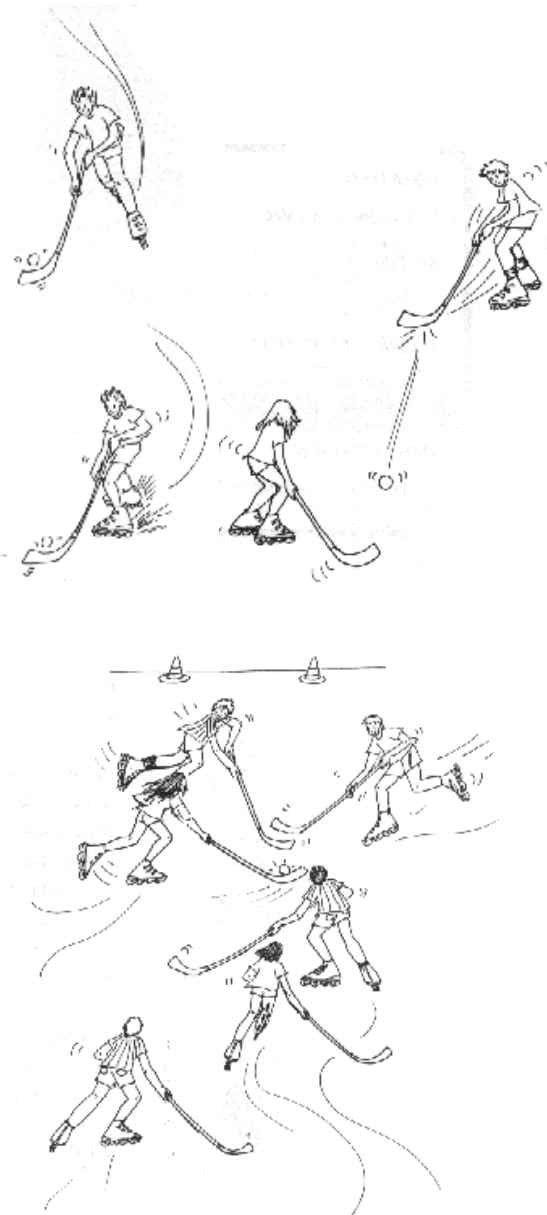
Per últim, arribem al *tercer bloc*, que anomenarem: **“Practiquem esports amb patins”**. Treballarem continguts mes específics del patinatge de velocitat, del acrobàtic, “fitness” i del joquei, on la principal finalitat es conèixer , practicar i aplicar els elements tècnics a aquests esports.

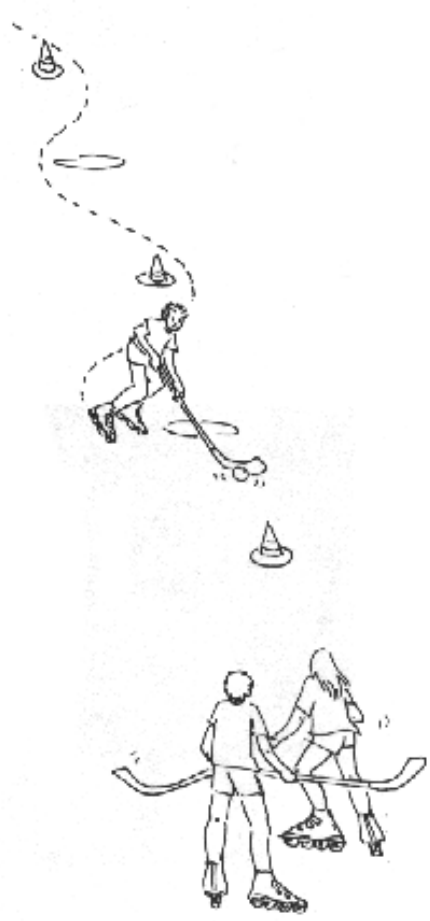
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                               |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 3: “Practiquem esports amb patins.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | SESSIÓ: 21                                                                                    | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Millorar el gir creuat.</li><li>- Millorar el pas avançat.</li><li>- Practicar tècniques del patinatge de velocitat</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                               |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins per a cadascú.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva.</li></ul> |       |
| PLA D’ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                               |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                            |       |
| <p>1.- Patinem lliurement per la pista amb una patinada còmoda continua i coordinada. Allargar la lliscada i l’impuls mantenint el centre de gravetat baix i el cos agrupat.</p> <p>2.- En les corbes ens impulsarem amb els dos patins, desplaçant el centre de gravetat cap a l’interior de la corba.</p> <p>3.- Rodem agrupats en cua al voltant de la pista. El primer duu un ritme lent però continuu. A la senyal l’últim passarà a ser el primer de la cua, i així fins passar tots. Ho tornarem a fer , però ara l’últim avançarà en “slalon” a través dels companys. Variants: Caviar el sentit; descriure un vuit.</p> <p>4.- Cursa de relleus: Se senyala la pista amb cons fent 4 carrils. Es divideix la classe en 4 grups de 5 components.</p> |  |                                                                                               |       |
| OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                               |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                        |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 3: “Practiquem esports amb patins.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | SESSIÓ: 22                                                                             | Data: |
| Continguts: <ul style="list-style-type: none"><li>- Millorar el gir de 180<sup>a</sup>.</li><li>- Millorar la patinada d’esquena.</li><li>- Practicar tècniques del patinatge acrobàtic.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                        |       |
| MATERIAL: <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins per a cadascú.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | INSTAL·LACIONS: <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva.</li></ul> |       |
| PLA D’ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                        |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                     |       |
| <p>1.-Patinar al voltant de la pista i realitzar girs de 180<sup>a</sup> i girs complets.</p> <p>2.- Patinar al voltant de la pista d’esquena.</p> <p>3.- Realitzar les següents figures acrobàtiques:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Punta- talo</li><li>- Punta- punta</li><li>- Àguila: patins en oposició</li><li>- L’àngel: amb un patí en equilibri i l’altre estirat cap arrere.</li><li>- La “cigüëña” : agafar amb la ma el patí per la punta doblant la cama per darrere.</li><li>- “grab”: alçar el peu de terra e intentar agafar la cara externa del patí amb la ma</li><li>- La moto (“harley”): amb un patí en equilibri i l’altre estirat per davant del cos.</li><li>- Patinar de cara , saltar i realitzar mig gir.</li><li>- Patinar d’esquena, saltar i realitzar mig gir.</li><li>- Patinar, saltar i realitzar un gir d’una volta.</li></ul> <p>4.- En grup de 5, preparar una <i>coreografia</i></p> |  |     |       |
| OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                        |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                               |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 3: “Practiquem esports amb patins.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | SESSIÓ: 23                                                                                    | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Practicar tècniques dels esports d’equip.</li><li>- Iniciació a la tècnica del “slalon”</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                               |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins per a cadascú.</li><li>- Pilota de goma</li><li>- Pilota de basquet</li><li>- 20 petos i 40 cons.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva.</li></ul> |       |
| PLA D’ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                               |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                            |       |
| <p>1.- Dividim la classe en tres grups:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Grup 1: jugarà un partidet de futbol amb patins</li><li>- Grup 2: jugarà un partidet a basquet amb patins.</li><li>- Grup 3: “Slalon” amb cons situats en cua a una distancia aproximada de 75 als 150 cm. Realitzar els següents exercicis per superar els cons: en paral·lel; amb un patí en equilibri; creuant els patins (reman); etc. Variants: patinant d’esquena; en parelles.</li></ul> <p>2.- Alternar.</p> <p>3.- Comentari de la classe.</p> |  |            |       |
| OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                               |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                     |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 3: “Practiquem esports amb patins.                                                                                                                                                                                                                       |  | SESSIÓ: 24                                                                          | Data: |
| Continguts: <ul style="list-style-type: none"><li>- Respecte per les normes de circulació vial.</li><li>- Conèixer i practicar la modalitat de fitness o recreo.</li></ul>                                                                                    |  |                                                                                     |       |
| MATERIAL: <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins per a cadascú.</li><li>- Motxilla, aigua i esmorzar</li></ul>                                                                                                                                        |  | INSTAL·LACIONS: <ul style="list-style-type: none"><li>- Carril bici</li></ul>       |       |
| PLA D’ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                     |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                    |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                  |       |
| 1- Excursió a l’entorn amb patins per un carril bici. <ul style="list-style-type: none"><li>- Explicació de les normes de circulació vial.</li><li>- Patinar tots junts pel carril bici respectant les normes de circulació.</li><li>- Estiraments.</li></ul> |  |  |       |
| OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                     |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                       |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 3: “Practiquem esports amb patins.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | SESSIÓ: 25                                                                            | Data: |
| Continguts: <ul style="list-style-type: none"><li>- Coneixer i practicar la modalitat de joquei en línia.</li><li>- Aplicar les tècniques del patinatge al joquei en línia.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                       |       |
| MATERIAL: <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins per a cadascú.</li><li>- Sticks i discos de joquei.</li><li>- Cons.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | INSTAL·LACIONS: <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva</li></ul> |       |
| PLA D’ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                       |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                    |       |
| <p>1.- Joc de seguir l’ombra: patinar practicant canvis de direcció, parades i girs, per parelles.</p> <p>2.- Explicació de les tècniques bàsiques del joquei en línia: agarre del stick, forma correcta de conduir i colpejar al disc, etc.</p> <p>3.- Conduir el disc patinant de front, evitant als demés jugadors.</p> <p>Progressió:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- conduir amb la cara interna del stick,</li><li>- conduir amb la cara externa</li><li>- conduir amb les dos cares.</li><li>- a la senyal, parar e intercanviar el disc amb algun company</li></ul> <p>4.- En parelles es passaran el disc de forma estàtica a una distància de 8 metres.</p> <p>Progressió:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- en moviment, un al costat de l’altre,</li><li>- en moviment, un davant l’altre.</li></ul> <p>5.- Mini partit: fem 4 grups i en mitja pista juguen un partidet amb porteries de cons i sense porter.</p> |  |    |       |
| OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                       |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                              |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 3: “Practiquem esports amb patins.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | SESSIÓ: 26                                                                                   | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Millorar les coordinacions amb el stick.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                              |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins i stick per a cadascú.</li><li>- 15 discos de joquei</li><li>- 40 cons</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva</li></ul> |       |
| PLA D’ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                              |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                           |       |
| <p>1.- Patinar lliurement per la pista amb l’stick i el disc.</p> <p>2.- Tots els alumnes conduiran el disc, menys 5 alumnes que no tindran. A la senyal, intentaran recuperar-ne un amb l’stick i conduir-lo fins que torne a sonar la senyal.</p> <p>3.- <i>Cursa de relleus:</i> fem dos grups i cada grup confecciona un circuit col·locant 10 cons en cua i separats uns 2m. aproximadament.<br/>A la senyal el primer de la cua condueix el disc en ziga-zaga pels cons i quan acaba se’l passa al company segon de la cua i així fins fer-lo tot el grup.<br/>Variants: igual però en el con 5 i 10 donar una volta al voltant del con.</p> <p>4.- <i>El quadrat:</i> En grups de 5, amb un disc cada grup i col·locats 4 jugadors formant un quadrat, deuran fer-se passes fins arribar al primer que ha fet el primer passe, avanç que el quint component del grup done tota la volta al quadrat.</p> |  |           |       |
| -OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                              |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                              |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 3: “Practiquem esports amb patins.                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | SESSIÓ: 27                                                                                   | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Aplicació de la tècnica del joquei en línia en situacions de joc: conduccions, passes.</li><li>- Millora de les coordinacions amb el stick.</li></ul>                                                                                              |  |                                                                                              |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins i stick per a cadascú.</li><li>- 2 discos de joquei</li></ul>                                                                                                                                                                                 |  | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva</li></ul> |       |
| PLA D’ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                              |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                           |       |
| <p>1.- <i>Tots contra tots</i>: en dos grups i cadascú en mitja pista, repartir un disc per a cada grup e intentar conduir el disc sense que ningú el recupere.</p> <p>2.- <i>Joc dels 10 passes</i>: formar 4 grups. Jugar cada partits en mitja pista.</p> <p>3.- Estiraments i comentari de la sessió.</p> |  |                                                                                              |       |
| -OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                              |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                              |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| BLOC 3: “Practiquem esports amb patins.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | SESSIÓ: 28                                                                                   | Data: |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Aplicació de la tècnica del joquei en línia en situacions de joc: conduccions, passes, tirs, “dribling”.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                              |       |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins i sticks per a cadascú.</li><li>- 10 discos de joquei.</li><li>- 20 cons.</li><li>- 4 porteries de joquei o floorball</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva</li></ul> |       |
| PLA D’ACTUACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                              |       |
| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | DESCRIPCIÓ GRÀFICA                                                                           |       |
| <p>1.- Joc de consignes: en parelles, patinar per la pista passant-se els disc. A la senyal, seguir les següents consignes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1: el que no te el disc tracta de recuperar-lo.</li><li>- 2: seguir al rei, que es el qui no porta el disc.</li><li>- 3: el que te el disc tracta de fer gol a una miniporteria formada per 2 cons i l’altre deu evitar-lo.</li></ul> <p>2.- Lliga per equips: en grups de 4, fer partidets en mitja pista. No hi haurà porter. No està permès elevar el disc. La final es jugarà en tot el camp i la jugaran els equips que mes punts aconseguixen. L’àrbitre de la final serà un alumne.</p> <p>3.- Comentari de les dificultats trobades i solucions aplicades.</p> |  |           |       |
| -OBSERVACIONS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                              |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                              |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>BLOC 3: “Practiquem esports amb patins.</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |  | <b>SESSIÓ: 29 i 30</b>                                                                       | <b>Data:</b> |
| <b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Prendre consciència de l’aprenentatge mitjançant l’autoavaluació.</li><li>- Repassar i reforçar els aprenentatges no consolidats.</li></ul>                                                                                                 |  |                                                                                              |              |
| <b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patins i sticks per a cadascú.</li><li>- 40 cons</li><li>- 20 discos</li></ul>                                                                                                                                                                |  | <b>INSTAL·LACIONS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pista poliesportiva</li></ul> |              |
| <b>PLA D’ACTUACIÓ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                              |              |
| <b>ACTIVITATS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | <b>DESCRIPCIÓ GRÀFICA</b>                                                                    |              |
| <p>1.-Es passarà als alumnes un full d’autoevaluació per a que prenguen consciència del nivell assolit.</p> <p>2.- Es dividirà la classe per grups de nivell i cada grup elegirà les activitats segons les seves mancances. El grup de nivell alt ajudarà als companys en les activitats elegides.</p> |  |                                                                                              |              |
| <b>OBSERVACIONS:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                              |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                              |              |

## 7.- BIBLIOGRAFIA I LLOCS ON PRACTICAR EL PATINATGE:

### Bibliografia:

- DIAZ BURRUL, JORDI (1997): Unidades didácticas para Secundaria VI. Ed. INDE Barcelona
- POWELL, M. y SVENSSON, S. (1995): Patinaje en linea. Ed. Hispano Europea. Barcelona
- RAPPELFELD, J. (1994): Patinaje en linea. Ed. Martinez Roca. Barcelona.
- TOMASSINI, S. y AGHITO, G. (1998): Patinaje en linea. Ed. Grijalbo. Barcelona.

### Llocs on practicar el patinatge:

- Pista de patinatge de Vila-real. Situada en els camps de futbol Carinyena prop de l'hospital provincial la Plana.
- Camp de joque en línia en el Poliesportiu: "Gaeta Huguet" (Darrere del supermercat Al Campo) en Castelló.
- Circuit de patinatge i camp de joquei en el poliesportiu "xenxo" en Castelló.
- Carril-bici: Castelló-Grau de Castelló-Benicassim; port-grau de Borriana; Castelló-Borriol.
- Skatepark: al inici de la carretera que va de Castelló al grau.
- Pista de patinatge en Nules amb un "halpipe".
- En construcció, circuit de patinatge de velocitat en Almassora al costat de la piscina coberta.

### Per mes informació contactar amb:

- Club de patinatge de velocitat d'Almassora. Telf.:
- Club de patinatge de velocitat de vila-real. Telf.: 964-577230
- Club patí costa Costa de Azahar. (joquei en línia "los caimanes"). Telf.:

### Pàgines webs relacionades amb el mon del patinatge:

ANEX I:

| FICHA D' AVALUACIÓ: "El patinatge en línia"                                    |     |             |        |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|--------|
| Nom de l'alumne: _____                                                         |     | DATA: _____ |        |
| VARIABLES A OBSERVAR                                                           | MAI | A VOLTES    | SEMPRE |
| 1. Manté la <b>Posició Bàsica</b> de manera equilibrada, còmoda i segura.      |     |             |        |
| 2.- Perd l'equilibri en facilitat.                                             |     |             |        |
| 3. Realitza la caiguda de forma correcta.                                      |     |             |        |
| 3. Coordina la patinada bàsica de manera continua i fluida.                    |     |             |        |
| 4. Realitza de manera correcta la frenada de taló i en cunya.                  |     |             |        |
| 5. Realitza correctament el gir en A.                                          |     |             |        |
| 6. Realitza correctament el gir en paral·lel.                                  |     |             |        |
| 7. Controla l'acció de remar.                                                  |     |             |        |
| 8. Aplica correctament les capacitats bàsiques del patinatge a jocs i esports. |     |             |        |
| 9. Patina correctament d'esquena.                                              |     |             |        |
| 10 Realitza el gir creuat de forma fluida i continua.                          |     |             |        |
| 11. Maneja el stick de joquei de forma coordinada.                             |     |             |        |
| 12. Ocupa el seu temps lliure amb activitats de patinatge.                     |     |             |        |
|                                                                                |     |             |        |

ANNEX II:

QÜESTIONARI INICIAL:

Alumne: \_\_\_\_\_ Curs: \_\_\_\_\_

1.- Es la primera vegada que vas a patinar, o ja has patinat altres vegades?

|                          |                          |                 |
|--------------------------|--------------------------|-----------------|
| SI, es la primera vegada | He patinat varies voltes | Patine a sovint |
|                          |                          |                 |

2.- Tens patins propis, de quin tipus?. Fes una petita descripció: tipus de rodes, coixinets, etc.

3.- Tens proteccions? Quines?

4.- En cas de no tindre patins ni proteccions, te'ls pot deixar algú?

5.- Si tingueres que avaluar el teu nivell de patinatge del 0 al 10, quin seria el teu?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

6.- Sols patinar en el teu temps lliure?. On?

7.- Quines normes bàsiques fiques en pràctica a l'hora de patinar?