

# MANUAL DE PATINAJE

Primeras enseñanzas de patinaje  
para niños principiantes



SKATE



*Skate for Kids And Teachers all over the Europe*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## **Manual de patinaje**

### **Primeras enseñanzas de patinaje para niños principiantes**

**No obstante este Manual sea el fruto de un trabajo conjunto de los socios del proyecto Skate, todo el equipo agradece a Pierluigi Bonucci por su aporte en la coordinación, su compromiso y su soporte técnico.**

#### **Socios del proyecto:**

**Italia: Circolo Pattinatori Grosseto (Líder del proyecto)**

**Italia: ISIS Fossombroni (Socio del proyecto)**

**España: Real Federación Española de Patinaje (Socio del proyecto) con la colaboración del Club Patín Alcalá**

**Portugal: Sport Alenquer e Benfica (Socio del proyecto)**

**“The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.”**

**Erasmus+ Sport Programme 579738-EPP-1-2016-1-IT-SPO-SSCP //**

**Grant Agreement no: 2016 - 3535/001-001**

**Sito Web: [www.asdcp Grosseto1951.wixsite.com/skat](http://www.asdcp Grosseto1951.wixsite.com/skat)**

## **Enseñanza patinaje nivel 0.**

Diarios de entrenamiento para el primer año de arranque.

Esta guía práctica se propone seguir un año (10 meses) de enseñanza de patinaje, y ha sido escrita siguiendo, lección por lección, un año de trabajo sobre el terreno.

La idea es proporcionar a los técnicos que se encaminan a trabajar con niños pequeños un recorrido práctico a seguir, también se ha intentado señalar de vez en cuando los principales problemas que se reúnen y las posibles soluciones.

La actitud del técnico en estas actividades lúdico-motora debe, en mi opinión, ser de naturaleza "social" más que deportiva. En otras palabras, se debe mirar a los niños como sujetos que prestar una ayuda al crecimiento correcto, ver en ellos los futuros jugadores no sirve y lleva a estresar en forma precoz características indeseables a esta edad.

Objetivos del curso son el logro de habilidades razonables (coordinación final) en los principales pasos del patinaje:

1. paso adelante

a. Paso empuje;

b. Paso cadena;

c. paso agachado;

d. paso en un solo pie;

y. paso cruzado;

f. parada a quitanieves;

g. papera (pato);

h. cambio de frente;

2. paso hacia atrás

a. Paso cadena;

b. cambio de frente;

no todas los andares podrán ser alcanzados con la misma habilidad pero deberán ser al menos perfiladas (coordinación empírica); típicamente la papera y el paso cruzado serán menos consolidados.

No se considerarán en este primer curso el christiania

([https://www.youtube.com/watch?v=Wl\\_lyiKpcgU](https://www.youtube.com/watch?v=Wl_lyiKpcgU)), el paso cruzado hacia atrás, el disparo.

Se espera de tener niños de edad variable desde los 4 a 8 años, algunos ya habrán utilizado los patines en línea. Cuando las diferencias son demasiado fuertes hay que formar al menos dos grupos homogéneos para habilidades que pueden compartir el mismo horario pero obviamente sirven dos técnicos.

El número de técnicos necesarios también depende del número total de niños más que la falta de homogeneidad, es difícil que una sola persona pueda ocuparse de grupos más numerosos de 10/12 niños. En esta fase la atención a no dejarse mal debe ser máxima, accidentes también pequeños a menudo disuaden a los hijos y padres.

El curso está acompañado en el apéndice por:

- Lista de los ejercicios propriocettivi (aquellos ejercicios que sirven al niño para percibir y reconocer su posición sin el uso de la vista) por utilizar;
- Lista de juegos de proponer a los niños;
- Un método de evaluación de calidad alcanzadas en los pasos de patinaje anteriormente sobrepuestos. Porque es posible evaluar en los años la calidad alcanzada y tener referencias estandarizadas es necesario registrar con atención las presencias de ausencias a todas las lecciones; sólo las mediciones de los niños que hayan participado al menos a 80% de las lecciones pueden ser consideradas, so pena de la incoherencia de estadística de los datos.

## **Lección 1**

Los tiempos de la primera lección se dictan los problemas que se encuentran durante el desarrollo, es conveniente proceder con cautela si se dan dificultades difundidas entre los niños. Normalmente en esta lección se logra hacer subir los niños en pies y a mantener el equilibrio estático por varios segundos.

Disponer de una fila de conos espaciadas de un metro por un lado de la pista.

Los niños no visten los patines;

Los niños encuentran esta disposición de la pista y deberán acostumbrarse pronto a:

- escuchar el silbato del entrenador y reunirse cerca de él sentados (está sentado también el entrenador)
- escuchar las explicaciones del técnico que les dice qué ocurrirá durante el entrenamiento
- al mando del técnico ir a disponerse en la fila de conos sentado en medio a dos conos

Hacer una evaluación de máxima de cada niño para evidenciar burdas deficiencias motoras:

- hacerles caminar hacia adelante y notar problemas de paso: coordinación brazos piernas, irregularidades del paso;
- hacerles caminar hacia atrás y observar la capacidad de hacerlo sin caer manteniendo la alineación;

- Un niño a la vez: hacerlo rodar en adelante y atrás distendido En la tierra, evaluar la dificultad que experimentan;
- identificar la lateralización (si son diestros o zurdos): hacerle hacer una breve evadirse con salto final, la pierna de apoyo es opuesto a la lateralización;

En casos de evidente deficiencia motora (generalmente los padres conocen el problema y lo mencionan) hay un trabajo específico que comienza los movimientos simples de flexión/extensión de los artes, sentido del ritmo, etc., pero conviene hacerse aconsejar con quién conoce el problema.

1. Hacer tomar la posición correcta en medio de los conos y les llame a menudo a controlar la posición también moviéndolos cuando no logran hacerlo, hacer quitar los zapatos y ponerlos detrás de ellos (aclarar siempre los conceptos espaciales detrás, delante, de lado, etc.).
2. Ejercicios propioceptivi: esta serie de ejercicios será repetida a principios de cada lección para todo el año, los niños tienden a reír y bromear durante estos ejercicios, se empieza inmediatamente a imponer orden, con amabilidad pero firmemente, deben habituarse a ser concentrados porque los patines lo exigen pena la seguridad, una serie de estos ejercicios es enumerada en el apéndice, si se pueden utilizar 4 o 5 vez cambiando de lección a lección.
3. Sentados con las piernas y brazos extendió en adelante, se enseña, haciéndolo ver, el movimiento correcto para ponerse en pie sin tocar el suelo con las manos: sentados-->en la rodilla-->un pie en tierra cerca de la rodilla-->el otro pie en tierra permaneciendo agachados-->levantarse lentamente manteniendo los brazos en adelante.
4. La posición de pie se vuelve sentados haciendo al contrario, los movimientos descritos anteriormente.
5. Repetir los dos movimientos muchas veces mientras no se convierten bastante naturales, los niños cuando se sientan tienden a meterse en la tierra, corregirlos. Este ejercicio ayudará a ponerse en pie con los patines, es importante que se haga bien.
6. Enviar los niños a tomar los patines y hacerlos volver a la posición entre los conos, explicar a los padres que podrán intervenir sólo después;
7. Explicar a los niños como calzar los patines: desatar los cordones, ampliar el zapato, alzar la solapa, coger el zapato en los dos lados y esconder el pie tirando. Habrá necesidad de ayuda del técnico para los niños más pequeños o menos hábiles;
8. Con los patines calzados se hacen intervenir los padres para abrocharse los cordones, hacer atención que los niños con los patines calzados no acrediten a levantarse por sí solos. Este procedimiento se repetirá igual para todo el año;
9. Esta parte de la sesión entraña riesgos, obtener el silencio y atención, destacar que deben hacer sólo lo que se le dijo. Repetir el movimiento por sentados en la rodilla y de nuevo sentados muchas veces mientras no se han acostumbrado al peso y estorbo de los patines.
10. Luego pasar a la posición de un pie en tierra y de nuevo en la rodilla, aún repeticiones, hacer atención que el pie esté situado cerca de la rodilla y derecho en adelante.
11. Se avanza en la posición dos patines en tierra, es la primera vez que se encuentran completamente las ruedas. Muchos niños instintivamente tienden a ponerse en pie dada también la dificultad de permanecer agachados con los patines, deben ser corregidos inmediatamente antes de

que caigan. La posición accosciati (agachados) para mantenerse requiere los brazos bien tensos en adelante. Hacer mantener la posición durante varios segundos a cada repetición del ejercicio.

12. Se realizará el último paso hacia la posición de pie, mantener los brazos bien adelante, hacer subir lentamente a los niños con una pausa a media altura, por último mantenerlos en pie durante varios segundos porque sientan el equilibrio, luego hacerlos de nuevo asiento ejecutando todos los pases al contrario. Repetir el ejercicio varias veces posible compatible con la fatiga.

13. Como primer ejercicio de carácter estático se pide a los niños de desplazar el centro de gravedad en modo marcado por un pie al otro: es un simple movimiento con el busto que va a derecha e izquierda; también se puede probar a acompañar el movimiento haciendo plantear brevemente el pie opuesto, según cuidado de que lo hagan doblando la rodilla. Probablemente los niños más pequeños (4-5 años) tendrán dificultades, los más grandes deberían estar en condiciones.

14. Todas las sesiones se deben terminar con el juego, en las primeras 4 se hacen quitar los patines y se organiza uno de los juegos descritos en el apéndice. Este es el momento de una actitud más relajado y con menos reglas aunque vaya mantiene la seguridad en un grupo de niños que, en este punto, se sienten libres y se desencadenan; el respeto de las reglas de un juego conocido es suficiente.

15. El silbato final deberá reunir todos los niños en torno al técnico que les saluda quizá con un pequeño rito final (se forma un círculo y se hace un grito, otro en fantasía), este afirma, a finales de lección, la pertenencia a un grupo.

#### **Lecciones 2, 3, 4**

Estas lecciones que concluyen las dos primeras semanas de entrenamiento son una exacta réplica de la lección 1 hasta el punto 12, luego:

1. Hacer sentir, con mucha atención, la posición de estación en un solo patin, alternativamente derecho e izquierdo. Si es posible dar el ritmo del cambio de pie con el silbato preparando al niño a alternar el pie en el paso empuje;
2. Explicar a los niños que abriendo las puntas de los patines hay una natural divagación de las piernas, hacerlos sentir.
3. Con las piernas abiertas, pero no excesivamente, hacer poner un pie cerca a otro manteniendo la apertura de las puntas. Este es el primer paso empuje, alternando el pie que se dice se obtiene el movimiento del patinaje. Insistir en este punto corrigiendo el intento de darse las instigaciones adelante con el pie.
4. Después de los primeros intentos se puede dibujar un cuadrado o un círculo en torno a que los niños tratan de moverse. Si los niños son muchos conviene dibujar dos itinerarios diferentes en forma de mantenerlos espaciados a lo largo del recorrido. También se puede utilizar un solo recorrido haciendo hacer el recorrido fuera de los conos a un grupo y dentro de los conos el otro; este es también un buen ejercicio para acostumbrarles al orden.
5. Terminar la sesión con los puntos 13 y 14 enumerados en la Lección 1.

#### **Lección 5, 6, 7**

Se proponen los ejercicios indicados para las lecciones 2, 3,4

La única variante que se introduce es el juego final: hasta ahora se realizó en zapatillas, ahora se puede hacerlo con los patines, o incluso en solución mixta quitando los patines a los niños más en dificultades

#### Lección 8, 9, 10

Se continúa con los mismos ejercicios de las anteriores lecciones pero se introduce un nuevo elemento:

Paso cadena, durante los ejercicios propioceptivos, se hace sentir a los niños el apoyo sobre el interior y en el exterior de los pies ritmando el paso de una posición a otra, verificar que las rodillas tengan la justa flexión.

Para aclarar mejor las presiones a ejercer es conveniente que a cada niño se haga oír, tocándole con las manos, el hilo interior y exterior de la planta del pie y se haga sentir la presión sobre la planta tanto en el hilo interior que en el hilo exterior,

La clave de este paso es esencialmente en la presión en los alambres, la dirección de las ruedas se encargará de abrir y cerrar las puntas; si se hace bien este ejemplo los tiempos de aprendizaje del paso cadena disminuyen considerablemente, así es también para el paso hacia atrás.

Con los patines se muestra como ejecutar el paso y se hacen sentir corrigiendo físicamente con las manos el paso de puntas abiertas a puntas cerradas. La adquisición de este movimiento es Propedéutica de la parada quitanieves y patinaje atrás.

#### Lección 11, 12

De este momento se pueden observar claramente las diferencias de patinaje entre los niños más capacitados y los con más dificultades. Hay que evaluar cuidadosamente el tipo de dificultades que estos niños presentan, a menudo es clara la falta de coordinación y sentido del ritmo, en otros casos se trata de falta de fuerza en las piernas en niños de peso encima de la media o aún de "timidez" motora: escasa tendencia a correr "riesgos". La evaluación debe hacerse en relación a la edad, es evidente que los niños muy pequeños (bajo los 5-6 años) tienen un menor bagaje de movilidad y requieren de tiempos más largos.

En el caso particular de escasa coordinación es necesario un trabajo en seco dedicado a la movilidad articular, coordinación de los artos, la adquisición de la capacidad de seguir un ritmo.

Uno de los defectos más comunes observados es la dificultad a doblar las rodillas, a menudo si dices a un niño de plegarse sobre las rodillas cede el busto en adelante, los ejercicios siguientes sirven para hacer tomar conciencia de la articulación de las rodillas.

Pueden ser útiles los siguientes ejercicios ejecutados siguiendo siempre el ritmo del silbato:

- basada con las manos a la orilla y manteniendo el busto erigido:

☒ doblamientos de las piernas;

☒ plantear un pie a la vez (alternando los pies) haciendo doblar bien la rodilla y enseñando a no hacer movimientos bruscos, insistir en el correcto control de las extremidades;

☒ Ímpetus de la posición accosciata empujando con ambas piernas;

- Sentados con las piernas alargadas en adelante:

☒ Descensos alternadas las piernas siempre haciendo sentir bien la rodilla que se pliegue;

☒ tomar el vuelo una pelota de tenis tirándola en aire o haciéndola rebotar, añadir dificultades haciendo ejercicio con una sola mano;

- en pie:

☒ hacer saltos, también muy breves, coordinando la disminución de las piernas al movimiento de brazos que acompañan el salto.

☒ “cojo galletto” sobre ambos pies (ir saltando sobre un pie solo);

Este trabajo a seco de los resultados si repetido durante un período bastante largo; una alternativa al ritmo dictado por el silbato es el uso de un metrónomo que introduce también el sentido de la vista más al oído, se puede aún aumentar la participación y la dificultad pidiendo al niño (si ya capaz) de contar con los movimientos que realiza.

Aún con el tema de la articulación de las rodillas:

se introduce entre los pasos desde la hora enseñados patinar en posición accosciata. Muchos niños tienen dificultades para tomar una posición perfectamente accosciata, tienden a doblar la espalda hacia adelante y tener las rodillas semiflesse, conviene forzarli la posición, antes de firmes y luego en movimiento. Pattinare de este modo, obliga a un desplazamiento copisquo del centro de gravedad sobre patin a tierra y al uso de los músculos flessori la cadera sobre el tronco y iliopsoas.

Se introducen los primeros elementos dedicados a la atención prolongada:

1. Dibujar un rectángulo grande con conos del mismo color salvo un lado, o parte de él, que tendrá conos de otro color. Explicar a los niños que deben pattinare regularmente sobre los lados del mismo color pero cuando llegan al lado distinto deberán ejecutar una tarea que puede ser: recorrer el lado con paso a cadena, recorrer el lado en posición accosciata, recorrer el lado en un solo pie; hacer atención que la tarea sea respetado.

2. Repetir el ejercicio pattinando en sentido inverso.

3. Carretto: a parejas de un niño tendrá la posición accosciata y el otro lo empuja, las posiciones se alternan varias veces.

4. Si el paso a cadena empieza a venir, hacerlo probar también hacia atrás: no saben hacerlo, pero mientras tanto assaggiano el movimiento, el ejercicio irá repetido regularmente en las siguientes lecciones.

5. Marcar con 4 conos dos recorridos rectos no demasiado largos (menos de media pista de lo contrario, son demasiado exigentes para los menos hábiles), dividir a los niños en dos equipos homogéneas para habilidades. Se organiza una carrera de relevos, una pelota ligera hace testigo, cada niño deberá entregar en mano al siguiente. El equipo que vence sufre un alargamiento del recorrido en forma que ambas escuadras puedan ganar.

Se sigue a concluir la sesión con los juegos y el saludo final



## lección 13, 14

a partir de esta lección se repiten cada vez los ejercicios a seco descritos en el apartado anterior para los niños más en dificultades.

Más o menos en esta lección se puede hacer una demostración con los agonistas: sirve para dar a los niños una referencia exacta de qué deben aprender. Se pueden hacer los agonistas de los ejercicios de base y luego organizar una partitina de 10/15 minutos para demostrar qué es el hockey. Esta actividad tiene también un efecto galvanización, debido a los aparejos de juego: casco, stecca y resguardos, se tiene la indudable atractivo de la pelota y del goal.

Terminada la demostración con una fotos de todos: niños y agonistas, se repiten todos los puntos del apartado anterior, introduciendo nuevos estímulos dedicados a la atención prolongada:

1. Durante los recorridos se introduce el estímulo auditivo, 1, 2 o 3 silbidos exprés aparecen asociados a tareas diferentes de ejecutar. Por ejemplo 1 silbato detenerse a quitanieves y repartir, 2 silbidos detenerse a quitanieves y repartir en sentido inverso, 3 silbidos detenerse a quitanieves y partir en detrás etc...
2. Pedir a los niños mayores de recorrer el circuito un cierto número de veces y luego quedarse.
3. Los niños de firmes realizan un pequeño brinco sobre el terreno a pie unidos, ritmo marcado por el entrenador.

Perfeccionar los pasos tomados:

1. Paso cadena: insistir en este fundamental;
2. Hacer sentir el paso para el paso atrás;
3. Hacer probar la parada quitanieves poniendo para cada niño un cono de referencia ante que se debe detener;

Curva estrecha:

1. La habilidad debería ser suficiente para hacer probar esta posición. Utilizar un cono de referencia para cada niño pidiendo de efectuar la curva más estrecha posible en torno a este. Hacer atención a la posición de busto y la espalda que deberán dirigirse al interior de la curva mientras que los patines quedan ambos a tierra y paralelos. El ejercicio debe ser efectuado hacia Dx y hacia Sx.
2. Poner los niños en fila india, ponerse a la cabeza de la fila y a la justa paso recorre trayectorias curvilíneas con frecuentes cambios Dx Sx

el juego de hacerse acchiappare, ya propuesto anteriormente es un buen ejercicio para las curvas estrechas.

## Lección 15, 16

se repiten todos los puntos de las lecciones 13,14

antes de los juegos se introduce la primera lección de equipo.

Se pueden utilizar un número cualquiera de niños para equipo, basta disponerlos en forma razonable para cubrir su parte de campo.

Se utiliza un rettagolo de juego más pequeño de media pista (especialmente con pocos niños) de modo que no hay más de 2 metros entre un niño y el otro.

Se marcan las puertas con dos conos de distinto color, se hacen llevar las casacche a dos equipos de manera que sea clara la pertenencia a una u otra.

Dispuestos los niños se le hace notar en varias ocasiones su disposición pidiéndoles de recordarla, se trabaja con un equipo a la vez:

1. Al silbato todos los niños de un equipo pattinano en forma aleatoria en todo el campo, al silbato siguiente corren a reanudar su posición lo más rápidamente posible. Se repite varias veces y se procederá después con otro equipo.
2. Se utiliza luego una pelota ligera, en esta primera frase se trabaja con un solo niño que ataca y todo el equipo adversa que defiende.
3. Las reglas son sencillas: se debe llevar la pelota en la puerta tratando de evitar los compañeros, no se puede tocar, los niños que defienden están en actitud preparado con los brazos abiertos y, cada uno en la propia zona, se desplazan lateralmente para seguir la trayectoria del delantero tratando de oponerse a su paso.

El objetivo de esta actividad es múltiple:

- comenzar a ofrecer elementos de orden en el espacio en el interior de un grupo;
- control de la exuberancia (respetar la regla de no rozarse);
- introducir los elementos de: momentos de ataque y defensa, zonas del campo, compañeros y adversarios (uso de las casacche), normas que respetar;

la actividad es percibida como jocosa y la atención se mantiene a largo; los niños menos hábiles estarán en dificultades, pues el entrenador proporcionará alguna ayuda (alterando los defensores, introduciendo normas especiales para ellos, etc.).

## Lección 17, 18

mismos puntos de las dos lecciones anteriores, hay mucha carne al fuego y, mientras se introducen nuevos elementos y de mayor complejidad, hay que continuar a trabajar bien sobre las bases del patinaje que son todavía muy precarias.

En el juego con los equipos desplegadas se puede introducir otra complicación por alternar el uso de un solo jugador en ataque: uso de dos jugadores.

Al silbato, un jugador se lleva cerca de la puerta y el otro, desplazándose para desorientar a los adversarios, intenta pasársela la pelota. Con frecuencia la acción no consigue sobre todo por la dificultad de captar una pelota al vuelo pero se introduce la idea de que la colaboración se realizará tanto en la fase de defensa que en la de ataque.

Acercándose a la suspensión navideña es buena norma preparar un pequeño ensayo, por lo tanto, empezar a preparar a los niños al recorrido que será propuesto. Se debe hacer en modo que los menos hábiles puedan concluir el recorrido quizás simplificando para ellos algún paso. El recorrido, de máxima, comprenderá todos los pasos imparati:

- en adelante: paso empuje, paso cadena, parada, patinaje accosciato, patinaje sobre un pie solo;
- en detrás: sólo si se considera oportuno el paso cadena.

En la realización de las diversas actividades se comienza a hacer tener un objeto en mano (pelota de tenis) en forma de definir mejor el uso de los brazos-manos como elementos con una tarea precisamente más que como simples equilibratori. La bola, en lo sucesivo será útil para una cantidad de ejercicios individuales y de pareja.

También en los Juegos finales es útil disponer de muchas bolas, el simple gettarle con fuerza en el aire y pedir a los niños de presentarlos genera un gran movimiento en toda la pista que entusiasma a los niños.

Y es necesario a este punto del año pedir a los padres de los niños que continúan de encender una pequeña póliza de seguros dedicada a actividades lúdico-motora.

No se ha hecho antes para evitar las familias de los niños que no pasan de gastar dinero. Naturalmente, esta es una opción discutible, es evidente que hacer el seguro sufrido a comienzos de curso sería de mayor seguridad para la sociedad y el técnico.

## Lección 19, 20

Estas dos lecciones deberían caer al abrigo de las fiestas de Navidad, que se utilizan principalmente para preparar el ensayo que cierra el primer período de lecciones.

Se procederá con los ejercicios propioceptivos que sirven también de calefacción se dibuje luego el recorrido que deberán hacer alternando el color de los conos cada vez que debe ser cambiado el paso, un ejemplo:

### parte 1

- conos azul espaciados: slalom
- conos rojos: pie derecha planteado

### parte 2

- conos azul: paso a cadena

parte 3

- conos rojos: pie izquierdo planteado

- conos azul: carrettino

Parte 4: paso empuje

recorrido por repetir dos veces (1 vez por los más pequeños: 4-5 años).

Los más hábiles añaden un tercio de vuelta por hacer pattinando atrás después de haberse parado a quitanieves.

Este ejemplo, con las indicaciones, permite a todos los niños, aunque disomogenei para habilidades, completar un recorrido y de estar orgullosos.

Hacer ejecutar bien el recorrido a todos cuantos no es evidente, si los niños son muchos se distraen fácilmente y cuando es su turno no saben qué hacer. Hacerlos sentir muchas veces todos juntos y después uno a la vez como si fuera el sabio, en esta fase corregir todos los errores

Juegos de fin de sesión.

#### Lección 21 - Ensayo

Lección dedicada al ensayo que cierra este primer periodo de obras (poco más de dos meses). Se inicia con los ejercicios propioceptivos que sirven también para calefacción, se prepara el recorrido como en las dos anteriores lecciones, se hacen sentarse a los niños con orden recomendando de no hacer confusión y de observar los compañeros que realizan ejercicio.

Se procederá individualmente haciendo realizar el recorrido con las indicaciones ya dadas: los niños menos hábiles forman una sola vuelta, los más hábiles dos revoluciones y un recorrido patinando hacia atrás, los niños con excesiva dificultad a realizar un paso (ej. cadena) son ayudados en ese tramo.

Al final todos tendrán ejecutado su tarea y, antes de dejarlos ir, junto a los deseos se hará notar sus cuáles fueron los progresos que han hecho en un período tan corto.

Al regreso de vacaciones debería haberse estabilizado el número de participantes pero es también probable que existan algunas nuevas inscripciones, por tanto, al regreso después de la Epifanía se deberá organizar para gestionar los nuevos llegadas.

#### Lecciones 22, 23

Comienza el período de aproximadamente 6 meses que nos llevará a finales de junio al término del Curso 0 de patinaje.

Desde el punto de vista de la introducción de nuevos pasos en el momento no ponemos otra carne al fuego, se procederá a la consolidación de lo que ya introducido aumentando progresivamente las dificultades de los ejercicios:

1. corrección de los movimientos en las ejecuciones;
2. mejora de la atención y los tiempos de mantenimiento de la concentración;
3. compromiso de los brazos-manos liberado del mantenimiento del equilibrio;
4. compra de la capacidad de evaluación del movimiento en el pasar la pelota;
5. disposición en el campo y tiempos de ataque y defensa;

Los ejercicios propioceptivos siguen a abrir la sesión sirviendo también de calefacción. Se debería, tras casi dos meses y medio, notar una mejora en la ejecución y una buena disciplina en seguir las indicaciones; también el sonido del silbato debería haberse convertido en un señal que activa un reflejo condicionado, si no es así, conviene recoger las indicaciones de las primeras lecciones y alcanzar estos objetivos para una dificultad elevada a disponer de los niños en el campo de una manera compleja y ordenada. En la parte de lección a seco se añade también la caminata en adelante accosciata; es bastante difícil pues se hacen hacer trayectos cortos ( -15 metros) con intervalos de paso normal.

1 - Corrección de movimientos. La mejora del equilibrio permite ahora de solicitar la ejecución de los pasos en forma más correcta, se debe hacer atención a que las indicaciones sean seguidas no sólo en el momento en que se hace ejercicio, pero en todos los momentos de la sesión, juego incluido, llamar continuamente a los niños recién aluden a apartarse de la correcta ejecución.

2 - Mejora de la atención. Se obtiene mediante los recorridos que deben ser más complicados, se pueden utilizar, además de los conos, erguidos con pértigas para obligar a los niños a accosciarsi en el paso, trozos de cuerda u otro material redactados por tierra, por saltar, insertar distintos tipos de silbato para indicar: cambio de dirección, parada etc...

Este "obliga" a los niños a permanecer concentrados para superar los obstáculos y utilizar también el oído durante la duración del ejercicio que puede prolongarse durante algunos minutos.

3 - Compromiso de los brazos. Como ya he indicado, la utilización de una bola o pelota por tener con ambas manos es suficiente con el fin.

4 - Compra capacidad de evaluación del movimiento. Un primer ejercicio consiste en hacer pasar un niño bajo un obstáculo (erguidos con travesaño) pidiéndole de tirar la bola encima de la travesa para que podamos reanudar inmediatamente después el obstáculo. El ejercicio contiene varias dificultades: coordinación de los brazos seguidas inmediatamente el plegado de las piernas (los brazos se mueven hacia arriba, las piernas llevan el cuerpo en bajo), control de la fuerza, control visual de la trayectoria, tomada de la bola. Normalmente, al principio, no son capaces de una correcta ejecución, hay que insistir en el tiempo antes de pasar a ejercicios en pareja.

5 - disposición en el campo. El ejercicio se ha descrito en su forma más elemental, cuando las posiciones son adquiridas, se puede proceder con el posicionamiento de todos los cuatro jugadores

de un equipo en las dos situaciones: ataque defensa. En ataque se puede formar un rombo y para la defensa el clásico cuadrilátero. Importante: este ejercicio no pretende ser el preludeo a las tácticas de juego, tiene el sólo tarea de hacer reconocer a los niños dos situaciones diferentes y dos diferentes posiciones en el campo y darles la idea de la colaboración en el juego. El reconocimiento de la situación de juego y el rápido reposicionamiento en el campo se convertirá instintivo con el tiempo y podrá ser modelado por la táctica, pedir a los niños de pasarse la pelota, también por firmes, acostumbra a mirar los compañeros y los adversarios. No olvidemos que: espacio, movimiento, velocidad todavía no son elementos consolidados a 5/6 años.

#### Lecciones 24, 25

Habida cuenta de lo descrito en el apartado anterior sobre los temas generales a seguir, desde el punto de vista de la técnica del patinaje nos centraremos en la consolidación de los siguientes pasos:

1. patinaje en adelante (erguidos y accosciati);
2. paso en un solo pie;
3. Paso cadena en adelante,
4. Paso cadena atrás;
5. quitanieves;

1 - patinaje en adelante: la casi totalidad de los niños ya sabe obtener una buena velocidad pero con frecuencia tienden a aflorar defectos tales como: piernas demasiado ampliadas y rodillas rígidas. Se preparan recorridos por realizar haciendo slalom entre los conos, este modera la velocidad y permite atender mejor el movimiento. Se empieza a insistir en el patinaje accosciato, es un movimiento que requiere movilidad articular, equilibrio y un poco de fuerza, es de gran beneficio para la agilidad.

2 - paso a un solo pie: en el patinaje evolucionado, la mayor parte del tiempo se gastó en un solo pie, es esencial que esta posición es bien consolidada pena la extrema dificultad de proceder a otros pasos complejos como la papera y los pasos cruzados. Se intenta dar confianza con esta posición a través de varios pasos:

- por firmes hacer tener la posición en un solo pie (alternando los pies) para un determinado número de segundos, los ejercicios propiocectivi deberían haber preparado suficientemente a esta posición;
- percurros rectos a recurrir en un solo pie (alternado los pies). Las trayectorias son marcados por conos que deben estar más cerca posible, esto sirve para controlar la dirección;
- disponer una fila de conos inicialmente muy distantes entre sí, solicitar a los niños de hacer lo slalom en un solo pie, el ejercicio es bastante difícil, la distancia entre los conos irá ajustada de consecuencia;
- es necesario hacer una evaluación sobre la capacidad real de niños de ejecutar este paso, si las dificultades siguen altas será necesario considerar una parte de la lección ejecutada con un solo patin (antes el pie primario y después el otro). Este ejercicio de fuerza de los niños a buscar más el

equilibrio del pie con el taco. Y es un ejercicio que cansa mucho la pierna con el taco, por lo tanto no se puede prolongar más allá de los 5 o 6 minutos a pie;

3 - Paso cadena en adelante: disponer de una cola hecha por parejas de conos, los chicos harán el paso extendiendo y apretando las piernas en correspondencia de las parejas, sirve a dictar el ritmo y evitar un patinaje desordenado;

4 - Paso cadena atrás: al momento se puede limitar el patinaje libre sin recorridos, el movimiento debe ser natural, tener cuidado con las piernas demasiado abiertas;

5 - Quitanieves: la importancia de este ejercicio es obvia, a los niños falta este control del movimiento y tienden a pararse tirándose en tierra, al menos inicialmente meterse en la tierra es útil, por Confianza y enseña a caer, pero a la larga se convierte en un vicio, por tanto, este paso debe ser sólido. Utilizar los conos para señalar la línea de no rebasar, hacer sentir el paso a baja velocidad muchas veces, paso a paso los niños deben sentir el patin que derrapa, el paso es propedéutico al cristiania.

#### El lote

ya la partitina final ha sustituido los otros juegos y los niños la esperan con impaciencia. Se sigue a proponerlo en modo muy didáctico: las posiciones en un campo de recordar, las situaciones de ataque y defensa. Después de las primeras veces, en que los niños son imbambolati y no saben qué hacer, el instinto comienza a prevalecer y casi todos buscan espontáneamente de hacer goles. Qui se debe prestar atención al equilibrio entre espontaneidad y orden en el campo: en esta fase el llamada al orden ocurre sobre todo durante los cambios de frente: pelota perdida todos en posición de defensa. En las fases de ataque se deja libertad a costa de una cierta confusión. Hay una cantidad de cosas que limitan la capacidad de atacar: patinaje incierto, tomada de la pelota complicada, incapacidad de detenerse, etc. Por lo tanto, se dejan jugar con pocas interrupciones y consejos, también porque esta es la parte final del entrenamiento y deben ir a casa cansados y contentos.

#### Lecciones de 26, 27, 28, 29

los ejercicios propriocettivi con que abrimos todas las lecciones, pueden ser ligeramente modificados si y sólo si las posiciones más simples son adquiridas: la estación en un pie se puede saltar, los saltelli con los ojos abiertos se pueden saltar y se puede continuar con los saltelli a ojos cerrados que seguramente son aún problemáticos.

Recordamos a los 5 temas propuestos en la anterior lección que serán el hilo conductor hasta junio. La fantasía del técnico en proponer ejercicios debe alcanzar la mejora de estas 5 andature mientras que progresivamente se quita a los brazos la tarea de hacer por subastas de equilibrio.

Un método rápido para hacer muchos ejercicios con una única disposición de conos consiste en dibujar un gran rectángulo alternando el color de los conos en los lados, este permite:

- hacer recorrer el perímetro cambiando paso a cada cambio de color;
- hacer recorrer el perímetro haciendo rimbalzare una pelota de tenis;

- slalom con dos pies y un solo pie;
- escalón y quitanieves posicionando a los niños en fila por un lado y utilizando el lado opuesto como línea de llegada;
- patinaje atrás con la misma disposición;

el lote

la utilización de las casacche coloreadas durante la partida de los niños una sensación de equipo, quizás se quita algo a la atención que deben utilizar para reconocerse sin colores encima, pero especialmente con niños Muy pequeños, evita mucha confusión.

En esta situación casi todos empiezan a tener en cuenta los goles para saber quién gana y quién pierde, el entrenador debe suavizar un poco esta tendencia buttandola también en el reír y cuando habla al principio o al final de la sesión explica qué es realmente importante y qué relación tienen que hacer: no entre uno y otro, pero entre qué cada uno sabía hacer un mes antes y qué sabe hacer ahora. Y es importante hacer notar que casi siempre, las acciones bellas, son aquellas en que la pelota lanzada por un compañero se recogida al vuelo en lugar de caer en tierra y formar el habitual nube de niños que tratan de cogerla.

Un particular por destacar y de curar durante la partida son las más simples reglas de disposición en el campo que generalmente se dan por descontadas: muchos niños no saben, por ejemplo, como se riavvia el juego después de un gol, es conveniente durante estas simulaciones del hockey mediante la balonmano simplificado, que los aspectos que son similares en todos los deportes de equipo con contacto entre los atletas se expliquen.

Lecciones 30, 31

aún sobre la mejora de la calidad del patinaje.

El paso cadena atrás es para muchos niños, el paso más ostica entre las desde ahora propuestas. Los motivos son diversos: la dificultad en mantener las rodillas flesse, la inversión (con respecto al mismo paso en adelante) de la dirección de la fuerza que se debe aplicar con las piernas, la dificultad en cambiar la posición de los pies (puntas de adentro, puntas de fuera), sterzi patines demasiado duros especialmente para los niños más ligeros, la dificultad en concatenare en forma gradual todos estos movimientos. Y es de ayuda en estos casos hacer oír el paso al niño afferrandone los pies por delante (el niño se aggrappa sobre las espaldas del técnico) y forzar los movimientos correctos mientras se empuja (requiere al técnico una buena elasticidad). A menudo este ejemplo práctico ayudan a resolver el rebus del esquema motorio que el niño por sí solo no logra organizar. Naturalmente, es siempre la repetición que, a través de la coordinación antes empírica y luego fin, consolida el esquema; es importante que apenas se nota la ejecución también incierta la correcta secuencia se insista inmediatamente porque se repita más veces en forma de dejar una huella para la siguiente lección.

Ya hemos indicado cómo se deben disociar la posición y la utilización de las brazos los movimientos del patinaje, esto en previsión de la utilización de la stecca y la pelota, pero también hay que tener presente como objetivo que todos los movimientos del patinaje estarán al servicio del juego pues deben pasar de la fase de coordinación final (movimientos fluidos y automáticos) a la disponibilità



variable (adaptación de los movimientos en función de la situación). Esta fase se allena cada vez que se proponen ejercicios en forma de licitación/juego en otras palabras se desplaza la atención del niño sobre la situación haciendo palanca sobre natural entusiasmo que el juego suscita. En las fases más concitate los errores de movimiento tenderán a acompañarnos y las andature menos consolidadas se eviten: este comportamiento debe corregirse constantemente para "obligar" el atleta a utilizar todo lo que ha aprendido y acelerar así la adquisición del más alto nivel de coordinación.

Y es útil incluir en este punto del curso también la ejecución de pequeños saltelli durante el paso impregnado en adelante; se efectuarán a baja andature y a pie unidos, inicialmente serán mínimos pero rápidamente se convertirán más amplios, cada niño adaptará naturalmente el esfuerzo a sus capacidades en el patinaje.

A la luz de esto, la fase final de juego que eseguiamo en cada sesión, adquiere un significado mayor y, dejando a los niños un justo desahogo, si se debe tener la máxima atención.

Lecciones de 32, 33, 34

para mejorar el paso en un solo pie, llave indispensable para cualquier movimiento, se podrá utilizar otro ejercicio: se dibujan con los conos dos grandes círculos espaciados de 4 o 5 metros (grandes como los de la artístico), se pide a los niños de recurre los aros externamente como un 8 teniendo siempre en tierra el patín interior y impulsandolo con el exterior. Además de mejorar la estabilidad de este ejercicio acostumbra a desplazar el centro de gravedad de derecha a izquierda y viceversa.

Si los niños han empezado a asimilar las fases del juego (ataque, defensa, posiciones en pista, etc.) se puede utilizar esta parte del entrenamiento para hacerle identificar bien los problemas de su patinaje y como estos los hagan difícil jugar: alcanzar rápidamente la posición, detenerse en el lugar correcto, girar etc... Este ejemplo práctica puede impulsarles a hacer bien los ejercicios.

Si la mayor parte de los niños consiguen hacer el paso en un solo pie (aunque no perfectamente), se comienza por esta lección a proponer otro paso inspirándose en las dificultades que tienen a darse la vuelta: el paso papera.

Como sabemos, este paso es propedéutico al cambio de frente, pero casi siempre a los niños será más fácil concebir el cambio de frente (180 grados) de tener la posición intermedia (papera 90 grados). También en este caso la falta de coordinación de las piernas y en particular la articulación de las rodillas, hace las cosas complicadas;

se empieza enseñando la posición a papera de firmes y mantenerse a las orillas con una sola mano, los problemas son de dos tipos, la elasticidad articular a nivel de cuenca y la coordinación. Se hace repetir el movimiento muchas veces a la izquierda que a la derecha curando que:

- los pies deben estar en una sola línea con las puntas dirigidas al exterior;
- las rodillas se deberán doblar mucho para acompañar la posición de los pies;
- cuenca rueda naturalmente de 90 grados;
- el busto sigue el cuenca en la rotación.

Después de muchas repeticiones se hace hacer una prueba en movimiento, en general los chicos no consiguen entender cual pie alzar, no consiguen rodar el busto y tienden a tener las piernas rectas

sin doblar las rodillas. En los casos de mayor falta de coordinación debe sostener el niño mientras patina y hacerlo probar mientras no se almacena el movimiento. La papera es también un paso extraño, hay niños que se natural y demás que nos combaten por largo tiempo, además aunque después de un poco casi todos aprenden a girar (180 grados) aunque no sabiendo mantener la posición intermedia, hay que insistir hasta que no saben hacer bien lo contrario, la calidad del cambio de frente nunca será bastante buena.

Lecciones de 35, 36, 37

se introducen en esta lección algunos ejercicios sobre patines propios de los ejercicios propioceptivos ejecutados en seco.

La estación en un solo pie y los saltos a plenos unidos con paso adelante ya han sido introducidos, ahora aumentamos la dificultad y proponemos los siguientes tipos de salto inicialmente por ejecutar por firmes y mando:

1. brinco en un solo patin, dx y sx;
2. brinco a ambos patines con media vuelta (180 grados);
3. brinco en un solo patin con media vuelta (180 grados);

Los dos primeros saltos no deben ser demasiado difíciles, el tercero es más exigente.

Si los resultados son discretos será posible, en la lección siguiente, hacer sentir los primeros dos saltos en movimiento, para los tercer evaluar niño por niño.

La posición a papera se convierte de esta lección un elemento que insistir mucho, al menos inicialmente hay que hacer repetir la posición de parado tanto apegados a la balausta que manteniendo el equilibrio por sí solos.

El movimiento de rotación del busto y de la cuenca que acompaña la apertura de los pies no es tan natural, no se hace nunca caminando o corriendo, pues los niños no lo tienen en sus esquemas motores, crear el automatismo requiere tiempo y paciencia para ello se insiste sobre el modo más simple (por firmes) aunque cada vez se hace sentir también en movimiento.

Lecciones de 38, 39, 40

saltos.

Los gaps, propuestos desde hace tres o cuatro lecciones, ahora son realizados durante los circuitos, el técnico decidirá el número de repeticiones y la frecuencia según las capacidades de cada niño.

El paso papera.

En general a este punto algunos niños han tomado confianza con el movimiento mientras que otros no.

Se comienza a dar una referencia físico para la ejecución del paso, cada niño tendrá un cono en torno al cual deberá girar haciendo la papera; no se trata de una verdadera complicación incluso para alguien es una ayuda dado que el cono se convierte en el centro de atención y el cuerpo de algún modo sigue.

Los ejercicios hechos en torno al cono sirven para mejorar la confianza con el movimiento que recordamos se refiere a: pies, Cuenca, busto y hombros, pero hay paralelamente hacer probar el paso manteniendo una trayectoria rectilínea. En efecto, como ya hemos recordado, la papera es un movimiento propedéutico al cambio de frente, cambio que debe realizarse sin modificaciones de la trayectoria y la velocidad. Porque el movimiento se realice de forma fácil y eficiente es necesario que el posicionamiento del pie que se abre es perfectamente alineado y el cuerpo rueda en total coordinación.

Las lecciones sucesivas, hasta mayo mantienen el enfoque descrito con la finalización hacia los objetivos fijados que recordamos ser:

1. paso adelante

a. Paso empuje;

b. Paso cadena;

c. paso accosciata;

d. paso en un solo pie;

y. paso cruzado;

f. parada a quitanieves;

g. papera;

h. cambio de frente;

2. paso hacia atrás

a. Paso cadena;

b. cambio de frente;

y es necesario introducir algunas nuevas medidas.

Paso en un solo pie.

Este paso, que deba efectuarse sobre ambos pies, generalmente no se ha consolidado sobre todo en los niños más pequeños en que las habilidades motoras son inferiores. Hay un problema de fondo ligado al desplazamiento del centro de gravedad sobre la base constituida por las cuatro ruedas de un solo patín: el desplazamiento exacto en el interior de la base sigue siendo difícil a causa del miedo de caer hacia el exterior (la parte opuesta al pie planteado). El niño instintivamente mantiene el centro de gravedad en el interior (entre los dos pies) porque puede encontrar fácilmente la estabilidad bajando de nuevo el pie levantado. Resulta un paso de saltos que no proporciona al pie a tierra la capacidad de control necesaria. Se puede utilizar el siguiente ejercicio ya han sugerido diversas lecciones hace:

los niños visten sólo el patín en el pie dominante (es más fácil de controlar):

- Embates en adelante con el pie seco tratando de mantener una trayectoria rectilínea con el patín;

- como anteriormente pero haciendo slalom entre conos puestos a una distancia mínima de 1 metro el uno del otro;
  - recorrer el círculo grande de la artístico tanto en sentido horario que anti-horario;
- cambiar el patín y repetir los ejercicios.

En estos ejercicios con un solo patín el niño es forzado a buscar el equilibrio en las cuatro ruedas; ejecutando trayectorias curvas exteriores (por parte del pie con el taco) lentamente experimenta esta posición del centro de gravedad y elimina el miedo de caer.

Quitanieves.

Esto es todavía un paso de difícil aprendizaje por dos razones:

1. Para la ejecución se necesita fuerza;
2. haciendo el paso cadena se ha adquirido el esquema motorio opuesto: patines a "V", puntas atrás, presión de los pies sobre el filo interior y aplicación de la fuerza a estrechar las piernas;

el Sr. Quitanieves compromete las articulaciones de tobillos y rodillas, tobillos además están en una posición (puntas de los patines atrás) no ideal para oponer resistencia. Ruedas y fondo pista pueden empeorar el problema, en una situación de buena fluidez el ejercicio se convierte significativamente más fácil, al contrario con fricción elevado se requiere mucha fuerza y para los niños más pequeños puede ser también una dificultad excesiva en el primer año de patinaje,

el punta de vista de la posición conviene acostumbrar bien la disminución de las rodillas y la presión de los pies sobre el filo exterior.

Ejercicios:

Apéndice

Ejercicios propioceptivi

Los ejercicios que se eligen por una sesión van siempre propuestos tanto a los ojos abiertos que a ojos cerrados; el tiempo de retención de cada ejercicio es de aproximadamente 20 segundos.

- Equilibrio en un pie: es el más simple de los ejercicios, se está en equilibrio sobre un solo pie alternando el derecha al siniestro, por repetir con los ojos cerrados.
- Variación del equilibrio en un pie: según sobre un pie hacer tocar la punta del pie a tierra con la mano opuesta planteando simultáneamente la otra pierna hacia atrás.
- Cristo: en un solo pie se asume una posición con el cuerpo paralelo al suelo y los brazos abiertos, se alterna el pie derecho al siniestro

- Saltos adelante: se hacen los pequeños saltos en un solo pie (marcados por el silbato) en adelante y atrás para mantener la posición, es importante que a cada brinco se recupere el equilibrio estable sin mover el pie, los dos pies se alternan, por repetir con los ojos cerrados.
- Saltos laterales: como los anteriores pero el desplazamiento es derecha, izquierda, de repetir con los ojos cerrados
- Equilibrio sobre las puntas: ponerse sobre las puntas de los pies y mantener el equilibrio, se puede añadir una dificultad pidiendo a los niños de perder el equilibrio y volverlo a ganar con el uso de brazos.
- equilibrio sobre una punta: es el mismo ejercicio mencionada ejecutado en un solo pie. alternando el siniestro a la derecha.
- equilibrio de los talones: se repiten los dos puntos anteriormente pero con equilibrio de los talones.
- en posición accosciata levantar ligeramente un pie manteniendo el equilibrio.
- caminar manteniendo la posición accosciata.
- “Cojo-galletto”: 15/20 metros recorridos salteando en un solo pie, tanto dx que sx.
- 360 grados: En posición erguida se pide al niño de indicar con el brazo tendido una referencia cualquiera, se hacen cerrar los ojos y se pide dar un paseo en torno a si mismo y se posó en la posición inicial, se hacen luego abrir los ojos y comprobar dónde punta el brazo.
- rodamiento en tronco de árbol en el suelo con el cuerpo totalmente distendido y los brazos extendidos más allá de la cabeza, tanto a la derecha que a la izquierda.
- estatua: se hace en pareja, un compañero cierra los ojos, el otro asume una posición a placer, el primer manteniendo los ojos cerrados lo toca para entender la posición en que se ha puesto y asume la posición que ha percibido; se hacen abrir los ojos y verificar la exactitud.
- Recorrido: caminata en panca, cabriola sobre colchoneta, caminata accosciata, caminata sobre panca, cabriola sobre colchoneta, cojo galletto, caminata sobre colchón suave, rodadura en tronco de árbol.
- Ritmo: sentados con las piernas alargadas en adelante, doblar y desplegar una pierna a la vez alternativamente sx y dx al ritmo marcado por el entrenador.
- Ritmo: sentados con las piernas alargadas en adelante, doblar una pierna mientras la otra se extiende al ritmo marcado por el entrenador.
- Ritmo: después de alguna lección el ritmo será dado por un metrónomo, los chicos deben mirar la aguja y oír el ruido. Requiere atención vista oído, coordinación de las piernas sentido del ritmo. Tras nuevas lecciones el entrenador hará partir el metrónomo sin decir nada y los chicos deberán estar atentos a comenzar el ejercicio.

#### Elasticidad articular

simples ejercicios para mejorar la amplitud de los movimientos de las articulaciones.

- sentados en tierra: atender con las manos un pie y llevarlo a la altura del oído opuesto. Hacer tanto a dx que sx.
- sentados en tierra: con las piernas recogidas, ir con las manos las rodillas hacia el suelo en forma de abrir lo más posible las piernas.
- sentados en tierra: piernas completamente tendidas, tratar de rozarse la punta de los pies con las manos

## Juegos

los juegos tienen el objetivo de hacer realizar ejercicios en forma divertida; en las lecciones propuestas se proponen juegos a cada fin de sesión, la diferente dificultades de los mismos y la fantasía del técnico que guiarán la elección de los más oportunos.

- Pelota envenenada: es el juego clásico (un niño intenta eliminar otros golpeándoles con la pelota), lo puede hacer utilizando tantas pelotas de tenis de modo que quien lanza la pelota no debe andarla a recuperar continuamente; a comienzos de moverse con los patines es difícil, el juego sería lento y poco comprometedor.
- Lobo come fruta: los niños alineados a lo largo de una línea se asignan nombres de frutos, el niño lobo pide de comer un fruto, el niño con ese nombre se escapa y el lobo búsqueda de embarcar.
- el técnico atrapa los chicos: este es el siguiente son Juegos divertidos y muy eficaces en dar al técnico la medida del aprendizaje de patinaje; los chicos huyen y el técnico les persigue dándoles un poco de ventaja, a medida que los chicos mejoran resultará más difícil tomarlos. Una interesante variación requiere que los niños, para poder volver en juego, deben llegar en una zona marcada por conos patinando agachados
- los chicos atrapan el técnico: el contrario del juego anteriormente, al principio será absolutamente simple para el técnico no dejarse tomar también en espacios reducidos, a fin de año difícilmente podrá resistir más de algunas decenas de segundos;
- Caballeros: se pueden organizar en diversos modos: simples vueltas de pista, recorridos con conos, obstáculos, etc. permanece inalterado el paso del testigo. Y es un juego que implica la formación de dos equipos, el técnico debe tener cuidado de hacer equipos que se equivalen en habilidades, al término de cada carrera de relevos el equipo ganador sufre una discapacidad para el siguiente turno (ej. un alargamiento del recorrido), en este modo todos los niños van a ganar.
- Lanzamiento de pelotas de tenis: si se dispone de tantas pelotas de tenis es divertido tirarle en la pista y hacerlas devolver los niños.
- cuatro cantones: todavía un clásico, se disponen 4 conos a cuadrado con un lado de un par de metros, cuatro niños ocupan los ángulos y deberán intercambiar las posiciones, un niño en medio del cuadrado búsqueda de ocupar un ángulo libre durante los intercambios. También pueden utilizarse más de 4 conos y alargar el lado del cuadrado al aumentar las habilidades;

- ir a parejas: se ponen los chicos a parejas de estatura similar, uno tomando el compañero para la vida lo empuja y el otro mantiene ambos patines a tierra, después de una vuelta se invierten las posiciones
- “Carrettino”: como el ejercicio anterior, pero el chico que se movido está en posición agachada.
- Carrettino doble: es un ejercicio bastante complicado por proponer hacia finales de año. Una pareja de estatura similar en posición accosciata (véase imagen) se mantiene en equilibrio sentado cada uno en un taco del compañero, un tercer niño les empuja. Los papeles se cambian después de un par de vueltas.
- Pelota-mano: este es el primer juego de equipo que se propone con reglas precisas. Se hace para empezar a dar a los niños el sentido de estar en el campo: entender su posición, la de los compañeros y la de los adversarios; se introducen también los dos momentos básicos del juego de equipo: el ataque y defensa. Se puede hacer con un número variable de niños para equipo pero, en general, no menos de tres y no más de seis. Y es un balonmano muy simplificado, es suficiente que los niños aprendan a pasarse la pelota y a ponerse en las posiciones base cuando deben defender. El punto se marca cuando un equipo logra meter la pelota en una zona específica de la pista, marcada con conos, después de al menos 3 pasos. Hay un poco de sentido común para mantener un correcto equilibrio entre el orden en el campo y el entretenimiento.
- Vueltas de pista cronometrada, individual o a la persecución.

Evaluación de habilidades.

1. \*Estación sobre 1 patas con ojos cerrados: estanqueidad, segundos XX;
2. Saltos parado sobre ambos pies: número de saltos en 10 segundos;
3. \*Saltos parado sobre ambos pies con cambio de frente: número de saltos en 10 segundos;
4. Paso empuje: 1 vuelta pista (20x40) recorrido tras las puertas con 4 conos a marcar los ángulos bajos de las áreas de rigor, segundos XX;
5. Paso cadena en adelante: 1 vuelta pista (20x40) detrás de las puertas con 4 conos a marcar los ángulos bajos de las áreas de rigor, segundos XX;
6. \*paso adelante en pie Sx: estanqueidad, se marca el recorrido con la parte de empuje y el comienzo del paso en un solo pie, segundos XX;
7. \*paso adelante en pie Dx: obligada como para el pie Sx, segundos XX;
8. Patinaje accosciato: de 20 metros, segundos XX;
9. Paso cadena atrás: 30 metros, segundos XX;
10. Paso cruzado en adelante Sx: 4 vueltas en círculo artístico, segundos XX;
11. Paso cruzado en adelante Dx: 4 vueltas en círculo artístico, segundos XX;

12. Paso papera Sx, Dx: slalom entre dos filas paralelas de conos desfasadas poste a 2 metros de distancia y largas 15 metros cada una, conos espaciados de 2 metros, papera en torno a los conos alternando Sx, Dx

13. Cambio de frente: mantenimiento de la velocidad y trayectoria, se hace un primer recorrido rectilíneo de 30 metros a la máxima de paso, se repite el mismo recorrido a la máxima paso pero con dos cambios de frente puestos el primero al metro 10 (adelante, atrás) y el segundo en el metro 20 (atrás - adelante) se registra la diferencia en segundos entre los dos tiempos;

14. Parada quitanieves: espacio de frenado, recorrido de 20 metros efectuado a la máxima prestación y frenado desde el punto marcado, se registra la longitud del espacio de detención en centímetros;

\* Los ejercicios tan marcados se retoman tres veces registrando el mejor resultado.

Para todos los ejercicios de:

- en caso de caída se repite el ejercicio después de un justo recuperación.
- la corrección del movimiento debe ser evaluada aunque casi siempre sea interceptada por el tiempo empleado; ej. el paso accosciato, si no se ejecuta bien es preferible no asignar ese parámetro.
- en vueltas de pista es difícil que los niños tengan la concentración para una prestación límite, los aproximadamente 50 segundos necesarios son un tiempo demasiado largo, por lo tanto debe inducirlos para todo el tiempo para que hagan el máximo esfuerzo.

Esta ficha no está ligada a la necesidad de evaluar la mejora de los chicos en el tiempo, sirve a evaluar la calidad del patinaje de un grupo de niños después de los aproximadamente 9 meses de clases del primer año. El objetivo en el tiempo es mantener o mejorar la calidad de la enseñanza y evaluar también incrementos de calidad debidos a la introducción de nuevos métodos y ejercicios.

Porque la evaluación estadística sea correcta es necesario que:

- el número de lecciones dadas en cada año sea más o menos lo mismo;
- la conducción de las lecciones se haya producido según lo propuesto;
- los niños evaluados han participado a un número de lecciones no inferior a 80%;
- las medidas y las modalidades indicadas para cada ejercicio son perfectamente respetadas;
- posiblemente efectuar las pruebas siempre en el mismo instalación;

Variaciones de metodología y ejercicios deben ser diligenciados de año en año en forma de evidenciar mejoras/ellos un deterioro de la calidad alcanzada.





# Skills Test Book


Evaluation Forms for the SKATE  
Project.

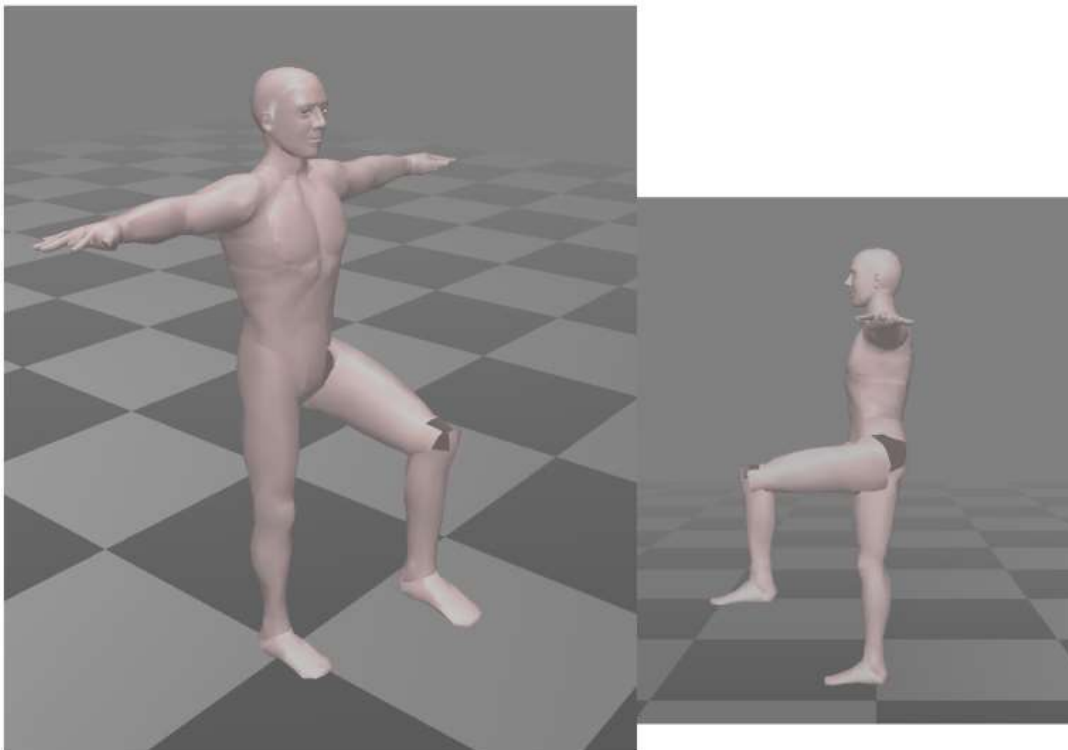


Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Equilibrium


A1

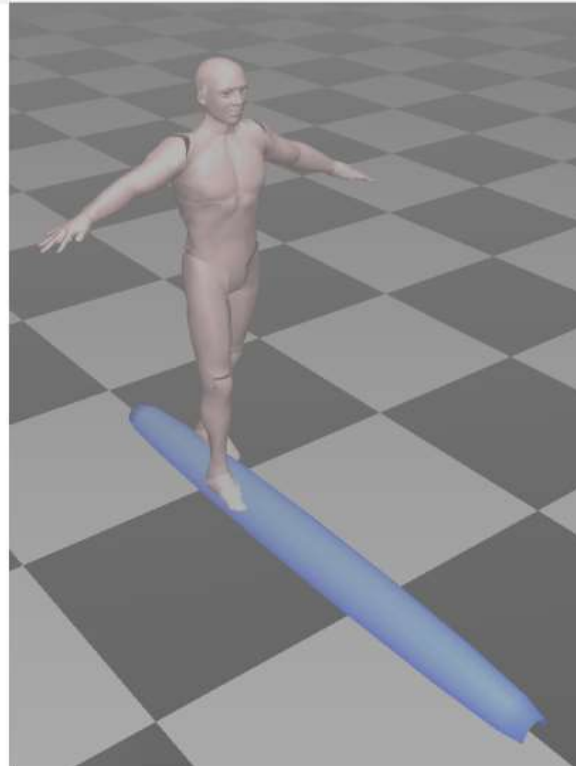
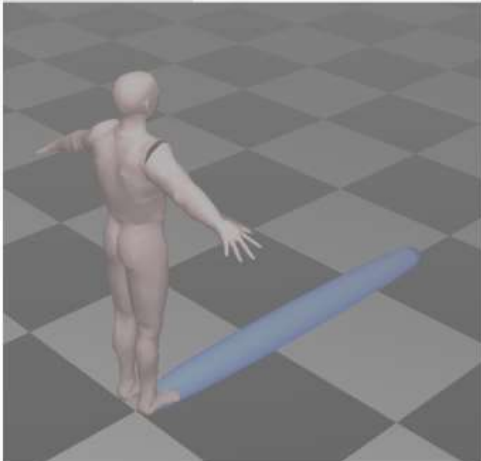
<b>Objective</b>	Test the statics equilibrium
<b>Materials</b>	A. Wood/metal axis cm (L x W x H) 30 x 2 x 2 B. Crono 
<b>Description</b>	The subject is positioned on the axis with one foot (without skates) and with the eyes closed, helping himself to stand up leaning on the wall. At the teach start kid detach himself from the wall and will try to keep the balance as long as possible. Test time will be stopped when the subject touches the ground or the wall with any part of the body.
<b>Measurement</b>	4 tests, 2 for each foot.
<b>Evaluation</b>	Evaluation from 1 to 5: 1<1,5 sec; 2 if between 1,5 and 3 seconds, 3 from 3 to 5; 4 from 5 to 8; 5 if >8 seconds



## Equilibrium

A2

<b>Objective</b>	Test the dinamic equilibrium
<b>Materials</b>	Equilibrium Axis cm (L x W x H) 400 x 5 x 10 
<b>Description</b>	The subject is positioned on the axis with both feet, helping himself supporting with the side wall. On the teacher signal, immediately release the hand from the wall to make a single-step move to the front.
<b>Measurement</b>	One test counting the touches and the falls.
<b>Evaluation</b>	Evaluation from 1 to 5: 1. no touches or falls 2. 2 touches 3. 3/4 touches and or a fall 4. 5 touches and falls 5. More tan 5 touches and or falls

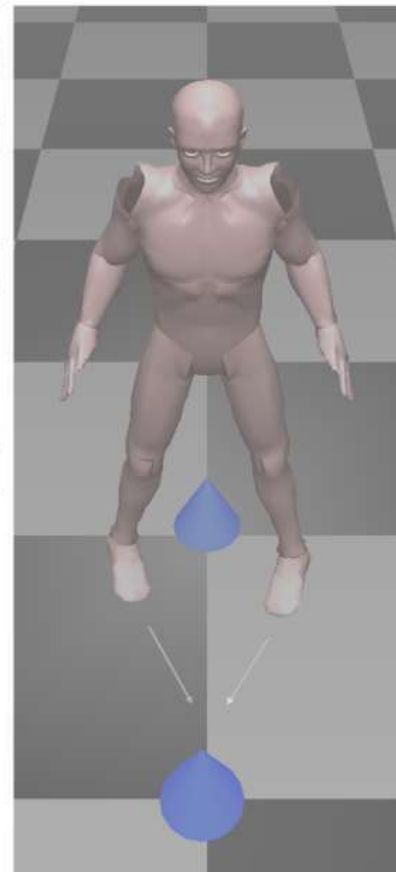
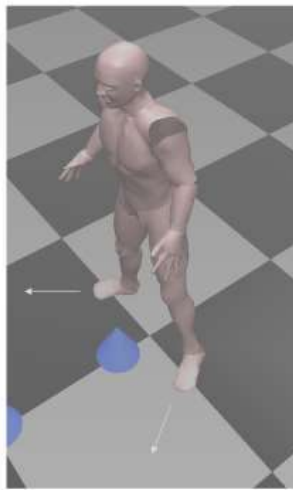
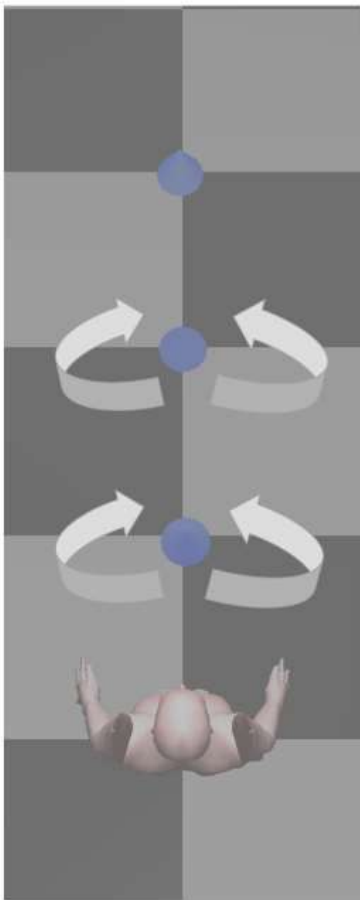


<b>Forward Slide</b>		<b>B</b>
<b>Objective</b>	Test the efficiency of the impulse.	
<b>Materials</b>	A. Cones enough for 15m B. Cronometer. C. Skates	
<b>Description</b>	Starting with natural side foot, after a 5 meters run-up, the kid skates forward (having the cones as reference for the way and the change of the foot – but not mandatory). Distance cone to cone: 1m.	
<b>Measurement</b>	Number of foot changes to finish the 15m.	
<b>Evaluation</b>	Seconds to make the course and number of the steps done.	

## Chain Slide

C

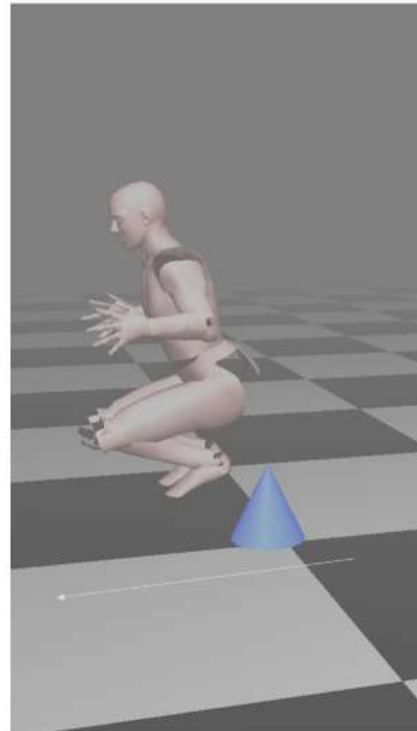
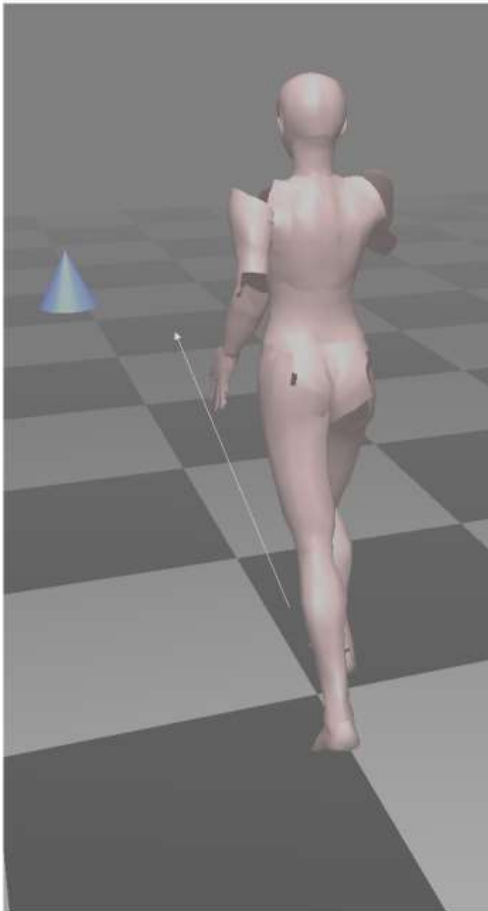
<b>Objective</b>	Test the Chain Slide style.
<b>Materials</b>	A. 10 Cones. B. Cronometer. C. Skates
<b>Description</b>	After a 5 meter run-up, the kid skates in chain slide with the cone between the legs making the correct movement on every cone
<b>Measurement</b>	Time to make the entire circuit (10meters)
<b>Evaluation</b>	Seconds to realize the course.



## Bend Slide

D

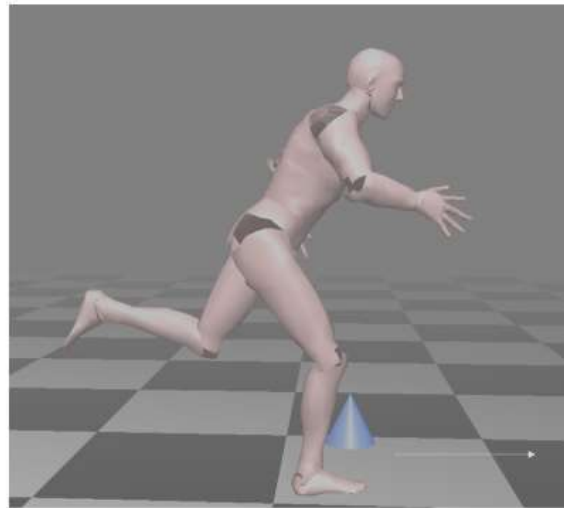
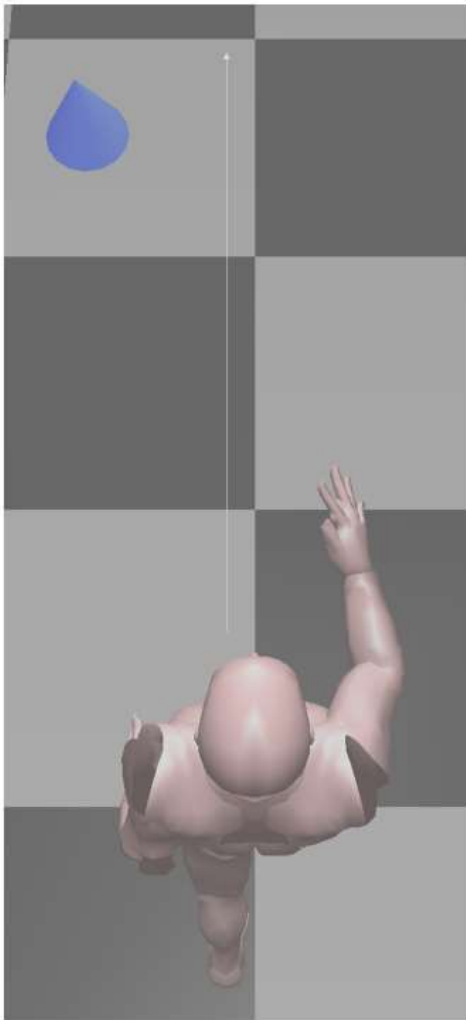
<b>Objective</b>	Test Bend slide and equilibrium
<b>Materials</b>	A. 1 Cones. B. Skates
<b>Description</b>	After a 10 meter run-up, at the cone, the kid skates taking blend position.
<b>Measurement</b>	How far kid goes (m) from the cone and the accuracy of the movement.
<b>Evaluation</b>	Evaluation 1 (bad) to 5 based on : mobility, equilibrium and meters reached by the kid. Suggested metric for meters: 1 if the kid reach 2 meters, 2 for 5m, 3 for 8m, 4 for 10m, 5 for 15m.



## Skate on one foot

E1


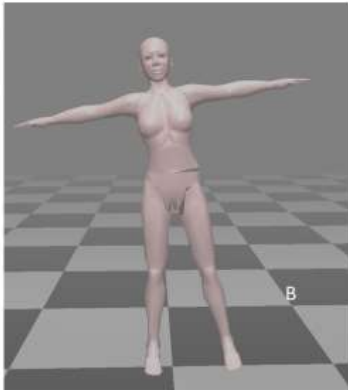
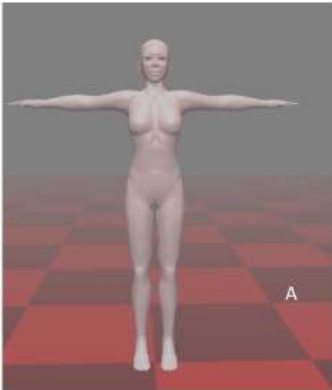
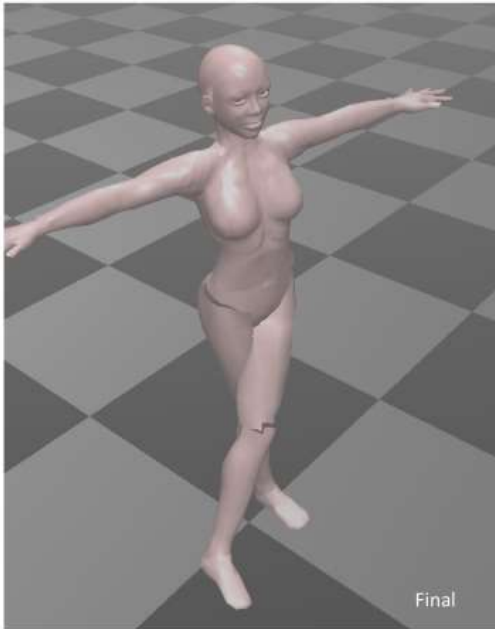
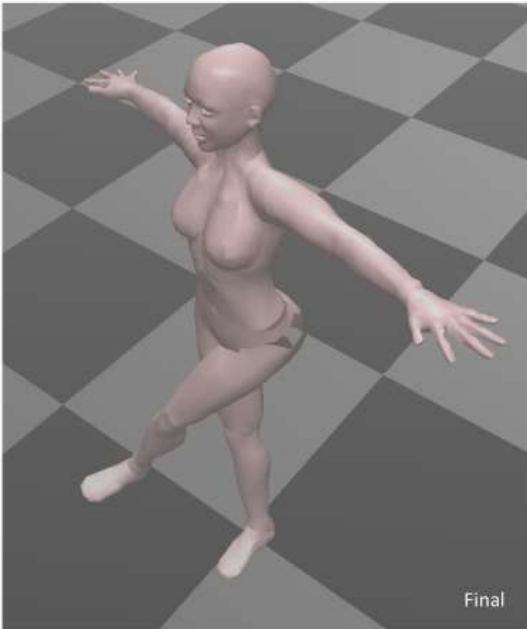
<b>Objective</b>	Test the dominion of imbalance.
<b>Materials</b>	A. 1 Cones. B. Skates
<b>Description</b>	1. After a 10 meter run-up the kid skates on only one foot, starting at the cone. Use both feet.
<b>Measurement</b>	How far kid goes (m) from the cone.
<b>Evaluation</b>	Meters done using both feet. ( 2 tests )



<b>Skate on one foot</b>		<b>E2</b>
<b>Objective</b>	Test coordination and equilibrium of the child.	
<b>Materials</b>	A. 12 Cones. B. Cronometer. C. Skates	
<b>Description</b>	After a 5m run-up, starting with natural side foot, the kid skates from cone to cone, changing on each cone the push foot. Distance cone to cone: 1m	
<b>Measurement</b>	Time to make the entire circuit (12 meters)	
<b>Evaluation</b>	Time to make the entire course.	



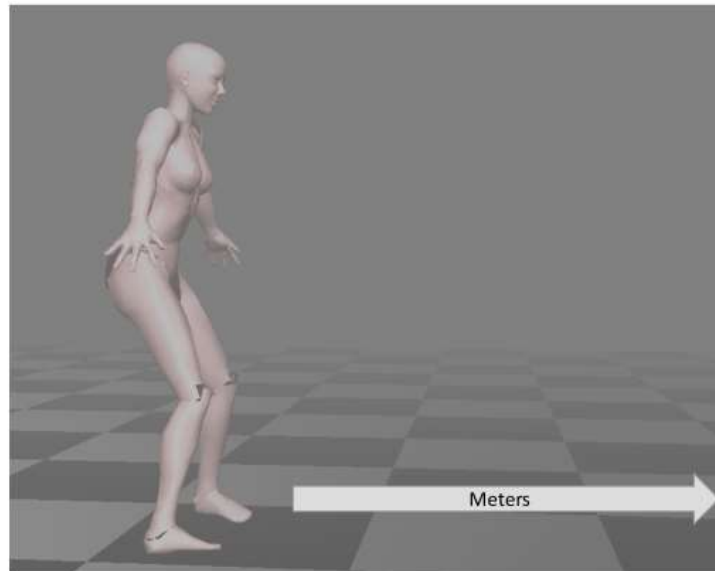
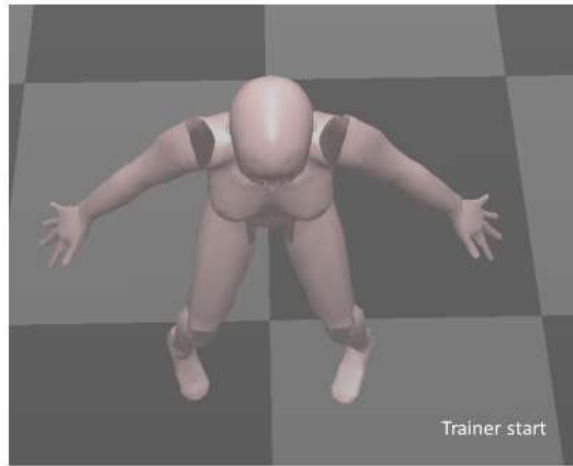
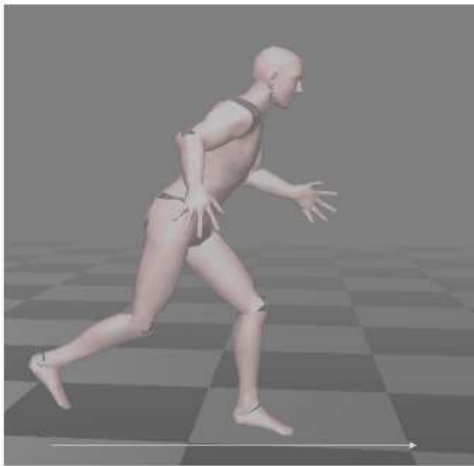
<b>Cross step</b>		<b>F</b>
<b>Objective</b>	Test the execution of the gesture.	
<b>Materials</b>	A. Skates	
<b>Description</b>	The kid should cross (2 times, both legs) the leg simulating the cross step.	
<b>Measurement</b>	The trainer will evaluate the execution and the equilibrium.	
<b>Evaluation</b>	Evaluate the accuracy of the movement and the equilibrium from 1(bad) to 5.	

## Snowplough

G

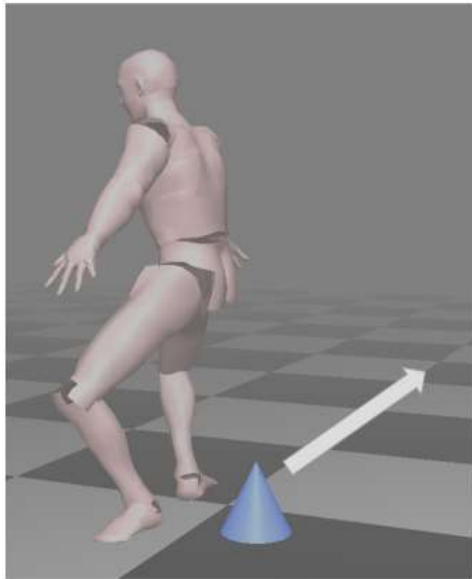
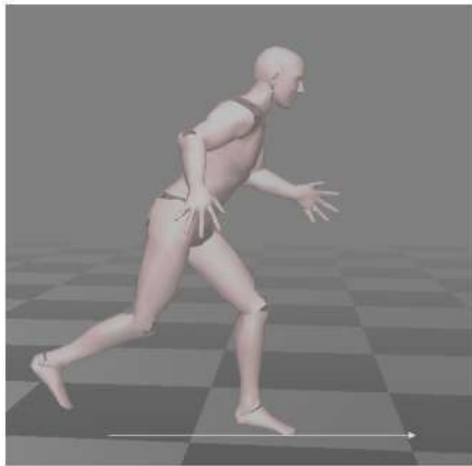
<b>Objective</b>	Test the dominion of the brake with snowplough position.
<b>Materials</b>	A. Skates
<b>Description</b>	1. After a 10 meter run-up the trainer must scream a start of the break to the child.
<b>Measurement</b>	The meters to reach the stop.
<b>Evaluation</b>	The meters from the teacher's signal to stop.



## Duckwalk

H

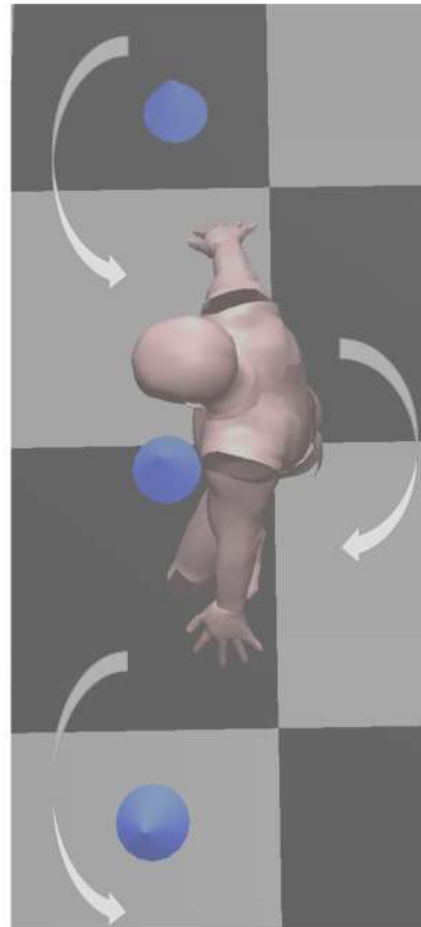
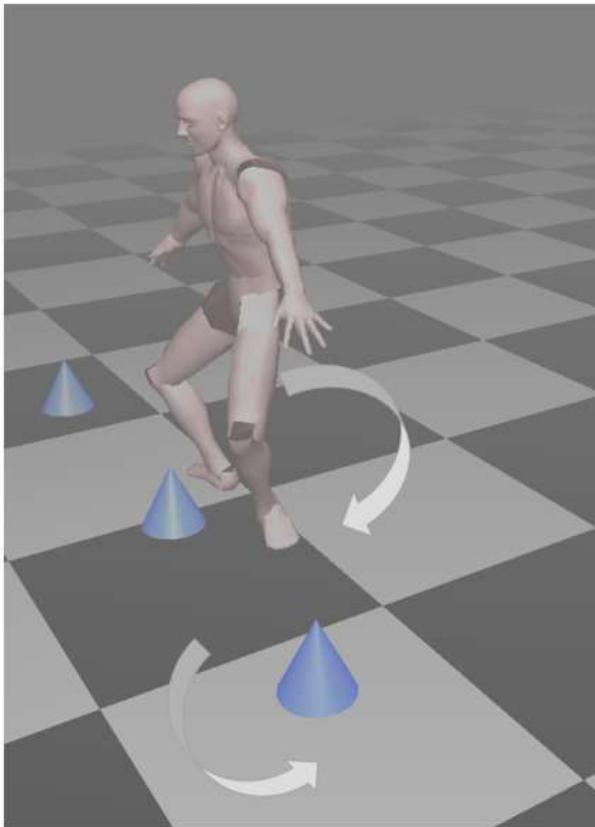
<b>Objective</b>	Testing the equilibrium and flexibility to realize the figure
<b>Materials</b>	A. Skates B. Cones
<b>Description</b>	1. After a 10 meter run-up, at the cone the child will start to slide in duckwalk position. Both sides.
<b>Measurement</b>	The meters until the stop of the slide.
<b>Evaluation</b>	The meters from the start of the movement (should be at the cone)



## Change Direction

11

<b>Objective</b>	Test the dominion of imbalance.
<b>Materials</b>	A. 6 Cones. B. Skates
<b>Description</b>	1. After a 10 meter run-up the kid skates and start to turn side using duckwalk on each cone. Delimitate the way of the circuit. 2. Distance of the cones 1,5m.
<b>Measurement</b>	Time to complete the circuit.
<b>Evaluation</b>	Time to complete the course.



## Change Direction

12

<b>Objective</b>	Test the dominion of imbalance.
<b>Materials</b>	A. 6 Cones. B. Skates
<b>Description</b>	1. After a 10 meter run-up, the kid skates and start to turn side jumping and making a 180° round mantaining the skate in parallel. 2. Distance of the passageway: 2m. Total distance of the circuit: 15m
<b>Measurement</b>	Number of turning of the kid.
<b>Evaluation</b>	Number of jumps to finish the course.

