

Domínguez La Rosa, P.; Lezeta Aulestia, X. y Espeso Gayte, E. (2001). El patinaje: Una propuesta con gran auge en la Educación Física. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 1 (2) p. 155-162
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista2/patinaje.html>

EL PATINAJE: UNA PROPUESTA CON GRAN AUGE EN LA EDUCACION FÍSICA

THE SKATING: A PROPOSAL WITH GREAT SUMMIT IN THE PHYSICAL EDUCATION

Domínguez La Rosa,P.*; Lezeta Aulestia, X.* y Espeso Gayte, E.*

* Licenciados en Educación Física.

RESUMEN

Introducir de manera práctica y lúdica la enseñanza del patinaje y analizar sus aplicaciones en el ámbito de la enseñanza de la educación física.

RESUMEN EN INGLES

How to introduce in a practice and friendly way skate teaching. Analyzing its applications in physical education enviroment.

PALABRAS CLAVE: Equilibrio, Deslizar, Deportes, Patines.

INTRODUCCIÓN

Para los profesionales del deporte hoy en día es evidente, la tendencia necesaria del uso de métodos nuevos, y contenidos modernos dentro del ámbito de la Educación Física.

Uno de las capacidades más universales y por eso mas frecuentemente utilizada en muchas tareas motrices es el EQUILIBRIO y de esta manera el patinaje se presenta como una actividad muy adecuada para el desarrollo de esta cualidad, ya que requiere un control preciso y dominio de diferentes parámetros durante el aprendizaje y máxima concentración en las diferentes situaciones de deslizamiento.

Los patrones motores del aprendizaje del patinaje permanecen en nuestro cerebro durante mucho tiempo y a los alumnos les lleva de nuevo al mundo infantil, en la mayoría de los casos esta actividad tiene muy buena aceptación.

El presente artículo es un intento de dar a conocer a los especialistas las actividades mas adecuadas y prácticas del patinaje como un medio complementario para la Educación Física.

INSTALACIONES

Nos sorprendería la cantidad de espacios útiles que existen en un núcleo urbano y en un Centro educativo por muy pequeño que sea, para llevar adelante esta actividad.

Ejemplos de suelos: suelos duros lisos, pavimento, linóleos, mármol, asfalto, rampas, pista polideportiva descubierta, rampas etc.

TIPOS DE PATINES EXISTENTES EN EL MERCADO

Actualmente encontramos en el mercado una amplia oferta en patines. Dentro de los dos tipos que existen los de bota y los de línea recomendamos los de línea

Partes de un patín:

- 1- Carcasa o bota externa: puede ser de poliuretano o cuero. Si la bota es muy blanda no proporciona seguridad al tobillo, esto es esencial para el principiante.
- 2- Botín interior: cuanto más fino es el forro, mayor es la posibilidad de irritaciones.
- 3- Bastidor, tren o chasis: cuanto menos se doble mejor.
- 4- Ruedas: descubrirás que la calidad de las ruedas que van en los patines es directamente proporcional a su precio.
- 5- Freno: hecho de goma dura o poliuretano.
- 6- Protecciones: aportan seguridad a la actividad y evitan sustos innecesarios.

UTILIZACION DE LOS PATINES EN DIFERENTES DEPORTES

Es muy interesante la utilización de diferentes deportes durante el aprendizaje del patinaje. El planteamiento o progresión sería de la siguiente manera: en las primeras sesiones harían ejercicios de patinaje únicamente, pero en cuanto hayan aprendido a deslizarse introduciremos diferentes

elementos de juego, pelotas, picas aros, así como, juegos predeportivos y diferentes deportes.

Deportes que podemos introducir con patines:

- hockey
- baloncesto
- balonmano
- fútbol

Se trata de jugar partidos de los deportes mencionados, donde las reglas se flexibilizan.

POSICIONES BASICAS EN PATINEJE

Fig-1

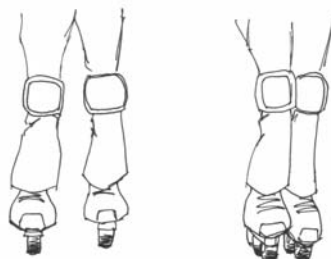


-Posición del cuerpo."Posición básica del patinador"

Las rodillas estarán semiflexionadas y la mirada al frente.

-Juntar pies: la habilidad para juntar pies permitirá realizar maniobras más complicadas.

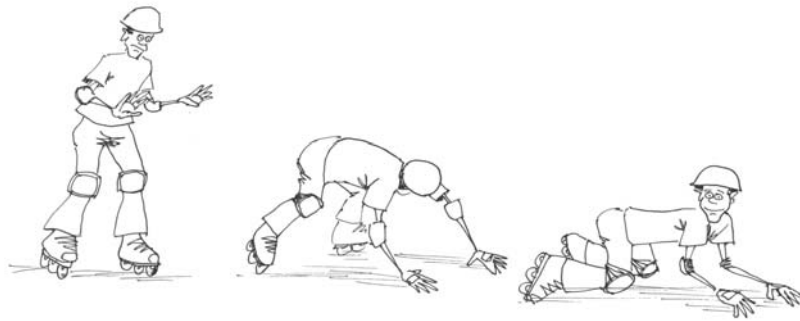
Fig-2



-Caidas:

La principal cuestión es no intentar rectificar la caída, hay que hacer lo contrario, flexionarse hacia abajo.

Fig-3



-Equilibrio sobre una pierna

Cualquier movimiento(girar, frenar, saltar etc.) que queramos hacer en patinaje debe estar precedido de un buen equilibrio del cuerpo.

Fig-4



CLASIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS FUNDAMENTALES

Deslizar

Estos movimientos los usaremos cuando vayamos patinando sobre una pendiente(cuesta abajo). Un patín tiene que estar delante del otro, la mirada al frente y si podemos iremos extendiendo una pierna, esto aumenta mucho la estabilidad.

Fig-5



Impulsar

Es la manera que tenemos de avanzar hacia delante, la pierna de impulso se extiende en

Fig-6



un ángulo de 45° detrás del cuerpo. En este momento hay que insistirles para que no saquen la cadera hacia atrás. El peso del cuerpo estará en el patín que se desliza.

Saltar

Todo tipo de deportes necesita una preparación en saltos y el patinaje no es una excepción. El aprendizaje de los saltos se hará una vez que dominen los equilibrios sobre las dos piernas y podemos hacer saltos pequeños con giros e ir avanzando a saltos con giros sobre el eje longitudinal.

Frenar

Casi todos los patines de línea traen un freno en la parte posterior de goma. Lo más importante del freno es llevarlo y usarlo.

Cruces

Es una manera de girar muy interesante y que produce muchas sensaciones. A l igual que apuntaba anteriormente se trata de una habilidad que practicaremos cuando sé dominen los equilibrios. Consiste en levantar una pierna y cruzarla por la otra. Sucesivamente para conseguir el giro.

EJERCICIOS PRACTICOS PARA EL APRENDIZAJE

- Atarse el patín correctamente será el primer ejercicio a practicar, el éxito de la sesión esta condicionado por este punto, si el patín está mal atado no conseguiremos buenos ajustes y el patín no obedece. Para ello:
 - Atarse la bota correctamente
 - La lengüeta bien estirada y el calcetín sin rugosidades.
 - Los cordones atados hasta el final
- Comenzar con un patín y

Fig-7

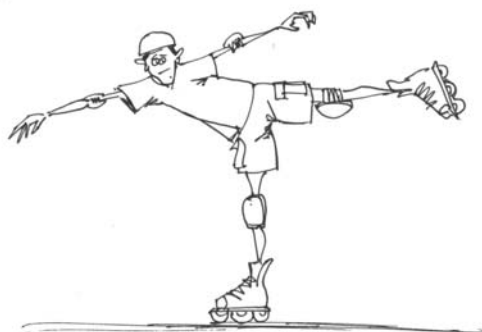


Fig-8



deslizarse con brazos arriba

- brazos adelante

Fig-9



- La balanza
- Subirse a un patín con el otro pie

- Una vez que dominan un patín se pondrán los dos y por parejas cogidos de la mano comenzarán a dar vueltas a la pista. Se pueden agrupar por diferentes niveles, los que saben ayudan y se cogen de la mano de los compañeros que no saben o que están más inseguros.

- A continuación podemos proponer un juego, por ejemplo:
 - tocar y parar: se la liga una pareja y tiene que ir a eliminar a los demás compañeros, si los tocan se quedarán parados en el sitio.
 - El juego de los 10 pases: se divide a la clase en dos equipos y tienen que hacerse 10 pases entre cada equipo sin que nos robe el balón el contrario.
 - La cadena: uno se la liga y tiene que ir a dar a los demás una vez que son tocados se une a la cadena.

Nota: podemos utilizar todos los juegos que se nos ocurran y que normalmente se usan sin patines en las clases de Educación Física.

- Los CIRCUITOS con conos, aros y demás materiales se presentan como una manera muy interesante de mejorar los saltos giros y cruces. También en este punto apuntar que cada profesor los puede adaptar en función del espacio y los materiales de los que dispongan.

CONCLUSIONES FINALES

Seguramente muchos profesores no saben patinar y encuentran que esto es un obstáculo para enseñar a los alumnos. Desde mi experiencia personal, les puedo decir que yo no sabía patinar y que me anime a comprar unos patines, y a la vez que enseñaba a mis alumnos yo misma iba aprendiendo. La experiencia fue muy gratificante y aprendí muchísimo. Tal es la motivación que toma esta actividad, que la concluimos con una visita al palacio de hielo de Madrid. No hace falta que el colegio o instituto se encuentre

en Madrid para ir, ya que nosotros íbamos desde un pequeño pueblo que se encuentra a 300 km. de Madrid.

Los precios oscilan entre las 400 y 500 pts por niño y la sesión de patinaje es de las 10: 00 a las 13: 00 aproximadamente, hay dos pistas de patinaje sobre hielo en Madrid, una en Mahadahonda y otro en Aluche.

BIBLIOGRAFIA

- GUTIERREZ,J.LOPEZ,F.SEDANO, Propuestas para educación física”.ED: MEC.
- RODRIGUEZ,S. THURIOT,M.”Disfruta de tus patines”.ED:Inde.99
- GERARDP.J. “Juegos y deportes alternativos en educación física. ED:Inde.
- RAPPELFELD,J.“Patinaje en linea”.ED: Marinez-Roca.94

Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte – vol. 1 - número 2 - junio 2001 - ISSN: 1577-0354