



## Programes Esportius— Patinatge



Els tallers esportius estn encaminats a dinamitzar l'activitat física. Van dirigits a tots els alumnes del centre. És una activitat **estimulant** i arrelada en el subconscient del ser humà. Treballem diferents esports, atenent a les necessitats i peticions de cada centre.

En este cas, el taller està dedicat al Patinatge, on s'introduirà als participants en les seues tècniques i variants: artístic, velocitat, en equip, etc. Els hàbits de seguretat seran reforçats durant l'activitat, amb l'ús obligatori de proteccions adequades.

**Temporalització:** Curs escolar de Setembre a Juny. Horaris a convindre segons necessitats i formació de grups.

Ràtios : Mínim 10 participants per monitor-educador/a

Máximo 20 participants per monitor-educador/a

### Objectius:

→ Desenvolupar **hàbits saludables** a través de l'activitat física:

Per a mantindre el cos en òptima condició, és necessària la realització d'activitat física. Per això creiem convenient promoure-la des del nostre projecte.

→ Facilitar el coneixement d'una **activitat esportiva**:

No sols és fer exercici per fer, sinó que ha d'estar ben treballat perquè siga efectiu i no produisca l'efecte invers a què pretenem aconseguir.

→ Canalitzar l'activitat dels xiquets i xiquetes cap a una activitat **organitzada i sistematitzada**:

A vegades els xiquets i xiquetes tenen massa energia, fregant l'hiperactivitat. Per mitjà de l'exercici físic fem que els xiquets i xiquetes es relaxen i es concentren.



C/ Mestre Bagant, 19 baix  
46015 - València  
www.forcuin.com

Telèfon: 96 345 92 67  
Correo: forcuin@forcuin.com

### Continguts i sessions:

Les sessions es desenvoluparan dividint-se en tres parts:

**Calfament**

**Desenvolupament de l'exercici**

**Relaxació**

Les sessions duraran una hora, una o dos sessions per setmana.

### Avaluació

L'avaluació se centrarà en si s'ha aconseguit crear l'hàbit; a més s'haurà de tindre en compte la progressió dels alumnes, és a dir si han millorat en la seua condició física o no. També es tindrà en compte l'actitud personal en relació als companys i l'esport.

