



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA MENCIÓN EN
EDUCACIÓN FÍSICA**

TRABAJO FIN DE GRADO

**Patínaje en Línea en la Escuela: Más que
movimiento**

Autora: Marina Cuesta Chanes

Tutora académica: Suyapa Martínez Scott

Curso académico: 2024/ 2025



**Facultad de Educación
de Segovia**

En coherencia con el valor de la igualdad de género asumida por la Universidad de Valladolid, todas las denominaciones que en este trabajo se efectúan en género masculino, cuando no hayan sido sustituidos por términos genéricos, se entenderán hechas indistintamente en género femenino.

RESUMEN

Este trabajo se centra en una Unidad Didáctica sobre patinaje en línea que no solo busca el desarrollo de habilidades motrices, sino que también fomenta competencias transversales en distintas áreas del currículo. A través de su práctica, se pretende impulsar el aprendizaje significativo, integrando aspectos como la comprensión lectora y oral, la educación emocional, la creatividad, el pensamiento crítico y hábitos saludables, promoviendo así un desarrollo integral en el alumnado. Para su implementación se llevarán a cabo seis sesiones prácticas y dinámicas que combinarán el aprendizaje motor con estrategias pedagógicas que fomenten la reflexión, el trabajo en equipo y la autonomía a la vez que permiten aprender las técnicas básicas del patinaje en línea. Se utilizarán cuestionarios de autoevaluación y coevaluación, junto con dinámicas de comunicación y actividades diseñadas para fomentar la creatividad y la toma de decisiones. Además de mejorar sus habilidades en este deporte, se espera que los estudiantes fortalezcan su comunicación, capacidad de resolución de problemas y cooperación. Asimismo, se busca que tomen conciencia de la importancia de la actividad física para su bienestar y adopten hábitos saludables aplicables a su vida cotidiana. En definitiva, esta Unidad Didáctica demuestra que el patinaje en línea es una herramienta educativa que va más allá de lo deportivo, promoviendo aprendizajes en diversas áreas. Su enfoque integral contribuye al desarrollo motriz, cognitivo, emocional y social del alumnado, favoreciendo una educación más completa y significativa.

PALABRAS CLAVE: Patinaje en línea, Educación Física, desarrollo motor, seguridad y motivación.

ABSTRACT

This work focuses on a didactic unit on inline skating that not only seeks the development of motor skills, but also promotes transversal competencies in different areas of the curriculum. Through its practice, it is intended to promote meaningful learning, integrating aspects such as reading and oral comprehension, emotional education, creativity, critical thinking and healthy habits, thus promoting a comprehensive development in students. Six practical and dynamic sessions will combine motor learning with pedagogical strategies that encourage reflection, teamwork and autonomy while learning the basic techniques of inline skating. Self-assessment and co-assessment questionnaires, communication dynamics and activities designed to stimulate creativity and decision making will be used. In addition to improving their ability in this sport, students are expected to strengthen communication, problem solving and cooperation skills. In addition, they are expected to understand the importance of physical activity for wellness and acquire healthy habits that they can apply in their daily lives. In conclusion, this didactic unit demonstrates that inline skating is an educational tool that transcends sports, facilitating learning in multiple areas. Its global approach contributes to the motor, cognitive, emotional and social growth of students, favoring a more complete and meaningful education.

KEYWORDS: Inline skating, physical education, motor development, security and motivation.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	7
2. JUSTIFICACIÓN.....	9
3. OBJETIVOS.....	11
4. MARCO TEÓRICO	12
4.1 Educación Física y su contribución al desarrollo integral	12
4.2 Patinaje como herramienta pedagógica en el aula de Educación Física.....	13
4.2.1 El patinaje: definición, origen y evolución	13
4.2.2 Beneficios físicos y psicológicos del patinaje	14
4.3 Desarrollo de habilidades motrices básicas a través del patinaje	18
4.4 Patinaje y seguridad en Educación Física.....	22
4.4.1 Normativa y uso adecuado de equipo de protección	22
4.4.2 Estrategias para una práctica segura del patinaje en la escuela	23
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA EDUCACIÓN FÍSICA CON EL USO DE PATINES	25
5.1 INTRODUCCIÓN.....	25
5.2 FUNDAMENTACIÓN LEGAL	26
5.3 CONTEXTO.....	26
5.3.1 El centro	26
5.3.2 El alumnado	27
5.4 OBJETIVOS	27
5.4.1 Objetivos generales.....	28
5.4.2 Objetivos específicos	28
5.5. CONTENIDOS.....	28
5.6 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS	31
5.7 TEMPORALIZACIÓN	33
5.8 DISTRIBUCIÓN DE LAS SESIONES	33
5.9 DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES	34
5.10 RECURSOS, MATERIALES Y ESPACIOS	35
5.11 ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO (NEAE).....	37
5.12 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	38
5.12.1 Criterios de evaluación	38

5.12.2 Momentos de evaluación	40
5.12.3 Características de la evaluación	41
5.12.4 Enfoque y agentes evaluadores	41
5.12.5 Evaluación del proceso de enseñanza	42
5.13 INTERDISCIPLINARIEDAD Y TRANSVERSALIDAD.....	43
6. CONCLUSIONES	45
7. BIBLIOGRAFÍA.....	46
8. ANEXOS.....	50

Índice de tablas

<i>Tabla 1 Distribución de las sesiones.....</i>	33
<i>Tabla 2 Relación de las competencias específicas, criterios de evaluación y relación con la propuesta de intervención educativa.....</i>	38
<i>Tabla 3 Técnicas e instrumentos de evaluación del alumnado.....</i>	42

Índice de anexos

<i>Anexo1 Desarrollo detallado de las sesiones</i>	50
<i>Anexo 2: Ficha de Observación Individual.....</i>	66
<i>Anexo3: Cuestionario de Autoevaluación.....</i>	67
<i>Anexo4: Ficha de coevaluación</i>	68
<i>Anexo5: Evaluación del proceso de enseñanza</i>	69

1. INTRODUCCIÓN

Como señala Sánchez en su artículo del periódico *El País* del 12 de octubre de 2021, el patinaje en línea ha experimentado una gran popularidad en los últimos tiempos. Tras años de experiencia como instructora de patinaje, he podido constatar que esta disciplina no solo fomenta el desarrollo integral del alumnado, sino que también lo hace de manera altamente efectiva gracias a su carácter lúdico. Este deporte combina el aprendizaje motriz con el trabajo emocional y social, permitiendo a los estudiantes mejorar su coordinación, equilibrio y fuerza física, al mismo tiempo que desarrollan habilidades socioemocionales como la confianza en sí mismos, la resiliencia ante los retos y la cooperación en equipo. Además, al tratarse de una actividad dinámica y divertida, el patinaje genera una motivación intrínseca que impulsa el aprendizaje significativo y refuerza la adquisición de hábitos saludables en el alumnado.

Cuando inicié mis prácticas en centros de educación primaria, pude comprobar que la presencia del patinaje en línea como parte de las actividades de Educación Física era prácticamente nula. Desde mi punto de vista, creo que esto se debe, en gran parte, a la escasez de información y recursos pedagógicos disponibles sobre este deporte en el ámbito escolar. Sin embargo, es importante destacar aportaciones como la Unidad Didáctica propuesta por Albertos Martínez (2009), *El patinaje en línea en Educación Física*, que demuestra el potencial educativo de esta disciplina. Además, considero que esta falta de implementación también está influida por la carencia de formación específica del profesorado, lo que puede generar incertidumbre o inseguridad a la hora de enseñar un deporte que requiere ciertas habilidades técnicas y medidas de seguridad concretas. A esto se le suma la percepción de que el uso de material especializado, como patines y protecciones, puede ser excluyente para familias con recursos económicos limitados. Sin embargo, todos estos obstáculos son salvables mediante estrategias como la formación continua del profesorado, la planificación de actividades inclusivas y la búsqueda de alternativas que garanticen el acceso equitativo al material, como acuerdos con asociaciones locales o proyectos de préstamo de equipamiento en los centros educativos. Con estas medidas, es posible superar las barreras actuales y aprovechar el enorme potencial pedagógico y formativo que ofrece el patinaje en línea para el desarrollo integral del alumnado.

La presente propuesta pretende contribuir a generar más información y recursos sobre el uso del patinaje en línea en el ámbito educativo. El objetivo principal se centra en ofrecer una herramienta útil que facilite a otros docentes la incorporación de este deporte en la educación

formal, superando las barreras de incertidumbre y falta de formación mencionadas anteriormente. El patinaje, con su carácter lúdico y sus múltiples beneficios en el desarrollo integral del alumnado, tiene un gran potencial pedagógico que merece ser explorado y aplicado en el aula.

El documento se estructura en varios apartados para facilitar la comprensión de la propuesta. En primer lugar, la justificación aborda los motivos que han llevado a realizar este trabajo, exponiendo tanto los aspectos educativos como las aportaciones de diversos autores relevantes en el tema. Este apartado destaca la importancia del patinaje como herramienta educativa y analiza las barreras que dificultan su implementación en el ámbito escolar.

A continuación, en los Objetivos, se establecen los propósitos que guían el desarrollo de esta propuesta, con un enfoque en fomentar el desarrollo integral del alumnado, promover hábitos saludables y demostrar la viabilidad del patinaje como actividad inclusiva y enriquecedora en el contexto educativo.

En el Marco teórico se realiza una revisión de la literatura sobre la incorporación del patinaje en línea en la educación física. Se examinan las aportaciones de distintos autores que abordan el papel del patinaje en el desarrollo motriz, emocional y social, así como su aplicabilidad en el entorno escolar.

Posteriormente, la propuesta de intervención para Educación Física en el uso de patines describe detalladamente las actividades diseñadas para el aula. Este apartado explica cómo se implementarán estas actividades, los objetivos específicos que se persiguen con cada una y los beneficios que se espera que aporten al alumnado en términos de habilidades motoras, valores y trabajo colaborativo.

Finalmente, en las conclusiones, se presenta una valoración global de la experiencia, analizando los puntos más relevantes, los logros obtenidos y los aspectos que podrían mejorarse en futuras intervenciones. Este último apartado permitirá reflexionar sobre los aprendizajes obtenidos durante el desarrollo del trabajo y valorar el impacto de la propuesta en el contexto educativo.

Con esta estructura, nuestra intención es no solo compartir una propuesta práctica, sino también ofrecer un marco teórico y reflexivo que sirva de inspiración y guía para otros

docentes interesados en incorporar el patinaje en línea en sus aulas de manera efectiva, segura e inclusiva.

2. JUSTIFICACIÓN

El trabajo de Fin de Grado que aquí desarrollamos se centra en el diseño, la implementación y el análisis de una Unidad Didáctica basada en el patinaje en línea, una disciplina que consideramos especialmente valiosa por los numerosos beneficios que aporta al desarrollo integral del alumnado. Este deporte, gracias a su enfoque dinámico y adaptable, favorece no solo el desarrollo físico y motriz, sino también habilidades socioemocionales como la resiliencia, la autoconfianza y la capacidad de superación tal y como veremos a lo largo del trabajo.

Uno de los aspectos que nos resulta más preocupante en el ámbito educativo es la baja tolerancia a la frustración que presentan muchos alumnos. En este sentido, consideramos que el patinaje en línea constituye una herramienta ideal, dado que su componente competitivo es opcional y puede ajustarse según las características de las actividades planteadas. Esto nos permite trabajar la gestión de la frustración de manera progresiva y en un entorno controlado, facilitando que el alumnado se enfrente a pequeños retos con confianza y seguridad.

Además, el carácter lúdico que caracteriza al patinaje en línea lo convierte en una actividad altamente motivadora para los estudiantes. A través del juego y dinámicas atractivas, creemos que es posible mantener su interés y fomentar una actitud positiva hacia el aprendizaje, lo que consideramos fundamental para su implicación activa y el desarrollo de un aprendizaje significativo. Con esta propuesta, no solo buscamos trabajar aspectos técnicos del patinaje, sino también contribuir al desarrollo de valores y habilidades esenciales que repercutan en el contexto educativo y personal del alumnado.

El motivo que me llevó a la elección de este tema surgió durante las prácticas realizadas en un centro educativo, donde pude observar las limitaciones y dificultades existentes para llevar a cabo actividades relacionadas con el patinaje en línea, a pesar de los numerosos beneficios que ofrece. Este deporte, como destacan Castañer y Camerino (2009), favorece el desarrollo de habilidades específicas como la coordinación, el equilibrio y la fuerza muscular, elementos fundamentales para el desarrollo del esquema motriz del alumnado.

Además, como explicamos en apartados posteriores y según afirma el Equipo Médico DKV (2004), la práctica del patinaje en línea no solo contribuye al fortalecimiento físico, sino que también promueve hábitos saludables que fomentan un estilo de vida activo y equilibrado. Estas evidencias refuerzan nuestra convicción de que el patinaje es una herramienta educativa valiosa que merece mayor protagonismo en el ámbito escolar.

El patinaje se puede plantear como es un deporte inclusivo en el que todas las personas tienen cabida, independientemente de sus capacidades. Es común comenzar desde cero e ir adquiriendo progresivamente las técnicas propias de esta disciplina. Como señala Javier Fernández (2009), el patinaje es un deporte en el que “te puedes caer, pero siempre te vuelves a levantar”, destacando su valor como herramienta para desarrollar la resiliencia. Por su parte, Ocente y Zapata (2021) ofrecen pautas prácticas para fomentar la inclusión en la enseñanza del patinaje, como el uso de apoyos visuales, la adaptación de materiales y la enseñanza en grupos heterogéneos para favorecer la cooperación. Estas estrategias permiten ajustar la práctica a diferentes necesidades y reforzar su potencial pedagógico en contextos educativos diversos.

A través de este Trabajo de Fin de Grado, nos proponemos demostrar, basándonos en nuestras experiencias previas, que incorporar el patinaje en línea a la educación formal es no solo posible, sino también altamente beneficioso. Con esta propuesta buscamos facilitar la labor a los docentes interesados en integrar esta actividad en las aulas. Las actividades planteadas son innovadoras, diseñadas para fomentar la motivación del alumnado y promover valores fundamentales a través de la actividad física, tales como la empatía, el respeto, la tolerancia a la frustración, la constancia y el esfuerzo diario. Además, se pretende garantizar la inclusión de estudiantes con necesidades educativas específicas, adaptando las actividades para que todos puedan participar y beneficiarse de esta experiencia.

Esta propuesta tiene como objetivos principales promover la actividad física y los hábitos saludables como base del bienestar integral. Además, se trata de una propuesta inclusiva e innovadora que fomenta el desarrollo integral del alumnado y se adapta a las características individuales de los estudiantes, especialmente aquellos con necesidades educativas especiales. En este sentido, mantiene una estrecha relación con la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), alineándose especialmente con los objetivos 3 (*Salud y Bienestar*), 4 (*Educación de Calidad*) y 10 (*Reducción de las Desigualdades*).

Según Gavala-González et al. (2014), el patinaje en línea no solo favorece el desarrollo motriz, sino que también promueve la socialización y cooperación en el juego. Además, contribuye al desarrollo de la inteligencia emocional, la autonomía y la iniciativa personal del alumnado, convirtiéndose en un modelo sostenible para fomentar aspectos esenciales en el entorno escolar, como la actividad física, la cohesión social y los valores de igualdad. Con estas bases, la propuesta desarrollada en este TFG busca generar un impacto significativo en la formación integral del alumnado, posicionando al patinaje en línea como una herramienta pedagógica de gran potencial en el ámbito educativo.

3. OBJETIVOS

Mediante este trabajo se pretende investigar y recopilar información detallada acerca del patinaje en línea con el fin de justificar su relevancia e impacto en el desarrollo integral del alumno de Educación Primaria.

Por lo tanto, el objetivo general se centra en dar a conocer el patinaje en línea, desde sus orígenes hasta su aplicación en el aula, y evidenciar sus beneficios para el alumnado mediante una propuesta didáctica en Educación Física.

Derivado de este objetivo general proponemos los siguientes objetivos específicos:

- Integrar la práctica del patinaje en línea dentro de la programación de la asignatura Educación Física a través de una Unidad Didáctica de patinaje en línea.
- Dar a conocer este deporte y su importancia en el contexto educativo y cómo puede influir positivamente en el desarrollo integral del alumno, además de en su entorno escolar y personal.
- Capacitar a los alumnos en las técnicas básicas del patinaje en línea con el fin de que puedan practicar este deporte en su día a día y fomentar así la actividad física desde un modelo sostenible creando hábitos sostenibles.
- Facilitar recursos a los docentes con el objetivo de que puedan poner en práctica actividades relacionadas con el patinaje en línea en sus aulas.

4. MARCO TEÓRICO

El marco teórico de este trabajo establece las bases conceptuales que respaldan la inclusión del patinaje en línea en la Educación Física, resaltando cómo contribuye al desarrollo integral de los estudiantes. A través de una revisión de la literatura, se analizan los beneficios físicos, psicológicos y educativos del patinaje, así como su capacidad para fomentar valores, habilidades motoras y hábitos saludables dentro del ámbito escolar.

4.1 Educación Física y su contribución al desarrollo integral

La Educación Física contemporánea se centra en dos pilares fundamentales: el cuerpo y el movimiento, concebidos como herramientas esenciales para el desarrollo integral del alumnado en los ámbitos físico, cognitivo, emocional, social y ético. Esta concepción refleja la evolución histórica de dicha disciplina, en el que la actividad física ha desempeñado un papel central en la configuración de todas las culturas, siendo reflejo de sus contextos socioculturales (Parlebas, 1988).

Actualmente, la actividad física y el deporte son reconocidos como fenómenos de gran relevancia no solo en el ámbito de la salud, sino también en la educación y el bienestar social. Esta evolución ha llevado a que la Educación Física no solo promueva el desarrollo motriz, sino que también integre valores y competencias que contribuyen a una formación integral del alumnado (Arnold, 2001). De hecho, tal y como señalan Baley et al. (2013), la práctica motriz en el contexto escolar fomenta no solo la mejora de la condición física, sino también el desarrollo de habilidades socioemocionales, cognitivas y éticas.

Lleixá (2003) entiende la Educación Física como una de las áreas educativas que conforman el currículo escolar que va a servir para desarrollar las capacidades relativas al comportamiento motor, incorporando los elementos del entorno sociocultural propios de las diversas manifestaciones de la motricidad humana.

Por su parte, Laguna (2006) afirma que la Educación Física tiene como objetivo principal promover y facilitar que los alumnos adquieran una comprensión significativa de su cuerpo y sus posibilidades, con el objetivo de dominar distintas actuaciones que les permitan desarrollarse de forma normalizada en su entorno, mejorar sus condiciones de vida, disfrutar del ocio y establecer relaciones fluidas y enriquecedoras con los demás. Además, este autor destaca que el dominio de un repertorio amplio de ejercicios corporales y actividades deportivas proporciona a los

alumnos la capacidad de elegir, en el futuro, las prácticas deportivas que mejor se adapten a su desarrollo personal y bienestar.

En este marco, la Educación Física se consolida como una materia indispensable dentro del currículo educativo. Además de contribuir a la mejora de la calidad de vida, utiliza la actividad motriz como medio pedagógico que potencia la construcción de aprendizajes significativos, el desarrollo de las competencias transversales y la formación de ciudadanos responsables y saludables (Cecchini, Fernández y González, 2008). Así, el aula se convierte en un espacio donde el movimiento no solo se percibe como ejercicio físico, sino también como una herramienta para transformar vidas, desarrollar capacidades y fomentar valores que perdurarán más allá del ámbito escolar.

4.2 Patinaje como herramienta pedagógica en el aula de Educación Física

4.2.1 El patinaje: definición, origen y evolución

El patinaje en línea es un deporte que podemos considerar que consiste en deslizarse sobre una superficie regular, preferiblemente no resbaladiza, utilizando unos patines sujetos a los pies. Según la Real Academia Española (RAE), el patinaje se define como la acción de deslizarse o ir resbalando sobre hielo o un pavimento llano, duro y liso. Esta práctica que combina equilibrio, coordinación y deslizamiento, ha evolucionado significativamente desde sus inicios rudimentarios hasta convertirse en un deporte completo y ampliamente practicado.

Según los datos recogidos por la Real Federación Española de Patinaje (s.f) los primeros datos sobre la historia de este deporte se remontan al año 1733, cuando Hoans Brinker, un zapatero belga, diseñó y construyó la primera rueda metálica para patines. Este rudimentario invento, aunque prometedor, presentaba muchas imperfecciones y quedó relegado al olvido. Posteriormente, en 1813, Jean Garcín introdujo ruedas de madera en su diseño y estableció la primera Escuela de Patinaje, pero los accidentes frecuentes entre aprendices forzaron su cierre. El primer patín en línea, conocido como “Rolito”, fue patentado en Londres en 1823 por Robert John Tyres, quien incorporó cinco ruedas en línea bajo la suela de un zapato. Sin embargo, este diseño no permitía realizar giros, limitando su funcionalidad. Como afirma Bellis (2002) más

adelante, durante los años 80 del siglo XX, los hermanos Olson mejoraron el diseño al añadir una hilera de ruedas de poliuretano y freno de goma, marcando un hito en la historia del patinaje. En 1876 se abrió en París el primer Centro de Patinaje, popularizado entre la aristocracia parisina. Este evento marcó el inicio de la construcción de pistas de patinaje por toda Europa. Para el año 1900, el patinaje ya se practicaba en tres modalidades principales: velocidad, artístico y hockey. Posteriormente, en 1924, se fundó la primera federación de este deporte, y en 1946, se creó la Federación Española de Hockey y Patinaje, consolidando su práctica a nivel nacional.

Durante las décadas 1980 y 1990, el patinaje en línea experimentó un gran auge cultural y deportivo gracias a su aparición en películas y series de televisión, convirtiéndose en un fenómeno de masas. En el siglo XXI, su práctica ha continuado evolucionando, aunque su popularidad ha fluctuado según modas. Actualmente, el patinaje en línea goza de un gran boom como actividad extraescolar, destacándose por su capacidad para desarrollar habilidades, físicas, emocionales y sociales en sus practicantes (Bellis, 2002).

Sin embargo, a pesar de los numerosos beneficios que ofrece el patinaje para el aprendizaje y el desarrollo integral del alumnado, su incorporación en las aulas sigue siendo limitada. Esta realidad entendemos que se debe principalmente a la falta de material disponible en los centros escolares y a la escasa formación específica de los docentes en esta disciplina.

4.2.2 Beneficios físicos y psicológicos del patinaje

El patinaje en línea es un deporte que presenta numerosos retos, ya que implica desplazarse sobre unos elementos poco comunes en la vida cotidiana. Esto lo convierte en una actividad entretenida y estimulante que, además, contribuye al cuidado de la salud física, fomenta hábitos saludables y promueve un estilo de vida activo. Según el equipo médico DKV (2024), el patinaje en línea ofrece grandes beneficios físicos y psicológicos, convirtiéndose en una práctica idónea para mejorar tanto el bienestar físico como el emocional. A continuación, se destacan algunos de estos beneficios:

A) Beneficios físicos:

1. Mejora el tono muscular de las piernas: Aunque el patinaje en línea pueda parecer una práctica sencilla, en realidad requiere un esfuerzo constante, que varía según las técnicas empleadas y las capacidades individuales de cada persona. Esto permite fortalecer de manera efectiva los músculos de las piernas, glúteos y el abdomen, contribuyendo al desarrollo de una musculatura equilibrada.

2. Quema gran cantidad de calorías: Como actividad aeróbica, el patinaje en línea es excelente para el gasto energético. Una práctica regular de 30 minutos puede llegar a quemar unas 300 calorías, lo que lo convierte en una herramienta eficaz para el control de peso y la mejora de la condición física general.

3. Fortalecimiento del sistema cardiovascular y respiratorio: Al requerir un suministro constante de oxígeno, el patinaje estimula la función del corazón y los pulmones, mejorando la capacidad aeróbica y aumentando la resistencia física. Además, favorece la circulación sanguínea, lo que repercute positivamente en la salud general.

4. Menor impacto en las articulaciones: A diferencia de otras actividades como correr, el patinaje tiene un impacto reducido en las articulaciones, ya que el movimiento fluido evita el contacto directo del pie con la superficie. Esto, siempre que se respeten las medidas de seguridad, lo convierte en una opción excelente para personas con problemas en las rodillas o que buscan una actividad de bajo impacto.

5. Fortalecimiento integral del cuerpo: Además de las piernas, el patinaje en línea fortalece los glúteos, el abdomen y la cintura, ya que requiere el uso constante de estos grupos musculares para mantener el equilibrio y la estabilidad durante el desplazamiento.

B) Beneficios psicológicos:

1. Reduce el estrés: La práctica del patinaje ayuda a liberar serotonina, conocida como “la hormona de la felicidad”. Al enfocar la atención en los movimientos y gestos técnicos, la mente se relaja, disminuyendo los niveles de estrés y promoviendo un estado general del bienestar.

2. Fomenta el contacto social: Este deporte se puede realizar en grupo, lo que favorece la interacción social y la creación de vínculos interpersonales. Al no tener un enfoque competitivo directo, el patinaje promueve la cooperación y el disfrute en un ambiente relajado.

3. Adaptabilidad para todas las capacidades: El patinaje es accesible para personas de diferentes niveles de habilidad. La posibilidad de ajustar la dificultad según el progreso individual permite que cualquier persona pueda disfrutar de esta actividad, aumentando su motivación y compromiso.

4. Incremento de la autoconfianza: A medida que se adquieren nuevas técnicas y habilidades, los practicantes desarrollan una mayor confianza en sí mismos. Esta autoconfianza no solo se aplica al deporte, sino que se transfiere a otros ámbitos de la vida, facilitando el enfrentamiento a desafíos personales. Por otra parte, desde una perspectiva educativa y pedagógica, Gavala – González et al. (2017) destacan que el patinaje en línea no solo aporta beneficios físicos y psicológicos, sino que también tiene un gran potencial educativo. Según los autores, esta actividad:

- Mejora las habilidades de estructuración espacio – temporal.
- Amplía el repertorio motor, perfeccionando y progresando la ejecución de movimientos.
- Fomenta la socialización y la cooperación en actividades grupales.
- Desarrolla la autonomía y la iniciativa personal, al permitir que los alumnos experimenten y descubran nuevas formas de desplazamiento.

En conclusión, el patinaje en línea es una actividad integral que combina retos físicos con beneficios emocionales y sociales. Su práctica contribuye a mantener el cuerpo y la mente saludables, generando un estado general de bienestar.

Además, su adaptabilidad y potencial pedagógico lo convierten en una herramienta valiosa en el ámbito educativo y en la vida cotidiana.

4.2.3 Limitaciones físicas y psicológicas del patinaje

Como hemos apuntado anteriormente, el patinaje en línea es un deporte que cuenta con un factor de riesgo bastante alto, por lo que a pesar de tener numerosos beneficios, también encontramos en él limitaciones. La mayoría de

ellas son las lesiones producidas por alguna práctica mal hecha, algún despiste o un uso incorrecto del material y las instalaciones.

Según Moreno et al. (2012) podemos encontrar dos tipos de factores de riesgo relacionados con la producción de lesiones en el patinaje en línea:

A) Factores de riesgo relacionados con el patinador:

1. Edad y género: Numerosos estudios afirman que las edades comprendidas entre los 10 y los 14 años son las que presentan mayor cantidad de lesiones.

2. Dominio técnico de los patines: El desconocimiento de aspectos técnicos básicos unido al exceso de confianza y la falta de recursos hace que se produzcan situaciones peligrosas que pueden llevar a lesiones.

3. Nivel de experiencia: Los patinadores que acaban de iniciarse en esta actividad tienen un alto riesgo de sufrir lesiones ya que aún no tienen un dominio absoluto de los patines, en cambio los patinadores más experimentados tienen mayor riesgo de sufrir lesiones más graves ya que realizan técnicas más arriesgadas.

4. Velocidad de patinaje: La velocidad es un factor que puede generar numerosas lesiones si no se tiene un absoluto control del frenado.

5. Fatiga: Cuando el patinador lleva un largo tiempo sobre los patines, la fatiga y el cansancio aumenta lo que hace alterar su coordinación y aumentar el riesgo de accidente.

6. No recibir clases de personal cualificado: Los patinadores que deciden aprender este deporte de manera autodidacta tienen un mayor riesgo de sufrir lesiones ya que no conocen la progresión que se debe seguir en el aprendizaje de las distintas técnicas.

B) Factores de riesgo relacionados con el material:

1. No usar protecciones o usarlas de manera inadecuada: No llevar protecciones, llevarlas más grandes o mal colocadas aumenta el riesgo de lesión en caída. Esto es debido a que la parte en la que se recibe el golpe queda totalmente desprotegida.

2. Patines en mal estado o inadecuado para cada persona: Aunque parezca algo sin importancia, es fundamental que los patines sean adecuados a la persona en cuanto a

nivel técnico y características físicas (si es una persona de gran tamaño, si tiene algún tipo de patología...) una buena elección de patines y un mantenimiento adecuado reduce el riesgo de lesión.

Las caídas son la principal causa de lesión en este deporte. Las caídas más comunes y menos lesivas son las que se producen hacia delante, ya que si el patinador va correctamente protegido, las consecuencias serán mínimas. Las caídas hacia atrás también son muy comunes y tienen mayor riesgo de lesión.

Rodríguez y Thuriot (1999) hacen referencia a algunas limitaciones psicológicas que pueden surgir a la hora de realizar el patinaje en línea. A pesar de que este deporte puede ser muy motivador, ya que requiere de la superación de retos, puede generar frustración en el alumnado que tenga menos habilidad sobre todo al inicio del aprendizaje. Las continuas caídas por falta de equilibrio y ver la evolución de los compañeros puede generar sensaciones negativas. Por ello es muy importante concienciar de la importancia de animar y empatizar con las personas a las que les cuesta un poco más.

Al principio, la falta de equilibrio y control por parte de los alumnos puede generar situaciones un poco caóticas por eso es muy necesario explicar las normas de funcionamiento de manera clara y repetirlas las veces que sean necesarias, con el objetivo de que el alumnado sea consciente de la importancia de su cumplimiento.

4.3 Desarrollo de habilidades motrices básicas a través del patinaje

De acuerdo con lo señalado por Cindocho y Díaz (2020), las habilidades motrices básicas son aquellos actos motores que se realizan de forma natural y constituyen la estructura sensoriomotora fundamental, sirviendo de base para el desarrollo de todas las demás acciones motrices del ser humano.

El patinaje es una actividad que requiere de la adquisición y perfeccionamiento de habilidades fundamentales que permitan al patinador domine las distintas técnicas que conforman este deporte. Su práctica facilita la adquisición de dichas habilidades y permite que el patinador vaya aumentando su nivel en este deporte (Balyi y Hamilton, 2004).

4.3.1 Coordinación

La coordinación es una habilidad indispensable para la vida de todo ser humano y juega un papel muy importante en la efectividad de los movimientos y acciones. Esta habilidad se basa en la integración de todas las fuerzas internas y externas del cuerpo, teniendo en cuenta los diferentes ejes de movimiento del sistema motor, lo que permite llevar a cabo tareas específicas de manera adecuada y eficiente (Camargo y Yezid, 2014). Por su parte, Vecino (2011) afirma que la coordinación es la capacidad que tiene una persona para realizar movimientos de la manera más precisa posible a la tarea que se le requiere, a través de la combinación de dos o más movimientos o segmentos corporales, esta acción puede ser producto de información recibida con anterioridad y su respuesta depende de la capacidad y el nivel de entrenamiento de la persona. Según Da Silva (2003) la coordinación influye en el aprendizaje de la técnica de patinaje en línea, que depende de la habilidad que tiene la persona de realizar movimientos coordinados y manejar su cuerpo con naturalidad. Cualquier acción motriz como saltar, caminar, lanzar u otras, necesitan una buena coordinación para que los movimientos sean eficaces (Villa, 2001).

El patinaje en línea es un deporte que requiere mucha coordinación, en su práctica es importante que el patinador realice movimientos de la manera más precisa que pueda para poder conseguir el objetivo que se le plantea (Equipo de médicos DKV, 2024).

4.3.2 Equilibrio

Según el Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992) el equilibrio se define como la capacidad del ser humano para sostener su cuerpo, otro cuerpo (u objetos) en una posición estable y controlada, mediante movimientos que compensan cualquier desajuste. En este sentido, podemos afirmar que existen muchos factores que influyen en la estabilidad del equilibrio en los humanos. García et al. (2013) distinguen: factores psicológicos y ambientales, aquellos relacionados con la condición física, los fisiológicos y los mecánicos. Estos factores se encuentran interrelacionados entre sí. En el ámbito deportivo esto se aprecia muy bien, ya que una persona después de realizar un entrenamiento que implique ejercicios físicos, mejora su estabilidad de equilibrio porque aumenta la calidad de su sistema neuromuscular (factor fisiológico) a la vez que aumenta su confianza y mejora su estado emocional (factor psicológico).

Para Castañer y Camerino (2001) el equilibrio es un elemento básico del funcionamiento perceptivo – motor y lo definen como la capacidad de controlar su propio cuerpo en el espacio y poder recuperar la postura tras producirse un factor desequilibrante. Por su parte Luna y Luarte (2010) afirman que existen dos tipos de equilibrio: el dinámico y el estático. Definen el equilibrio estático como la capacidad perceptiva – motora que pretende mantener el control de una postura sin que exista desplazamiento.

El equilibrio dinámico es la capacidad de mantener la posición correcta en cada situación que exija la actividad que se está realizando, generalmente con desplazamientos. (Conde y Viciano 1997). Según el equipo médico DKV (2024) el equilibrio junto a otras habilidades habituales vinculadas con el bienestar físico y muscular nos ayuda a estar sanos. El equilibrio al igual que otras habilidades como la resistencia, la fuerza, la velocidad o la flexibilidad puede entrenarse y mejorarse con la práctica. Realizar patinaje en línea nos ayuda a mejorar el equilibrio, ganar agilidad y destreza, además de mejorar la movilidad.

Inercia (2023) afirma que el equilibrio es esencial para el patinaje, ya que te permite controlar la velocidad, los cambios de dirección y mejorar en las distintas técnicas. Sin la existencia de un buen equilibrio es más probable que se produzcan caídas. Para mejorar esta habilidad Inercia plantea distintas formas de trabajarla:

- Fortalecer los músculos de las piernas mediante ejercicios como sentadillas: Esto ayudará a desarrollar la fuerza y resistencia necesaria para mantener el equilibrio en los patines.
- Aprender a mantener el centro de gravedad bajo: Es importante mantener el centro de gravedad cerca de los patines durante los desplazamientos.
- Usar las rodillas: Al patinar es importante doblar las rodillas para poder tener mayor flexibilidad y control en los movimientos.

4.3.3 Fuerza

Cuando patinamos nuestro cuerpo se desplaza sin girar alrededor de su centro de gravedad, lo que da lugar a un movimiento rectilíneo por ello, como afirma Campo (2022), la suma de todas las fuerzas ejercidas sobre nuestro cuerpo pasa por el centro de gravedad. Cuando nos desplazamos, lo hacemos intuitivamente sin pensar cuales son las fuerzas que nos permiten movernos en cada momento.

Para entender cómo nos movemos patinando y cómo controlamos nuestros patines es recomendable tener un conocimiento básico de las tres leyes del movimiento de Newton ya que la física adquiere un papel fundamental en este aspecto. Giro Rápido: tú blog de patinaje (2024) relaciona estas tres leyes con la práctica del patinaje:

- **Primera Ley de Newton – Ley de la Inercia:** Esta ley establece que un objeto en reposo permanecerá en reposo, y un objeto que se está moviendo seguirá en movimiento a una velocidad constante, a menos que una fuerza externa actúe sobre él. Cuando patinas empiezas en reposo, pero cuando te dispones a desplazarte aplicas una fuerza sobre el suelo con tu pie, lo que genera movimiento y continuarás desplazándote sobre tus patines hasta que otra fuerza, la fricción te detenga.
- **Segunda Ley de Newton – Ley de la Fuerza y la Aceleración:** Esta ley dice que la aceleración de un objeto es directamente proporcional a la fuerza neta que actúa sobre él e inversamente proporcional a su masa. Si lo trasladamos al patinaje, esto significa que si empujas con más fuerza te moverás más rápido y si tienes más masa corporal, necesitarás más fuerza para obtener la misma velocidad que una persona con menos masa corporal.
- **Tercera Ley de Newton – Ley de Acción Reacción:** Esta ley afirma que por cada acción hay una reacción igual y opuesta. Cuando se patina, se realiza un gesto que consiste en empujar el suelo hacia atrás (acción), y en respuesta el suelo te empuja hacia delante (reacción). Esta fuerza de reacción te permite desplazarte sobre tus patines.

La física y las distintas fuerzas en el patinaje no solo están presentes en estos aspectos sino que, cuando avanza el nivel técnico, encontramos más ejemplos en los que la fuerza tiene un papel fundamental.

Como afirman Rangel y González (2012) en el patinaje el desplazamiento se produce mediante deslizamiento, lo que hace que el impacto de las articulaciones contra el suelo sea mínimo, a la vez que participan de forma activa todos los grandes grupos musculares. La particular forma de movernos sobre los patines permite desarrollar la fuerza, la coordinación y el equilibrio, además de la estructuración espacio – temporal, el concepto de seguridad, la confianza en uno mismo y el desarrollo de la percepción visual.

4.4 Patinaje y seguridad en Educación Física

La enseñanza básica de patinaje en línea no está formalmente reconocida como una modalidad dentro de este deporte, lo que limita considerablemente la cantidad de su información disponible sobre su metodología y práctica. Por este motivo, el desarrollo de este apartado no solo se basará en las aportaciones de diversos autores, sino también en los conocimientos adquiridos a través de mi experiencia y de distintas formaciones oficiales que he tenido que cursar.

4.4.1 Normativa y uso adecuado de equipo de protección

El patinaje en línea es una disciplina que, aunque divertida y desafiante, conlleva ciertos riesgos inherentes debido a su naturaleza. Por ello, resulta esencial establecer una normativa clara y estricta para minimizar el riesgo de accidentes y lesiones, promoviendo así una práctica segura y eficaz. Como señalan Moreno et al. (2012), las medidas de prevención deben centrarse tanto en los patinadores como en las instituciones y organizaciones que fomentan esta actividad, y deben fundamentarse en un análisis riguroso de los factores de riesgo.

En nuestras sesiones es primordial que “desde la primera clase” se expliquen detalladamente las normas de seguridad y que nos aseguremos de que el alumnado comprende su importancia. Esta información debe reiterarse con regularidad para garantizar su cumplimiento y consolidar un ambiente de confianza y seguridad. Uno de los aspectos clave de esta normativa es el uso adecuado de protección, la cual reduce significativamente el riesgo de lesiones en caso de caída (Moreno et al. 2012).

Normas Generales para el Uso del Equipo de Protección

Según el programa de Certificación Internacional *Inline Certification Program* (ICP) (2014), es imprescindible el uso de un adecuado equipo de protección con el objetivo de garantizar la integridad física del alumnado.

1. Casco: Es el elemento más importante, ya que protege la cabeza frente a posibles impactos. Este debe ajustarse correctamente a la cabeza del alumno: ni demasiado holgado, ya que no cumpliría su función, ni demasiado ajustado, ya que generaría incomodidad. Por ello se deben seguir estas pautas:

- El casco debe ser lo primero que se coloque y lo último que se retire.
- Nunca se permitirá patinar sin casco. Cualquier excepción deberá corregirse para evitar riesgos.
- Si es necesario retirare el casco durante la práctica, se deberá hacer estando sentados y volver a colocarlo rápidamente.

2. Coderas, rodilleras y muñequeras: Su correcta colocación es fundamental para garantizar su efectividad. Estas protecciones no deben quedar holgadas ni demasiado ajustadas, y deben cubrir completamente las zonas que protegen.

Normas de Comportamiento en las Sesiones

Según el programa de Certificación Internacional *Inline Certification Program (ICP)* (2014), es imprescindible implementar las siguientes reglas para promover un entorno seguro:

- Los alumnos no deben agarrarse ni empujarse entre sí durante la práctica.
- Es crucial enseñar y practicar técnicas de caída seguras para minimizar el impacto de posibles accidentes.
- Los alumnos deben adaptar su velocidad a su nivel técnico, evitando exceder su capacidad de frenado para prevenir accidentes.

El cumplimiento estricto de estas normativas no solo reduce significativamente el riesgo de accidentes, sino que también fomenta un ambiente de aprendizaje positivo y motivador. Tal y como señala Gavala-González et al. (2017), un accidente temprano puede generar miedo en el alumnado, limitando su disposición a experimentar y aprender.

4.4.2 Estrategias para una práctica segura del patinaje en la escuela

Minimizar los riesgos a la hora de realizar patinaje en línea no solo depende del cumplimiento de las normas por parte de los patinadores, sino también de una planificación y enseñanza adecuada. Según el programa de Certificación Internacional *Inline Certification Program (ICP)* (2014) la clave para garantizar la seguridad radica en un enfoque progresivo y adaptado a las necesidades de los alumnos.

A) Pautas para la enseñanza segura:

1. Introducción a las técnicas básicas: Es esencial comenzar con aspectos fundamentales, como aprender a caerse y levantarse. Esta enseñanza inicial debe realizarse en superficies blandas, como césped o alfombras, para que los alumnos adquieran confianza en las protecciones y desarrollen autonomía.

2. Dominio del frenado: Enseñar a frenar correctamente es una prioridad. Esta técnica es la base para avanzar hacia movimientos más complejos y garantizar la seguridad durante los desplazamientos.

3. Adaptación al nivel del alumnado: Las actividades deben ajustarse al nivel técnico de los alumnos. Establecer retos demasiado altos puede generar frustración, mientras que un nivel bajo puede provocar desinterés y caos en las sesiones.

4. Técnica del pingüino: Enseñar a mantener los pies en posición estable (técnica del pingüino) mientras están en reposo evita deslizamientos accidentales y promueve un ambiente controlado.

5. Evitar agarrarse a elementos externos: Los alumnos deben evitar apoyarse a paredes o agarrarse a objetos, ya que esto puede generar desequilibrios y aumentar el riesgo de caídas.

Importancia del Juego como Recurso Pedagógico

El patinaje en línea se presta especialmente para la enseñanza mediante el juego. Como señalan Gavala – González et al. (2017), integrar dinámicas lúdicas en las sesiones fomenta la motivación y mejora el aprendizaje técnico. Además, Schmidt (1988) destaca que la práctica variable, mediante juegos con reglas cambiantes, mejora la adaptabilidad del alumnado enriqueciendo su aprendizaje motor.

Refuerzo Positivo y Motivación

La Real Federación Española de Patinaje recomienda reforzar el esfuerzo del alumnado con estrategias motivadoras, como otorgar pegatinas al final de cada sesión. Este tipo de reconocimientos fomenta el compromiso y ayuda a los alumnos a valorar su progreso.

Por tanto, podemos concluir que el cumplimiento de la normativa y la implementación de estrategias adecuadas son esenciales para garantizar la seguridad y el éxito en la enseñanza del patinaje en línea. Estas medidas no solo reducen los riesgos, sino que también potencian la

confianza, la motivación y el disfrute del alumnado, permitiéndoles desarrollar habilidades motoras en un entorno positivo y enriquecedor.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA EDUCACIÓN FÍSICA CON EL USO DE PATINES

5.1 INTRODUCCIÓN

En el contexto de la Educación Física, esta Unidad Didáctica se presenta como una propuesta innovadora enfocada en el patinaje en línea, tal y como venimos planteando a lo largo de este trabajo. Este deporte, considerado minoritario, permite al alumnado adquirir habilidades motrices básicas y específicas del patinaje en línea al tiempo que promueve otros aspectos importantes para su desarrollo e integración en la sociedad (Gavala et al., 2017). Además, como indica el Equipo Médico DKV (2024) el patinaje en línea tiene numerosos beneficios psicológicos como combatir el estrés, fomentar el contacto social o el aumento de la autoconfianza, lo que lo convierte en un deporte muy beneficioso para la salud.

La decisión de optar por el patinaje en línea se basa en diversas razones pedagógicas y contextuales que hemos ido mencionando en apartados previos pero que detallaremos a continuación. En primer lugar, es una actividad que puede resultar muy motivadora y que representa un reto tanto técnico como personal adaptándose a las diferentes edades y características de los alumnos. En segundo lugar, está en consonancia con los objetivos de la etapa de Educación Primaria, promoviendo competencias clave como la competencia personal, social, de aprender a aprender y la competencia ciudadana. Por último, el patinaje no solo contribuye a mejorar la condición física, sino que también ayuda a gestionar las emociones y fomenta la interacción social en un entorno divertido y seguro.

La Unidad Didáctica *Patinaje en línea: una experiencia sobre ruedas*, ha sido diseñada para el alumnado de 4º, 5º y 6º de Educación Primaria del CEO “La Sierra”, un centro rural ubicado en Navafría, Segovia. El grupo, que se caracteriza por una gran cohesión y diversidad, se irá introduciendo progresivamente en los fundamentos del patinaje a través de seis sesiones organizadas en torno a metodologías activas. Estas incluyen el aprendizaje basado en el juego (ABJ) y el aprendizaje experiencial,

favoreciendo un proceso de enseñanza – aprendizaje inclusivo, participativo y adaptado a las necesidades del grupo.

En definitiva, esta propuesta educativa va más allá de enseñar las técnicas básicas del patinaje. También se enfoca en transmitir valores, fomentar hábitos saludables y desarrollar habilidades claves que ayuden al crecimiento completo de los estudiantes tanto en su vida escolar como en su entorno social.

5.2 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Para desarrollar la siguiente propuesta de intervención tomamos como referencia las siguientes leyes educativas:

- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación.
- Decreto 28/2022 de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.

5.3 CONTEXTO

5.3.1 El centro

El centro en el que se lleva a cabo la propuesta de intervención es CEO “La Sierra” es un centro público de Infantil y Primaria que tiene aulas en dos pueblos distintos: Prádena y Navafría. Las diferentes sesiones que presentamos a continuación se llevarán a cabo en las aulas de Navafría.

El centro tiene una jornada continua de 9 a 14 y cuenta con 128 alumnos: En Navafría hay 13 alumnos (2 en Educación Infantil y 11 en Educación Primaria). La distribución de las aulas es la siguiente: Existe un aula con alumnos desde 1º de Infantil hasta 3º de Primaria y otra con alumnos de 4º a 6º de Primaria.

El centro se encuentra en un pueblo de la provincia de Segovia a los pies de la Sierra de Guadarrama. Los alumnos que acuden a este centro son de pueblos de la zona ya que existe servicio de transporte.

En cuanto a las familias existe una gran multiculturalidad y variedad de formación e intereses. Conviven familias de distintos orígenes: españoles, marroquíes y búlgaros, junto a familias tradicionalmente rurales dedicadas a la ganadería y

familias con inquietudes por la naturaleza, que tras la pandemia decidieron abandonar las grandes ciudades. Existe una gran implicación por parte de las familias en el centro, se organizan gran cantidad de actividades extraescolares en las que la mayor parte se involucra. Se podría decir que conforman una gran familia.

5.3.2 El alumnado

La puesta en práctica de esta propuesta se llevará a cabo con el alumnado del grupo de mayores, que incluyen a los estudiantes de 4º, 5º y 6º de Educación Primaria. En total, el grupo está compuesto por 11 alumnos y alumnas.

En cuanto a sus características como grupo, presentan un alto nivel de cohesión, en el que predominan el respeto mutuo y un gran interés por aprender y explorar actividades nuevas. A pesar de la diversidad de edades, la dinámica grupal es muy colaborativa, ya que suelen apoyarse mutuamente, lo que fomenta un clima de cooperación y compañerismo. Este ambiente positivo puede atribuirse, en gran medida, a las enseñanzas recibidas en años anteriores, que han reforzado valores como la empatía y el respeto durante sus interacciones.

A nivel individual, se observan características personales diversas. Cabe destacar la presencia de un alumno con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), lo que implica la necesidad de adaptar las actividades para mantener su atención y fomentar su participación activa. Asimismo, en el grupo encontramos a una alumna con dificultades en la comprensión y el lenguaje de la lengua española, ya que ha llegado recientemente desde su país natal, Bulgaria. Las diferencias individuales que encontramos en las personas de este grupo plantean el desafío, pero también la oportunidad, de diseñar una propuesta inclusiva que se adapte a las necesidades de todos los participantes, promoviendo su integración y aprendizaje.

5.4 OBJETIVOS

La Unidad Didáctica de Patinaje en Línea busca proporcionar a los alumnos una introducción integral y segura en este deporte, fomentando el desarrollo de habilidades motrices y los valores esenciales del deporte en general y éste en concreto, con el fin de favorecer su crecimiento personal y social. A continuación, se presentan los objetivos generales y específicos que orientarán el desarrollo de las sesiones.

5.4.1 Objetivos generales

1. Adquirir y desarrollar las técnicas básicas del patinaje en línea, como el equilibrio, el desplazamiento y el frenado, garantizando su aplicación segura y fomentando la mejora progresiva de la coordinación, el control corporal y la capacidad de adaptación a nuevas situaciones motrices.
2. Promover valores y habilidades socioemocionales esenciales como el respeto, la cooperación, la empatía y la resiliencia, mediante actividades y juegos que fomenten el trabajo en equipo, la gestión de emociones y la superación de retos en un entorno inclusivo y motivador.
3. Fomentar la actividad física como hábito saludable, interiorizando su valor para mejorar la calidad de vida, desarrollando hábitos activos y sostenibles, y comprendiendo su impacto positivo en la salud física, emocional y social.

5.4.2 Objetivos específicos

1. Aprender, practicar y perfeccionar las técnicas fundamentales del patinaje en línea, como el desplazamiento y el frenado, y aplicarlas de manera segura en distintos contextos.
2. Adaptar y coordinar el cuerpo en actividades motrices nuevas, demostrando control, seguridad y confianza en el manejo de los patines.
3. Desarrollar la y la autoconfianza, aprendiendo a gestionar la frustración y a mantener una actitud positiva durante el aprendizaje del patinaje en línea.
4. Fomentar el trabajo en equipo para alcanzar objetivos comunes, promoviendo el respeto, la empatía y la cooperación en cada actividad.
5. Participar activamente en actividades que integren el juego limpio, la resolución de conflictos y el respeto por los compañeros, valorando el proceso de aprendizaje tanto individual como grupal.

5. 5. CONTENIDOS

Los contenidos de esta Unidad Didáctica están estructurados en función de los aprendizajes claves que los alumnos necesitan lograr relacionados con el patinaje en línea. Estos contenidos se agrupan en diferentes áreas que incluyen tanto el desarrollo

de habilidades motrices como la adquisición de valores y actitudes positivas hacia el ejercicio físico y la convivencia.

A. Vida activa y saludable

1. Concepto de vida activa: Comprender la importancia de la actividad física en el desarrollo de la persona a nivel físico y mental.
2. Beneficios del ejercicio físico: Conocer los efectos positivos del patinaje en cuanto a la salud, la condición física y el bienestar emocional.
3. Prevención de lesiones y seguridad: Aprender y poner en práctica las normas básicas de seguridad del patinaje. Tener claro el uso imprescindible y adecuado de las protecciones y la importancia del calentamiento y estiramiento.

B. Organización y gestión de la actividad física

1. Normas básicas de seguridad: Identificar y respetar las normas fundamentales para garantizar la práctica segura del patinaje mediante la colocación correcta de los patines y las protecciones.
2. Gestión del espacio y materiales: Desarrollar habilidades que permitan organizar y gestionar el espacio de trabajo (gimnasio o patio) de la manera más eficaz posible, además de los materiales necesarios para cada actividad.
3. Trabajo en equipo: Promover la colaboración y distribución de roles mediante la gestión de tareas en equipo durante las actividades físicas.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

1. Desplazamientos y control: Aprender a desplazarse de manera segura y eficiente sobre los patines, controlando el equilibrio y adaptando la velocidad a nuestro nivel técnico.
2. Frenado y control de velocidad: Desarrollar y practicar la habilidad de frenar de forma efectiva para evitar caídas y detenerse con seguridad en distintas situaciones.

3. Adaptación a nuevos movimientos sobre patines: Experimentar y conocer las distintas técnicas de patinaje (desplazamiento y frenado) y adaptarse a las nuevas sensaciones en el desplazamiento y el control del cuerpo.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

1. Gestión emocional: Aprender y desarrollar estrategias para gestionar las emociones durante las actividades, especialmente ante situaciones de frustración o dificultad.

2. Juego limpio y respeto: Practicar los valores de respeto a los compañeros y el juego limpio, aprendiendo a aceptar tanto los logros como los errores propios y ajenos.

3. Resolución de conflictos: Aprender a resolver conflictos en el contexto de los juegos y actividades, promoviendo la empatía, la cooperación y la negociación.

E. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

1. Uso responsable del espacio: Aprender a utilizar el espacio de manera eficiente y respetuosa durante la actividad de patinaje, respetando las normas del patina y del entorno con el fin de reducir el riesgo de accidentes.

2. Desplazamientos en el entorno escolar: Fomentar la posibilidad de utilizar el patinaje como medio de transporte saludable dentro y fuera del entorno escolar, promoviendo la movilidad activa.

F. Información, digitalización y comunicación

1. Expresión verbal y escrita: Reflexionar y expresar las experiencias y aprendizajes adquiridos durante las sesiones a través de la comunicación oral y escrita, ya sea en asambleas grupales o a través de la autoevaluación.

2. Uso de tecnologías para el aprendizaje: Utilizar herramientas digitales (como videos o aplicaciones de seguimiento) para observar y mejorar la técnica de patinaje, favoreciendo la autoevaluación y el aprendizaje autónomo.

Estos contenidos se desarrollarán mediante diversas actividades como juegos motrices, desafíos técnicos y reflexiones en grupo. A medida que los estudiantes vayan avanzando la dificultad de las actividades aumentará, lo que permitirá que cada uno experimente y sea consciente de los avances tanto de forma individual como colectiva.

5.6 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

La metodología tiene como objetivo facilitar el aprendizaje del alumnado, la asimilación de los contenidos curriculares y la consecución de las metas y objetivos propuestos (Torrego, 2008). Este proceso lleva consigo la toma de decisiones en cuanto a componentes fundamentales como son los organizativos referidos a la configuración de los entornos donde se llevará a cabo el proceso de aprendizaje, los procedimentales que se refieren a la forma de organizar y desarrollar la actividad y los evaluativos que hacen referencia a las distintas estrategias de evaluación (Miguel, 2009).

A lo largo de la historia de la educación, diversos autores (Ausubel, Piaget, Freinet, Vygotsky, Rousseau, Montessori, Dewey...) han apostado por el protagonismo del aprendizaje del alumnado, su rol activo en el proceso de enseñanza aprendizaje, el valor de la creatividad y la autonomía, y la importancia del docente como facilitador de dicho aprendizaje (Díaz et al., 2020).

Este planteamiento se encuentra respaldado por la ONU, en el marco de los Objetivos de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, proponiendo un modelo educativo que procure el desarrollo competencial del alumnado, por medio de la implementación de lo que se han venido a denominar metodologías activas (Díaz et al., 2020).

La implementación de metodologías activas exige la consideración de determinadas características, entre las que podemos resaltar: Una enseñanza centrada en el alumnado, que considera sus conocimientos previos para transformarlos en otros nuevos; la importancia de la experiencia que se genera como producto de la observación y actuación en un contexto determinado, lo cual favorece el aprendizaje por descubrimiento; y el rol activo del estudiante en el proceso de construcción de sus nuevos aprendizajes y el rol del docente como mediador (Díaz et al., 2020).

En esta propuesta de intervención hemos decidido aplicar algunas metodologías activas como son:

- Aprendizaje basado en el juego (ABJ): Es una metodología que utiliza el juego como medio para fomentar el aprendizaje del alumnado. Marín et al. (2015) afirman que jugar es una manera de ejercitar la concentración y, a la vez, despertar la curiosidad, que es lo que empuja a aprender. En esta propuesta de intervención educativa el ABJ estará muy presente en la mayoría de las actividades con el fin de promover la actividad del patinaje de manera motivadora.
- Aprendizaje experiencial: Esta metodológica se basa en el concepto de “aprender haciendo”. Hoover (1974) define el aprendizaje experiencial como un proceso en el cual el participante es el principal protagonista de su propio aprendizaje, además según dice Kolb (1984) este aprendizaje es el proceso mediante el cual el conocimiento se crea a través de la transformación de experiencias. El conocimiento resulta de la combinación entre comprender y transformar una experiencia. Esta metodología se encuentra implícita en cada una de las actividades de esta propuesta de intervención educativa, ya que no existe posibilidad de aprender el patinaje en línea si no es a través de la experiencia.

Centrándonos en el estilo de enseñanza, Suárez (2008) lo define como una forma de interrelación entre el docente y el alumno que media los procesos de enseñanza – aprendizaje. En esta propuesta de intervención educativa, se utilizará principalmente un estilo de enseñanza tradicional, que incluye el mando directo y la asignación de tareas. Esto se debe a que al ser un deporte nuevo, que implica desplazarse sobre ruedas, es necesario que la maestra actúe como guía principal y supervise la realización motriz del alumnado. A medida que la sesiones avanzan y los alumnos adquieran experiencia, el estilo de enseñanza irá variando, tendiendo a ser más participativo a través de la enseñanza recíproca y el descubrimiento guiado.

5.7 TEMPORALIZACIÓN

La propuesta de intervención se desarrollará en un total de 6 sesiones de una hora cada una, a excepción de la última sesión, que tendrá una duración de 1 hora y 30 minutos. Las sesiones se distribuirán durante las primeras tres semanas del mes de octubre, aprovechando las dos horas semanales de Educación Física disponibles en el centro.

Cada sesión tiene una estructura clara y progresiva, permitiendo así que los alumnos adquieran y refuercen las habilidades motrices del patinaje en línea a medida que avanzan.

5.8 DISTRIBUCIÓN DE LAS SESIONES

Tabla 1

Distribución de las sesiones

Sesión	Título	Objetivos principales	Duración
Sesión 1	<i>Introducción al mágico mundo de los patines</i>	<ul style="list-style-type: none">○ Aprender a ponerse la equipación y conocer las normas de seguridad.○ Comenzar con los primeros desplazamientos.○ Desarrollar la confianza para caerse y levantarse.	1 hora
Sesión 2	<i>Somos Robots</i>	<ul style="list-style-type: none">○ Afianzar el desplazamiento y mejorar el equilibrio.○ Aprender a caerse correctamente y mejorar la caída.○ Fortalecer la confianza en los desplazamientos.	1 hora
Sesión 3	<i>Artistas sobre ruedas</i>	<ul style="list-style-type: none">○ Mejorar la confianza al patinar.○ Realizar desplazamientos más controlados y fluidos.○ Fomentar la cooperación a través de las actividades lúdicas.	1 hora
Sesión 4	<i>Aprendemos a frenar</i>	<ul style="list-style-type: none">○ Introducir la técnica del frenado○ Mejorar el control de la velocidad.○ Desarrollar una mayor capacidad de concentración durante el patinaje.	1 hora
Sesión 5	<i>Sabemos frenar</i>	<ul style="list-style-type: none">○ Mejorar la precisión y eficacia del frenado.○ Afianzar los desplazamientos y el control de la velocidad.○ Aplicar los conocimientos adquiridos en actividades grupales.	1 hora
Sesión 6	<i>La fiesta de los patines</i>	<ul style="list-style-type: none">○ Aplicar todas las habilidades aprendidas en un circuito lúdico.	1 hora 30 minutos.

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Fomentar la competencia sana y el trabajo en equipo. ○ Reflexionar sobre lo aprendido y compartir la experiencia vivida a nivel personal. 	
--	--	--	--

5.9 DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

A continuación indicamos los aspectos fundamentales que se llevarán a cabo en cada sesión, el desarrollo completo y detallado de las mismas se puede ver en el Anexo 1, en la tabla 4.

Todas las sesiones tienen una duración de una hora excepto la última que dura hora y media. Su estructura siempre es la misma, se inicia con una pequeña asamblea en la que se resuelven dudas, se comprueba si todo el alumnado ha traído el material necesario y si está correctamente colocado. Posteriormente pasamos a una parte técnica en la que se enseñan distintos aspectos básicos de patinaje en línea a través de ejercicios con alto carácter lúdico. Por último se realiza una vuelta a la calma en la que se hará un juego y una pequeña puesta en común sobre la sesión realizada.

La primera sesión será introductoria, en ella los alumnos toman contacto con el material, aprenden a equiparse correctamente y practican cómo caerse y levantarse con seguridad. A través de juegos como “Soy un robot”, comienzan a desplazarse con pasos cortos sobre césped para ganar confianza.

En la segunda sesión se refuerzan los aprendizajes previos y se trabaja el equilibrio mediante actividades lúdicas. Se emplean juegos como el transporte de conos por colores y el ejercicio “Manos – rodillas” para evitar caídas. La sesión finaliza con dinámicas de cooperación que refuerzan la confianza sobre los patines.

La tercera sesión: “Artistas sobre ruedas”, está diseñada para mejorar la fluidez y confianza en el desplazamiento. Se realizan actividades como “Creamos un paisaje”, donde deben llevar figuras hasta un mural, y “Platos locos”, que requiere coordinación y control del movimiento. Se fomenta la autonomía y la toma de decisiones.

En la cuarta sesión se enseña a frenar mediante ejercicios progresivos. Primero, los alumnos practican el control estático con la técnica del “básico y tijeras” y luego avanzan al movimiento dinámico con recorridos entre conos. A través de juegos como “Estatuas musicales”, se refuerza la capacidad de frenado en situaciones espontáneas.

La quinta sesión consolida la técnica de frenado con actividades que aumentan la precisión, como “La franja del freno”, donde deben detenerse en un espacio cada vez más reducido y

“Patina si puedes”, un ejercicio en parejas que pone a prueba la resistencia y control del movimiento.

Finalmente, la sexta sesión, es una jornada lúdica en la que los alumnos ponen en práctica todo lo aprendido. Se diseña un circuito con postas que incluyen zigzags, frenada y túneles, seguido de juegos grupales como “Virus y ambulancias” y “Pilla-pilla loco”, fomentando la diversión y la cooperación. La unidad se cierra con una reflexión final y un cuestionario de autoevaluación.

5.10 RECURSOS, MATERIALES Y ESPACIOS

Para la correcta puesta en práctica de esta Unidad Didáctica de patinaje en línea, es esencial contar con los recursos y materiales apropiados, así como con los lugares adecuados que permitan la práctica de esta actividad de forma segura y eficiente. A continuación, se detallan los recursos necesarios, el material que se utilizará y los espacios donde se llevarán a cabo las sesiones.

- Recursos y materiales:

1. Material personal para cada alumno:

- Patines en línea: Cada alumno dispondrá de un par de patines adecuados a su talla.
- Protecciones: Para garantizar la seguridad de los alumnos, será obligatorio el uso de: casco, rodilleras, coderas y muñequeras.
- Ropa adecuada: Es imprescindible que los alumnos acudan a clase con ropa deportiva que permita total movilidad durante la actividad.
 - En el caso de que algún alumno no tenga los materiales necesarios o no cuente con recursos suficientes para su compra, será el centro quien le realice un préstamo de los mismos a través del Club de Patinaje “Segovia Patina” en el que imparto clases.

2. Material para las actividades y juegos

- Conos pequeños: Para la delimitación de distintos juegos y ejercicios de precisión.
- Aros de colores: Se usarán para ejercicios de coordinación y juegos motrices.
- Balones de goma-espuma: Se emplearán para juegos que impliquen el trabajo en equipo y el control emocional.
- Cajas de cartón: Utilizadas para ciertos juegos que requieren la manipulación de objetos.
- Platos de plástico o cartón y pelotas de tenis de mesa: Para juegos que requieren precisión y fomentan el trabajo en equipo.

- Música: Se utilizará un reproductor de música para juegos como “Estatuas musicales” o para ambientar ciertas actividades generando un enfoque lúdico.
- Murales y fichas con velcro: Necesarios para desarrollar la actividad “*Creamos un paisaje*”

3. Material didáctico

- Carteles: Para ilustrar las normas de seguridad.
- Cuestionario de autoevaluación: Herramienta para que los alumnos reflexionen sobre su progreso y aprendan a evaluarse de manera autónoma.

Espacios

1. Patio escolar (zona asfaltada)

- El patio asfaltado será el principal espacio utilizado para la práctica de patinaje. Los alumnos realizarán las distintas actividades y juegos en este espacio.
- Seguridad: Es fundamental que el espacio esté libre de obstáculos y que se garantice que los estudiantes patinen en las zonas delimitadas para evitar accidentes.

2. Gimnasio

- En caso de que las condiciones meteorológicas no permitan realizar la clase en el patio, las actividades se trasladarán al gimnasio.
- Adaptación: El gimnasio también se utilizará para algunas actividades como pueden ser las de vuelta a la calma.

3. Zona de césped

- Para las primeras sesiones, será muy recomendable utilizar la zona de césped del patio, con el objetivo de que los alumnos adquieran equilibrio y seguridad de forma más rápida.

Este conjunto de recursos y materiales ha sido diseñado para optimizar el aprendizaje y la seguridad durante las sesiones de patinaje, garantizando que todos los alumnos puedan disfrutar y aprender en un entorno seguro y motivador.

5.11 ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO (NEAE)

En el marco de una propuesta de intervención didáctica, es muy importante tener en cuenta la atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE) para garantizar una educación inclusiva y equitativa. La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE), establece la necesidad de proporcionar los recursos y apoyos necesarios para que todos los estudiantes, independientemente de sus circunstancias personales o académicas, alcancen el máximo desarrollo de sus capacidades. De igual manera, el decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, destaca la importancia de diseñar y aplicar estrategias pedagógicas inclusivas que respondan a la diversidad del alumnado. En este apartado llevaremos a cabo la implementación de la normativa, proponiendo recursos específicos para atender eficazmente a los estudiantes NEAE, asegurando así un aprendizaje consciente y de calidad para todos.

En el grupo de 4º, 5º y 6º del colegio CEO La Sierra en sus alumnas de Navafría, encontramos 2 alumnos con NEAE. Uno de ellos con Trastorno del Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y otra con dificultades en el idioma. Ninguno de ellos necesita adaptaciones significativas en el área de Educación Física pero sí que se llevarán a cabo medidas no significativas con el objetivo de que desarrollen un aprendizaje lo más enriquecedor posible. Entre estas medidas se encuentra asegurarnos que nos escuchan bien cuando realizamos las explicaciones y que no ha quedado ninguna duda, para ello insistiremos preguntando si hay alguna duda o es necesario volverlo a explicar. Además de dejar en los tiempos de asamblea que se expresen libremente por si quieren transmitirnos alguna curiosidad.

El deporte a nivel general resulta muy beneficioso para los niños con TDAH ya que, como encuentran Lomas et. al(2008) en su investigación, el ejercicio físico mejora los niveles de serotonina, dopamina y norepinefrina, neurotransmisores que regulan la agresividad y el comportamiento hiperactivo, mejoran el nivel de atención y de concentración, y disminuyen el nivel de distracción mejorando la memoria y la función ejecutiva respectivamente. La realización de un deporte poco conocido y llamativo como es el patinaje en línea suele generar una alta motivación en los alumnos, lo que hace que estén sumamente atentos y deseando poder desarrollar cada uno de los ejercicios que suponen un reto para ellos. Además, implica el uso del cuerpo y estar en continuo movimiento, lo que hace que se sientan más

capaces y les genere mejores sensaciones mejores que las que les pueda generar otra área o asignatura.

5.12 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

La evaluación es una parte fundamental de cualquier plan de intervención didáctica, ya que ayuda a evaluar el avance y la eficacia de las estrategias utilizadas, además de permitir realizar ajustes y mejorar los procesos de enseñanza. La LOMLOE en la educación primaria establece que la evaluación debe de ser continua, formativa e integral. Por otro lado, el decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León destaca la relevancia de una evaluación que reconozca tanto los logros académicos como las habilidades personales y sociales de los estudiantes.

5.12.1 Criterios de evaluación

A continuación presentamos la Tabla 2, donde se muestra la relación de los criterios de evaluación que marca la legislación en vigor y su relación con las competencias específicas y los criterios de evaluación que tendremos en cuenta para nuestra Unidad Didáctica.

Tabla 2

Relación de las competencias específicas, criterios de evaluación y relación con la propuesta de intervención educativa.

Criterios de evaluación de la ley	Competencias específicas	Relación con la propuesta
1.1 Identificar el ejercicio físico como práctica saludable, advirtiendo algunos de sus efectos beneficios para el establecimiento de un estilo de vida activo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)	1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva antes, durante y después de la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos sistemáticos de actividad física, cuidado del cuerpo y alimentación saludable que contribuyan al bienestar.	1. Adoptar un estilo de vida saludable a través del patinaje: El alumno es consciente de que la práctica del patinaje en línea es más saludable que otras actividades que pueda realizarse en casa de manera sedentaria.
1.4 Localizar los valores positivos que fomenta la práctica motriz compartida, disfrutando sus beneficios en contextos variados e inclusivos y respetando a todos los participantes con independencia de sus diferencias individuales.		El alumno conoce la posibilidad del uso del patinaje en línea como medio de transporte. El alumno es consciente de la posibilidad que ofrece el patinaje en línea como forma de socialización con el entorno.

<p>2.1 Descubrir la importancia de establecer metas a la hora de desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, valorando y experimentando los resultados obtenidos.</p> <p>2.2 Explorar y realizar acciones motrices en contextos de práctica motriz ajustando los movimientos corporales a las demandas de las situaciones.</p> <p>2.3 Explorar y emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera lúdica e integrada en diferentes situaciones y contextos, mejorando progresivamente su control y su dominio corporal</p>	<p>2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.</p>	<p>1. Desarrollo de habilidades motrices básicas:</p> <p>El alumno es capaz de desplazarse de manera fluida y controlada sobre los patines, manteniendo el equilibrio, realizando el desplazamiento en distintas direcciones.</p> <p>El alumno demuestra control al frenar y detendrá su movimiento de manera segura utilizando las técnicas aprendidas.</p>
<p>3.1 Identificar las emociones que se producen durante el juego, intentando disfrutar de la actividad física.</p> <p>3.2. Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, mostrando interés en aceptar las características y niveles de los participantes.</p> <p>3.3 Participar en las prácticas motrices cotidianas, comenzando a desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación, iniciándose en la resolución de conflictos personales, con la ayuda docente, de forma dialógica y</p>	<p>3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p>	<p>1. Actitudes de seguridad y autocuidado:</p> <p>El alumno utiliza correctamente las protecciones obligatorias (casco, rodilleras, coderas y muñequeras) en todas las sesiones, demostrando responsabilidad y consciencia sobre su importancia para evitar lesiones.</p> <p>El alumno sigue las normas de seguridad y mostrará responsabilidad personal y colectiva al utilizar el espacio y material.</p> <p>El alumno muestra seguridad y confianza en el desarrollo de los movimientos sobre patines.</p> <p>2. Cooperación y trabajo en equipo:</p> <p>El alumno colabora eficazmente con sus compañeros durante las actividades grupales, favoreciendo la cooperación y el respeto mutuo.</p>

<p>justa, y mostrando un compromiso activo frente a las actuaciones contrarias a la convivencia</p>		<p>El alumno asume roles y responsabilidades dentro del grupo, contribuyendo activamente al éxito colectivo de las actividades.</p> <p>3. Gestión emocional y autorregulación: El alumno muestra la capacidad para gestionar sus emociones durante las actividades, especialmente en situaciones de frustración o dificultad.</p> <p>El alumno practica el juego limpio, respetando a sus compañeros y demostrando actitud positiva tanto en el éxito como en el fracaso.</p> <p>5. Motivación y actitud hacia el aprendizaje: El alumno participa de manera activa y motivada en todas las sesiones, demostrando disposición para aprender y superar nuevos retos.</p> <p>El alumno reflexiona sobre su propio aprendizaje, identificando áreas de mejora y reconociendo sus progresos durante el proceso.</p>
---	--	---

5.12.2 Momentos de evaluación

- Primera sesión: Se realizará una asamblea en la que se pondrá en común los distintos conocimientos sobre el patinaje en línea o aspectos que estén relacionados con este deporte, con el objetivo de valorar los conocimientos iniciales de los alumnos. Algunas de esas preguntas serán las siguientes: *¿Sabéis que es patinar? ¿En qué consiste? Enseñando las protecciones, se preguntará si saben para que sirve y donde se colocan.*(Ver dentro del anexo 1, en el apartado sesión 1: Inicio)
- Parte final de cada sesión: Se realizará una asamblea en la que los alumnos comentarán los aspectos positivos y negativos de la sesión, a través de esto, se evaluará el componente motivacional de cada uno a lo largo de las distintas sesiones, para ello se tendrán en cuenta los criterios de evaluación mostrados anteriormente en el apartado 5. Motivación y actitud hacia el aprendizaje.

- Sesión final: Los alumnos rellenarán dos tipos de cuestionarios de evaluación: Uno de autoevaluación (ver anexo 3) en el que tendrán que responder a cuestiones como: *¿Qué me ha costado más durante la clase? ¿Cómo me he sentido durante las actividades y juegos sobre patines?* Y otro de coevaluación (ver anexo 4) en el que tendrán que evaluar el trabajo y la evolución de sus compañeros a lo largo de las sesiones. Este momento de evaluación se realiza para tener constancia de cuál ha sido, según ellos, su evolución y la de sus compañeros en el proceso de aprendizaje del patinaje en línea.

5.12.3 Características de la evaluación

- Cualitativa:
 - A lo largo de todo el proceso se realizarán anotaciones relacionadas con aspectos técnicos, motivacionales, actitudinales y de cooperación sobre el proceso de aprendizaje del alumno, con el fin de analizarla para saber cuál ha sido su evolución, es decir, se dará más importancia al proceso que a los logros obtenidos. Con esto se pretende que el alumno sea consciente de su aprendizaje y no se reduzca todo a una calificación.
 - Se llevará a cabo una autoevaluación (ver en el anexo 4) con el fin de que los alumnos reflexionen sobre su propio aprendizaje y desempeño y con ello aumente su motivación por seguir aprendiendo.

5.12.4 Enfoque y agentes evaluadores

La evaluación se llevará a cabo desde un enfoque formativo con el fin de constituir un proceso de continuo cambio producto de las acciones de los alumnos y de las propuestas pedagógicas que promueva el docente (Barriga y Hernández, 2002).

Los agentes evaluadores serán los propios alumnos a través de cuestionarios de autoevaluación fomentando así su participación de manera colaborativa en el proceso de aprendizaje. Además de la maestra que utilizará las siguientes técnicas e instrumentos.

Tabla 3*Técnicas e instrumentos de evaluación del alumnado*

TÉCNICAS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Observación	Ficha de observación individual (ver en el Anexo 2). Este instrumento servirá para documentar de forma continuada la evolución del alumnado en los distintos aspectos técnicos aprendidos durante cada sesión. Se evaluarán aspectos como la postura básica en estático, el equilibrio en dinámico durante el desplazamiento y la eficiencia en el frenado, integrándolos en la última sesión en un circuito que permita analizar su desempeño de manera global.
Autoevaluación	En la última sesión de la Unidad Didáctica los alumnos rellenarán un cuestionario de autoevaluación (ver Anexo 3) a través del cual reflexionarán sobre su proceso de aprendizaje a lo largo de las distintas sesiones.
Coevaluación	Ficha de coevaluación (Anexo 4) esta herramienta permitirá a los alumnos evaluar el trabajo de sus compañeros y desarrollar su capacidad crítica. En esta ficha se evaluarán aspectos relacionados con las habilidades motrices, la actitud y motivación y el trabajo en equipo.
Reflexión – acción	La participación del alumnado durante el desarrollo de la propuesta de intervención se evaluará conforme a los criterios establecidos, registrando los aspectos más relevantes en el cuaderno de la profesora tales como acciones que favorezcan a un buen clima de trabajo: muestra de empatía hacia los compañeros, participaciones relevantes en las asambleas...

Fuente: Elaboración propia a partir de López Pastor et. al. (2017). Educación Física y Dominios de Acción Motriz; unidades didácticas.

5.12.5 Evaluación del proceso de enseñanza

La evaluación no debe centrarse únicamente en el alumnado, sino que también es fundamental analizar el proceso de enseñanza en su conjunto (López Pastor, 2006; Pérez – Pueyo, 2012). Esta evaluación debe realizarse de manera sistemática y no intuitiva, empleando instrumentos que permitan identificar con claridad qué aspectos han sido efectivos y cuáles requieren ajustes.

Es importante reconocer que las dificultades en las Unidades Didácticas no siempre están relacionadas exclusivamente con el alumnado, sino que factores como la selección de contenidos, materiales, actividades o espacios puede influir negativamente en el proceso de aprendizaje (López Pastor y Pérez – Pueyo, 2017). Por ello, resulta esencial evaluar no solo el

desempeño de los estudiantes, sino también otros elementos clave en la Unidad Didáctica para optimizar su impacto educativo.

La evaluación del proceso de enseñanza se llevará a cabo a través de distintos ítems (ver anexo 5) en los que se evaluarán distintos aspectos referidos a los contenidos, la metodología, la temporalización, los recursos y materiales, el espacio, la atención a la diversidad y la evaluación llevada a cabo a los alumnos.

5.13 INTERDISCIPLINARIEDAD Y TRANSVERSALIDAD

La propuesta de intervención educativa relacionada con el patinaje en línea va más allá del desarrollo de las habilidades motrices. También ofrece la posibilidad de abordar una serie de contenidos y competencias transversales que se extienden a diversas áreas de currículo, fomentando así un aprendizaje más completo. A continuación se detallan las principales áreas y competencias que se desarrollarán de manera interdisciplinaria en las sesiones.

- Comprensión lectora y escrita: Esta competencia se desarrollará a través de las explicaciones e instrucciones de las actividades y de los cuestionarios de autoevaluación diseñados para los alumnos (Ver anexo 3).
- Comprensión y expresión oral: Mediante la comunicación continua en las distintas actividades diseñadas y las pequeñas asambleas que se llevan a cabo al final de cada sesión, los alumnos desarrollarán esta competencia.
- Educación emocional y en valores: Al iniciarse en un deporte nuevo, el alumno aprenderá las distintas técnicas básicas del patinaje en línea lo que supondrá situaciones de frustración o miedo en las que aprenderá a gestionar sus emociones. Mediante las actividades diseñadas, se promueve el autoconocimiento y la autorregulación emocional a través de la reflexión y el juego limpio. Además se fomenta desarrollo de valores como el respeto mutuo, la empatía y la cooperación aspectos esenciales tanto en el contexto escolar como en la vida cotidiana. Estos valores estarán presentes en la mayoría de los juegos, y se les dará mayor importancia en las situaciones en las que existe mayor competitividad.
- Fomento de la creatividad y el espíritu crítico: La modificación de las normas en los juegos por parte de los alumnos o el trabajo cooperativo implícito en ellos fomentará en el alumno la creatividad y el desarrollo de un espíritu crítico lo que desarrollará en él habilidades para la resolución de problemas.

- Educación para la salud: Durante toda la unidad se promoverá la importancia de la actividad física para la salud integral (mental y física). A través de las distintas asambleas y técnicas de evaluación los alumnos reflexionarán sobre la práctica de patinaje y la importancia del ejercicio regular para contribuir a su bienestar. Mediante los distintos ejercicios diseñados se trabajarán aspectos de la higiene postural y el cuidado del cuerpo. Con estas actividades, ejercicios y juegos se pretende inculcar la importancia de mantener una vida activa y su gran influencia en el bienestar general.
- Competencias digitales (si se aplican herramientas tecnológicas): Si el contexto lo permite, los alumnos utilizarán dispositivos para analizar videos de sus prácticas, reflexionar sobre su técnica y mejorar su desempeño.
- Otras áreas del currículo que se pueden trabajar:
 - Matemáticas: A través de conceptos matemáticos en el análisis de las sesiones: medición de distancias y tiempos.
 - Ciencias sociales y naturales: El patinaje en línea se puede utilizar para trabajar temas como la seguridad vial o éste como medio de transporte saludable, además de relacionarlo con conceptos de la física básica como la fricción o la gravedad.

Mediante esta unidad de patinaje en línea, se impulsa el desarrollo de competencias que van más allá de lo físico, incorporando saberes de diferentes áreas del currículo. Esto garantiza una educación completa que no solo se apoya en el desarrollo motriz, sino que también ayuda en el crecimiento cognitivo, emocional y social de los estudiantes. La transversalidad de los contenidos permite que los alumnos relacionen lo que aprenden en Educación Física con otras áreas de conocimiento, fomentando un aprendizaje significativo y útil en su vida cotidiana.

6. CONCLUSIONES.

En este TFG ha recopilado información sobre el patinaje en línea, abordando su definición, orígenes, evolución y su aplicación en el ámbito educativo. A través del marco teórico, se ha argumentado la importancia de introducir este deporte en las aulas, destacando sus múltiples beneficios para el desarrollo y bienestar del alumnado. Además se ha demostrado su potencial para fomentar valores como la empatía y la cooperación dentro del aula, así como para promover rutinas saludables en la vida cotidiana.

En un contexto donde el uso de las tecnologías ocupa un papel predominante, se hace cada vez más necesario que los niños y niñas participen en actividades al aire libre. En este sentido, la enseñanza del patinaje en línea se presenta como una alternativa ideal, proporcionando una motivación adicional que trasciende el entorno digital y fomentando relaciones sociales en un espacio abierto, lo que contribuye significativamente al desarrollo integral del alumnado.

La Unidad Didáctica diseñada para ser implementada en el colegio de Navafría, desde el área de Educación Física, ha sido el eje central de este trabajo. Esta propuesta se basa en metodologías activas que, además de enseñar técnicas fundamentales del patinaje en línea, refuerzan valores esenciales para el crecimiento personal y social de los estudiantes. El objetivo principal ha sido dar a conocer este deporte y sus beneficios tanto a nivel individual como en el entorno escolar y social.

Los objetivos planteados en esta propuesta han sido alcanzados con éxito. Como resultado de su implementación, el alumnado del colegio de Navafría ha incorporado el patinaje en línea como una actividad recreativa en los recreos y como medio de desplazamiento cotidiano. Además, la docente responsable del aula ha mostrado interés en ampliar esta iniciativa, solicitando más recursos para incluir sesiones de patinaje en la programación de Educación Física en los próximos años.

La única limitación identificada ha sido la imposibilidad de ampliar el número de sesiones y continuar con el proceso de enseñanza, dado el gran interés y motivación del alumnado por seguir aprendiendo nuevas técnicas. Esto pone de manifiesto la necesidad de seguir explorando y consolidando este tipo de iniciativas en el ámbito educativo.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Pastor, V. M. L., Pedraza, M., Ruano, C., y Sáez, J. (2017). *Educación Física y Dominios de Acción Motriz; unidades didácticas*. Miño y Dávila ediciones.
- Pastor, V. M. L., (2006). El papel de la evaluación formativa en el proceso de convergencia hacia el EEES Análisis del estado de la cuestión y presentación de un sistema de intervención. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 20(3), 93-119. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411311005.pdf>
- Pérez-Pueyo, A. (2012). Las competencias básicas en EF ¿evaluación o calificación? *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (397), 37-37. <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/183/175>
- García López, J., y Rodríguez Marroyo, J. A. (2015) *Equilibrio y estabilidad del cuerpo humano*. [Archivo PDF] <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/9322/Garcia-Lopez-2013-Libro-Paidotribo-Estabilidad-Equilibrio-Cuerpo-Humano.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Real Federación Española de Patinaje. (s.f). *Historia del patinaje*. https://fep.es/website/infoFep_historia.asp
- HawaiiSurf. (13 de marzo del 2024). *Los orígenes del patinaje sobre ruedas*. <https://www.hawaiisurf.com/es/blogs/hawaiisurf-blog/histoire-du-roller-de-ses-debuts-a-aujourd'hui>
- Giulipatin (20 de junio del 2024). *Patinaje y salud mental: Cómo el patinaje ayuda a reducir el estrés*. <https://giulipatin.com/blog/patinaje-y-salud-mental-como-el-patinaje-ayuda-a-reducir-el-estres>
- Lagunas, J. M. (2006). Educación física y desarrollo integral. *Isla de Arriarán: revista cultural y científica*, (28), 275-296. [file:///C:/Users/activ/Downloads/Dialnet-EducacionFisicaYDesarrolloIntegral-2543127%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/activ/Downloads/Dialnet-EducacionFisicaYDesarrolloIntegral-2543127%20(7).pdf)

- Cordero Rojas, Y., Cuesta Martínez, L.A., Torres Peguero, M. y Labrador Labrador, G. (2020). El desarrollo de la capacidad coordinativa equilibrio en atletas de lucha greco, categorías iniciales. *Pódium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15 (3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000300577#B9
- Luna, P. y Luarte, C. (2010). Equilibrio estático y dinámico en niños y niñas de 6 años de edad las escuelas municipales urbanas de la comuna de Santa Juana. Facultad de Ciencias de la Educación. Pedagogía en Educación Física. Universidad San Sebastián, Concepción, Chile [Archivo PDF]. https://www.researchgate.net/profile/Pablo-Luna-Villouta/publication/357538683_EQUILIBRIO_ESTATICO_Y_DINAMICO_ES_NI_NOS_Y_NINAS_DE_6_ANOS_DE_EDAD_DE_LAS_ESCUELAS_MUNICIPALES_URBANAS_DE_LA_COMUNA_DE_SANTA_JUANA/links/61d3528fda5d105e551917be/EQUILIBRIO-ESTATICO-Y-DINAMICO-ES-NINOS-Y-NINAS-DE-6-ANOS-DE-EDAD-DE-LAS-ESCUELAS-MUNICIPALES-URBANAS-DE-LA-COMUNA-DE-SANTA-JUANA.pdf
- Inercia. (11 de Enero del 2023). *Cómo mejorar tu equilibrio con tus patines*. <https://www.inercia.com/blog/como-mejorar-tu-equilibrio-con-tus-patines/>
- Del Campo, A. (s.f). *Física de la carrera y del patinaje* [Archivo PDF] <https://www.ingeniariak.eus/wp-content/uploads/2022/05/Patinaje.pdf>
- Roll&Roll. (2 de Agosto del 2024). *Las Leyes de Newton Aplicadas al Patinaje en Línea*. https://rollandroll.mx/blogs/noticias/las-leyes-de-newton-aplicadas-al-patinaje-en-linea?srsltid=AfmBOooKR71ahOTH6LpT7TOnJ8xZg7NH_nitCUiW3_1gr7GNqFop-Vo2
- Rangel Sánchez, H. y González Rodríguez, M.S. (2012). El patinaje de velocidad y el entrenamiento perceptivo visual como elemento distintivo en la planificación de la preparación psicológica. *Lectura: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 166.
- Inline Certification Program International (ICP). (2014). *Manual de enseñanza nivel 1*. <https://es.scribd.com/document/654846926/0-PATINAJE-EN-LINEA-1-manual-espaol>

- Moreno Alcaraz, V.J, López – Miñarro, P.A y Rodríguez García, P.L. (2012) Lesiones y medidas de prevención en el patinaje en línea recreativo: revisión. *Revista Internacional Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(45). <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista45/artlesiones281.htm>
- Rodríguez, S. y Thuriot, M. (1999). *Disfruta de tus patines*. INDE.
- Gutiérrez, J., López, F. y Sedano, L. (1992). *Propuesta para educación física: Orientación, danza, patinaje, escalada, palas, bicicleta y triatlón escolar*. Narcea, s. a. de ediciones.
- Ruiz Alonso, J.G (1991). *Juegos y deportes alternativos. En la programación de Educación Física*. Octaedro.
- Rappaelfeld, J. (1994). *Patinaje en línea. Equipamiento, preparación, técnicas básicas y avanzadas*. Martínez Roca.
- Moreno, J.A, Rodríguez, P.L y Miñano, F. (s.f). *Utilización del juego para descubrir el patinaje en línea* [Archivo PDF]. https://www.educacionfisicaenprimaria.es/uploads/4/2/1/3/4213158/ud_patines.pdf
- 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*, 1(2), 155-162. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/3786/26069_5.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Equipo médico DKV. (28 de Octubre del 2024). *Beneficios del patinar*. <https://quierocuidarme.dkv.es/deportes/10-beneficios-de-patinar-que-ayudan-tu-salud>
- Cidoncha Falcón, V. y Díaz Rivero, E. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *EFDeportes.com. Revista Digital*, 147
- Sánchez, Sánchez, M. (12 de octubre de 2021). Por qué los patines serán tus mejores aliados para ponerte en forma esta temporada. *El País*. <https://elpais.com/escaparate/2021-10-12/por-que-los-patines-seran-tus-mejores-aliados-para-ponerte-en-forma-esta-temporada.html>

ATP Oposiciones. (s.f). *Concepto de Educación Física: Evolución y Desarrollo de los distintos conceptos*. [Archivo PDF].

<https://www.oposicionesatp.com/wp/wp-content/uploads/2020/09/Maestros-en-Educaci%C3%B3n-F%C3%ADsica-T01.pdf>

García García, N., Nicolás Mota, R.M, Zorrilla Fierro, M. Jiménez Franco, V., López Orendain, E., Galicia, G. y Ramírez Fortiz, S. (2012). *El enfoque formativo de la evaluación*. [Archivo PDF]

https://www.setse.org.mx/ReformaEducativa/recursos_evaluacion/materiales/evaluaci%C3%B3n%20formativa/c1web.pdf

Lomas Rivera, A. y Clemente Remón, A.L (2017). Beneficios de la actividad físico-deportiva en niños y niñas con TDAH. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*, 8(44)

Martínez Carbonell, J.A. (2008). *Los Estilos de Enseñanza en Educación Física* [Archivo PDF]

<https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/41025/6/Tema%205.%20Los%20Estilos%20de%20Ense%C3%B1anza%20en%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica.pdf>

Rendón Uribe, M.A. (2013). Hacia una conceptualización de los estilos de enseñanza. *Revista Colombiana de Educación*, 64, 175 -195.

<https://www.redalyc.org/pdf/4136/413634076008.pdf>

Vaena García, V. (2019). *El Aprendizaje Experiencial como metodología: Buenas prácticas*. Narcea Ediciones.

Díaz, O.L, Mediavilla, A.A., Santos – Pastor, M., y Muñoz, L.F.M. (2020). Las metodologías activas en Educación Física: Una aproximación al estado actual desde la percepción de los docentes de la comunidad de Madrid. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 38, 587 – 594

Canals, P.C., Minguell, M.E., y Belmonte, D.B. (2020). Gamificación y aprendizaje basado en juegos: Consideraciones generales y algunos ejemplos para la Enseñanza de la Geología. Enseñanza de las ciencias de la tierra. *Revista de la*

Poza Caballero, L. (2010). Evaluación del proceso de enseñanza – aprendizaje. *Revista innovación y experiencias educativas*, 37.

8. ANEXOS

A través de esta unidad de patinaje en línea, se impulsa el desarrollo de competencias que trascienden lo físico, incorporando conocimientos de diferentes áreas de currículo. Esto garantiza una educación completa que no solo se apoya en el desarrollo motriz, sino que también ayuda en el crecimiento cognitivo, emocional y social de los alumnos. La transversalidad entre los contenidos permite que los alumnos relacionen lo que aprende en Educación Física con otras disciplinas, fomentando un aprendizaje que es relevante y útil en su vida cotidiana.

Anexo1 Desarrollo detallado de las sesiones

A continuación, aparecen las sesiones de la propuesta de intervención educativa desarrolladas minuciosamente.

SESIÓN 1 “INTRODUCCIÓN AL MÁGICO MUNDO DE LOS PATINES”	
Objetivos - Ser conscientes de lo que conocemos de este deporte y ponerlo en común. - Conocer las normas básicas de seguridad. - Aprender a ponernos la equipación, levantarnos y a caernos de forma segura. - Empezar a desplazarnos. - Disfrutar de cada juego y actividad.	Espacio: Patio
Contenidos A. Vida activa y saludable 1. Salud física: Educación postural en acciones motrices específicas. Mejora de la condición física orientada a la salud. 2. Respeto y aceptación del propio cuerpo. B. Organización y gestión de la actividad física 1. Prevención de accidentes y lesiones en las prácticas motrices: Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad propia y de los demás.	

<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices 1. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal (Conciencia y control del cuerpo. Interiorización y organización funcional del propio cuerpo: anticipación efectora.); Equilibrio estático y dinámico en situaciones de complejidad creciente; organización espacial (percepción de distancias y trayectoria, orientación en el espacio); temporal (simultaneidad y sucesión de acciones; organización temporal del movimiento: ajuste de una secuencia de acciones a un intervalo temporal determinado; anticipación de la organización temporal de un movimiento aplicada a los nuevos aprendizajes motrices)</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices 1. Gestión emocional: ansiedad y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión. 2. Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas. 3. Concepto de <i>fairplay</i> o “juego limpio”. 4. Identificación, abordaje y rechazo de conductas violentas o contrarias a la convivencia. 5. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que intervienen en el juego.</p> <p>G. Información, digitalización y comunicación 3. Expresión y valoración de necesidades, vivencias y emociones.</p>	
<p>INICIO</p> <p><u>Asamblea inicial:</u> Llegamos al gimnasio y realizamos una introducción de lo que vamos a hacer a lo largo del desarrollo de la Unidad Didáctica. Para realizar esta introducción, y aprovechando que estamos en asamblea, ponemos en común distintos aspectos que conozcamos sobre esta modalidad deportiva. Para ello hacemos preguntas como: <i>¿Sabéis que es patinar? ¿En qué consiste? Enseñando el material necesario para llevar a cabo la sesión preguntamos qué es cada cosa, si saben para qué sirve y donde se colocan.</i></p> <p>Explicamos la importancia que tiene llevar cada de las protecciones que debemos ponernos y explicamos las distintas normas de seguridad que se deben cumplir. La maestra estará con todo el material puesto y explicará de manera práctica la importancia de cumplir las normas que se están planteando.</p> <p><u>Revisión del material:</u> La maestra se asegurará de que todos los alumnos tienen cada una de las protecciones, en el caso de que falte algo se lo dejemos del material existente en el cole.</p>	<p>Materiales: Equipación personal: Patines y protecciones: maneras, muñequeras, rodilleras y casco.</p>
<p>PARTE TÉCNICA</p> <p><u>Nos equipamos:</u> Nos trasladamos con el material necesario (patines,</p>	<p>Equipación personal: Patines y protecciones:</p>

maestra donde les colocaremos formando una torre.	
<p>FINAL</p> <p><u>Asamblea final</u>: Nos colocamos sentados en el césped formando un círculo. Cada alumno tendrá que decir de manera breve que es lo que más y lo que menos le ha gustado de la sesión de hoy.</p> <p>Nos quitamos los patines y vamos con ellos en la mano hasta dentro del gimnasio, allí nos quitamos el resto de cosas: <i>Primero muñequeras, luego rodilleras, luego coderas y por último el casco. Al quitarnos primero las muñequeras tenemos las manos libres para que nos sea más fácil quitarnos lo demás.</i></p> <p>En este caso, como al principio las alumnas deberán quitarse todo solas, pero si necesitan ayuda la maestra estará disponible para ellas.</p> <p>Recogemos el material asegurándonos de que todo queda bien recogido y no nos dejamos nada y nos vamos.</p>	

<p>SESIÓN 2</p> <p>“SOMOS ROBOTS”</p>	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afianzar conocimientos de la sesión anterior. - Coger confianza en el desplazamiento. - Aprender a caernos. - Adquirir equilibrio sobre los patines. - Disfrutar de cada juego y actividad. - Reducir pulsaciones. 	<p>Espacio: Patio.</p>
<p>Contenidos:</p> <p>A. Vida activa y saludable: 1. Salud física: Educación postural en acciones motrices específicas. Mejora de la condición física orientada a la salud. 2. Respeto y aceptación del propio cuerpo.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física. 1. Valoración del esfuerzo personal en la actividad física y confianza en sus propias posibilidades.</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices. 1. Toma de decisiones: Selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espaciotemporal en la interacción con los compañeros en situaciones cooperativas. 3. Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: Aspectos principales. Asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas y adaptación de las habilidades motrices</p>	

<p>adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente, lúdicos o deportivos, con eficiencia y creatividad.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>1. Gestión emocional: ansiedad y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión. 2. Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas.3. Concepto de <i>fairplay</i> o “juego limpio”. 4. Identificación, abordaje y rechazo de conductas violentas o contrarias a la convivencia tanto en situaciones motrices.</p> <p>5. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que intervienen en el juego.</p> <p>G. Información, digitalización y comunicación. 3. Expresión y valoración de necesidades, vivencias y emociones.</p>	
<p>INICIO</p> <p>Llegamos al gimnasio, dejamos nuestras cosas y cogemos la equipación de patines. Nos aseguramos de que todas las alumnas han traído el material necesario, si a alguien le falta algo se lo dejamos del material existente en el centro. Salimos al césped nos sentamos formando un círculo y dedicamos unos minutos a resolver si pudiera existir alguna duda.</p> <p>Nos colocamos el casco, las rodilleras, las coderas y las muñequeras. Repasamos caernos, levantarnos y mantenernos en pie. Lo hacemos todos juntos un par de veces.</p>	<p>Materiales: Equipación personal: Patines y protecciones (rodilleras, coderas y muñequeras)</p>
<p>PARTE TÉCNICA</p> <p><u>Estamos en movimiento:</u> “<i>Soy un robot</i>”</p> <p>La maestra lanzará conos por el espacio, y en el otro extremo habrá aros de los mismos colores que los conos. Las alumnas tendrán que desplazarse “<i>haciendo el robot</i>” coger un cono y llevarle al aro que le corresponda en función de su color. En el caso de caída nos levantamos como hemos aprendido y continuamos. Una vez que hemos colocado todos los conos en su aro correspondiente la maestra los recogerá y los volverá a lanzar pero ahora en la zona asfaltada y las alumnas tendrán que hacer lo mismo.</p> <p>El ejercicio se complica un poco ya que la superficie es más resbaladiza.</p> <p><u>Evitamos caernos:</u> “<i>Mano – rodilla</i>”</p> <p>Nos juntaremos todos para aprender un truco que debemos hacer para evitar caernos cuando perdamos el equilibrio:</p> <p><i>Manos – rodillas: Cuando vea que pierdo el equilibrio y esté a punto de caerme, rápido coloco las manos sobre mis rodillas y así evito la caída.</i></p> <p>Patinamos a lo largo de la pista realizando este movimiento para así</p>	<p>Materiales: Conos pequeños de colores, aros de colores.</p>

<p>interiorizarlo.</p> <p><u>Jugamos:</u> “Torre de conos”</p> <p>La maestra colocará todos los conos en el centro de la pista, excepto uno de cada color que estará en cada una de las esquinas. Los alumnos deberán llevar cada uno de los conos a su color correspondiente. Al final tendremos que tener una torre de cada color.</p>	<p>Materiales: Conos pequeños de colores.</p>
<p>FINAL</p> <p><u>Vuelta a la calma:</u> “Caricaturas” Nos colocamos sentados en el césped formando un círculo. Jugamos a las “criaturas”: Todos están en el círculo. La maestra empieza diciendo “<i>Caricaturas presenta nombres de</i> (se elige el grupo de palabras que se quiera: deportes, colores...) <i>por ejemplo...</i>” La maestra dice el ejemplo y luego las niñas van diciendo otras palabras del mismo grupo. Si se repite alguna de las palabras se vuelve a empezar.</p> <p><u>Asamblea final:</u> Cada alumna tendrá que decir de manera breve que es lo que más y lo que menos le ha gustado de la sesión de hoy.</p> <p>Nos quitamos los patines, primero muñequeras, luego rodilleras, luego coderas y por último el casco.</p> <p>En este caso, como al principio las alumnas deberán quitarse todo solas, pero si necesitan ayuda la maestra estará disponible para ellas.</p> <p>Recogemos el material asegurándonos de que todo queda bien recogido y no nos dejamos nada y nos vamos.</p>	

<p>SESIÓN 3</p> <p>“ARTISTAS SOBRE RUEDAS”</p>	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afianzar conocimientos de la sesión anterior. - Aumentar la confianza y soltura en el desplazamiento. - Adquirir equilibrio sobre los patines. - Disfrutar de cada juego y actividad. - Reducir pulsaciones. 	<p>Espacio: Patio</p>
<p>Contenidos:</p> <p>A. Vida activa y saludable: 1. Salud física: Educación postural en acciones motrices específicas. Mejora de la condición física orientada a la salud. 2. Respeto y aceptación del propio cuerpo.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física. 1. Valoración del esfuerzo personal en la actividad física y confianza en sus propias posibilidades. 2. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad propia y de los demás.</p>	

<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices. 1. Toma de decisiones: Selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espaciotemporal en la interacción con los compañeros en situaciones cooperativas. Selección de respuestas en función de una adecuada percepción selectiva. Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones. 2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal (Conciencia y control del cuerpo. Interiorización y organización funcional del propio cuerpo: anticipación efectora.); Equilibrio estático y dinámico en situaciones de complejidad creciente. 4. Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: Aspectos principales. Asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas y adaptación de las habilidades motrices adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente, lúdicos o deportivos, con eficiencia y creatividad. Resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones a contextos específicos lúdicos y deportivos, desde un planteamiento de análisis previo a la acción.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. 1. Gestión emocional: ansiedad y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión. 2. Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas. 3. Concepto de <i>fairplay</i> o “juego limpio” 4. Identificación, abordaje y rechazo de conductas violentas o contrarias a la convivencia tanto en situaciones motrices.</p> <p>G. Información, digitalización y comunicación. 1. Expresión y valoración de necesidades, vivencias y emociones</p>	
<p>INICIO</p> <p>Llegamos al gimnasio, dejamos nuestras cosas y cogemos la equipación de patines. Nos aseguramos de que todas las alumnas han traído todo el material necesario (patines, protecciones y casco) si a alguien le falta algo, se lo dejamos del material existente que hay en el centro. Salimos al patio (si las condiciones no lo permiten, nos quedamos en el gimnasio).</p> <p>Formamos un círculo y dedicamos unos minutos a resolver dudas que hayan podido surgir en la sesión anterior.</p> <p>Nos colocamos el casco, las rodilleras, las coderas, los patines y las muñequeras.</p>	<p>Materiales: Equipación personal: Patines y protecciones (rodilleras, coderas y muñequeras)</p>

<p>PARTE TÉCNICA</p> <p><i>“Creamos un paisaje”</i> La clase se divide en cuatro grupos y se coloca en un extremo del campo. Cada grupo tendrá a su lado una caja llena de figuras con velcro atrás y en el otro extremo del campo habrá un cuadrado de tela. Cada miembro del grupo cogerá una figura y la irá a colocar a la tela. Así hasta que todas las figuras estén colocadas sobre la tela.</p> <p>Se establecerá la siguiente norma: no podré salir hasta que mi compañera haya pasado un punto (marcado con anterioridad por la maestra).</p> <p>La velocidad en este juego no importa, ganará el equipo que menos veces se haya caído y mejor lo haya hecho.</p> <p><i>“Platos locos”</i> Los equipos anteriores formarán una fila en un extremo del campo. Cada grupo tendrá colocado a su lado una caja llena de pelotas de tenis de mesa y tendrá otra vacía en frente. A cada miembro de la fila se le dará un plato de plástico. Tendrán que trasladar las pelotas de una caja a otra.</p> <p>Se establecerá la siguiente norma: no podré salir hasta que mi compañero haya pasado un punto (marcado con anterioridad por la maestra). El equipo que menos veces se caiga y mejor lo haga gana.</p>	<p>Materiales: Figuras con velcro, cajas de cartón y tela – mural.</p> <p>Material: Cajas de cartón, pelotas de tenis de mesa y platos de plástico.</p>
<p>FINAL</p> <p><u>Vuelta a la calma:</u> <i>“Bomba”</i> Nos colocamos sentados en el suelo formando un círculo. Jugamos a <i>“bomba”</i>: Toda la clase forma un círculo sentados en el suelo, excepto uno que estará sentado en el centro de éste y será el reloj. El del centro cuenta hasta cinco en cuatro intervalos mientras, los del círculo de alrededor se pasan el balón. El que tenga el balón en el momento que termine de contar los intervalos el compañero del centro, se convertirá en reloj.</p> <p><u>Asamblea final:</u> Cada alumna tendrá que decir de manera breve que es lo que más y lo que menos le ha gustado de la sesión de hoy. Nos quitamos los patines, primero muñequeras, luego rodilleras, luego coderas y por último el casco.</p> <p>Recogemos el material asegurándonos de que todo queda bien recogido y no nos dejamos nada y nos vamos.</p>	<p>Material: Un balón.</p>

SESIÓN 4 “APRENDEMOS A FRENAR”	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afianzar conocimientos de la sesión anterior. - Adquirir equilibrio sobre los patines. - Aprender a frenar. - Disfrutar de cada juego y actividad. - Reducir pulsaciones. 	<p>Espacio: Patio.</p>
<p>Contenidos:</p> <p>A. Vida activa y saludable: 1. Salud física: Educación postural en acciones motrices específicas. Mejora de la condición física orientada a la salud. 2. Respeto y aceptación del propio cuerpo.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física. 1. Valoración del esfuerzo personal en la actividad física y confianza en sus propias posibilidades. 2. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad propia y de los demás.</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices. 1. Toma de decisiones: Selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espaciotemporal en la interacción con los compañeros en situaciones cooperativas. Selección de respuestas en función de una adecuada percepción selectiva. Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones. 2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal (Conciencia y control del cuerpo. Interiorización y organización funcional del propio cuerpo: anticipación efectora.); Equilibrio estático y dinámico en situaciones de complejidad creciente. 4. Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: Aspectos principales. Asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas y adaptación de las habilidades motrices adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente, lúdicos o deportivos, con eficiencia y creatividad. Resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones a contextos específicos lúdicos y deportivos, desde un planteamiento de análisis previo a la acción.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. 1. Gestión emocional: ansiedad y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión. 2. Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas. 3. Concepto de <i>fairplay</i> o “juego limpio” 4. Identificación,</p>	

<p>abordaje y rechazo de conductas violentas o contrarias a la convivencia tanto en situaciones motrices.</p> <p>G. Información, digitalización y comunicación. 1. Expresión y valoración de necesidades, vivencias y emociones</p>	
<p>INICIO</p> <p>Llegamos al gimnasio, dejamos nuestras cosas y cogemos la equipación de patines. Nos aseguramos de que todas las alumnas han traído todo el material necesario (patines, protecciones y casco) si a alguien le falta algo, se lo dejamos del material existente que hay en el centro. Salimos al patio (si las condiciones no lo permiten, nos quedamos en el gimnasio).</p> <p>Formamos un círculo y dedicamos unos minutos a resolver dudas que hayan podido surgir en la sesión anterior.</p> <p>Nos colocamos el casco, las rodilleras, las coderas, los patines y las muñequeras.</p>	<p>Materiales: Equipación personal: Patines y protecciones (rodilleras, coderas y muñequeras)</p>
<p>PARTE TÉCNICA</p> <p><u>Enseñanza estática:</u> “<i>Básicos y tijeras</i>” Toda la clase se coloca en un extremo del espacio. La profesora hace una demostración en estático de lo que vamos a aprender: <i>básicos y tijeras</i>.</p> <p><i>Básico: Colocamos los patines en paralelo con una pequeña distancia entre ellos. Las rodillas semi – flexionadas, el cuerpo recto y los brazos doblados por el codo a la altura de las costillas imitando la posición de “tocar el piano”.</i></p> <p><i>Tijeras: Partiendo de la posición de básico adelantemos un poco el pie derecho (el pie en el que tenemos el freno). La distancia de adelantamiento del pie no tiene que ser ni muy pequeña ni muy grande, el freno del patín adelantado debe estar a la altura de la primera rueda del otro patín.</i></p> <p>En estático repetiremos estos movimientos al ritmo de una canción que cantará la maestra: “<i>Básico, tijera, básico, tijera...</i>”</p> <p><u>Enseñanza dinámica:</u> “<i>Básicos y tijeras</i>” La maestra colocará en el suelo dos túneles de conos (una línea de conos en paralelo a otra). Empezaremos a patinar, cuando nos encontremos con el primer túnel de conos deberemos pasarle en básico, después seguimos patinando y el siguiente túnel debemos pasarle en tijera. Repetiremos esto cuatro veces.</p> <p>Volveremos al inicio y haremos lo mismo, solo que ahora, en ambos túneles, debemos estar haciendo básico al entrar y tijera al salir. Lo repetiremos cuatro veces.</p> <p><u>Enseñanza estática:</u> “<i>Básico, tijera, pa-pa</i>” Acabado el ejercicio anterior, nos juntamos en un extremo del campo para, de forma estática, aprender un nuevo movimiento. La maestra nos hace una demostración:</p>	<p>Material: Conos pequeños.</p>

<p><i>Parto de básico, coloco tijera y levanto ligeramente las ruedas delanteras del patín, solo hay que levantarlas un poco. Tenemos que oír cómo suena un “pa-pa”.</i></p> <p>Realizamos el ejercicio de manera estática al ritmo de una canción: <i>“básico, tijera, pa-pa”</i></p> <p><u>Enseñanza dinámica:</u> <i>“Básico, tijera, pa-pa”</i> Volvemos a los túneles de conos, esta vez vamos a entrar en básico, en mitad del túnel nos ponemos en tijera y debemos salir de éste levantando ligeramente la rueda delantera, es decir, haciendo el <i>“pa-pa”</i>. Hacemos lo mismo en los dos túneles y lo repetimos cuatro veces.</p> <p><i>“Sabemos frenar”</i> Una vez acabado el ejercicio anterior, nos volvemos a juntar para, de forma estática, aprender el último movimiento. La maestra nos hace una demostración:</p> <p><i>Parto de básico, coloco tijera y hago “pa-pa” posteriormente levanto completamente la punta del patín haciendo que el freno roce con el suelo.</i></p> <p>Debemos aclarar que:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es muy importante realizar cada uno de estos movimientos para poder frenar de manera correcta. - No podemos patinar más rápido de lo que sabemos frenar. <p>Volvemos a los túneles de conos, esta vez vamos a entrar en básico, en medio del túnel ponemos tijera y tenemos que salir del túnel frenando. Hacemos lo mismo en los dos túneles y lo repetimos tres veces.</p> <p>Los alumnos se colocarán en un extremo del campo y la maestra indicará una línea en el otro extremo. Los alumnos tendrán que patinar y frenar antes de llegar a esa línea.</p> <p><i>“Estatuas musicales”</i> Los alumnos patinan libremente por el espacio al ritmo de la música. En un momento la maestra parará la música y los alumnos tendrán que frenar. El que se mueva tendrá que superar una prueba que pondrá la maestra.</p>	<p>Material: Reproductor de música.</p>
<p>FINAL</p> <p><u>Estiramientos:</u> Nos colocamos en la pista formando un círculo y realizamos estiramientos con los patines puestos. Será la profesora quien guie el estiramiento.</p> <p>Cada alumna tendrá que decir de manera breve que es lo que más y lo que menos le ha gustado de la sesión de hoy.</p> <p><u>Asamblea final:</u> Cada alumna tendrá que decir de manera breve que es lo que más y lo que menos le ha gustado de la sesión de hoy. Nos quitamos los patines, las protecciones y el casco y nos ponemos las zapatillas. Recogemos el material, nuestras cosas y nos vamos.</p>	

SESIÓN 5 “SABEMOS FRENAR”	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afianzar conocimientos de la sesión anterior. - Adquirir equilibrio sobre los patines. - Aprender a frenar con más precisión y eficacia. - Disfrutar de cada juego y actividad. 	<p>Lugar: Patio</p>
<p>Contenidos:</p> <p>A. Vida activa y saludable: 1. Salud física: Educación postural en acciones motrices específicas. Mejora de la condición física orientada a la salud. 2. Respeto y aceptación del propio cuerpo.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física. 1. Valoración del esfuerzo personal en la actividad física y confianza en sus propias posibilidades. 2. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad propia y de los demás.</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices. 1. Toma de decisiones: Selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espaciotemporal en la interacción con los compañeros en situaciones cooperativas. Selección de respuestas en función de una adecuada percepción selectiva. Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones. 2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal (Conciencia y control del cuerpo. Interiorización y organización funcional del propio cuerpo: anticipación efectora.); Equilibrio estático y dinámico en situaciones de complejidad creciente. 4. Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: Aspectos principales. Asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas y adaptación de las habilidades motrices adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente, lúdicos o deportivos, con eficiencia y creatividad. Resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones a contextos específicos lúdicos y deportivos, desde un planteamiento de análisis previo a la acción.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. 1. Gestión emocional: ansiedad y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión. 2. Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas. 3. Concepto de <i>fairplay</i> o “juego limpio” 4. Identificación,</p>	

<p>abordaje y rechazo de conductas violentas o contrarias a la convivencia tanto en situaciones motrices.</p> <p>G. Información, digitalización y comunicación. 1. Expresión y valoración de necesidades, vivencias y emociones</p>	
<p>INICIO</p> <p>Llegamos al gimnasio dejamos nuestras cosas, cogemos la equipación de patines. Nos aseguramos de que todas las alumnas han traído el material necesario (patines, protecciones y casco) si a alguien le falta algo, se lo dejamos del material que hay en el centro. Salimos al patio (si las condiciones no lo permite, nos quedamos en el gimnasio).</p> <p>Nos colocamos el casco, las rodilleras, las coderas y las muñequeras.</p>	<p>Materiales:</p> <p>Equipación personal: Patines y protecciones (rodilleras, coderas y muñequeras)</p>
<p>PARTE TÉCNICA</p> <p><i>“La franja del freno”</i> Todos los alumnos estarán colocados en un extremo del espacio, en el otro extremo habrá dos filas de conos colocados de manera horizontal y paralela marcando una franja. Los alumnos deberán patinar y frenar en la franja marcada (zona de frenado). Cada vez que se haga, la franja se irá haciendo más pequeña de tal forma que la dificultad será mayor.</p> <p><i>“Patina si puedes”</i> Por parejas, se repartirán dos roles: el que frena y el que se resiste. El que frena cogerá de la cintura al que se resiste (formando un tren de dos). El que se resiste debe patinar sin parar y el compañero tiene que tratar de frenarle. Se repetirán varias rondas haciendo cambios primero de rol y luego de pareja.</p> <p><i>“El guía”</i> Por parejas, se repartirán dos roles: el guía y el que se deja llevar. El guía deberá llevar al compañero a la velocidad que considere, pero tendrá que conseguirle frenar antes de llegar a un punto del espacio marcado por la maestra. Se repetirán varias rondas haciendo cambio de rol y de parejas.</p> <p><i>“Un, dos, tres ¡YA!”</i> Por parejas ambos irán patinando libremente por la pista. Uno de ellos será el vocal que deberá decir ¡YA! Cuando quiera que su compañero frene. El otro miembro de la pareja deberá frenar lo antes que pueda. Luego se cambiarán los roles.</p>	<p>Materiales:</p> <p>Conos pequeños</p>
<p>FINAL</p> <p><u>Vuelta a la calma:</u></p> <p><i>“Compañero desaparecido”</i> Todos los alumnos estarán colocados en círculo excepto uno que se separará para no ver a los demás. Cuando este sin mirar se quitará a un compañero del círculo, el alumno que se ha ido deberá adivinar quién falta.</p> <p><u>Asamblea final:</u> Cada alumna tendrá que decir de manera breve que es lo</p>	

que más y lo que menos le ha gustado de la sesión de hoy. Nos quitamos los patines, las protecciones y el casco y nos ponemos las zapatillas. Recogemos el material, nuestras cosas y nos vamos.	
--	--

SESIÓN 6	
“LA FIESTA DE LOS PATINES”	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afianzar conocimientos de la sesión anterior. - Poner en práctica las distintas técnicas aprendidas en las sesiones anteriores. - Disfrutar de cada juego y actividad. - Ser consciente de lo aprendido para favorecer la motivación. 	Lugar: Patio
<p>Contenidos:</p> <p>A. Vida activa y saludable: 1. Salud física: Educación postural en acciones motrices específicas. Mejora de la condición física orientada a la salud. 2. Respeto y aceptación del propio cuerpo.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física. 1. Valoración del esfuerzo personal en la actividad física y confianza en sus propias posibilidades. 2. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad propia y de los demás.</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices. 1. Toma de decisiones: Selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espaciotemporal en la interacción con los compañeros en situaciones cooperativas. Selección de respuestas en función de una adecuada percepción selectiva. Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones. 2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal (Conciencia y control del cuerpo. Interiorización y organización funcional del propio cuerpo: anticipación eefectora.); Equilibrio estático y dinámico en situaciones de complejidad creciente. 4. Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: Aspectos principales. Asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas y adaptación de las habilidades motrices adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente, lúdicos o deportivos, con eficiencia y creatividad. Resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones a contextos específicos lúdicos y deportivos, desde un planteamiento de análisis previo a la acción.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p>	

<p>1. Gestión emocional: ansiedad y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión. 2. Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas. 3. Concepto de <i>fairplay</i> o “juego limpio” 4. Identificación, abordaje y rechazo de conductas violentas o contrarias a la convivencia tanto en situaciones motrices.</p> <p>G. Información, digitalización y comunicación. 1. Expresión y valoración de necesidades, vivencias y emociones.</p>	
<p>INICIO</p> <p>Llegamos al gimnasio dejamos nuestras cosas, cogemos la equipación de patines. Nos aseguramos de que todas las alumnas han traído el material necesario (patines, protecciones y casco) si a alguien le falta algo, se lo dejamos del material que hay en el centro. Salimos al patio (si las condiciones no lo permite, nos quedamos en el gimnasio).</p> <p>Nos colocamos el casco, las rodilleras, las coderas y las muñequeras.</p>	<p>Materiales:</p> <p>Equipación personal: Patines y protecciones (rodilleras, coderas y muñequeras)</p>
<p>PARTE TECNICA</p> <p><u>Circuito:</u> Antes de la sesión, la maestra habrá distribuido por el espacio distintos elementos formando postas, en cada una de ellas llevaremos a cabo los distintos movimientos aprendidos.</p> <p>Los alumnos realizaran el circuito varias veces hasta que dominen cada una de las postas e interioricen cada uno de los movimientos aprendidos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zig – zag amplio. 2. Patinada libre. 3. Línea de frenado. 4. Túnel básicos. 5. Túneles tijeras. 6. Zig – zag pequeño. 7. Túnel inicio básico final tijera. 8. Línea de frenado. <p>*Circuito añadido en anexos*</p> <p><u>Juegos.</u></p> <p>Tras realizar el circuito llevaremos a cabo una serie de juegos:</p> <p><i>Virus y ambulancias:</i> La maestra repartirá entre algunas alumnas conos de colores verdes y rojos. Los que tengan el cono verde serán virus y los que tengan el cono rojo serán ambulancia y habrá alumnas que no tengan cono. Los virus tienen que ir a pillar a las compañeras sin cono si les pillan estas se colocaran de rodillas en el suelo con las manos apoyadas en las rodillas (para no ser atropellados) y esperarán a que venga la ambulancia a salvarlas.</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 9 conos chinos. - 42 conos pequeños. <p>Materiales: Conos pequeños de dos colores distintos.</p>

<p>Para salvarles tendrán que darlas suavemente con el virus en el casco. Cada cierto tiempo la maestra irá cambiando los conos entre los alumnos. El virus no puede pillar a la ambulancia.</p> <p><i>“Pilla – pilla loco”</i> Todas las alumnas se la pican y todas están desplazándose por el espacio cuando pilla a una persona esta se sienta en el suelo. Cuando lo persona que ha pillado es pillada y se sienta en el suelo la anterior se libra. Si dos personas se pillan a la vez tendrán que disputar un <i>“piedra, papel o tijera”</i> quien gane se salvará y quien pierda se sentará en el suelo.</p> <p>Ejemplo: Marta pilla a Juan. Juan se sienta en el suelo. Pedro pilla a Marta, Juan se levanta y Marta se sienta. Julia y Carlos se pillan a la vez, juegan a piedra papel o tijera y gana Carlos, Julia se sienta y Carlos sigue jugando.</p>	
<p>FINAL</p> <p><u>Vuelta a la calma:</u></p> <p><i>“Director de orquesta”</i> Todas las alumnas en círculo excepto una que se apartará de los demás para no ver lo que están haciendo los compañeros. Entre los miembros del círculo se elegirá a uno, que será el director de orquesta, éste realizará distintos gestos que los demás tendrán que imitar. Mientras realizan estos gestos, volverá e compañero que se había apartado y tiene que tratar de adivinar quién es el director de orquesta. Tendrá tres intentos.</p> <p><u>Asamblea final:</u> Recogemos el material, nos quitamos los patines, las protecciones y el casco. Nos ponemos las zapatillas, nuestras cosas y nos vamos.</p> <p>La maestra entregará un cuestionario de autoevaluación que las alumnas deberán entregar en la próxima sesión.</p>	

Anexo 2: Ficha de Observación Individual

Este instrumento servirá para documentar de forma continua las observaciones sobre el rendimiento de cada estudiante durante las sesiones de patinaje. La ficha se completará en el transcurso de la práctica, lo que permitirá hacer un seguimiento de las habilidades motrices, la actitud hacia el aprendizaje y el comportamiento en actividades grupales que requieran colaboración.

Instrucciones: Marcar en la casilla de al lado de cada ítem con un tick si lo cumplen o con una cruz si no. En cada sesión se rellenará una tabla nueva.

Nombre:			
Habilidades motrices	Actitud y motivación	Trabajo en equipo	
<u>Postura básica estática:</u> El alumno mantiene la postura inicial de equilibrio (rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y brazos en posición balance) durante 10 segundos sin perder estabilidad.	<u>Activo:</u> El alumno muestra interés y tiene una actitud activa a la hora de realizar los ejercicios y juegos.	<u>Cooperativo:</u> El alumno colabora con sus compañeros en los juegos y ejercicios	
<u>Equilibrio dinámico al desplazarse:</u> El alumno realiza un desplazamiento hacia adelante manteniendo el control de su cuerpo sin caídas ni desequilibrios evidentes.	<u>Participativo:</u> El participa en los distintos ejercicios y juegos mostrando interés y deportividad.	<u>Empático:</u> El alumno se muestra comprensivo hacia los distintos ritmos de aprendizaje de sus compañeros	
<u>Frenado eficiente:</u> El alumno realiza un desplazamiento hacia adelante manteniendo el control de su cuerpo sin caídas ni desequilibrios evidentes.	<u>Comprometido:</u> El alumno muestra una actitud comprometida con su aprendizaje respetando las normas y mostrando ganas de seguir aprendiendo.	<u>Respetuoso:</u> El alumno respeta el material necesario para realizar las distintas actividades	
<u>Dominio general:</u> El alumno demuestra el dominio global de las técnicas enseñadas.	<u>Reflexivo:</u> El alumno demuestra ser consciente de su aprendizaje en los momentos de asamblea.	<u>Fair play:</u> El alumno juega de manera limpia sin tener conductas negativas en el desarrollo del juego	

Anexo3: Cuestionario de Autoevaluación

Este cuestionario está diseñado para que los estudiantes reflexionen sobre su proceso de aprendizaje, identificando lo que han logrado y en qué aspectos pueden mejorar. Se realizará al final de cada sesión, ofreciendo un espacio para la autoevaluación continua y el crecimiento personal.

Instrucciones: Responde las siguientes preguntas de manera honesta y reflexiva.

1. ¿Qué actividad me ha resultado más fácil de realizar hoy?
2. ¿Qué me ha costado más durante la clase?
3. ¿Cómo me he sentido durante las actividades y juegos sobre patines? ¿Me he sentido cómodo/a?
4. ¿He mejorado alguna de las habilidades que hemos trabajado hoy (desplazamiento, equilibrio, frenado)? Explica cómo.
5. ¿Qué haría diferente la próxima vez para mejorar mi rendimiento?
6. ¿He colaborado bien con mis compañeros/as? ¿Qué podría mejorar en mi actitud hacia el trabajo en equipo?

Anexo4: Ficha de coevaluación

Esta herramienta permite a los alumnos evaluar a través de distintos criterios el trabajo realizado por sus compañeros durante las actividades. Al participar en la coevaluación, los alumnos no solo desarrollan su capacidad crítica sino que también aprenden a ofrecer comentarios útiles y constructivos.

Instrucciones: Marca en la casilla mediante un número del al 10, siendo 1 el nivel más bajo de cumplimiento en el que se encuentre el alumno y el 10 el más alto.

CRITERIOS DE COEVALUACIÓN			
Habilidades motrices	Actitud y motivación		Trabajo en equipo.
Dificultades en el desplazamiento, equilibrio y frenado.	Baja motivación, desinterés en las actividades.		No colabora, no participa activamente en el grupo.
Desplazamientos y frenado básicos pero con inseguridades.	Motivación moderada, pero con falta de concentración en algunas actividades.		Participa en el grupo pero con dificultades para trabajar en equipo.
Desplazamientos y frenado controlado, sin errores significativos.	Alta motivación, participación activa en la mayoría de las actividades.		Buena colaboración, demuestra empatía y apoyo a los compañeros.
Desplazamiento y frenado seguros y fluidos.	Totalmente motivado, involucrado y entusiasta en todas las actividades.		Excelente colaboración, asume roles y apoya a todos los compañeros.

Niveles: 1- Bajo 2- Aceptable 3 - Bueno 4- Excelente

Anexo5: Evaluación del proceso de enseñanza

LOS CONTENIDOS...	SI	NO	A MEDIAS	COMENTARIOS
Seleccionados eran los adecuados para cumplir los objetivos.				
Los contenidos se adaptaban al nivel alumno.				
Existe relación entre los contenidos establecidos y los que marca la ley.				
LA METODOLOGÍA...	SI	NO	A MEDIAS	COMENTARIOS
Se adapta a las actividades diseñadas.				
Facilita el aprendizaje de las distintas técnicas básicas del patinaje.				
Facilita la consecución de los objetivos.				
LA TEMPORALIZACIÓN...	SI	NO	A MEDIAS	COMENTARIOS
Se adapta a la distribución de las sesiones.				
Es adecuada para la consecución de los objetivos planteados.				
RECURSOS Y MATERIALES	SI	NO	A MEDIAS	COMENTARIOS
Material personal.				
El alumnado contaba con material adecuado para la realización de la actividad.				
Los alumnos han acudido a las sesiones con la ropa adecuada para poder trabajar con comodidad (chándal)				
Ha existido alguna incidencia a reseñar respecto a este aspecto (falta de recursos por gran parte del alumnado, material en mal estado o no adecuado...)				
Material para las actividades.				
¿Ha existido la posibilidad de tener todos los materiales que se requerían?				
Los materiales elegidos se adaptan a las actividades diseñadas.				
Los materiales elegidos se adaptan a la edad y las características del alumnado.				

Los materiales elegidos generan interés y motivación en el alumnado.				
EL ESPACIO.	SI	NO	A MEDIAS	COMENTARIOS
Los espacios elegidos se han adaptado a las necesidades de los alumnos.				
Los espacios elegidos se han adaptado a las circunstancias que engloban la actividad.				
La variedad de espacios a usar ha permitido un aprendizaje íntegro en el alumno.				
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	SI	NO	A MEDIAS	COMENTARIOS
Las medidas establecidas, han permitido que los alumnos cumplan con los objetivos establecidos.				
Las medidas establecidas han favorecido la motivación del alumnado.				
Las medidas establecidas se adaptaban a las necesidades del alumnado.				
¿Ha sido necesario aplicar más medidas sobre la marcha?				
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	SI	NO	A MEDIAS	COMENTARIOS
Criterios de evaluación				
¿Han permitido evaluar los objetivos establecidos?				
¿Han sido realistas con respecto al proceso de evaluación del alumnado?				
¿Han sido claros y han evaluado aspectos relevantes del proceso de aprendizaje?				
Momentos de evaluación.				
¿Han facilitado el seguimiento del proceso de aprendizaje del alumno?				
¿Han permitido saber el punto de partida del alumnado?				
¿El alumnado estaba implicado en cada uno de los procesos de evaluación?				
Instrumentos de evaluación.				
¿Han facilitado el proceso evaluativo del				

alumnado?				
¿Han permitido evaluar de forma consciente el proceso de evaluación del alumnado?				
¿Realizarías algún cambio para futuras ocasiones?				

Anexo 6: Circuito sesión nº6

