



Carmelites Tarragona
FUNDACIÓ EDUCATIVA CMT



EXTRAESCOLAR

PATINATGE

25/26



EXTRAESCOLAR PATINATGE



L'activitat extraescolar de Patinatge en línia està destinada a alumnes de tots els nivells. Treballem des de la base, ensenyant a l'alumne/a les tècniques essencials i bàsiques per patinar amb seguretat.

OBJECTIUS TÈCNICS

1. Introduir l'infant en el món de l'esport i l'activitat física.
2. Adquirir hàbits saludables i esportius.
3. Conèixer el patinatge tant en l'àmbit lúdic, com competitiu.
4. Potenciar el treballar en equip.
5. Conèixer i millorar la tècnica del patinatge en línia.
6. Dominar els patins per tal de poder desplaçar-se amb seguretat per la ciutat.
7. Conèixer les diferents disciplines derivades del patinatge en línia: velocitat, estil lliure (freestyle) i urbà.

Els grups estaran dividits per nivell per tal d'afavorir el bon desenvolupament de les habilitats de l'alumne/a.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

I4 / I5

1. Conèixer el material esportiu.
2. Aprendre a posar patins i proteccions.
3. Aprendre a impulsar-se i a entrar en moviment.
4. Començar a dominar l'equilibri i la mobilitat.
5. Iniciar-se amb els girs, els salts i a patinar amb desnivells.
6. Aprendre a dominar la frenada senzilla.
7. Gaudir de jocs d'aprenentatge específics.

EXTRAESCOLAR PATINATGE



OBJECTIUS ESPECÍFICS

1r a 3r EP

1. Perfeccionar la tècnica d'impuls.
2. Iniciar-se a les curses.
3. Assolir les frenades intermèdies.
4. Perfeccionar el gir tancat amb patins.
5. Perfeccionar la tècnica dels salts, vorades i les baixades intermèdies.
6. Iniciar-se amb el patinatge d'esquena.
7. Perfeccionar els equilibris.
8. Patinar amb una cama.
9. Iniciar-se amb l'eslàlom.

4t, 5è i 6è EP i ESO

1. Practicar les corbes creuant.
2. Perfeccionar la tècnica de velocitat.
3. Perfeccionar l'eslàlom.
4. Patinar a les baixades pronunciades.
5. Perfeccionar la tècnica dels salts i els salts amb girs.
5. Practicar i assolir les frenades d'alt nivell i derrapatges.
6. Perfeccionar el patinatge d'esquena.
7. Perfeccionar l'equilibri.

HORARIS

I4 a ESO MIGDIA

Divendres de 13.50 a 14.50 h

I4 a ESO TARDA

Dilluns de 17 a 18.30 h

EXTRAESCOLAR PATINATGE



MONITORS/ES



Alexandra Palos Tost

Coordinadora de l'activitat de patinatge en línia.

Entrenadora de patinatge en línia i patinatge de velocitat.

Titulació: Entrenadora de Patinatge de velocitat Nivell III.

Inscrita al Registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya (ROPEC).

patinatge@gimnasticdetarragona.cat



Laia Fornes

Monitora de patinatge en línia amb Ropec



Dani Rodríguez Rodríguez

Monitor de patinatge en línia.

Monitor responsable amb titulació del Consell Esportiu inscrit al Registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya (ROPEC).



Patrícia Agudo

Monitora de patinatge.

Monitora responsable amb titulació del Consell Esportiu inscrit al Registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya (ROPEC).

EXTRAESCOLAR PATINATGE



MONITORS/ES



Andrea Letran

Monitora amb titulació Ropec



José Martínez

Monitor amb titulació Ropec



Els/Les entrenadors/es tenen les titulacions necessàries i obligatòries, així com els certificats de penals actualitzats.



Tots els/les entrenadors/es són part de l'*equip tècnic del Nàstic* (Secció de Patinatge en línia, velocitat i freestyle).

ASPECTES ORGANITZATIUS

RECOLLIDA TARDA

La recollida es realitzarà a les 18.30 h per la porta del c. Pin i Soler (davant ACTIVA).

EXTRAESCOLAR PATINATGE



PER A L'ACTIVITAT

PATINS: Els patins han de ser en línia i preferentment de gamma mitjana. S'han d'evitar els patins de joguina. S'ha de disposar de patins propis, proteccions i casc.

BERENAR: Es recomana que es bereni en finalitzar l'activitat. En tot cas es pot portar berenar que sigui fàcil de menjar.

COMPLEMENTS: Per evitar lesions, cal que els/les esportistes no portin arracades, ni polseres, ni rellotges...

ACTIVITATS CONSELL ESPORTIU

- **Gener:** ruta i activitat Solidària de Nadal.
- **Febrer i abril:** Jocs escolars de patinatge de velocitat.
- **Maig:** Festa de final de curs al Nàstic.
- **Data per confirmar:** Activitat amb pares i mares al Nàstic.

***Les activitats es fan en cap de setmana.**

***Les dates són orientatives.**

***S'enviarà una circular per a cada activitat.**

Consell Esportiu

Per assistir a les activitats fora de l'escola s'ha de tenir l'assegurança del Consell Esportiu (30€ anual). Aquesta quota es tramita la primera vegada que l'alumne/a s'apunta a una de les activitats i serveix per a tot el curs.

S'enviarà una circular informativa per a cada activitat, així com la inscripció per al Consell i poder realitzar les activitats (en el cas que no la tingueu tramitada des de l'inici de l'activitat extraescolar).

EXTRAESCOLAR PATINATGE



COMUNICACIÓ

PROCEDIMENT COMUNICACIÓ

1. Tota informació es rebrà per correu electrònic i/o Educamos des de Secretaria o directament de la Coordinadora de l'activitat sempre i quan sigui necessari.
2. Les famílies us podeu adreçar a l'escola per correu electrònic a **secretaria@carmelites.cat** per qualsevol dubte o consulta relacionada amb altes, baixes i aspectes de gestió administrativa.
3. Els/les coordinadors/es es posen en contacte directament per correu electrònic només en aquells casos que sigui estrictament necessari.
4. Us podeu adreçar al monitor/a per correu electrònic a **patinatge@gimnasticdetarragona.cat** per qualsevol dubte o consulta sobre l'activitat o bé a **extraescolars@carmelites.cat**
5. En el cas que vulgueu comentar algun aspecte relacionat amb les activitats extraescolars en general us podeu adreçar a **extraescolars@carmelites.cat**

XARXES SOCIALS

Les nostres xarxes socials us faran arribar les millors imatges i informacions sobre les diferents activitats de l'escola. Seguiu-nos!



EXTRAESCOLAR PATINATGE



NORMES BÀSIQUES DE CONVIVÈNCIA

RESPECTE

Un/a esportista és respectuós/a amb els altres i té cura del material i de totes les instal·lacions que utilitza.

ASSISTÈNCIA

Per la bona marxa de l'activitat i dels grups, es demana regularitat i assistència als entrenaments.

En cas que algun alumne/a no pugui assistir-hi, comuniqui-ho a l'entrenador/a.

GESTIÓ

BAIXES

La baixa de l'activitat s'ha de comunicar abans que finalitzi el mes. Serà efectiva a partir del mes següent a la notificació. Cal comunicar-ho a l'adreça extraescolars@carmelites.cat.

QUOTES

Cal estar al corrent de pagament dels rebuts de l'extraescolars per la continuïtat de l'activitat.