



ACTIVIDADES
EXTRACURRICULARES
PATINAJE
AÑO ESCOLAR 2024-2025

ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

AÑO ESCOLAR 2024-2025



Curso: Primaria

Días: martes, jueves y sábados

Docente: María Angélica Rodríguez Yépes

• **Definición de la actividad:** Proceso sistemático de enseñanza y aprendizaje del patinaje, orientado a la mejora de las habilidades motrices básicas, específicas y adquisición de aspectos técnicos a través de ejercicios lúdicos y progresivos de acuerdo con el periodo sensible en el que se encuentren. Se busca desarrollar las capacidades físicas y coordinativas (como el equilibrio, la agilidad, velocidad, la coordinación oculo-manual y la orientación espacial, etc.) necesarias para la correcta ejecución técnica del patinaje (posición, empuje, frenado, braceo, cruce), combinadas con actividades que estimulen el control motor, la percepción del espacio y el tiempo, y la adaptación a diferentes estímulos, promoviendo un aprendizaje integral y progresivo de los niños.

• **Finalidad de la actividad:** •

- Fortalecer las habilidades motrices básicas (HMB)
- Desarrollar las capacidades coordinativas y físicas
- Familiarizarse con los componentes de la técnica de patinaje

ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

AÑO ESCOLAR 2024-2025



- **Metodología:** Método analítico progresivo y estilo de aprendizaje por medio del juego, demostración y repetición.
- **Observación:** Los niños deberán demostrar sus habilidades adquiridas a final del taller con una serie de competencias donde se observarán aspectos básicos de técnica y dominio de las habilidades motrices básicas y capacidades coordinativas.



**“SOBRE RUEDAS,
APRENDEMOS
A BAILAR CON
EL VIENTO Y
A SOÑAR SIN
MIEDO.”**



Actividades

Primer ciclo: agosto 20 de 2024 a diciembre 10 de 2024.

HMB

20 ago. – 14 sept.

- Correr
- Saltar
- Lanzar
- Atrapar

Capacidades físicas

16 sept. – 5 oct.

- Vel. de reacción y gestual
- Flexibilidad estática y dinámica
- Fuerza general
- Resistencia aeróbica

Capacidades coordinativas

15 oct. – 16 nov.

- Orientación espacial
- Equilibrio
- Óculo manual y podal
- Acoplamiento

Fundamentos técnicos

18 nov. – 10 dic.

- Desplazamiento en rectas
- Desplazamiento en curvas
- Salida y llegada
- Caídas y frenado



Segundo ciclo: enero 13 a junio 14 de 2025.

Conocimientos generales, hábitos y actitudes

13 ene. – 15 feb.

- Uso y cuidado de implementos
- Esquemas corporales y relaciones espaciales
- Convivencia deportiva
- Presentación personal

Capacidades físicas

17 feb. – 15 mar.

- Vel. de reacción y gestual
- Flexibilidad estática y dinámica
- Fuerza general
- Resistencia aeróbica

Capacidades coordinativas

17 mar. – 12 abr.

- Orientación espacial
- Equilibrio
- Óculo manual y podal
- Acoplamiento

Fundamentos técnicos

28 abr. – 14 jun.

- Desplazamiento en rectas
- Desplazamiento en curvas
- Salida y llegada
- Caídas y frenado



www.dscal.edu.co

extracurriculares@aleman.edu.co

Carrera 106A No. 18-160

Ciudad Jardín

Santiago de Cali – Colombia