

## Patínaje Infantil

En Torresport llevamos muchos años dando clases de patínaje a niños y niñas de todas las edades. El objetivo ha sido siempre que los más pequeños aprendan a patínar divirtiéndose, ya que nuestra experiencia nos ha demostrado que no se puede conseguir que un niño/a aprenda a patínar si no disfruta con lo que hace. Es por ello que se mezclan ejercicios técnicos con juegos de todo tipo. Así, los niños y niñas van aprendiendo a patínar sin darse cuenta.



El patínaje es una actividad excelente para los niños ellos, ya que fomenta sus capacidades motoras, de coordinación, físicas y psicológicas. Nuestros monitores/as tienen una larga experiencia impartiendo clases para todo tipo de niños y titulaciones certificadas que les dan los conocimientos necesarios para que cualquier niño/a pueda aprender a patínar.

### ¿Qué aprenden primero? Fase de familiarización

1. Calzarse los patines: sobre los tobillos recae toda la presión, por lo que han de estar bien sujetos, para ello debemos enseñar al niño/a a ponerse correctamente sus patines. Ajustarlos bien a sus pies, regularlos y fijarlos. No debemos olvidar enseñarle a cuidar el material.
2. Mantener el equilibrio: es importante que los niños/as asimilen su esquema corporal ante la reducción de la base de apoyo de su cuerpo.
3. Andar y primeros desplazamientos: una vez asimilada la nueva situación comenzaremos a trabajar los primeros pasos sobre patines.
4. Caerse y levantarse: son dos puntos fundamentales que debemos controlar a la hora de patínar. Aprender a caer bien es imprescindible para evitar lesiones graves de rodillas, espalda, coxis... Procuraremos llegar a tierra siempre de costado y rodando sobre nuestro propio cuerpo.
5. Parar: primeros contactos con el freno. Para parar centramos la presión en el talón derecho desplazando el peso sobre la pierna izquierda y manteniendo los pies paralelos, avanzar el patín derecho con respecto al izquierdo.

### Recomendaciones para las familias

Es muy importante que las familias confíen en nuestra experiencia y sigan estos consejos para que sus hijos/as aprendan a patínar de manera rápida y segura:

- Llevar material de patínaje adecuado: En muchas ocasiones los niños/as llevan patines y protecciones de muy baja calidad. Este hecho, aparte de dificultar el aprendizaje, pueden ocasionar lesiones. Obligatorio son el casco y las protecciones de codos y rodillas (muñequeras opcionales).
- No intervenir en las clases: a veces, los padres y madres son sobreprotectores con sus hijos/as. Esto puede impedir su correcto aprendizaje. Por lo tanto, aunque los vean llorar o caer al suelo repetidamente, rogamos que confíen en el buen hacer de nuestros monitores/as.
- Merienda ligera: el día de las clases, intentar que lleven una merienda ligera y que sea fácil de consumir. Ahorraremos tiempo en la merienda y no se sentirán pesados/as a la hora de empezar la clase. Cuando acaben la clase, podéis traerle otra merienda más consistente.