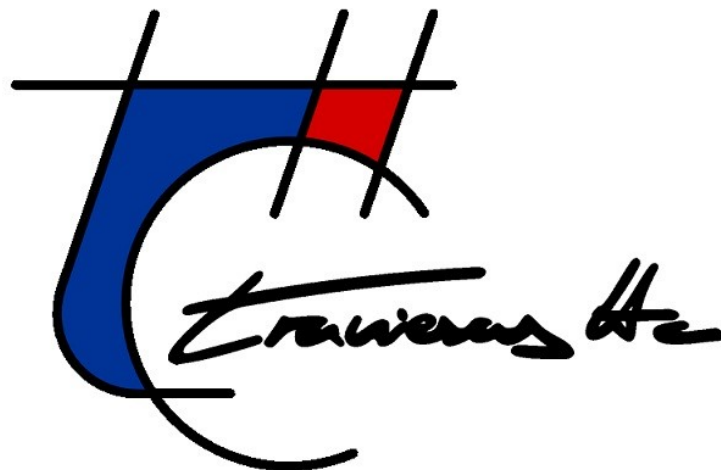


**TRAVIESAS HOCKEY CLUB**

# **MINI ESCUELAS**

---

**HOCKEY PATINES**



## Contenido

MINI ESCUELAS – INTRODUCCIÓN.....	3
DIAS Y LUGAR DE ENTRENAMIENTO.....	3
DURACIÓN DEL CURSO .....	3
CUOTA.....	3
OBJETIVOS DE LAS MINI ESCUELAS.....	3
PROGRAMA DE LAS MINI ESCUELAS.....	4
INICIACIÓN AL PATINAJE.....	4
PERFECCIONAMIENTO DE LA TECNICA DEL PATIN .....	5
INICIACIÓN AL HOCKEY PATINES.....	6
BENEFICIOS DEL HOCKEY PATINES.....	7
VALORES DEL CLUB .....	8

# **MINI ESCOLAS**

**A PARTIR DOS 3 ANOS**

**APRENDE A PATINAR**

**XOGA EN EQUIPO**

**VEN A PASALO BEN**

**20 PRAZAS LIBRES**



**MARTES E XOVES**  
**PAVILLÓN DO CARME**

**DE 17:00 A 18:00**



**TRAVIESAS HOCKEY CLUB**



**633 63 02 56**



## MINI ESCUELAS – INTRODUCCIÓN

Nuestras **Mini Escuelas** se centran en la iniciación de niños y niñas desde los 3 a los 6 años en el Hockey sobre patines.

Ofreciéndoles una formación adaptada a su edad, que se basa en que aprendan mediante juegos donde disfruten haciendo deporte y cooperando con sus compañeros/as.

Creemos que lo más importante a edades tan tempranas es que vean el deporte como un medio con el que divertirse y por el cual fomentar los valores básicos del deporte en equipo, como son la cooperación, el compañerismo, el respeto y la amistad.

### **DIAS Y LUGAR DE ENTRENAMIENTO**

Martes y jueves de 17:00 a 18:00 en el Pabellón del Carmen

### **DURACIÓN DEL CURSO**

Las Mini escuelas comienzan el *2 de septiembre de 2019* y finalizarán el *30 de Junio de 2020*.

### **CUOTA**

La cuota mensual es de 15€ al mes.

A mayores hay que realizar un seguro deportivo anual que tiene un coste de 25€ (pago único)

## OBJETIVOS DE LAS MINI ESCUELAS

TÉCNICOS	MOTRICES	PSICOLÓGICO AFECTIVOS
Posición Funcional Básica.	Perfeccionamiento de la motricidad global.	Fomentar el interés por el patinaje y el hockey patines.
Aprender y perfeccionar los fundamentos básicos del patinaje.	Evolución de la percepción del propio cuerpo.	Relacionarse Hacer amigos.
Desarrollar las capacidades coordinativas y condicionales de base.	Acceso al espacio orientado.	Establecimiento del orden y la disciplina.
Equilibrio y coordinación con patines.	Aumento y control del equilibrio y de la coordinación.	Motivación e ilusión para ir a entrenar.
Iniciación al stick / bola.	Flexibilidad general.	Jugar y disfrutar con las actividades.
	Frecuencia de los movimientos.	Divertirse a través del movimiento.



## PROGRAMA DE LAS MINI ESCUELAS

### INICIACIÓN AL PATINAJE

Durante el primer mes se inicia a los niños/as en el patinaje, fomentando su equilibrio sobre los patines y la pérdida del miedo. Todo a través de ejercicios y juegos lúdicos con los que disfruten a la vez que aprenden a patinar.

SEMANA      SESIÓN

1	1	Posición fundamental básica	Equilibrio estático	Aprender a levantarse	Patinar alternando esterilla y pista	Juego adaptado
	2	Patinar alternando esterilla y pista	Equilibrio estático	Deslizar dando pasos	Posición fundamental básica	Juego adaptado
2	1	Deslizar dando pasos	Juego cooperativo con pelotas	Patinar agachados	Patinar botando una pelota	Juego adaptado
	2	Patinaje frontal entre conos	Juego cooperativo por grupos	Equilibrio estático Abrir y cerrar piernas	Juego adaptado	Patinar agachados por parejas
3	1	Patinaje frontal Abrir y cerrar piernas	Juego cooperativo con pelotas	Patinaje frontal entre conos	Patinar agachados	Juego adaptado
	2	Lanzar un balón y patinar hasta recogerlo	Patinaje frontal entre conos	Juego cooperativo por grupos	Patinar agachados por parejas	Juego adaptado
4	1	Patinaje frontal con zancada	Juego cooperativo con pelotas	Cambios de dirección entre conos	Aprender a frenar en cuña	Juego
	2	Patinaje frontal con zancada	Juego cooperativo por grupos	Cambios de dirección entre conos	Aprender a frenar en cuña	Juego



## PERFECCIONAMIENTO DE LA TECNICA DEL PATIN

Una vez los niños/as obtienen un equilibrio y fluidez sobre los patines, seguiremos progresando en su formación, siempre mediante ejercicios y juegos lúdicos, perfeccionando la técnica de patinaje, con el objetivo que patinar sea algo tan natural para ellos como caminar.

SEMANA      SESIÓN

1	1	Patinaje frontal con zancada	Juego cooperativo con pelotas	Patinar agachados	Aprender a frenar en cuña	Juego
	2	Patinaje frontal entre conos	Juego cooperativo por grupos	Patinar abriendo y cerrando piernas	Patinar hacia atrás abriendo y cerrando piernas	Juego Aprender a coger stick
2	1	Patinaje frontal slalom	Juego cooperativo con pelotas	Patinar hacia atrás abriendo y cerrando piernas	Patinar botando una pelota por parejas	Juego con stick y bolas de tenis
	2	Patinaje frontal slalom	Juego cooperativo por grupos	Patinar hacia atrás abriendo y cerrando piernas	Juego con stick y bola de tenis	Patinar agachados por parejas
3	1	Giros 180º	Juego cooperativo con pelotas	Patinaje frontal slalom	Patinar hacia atrás abriendo y cerrando piernas	Juego con stick y bolas de tenis
	2	Giros 180º	Juego cooperativo por grupos	Circuito técnica patín	Juego con stick y bolas de tenis	Patinar agachados por parejas
4	1	Patinaje de espaldas y cambio de sentido	Juego cooperativo con pelotas	Cambios de dirección entre conos con giros	Frenar en cuña	Juego con stick y bolas de tenis
	2	Patinaje de espaldas y cambio de sentido	Juego cooperativo por grupos	Cambios de dirección entre conos con giros	Equilibrio sobre un patín	Juego con stick y bolas de tenis



## INICIACIÓN AL HOCKEY PATINES

Basado en juegos y ejercicios lúdicos donde los niños/as aprendan a coordinar el controlar una bola con el stick mientras patinan. Fomento de la colaboración y el compañerismo.

SEMANA	SESIÓN					
1	1	Patinaje frontal aplicando toda las técnicas aprendidas	Juego cooperativo con stick y bola	Circuito de patín y control de bola	Juego cooperativo por grupos	Juego con stick y bolas de tenis
	2	Patinaje frontal y hacia atrás Técnicas aprendidas	Juego cooperativo por grupos	Juego de control de bola	Circuito de patín y control de bola	Juego con stick y bolas de tenis
2	1	Patinaje frontal y hacia atrás Técnicas aprendidas	Juego cooperativo con pelotas	Circuito de patín y control de bola	Juego de control de bola	Juego con stick y bolas de tenis
	2	Juego cooperativo por grupos	Patinaje frontal y hacia atrás Técnicas aprendidas	Juego de control de bola	Circuito de patín y control de bola	Juego con stick y bolas de tenis
3	1	Patinaje frontal y hacia atrás Técnicas aprendidas	Juego cooperativo con pelotas	Circuito de patín y control de bola	Juego de control de bola	Mini partido adaptado
	2	Juego cooperativo por grupos	Circuito lúdico control de bola	Juego de control de bola	Juego con stick y bolas de tenis	Mini partido adaptado
4	1	Patinaje frontal y hacia atrás Técnicas aprendidas	Juego cooperativo con pelotas	Circuito lúdico control de bola	Juego con stick y bolas de tenis	Mini partido adaptado
	2	Juego cooperativo por grupos	Juego de control de bola	Circuito lúdico control de bola	Juego con stick y bolas de tenis	Mini partido adaptado

## BENEFICIOS DEL HOCKEY PATINES

El hockey patines es uno de los deportes más completos que existen, ya que en él se fomenta la coordinación, psicomotricidad, estabilidad y equilibrio esencial del patinaje, sumándole a su vez que es un deporte de equipo, donde los niños y niñas aprender a trabajar en equipo, respetarse, cooperar y divertirse.

Además es un deporte mixto, los equipos están formados por niños y niñas. Y no es hasta que alcanzan la máxima categoría (a partir de los 18 años) cuando los equipos se dividen por sexos.

Esto hace que se fomente la igualdad entre los más pequeños desde la base, pasando por la adolescencia, hasta la madurez.



### COORDINACIÓN

Mejora las habilidades motoras. Pilares del desarrollo



### SOCIAL

Favorece a la cooperación y a crear lazos de amistad



### PSICOMOTRICIDAD

Ayuda a dominar el movimiento corporal



### EQUILIBRIO

Favorece el desarrollo cognitivo



### ESTABILIDAD

Física y psicológica



### CONCENTRACIÓN

Se entrena la atención y la memoria

## VALORES DEL CLUB

Desde nuestro Club, siempre quisimos transmitir a nuestros jugadores y jugadoras, los valores del compañerismo, la constancia, el juego en equipo, el compromiso y la igualdad. Ya que creemos que son los pilares esenciales del deporte y de la vida



### COMPAÑERISMO

Tolerancia, respeto, amistad



### CONSTANCIA

Aprender a comprometerse con uno mismo y con el equipo



### SUPERACIÓN

Superación de los miedos. Todo es posible con aprendizaje y trabajo.



### EQUIPO

Fomento de la colaboración para conseguir una meta



### JUEGO LIMPIO

Deporte noble  
Respeto por el rival



### COMPROMISO

Aprender a comprometerse con uno mismo y con el equipo