



Manual de Certificación de Instructor

Nivel 1

Nombre: _____

Introducción



El **Inline Certification Program (ICP)** se dedica al desarrollo de instructores profesionales de patinaje en línea, cuya misión sea educar al público usando los métodos más seguros y efectivos disponibles para adquirir las técnicas de patinaje en línea. A través de instructores certificados, ICIP crea un marco educacional sólido para los patinadores de todo el mundo.

Este manual de enseñanza de nivel 1, proporciona un formato estandarizado a nivel mundial que ayuda a desarrollar las habilidades necesarias para enseñar las bases del patinaje en línea a un instructor de patinaje novel refleja la percepción y metodología de enseñanza actual del patinaje en línea. No es un documento definitivo que abarca todo el proceso de enseñanza, pero está siendo mejorado, actualizado, y completado con contribuciones aportadas por la red mundial de instructores certificados ICP. Las ideas tradicionales sobre la el patinaje en línea y su enseñanza deberían ser cuestionadas constantemente. La validez y éxito del formato y curriculum de ICP es el resultado de este proceso. Este manual fue creado por la **Asociación Internacional de patinaje en línea (IISA)**, a la que sucedió ICP (**programa de certificación internacional en línea (ICPI)**) en 2004. ICP es una asociación internacional de instructores de patinaje en Línea

ICPI es una asociación internacional de instructores de patinaje. Su objetivo es promover un programa efectivo para “aprender a enseñar” a patinar a través del programa ICP. ICPI cree que encontraras este manual útil cuando empieces tu membresía en la comunidad internacional de instructores certificados ICP. Este manual representa el esfuerzo dedicado de muchas personas. Apreciamos su duro trabajo y te invitamos a darnos tu opinión sobre el programa.

2014 Edición

Copyright © por Inline Certification Program International (ICPI)

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este manual puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma, ni por ningún medio, electrónico o manual, incluyendo fotocopia, grabación por ningún sistema de almacenamiento de información o recuperación sin el permiso escrito de ICPI

Advertencia y declaración de descargo

Este manual está diseñado para proporcionar información sobre el patinaje en línea. Todos los esfuerzos se han hecho para hacer este manual tan completo y preciso como ha sido posible, pero no hay garantía de fitness implícita

La información que se proporciona es una base. ICPI no tendrá ninguna obligación ni responsabilidad sobre ninguna persona o entidad con respecto a cualquier pérdida o daño surgido de la información contenida en este manual

Tabla de Contenidos

Introducción	2
SECCION 1 Desarrollo Profesional	5
SECCION 2 Seguridad.....	7
SECCION 3 Diversión	9
SECCION 4 Aprendizaje	10
SECCION 5 Modelo de Enseñanza	12
SECCION 6 Estilos de Enseñanza.....	13
SECCION 7 Gestión de clases.....	15
SECCION 8 Conceptos Técnicos.....	17
SECCION 9 Desarrollo de Técnicas	21
SECCION 10 Progresiones Didácticas	24
SECCION 11 Niños — Un Grupo Especial	41
Agradecimientos	47
APENDICE A Secuencias clave de Enseñanza.....	48
APENDICE B Señales manuales Universales.....	49
APENDICE C Componentes Técnicos, Mantenimiento	50
APENDICE D Bibliografía	51
Glosario.	52

Desarrollo Profesional

Los instructores de patinaje con éxito son aquellos que han adquirido el conocimiento, la técnica, y la comprensión necesarias para convertir tareas complejas, en sencillas y divertidas de aprender. Estas personas han desarrollado una fórmula que les proporciona beneficios para sus alumnos y también para su desarrollo y satisfacción personal. Esta fórmula se dirige al **Quien, Que, Porque Donde y Como** cuando estamos enseñando.

QUIEN

Entender las experiencias anteriores, las necesidades y aspiraciones de cada uno de los alumnos de forma individual. Solo entonces puedes ayudarles a explorar y divertirse con todos los aspectos del deporte

QUE

Comprender los componentes técnicos del patinaje en línea y el deporte en si mismo. El "que" emociona tanto al novato como al experto y es la fuerza detrás de la Industria del patinaje.

PORQUE

Comprender los aspectos mecánicos del patinaje en línea. Saber porque hacemos lo que hacemos, nos ayuda a diseñar sistemas técnicos eficientes y entornos de enseñanza apropiados.

DONDE

Comprender cual es el entorno apropiado para enseñar y desarrollar el patinaje en línea. Un entorno seguro y divertido y al mismo tiempo desafiante facilita el aprendizaje.

COMO

Comprender la metodología de enseñanza. La interacción creativa con los alumnos hace que la experiencia de aprender sea segura, divertida y desafiante.

La interacción entre estos 3 conceptos es crítica para una enseñanza de éxito, y es lo que convierte a un instructor en profesional. Los instructores de éxito se esfuerzan en desarrollar las habilidades necesarias para equilibrar todos los conceptos y adquirir una “mezcla de enseñanza” efectiva. Como profesionales, la capacidad para responder a las necesidades de los alumnos debe ser la base de nuestra preparación y desarrollo.

La imagen que proyectamos al público nos ayuda a validar nuestra profesionalidad. Debemos liderar con el ejemplo. Para contribuir al crecimiento continuado del patinaje en línea, nosotros como profesionales, necesitamos proporcionar una formación de calidad que promueva la **seguridad**, la **diversión**, y el **aprendizaje**

SEGURIDAD

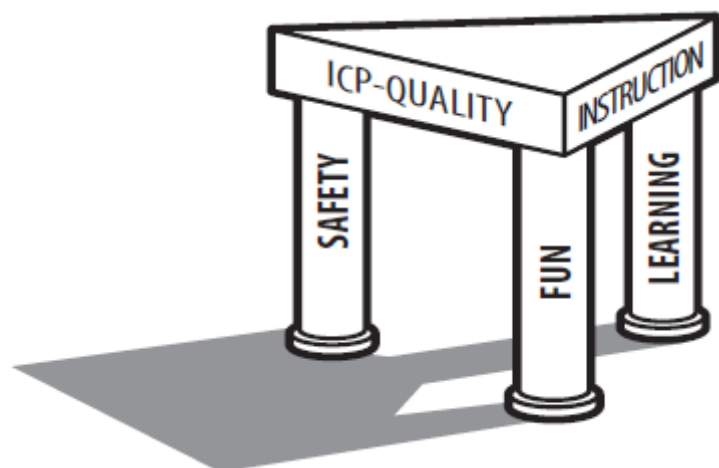
es ayudar a los alumnos con las protecciones, demostrándoles como ponerse y usar sus patines, y sobre todo a usar el sentido común al patinar.

DIVERSIÓN

es un elemento muy importante en la enseñanza. Incluye supervisar la actuación de los alumnos, y romper las barreras del miedo, creando un entorno constructivo para las necesidades y objetivos del patinador novato.

APRENDIZAJE

incluye la enseñanza de técnicas y estilos que ayuden a los alumnos a conseguir sus objetivos en el patinaje en línea.



Seguridad

La seguridad de los alumnos debe ser la preocupación principal de todos los instructores. A no ser que el alumno sienta que el ambiente es seguro, la diversión y el aprendizaje no pueden ocurrir. Para que los alumnos puedan practicar a un nivel óptimo, deben hacerse observaciones y ajustes en las siguientes áreas.

Patines

Los instructores deben realizar una comprobación visual de lo siguiente antes de cada clase: ¿Los patines son de la talla correcta? ¿los patines se ajustan correctamente? ¿Están los patines colocados en el pie correcto? ¿Tienen el freno puesto?

Protecciones

Los instructores y los alumnos deben llevar todas las protecciones puestas mientras patinan. Esto incluye: muñequeras, rodilleras, coderas y un casco homologado. Asegúrate de que todas las protecciones están correctamente ajustadas y colocadas. Las protecciones deben permitir al patinador deslizarse en caso de caída. Haz recomendaciones sobre la vestimenta correcta para una adecuada protección.

Tiempo

Patinar es un deporte activo. En condiciones de tiempo cálido, vigila a tus alumnos en busca de signos de deshidratación, sobre exposición solar o fatiga por calor. Ten un adecuado suministro de líquido disponible. El tiempo desahagible puede afectar a tus alumnos tanto físicamente como emocionalmente. En días fríos mantén la clase siempre en movimiento y busca lugares que no estén expuestos al viento. Empieza cada clase con ejercicios de calentamiento que ayuden a soltar la musculatura

Condición Física

Intenta valorar cual es la condición física de tus alumnos y fija tus objetivos de acuerdo a ellos. Comprueba y observa posibles signos de fatiga, puesto que un patinador cansado tiene más probabilidades de lesionarse. Si notas que la fatiga aparece, añade tiempo de descanso periódicamente.

Condición Psicológica

Aprende a reconocer el miedo. Habla del miedo y la ansiedad con los alumnos. Hazles saber que el miedo es natural y que se puede superar dando pequeños y sencillos pasos les acerquen a la meta. Pregúntales por que están aprendiendo a patinar , que les ha motivado a apuntarse a una clase y cuáles son sus objetivos para esa clase

Terreno

Usa un terreno adecuado a la habilidad de los alumnos de la clase. La selección del terreno adecuado puede potenciar o inhibir el éxito. Los instructores y los alumnos deben tener en cuenta que patinar en un terreno que es demasiado complejo al comienzo del desarrollo de un patinador puede crear hábitos defensivos que pueden ser difíciles de eliminar más tarde.

ICPI Normas de Ruta

Patina **S**eguro

- Lleva siempre todas las protecciones , casco, muñequeras, rodilleras y coderas
- Domina los movimientos básicos: desplazarse, girar y frenar
- Mantén tu equipo en condiciones seguras
- Calienta con estiramientos antes de patinar (Ref. Notas de Fitness y Ejercicios)
- Ve adecuadamente vestido (ej. Para el tiempo frio o para el patinadas nocturnas) y siempre lleva casco

Patina **L**egal

- Obedece todas las regulaciones de tráfico
- Cuando llevas patines, tienes las mismas obligaciones que los vehículos de ruedas
- Patina en el sentido del tráfico. Patina en áreas o vías designadas para ello, y evita áreas peatonales o vehiculares multitudinarias

Patina **A**tento

- Controla tu velocidad
- Vigila la presencia de obstáculos e imprevistos como agua, aceite, arena o tráfico denso.
- Disminuye la velocidad o frena al descender una cuesta, teniendo siempre en cuenta que es lo que tienes por delante

Patina **E**ducado

- Patina por la derecha/Izquierda. Adelanta por la derecha/izquierda (como se haga en tu país)
- Anuncia tus intenciones diciendo “voy por tu derecha/izquierda”
- Usa las señales manuales correctas (Ver apéndice B) para indicar tus intenciones
- Siempre cede el paso a los peatones
- Se un buen embajador del patinaje en línea

DIVERSIÓN

La diversión se crea a través de una serie de acciones positivas y una comunicación clara. Pásatelo bien!. Tu clase debe realzar la experiencia de cada alumno. La gente que se lo pasa bien siempre querrá volver. Los instructores junto con la industria de los patines debería esforzarse en proporcionar experiencias positivas para todos aquellos que tienen sus primeros contactos con los patines

Comunicación

Preséntate y aprende el nombre de cada uno de tus alumnos al comienzo de la clase. Usa el humor siempre que sea posible. Los patinadores se divertirán y te prestaran más atención. Un ambiente de confianza crea una atmósfera más relajada. Haz que los alumnos se impliquen en la clase, hazles preguntas y animales a hacerte preguntas. Las personas aprenden más si participan de forma activa. Comunícate con acciones más que con largas explicaciones

Atención Individualizada

Trata a cada alumno como un invitado especial, y con respeto. Habla con cada alumno usando su nombre. Usa el contacto visual directo. Pasa tiempo extra animando a cualquier alumno en apuros

Actitud Positiva

El entusiasmo es contagioso!! Demuestra emoción y energía. Recompensa a los alumnos con alabanzas (todo el mundo hace al menos una cosa bien) y refuerza las acciones positivas

Zona de Confort

Apoya la autoestima de tus alumnos, escogiendo actividades alcanzables. No presiones a los alumnos por encima de su capacidad de aprendizaje.

Actividades divertidas

Mantén la clase en movimiento y procura no quedarte estancado en una actividad. Prueba muchos ejercicios y no hables demasiado

APRENDIZAJE

Los buenos profesores deben ser conscientes de los estilos de aprendizaje de aquellos a los que enseñan. El instructor eficiente debe analizar la conducta de sus alumnos y adaptar su estilo de enseñanza al estilo de aprendizaje de sus alumnos.

Nota: Es importante reconocer que casi todos poseemos una combinación de estilos de aprendizaje, por eso una mezcla de las técnicas de enseñanza es lo que mejor funciona. Casi todo el mundo aprende de forma efectiva observando y ejecutando.

Prácticos

Tienden a ser pragmáticos, prácticos y funcionales. Son curiosos y tienen un propósito en aprender. Son buenos resolviendo problemas y trabajan bien con otros. El “ejecutor” querrá estar en constante movimiento, así que estarse quieto y esperar no es para ellos

Intuitivos

Son aprendices receptivos. Aprenden predominantemente a través de pura intuición. Intentan muchas cosas hasta encontrar su camino. Aprenden haciendo y evaluando a la vez. Al “intuitivo” le suele resultar sencillo aprender cualquier deporte. Si la clase es eminentemente analítica perderá interés fácilmente.

Observadores

Les gusta hacerse una idea, y saber cuál es el objetivo de la práctica. Necesitan observar a otros. Son buenos oyentes y son introvertidos y contemplativos. El “observador” tenderá a quedarse en la parte de atrás del grupo, estudiando las actuaciones del resto. Este tipo de alumnos lo hará muy bien siguiendo al profesor, justo detrás de él/ella.

Pensadores

Son analíticos, lógicos, meticulosos y teóricos. Prefieren leer las lecciones antes que escucharlas y suelen ser solitarios o soñadores. A veces su meticulosidad roza la obsesión. El pensador habrá leído libros o artículos antes de hacer su primera clase y necesitará explicaciones técnicas detalladas para entender las tareas.

Aportaciones Sensoriales

Los alumnos reciben los datos a través de sus sentidos. La buena enseñanza incorpora los siguientes medios para aportar información a los alumnos.

V- Visual

Lo que se puede ver con los ojos

A-Auditivo

Lo que puede ser escuchado con las orejas

K-Kinestésico

Los que puede ser sentido con las terminaciones nerviosas de los músculos, articulaciones tendones y piel

Un buen instructor explicara la información mientras realiza la demostración y permitirá que los alumnos lo intenten

EL MODELO DE ENSEÑANZA

Aprender implica una colaboración activa entre el instructor y el alumno. Los instructores tienen la habilidad de desarrollar un completo espectro de conductas y estrategias que resulten en un proceso de enseñanza exitoso.

Combinar la investigación y los principios basados en la experiencia son vitales para que los alumnos alcancen sus metas. El comportamiento de los instructores requiere creatividad, resolución de problemas y tomas de decisiones. Estos principios permiten al instructor aumentar la motivación del alumno, la velocidad y cantidad de aprendizaje y la retención y transferencia del aprendizaje a nuevas situaciones

El siguiente modelo de enseñanza está basado en el trabajo de la afamada educadora, **Madeleine Hunter**, y es una guía para poder organizar el contenido de tus clases

M arca el Objetivo	Acuerda el objetivo con el alumno Ten en cuenta las limitaciones de tiempo de la clase y se realista
E nséñala hacia el Objetivo	Desarrolla el plan de clase escogiendo actividades apropiadas y ejercicios para conseguir tu objetivo
U tiliza Los Principios	Utiliza técnicas que aseguren el aprendizaje del objetivo (Principio de Aprendizaje). Haz que los alumnos se emocionen con lo que van a aprender. Usa pequeños pasos de aproximación basados en las habilidades ya adquiridas de los alumnos. Enséñales y diles que quieres que hagan, asegúrate de que lo entienden. Céntrate en como lo hacen en la parte más importante de la actividad o el ejercicio. Mantén a los alumnos en movimiento y haciendo
G uía Y Corrige la Clase	Controla y ajusta el trabajo de los alumnos Vigila cuidadosamente el modelo de movimiento de los alumnos y proporcionales feed back positivo. Ajusta su enfoque o ajusta tu elección de actividad o ejercicio
R esume	Demuestra como las actividades les han llevado al objetivo. Proporciona a los alumnos ejercicios prácticos e invítalos a volver para que puedas evaluar su progreso y puedas mostrarles lo siguiente que pueden aprender

ESTILOS DE ENSEÑANZA

Un estilo de enseñanza se compone de todas las decisiones que se toman durante el proceso de enseñanza que inducen a un particular estilo de aprendizaje. Los siguientes modelos de conducta crean un estilo de enseñanza:

- Decisiones anteriores a la clase
- Decisiones ejecutivas
- Decisiones evaluativas

Usando los patrones de conducta anteriores, podemos crear estilos de enseñanza alternativos

Aquí tienes enumerados seis estilos de enseñanza comunes

1- Autoritario

El profesor controla todas las variables de conducta y el papel del alumno es responder al estímulo del profesor

1. Se demuestra la tarea
2. Se explica la tarea
3. El profesor solicita al alumno que ejecute la tarea
4. El profesor evalúa a los alumnos

2- Mediante Tareas

El profesor permite que los alumnos ejecuten los movimientos a su propio ritmo

1. La tarea se explica y se demuestra
2. Los alumnos empiezan, realizan y se detienen cuando quieren
3. Durante la realización, el profesor se mueve, observando a los alumnos y ofreciéndoles feed back

3- Evaluaciones Recíprocas

El profesor permite que los alumnos se evalúen entre ellos aprendiendo de la interacción y mejorando la atmósfera social

1. El profesor establece parejas (ejecutor/observador)
2. La tarea se explica y se demuestra
3. Al observador se le asignan puntos concretos de la tarea a observar en su compañero

4- Grupo Pequeño

El profesor permite que los alumnos se evalúen entre ellos aprendiendo de la interacción y mejorando la atmosfera social.

1. El profesor establece pequeños grupos (tres o mas)
2. La tarea se demuestra y explica
3. Al observador se le asignan puntos concretos de la tarea para observar

5- Descubrimiento Guiado

El profesor prepara preguntas o pistas sobre un hecho, concepto o movimiento para guiar a los alumnos hacia la respuesta

6- Resolviendo Problemas

El profesor busca desarrollar habilidades para encontrar alternativas, explorarlas y seleccionar las soluciones apropiadas. Esto difiere del descubrimiento guiado que busca una sola respuesta dependiendo de las pistas del profesor.

1. El profesor plantea un problema y el alumno busca la respuesta
2. Los alumnos explorar varias soluciones.

GESTIÓN DE CLASES

La gestión de clases se ocupa de la mecánica real de enseñar en una clase, como distribuir a los alumnos maximizando la seguridad y la comunicación, donde se coloca el profesor y como hacer las demostraciones. Una clase mal distribuida, llevada con un estilo flojo y confuso tiene pocas probabilidades de proporcionar un buen ambiente de enseñanza.

Aquí tienes cinco formas de distribuir una clase que son efectivas en diferentes situaciones.

Distribuciones de Clases

Semicircular

Esta distribución crea más sensación de unidad entre los miembros de un grupo.



Alineados

Este es un buen formato para introducciones preliminares básicas de objetivos y procedimientos de clase y puede progresar a una atmósfera más informal y cómoda.



Instructor dentro del Círculo

Este método es el utilizado por los comunicadores de talento y instructores avanzados. Para el instructor novato este método puede presentar problemas. El contacto visual y auditivo es bueno solo con la mitad de la clase, por lo que tienes que hacer un esfuerzo para girarte frecuentemente y mirar a gente diferente.



Instructor en el Círculo

Cuando el instructor se integra en el círculo, se establece una sensación de igualdad entre el alumno y el profesor. Los alumnos se sienten menos intimidados y más abiertos a la comunicación.



Distribución Libre

Es la preferida por muchos instructores experimentados, para enseñar a alumnos avanzados,. Este método crea una mejor compenetración con la clase. Tienes una sensación de ser más un "clinic" informal. Cuanto mejor es el instructor y mayor personalidad tiene menos estructura necesitara la clase



CONCEPTOS TECNICOS

Un concepto técnico asume que hay una serie de técnicas primarias, que cuando se combinan y se mezclan adecuadamente, producen un patinaje funcional y eficiente. Las **Técnicas Funcionales** se pueden enseñar por separado y combinadas de varias formas para permitir que los alumnos ejecuten cada técnica de patinaje en línea.

La combinación adecuada de técnicas primarias llevara a movimientos controlados y eficientes a lo largo del desarrollo de los alumnos

Técnicas Primarias

Hay cuatro técnicas primarias

1. **Equilibrio /Posición**
2. **Guías**
3. **Rotación**
4. **Presión**

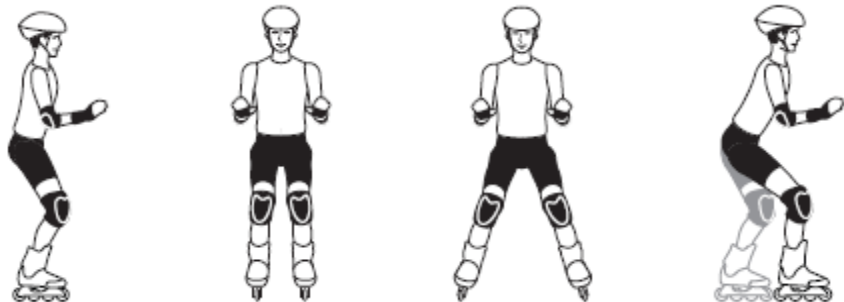
Técnicas Funcionales

1. **Posición Básico**
2. **Empuje**
3. **Deslizamiento**
4. **Empuje y Deslizamiento (Patinada)**
5. **Frenada**
6. **Giro**

Definiciones de la Técnicas Primarias

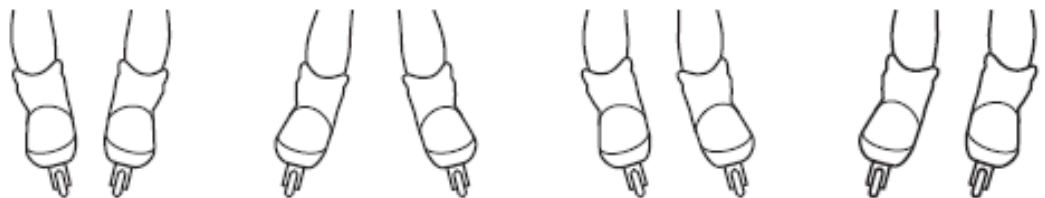
Equilibrio/Posición

Es quizás la técnica primaria más esencial. El equilibrio permite al patinador mantener la estabilidad, le proporciona confort y confianza. La posición adecuada facilita, una aplicación eficiente de presión, el trabajo con las guías y el movimiento de rotación.



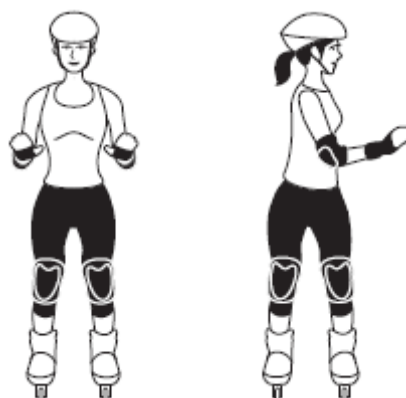
Guías

La habilidad para poner los patines en un ángulo en el suelo, afecta a la marcha, la dirección y la velocidad. Puedes usar las guías con un patín o ambos, y se puede hacer de forma simultánea o de forma secuencial.



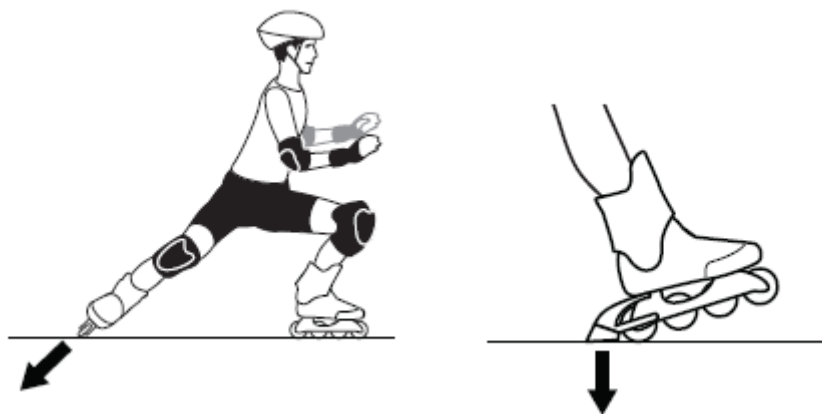
Rotación

La rotación es el movimiento circular que ocurre en alguno de los ejes de nuestro cuerpo, así como los movimientos circulares que se originan en determinadas articulaciones. Estos movimientos se pueden aplicar tanto en el tronco superior como en el inferior, para facilitar un giro o mantener el equilibrio.



Presión

Es la técnica para crear, liberar y controlar fuerzas en el patín. La aplicación de presión se utiliza para enseñar equilibrio, guías, transferencia de peso y rotación



Definiciones de las Técnicas Funcionales

Posición Básico

¡Es la posición que adopta el patinador antes de intentar cualquier maniobra. La posición básico correcta es aquella en la que el patinador esta relajado con sus patines, con una apertura igual a la anchura de los hombros, tobillos, rodillas y caderas ligeramente flexionadas, y los hombros un poco hacia adelante. Los brazos y manos deben estar en el campo de visión

Empuje

El empuje es el proceso por el que un patinador se impulsa hacia delante y/o hacia atras

Deslizamiento

Es el término que se utiliza para describir un marco concreto de tiempo, cuando un empuje ha terminado y antes de que siguiente empuje empiece, (normalmente en una pierna)

Patinada

Es la combinación de empuje y deslizamiento en un movimiento continuo y fluido

Frenada

Es el proceso por el que un patinador termina su movimiento. Se consigue incrementando la cantidad de fricción entre las ruedas del patinador y el suelo o entre el freno de taco y el suelo

Giro

Los giros nos permiten cambiar de dirección manteniendo el equilibrio. También permite que un patinador aumente o disminuya la velocidad, se prepare para frenar y recupere o pierda estabilidad. Girar proporciona al patinador control y representa una compleja combinación de técnicas que afecta al cambio de dirección

Desarrollo de Técnicas

Las técnicas funcionales se desarrollan a través de una eficiente combinación de técnicas primarias

Técnicas Funcionales

Posición Básico

La posición básico es la posición que un patinador aprenderá como la más cómoda, y estable en la que estar cuando lleve los patines. Lo mejor para aprender esta posición, es hacerlo en una posición estática en hierba o en una superficie que impida el movimiento lineal.

El patinador debe estar de pie con los pies abiertos a la anchura de los hombros.

Los tobillos, las rodillas, y las caderas deberían estar ligeramente flexionadas con los hombros inclinados cómodamente hacia delante. Las manos y brazos deben estar en el campo de visión. Debería haber una línea imaginaria desde la mitad del pie, hasta las caderas y los hombros.



Combinación de técnicas primarias:

Equilibrio/Posición, Presión, Guías

Empuje

El empuje es el proceso en el que un patinador se impulsa hacia delante o hacia atrás.

La técnica de empuje, puede ayudar a controlar la velocidad. El empuje es el proceso en el que el patinador incorpora la aplicación de presión, y las guías, a la parte de "empuje" de la patinada. Un empuje eficiente puede llevarte lejos con esfuerzo mínimo



Combinación de técnicas primarias:

Equilibrio/Posición, Presión, Guías, Rotación

Deslizamiento

Deslizar es el movimiento hacia delante y hacia atrás, sin propulsión

Es la sensación de rodar suavemente que introduce al patinador novato en la sensación de mantener el equilibrio en movimiento

Combinación de técnicas primarias:

Equilibrio/Posición, Presión, Guías,



Patinada

La ejecución de la patinada se consigue con un equilibrio adecuado alternando la pierna de soporte mientras combinamos el empuje y el deslizamiento en un movimiento continuo y fluido

Combinación de técnicas primarias:

Equilibrio/Posición, Presión, Guías, Rotación



Frenada

Frenar es el proceso por el que un patinador finaliza su movimiento. Se consigue al incrementar la cantidad de fricción entre el freno de taco y la pista de patinaje.

Fórmulas más avanzadas de frenado se consiguen incrementando la fricción entre las ruedas y la pista.

Combinación de técnicas primarias:

Equilibrio/Posición, Presión



Giro

El giro proporciona al patinador la base para controlar los cambios de dirección, la regulación de la velocidad, el freno y la estabilidad

Combinación de técnicas primarias:

Equilibrio/Posición, Presión, Guías, Rotación



Nota: Las combinaciones de habilidades primarias citadas son los ingredientes necesarios para las formas más básicas de cada habilidad funcional

Progresiones Didácticas

Desarrollo de las progresiones

Las progresiones llevan a los alumnos desde los niveles más sencillos de desarrollo de técnicas, hasta las facetas más retadoras de una actividad utilizando secuencias ordenadas de enseñanza. También implica el uso del terreno, la velocidad y la intensidad de la clase

Las progresiones proporcionan un plan. Teniendo un plan, colocas los cimientos para crear metas realistas y cambios que se adapten a las necesidades de los alumnos, ratio de aprendizaje y estilo. Tu determinas lo que el alumno puede alcanzar, y después completas los huecos con sencillos y fáciles pasos de transferencia

Las secuencias didácticas crean una progresión para enseñar técnicas de patinaje en línea tanto de nivel principiante como de nivel avanzado. Estas progresiones de ejemplo han sido diseñadas para incorporar ejercicios que trabajen en mejorar las técnicas primarias de los alumnos

Marco de Progresión

Cada ejercicio de la secuencia de enseñanza se debe ejecutar siguiendo el siguiente marco:

1. Presentación del ejercicio en forma estática en la hierba, alfombra, o cualquier superficie de alta fricción
2. Refuerza el ejercicio en estático en el pavimento
3. Demuestra el ejercicio en el perímetro
4. Añade el siguiente ejercicio y vuelve al paso 1 hasta que el objetivo se complete

Note; la importancia de construir la adquisición de habilidades, desde el modo estático al dinámico no puede ser recalcada excesivamente

Progresiones Didácticas

Introducción al Patinaje en Línea

- Objetivo:** crear un entorno de enseñanza positivo, seguro y divertido. Familiarizando a los alumnos con los patines, protecciones y el terreno
- Terreno:** Superficie plana de hierba, alfombra o cualquier otra superficie de alta fricción
- Discusión:** A todos los alumnos, sin importar el nivel, se les debe hacer una introducción a las bases del patinaje en línea, en cualquier formato en la primera clase. Esto nos asegurara una mayor curva de aprendizaje en cualquier adquisición de técnica y mejorara la comunicación del profesor y del alumno

CLAVES	EJERCICIOS / ACCIONES
Establece dinámicas de grupo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Crea una atmosfera relajada. Siéntate en la hierba, o en una alfombra 2. Preséntate a los alumnos 3. Dirige la presentación de cada alumno
Comprueba la experiencia previa de los alumnos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Establece el nivel de los alumnos y su experiencia en otros deportes 2. Establece las razones para hacer estas clases
Marca los objetivos de la clase	<ol style="list-style-type: none"> 1. Determina el quien, que, porque , donde, y como de la clase 2. Haz y Responde preguntas
Establece normas básicas de seguridad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presenta las normas ICPI de Seguridad en Ruta 2. Comprueba el terrero y el entorno 3. Comprueba los patines y las protecciones 4. Los patines deben estar correctamente atados y en el pie correcto 5. Las protecciones tienen que estar correctamente puestas (casco, muñequeras, rodilleras y coderas) 6. Comprueba que llevan freno 7. Comprueba las ruedas
Explica el uso de las protecciones	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduce las caídas con las rodillas hacia delante, usando las protecciones correctamente 2. Introduce como levantarse 3. Introduce la posición de T de seguridad

CLAVES	EJERCICIOS / ACCIONES
<p>Presenta las cuatro técnicas/habilidades primarias</p>	<p>Conciencia de Equilibrio</p> <p>Establece la posición Básico con la mirada fijada hacia delante. Explica y refuerza la posición de los brazos. Demuestra como el equilibrio afecta al movimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Flexiona y extiende (arriba y abajo) 2. Camina (paso de patinaje) en el sitio 3. Cambia el peso de lado a lado 4. Introduce la posición tijera e inclínate hacia delante y hacia atrás 5. Introduce la posición A., la posición V y la posición de freno
<p>Conciencia de Presión</p>	<p>Haz que sean conscientes de los puntos donde aplican presión a través de la transferencia de peso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posición Básico <ol style="list-style-type: none"> a. Lateral: da pasos laterales, apoyando un patin y luego el otro b. Avanzar : camina con los patines hacia delante y después hacia atrás 2. Posición A <ol style="list-style-type: none"> a. Estático: presiona en un patín y luego en el otro b. Lateral: da pasos laterales, apoyando un patín y luego el otro c. Avanzar : camina con los patines hacia delante y después hacia atrás 3. Posición V <ol style="list-style-type: none"> a. Estático: presiona en un patín y luego en el otro b. Lateral: da pasos laterales, apoyando un patín y luego el otro c. Avanzar : camina con los patines en V hacia delante y después hacia atrás 4. Posición Freno <ol style="list-style-type: none"> a. El peso esta en la pierna de atrás b. Siente como haces presión en el suelo al transferir peso al freno

Ejemplo de instrucciones a tus alumnos

"Nos vamos a mover de este punto a este punto"

"Lo voy a demostrar primero y luego os pediré uno a uno que repitáis el ejercicio"

"Moveros a mi alrededor en el sentido de las agujas del reloj, con las rodillas estiradas, con las rodillas flexionadas)

"Nos vamos a centrar en _____ ahora"

"¿En qué parte del pie sientes que estás haciendo presión?"

"Muéstrame como colocarías tus patines para caminar en V"

"Repíteme la secuencia de ejercicios que acabamos de realizar"

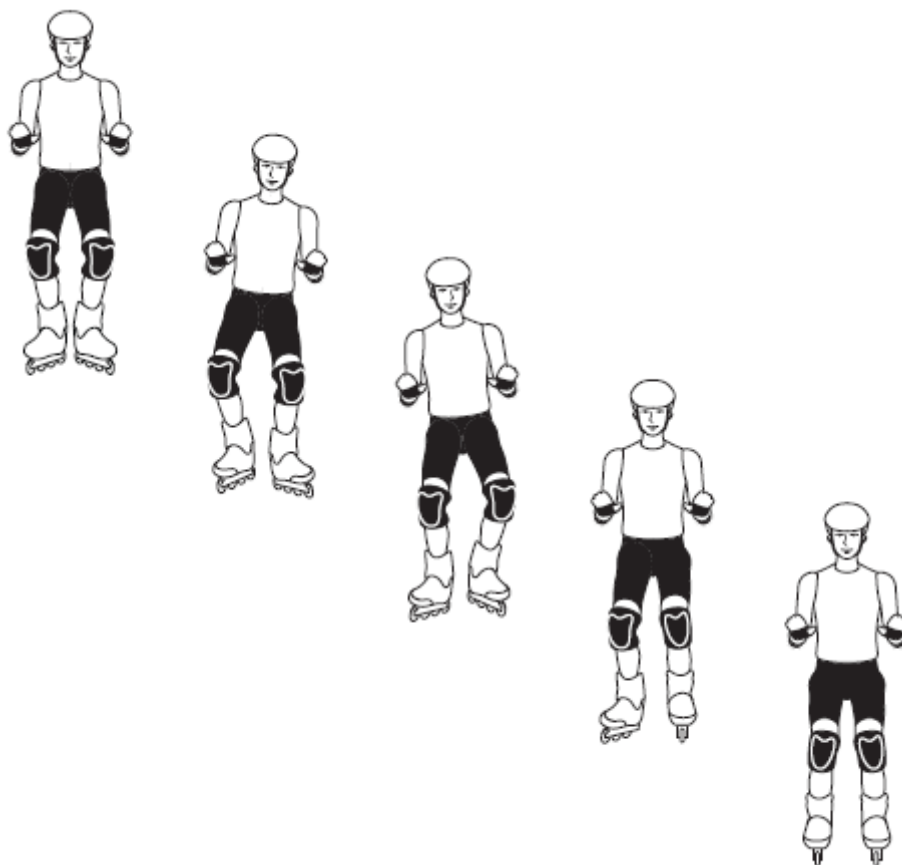
CLAVES	EJERCICIOS / ACCIONES
Conciencia de Guías	<p>Establece la conciencia de las guías usando la angulación en las ruedas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guías Internas/Externas <ol style="list-style-type: none"> a. Permanece en guías centrales b. Pasa a guías externas c. Pasa a guías internas 2. Guías Complementarias <ol style="list-style-type: none"> a. Pasa a Guías Correspondientes b. Pasa a Guías correspondientes opuestas 3. Guías Opuestas <ol style="list-style-type: none"> a. Posición A b. Posición V
Conciencia de Rotación	<p>Establece la conciencia del movimiento de rotación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posición Básico (no hay movimiento de Rotación) 2. Gira el tronco superior (sin mover las caderas) en ambas direcciones 3. Gira el tronco superior (incluyendo las caderas) en ambas direcciones 4. Gira las caderas (no el tronco) en ambas direcciones 5. Describe un arco con guía externa (ambas piernas) 6. Describe un arco con guía interna (ambas piernas)
Preparación a la Patinada 1	<p>Establece una dinámica en posición V (pasos en V) y avanza hacia el pavimento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desde la posición V, el patinador da pasos hacia delante, un pie cada vez 2. Demuestra cómo salir del bordillo <ol style="list-style-type: none"> a. Posición básico con los dedos de los pies paralelos al bordillo b. Baja con el pie lo más cercano al suelo (es mejor usar el pie que lleve el freno) 3. Baja con el pie opuesto al pavimento 4. Posiciónate en una posición V o T de seguridad

Progresiones Didácticas:

Movimiento Iniciación: Patinada 1

- Objetivo:** Ejecutar Patinada 1, Equilibrio en movimiento
- Terreno:** Superficie, plana y lisa
- Discusión:** La progresión y ejercicios que presentes varían de clase a clase y de alumno a alumno. Los ejercicios deben centrarse en mejorar el equilibrio en movimiento, antes de introducir cualquier otra habilidad o técnica. Se debe hacer énfasis en la repetición de patrones motores básicos, y mientras cambias el centro de atención a pequeños puntos para mantener el interés del alumno

CLAVES	EJERCICIOS / ACCIONES
Estático	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partimos de la posición básica 2. Céntrate en la relación de flexión entre tobillos y rodillas (Referencia a los movimientos de desarrollo de las habilidades/técnicas primarias explicadas en la introducción)
Establece la posición V	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haz referencia a los movimientos que hemos enseñado en la Introducción
Caminar en V en el sitio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haz referencia a los movimientos enseñados en la Introducción
Caminar en V en hierba	<ol style="list-style-type: none"> 1. Céntrate en dar pequeños pasos haciendo V 2. Manos hacia delante, cabeza alta, y rodillas flexionadas 3. Mirada al frente
Pasa al Pavimento (Ver introducción) Caminar V hacia terreno despejado	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caminar en V 2. Caminar en V- Básico- Rodar 3. Patinada 1 continua desde la V
De Caminar en V a deslizar con cada pie	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasa de dar pasos a estar más tiempo deslizando en cada pie
Patinada 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Combina el empuje y el deslizamiento 2. Practica el movimiento fluido de patinar, usando el empuje y el deslizamiento



Ejemplo de Instrucciones a los alumnos

“Sal cuando sientas que estás preparado”

“¿Cómo de rápido crees que vas?”

“Mientras te estas moviendo, di en alto los dedos que enseñó”

“Espera a que la persona que está delante de ti este a _____ metros antes de empezar”

Mientras te estas moviendo, equilibrate en el pie derecho y luego en el izquierdo”

Progresiones Didácticas:

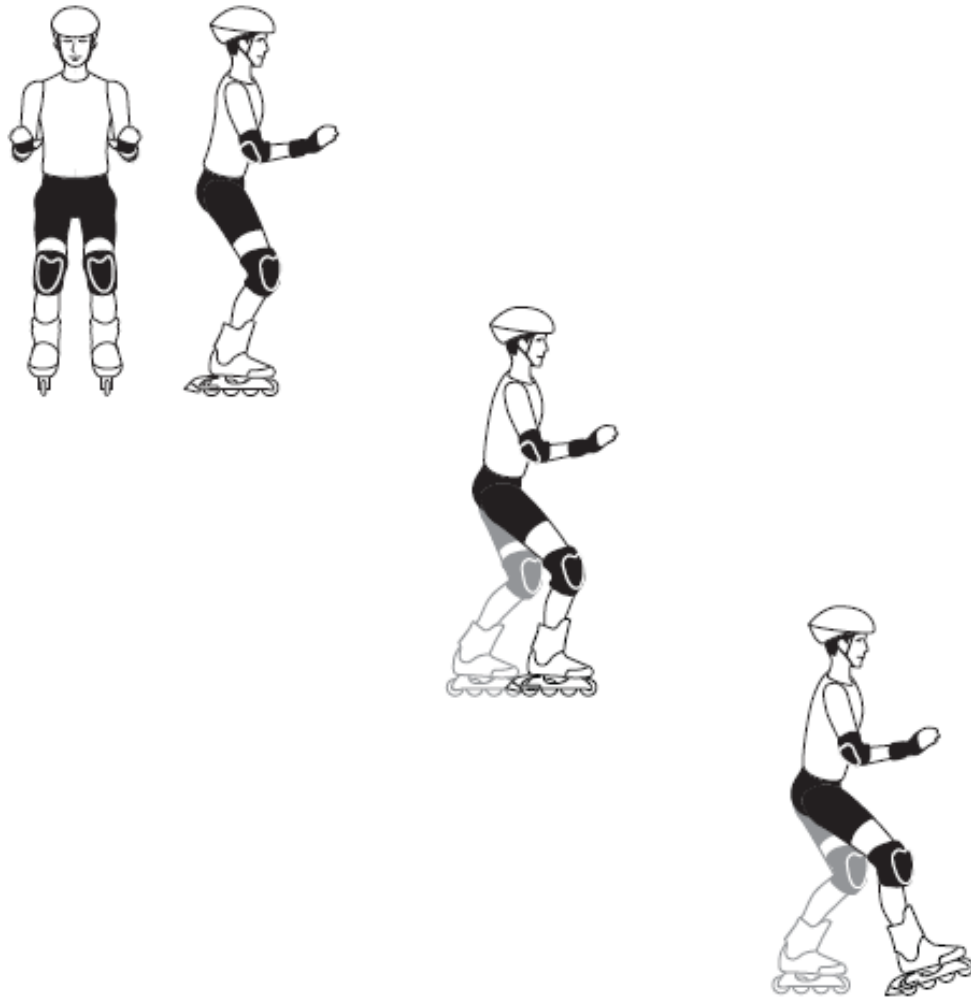
Freno Iniciación: Freno de taco

Objetivo: Ejecutar un Freno de Taco; Equilibrio durante la frenada

Terreno: Superficie, plana o ligeramente inclinada, suelo liso

Discusión: El equilibrio se ve afectado al ir añadiendo movimientos nuevos. Proporciona a los alumnos con un tiempo de práctica adecuado para que mejoren y se sientan cómodos al ir introduciendo nuevas habilidades / técnicas. El freno de taco será la zona de confort de los patinadores novatos para controlar su velocidad. Haz referencia a los movimientos estáticos anteriores, en hierba, alfombras...

CLAVES	EJERCICIOS / ACCIONES
Posición Básico	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haz tijera hacia delante y hacia atrás con los patines 2. Desarrolla la aplicación de presión 3. Haz tijera con la pierna que frena 4. El peso esta situado en la pierna retrasada 5. Suavemente levanta los dedos de los pies de la pierna de freno para emplear el freno
De Patinada 1 a Básico	<ol style="list-style-type: none"> 1. Céntrate en la posición de los brazos 2. Céntrate en la flexión de rodillas y tobillos
Añade Tijera	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peso en la pierna de soporte 2. Practica adelantando la pierna que frena sin utilizar el freno
Levanta los dedos de la pierna adelantada	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplica una ligera presión al freno sin tener la intención de frenar 2. Aplica más presión y repite gradualmente hasta que el alumno se detenga por completo
Freno de taco	<ol style="list-style-type: none"> 1. Combina la secuencia de ejercicios 2. Práctica, reduciendo la distancia de frenado a diferentes velocidades



Ejemplo de Instrucciones a los alumnos

“Vamos a arrastrar los pies, primero rápido y luego lento”

“Vamos a incrementar la distancia a la que arrastramos hacia delante el pie de freno”

“¿Cuál es tu pierna de soporte?”

“¿Cuál es tu pierna de freno?”

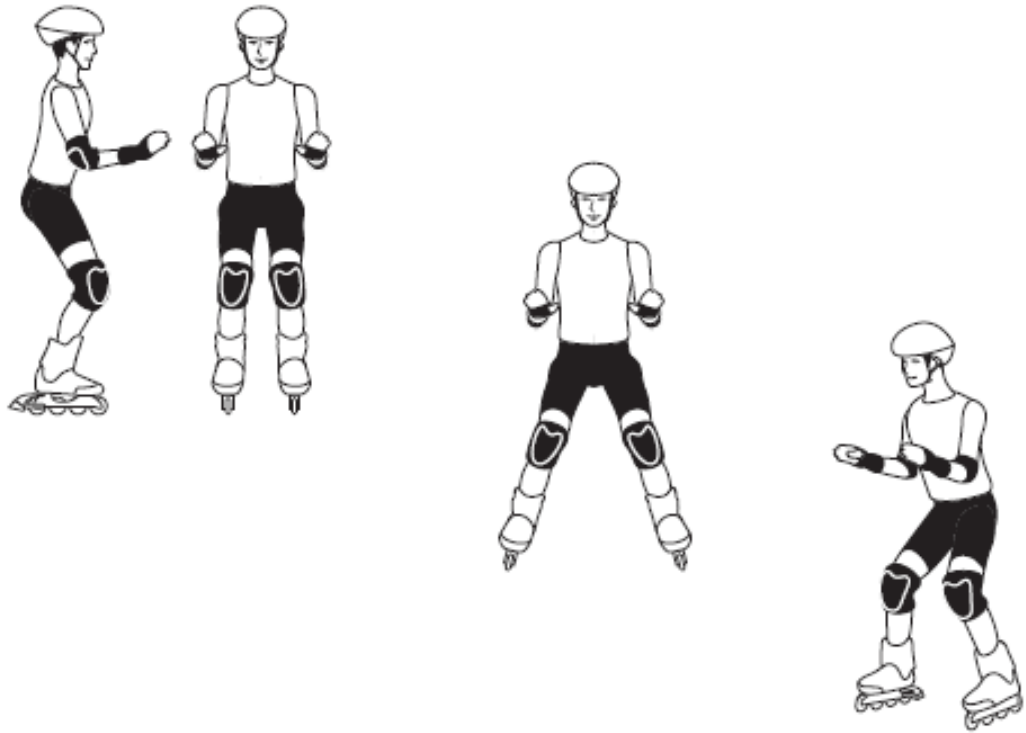
“Levantamos los dedos del pie de freno”

Progresiones Didácticas:

Giro Iniciación: Giro En A

- Objetivo:** Ejecutar un giro en A. cambiar de dirección y añadir control de velocidad
- Terreno:** Superficie, plana o ligeramente inclinada, suelo liso
- Discusión:** Los primeros giros que ejecuten deben ser sencillos cambios de dirección. El ritmo, intensidad y duración de los giros puede variar a medida que mejora el equilibrio. Algunos alumnos aprender a hacer cambios de dirección simplemente siguiendo al profesor. Anima a los alumnos a guiar sus giros con sus pies, evitando una excesiva rotación del tronco. Incorpora combinaciones de todos los movimientos de iniciación en el tiempo de patinaje libre”, para ayudarles a dominar las habilidades básicas y la confianza antes de pasar a las habilidades/técnicas de iniciación avanzadas.

CLAVES	EJERCICIOS / ACCIONES
De Básico a una ancha posición A	1. Patina con guías internas
Aplica Presión	1. Posición A 2. Presiona con el dedo gordo de la pierna externa a l giro 3. Presta atención a bloquear las caderas y el tronco y presiona en el giro en estático 4. Describe un arco con la pierna externa al giro
De Patinada 1 a Básico	1. Céntrate en la posición de las manos
Posición A	1. Desliza en posición A, con los patines en guías internas
Aplica Presión	1. Presiona con el dedo gordo de la pierna externa al giro <ul style="list-style-type: none"> a. Bloquea las caderas y el tronco b. Céntrate en que las manos, el tronco y las caderas giren como una unidad
Giro en A	1. Combina la secuencia de ejercicios 2. Repite la secuencia completa en la otra dirección 3. Une varios giros en A



Ejemplo de Instrucciones a los alumnos

“Señala el giro, mira el giro, haz el giro”

Os señalo el camino, y después seguís cada vez uno

Haz fuerza en el patín externo y cuenta hasta cinco o 10 para alargar tu giro

Giremos alrededor de estos objetos

Intenta hacer giros grandes y pequeños

Progresiones Didácticas:

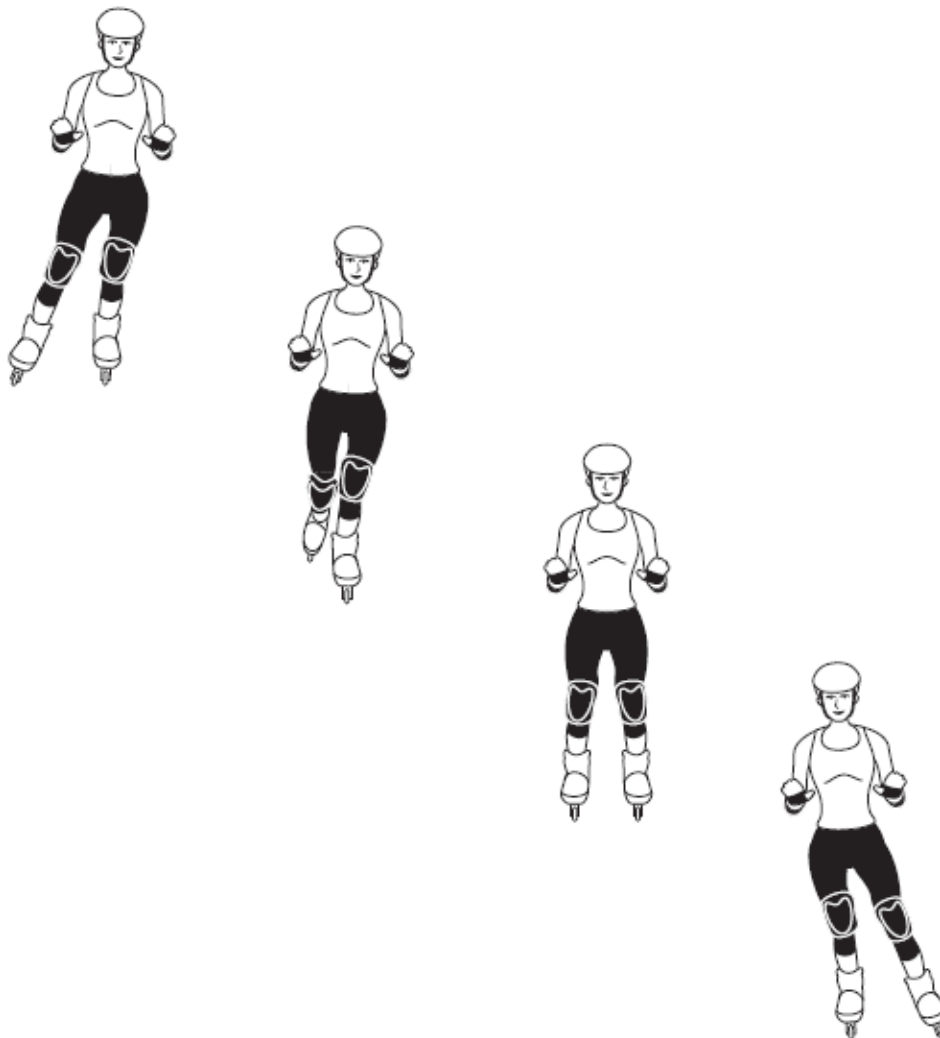
Movimiento Iniciación-Avanzado: Patinada 2

Objetivo: Ejecutar Patinada 2. Mejorar el equilibrio en movimiento

Terreno: Superficie, plana o ligeramente inclinada, suelo liso

Discusión: Las habilidades de equilibrio mejoradas, permiten la integración de cambios en el ritmo, la intensidad y la duración. El nivel de condición física del alumno será mas evidente al ejecutar estos ejercicios. Es posible que se requieran descansos.

CLAVES	EJERCICIOS / ACCIONES
Revisión de la Patinada 1	1. Incrementa la flexión de rodilla
Incrementa la intensidad del empuje	1. Peso más ligero 2. Aplica más presión (céntrate en la guía interna) primero en estático luego en movimiento
Incrementa la longitud del empuje	1. En estático, lanza una pierna cada vez, centrándote en la longitud que alcanza cada empuje 2. Cuenta la cadencia, incrementando el tiempo durante la longitud del empuje
Incrementa la longitud del desplazamiento	1. Desliza en un pie cada vez, con el peso en la pierna de soporte. 2. Desliza empujando solo con la pierna derecha 3. Desliza empujando solo con la pierna izquierda 4. Cuenta la cadencia, incrementando el tiempo durante la longitud del deslizamiento
Patinada 2	1. Combina el empuje y el deslizamiento intensificados 2. Centrate en la transición de una pierna de soporte a la otra 3. Practica el movimiento fluido con el empuje y el deslizamiento intensificados



Ejemplo de Instrucciones a los alumnos

"Piensa en ti mismo como en un corredor, y alarga el empuje"

Cuenta hasta _____ en cada deslizamiento antes de empujar

Varia la intensidad de tu empuje

Progresiones Didácticas:

Movimiento Iniciación-Avanzado: Limones

Objetivo: Ejecutar limones. Impulsar con ambos pies de forma simultanea

Terreno: Superficie, plana, suelo liso

Discusión: Los limones se utilizan como una forma alternativa de propulsión, especialmente en lugares estrechos donde el espacio de empuje está limitado. Además los limones son un excelente ejercicio de fitness, que trabaja los músculos abductor y aductor. Practicar los limones ayudar a los alumnos a dominar el equilibrio.

CLAVES	EJERCICIOS / ACCIONES
Posición V	1. Céntrate en guías internas
Posición A	1. Céntrate en la flexión de rodilla 2. Siente la diferencia entre una posición elevada y una posición baja
Aplica Presión	1. En posición V, aplica una ligera presión (posición elevada) y mucha presión (posición baja) 2. En posición A, En posición V, aplica una ligera presión (posición elevada) y mucha presión (posición baja)
Rotación en la cadera	1. Describe un arco con guías interiores con cada patín en el suelo
Posición V a Posición A Dinámica	1. Patines en guías interiores 2. Céntrate en aplicar presión para empujar los patines separándolos a una posición A dinámica
Posición A un Básico dinámico	1. Señala con los dedos de los pies hacia dentro, aplica presión para juntar los pies en una posición Básico rodando
Limón	1. Combina, posición V, posición A, Basico 2. Une los limones



Ejemplo de Instrucciones a los alumnos

“Piensa en la forma de un reloj de arena”

Los limones son como unir formas de balones de futbol

Flexiona y empuja hacia fuera, eleva y tira hacia arriba

Progresiones Didácticas:

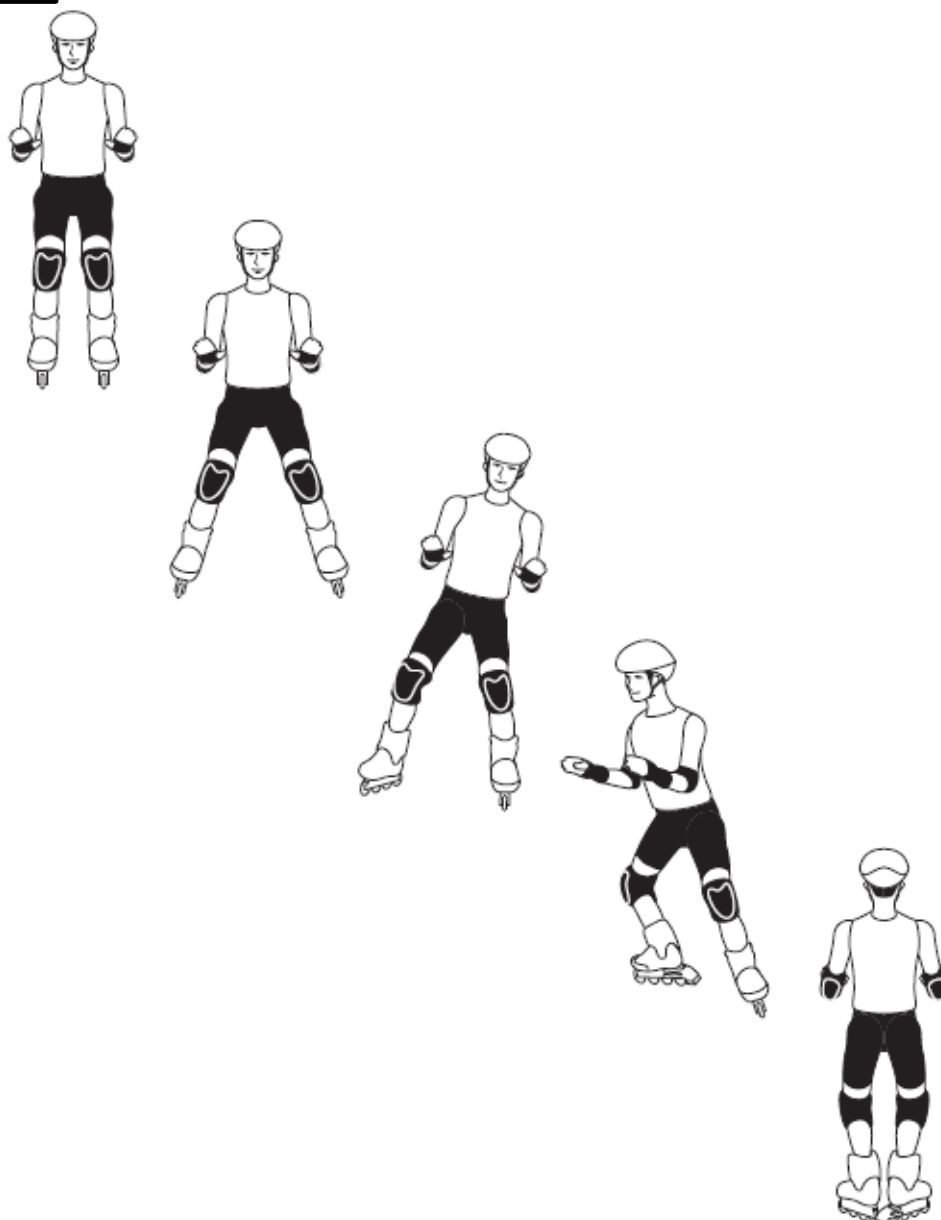
Freno Iniciación-Avanzado: Freno girado / Spin Stop

Objetivo: Ejecutar un freno girado o Spin Stop. Mejorar y añadir técnicas/habilidades de freno

Terreno: Superficie, plana o ligeramente inclinada, suelo liso

Discusión: Antes de intentar este ejercicio, el instructor debe asegurarse que el alumno tenga suficiente equilibrio. El Spin Stop debe intentarse al principio a velocidades relativamente bajas. Los alumnos pueden mejorar su velocidad a medida que mejoren

CLAVES	EJERCICIOS / ACCIONES
Posición A	1. Establece pierna de soporte frente a pierna de acción
Tijera	1. Transfiere el peso a la pierna de soporte
Rotación	1. El tronco superior se abre hacia el centro de la curva
Pivota en la pierna de acción	1. El talón se libera de peso momentáneamente 2. La rotación ocurre en la cadera cuando los pies están talón con talón 3. El peso debe estar adelantado e igualado en ambos pies
Aplica presión	1. Flexiona las rodillas 2. Siente la presión en el interior de las guías
Giro en A	1. Revisa el giro en A 2. Transfiere el peso a la pierna de soporte
Inicia el movimiento de Giro	1. Repite el giro en A, y añade la rotación
Pivota la pierna de acción	1. Repite la secuencia de arriba, y añade el pivote de la pierna
Aplica presión en las guías internas	1. Repite la secuencia, céntrate en la aplicación de presión
Spin Stop	1. Combina la secuencia de ejercicios 2. Practica el movimiento fluido del spin stop 3. Repite la secuencia completa de ejercicios en la otra dirección



Ejemplo de Instrucciones a los alumnos

Mantén tus manos altas al pivotar en la pierna derecha o izquierda

Al entrar en el giro, asegúrate que estas en guías internas

Cuando intentes esta habilidad a más velocidad, ¿Puedes sentir como te inclinas hacia el giro?

Progresiones Didácticas:

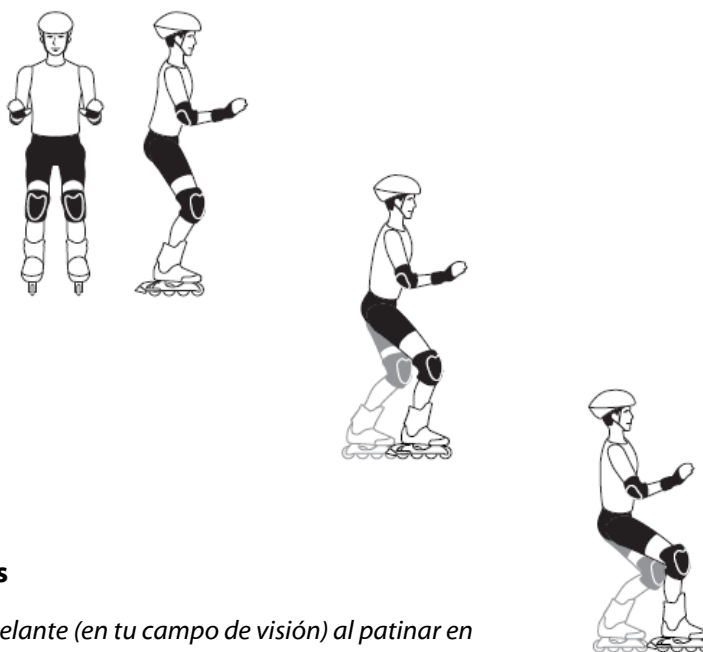
Freno Iniciación-Avanzado: Freno en hierba

Objetivo: Ejecutar un freno en hierba. Mejorar la confianza al patinar en terrenos variables

Terreno: Al introducir el patinaje en hierba, el instructor debe verificar siempre que el área es segura y adecuada. Recuerda que muchas áreas de hierba estarán húmedas y por lo tanto serán inadecuadas en clases de mañana.

Discusión: Antes de intentar el freno en hierba, el instructor debe asegurarse que la posición de cada patinador permita tener suficiente peso en la pierna de soporte para soportar el cambio de velocidad que se encontraran al intentar el freno de hierba

CLAVES	EJERCICIOS / ACCIONES
Posición Básico Pies en tijera	1. Crea una base de soporte más larga
Cambia el peso detrás	1. Usa la pierna de ataras como pierna de soporte para preparar el drástico cambio de velocidad al patinar en la hierba
Patina en el pavimento	1. Combina los tres paso moviéndote en el pavimento
Freno de Hierba	1. Combina los tres movimientos y patina en la hierba 2. Practica bajar el peso al frenar en hierba



Ejemplo de Instrucciones a los alumnos

Recuerda dejar siempre tus manos altas y por delante (en tu campo de visión) al patinar en hierba.

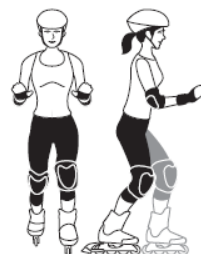
Cuando pones el pie en tijera ¿dónde sientes que esta la mayoría de tu peso?

Progresiones Didácticas:

Giro Iniciación-Avanzado: Giro paralelo

- Objetivo:** Ejecutar un giro en paralelo. Mejorar y añadir métodos de giro
- Terreno:** Superficie, plana o ligeramente inclinada, suelo liso
- Discusión:** Una posición relajada es de gran ayuda para conseguir guías correspondientes en la iniciación al giro paralelo. Una mayor conciencia de equilibrio permitirá velocidades un poco más rápidas que facilitaran el giro. Variar las formas de los giros con puntos de giro (los conos son de gran ayuda)

CLAVES	EJERCICIOS / ACCIONES
Posición Básico Tijera Rotación	1. Rota el tronco y la cabeza al centro del giro 2. "Pasa la bandeja" tornado el tronco para facilitar el simultaneo cambio de guías
Guías correspondientes	1. Rueda ambas guías correspondientes en la dirección de giro planeada 2. Céntrate en la guía interna del patín externo
Cambio de peso	1. La pierna interior es la pierna de soporte 2. Céntrate en aplicar presión en la guía externa del patín interno
Giro en Paralelo	1. Al moverte, combina los ejercicios anteriores en un giro fluido 2. Repite la secuencia entera en el otro sentido 3. Une dos giros paralelos



Ejemplo de Instrucciones a los alumnos

"Abre la puerta para iniciar tu giro"

"Gira tus patines en las guías para ayudarte a iniciar el giro"

"Guía tus pies en el giro"

"Vamos a variar el tamaño del giro"

"Estrechando los giros reducimos la velocidad"

Niños – Un grupo especial

La industria del patinaje en línea está experimentando un gran crecimiento en la participación de niños. Este crecimiento representa una desafiante oportunidad para los instructores de patinaje en línea. Las escuelas de patinaje están incorporando programas especializados y utilizando instructores que trabajan exclusivamente con niños. Debido a la gran importancia que tiene proporcionar programas de patinaje en línea de calidad para niños, esta sección está dedicada a sus necesidades especiales y únicas

Los instructores de patinaje certificados deben tener una base mínima de conocimiento del desarrollo motor (físico) y del desarrollo cognitivo (mental) en niños. El siguiente material es una referencia rápida de información relativa al desarrollo del niño basada en el modelo para la instrucción del deporte del teórico suizo, Jean Piaget y María Montessori. Para una comprensión más detallada puedes leer “Ski Centrado en niños” (Child Centered Skiing)

Note: Lo que funciona con niños, a menudo funciona igualmente con adultos. Sin embargo, este concepto no necesariamente funciona en ambos sentidos

Entorno preparado y Estaciones técnicas

El entorno puede asegurar el éxito o condenar la clase al fracaso. Cuando trabajas con niños en un deporte técnico como el patinaje en línea, un entorno preparado es una necesidad, no un lujo. Un entorno preparado es cualquier instalación específica de patinaje, o cualquier estación o estaciones técnicas diseñadas para promover el éxito al aprender nuevas técnicas o habilidades. El concepto de estación técnica permite a los niños aprender técnicas básicas de patinaje a su propio ritmo. Los grupos de cada estación, se separan de acuerdo a la edad y a la habilidad para crear situaciones más compatibles, y cada estación introduce una técnica o movimiento concreto. Un modelo de estación técnica puede incluir varias áreas, cada una con un objetivo específico. El niño progresará de una estación a la siguiente, basada en el desarrollo del niño. Este concepto puede motivar a un niño positivamente ayudando a fijar metas alcanzables y reduciendo el estrés y la ansiedad en la clase de patinaje

Secuencia de habilidades /técnicas

El ciclo de secuencia de habilidades se representa en el los próximos 6 pasos:

- 1. Identifica las competencias**
- 2. Aísla la dificultad**
- 3. Divide las habilidades en partes (sub-técnicas)**
- 4. Incorpora variaciones en las secuencias técnicas**
- 5. Organiza las técnicas, sub técnicas, y variaciones en progresiones**
- 6. Evalúa la progresión**

La secuencia de técnicas, es una técnica para ordenar habilidades en una progresión que facilita el aprendizaje. Específicamente, cada progresión avanza al alumno en pasos ordenados desde el nivel más sencillo del desarrollo de la técnica a las facetas más desafiantes de una actividad. Un niño puede no ser capaz de realizar una técnica de patinaje del nivel más simple (falta de preparación o habilidad), o puede no haber aprendido los requisitos previos (falta de experiencia previa). Cada niño es único y madura a su propio ritmo, por lo que las diferencias en el grado de control, coordinación, interés y dirección propia suponen un problema. Para enseñar de forma efectiva niños que tienen diferentes experiencias de base, una comprensión sonora de las técnicas y las variaciones técnicas es necesaria.

La base de esta comprensión es básica para desarrollar una progresión lógica, el centro del proceso de aprendizaje.

El objetivo de la secuencia de técnicas es planificar una progresión lógica de técnicas que llevan al eficiente uso de modelos de movimiento ampliamente utilizados e integrados. La facilidad para aprender depende de los requisitos técnicos previos. No apresures a un alumno para pasar de una técnica a la siguiente, hasta que la técnica específica haya sido aprendida. Esto puede crear frustración cuando las técnicas básicas del alumno no pueden dar soporte a las nuevas técnicas introducidas. Si el alumno tiene dificultades con una nueva técnica, el instructor debe re-evaluar la progresión. La calidad de la práctica llevara a la calidad de la competencia.

Desarrollo de técnicas moto-perceptivas

En relación al patinaje en línea, los niños:

1. **Controlaran la cabeza antes que el tronco**
2. **Controlarán el tronco antes que las piernas**
3. **Controlarán los brazos antes que las manos y los dedos**
4. **Controlarán las caderas antes que las piernas, pies o dedos**

Es importante comprender las habilidades motoras básicas que están implicadas cuando ayudamos a un niño a aprender una técnica física como el patinaje en línea. El desarrollo del movimiento controlado depende de aportaciones sensoriales, sistemas perceptivos y motores y su integración. Las técnicas fundamentales de movimiento son la base de todos los desarrollos técnicos. La mayoría de los niños por debajo de 6 años no han desarrollado los movimientos técnicos fundamentales (correr, galopar, saltar a una pierna, skipping, deslizamiento, saltar...etc.)

APORTACIONES SENSORIALES

Se refiere a la información que recibe una persona a través de los sentidos: vista, oído, gusto, tacto y olfato. También recibimos información a un nivel inconsciente a través del sistema vestibular (información proveniente del oído interno sobre el movimiento y el espacio) y el sistema propioceptivo (terminaciones nerviosas en los músculos, articulaciones y tendones). Cuando a alguno de los sistemas sensitivos o los órganos se les da información, esta se transmite al cerebro, donde se organiza y se la da sentido. La información que los niños reciben de los sentidos se pierde a un ritmo mayor que en los adultos. Transcurridos de 1 a 5 segundos tras el estímulo, los niños pierden el 60% o más de la información.

PERCEPCIÓN

Se refiere a la interpretación que hace el cerebro de la información recibida. Las modalidades sensoriales son canales, son los medios por los que la información llega y se procesa en el proceso. El termo modalidad, modalidad kinestésica, modalidad visual, modalidad auditiva., incluye tanto las aportaciones sensoriales (recepción) como la interpretación del cerebro. La modalidad kinestésica es nuestra primera fuente de información y movimiento. El resto de modalidades se relacionan con el sistema kinestésico

ACCIONES

Son las respuestas motoras basadas en nuestra interpretación de la información recibida a través de nuestros sentidos. El desarrollo de las respuestas motoras (desarrollo físico) es un proceso ordenado y predecible. Ambos crecen y funcionan con un modelo bidireccional. Antes y después del nacimiento, el cuerpo gana control de sus músculos, primero desde la cabeza, y después hacia los pies. El sistema nervioso se desarrolla desde el cerebro siguiendo el eje longitudinal del cuerpo. El cuerpo también gana control desde el centro hacia afuera. El control de los grandes grupos musculares ocurre antes del control de los pequeños músculos. Por lo tanto las maniobras de patinaje tienen que ser aprendidas antes de que el refinamiento comience

La conexión entre el sistema nervioso y el sistema muscular evoluciona. A medida que un niño se desarrolla físicamente, puede experimentar grandes crecimientos en un relativamente corto espacio de tiempo. Como el crecimiento nervioso ocurre a un ritmo más lento, el crecimiento de músculos y huesos puede exceder al desarrollo nervioso. El niño puede experimentar falta de coordinación hasta que el sistema nervioso pueda alcanzar al crecimiento muscular y óseo. La eficiencia del movimiento depende del desarrollo de muchas habilidades: orientación espacial, imagen corporal, equilibrio, lateralidad y direccionalidad.

DESARROLLO COGNITIVO

Los niños no solo poseen simplemente menos conocimientos que los adultos, sino que además procesan esta información de forma diferente. Comprender como los niños ven el mundo, es muy importante cuando intentas comunicarte con ellos. La teoría del desarrollo cognitivo explica lo que los niños pueden hacer y como progresan a través de los diferentes estadios del desarrollo mental. Esto puede ayudar a que el profesor planifique la clase mejor y a que proponga metas realistas y alcanzables para el alumno.

Con el trabajo del teórico suizo Jean Piaget, hoy en día tenemos un destello de cómo trabaja la mente de un niño. Piaget pasó más de 60 años observando, estudiando, investigando y escribiendo sobre el desarrollo cognitivo (mental) de los niños. Piaget propuso 4 estadios principales del desarrollo cognitivo que experimentan los niños

ESTADIO SENSITIVO-MOTOR

Es el primer estadio del desarrollo mental. Es el periodo que va desde el nacimiento hasta los dos años de edad. Los niños pequeños dependen de tocar, sentir, ver y usar los sentidos para descubrir el mundo. Su mundo es el entorno más inmediato y los niños interactúan con él a un nivel motor. Durante este estadio, los niños aprenden a diferenciarse a sí mismos de otros, y el entorno y aprenden que las cosas e incluso la gente sigue existiendo cuando ellos no interactúan con ellos

ESTADIO PRE-OPERACIONAL

Cuando un niño empieza a usar el lenguaje, entran en el periodo preoperacional. Es el segundo estadio. El niño puede interactuar con el mundo verbalmente además de a un nivel motor o físico. El niño diferencia entre pensamiento y acción. Es el tiempo del juego de hacer creer. Durante el estadio pre-operacional que continua hasta los siete u ocho años, los niños razonan y explican hechos basados en como ven ellos las cosas. Todo es visto desde su punto de vista. De hecho, el niño no es consciente de que otros pueden tener otro punto de vista.

ESTADIO DE OPERACIONES REAL

Aparentemente ocurre desde aproximadamente los siete años hasta la adolescencia o más allá. Se caracteriza por la habilidad de diferenciar apariencia de realidad. En este estadio, sin embargo el niño no es capaz de razonar sobre conceptos abstractos todavía.

ESTADIO DE OPERACIONES FORMAL

Este estadio esta marcado por el potencial de pensar en términos de conceptos y abstracciones, más que en depender de objetos o hechos concretos o reales. El estadio de desarrollo del niño, determina como y que aprende el niño. Como profesores, debemos comprender, los principios del pensamiento de los niños. Un estadio tardío pre-operacional (entre 4 y 7 años) coincide con la edad con la un niño va a ser expuesto a clases de patinaje. Es importante entender que estos estadios representan niveles de desarrollo, no edad crónica. Muchos niños de 5 años demostraran habilidades normalmente observadas en niños más mayores. Al contrario, se puede observar a muchos niños de ocho, nueve y diez años operando a niveles típicamente identificados con niños de cuatro a cinco años. Por consiguiente, la mejor edad para introducir a un niño en el patinaje en línea, es cuando estén listos para manejar la experiencia tanto física como mentalmente.

Comunicación

Las habilidades de comunicación son un factor determinante para la enseñanza. Un comunicador habilidoso escucha atentamente y habla con los niños a su nivel. Aunque la comunicación verbal es importante, no lo es tanto como la comunicación no verbal (lenguaje corporal) para niños. Observando nuestro lenguaje corporal, los niños reciben miles de mensajes no verbales. Observando y escuchando, ellos pueden sentir lo que realmente sentimos hacia ellos.

Cuando trabajes con niños, da explicaciones verbales con las demostraciones. Usa un tono efectivo de voz (el niño puede sentir una actitud hostil incluso si las acciones del instructor no parecen negativas) Trata a los niños con preocupación y respeto, y acepta al niño como es. Se consciente su lenguaje corporal. Esto te dará feed-back en la clase y determinara si el niño esta cómodo en el entorno de enseñanza.

Los niños son muy sensibles al mundo de su alrededor. Es importante que el profesor les proporcione un entorno no-hostil y cómodo, tanto físico como mental., que realce una experiencia positiva de aprendizaje.

Reconocimientos

Nos gustaría darle las gracias a muchas de las personas que contribuyeron a la creación de esta guía didáctica

Este manual no hubiera sido posible sin el liderazgo de las personas nombradas, y su constante insatisfacción con el estatus quo. Se les reconoce por haber seguido patinando mientras seguían contribuyendo durante horas al perfeccionamiento de las ideas contenidas aquí. Además, debemos decir que mucha de la investigación sobre modelos de enseñanza basados en educación ha sido desarrollada por Madeleine Hunter que ha pasado un tiempo considerable observando las características comunes que poseen profesores de éxito. El modelo de enseñanza detallado bajo el epígrafe Técnicas de Enseñanza esta basado en su investigación y es la base de este manual.

Comité Fundacional del Programa

Jim Heldt, Dean Kaese, Trevor Miyamoto, Jack Murphy, Chris Nelms, George Nelms and Dave Nelson.

Contribuidores Originales

Kalinda Mathis, Bettina Bigelow, Carolyn Bradley, Dave Cooper, Diane Goldberg, Krista Heubusch, Todd Karminski, Rock Lemay, Collen Mooney, Chris Morris, Suzanne Nottingham, Nick Perna, Vivian Walls, and Mike Wilson.

Gracias a los muchos contibuidores que participaron en la elaboración de esta guía. Cualquier error que quede tras los esfuerzos de estas prodigiosas personas, es exclusivamente nuestro

Este manual fue preparado con el apoyo de Instructores Profesionales de Ski de America (PSIA) y la División Central de Educación de PSIA/Comité de Certificación, para el desarrollo de mucha de la información que aparece aquí

Copyright ICP International 2014

Clave de Secuencias de Enseñanza

Para cada técnica específica, los tres elementos claves para enseñar la técnica deben tener al menos un ejercicio estático y/o dinámico.

Nota: Todos los ejercicios empiezan en una posición básico equilibrada

INTRODUCCIÓN

- Dinámicas de Grupo
- Discusión sobre seguridad
- Técnicas Primarias
-

TÉCNICAS DE INICIACIÓN

PATINADA 1 (movimiento)

- Caminar en V (empuje)
- Caminar en V para pasar a un Básico en movimiento (deslizo en dos pies)
- Empuje usando la guía interna y deslizo en cada pie

FRENO DE TACO (Freno)

- Tijera
- Cambiar de peso y levantar los dedos del freno
- Aplicar presión

GIRO EN A (Giro)

- Posición A
- Guías internas
- Aplicamos presión

TÉCNICAS DE INICIACIÓN AVANZADAS

PATINADA 2 (Movimiento)

- Incrementa la intensidad del empuje (peso más bajo)
- Incrementa la longitud del empuje
- Incrementa la duración del deslizamiento

LIMONES (Movimiento)

- Posición V
- Aplicar presión /guías internas
- Posición A para Básico

SPIN STOP (Freno)

- Giro en A/ Pies en tijera
- Movimiento de rotación/punteo y pivoto
- Aplica presión

FRENO EN HIERBA (Freno)

- Tijera
- Cambio del peso atrás
- Menos peso/mayor flexión de rodilla

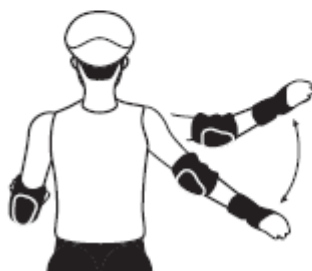
GIRO PARALELO (Giro)

- Tijera
- Rotación
- Guías Complementarias/Cambio de peso

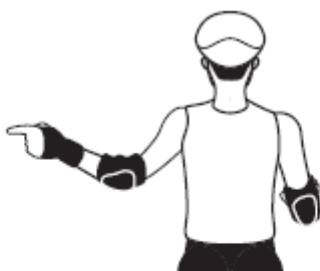
Señales Manuales Universales



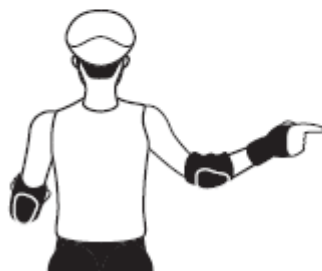
“Paro” *



“Freno” *



“Giro a la izquierda”



“Giro a la derecha”

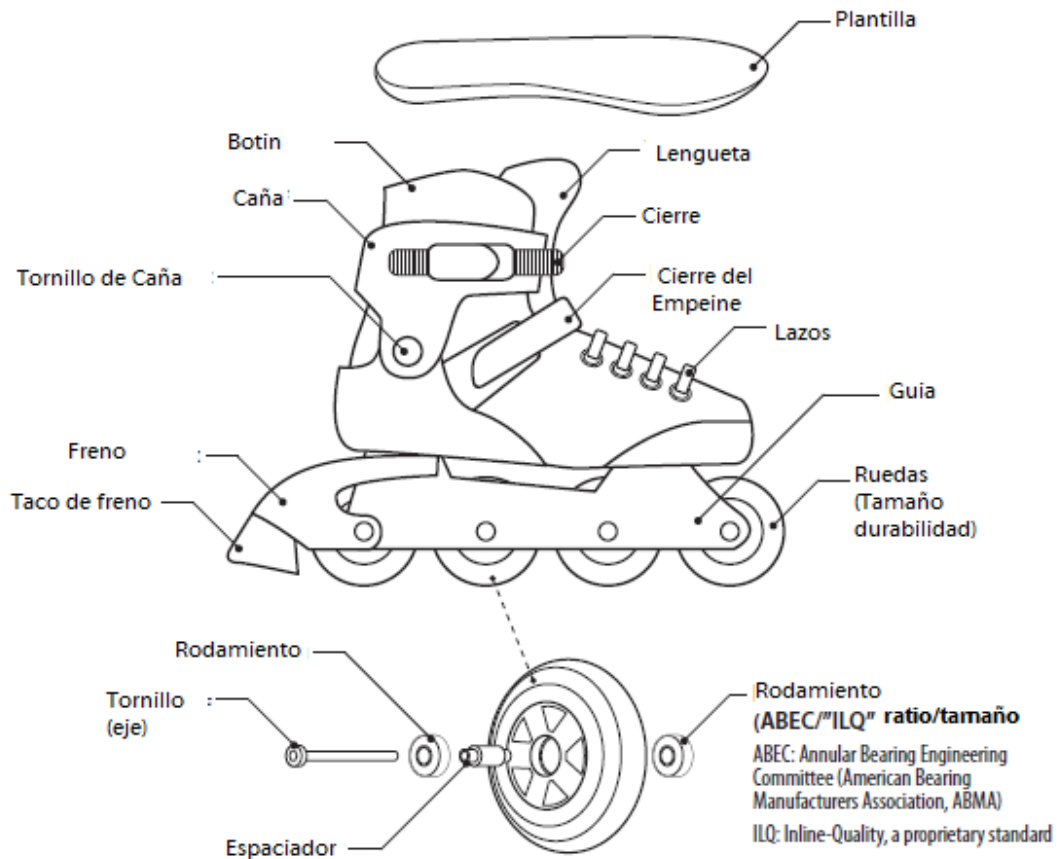
* Realizada con la mano más visible para el tráfico.

Si vas por la izquierda, realízala con la mano derecha

COMPONENTES DE UN PATIN Y MANTENIMIENTO

Los instructores deben familiarizarse con los siguientes componentes* y mantenimiento

Partes de un Patin



* Aquí esta ilustrado un patin recreacional típico, Los patines de las diferentes disciplinas del patinaje en linea, varían mucho en construcción, componentes, material y especificaciones

Rutinas de Mantenimiento

Rotación de Ruedas

Reemplazar el freno

Mantenimiento de los rodamientos

Substitución de rodamientos

Bibliografia

PSIA Central Division, Alpine Basic Instructor Training Module;

Central Division, First Edition, November 1990 Milwaukee WI

Blade School, Blade School Teaching Curriculum

Chris Morris, October 1991.Tapaonga,CA

PSIA Manual, Child Centered Skiing – The American Teaching System for Children

Diane Bode, Rosemary Peterson and Carol Workman, PSIA Publication, Publishers Press 1988, Salt Lake City
Utah

Clauterworks, Clauter’s Teaching Format

Steve Clauter, January 1991, Scottsdale ,AZ

Pix&Points, Get Rolling;

Liz Miller, September 1992 Union City CA

PSIA, Introduction to Modern Ski Teaching

John Wagon

Power Rollers, Power Rollers Teaching Curriculumn

Jack Murphy, October 1991 Washington D.C.

Rollerblade Inc, Wheel Excitement

Neil Feinman, Hearst Books, 1991 New York NY

Glosario

APLICACIÓN DE PRESION

La habilidad de crear, ajustar y controlar la fuerza en un patín.

BORDE

Angulo de la rueda en relación a la superficie de patinaje

CENTRO

Lugar de la rueda en la que es perpendicular al suelo

CONCIENCIA DEL

PATINADOR

Relación del patinador con el entorno que le rodea

DESLIZAR

Es lo mismo que rodar pero con propulsión. Particular momento de tiempo en la patinada cuando un empuje ha terminado y antes de que el siguiente comience

EJERCICIOS CORRECTORES

Ejercicios utilizados específicamente para cambiar una posición incorrecta del cuerpo...etc.

EMPUJE

La parte de empuje de la patinada

EQUILIBRIO/POSICION

Mantener el equilibrio

FLUIDEZ

El resultado de mezclar de forma eficiente las técnicas para crear movimiento continuo

FRENO

Aparato utilizado para reducir la velocidad

GIRO

Compleja mezcla de habilidades que afecta al cambio de dirección

GUIAS COMPLEMENTARIA

Posición en la que ambos patines están inclinados en la misma dirección, con un patín en guía externa y el otro en guía interna

GUIA EXTERNA

Lado de la rueda que esta más lejos de la línea central del cuerpo

GUIA INTERNA

Lado de la rueda que esta más próximo a la línea central del cuerpo

HABILIDAD

Dominio en la realización de ciertas tareas

MOVIMIENTO DE ROTACION

Girar alrededor del eje central del cuerpo

PATIN EXTERNO

El patín que crea un arco mayor al realizar un giro

PATIN INTERNO

El patín que crea un arco menor al realizar un giro

PATINADA

Combinación de empuje y deslizamiento en movimiento fluido y continuo

PATINADA 1

Empuje con deslizamiento usando ambas piernas.

Normalmente utilizado por un patinador novato

PATINADA 2

Patinada 1 con un aumento en la intensidad del empuje y la duración del deslizamiento.

Normalmente utilizado por un patinador de iniciación avanzada

PIERNA DE ACCION

La pierna normalmente opuesta a la pierna de soporte que realiza la parte de acción de la técnica

PIERNA DE EMPUJE

La pierna que empuja

PIERNA DE SOPORTE

La pierna donde gran parte del peso de un patinador se posa

POSICIÓN BASICO

Posición estable del cuerpo que permite a un patinador moverse en cualquier dirección

POSTURA

Posición del cuerpo en relación al equilibrio

RECUPERACION

Recoger la pierna de empuje hasta la posición de básico antes del siguiente movimiento

RODAR

Movimiento hacia delante o hacia atrás sin propulsión, normalmente en dos pies

TRANSFERENCIA DE PESO

El cambio de peso de un patín al otro

ZONA DE ANSIEDAD

El área (velocidad, condiciones, terreno...etc.) En la que los alumnos se sienten incómodos y tensos pero no fuera de control

ZONA DE COMFORT

El área (velocidad, condiciones, terreno,...etc.) en la que el alumno está relajado y confiado

ZONA DE MIEDO

El área (velocidad, condiciones, terreno,... etc.) en la que el alumno siente miedo y está fuera de control