



Jornada de Patinaje en
colaboración con APANID

Índice

¿Quiénes somos?	1
APANID: Un vistazo desde el aire	2
Planificación de actividades	3
El desarrollo de la actividad por zonas: Plaza 1	4
El desarrollo de la actividad por zonas: Ruta	5
El desarrollo de la actividad por zonas: Plaza 3	6

¿Quiénes somos?



Patinando lo compone un grupo de patinadores e instructores con muchos años dedicados exclusivamente a la formación del patinaje.

Por nuestras clases han pasado más de mil alumnos, a los cuales hemos acompañado en su aprendizaje durante años, desde sus inicios donde comenzaron con lo esencial en el patinaje, hasta los niveles más altos de patinaje donde han aprendido las más complejas técnicas, alcanzando un control de su cuerpo y de sus habilidades como patinadores de alta calidad.

El éxito, es **nuestra metodología**, basada un aprendizaje técnico mediante la diversión al tiempo que se guía a los alumnos a través de una planificación muy estructurada y estudiada para sacar el mayor rendimiento de los alumnos y el mayor aprovechamiento de las horas de clase.

Actualmente nuestro equipo lo forman sus dos coordinadores generales, Daniel Jiménez Graindorge y Rubén Jaime Martínez Martínez, y un equipo de instructores especializados en las diferentes secciones que componen **Patinando**, como son las escuelas, cursos de iniciación, clases particulares, velocidad, eventos, y colegios.

APANID: Un vistazo desde el aire



Planificación de actividades

Para el próximo **sábado 13 de mayo**, Patinando ha planificado la siguiente **propuesta de actividades** para el correcto desarrollo del evento, donde se realizarán tanto actividades demostrativas o de exhibición, como algunas participativas con los usuarios y equipo laboral del APANID.

Plaza 1: (45-50 minutos)

- Presentación
- Demostración Slalom
 - Repartiremos filas de conos por toda la plaza
 - Se les animará a pasar realizando un zig-zag
- Demostración rápida de Derrapes
 - Derrapes coreografiados
- Demostración de Saltos de longitud/altura
 - Demostración y explicación de saltos con rampa
 - Participación de los asistentes a saltar con patines y/o corriendo con ayuda

Ruta: (10-15 minutos)

- Plaza 1 (vuelta a la plaza opcional) - Plaza 2 - Plaza 3
 - ¿Llevar los patinadores sillas de ruedas?
 - Para los que más rápido van, se les puede animar a dar alguna vuelta por la Plaza 1

Plaza 3: (45-50 minutos)

- RollerDance
 - Tratar de acompañar en la coreografía e invitar y acompañar a los asistentes que quieran y puedan participar
 - Movernos todos por la plaza y realizar figuras / compases / cambios de sentido / patinaje de espaldas....
- Circuitos / Juegos de carreras
 - Cartulinas de: Por parejas, en gusano, pararse cuando pare la música, agacharse cuando oigan la palabra "ya", perseguir a...

**La estimación de tiempos es aproximada, y puede sufrir modificaciones según la gente que quiera participar y/o si alguna de las partes tiene mayor acogida*

El desarrollo de la actividad por zonas: Plaza 1



- Pequeña demostración de saltos de longitud y altura
- Realizaremos unos saltos con la rampa a modo demostrativo
- Invitación a participar para que salten con patines o corriendo

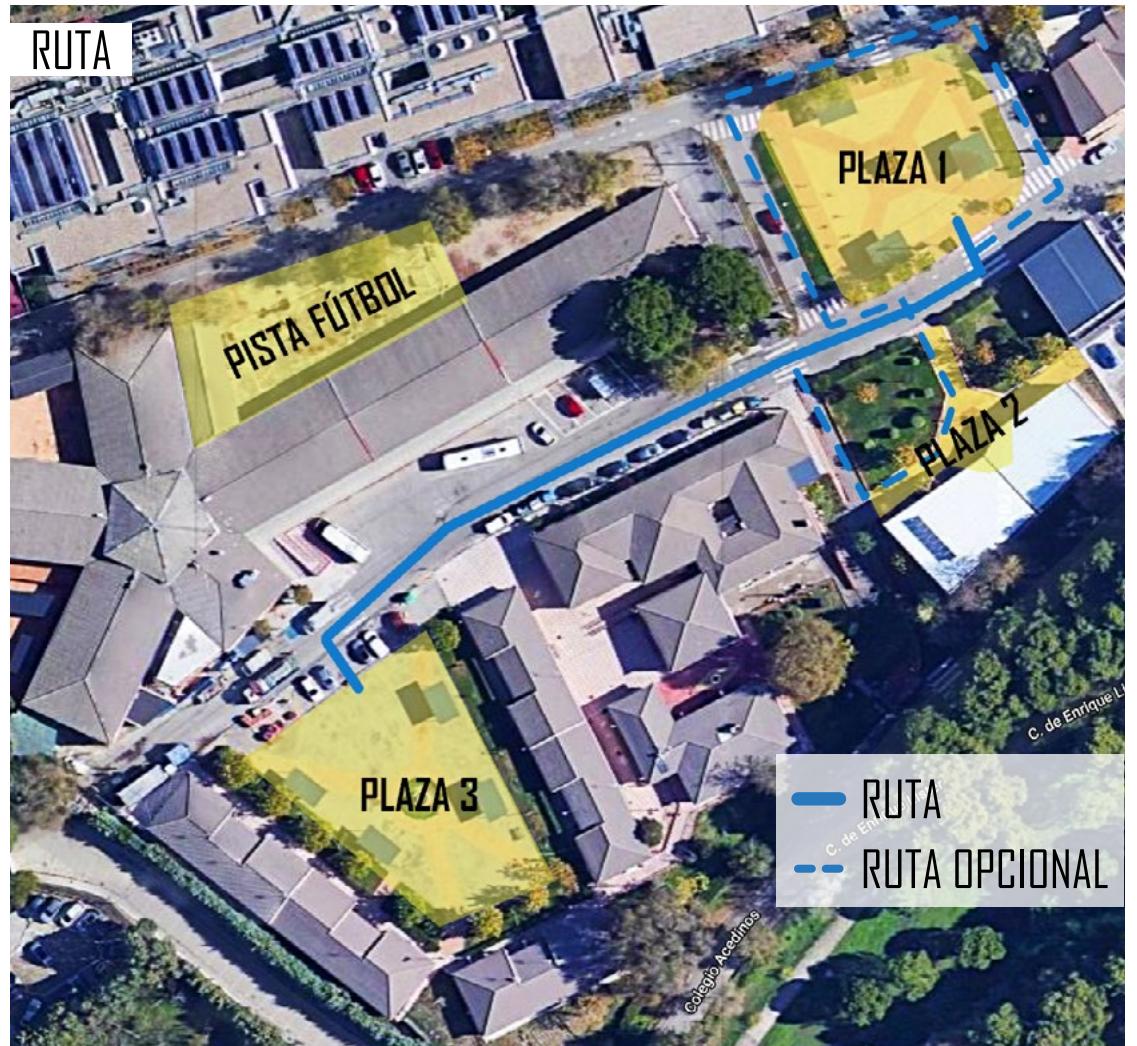
- Demostración de derrapes y derrapes coreografiados
- Demostración de "habilidades" de patinaje que sean vistosas



- Demostración rápida de figuras de slalom
- Invitación a participar con patines, patinetes, skate, silla de ruedas... con o sin ayuda



El desarrollo de la actividad por zonas: Ruta



- Realizaremos una ruta desde la Plaza 1, pasando por la plaza 2, hasta nuestra llegada a la plaza 3 donde continuará el desarrollo de la actividad.
- Realizaremos la ruta junto a los patinadores, patinetes y skates que asistan, así como aquellas personas que puedan desplazarse a pie.
- Ayudaremos a movilizar con cuidado las sillas de ruedas que se nos autorize hasta el punto de destino.
- Los que vayan más rápido se les animará a dar una o varias vueltas al rededor y/o atraves de la plaza 1.

El desarrollo de la actividad por zonas: Plaza 3



PLAZA 3



CIRCUITO Y JUEGOS



ROLLERDANCE

- Realizaremos una coreografía de RollerDance. La idea es que el resto de patinadores se apunten a seguirla o a moverse al ritmo de la música y animen al resto de asistentes a participar a bailar o moverse y dejarse llevar por la música, ya sea con patines, sin ellos o mover un poco sus sillas de ruedas.
- La coreografía se diluirá convirtiéndose en gente patinando, con patinetes, skates, a pie o en silla de ruedas moviéndose al ritmo de la música.
- Se preparará un pequeño circuito de conos para que quien quiera participar pueda realizarlo.
- Se prepararán unos tarjetones para que los que no puedan participar puedan sacarlos y que generarán modificaciones de los ejercicios de los compañeros.
- Si hay tiempo se realizará algún juego



www.patinando.net

info@patinando.net
+34 630 434 654