

Patinar a l'escola, una pràctica esportiva, divertida i funcional*

Patricia Florenza Satorres

Escola Guillem Fortuny (Cambrils)
pflorenz@xtec.cat

Resum: Dins de l'àrea d'Educació Física té cabuda un ventall ampli i variat de possibilitats fisicoesportives per dotar el nostre alumnat d'un bagatge motor tan diversificat com sigui possible. Si a més els coneixements i aprenentatges que adquireixen poden ser pràctics i funcionals, podrem augmentar les possibilitats esportives que duguin a terme dins i fora de l'horari escolar. Com a conseqüència, milloraran els hàbits saludables de tota la comunitat educativa. El patinatge i l'hoquei patins adaptat són unes activitats motrius divertides, funcionals i saludables que han engrescat petits i grans.

Paraules claus: activitat física, hàbits saludables, temps de lleure, patinatge, hoquei patins

Abstract: The ambit of physical education is home to a wide and varied range of physical and sporting opportunities that provide students with valuable and varied training in all aspects of physical activity. If the knowledge and learning acquired are practical and functional, we can expand the possibilities of doing sport both within and outside the school timetable. This in turn will improve the adoption of healthy habits among the entire educational community. Roller skating and roller hockey are motor activities that are fun, functional, and healthy, whilst also generating high levels of motivation and enthusiasm in both children and adults.

Keywords: physical activity, healthy habits, free time, roller skating and roller hockey

* Agraeixo al Consell Esportiu del Baix Camp i al Centre de Recursos i Professors, que organitzen el Seminari d'Educació Física dins del "Pla de formació zona", per la formació permanent rebuda i pel monogràfic tan interessants i didàctics que fan que els mestres d'Educació Física continuem aprenent. No vull deixar passar l'oportunitat de felicitar els patinadors i dedicar aquest article a l'alumnat de l'escola Guillem Fortuny de Cambrils.



1. Introducció

Des de fa uns anys, a l'escola Guillem Fortuny duem a terme una experiència esportiva funcional i saludable que agrada molts als nens i nenes de l'escola i que volem compartir amb els lectors. L'escola pública està ubicada al barri de Vilafortuny, a la població costanera de Cambrils, amb un relleu força pla, un temps envejable durant gran part de l'any i un carril bici al llarg de tota la població tant per la costa com per l'interior.

Aquesta experiència té dues fases d'execució. En primer lloc, ens apropem al patinatge, sobre quatre rodes o en línia, a 4t d'educació primària, mitjançant la unitat de programació "Aprenem a patinar!". Aquesta unitat pertany al bloc de continguts "Habilitats motrius", i dintre d'aquest bloc, als desplaçaments. Posteriorment fem una iniciació a l'hoquei patins adaptat a l'àmbit escolar, a 5è d'educació primària, mitjançant una unitat de programació anomenada "El món de l'hoquei a l'escola". Aquesta unitat pertany al mateix bloc de continguts, i dintre d'aquest, als esports col·lectius.

A continuació passem a abordar aspectes conceptuals sobre els quals es basa aquesta experiència didàctica, tals com la salut, la pràctica d'exercici físic regular, la diversificació d'activitats durant el temps de lleure i el joc.

L'Organització Mundial de la Salut (1946) defineix salut com l'estat complet de benestar físic, mental i social, i no sols l'absència de malalties, i considera activitat física qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que exigeixi despesa energètica. Aquesta organització, en la seva publicació "Recomanacions mundials sobre activitat física per a la salut" (2010), diu que l'evidència científica abona la conclusió que l'activitat física reporta en general beneficis fonamentals per a la salut d'infants i joves. A més a més, recentment ha qualificat de pandèmia els creixents nivells de sedentarisme, així com el substancial risc de malalties associades com obesitat, malalties cardíaques, respiratòries, diabetis, etc. (McLennan i Thompson, 2015).

El Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PA-FES) de la Generalitat de Catalunya considera que un dels programes d'intervenció prioritaris és la incorporació de l'activitat física com a hàbit de vida. En la mateixa línia, el Decret 119/2015, dins l'Àmbit de l'Educació Física, destaca que cal aconseguir que els alumnes incorporin la pràctica regular d'activitats físiques de manera autònoma com a hàbit saludable al llarg de la vida, i alguns estudis defensen el paper dels professors d'Educació Física com el primer esglaó del sistema sanitari (Ruiz et alii, 2014).





D'altra banda, el **joc** és l'activitat per excel·lència de l'infant, una activitat vital i indispensable per al desenvolupament humà. Carles Font (2000) afirma que les activitats lúdiques permeten a l'infant desenvolupar el pensament, satisfer les necessitats, elaborar experiències, descarregar les tensions, explorar i descobrir el goig de crear, satisfer la seva fantasia, reproduir les seves adquisicions assimilant-les, relacionar-se amb la resta, ampliar els horitzons de si mateix... El joc no és només una possibilitat d'autoexpressió per l'infant, sinó també autodescobriment, exploració i experimentació amb sensacions, moviments i relacions mitjançant les quals arriba a conèixer-se a si mateix i a formar-se conceptes sobre el món.

Altres recerques (citades per Anglada Monzón, 2004) aporten que tot joc és potencialment educatiu degut al principi d'activitat de l'alumne, com a condició necessària en el procés d'aprenentatge; principi que esdevé en la creació, desenvolupament i utilització dels materials educatius, i entre ells, els materials clarament lúdics, susceptibles de manipulació directa per part dels nens.

Segons el nou Decret, el joc, a la vegada, facilita el desenvolupament de certes habilitats socials com la negociació i el pacte, l'autogestió de les normes, la comunicació i l'expressió assertiva, la presa de decisions, l'agraïment i la disculpa...

Vera Rivera, Lozano Zapata i Vera Rivera (2009) afirmen que el joc permet la realització d'una acció motriu amb més eficàcia i eficiència així com, incorporen els jocs metodològics de treball en equip per incrementar la motivació i assolir millors resultats dels seus patinadors. Per tant, entenem el joc no sols com a contingut sinó també, com a recurs metodològic. Emprem metodologies actives on l'infant és el protagonista del procés d'ensenyament-aprenentatge i assoleix les habilitats i destreses mitjançant el joc (aprendre jugant).

Un cop tractats els conceptes generals com la salut, la pràctica d'exercici físic com a hàbit saludable i el joc, passarem a centrar-nos en els aspectes més específics, el patinatge i l'hoquei patins.

Segons el diccionari de la Reial Acadèmia Espanyola (2014), patinar consisteix en lliscar o anar relliscant amb patins sobre el gel o sobre un

paviment dur, pla i molt llis. Té quatre especialitats: patinatge artístic, curses sobre patins, hoquei sobre patins i hoquei sobre gel.

El patinatge exigeix la combinació perfecta entre el cos i la ment ja que, per a la seva execució és necessària una coordinació sensomotriu, que desenvolupa i aguditza el sentit de l'equilibri, així com el domini de l'espai, factor d'especial importància degut al risc de l'esport.

El Diccionari Barcanova de la llengua (2003) defineix l'hoquei patins com l'esport practicat entre dos equips i que té com a finalitat impulsar amb un estic una pilota cap a la porta contrària per aconseguir el màxim nombre de gols possibles. Les modalitats són sobre gel, sobre herba i sobre patins.

Com tot esport col·lectiu, és un procés organitzat de cooperació, realitzat per la coordinació de les accions dels jugadors d'un equip, desenvolupades en condicions d'enfrontament amb els adversaris, que també, coordinen les seves accions, a fi de desordenar la cooperació dels jugadors de l'altre equip. En no tractar-se d'un esport de masses, gairebé tot l'alumnat parteix dels mateixos coneixements previs.

2. Objectius de l'experiència

Al programar aquesta experiència, ens plantejarem quatre grans objectius.

2.1 Oferir activitats dinàmiques i variades als nostres infants per a que assoleixin un bagatge motor el més ampli i ric possible

Tanmateix, han de ser significatives i ajustades als objectius didàctics que ens plantejarem partint del Decret 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. Aquest decret estableix l'ordenació i els ensenyaments corresponents a l'educació primària i inclou el currículum bàsic establert d'acord amb la Llei orgànica 2/2006, del 3 de maig, d'educació, i la normativa de desplegament.

Dintre dels desplaçaments trobem: la marxa, la cursa, la quadrupèdia, la reptació, la trepa o enfilada i el lliscament. De tots els desplaçaments, el lliscament seria el menys treballat a l'escola ja que, disposem de poques situacions on



realitzar lliscaments tant al gimnàs com al pati o la pista poliesportiva. Aquest quedaria reduït a les situacions de tobogan o bancs inclinats sobre les espatlleres on els alumnes poden lliscar abandonant-se a la inèrcia. Amb aquesta experiència pretenem minvar les mancances observades.

2.2 Dotar als infants d'aprenentatges pràctics i funcionals

Moltes de les habilitats gimnàstiques no sempre tenen utilitat en la vida quotidiana. A més a més, observem una manca de paral·lelisme entre els continguts que s'imparteixen i les preferències o interessos dels infants.

John Dewey (1859-1952) va ratificar la necessitat d'oferir als nens l'oportunitat de "aprendre fent" (vegeu Del Pozo, 2011). Sabem que tot aprenentatge és per a la vida, per tant, hem de basar-lo en situacions de la vida real. Aquesta experiència ens permet assolir coneixements que els hi serviran en el dia a dia, ja sigui per a desplaçar-se com per a divertir-se i ampliar el ventall de possibilitats esportives que puguin realitzar dins i fora d'horari escolar.

2.3 Destacar la importància de l'aprenentatge socialitzat

Lev Vigotsky (1896-1934) va destacar la idea de la importància de la interacció entre els infants per l'aprenentatge; el/la que està més informat recolza al company/a i a la vegada, aquest/a es beneficia perquè clarifica les seves idees (ensenyar és aprendre dues vegades). L'alumnat no patina sol sinó que, ho fa amb el grup d'iguals i/o família. En aquest sentit, el propi alumne/a mostra les seves habilitats, ajuda als companys/es o preveu possibles entrebancs que li faran adaptar la seva conducta envers els companys/es fet que millora la seva capacitat de reacció.

2.4 Augmentar el nivell d'activitat física realitzat per l'alumnat durant el temps de lleure, principalment, el cap de setmana

Avui en dia l'educació va més enllà de l'àmbit escolar. El nou Decret, en la dimensió del joc motor i temps de lleure, es refereix a aquest últim

com un temps que dediquem a fer activitats que ens produeixen satisfacció tant a nivell individual com familiar o en grup.

Des de l'escola promocionem activitats físiques que es poden practicar a l'entorn proper durant el temps de lleure i s'incorpora l'activitat física a nivell familiar com a hàbit de vida saludable. Els adults donen un reconeixement als progressos assolits per part de l'infant i li suposa un reforç positiu per continuar aprenent.

Les famílies de l'escola Guillem Fortuny valoren molt positivament l'educació dels seus fills/es i el nivell socioeconòmic de barri permet que activitats on sigui necessari material propi de l'alumne/a puguin ser possibles; per tant, el context educatiu actua com a facilitador d'aquesta experiència.

3. Descripció de l'experiència

Com cada any, en la reunió de principi de curs, comuniquem als pares de l'alumnat de 4t que els seus fills/es aprendran a patinar durant el mes de gener. Aprofitem l'ocasió per informar que si algun nen o nena no té patins i proteccions, els pugui demanar per l'aniversari i/o festes de Nadal. En cas de no disposar-ne, s'ofereixen altres alternatives com demanar-los a companys/es del centre o al Consell Esportiu del Baix Camp de manera que cap infant es quedi sense patins.

Després de les vacances de Nadal, els alumnes porten el patins i les proteccions (canelleres, genolleres, colzeres i casc) tot degudament marcat i els deixen al quartet de material del gimnàs de l'escola. L'activitat proposada es duu a terme durant el mes de gener i té una durada de 8 sessions. Comptem amb l'assessorament de Mary Lleyda, monitora de patinatge de l'APA Miguel Servet (Fraga), qui ens ajuda a seqüenciar els continguts:

Abans de començar qualsevol sessió de patinatge incidirem en dos aspectes que cal tenir en compte:

- a) cal portar els patins ajustats correctament als peus
- b) és imprescindible la utilització de les proteccions per a reduir possibles cops, ferides o lesions.



<p>Sessió 1 Mantenir-se sobre els patins i control postural (esquena lleugerament inclinada endavant, genolls flexionats, peus paral·lels).</p>	<p>Sessió 2 Aprendre a caure i els diferents tipus de frenada per posteriorment, realitzar jocs per practicar aquestes habilitats.</p>
<p>Sessió 3 Treballar l'equilibri mitjançant diferents figures (gat, cadireta,...) i emprant diferents recolzaments (punta, taló, un sol patí,...).</p>	<p>Sessió 4 Experimentació dels diferents tipus de girs: sobre si mateix, canviant el pes corporal o creuant el patí exterior.</p>
<p>Sessió 5 Realització de les llimonetes endavant i enrere.</p>	<p>Sessió 6 Exploració de les sensacions produïdes en els salts i la realització de figures en equilibri tal com l'avió, el pensador,...</p>
<p>Sessió 7 Circuit per estacions on poden posar en pràctica tots els coneixements que hem treballat en les sessions anteriors.</p>	<p>Sessió 8 Jocs populars-tradicionals amb patins: el joc dels paquets, tocar i parar, peus quiets, l'aranya peluda, color, color, el joc del mocador, cara i creu,...</p>

Dins del marc del Programa de Salut Integral (SI), realitzem la setmana de la salut. Els alumnes de 4t representen patinant cançons mentre exhibeixen al Càrdio, mascota del programa, davant de tot l'alumnat de l'escola,. En aquest cas, les cançons escollides són "Feel this moment" de Christina Aguilera & Pitbull i "Hot N Cold" de Kate Perry.

Com a cloenda, realitzem una activitat amb patins organitzada pel Consell Esportiu del Baix Camp al Pavelló Olímpic de Reus. En aquesta sortida realitzen diferents lliscaments sobre els patins, gaudeixen de noves activitats i jocs amb patins, interactuen amb alumnat d'altres escoles i mostren els coneixements adquirits.

Els monitors del Consell Esportiu del Baix Camp fan una avaluació inicial per distribuir l'alumnat en 3 nivells segons les seves habilitats amb els patins; un 75 % obtenen un nivell alt o de perfeccionament, un 20 % un nivell mitjà i un 5 % un nivell d'iniciació.

Cal destacar les valoracions realitzades pels monitors especialitzats en patinatge artístic i hoquei patins que fan una avaluació externa de les destreses assolides i del comportament excel·lent de l'alumnat.

En la segona fase de l'experiència, els alumnes de 5è d'Educació Primària realitzen una Unitat de Programació anomenada "El món de l'hoquei a l'escola" on recorden els aprenentatges assolits en el curs anterior i aprenen a jugar a hoquei patins.





Aquesta UP la duem a terme durant el mes de febrer per qüestions d'emmagatzematge del material i té una durada de 8 sessions. Comptem amb la presència de l'August Villamayor, estudiant del Grau de Magisteri a la URV i entrenador al Club d'Hoquei Cambrils, qui ens ajuda a seqüenciar els continguts:

<p>Sessió 1 Recordatori de les habilitats apreses durant el curs anterior mitjançant un escalfament, un circuit i jocs populars-tradicionals amb patins.</p>	<p>Sessió 2 Introducció de l'estic explicant com agafar-lo correctament, realització de les destreses treballades anteriorment ara amb estic. Introduir la pilota per fer tasques de conducció, canvis de ritme, direcció,... per afavorir el seu domini.</p>
<p>Sessió 3 Explicació i pràctica de com protegir la pilota amb el cos i l'estic, sense i amb oposició, treball del ganxo i del contra ganxo mitjançant circuits on es giri finalitzant a porteria.</p>	<p>Sessió 4 Treball de la passada tant de pala com de cullera per parelles, en filera, el rellotge, el rondo, l'estrella,.. Exercicis de passada per parelles on a la senyal de la mestra, fer un 1x1 acabant la jugada amb tir a porteria amb arrossegament.</p>
<p>Sessió 5 Explicació dels diferents tipus de xuts: pala i cullera, des de diferents posicions: estàtica i dinàmica. Incorporació del xut aixecant la cama contrària (exterior).</p>	<p>Sessió 6 Introducció del dribbling: primer amb cons i després amb els companys/es. Situacions d'1x1, 2x1, 2x2, contraatac,... des de mig camp, finalitzant l'atac xutant a porteria.</p>
<p>Sessió 7 Recordatori dels aspectes treballats en les sessions anteriors i treball de la tàctica a partir de situacions de partit.</p>	<p>Sessió 8 Campionat d'hoquei patins: Cada equip estarà format per 4 jugadors i hauran de tocar tots la pilota abans de xutar a porteria. Cada partit tindrà una durada de 10 minuts anotant els gols a favor, gols en contra, partits guanyats – 3 punts, empatats – 1 punt, i perduts – 0 punts.</p>

El Pla d'Activitat física, Esport i Salut de la Generalitat de Catalunya s'adhereix al "Agita Múnd" i OMS per commemorar el Dia Mundial de l'activitat física cada 6 d'abril i convida a totes les institucions a inscriure els seus esdeveniments realitzats. El lema d'aquest any és Sedentarisme = malaltia, Activitat física = salut. A l'escola Guillem Fortuny proposem una sortida amb patins fora d'horari escolar on participen els alumnes dels cursos on es duu a terme aquesta experiència junt amb les seves famílies pels voltants del barri de Vilafortuny. Tanmateix, s'informa a la resta de la comunitat educativa de l'activitat i es convida als alumnes i familiars que puguin estar interessats.

4. Conclusions

Avui en dia existeix un augment del sedentarisme en la infància degut a que se substitueix el joc

al carrer per llargues estones davant la televisió, el joc amb les videoconsoles o variades activitats extraescolars tals com els idiomes i les noves tecnologies, o les classes de reforç. Unes activitats no exclouen les altres sinó que, en una justa mesura, poden ser complementàries.

Els nostres pares i avis deien "la carn que creix, s'ha de moure" i és ben cert. Els nens i nenes han de moure's, córrer, saltar, jugar,... L'exercici físic regular és un hàbit saludable que produeix beneficis tant físics com psicològics per aconseguir un creixement i desenvolupament òptim.

Segons les orientacions metodològiques del nou currículum, els alumnes han de construir el seu coneixement motriu a partir d'activitats d'aprenentatge variades i de creixent dificultat: individuals, col·lectives, cooperatives, expressives, a l'aire lliure, en el medi natural, etc. Aquest coneixement permetrà descobrir les possibilitats



de practicar activitats físiques en el seu entorn proper i prevenir situacions de risc associades; per tant, l'escola ha de donar prioritat a la varietat d'experiències per tal d'enriquir quantitativament la motricitat de l'infant, ha d'oferir als alumnes els mitjans i recursos per integrar l'activitat física a la vida quotidiana, i establir així una tendència que potencii el seu desenvolupament motriu, la seva capacitat de socialització, la seva salut i la seva integritat com a persona (Decret 1119/2015).

Pensem que a vegades costa motivar als nois i noies fruit de la societat en la qual vivim però, el patinatge ho aconsegueix essent una iniciativa molt engrescadora on l'infant gaudeix mentre aprèn.

Considerem que l'alumnat de segon curs de cycle mitjà té bagatge i recursos motors suficients per iniciar-se en aquesta nova aventura i, a partir de cycle superior, comencem la iniciació esportiva sempre lligada a les habilitats i destreses adquirides en cycles anteriors.

D'altra banda, podem afirmar que el patinatge supleix les mancances de lliscament observades

en els nostres nois i noies sense deixar de banda la resta de continguts del currículum d'Educació Primària.

És un aprenentatge pràctic i funcional en la vida quotidiana i d'entreteniment amb grans beneficis a nivell cognitiu, físic, afectiu i social. El fet d'adquirir patrons motrius bàsics de lliscament serveix per una gran quantitat d'esports relacionats amb aquesta habilitat i de tant èxit entre la població juvenil (skate, esquí, surf, pàdel surf, windsurf,...). Guillén Nicolás (2001) coincideix amb aquesta afirmació com una de les justificacions de la seva aplicació didàctica a l'escola.

Valorem la col·laboració de totes les famílies de l'escola per la seva implicació i ajuda a que aquestes iniciatives puguin ser possibles ja que, la predisposició és molt bona i el nivell socioeconòmic del barri ho permet.

Aconseguir un bagatge motor ampli i variat és una fita a llarg termini ja que, l'ésser humà aprèn al llarg de tota la vida. Aquest depèn de molts factors com ara, les habilitats innates, les ganes d'aprendre, l'entorn, les experiències viscudes,... i seria molt agosarat pensar que s'hagi d'acon-



seguir a l'escola en una experiència d'un mes de durada però, posem el nostre granet de sorra.

Muñoz Rivera, D. (2008) ens convida a obrir noves vies i perspectives dins l'àrea d'Educació Física ja que, a vegades ens deixem encasellar, no sol per l'espai, aprofitant en comptades ocasions els recursos que ens ofereix la natura (bosc i platges properes) o els espais urbans (parcs, poliesportius,...) etc. sinó també pels materials, utilitzant habitualment el material que ens proporciona el centre.

Des d'aquí animem a tots els mestres especialistes a innovar en les pràctiques físico-esportives que es duen a terme a l'escola, transmetent als infants la importància de l'exercici físic com a hàbit saludable i ampliant l'oferta d'activitats en el temps de lleure.

5. Bibliografia

- AADD (1946) *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Nueva York.
- AADD (2010). *Recomanacions mundials sobre activitat física per a la salut*. OMS. Ginebra.
- AADD. *Diccionari Barcanova de la Llengua*. (2003). Editorial Barcanova, SA. Barcelona.
- AADD. *Programa de Salut Integral (SI). Guia didàctica Primària 2011-12*. Barcelona.
- ANGLADA MONZÓN, P. (2004) "El autoentrenamiento vestibular y el juego espontáneo de equilibrio en el ser humano. Posibles investigaciones en torno al tema". *EFDeportes.com*, Revista Digital. Buenos Aires, N° 69. <<http://www.efdeportes.com/efd69/juego.htm>>.
- Decret 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació de l'educació primària. Departament d'Ensenyament. Generalitat de Catalunya. Barcelona.
- FONT, C. (2000). "El trabajo corporal en el ciclo de 3 a 6 años". A: ANTÓN, M. I MOLL, B. [coord.]. *Educación Infantil. Orientaciones y recursos (0-6 años)*. Barcelona: Ciss Praxis.
- GUILLÉN NICOLÁS, JL. (2001) "Programa de patines en la escuela: «Aprendemos a patinar»".

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 161. <http://www.efdeportes.com/efd161/programa-de-patines-en-la-es-cuela.htm>

- MCLENNAN, N.; THOMPSON, I. (2015) *Educación Física de Calidad*. UNESCO: Francia.
- MUÑOZ RIVERA, D. (2008) "Práctica en clase: el monopatín como material alternativo y otros materiales construidos". *EFDeportes.com*, Revista Digital. Buenos Aires, N° 126. <<http://www.efdeportes.com/efd126/el-monopatín-como-material-alternativo-y-otros-materiales-construidos.htm>>.
- DEL POZO, M. (2011) *Inteligencias múltiples en acción*. Col·legi Montserrat. Barcelona.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. *Diccionario de la lengua española (DRAE)*. 23ª. Ed. Madrid: Espasa.
- RUIZ, JR. et alii (2014) *Cardiorespiratory fitness and ideal cardiovascular health in European adolescents*. Heart. London.
- VERA RIVERA, JL., LOZANO ZAPATA, RE Y VERA RIVERA, DA (2009) "Metodología global como proceso de enseñanza-aprendizaje y entrenamiento de los fundamentos básicos del patinaje en el proceso de iniciación deportiva". *EFDeportes.com*, Revista Digital. Buenos Aires, N° 128. <<http://www.efdeportes.com/efd128/metodologia-global-entrenamiento-del-patinaje.htm>>.

Articles relacionats amb els beneficis del patinatge per a la salut:

- <<http://patinajeartistico.es/tl/Beneficios-Peculiaridades-y-Preguntas-mas-frecuentes.htm>>
- <<http://saludpasion.com/los-beneficios-del-patinaje/>>
- <<http://www.patines-en-linea.com/patinaje-salud#ventajas>>
- <<http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/patinaje-7465>>