

PATINAJE



En este taller todo va sobre ruedas. En el taller de patinaje “Roller Club” aprendemos a ver la vida en movimiento, a expresarnos de un modo un poco diferente, a rodar ,hacia delante, hacia atrás y hacia todas las direcciones, y sobre todo a convertir los patines en nuestros propios pies. Gracias al personal cualificado implicado en el taller, el alumno podrá **desarrollar sus habilidades psicomotrices y aprenderá a dominar el uso de los patines.**

El patinaje, tanto el línea como en paralelo, proporciona no solo unos beneficios físicos, como la **mejora del tono muscular de las piernas, aumento de la resistencia física y el equilibrio, mejora de la coordinación motriz;** además, **permite un alto grado de socialización entre los participantes.**

Los contenidos que trabajaremos en cada una de las sesiones no sólo se centrarán en el propio dominio del patín en pista, suponen también un **entrenamiento en la coordinación y la ejecución de los diferentes movimientos.** De manera previa y posterior a la actividad se realizarán calentamientos y estiramientos que mejorarán el fortalecimiento del tren inferior.

Nuestros participantes contarán con su **propia equipación** (patines y protecciones individuales) por meros motivos de higiene. **Sin embargo, contaremos con otra serie de recursos materiales como aros, conos, cuerdas, pelotas...** con los que podremos realizar dinámicas de entrenamientos compatibles con la mejora en el uso de los patines.

