

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 4</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2020-12-10</b>
		<b>PAGINA: 1 de 7</b>

16-

<b>FECHA</b>	jueves, 6 de mayo de 2021
--------------	---------------------------

Señores  
**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
 BIBLIOTECA  
 Ciudad

<b>UNIDAD REGIONAL</b>	Extensión Soacha
<b>TIPO DE DOCUMENTO</b>	Trabajo De Grado
<b>FACULTAD</b>	Ciencias Del Deporte Y La Educación Física
<b>NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO</b>	Pregrado
<b>PROGRAMA ACADÉMICO</b>	Ciencias del Deporte y La Educación Física.

El Autor(Es):

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN</b>
Otalora López	Nataly	1024471777

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>
Gil Moreno	Diana Patricia

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 4</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2020-12-10</b>
		<b>PAGINA: 2 de 7</b>

### TÍTULO DEL DOCUMENTO

Descripción de la metodología utilizada en la Escuela New World Skate para la enseñanza del patinaje artístico.

### SUBTÍTULO

(Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)

### TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:

Aplica para Tesis/Trabajo de Grado/Pasantía

Profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física

### AÑO DE EDICIÓN DEL DOCUMENTO

10/05/2021

### NÚMERO DE PÁGINAS

116

### DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)

ESPAÑOL	INGLÉS
1. Metodología Deportiva	Sports Methodology
2. Psicomotricidad	Psychomotricity
3. Coordinación	Coordination
4. Equilibrio	Balance
5. Flexibilidad	Flexibility
6. Patinaje Artístico	Artistic Roller Skating

### RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):


Esta investigación se realiza con el fin de describir la propuesta metodológica para la enseñanza del patinaje artístico, desde el proceso empírico realizado en la escuela New World Skate con niños y niñas de 4 a 18 años de edad. Este documento hace énfasis a la enseñanza de los equilibrios estáticos y dinámicos soportados por aspectos teóricos adaptados al patinaje que ayudan a validar este proceso metodológico con un periodo de un año.

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca

Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414

[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)

NIT: 890.680.062-2

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 4</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2020-12-10</b>
		<b>PAGINA: 3 de 7</b>

De esta manera, el presente proyecto puede servir como propuesta de instrumentó rector para el fomento técnico del semillero del patinaje artístico de la liga de Bogotá, siendo enriquecedora en cuanto vocabulario y parte técnica de los nuevos elementos requeridos en la modalidad de Libre expuestos por la organización internacional de patinaje World Skate; se busca que sea una guía, donde los entrenadores puedan adquirir habilidades o fortalecerlas para que los deportistas que ellos formen tengan todas las bases muy bien estructuradas y encaminadas para el alto rendimiento.

Este trabajo permitió empezar a fortalecer la metodología constructiva del patinaje artístico para dejar documentos que ayuden a fortalecer la parte teórica en este deporte; de esta manera queda disponible este el presente proyecto para su respectiva corrección, actualización o adiconamiento, también queda abierta para seguir en estudio en busca la creación de un instrumento de evaluación para su debida validación, se hace la invitación a que los técnicos y entrenadores participen activamente en escribir su experiencias para seguir enriqueciendo y completando los procesos de formación en este deporte.

#### **ABSTRACT**

This research is carried out to describe the methodological proposal for teaching figure skating from the empirical process carried out in the New World Skate school with children from 4 to 18 years of age. This document emphasizes the teaching of static and dynamic balances supported by theoretical aspects adapted to skating that help validates this methodological process within one year.


In this way, it works as a proposal for the guiding instrument on the technical skills for the hotbed of the Bogotá league in this sport, being enriching in terms of specialized vocabulary and the new elements required in the free discipline needed by the international organization of skating. It is also intended to be a guide, where coaches can acquire skills or strengthen them so that they have all the bases very well structured and aimed at high performance.

This proposal will strengthen the constructive methodology of figure skating to leave documents that help intensify writing in this sport.

In this way, this document is available for its respective correction, update or addition; it is also open to continuing understudy in search of the creation of an evaluation instrument for its due scientific validation. The invitation is made to the coaches to participate actively in writing their experiences to continue enriching and completing the training processes in this sport

#### **AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN**

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.


	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 4</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2020-12-10</b>
		<b>PAGINA: 4 de 7</b>

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son: Marque con una "X":

<b>AUTORIZO (AUTORIZAMOS)</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
2. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico, así como su puesta a disposición en Internet.	X	
3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	X	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 4</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2020-12-10</b>
		<b>PAGINA: 5 de 7</b>

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

**NOTA:** (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

**Información Confidencial:**

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado.

**SI \_\_ NO X.**

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

**LICENCIA DE PUBLICACIÓN**

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).

b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 4</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2020-12-10</b>
		<b>PAGINA: 6 de 7</b>

c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el “Manual del Repositorio Institucional AAAM003”

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.




j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



**Nota:**

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2


	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 4</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2020-12-10</b>
		<b>PAGINA: 7 de 7</b>

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

<b>Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. PerezJuan2017.pdf)</b>	<b>Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)</b>
1. Descripción de la metodología utilizada en la Escuela New World Skate para la enseñanza del patinaje artístico.pdf	Texto
2.	
3.	
4.	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

<b>APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>FIRMA (autógrafa)</b>
OTALORA LOPEZ NATALY	

21.1-51-20

**Descripción de la metodología utilizada en la Escuela New World Skate para la enseñanza del patinaje artístico.**

**Nataly Otálora López**

**Trabajo de grado para optar al título de Profesional el Ciencias del Deporte y la Educación Física**

**Asesor:**

**Diana Patricia Gil Moreno**

**Magister en desarrollo educativo y social**

**Universidad de Cundinamarca**

**Facultad Ciencias del Deporte y la Educación Física**

**Programa de Ciencias de Ciencias del Deporte y la Educación Física**

**Soacha, mayo 2021**



## **Agradecimientos**

Quiero expresar mi gratitud a Dios, quien con su bendición llena siempre mi vida y a toda mi familia por estar siempre presentes. Sin embargo, merecen reconocimiento especial mi Madre Custodia y mi Padre Fabio que con su esfuerzo y dedicación me ayudaron a culminar mi carrera universitaria, a mis hermanas Carolina y Jahiry que nunca han dejado de creer en mí y aportaron valiosos conocimientos durante todo este proceso, a mi esposo Jorge Peña que con sus consejos me hacían sentir orgulloso de lo que soy y de lo que les puedo enseñar.

No quedan de lado mis hijos Sarah y Lenny que son mi motivo para seguir adelante y por la razón de mi ser.

A mi entrenador Willy Trujillo que ha estado hay cuando más lo he necesitado.

De igual forma, agradezco a la Universidad de Cundinamarca por todo el apoyo brindado y a mi Directora de Tesis, que gracias a sus consejos y correcciones hoy puedo culminar este trabajo. A los Profesores que me han visto crecer como persona, y gracias a sus conocimientos hoy puedo sentirme dichosa y contenta.

## Tabla de contenido

	Pág.
Introducción.....	10
Planteamiento del Problema.....	12
Problema.....	13
Justificación.....	14
Objetivos.....	16
Objetivo General.....	16
Objetivos Específicos.....	16
Marco teórico.....	17
Programa de Entrenamiento.....	17
Metodología Deportiva.....	18
Psicomotricidad.....	19
Coordinación.....	20
Equilibrio.....	22
Flexibilidad.....	25
Patinaje.....	26
Patinaje Artístico.....	26
Historia en Colombia.....	27
Historia de las Organizaciones del Patinaje.....	28
La Historia de la Evolución del Reglamento.....	29
El Nuevo Reglamento.....	29
Perfil de Nataly Ojalora.....	34
Metodología de la Investigación.....	35
Enfoque y Método de Investigación.....	35
Población Participante.....	38
Fases o Etapas del Proceso.....	38
Propuesta Metodológica de Patinaje Artístico.....	40
Módulos de Trabajo.....	40
Nivel 1.....	40
Nivel 2.....	49

Nivel 3 .....	61
Nivel 4 .....	73
Nivel 5 .....	87
Nivel 6 .....	98
Método de Evaluación .....	113
Resultados y Análisis de la Información .....	117
Discusión .....	118
Conclusiones .....	120
Recomendaciones .....	121
Referencias .....	122

### *Índice de Tablas*

	Pág.
<i>1. Categorías novatos.....</i>	<i>30</i>
<i>2. Actividades sin patines del desplazamiento hacia adelante.....</i>	<i>41</i>
<i>3. Actividades con patines del desplazamiento hacia adelante.....</i>	<i>42</i>
<i>4. Actividades sin patines del carrito en caída.....</i>	<i>43</i>
<i>5. Actividades con patines del carrito en caída.....</i>	<i>44</i>
<i>6. Actividades sin patines del carrito en dos pies.....</i>	<i>45</i>
<i>7. Actividades con patines del carrito en dos pies.....</i>	<i>46</i>
<i>8. Actividades sin patines de la cuarta.....</i>	<i>46</i>
<i>9. Actividades con patines de la cuarta.....</i>	<i>47</i>
<i>10. Actividades sin patines de globos hacia adelante.....</i>	<i>48</i>
<i>11. Actividades con patines de globos hacia adelante.....</i>	<i>48</i>
<i>12. Actividades con patines del slalom .....</i>	<i>49</i>
<i>13. Actividades sin patines del trenzado hacia adelante .....</i>	<i>50</i>

14. Actividades sin patines del trenzado hacia adelante .....	51
15. Trabajo sin patines del carrito en curva .....	53
16. Trabajo con patines del carrito en curva .....	53
17. Actividades sin patines del equilibrio en un pie .....	54
18. Actividades con patines del equilibrio en un pie .....	55
19. Actividades sin patines del canadiense .....	56
20. Actividades con patines del equilibrio en un pie .....	57
21. Actividades sin patines de globos hacia adelante.....	58
22. Actividades con patines de globos hacia adelante.....	58
23. Actividades con patines del slalom atrás .....	59
24. Actividades sin patines del chasses.....	59
25. Actividades sin patines del chasses.....	60
26. Actividades con patines del chasses.....	61
27. Actividades sin patines del carrito en un pie.....	62
28. Actividades con patines del carrito en un pie.....	63
29. Actividades sin patines de la cuarta en 6 ruedas.....	63
30. Actividades con patines de la cuarta en 6 ruedas.....	64
31. Actividades sin patines del angelito.....	65
32. Actividades con patines del angelito.....	66
33. Actividades sin patines globos cruzados adelante.....	67
34. Actividades con patines de los globos cruzados atrás.....	68
35. Actividades sin patines de la tortuga .....	69
36. Actividades con patines de la tortuga.....	70

37. Actividades sin patines del canguro sin vuelta adelante y atrás. ....	71
38. Actividades con patines del canguro sin vuelta adelante y atrás. ....	72
39. Actividades sin patines de los globos cruzados atrás .....	74
40. Actividades con patines de los globos cruzados atrás .....	74
41. Actividades sin patines del trenzado hacia atrás.....	76
42. Actividades con patines del trenzado hacia atrás.....	77
43. Actividades sin patines del carrito en un pie subiendo y bajando en un pie.....	78
44. Actividades sin patines del carrito en un pie subiendo y bajando en un pie.....	78
45. Actividades sin patines de la media luna.....	79
46. Actividades con patines de la media luna .....	80
47. Actividades sin patines de canguros de media vuelta adelante y atrás .....	82
48. Actividades con patines de canguros de media vuelta adelante y atrás .....	83
49. Actividades sin patines de la canasta.....	84
50. Actividades con patines de la canasta.....	84
51. Actividades sin patines del giro en dos pies .....	86
52. Actividades con patines del giro en dos pies. ....	86
53. Actividades sin patines del bilman.....	88
54. Actividades con patines de la billman.....	89
55. Actividades sin patines del sideways.....	90
56. Actividades con patines del sideways.....	90
57. Actividades sin patines de media luna en 6 ruedas.....	91
58. Actividades con patines de media luna. ....	92
59. Actividades sin patines del canguro de media vuelta .....	93

60. Actividades con patines del canguro de media vuelta .....	93
61. Actividades sin patines del canguro de una vuelta cayendo en dos pies. ....	94
62. Actividades con patines del canguro de una vuelta cayendo en dos pies .....	95
63. Actividades sin patines del giro en un solo pie desde quietos .....	96
64. Actividades con patines del canguro del giro en un solo pie desde quietos .....	97
65. Actividades sin patines del salto waltz. ....	99
66. Actividades con patines del salto waltz.....	100
67. Actividades sin patines del toe loop .....	101
68. Actividades con patines del toe loop.....	103
69. Actividades sin patines del salchow.....	104
70. Actividades con patines del salchow. ....	106
71. Actividades sin patines con giro interno atrás con entrada .....	107
72. Actividades sin patines con presión interna y externa .....	109
73. Actividades con patines con presión interna y externa.....	109
74. Actividades sin patines del bonny hop.....	110
75. Actividades con patines del bonny hop .....	111
76. Actividades con patines en trabajo de pie en diagonal con pasos de danza básicos. ....	112
77. Ejemplo de la ficha de evaluación de los niveles.....	114
78. Evaluación del 2020 hasta 2021 de un patinador .....	117

## Índice de Figuras

	Pág.
1. Circuito de habilidades: novatos 5/A.....	31
2. Circuito de habilidades: novatos B,C .....	32
3. Circuito de habilidades: novatos D, E, F.....	33

## Resumen

Esta investigación se realiza con el fin de describir la propuesta metodológica para la enseñanza del patinaje artístico, desde el proceso empírico realizado en la escuela New World Skate con niños y niñas de 4 a 18 años de edad. Este documento hace énfasis a la enseñanza de los equilibrios estáticos y dinámicos soportados por aspectos teóricos adaptados al patinaje que ayudan a validar este proceso metodológico con un periodo de un año.

De esta manera, el presente proyecto puede servir como propuesta de instrumentó rector para el fomento técnico del semillero del patinaje artístico de la liga de Bogotá, siendo enriquecedora en cuanto vocabulario y parte técnica de los nuevos elementos requeridos en la modalidad de Libre expuestos por la organización internacional de patinaje World Skate; se busca que sea una guía, donde los entrenadores puedan adquirir habilidades o fortalecerlas para que los deportistas que ellos formen tengan todas las bases muy bien estructuradas y encaminadas para el alto rendimiento.

Este trabajo permitió empezar a fortalecer la metodología constructiva del patinaje artístico para dejar documentos que ayuden a fortalecer la parte teórica en este deporte; de esta manera queda disponible este el presente proyecto para su respectiva corrección, actualización o adición, también queda abierta para seguir en estudio en busca la creación de un instrumento de evaluación para su debida validación, se hace la invitación a que los técnicos y entrenadores participen activamente en escribir su experiencias para seguir enriqueciendo y completando los procesos de formación en este deporte.

**Palabras Claves:** Programa de entrenamiento, Metodología deportiva, psicomotricidad, coordinación, equilibrio, flexibilidad y patinaje artístico.



## **Introducción**

El patinaje artístico necesita una serie de capacidades motrices necesarias para su desarrollo, debido a su alto contenido de coordinación y equilibrio, puesto que el deportista no solo debe preocuparse por el manejo de su cuerpo, sino también por el dominio de los patines o la ejecución de sincronización con uno o más individuos. Según Diruge (2016) citado en (Díaz 2017), “el patinaje artístico consiste en el desplazamiento sobre una superficie que son los patines ya sea de manera individual o empareja mezcla de fuerza y equilibrio”(p.9), este deporte es joven por lo que sigue en periodo de investigación, en cuanto su parte técnica, táctica y su propio juzgamiento, en ese sentido, hay esfuerzos de muchas personas con el fin de que este deporte mejore, pero son pocas las personas que se dedican a escribir al respecto. Genchi, aborda los cambios que en los últimos años ha tenido el patinaje artístico respecto al nuevo juzgamiento y las diferentes opiniones, que de uno u otro modo, se encuentran involucrados en este bello deporte, esto hizo una revolución en la parte técnica y en cómo ver al deportista en pista, por este motivo se comienza a realizar un trabajo global para que los deportistas puedan disminuir el tiempo en escuela de formación y lleguen con mejores bases al alto rendimiento.

En Colombia se realiza la presente investigación con el fin de describir la propuesta metodológica para la enseñanza del patinaje artístico desde el proceso realizado en la escuela New World Skate con niños y niñas de 4 a 18 años de edad. En ese sentido, el presente documento hace referencia a la enseñanza del patinaje y aspectos teóricos que soportan el proceso metodológico llevado a cabo en la escuela.

Por otro lado, se cuenta como base con la experiencia de 27 años en patinaje artístico de Nataly Otálora quien dirigió la metodología con su proceso empírico de entrenadora y deportista, basada en la importancia de la evolución del equilibrio como nos indica Muñoz, apoyándose en otros actores donde maneja esta evolución desde la primera infancia hasta los 12 años y se acopló a la metodología implementada en la escuela New World Skate en el patinaje artístico.

La razón para realizar esta propuesta metodológica es brindar una herramienta de las fases iniciales de formación deportiva que sea confiable y fácil de entender para las escuelas, entrenadores empíricos, quienes en su mayoría no son profesionales y sus conocimientos se basan en sus experiencias y, a su vez, a profesionales que no tienen las bases técnicas del deporte. De esta manera, se puede brindar un enfoque más específico para los entrenadores que quieran perfeccionar sus técnicas en los procesos de formación deportiva en el patinaje artístico, y así disminuir el tiempo de permanencia en las escuelas deportivas.

## **Planteamiento del Problema**

El patinaje artístico es un deporte joven en Colombia, ya que desde 1960 se ha venido implementando, por ende, la información que hay respecto de la parte técnica, libros o formas de enseñanza es muy poca, puesto que personas que en su mayoría son entrenadores empíricos, no se atreven en plasmar sus metodologías, esto se da, por un lado, porque requiere tiempo, esfuerzo, investigación y, al enfocarse en la práctica, la información que se genera es inmediata y no se socializa. Por otro lado, los y las entrenadoras que llegan a escribir sobre su práctica que llevan a cabo en deportistas de alto rendimiento no comparten esos conocimientos, ya sea por falta de espacios o por su ejercicio diario de trabajo que no les permite ver la importancia de la creación de esas metodologías.

Las personas que lo hacen se encargan de elementos con un grado de ejecución muy alto, lo cual repercute en que las personas que quieran conocer acerca de este deporte no entiendan el lenguaje técnico, ni las cualidades básicas con las cuales deben llegar los deportistas. Además, en este deporte se han dado cambios en su reglamento desde el año 2017 y se observa que los reglamentos propuestos a nivel nacional son demasiado avanzados para niños y niñas que quieren participar en el primer año de práctica; la mayoría de los entrenadores que van a estos certámenes se tardan en desarrollar las cualidades básicas entre 3 y 4 años y se quedan compitiendo en estos eventos, estancando los procesos formativos y de desarrollo del alto rendimiento.

El patinaje artístico contiene 8 modalidades donde cada una de sus partes técnicas son extensas y de difícil comprensión sino se tiene la parte teórico-práctica y el lenguaje,

por tal motivo la escuela New World Skate implementó una metodología para encaminar a sus entrenadores al proceso formación con un lenguaje sencillo y fácil de entender. En su contenido presenta la evolución de equilibrios estáticos y dinámicos con el fin de formar atletas con las bases necesarias para el desarrollo de las cualidades para el desarrollo de saltos, giros y elementos de habilidad en los patines, disminuir el tiempo de formación en el patinaje artístico.

Después de realizar una revisión teórica, se identificó que no hay información relacionada con un diseño metodológico que asegure el proceso de iniciación en los deportistas de patinaje artístico, por tal motivo, se quiere describir la metodología implementada en la escuela de formación New World Skate, ubicada en la localidad de Suba enfocada en el desarrollo de habilidades en este deporte dirigida a niñas y niños en edades comprendidas entre los 4 y 18 años.

Con el objetivo de empezar a experimentar en otras escuelas esta metodología para unificar una técnica de formación iniciando a nivel de Bogotá, con el fin de incentivar a más entrenadores en el patinaje artístico en los procesos de enseñanza pedagógicas.

## **Problema**

¿Cómo describir la propuesta metodológica para la enseñanza del patinaje artístico utilizada en la escuela NWS ubicada en Suba (Bogotá) la cual se enfocada al desarrollo de habilidades en niñas y niños en edades comprendidas entre los 4 y 18 años?

## **Justificación**

El patinaje artístico cuenta con muchas personas a nivel mundial que han trabajado empíricamente para mejorar la parte técnica del deporte, pero son pocos los que se atreven a dejar algo plasmado, en ese sentido, hay una ausencia de teorías que ayuden a los entrenadores en aprender respecto sobre este deporte.

En esta investigación se utilizará como referente a Genchi, quien es el director del Comité Internacional, Muñoz, Jiménez, entre otros autores, para sustentar este trabajo de investigación y la experiencia que ha tenido Nataly Otálora durante más de 25 años en el ámbito deportivo y 17 como entrenadora. La investigación habla sobre los inicios del patinaje y los últimos reglamentos expuestos por las Federaciones de Patinaje; en la actualidad, son pocos los entrenadores que se atreven a dirigir a niños en este deporte ya que requiere demasiado conocimiento y pedagogías por sus diferentes modalidades, por tal motivo, cuando una persona requiere de algún tipo de ayuda referente a este deporte, como una cartilla, un manual de elementos técnicos del patinaje artístico, identifica que la información es muy poca o muy avanzada o desactualizada.

Se observa que la última actualización realizada por Coldeportes fue creada hace más de 10 años por el ex entrenador de selección Colombia Willy Trujillo, en dónde habla sobre las diferentes modalidades que hay en patinaje, elementos técnicos y cómo es el desarrollo al inicio del patinaje, pero muy superficialmente. También se acuña a Pabla Bermúdez que realizó varios estudios en el patinaje artístico de cómo es el proceso para llegar al alto rendimiento, asimismo, se refieren varios autores internacionales como: Sara Locandro quien presentó la actualización más reciente sobre el tema.

En la Escuela New World Stake NWS, se está implementando una metodología creada desde la experiencia de la deportista y entrenadora Nataly Ojalora quien es patinadora profesional, selección Colombia con 27 años de experiencia en este deporte. De acuerdo a lo anterior, la presente investigación pretende identificar la metodología que se está llevando a cabo en el club New World Skate.

Con la metodología del club NWS se quiere crear un manual donde los entrenadores podrán adquirir habilidades o capacidades para que los deportistas que ellos formen tengan todas las bases muy bien estructuradas tendientes al alto rendimiento, sabemos que el patinaje artístico es uno de los deportes más completos que existen, ya que su desarrollo debe ir con capacidades motrices, flexibilidad, equilibrio y un buen oído, no conforme con esto tiene una parte teatral; ahora con el nuevo juzgamiento propuesto por la World Skate, se busca tener un deporte aún más espectacular y profesional de lo que ya es.

Esta investigación pretende ser un referente para crear un manual para entrenadores nuevos que quieran ser partícipes en acortar el tiempo de escuelas de formación, ya que es una problemática que no sólo tiene Bogotá sino Colombia, son pocos los entrenadores que compiten en certámenes nacionales y distritales, avalados por la Federación Colombiana de Patinaje, de esta manera encontrar talentos y masificar más este deporte.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Describir la propuesta metodológica para la enseñanza del patinaje artístico utilizado en la escuela NWS ubicada en Suba (Bogotá) la cual se enfoca al desarrollo de habilidades en niñas y niños en edades comprendidas entre los 4 y 18 años.

### **Objetivos Específicos**

Sistematizar una estructura metodológica de los elementos técnicos del patinaje artístico de la escuela NWS a través de una revisión bibliográfica.

Categorizar los elementos técnicos del patinaje artístico de la escuela NWS.

Formular un instrumento de evaluación de acuerdo a la metodología de patinaje artístico que se ha venido implementando en la Escuela NWS.

## **Marco teórico**

El presente marco teórico relaciona información que pretende aportar a la construcción de un manual que contenga una metodología para el desarrollo de habilidades en el patinaje artístico. A continuación, se presentan algunos aspectos referentes al tema.

### **Programa de Entrenamiento**

Para cualquier actividad que se lleve a cabo, es necesario tener una planificación o un orden para su alcance, si se analiza que es un programa de entrenamiento, se puede afirmar que es un plan para entrenar a cada individuo ya que posee necesidades diferentes, pero con un mismo fin; que es mejorar sus capacidades motrices en diferentes deportes, por medio de un proceso al cual se somete en el momento que se inicia en alguna disciplina deportiva.

Así como lo afirma el Ministerio del Deporte (2021), “el programa de entrenamiento es un proceso previsto organizado, metódico/sistemático y científico encargado de ordenar/sincronizar e integrar racionalmente a corto y/o largo plazo el contenido/estructura (sus partes/componentes) del entrenamiento deportivo y de todas las medidas necesarias y medios disponibles que conducen a la realización efectiva de un entrenamiento y al desarrollo óptimo del rendimiento deportivo”. (p1).

Con esto se pretende que por medio de un programa se perfeccione todas las condiciones del sujeto gradualmente, para obtener resultados positivos, para que día a día vaya avanzando con un aprendizaje beneficioso a su parte física, técnica y táctica.

Así como lo destaca Meana (2006), “la importancia del pensamiento innovador y creativo del entrenador”, es la manera de adaptar las condiciones físicas de un individuo



con el experiencia del entrenador, con esto cabe resaltar que el patinaje artístico requiere un programa de entrenamiento individual, pero una misma base técnica.

### ***Metodología Deportiva***

El objetivo de tener una buena planeación de actividades organizadas para los deportistas es que ellos sientan cambios significativos que ayuden a la formación muscular y optimicen su desempeño con el fin de perfeccionar movimientos técnicos progresivamente; por ende hay que proveer los medios necesarios para optimizar el tiempo de su aprendizaje.

(Heredia y Peña García-Orea en 2020), “el método se relacionará con el modo de hacer con orden una serie de ejercicios a fin de lograr un efecto sobre el sistema psico-biológico.” De esta manera la planeación debe ser generalizada para las personas, pero varía respecto al volumen, intensidad y densidad para que de esta manera haya una respuesta fisiológica. (p1).

Por tal motivo es necesario plasmar una metodología con ejercicios organizados que van desde los simples hasta los más complejos variando solamente las necesidades individuales de cada sujeto para alcanzar metas deportivas y cuidando su salud; realizando una planificación del trabajo.

Según Meana (2006) la planificación deportiva “debe estar lo más distanciado posible de la improvisación y muy próximo a la ciencia y la tecnología con el fin de lograr grandes resultados deportivos y prolongar la vida deportiva de los atletas”.

Puesto que el deportista necesita unas condiciones específicas para conseguir los objetivos.

## *Psicomotricidad*

Hoy en día este término es extenso, tanto por los ámbitos de aplicación educativo, reeducativo y terapéutico, puesto que es un de la cualidades que reúnen los desarrollos de movimiento de un individuo según Franc, (2001); Llorca (2002) en la revista de psicomotricidad – CITAP (1996) tienen como “consideración de la persona como ser global, como una unidad psicosomática que se expresa a través del cuerpo y del movimiento. Su finalidad principal es el desarrollo de las competencias motrices, cognitivas y socio afectivas. ”. (p24).

De esta manera se tiene que generar el desarrollo motor a través de la espontaneidad del niño adquiriendo un amplio conocimiento motriz, generando una estructura de aprendizaje a través del entorno que lo rodea; con esto se quiere optimizar la conciencia corporal a cada individuo para que sin mirarse o tocarse, puedan ubicar cada parte del cuerpo, un ejemplo de ello es el extender y flexionar las rodillas.

Si mismo Ajuriaguerra como lo mencionó la escuela de psicomotricidad especialista en neurología que estudio los comportamientos motrices en los niños por medio de su evolución desde que nace hasta el desarrollo de autocontrol dirigiendo las acciones hasta un fin, con o sin estímulo, en este punto podemos distinguir niños activos que con poca estimulación su desarrollo es rápido y niños inactivos que necesitan más estimulación por ende el patinaje artístico inicia por medio de la evolución psicomotriz del niño ya que es un deporte con una iniciación motora temprana para el desarrollo de la precisión de los elementos y su memorización motriz, por tal motivo es una deporte de estimulación temprana.

Como lo indica Vila, Guitart, Riera, Díaz, los utilización de patines, son instrumentos que hacen muy variable la relación con el medio, y su dominio requiere un largo periodo de aprendizaje.”

### ***Coordinación***

La coordinación se prestan de igual manera que la psicomotricidad desde temprana edad, desde que él bebe comienza a coger su biberón, según Álvarez del Villar (como citó Muñoz, 2009): “la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento”. también Lorenzo ( 2006) citado por Sánchez, Varela, Cancela y Ayán “conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido” Por ende está ligada a los procesos de aprendizajes individuales con el fin de desarrollar destrezas y técnicas específicas, pero para determinarla son necesarios unos factores que afirma Muñoz (2009) algunos de ellos son: la velocidad, los cambios de dirección y sentido, la altura del centro de gravedad, la elasticidad de músculos, tendones y ligamentos, la edad, la herencia, entre otras

De esta manera poder maximar la capacidad de coordinación de un sujeto para su buen desarrollo.

Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004) citaron en Muñoz (2009) que existen varios tipos de coordinación dependiendo de los órganos o partes

del cuerpo y que tiene relación con procesos de aprendizaje y técnicas específicas adquiridas. En donde se destaca.

Coordinación Dinámica general: es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento

Coordinación Óculo-Segmentaria: es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo. Puede ser óculo-manual y óculo-pédica.

Coordinación Intermuscular (externa): referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.

Coordinación Intramuscular (interna): es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente.

Para Picq y Vayer (1997) como citó la revista de psicomotricidad (2008) la coordinación dinámica está clasificada en conducta motriz de base que más o menos es incentiva, pero más que incentiva es exploratorio por el niño y sus actividades cotidianas que a medida del tiempo cogen memoria motriz.

En cualquier deporte es necesita dicha capacidad para el desarrollo de los elementos con una buena ejecución, teniendo el control total de su cuerpo.

Todo tiene un proceso evolutivo como se refirió en la parte de psicomotricidad también existe en la coordinación en donde nos afirma Muñoz (2009) refiriéndose al desarrollo desde la coordinación óculo-manual en edades de 0 a 3 años también cogiendo objetos, ponerse la ropa, comer entre otras actividades; desde los 3 a 6 años todas las posibilidades de estímulo motor adquiriendo un perfecto esquema corporal, entre los 6 al

12 años enfatizado en la profundización del aprendizaje a partir de la repetición de los ejercicios de esta manera favorecer la automatización del movimiento y desde de los 12 a los 18 años se presentan cambios en la pubertad retrocediendo en la coordinación de movimientos pero más tarde se recupera por medio de mejorar las cualidades físicas.

Este proceso que se somete a los niños en la coordinación se debe tener presente para que su parte técnica se mantenga y se siga perfeccionando las ejecuciones del mismo.

En este punto el patinaje necesita dicha capacidad del sujeto para la construcción de elementos técnicos requeridos en diferentes modalidades de esta disciplina, por la cual requiere un esquema corporal perfecto a partir de la repetición motriz, por tal motivo es necesario iniciar a temprana edad.

### ***Equilibrio***

Para el ser humano es importante tener un equilibrio para su vida cotidiana, como caminar, correr, entre otras actividades que se hacen de manera natural y evoluciona con respecto a la edad, Castañer (2001) citado por Fraile analiza al equilibrio como una capacidad propia del cuerpo en el espacio y recuperar posturas en momentos desequilibrantes ya sea en forma voluntaria o de reflejos, pero en el deporte como lo indica Roca (1999) “el equilibrio motriz lo podemos considerar como uno de los aspectos fundamentales de la actividad física de los seres humanos a lo largo de su existencia”. Es importante resaltar la necesidad de tener un dominio postural el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y en el espacio mismo.

También es relevante detallar lo mencionado por Vítor Da Fonseca (1998) citado por Araya L; Vergara F; Arias I; Fabré O (2009), quien señala que “el equilibrio reúne un conjunto de actitudes estáticas y dinámicas, que se basan en control postural y el desarrollo de las actividades de locomoción” por consiguiente se desarrolla sus base desde temprana edad para el éxito del realización de la técnica específica del deporte.

El equilibrio presenta unos factores importantes que se deben tener presente al momento de trabajar que son factores neurológicos, biológicos, psicológicos y otros como los indica Faraldo (2009), en donde enfatiza los biológicos como el oído, vista y sistema propioceptivo, en donde el oído es el más primordial puesto que es el órgano responsable del equilibrio, puesto reside el sistema vestibular transportando a través de los conductos nerviosos hasta el órgano del equilibrio, ubicado en el tronco cerebral, que se encarga de avisar al cerebro de la posición en la que se encuentra el cuerpo. Faraldo (2009) nos indica que “El equilibrio en el ser humano depende fundamentalmente de la correcta integración de la visión, el sistema propioceptivo y el sistema vestibular”.

Muñoz, (2009) y otros autores como lo son: García y Fernández (2002), Contreras (1998), Escobar (2004) afirman que existen dos tipos de equilibrio. Pero Faraldo (2009) complementa con otro tipo de equilibrio llamado cinética.

Equilibrio Estático: control de la postura sin desplazamiento, Faraldo (2009) complementa con que es labor de la contracción muscular sostenida o tono muscular, su aprendizaje es lento, tiene mecanismos neuromusculares, integra reflejos tónicos, este

equilibrio se dificulta cuando la base de sustentación es menor al cuerpo y el centro de gravedad es muy alto.

Equilibrio Dinámico: reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad. Castañer (2001) afirma que cuando se realiza movimientos segmentados o totales del cuerpo, cambiando activamente de posición en el espacio y en el tiempo, ejecutando un desplazamiento, de esta manera actúa la gravedad y varias fuerzas de dirección.

Equilibrio Cinético: cuerpo se halla en reposo, pero sometido pasivamente a un movimiento de translación rectilíneo y uniforme

El equilibrio se da por medio de un proceso neuromuscular y la exigencia de una retroalimentación sensoriomotora, de esta manera Ruiz Pérez (1987) citado por Araya L; Vergara F; Arias I; Fabré O (2009) quien reconoce al equilibrio como un factor de la motricidad infantil que evoluciona con la edad y que está estrechamente ligado a la maduración del Sistema Nervioso Central Con estas dos características del equilibrio como las nombran estos autores son necesarias en el patinaje artístico puesto que estas cualidades perteneces en las etapas de aprendizaje fundamental para garantizar la mejora del rendimiento del cada individuo.

Como todas las capacidades motrices evolucionan, el equilibrio es una de ellas en donde Muñoz (2009) señala empieza desde los 0 a los 3 años desarrolla los equilibrio estático con los dos pies y el equilibrio dinámico cuando comienza a andar, de 3 a 6 años empieza a dominar determinadas habilidades básicas siendo la etapa más receptora en los equilibrios, de 6 a 12 años contribuyen al desarrollo del equilibrio tanto estático como

dinámico por medio del juego y por último los de 12 a 18 años se adquiere la perfección y se complican los equilibrios estáticos y dinámicos, ya que en esta etapa hay cambios por la pubertad esto ocasiona también retraso en algunos equilibrios obtenidos recuperándolos cuando se termina el desarrollo.

### ***Flexibilidad***

La flexibilidad es una cualidad física indispensable para un patinador de artístico. No es muy significativo en la ejecución de los saltos, pero es de gran importancia en los giros por su alto contenido de grados de amplitud además para las secuencias de pasos para conseguir una nota valor en los skating skills en la ejecución del programa. No hay que dejar de lado que una buena flexibilidad disminuirá el riesgo de lesiones y permitirá ejercer mejor la fuerza muscular.

Según Sainz de Baranda, (2009) “la flexibilidad es la cualidad que permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, pudiendo el sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza”. Tiene diferentes técnicas de estiramiento clínico y en el ámbito del deporte.

La flexibilidad se puede clasificar en varios tipos con distintos parámetros como lo son la flexibilidad pasiva-activa, general-específica y estática-dinámica Parejas (1995) citado por Merino y Fernández clasificar la flexibilidad de diversas maneras: las necesidades de su manifestación, de la forma de movimiento, de la participación o no de la musculatura agonista en el ejercicio de flexibilidad, del grado de expresión cuantitativa de movimiento; esta clasificación es muy importante para el desarrollo de las mismas en el



patinaje artístico puesto que el buen desarrollo de la flexibilidad, los movimientos técnicos se percibirán con mejor postura y elegancia.

## **Patinaje**

### ***Patinaje Artístico***

En un deporte de deslizamiento en el que se conjuga técnicas deportivas con facetas artísticas, gimnasia, atletismo, música, coreografía, interpretación mímica y baile; un deporte que podemos practicar individualmente, en parejas o conjunto de personas, tanto masculino como femenino. En suma, es un deporte de velocidad, técnica y sensibilidad.

Sobre ruedas según De Diego, (1996) “es fundamentalmente una adaptación del patinaje artístico sobre hielo, sus saltos, piruetas, etc., son idénticos a excepción, claro está, de la velocidad, las vuelas en el aire, alturas”. (p.89).

Disciplinas de patinaje artístico: según De Diego, (1996), el patinaje artístico sobre ruedas se divide en las siguientes disciplinas competitivas:

**Figuras:** las figuras es una de las modalidades esenciales en el patinaje artístico y su base que trata de realizar ejecuciones en un solo pie en círculos trazados en la pista, en donde realizan 3 recorridos obligatorios, también debe realizar movimientos (coeficientes) sobre el círculo, sin salirse de la línea, por tal motivo el deportista debe manejar un buen equilibrio y balance del cuerpo.

**Patinaje libre:** la misma autora habla que consiste en ejecutar movimientos de expresión corporal (performance), realizando elementos técnicos como los son saltos, giros y pasos, (Limpieza, seguridad, control de bordes y fluidez sobre la pista de patinaje), ahora llamado skating skills por medio de una música que puede ser con o sin voz.

**Danza:** Bermúdez, “seguir un patrón que está trazado imaginariamente sobre la pista”; con un ritmo implementado por la world skate en su reglamento del año en curso solo puede variar las canciones, esta modalidad se efectúa en forma individual y en forma de dúo compuesta por un hombre y una mujer.

**Parejas de alto:** se realizan destrezas en pareja donde el hombre tiene permitido elevar a la mujer más arriba del hombre y realizan elementos sincronizados de la modalidad de libre.

**In-line:** es una variación de la modalidad de libre ya que los rige el mismo reglamento, pero su patín es diferente puesto que es en línea.

**Precisión:** esta modalidad es en grupo de 12 a 24 personas que deben realizar figuras puestas por el reglamento

**Show:** esta modalidad está compuesta por 12 a 30 personas en las cuales deben realizar una obra de teatro con elementos técnicos queridos por el reglamento.

### **Historia en Colombia**

En Colombia el patinaje artístico lleva muy poco de su práctica, puesto que también es una modalidad moderna a nivel mundial puesto que es más conocido a el patinaje sobre hielo; según el Instituto Distrital de Recreación y Deporte en el 2020; la inicio la práctica del patinaje sobre ruedas por el sacerdote Jesuita Mosser, quien lo inició en los colegios San Bernardo, La Salle, y posteriormente en el Parque Nacional. Este sacerdote jesuita enseñaba patinaje acrobático y hockey.

Una alumna llamada Consuelo Velasco, empezó con la promoción de la práctica del patinaje artístico. Las primeras escuelas de ruedas se crearon en 1960 y en 1971 las de patinaje artístico.

Se realizó el primer campeonato nacional de patinaje artístico en 1971 en el que participaron tres ligas: Antioquia, Valle y Bogotá, esto fue posible gracias a Víctor Sarmiento y Coldeportes.

En 1980 se realizó el primer Mundial de patinaje artístico donde tuvo una asistencia de 40.000 de espectadores, desde ese momento empieza su crecimiento en campeonatos significativos de carácter internacional, como fue el mundial en 1986 y 1998 realizados en la ciudad de Bogotá, Colombia con todo este crecimiento comenzó a contar con excelentes representantes de talla internacional; Con un doble campeón mundial, en 1996 y 1998.

### ***Historia de las Organizaciones del Patinaje***

Según los estatutos de la World Skate en abril de 1924, se fundó en Montreux (Suiza) la Federation Internationale du Patinage a Roulotte (FIPR) (Federación Internacional de Patinaje de Ruedas. La FIPR organizó los primeros campeonatos de patinaje artístico en 1947, en Washington, EE. UU. La organización pasó a llamarse más tarde Federation Internationale de Roller Skating (FIRS). La FIRS está reconocida por el Comité Olímpico Internacional como la representante de todas las disciplinas de patinaje sobre ruedas, un primer paso necesario para que se acepte este deporte en los Juegos Olímpicos.

En septiembre de 2017 se ratificó una propuesta para disolver la federación y fusionarse con la International Skateboarding Federation (ISF), formando un nuevo organismo conocido como World Skate, en septiembre de 2017 se fusiona con la International Skateboarding Federation (ISF), formando la World Skate por medio de un congreso realizado en Nanjing (China), la FIRS cambia por la world skate.

## ***La Historia de la Evolución del Reglamento***

El patinaje presenta un salto muy grande cuando empieza el cambio de juzgamiento en algunas modalidades, presentando un cambio drástico tanto para los deportistas como para los jueces, Como indica Genchi, (2020), lo primero que se hizo fue un análisis de los diversos reglamentos que se utilizaron a través de los años, de esta manera comprender su evolución técnica y los cambios que se han adquirido en el tiempo; dando como resultado mejorar la claridad de un reglamento y su efectividad. Por lo que Genchi, (2020), “escribir un reglamento perfecto es utópico e imposible, pero acercarse a él y posibilitar una práctica deportiva más plena y satisfactoria es el desafío”.

## ***El Nuevo Reglamento***

Toda esta travesía empieza a tener un cambio revolucionario en varios aspectos como lo son los valores unificados a cada elemento, llevan a que los entrenadores perfeccionen la técnica y los nuevos elementos que se incluyeron en modalidades de libre y danza.

Como indica Genchi, (2020), “el patinaje artístico a diferencia de muchos otros presenta una estructura técnica con reglas muy precisas, a partir de las cuales los jueces y los paneles técnicos, tienen que tomar decisiones durante la competencia”. El nuevo reglamento se modificó en la modalidad de libre, pareja de alto, danza individual y pareja de danza, se estará trabajando en él las modalidades restantes que son las figuras, presión, cuartetos y shows que continúan en modo White Sistem (reglamento anterior de patinaje artístico que se califica apreciativamente de una escala de 1 a 10 basada en un contenido técnico y un contenido artístico que dependía estrictamente del primero); tiene la ventaja de registrar todos los elementos técnicos con un valor absoluto. Este valor es el mismo en todo

el mundo llamándolo rollart, siendo un deporte donde contiene demasiada terminología, demasiadas modalidades y que todo conlleva al juzgamiento de apreciación, así mismo, se modificó desde la música, el vestuario y se elimina la calificación de uno a diez, haciendo que el deportista sume cada paso que realice en un tiempo determinado.

Toda esta travesía empieza a tener un cambio revolucionario en varios aspectos como lo son los valores unificados a cada elemento, llevan a que los entrenadores perfeccionen la técnica y los nuevos elementos que se incluyeron en modalidades de libre y danza.

Con esto, la Federación de Patinaje y la Comisión Nacional de Patinaje Artístico proponen los siguientes circuitos competitivos creados por los entrenadores nacionales de patinaje artístico en la Resolución N° 009 febrero 01 de 2019 de la Federación Colombiana de Patinaje. Este está diseñado para deportistas de 5 años en adelante sin limitación de edad.

En el artículo 15 nos indica la distribución de las edades en Colombia de la siguiente manera:

**Tabla 1**

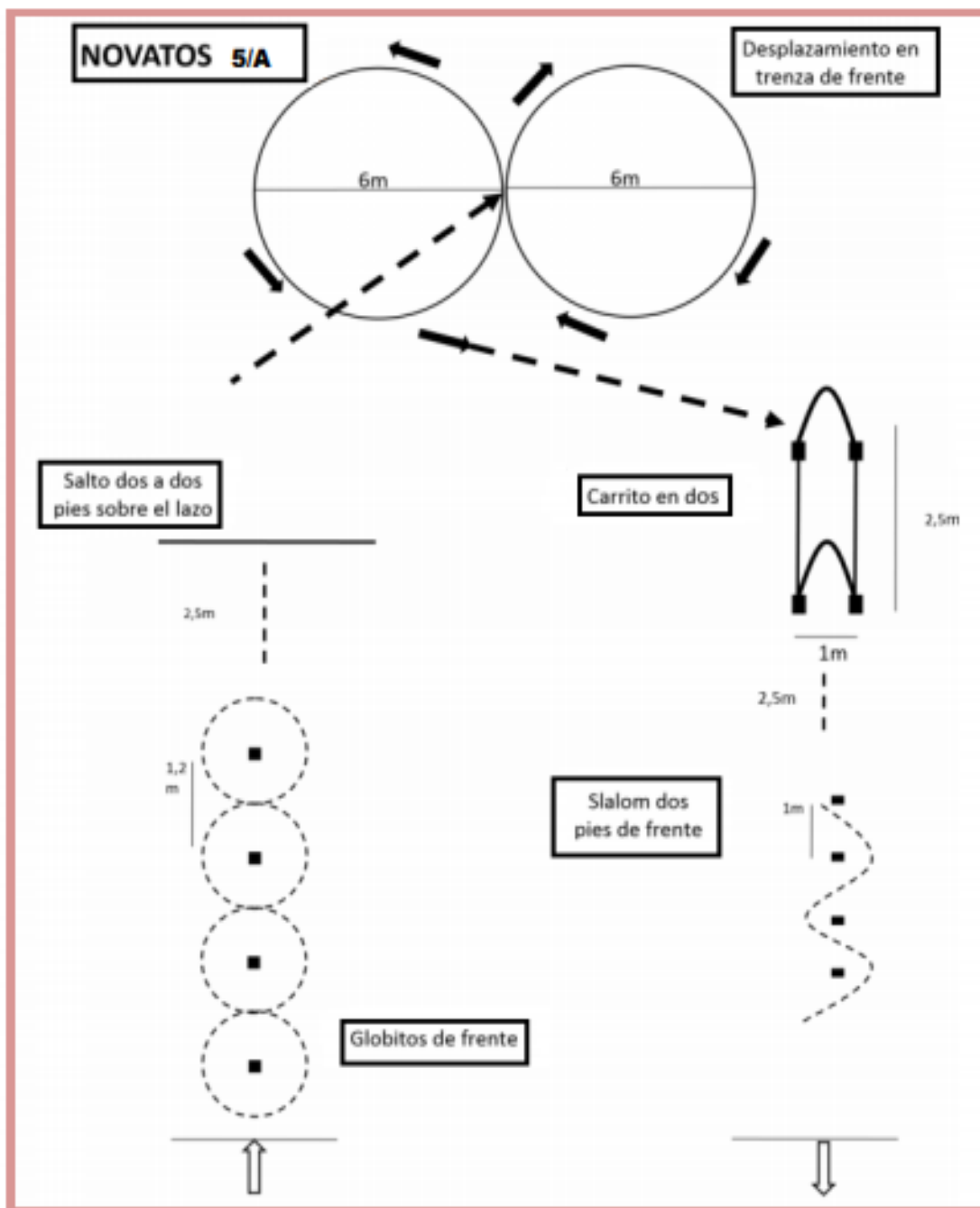
*1. Categorías novatos*

Categoría	Edad
Novatos 5	5 años
Novatos A	6 y 7 años
Novatos B	8 y 9 años
Novatos C	10 y 11 años
Novatos D	12 a 14 años
Novatos E	15 a 16 años
Novatos F	17 años en adelante

Descripción: edades establecidas de las categorías de novatos a nivel nacional.  
Fuente: Federación Colombiana de Patinaje. (2019).

**Figura 1**

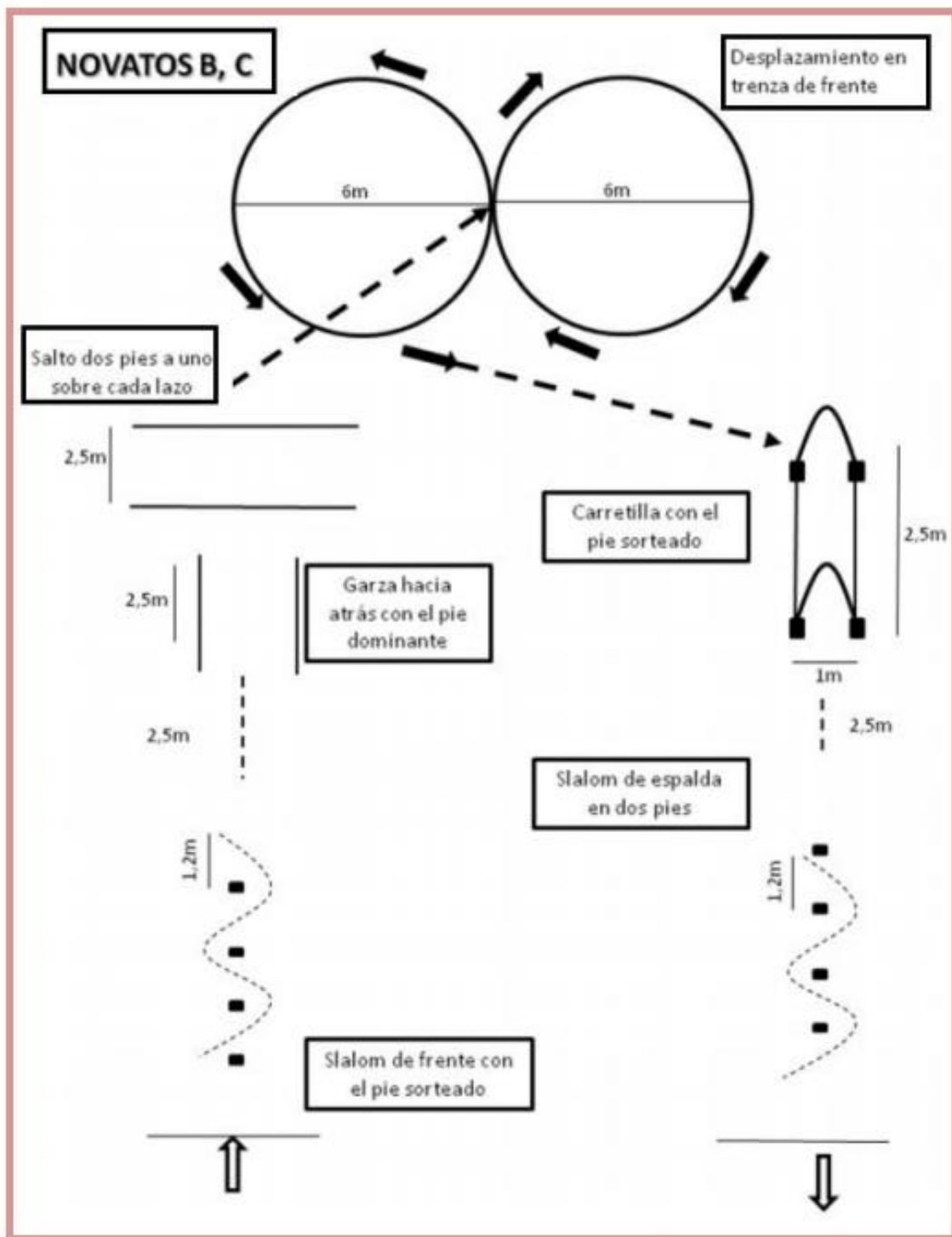
*1. Circuito de habilidades: novatos 5/A*



Descripción: circuito reglamentario en los festivales de novatos realizados por la Federación de Patinaje de Colombia. Fuente: Federación Colombiana de Patinaje. (2019).

**Figura 2**

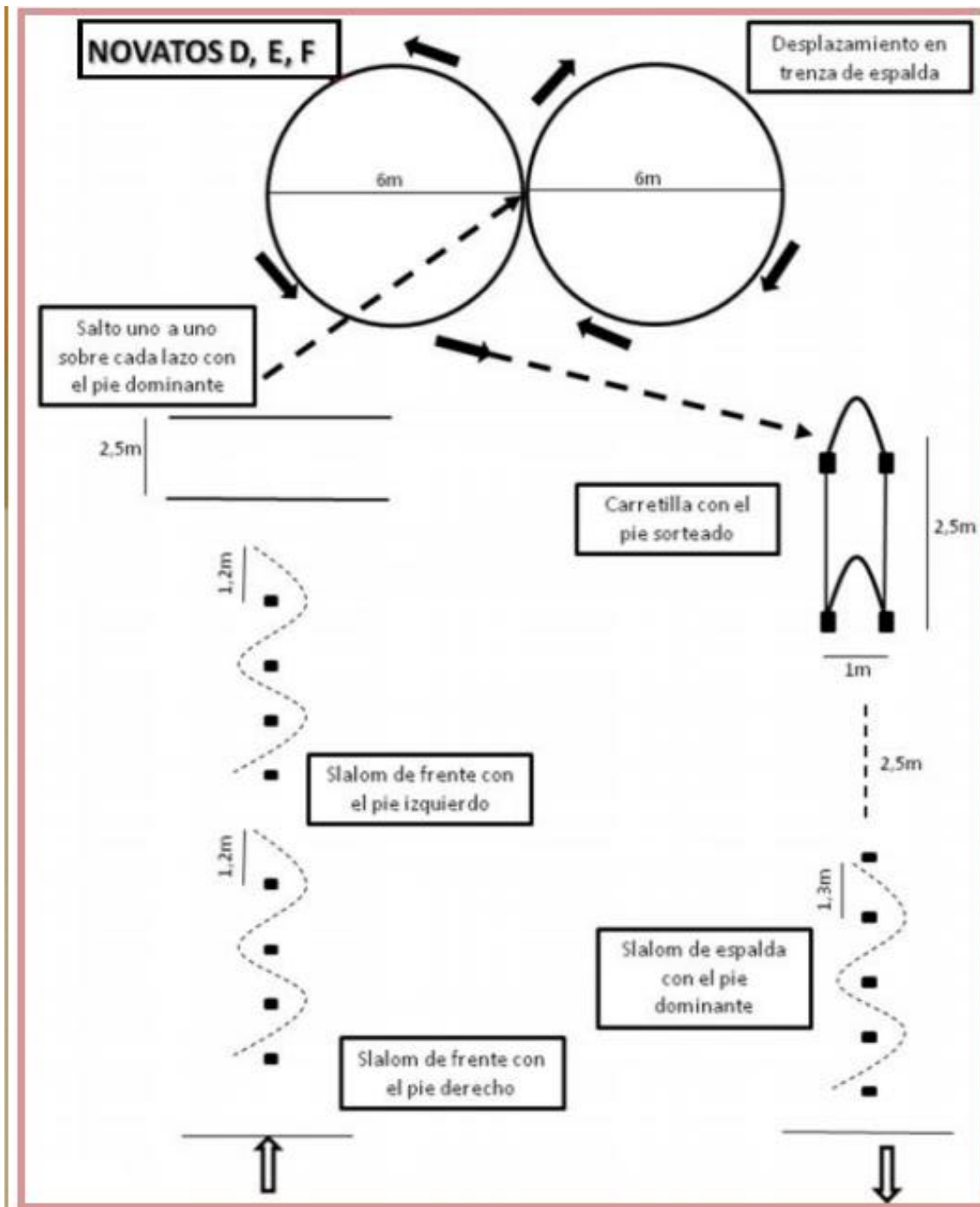
2. Circuito de habilidades: novatos B,C



Descripción: circuito reglamentario en los festivales de novatos realizados por la Federación Colombiana de Patinaje. Fuente Federación Colombiana de Patinaje. (2019).

**Figura 3**

*3. Circuito de habilidades: novatos D, E, F*



Descripción: circuito reglamentario en los festivales de novatos realizados por la Federación Colombiana de Patinaje. Fuente: Federación Colombiana de Patinaje. (2019).



### ***Perfil de Nataly Otalora***

Nataly Otalora deportista bogotana con 28 años de experiencia como patinadora y 18 años como entrenadora, siendo múltiple medallista distrital y nacional, donde sus mejores logros internacionales han sido el tercer puesto en los World Games realizados en Cali 2013, el primer lugar en los Juegos Sur Americanos realizados en Rio Negro 2010 y primer puesto en los Juegos Bolivarianos del año 2017 en la ciudad de Barranquilla y a nivel nacional ha sido campeona de Juegos Nacionales en el año 2008, 2012, 2015 y tercera en los pasos juegos nacionales en el año 2019 realizados en de Bogotá.

Perteneció al programa deportista excelencia durante 5 años, ha sido selección Colombia desde el año 2008 hasta la actualidad y se encuentra entre las 10 mejores patinadoras del mundo, cómo entrenadora trabaja en la escuela NWS desde el año 2017 en los procesos de iniciación deportiva, y es entrenadora de talentos y reserva del IDRDR del año en curso, es conocida por hacer exposiciones y exhibiciones a los niños de los colegios del distrito de esta manera incentivar la práctica del deporte.

## **Metodología de la Investigación**

### **Enfoque y Método de Investigación**

Teniendo en cuenta que la presente propuesta de investigación se enmarca en dos aspectos importantes los cuales son, en primer lugar, la ausencia de información sobre metodologías propias del patinaje artístico en el país ya que como se ha expuesto, no hay documentación oficial sobre el tema y su implementación se da de manera empírica. Por otro lado, se tiene la experiencia de la patinadora profesional Nataly Otalora quien cuenta con 27 años en este deporte, estando muy cerca al tema, obteniendo un conocimiento propio construido desde su práctica diaria; por tales razones, el presente proyecto se enmarca dentro del enfoque cualitativo del paradigma constructivista, el cual permite reconocer el conocimiento creado a partir de elementos vivenciales y experienciales.

Para explicar acerca de la metodología implementada, se iniciará nombrando lo que el constructivismo propone desde Martens (citando por Hernández, Fernández & Baptista, 2006):

No hay una realidad objetiva, la realidad es edificada socialmente, por consecuencia, múltiples construcciones mentales pueden ser “aprehendidas” sobre ésta, algunas de las cuales pueden estar en conflicto con otras; de este modo, las percepciones de la realidad son modificadas a través del proceso del estudio (Mertens, 2005).

El conocimiento es construido socialmente por las personas que participan en la investigación.

La tarea fundamental del investigador es entender el mundo complejo de la experiencia vivencial desde el punto de vista de quienes la experimentan, así como,

comprender sus diversas construcciones sociales sobre el significado de los hechos y el conocimiento.

La investigación es en parte producto de los valores del investigador y no puede ser independiente de ellos.

El investigador y los individuos estudiados se involucran en un proceso interactivo.

El conocimiento resulta de tal interacción social y de la influencia de la cultura. (p. 71).

Al partir de este punto, la investigación cualitativa desde el constructivismo da relevancia a la construcción de conocimiento a partir de la riqueza de las experiencias que tienen los seres humanos, las cuales son irrepetibles, inéditas y desde las cuales se obtienen aprendizajes y enseñanzas que, en dados momentos se pierden al no tener documentación (Jara, s.f.). La riqueza de esta metodología permite rescatar todo conocimiento empírico para ser difundido y compartido con otros sujetos, en diferentes ámbitos y perspectivas.

Por otro lado, el constructivismo le permite a la investigación cualitativa que el investigador encuadre los puntos de vista desde los participantes, que tenga la posibilidad de adquirir cuestiones abiertas de acuerdo a los contextos, las cotidianidades y necesidades que se puedan presentar; la investigación debe ser de utilidad por lo que debe aportar a los individuos y lo que se estudia no son datos “exactos” sino conceptos. (Hernández, et al., citado en Salgado, 2007).

Estas características propias de la metodología cualitativa desde la propuesta constructivista, aplican a este proyecto, ya que, por un lado, existe una brecha de conocimiento en la construcción de metodologías deportivas en patinaje artístico en el país, por otro lado, se cuenta con experiencias de patinadores y patinadoras profesionales con

amplio bagaje y experiencia quienes pueden aportar a la construcción de dicho conocimiento.

Esta propuesta metodológica da relevancia a la riqueza del conocimiento empírico, donde el investigador es el propio instrumento de recogida y análisis de información, y así es posible rescatar la riqueza de las experiencias que se tienen, eso sí, sin dejar de lado la rigurosidad investigativa.

De esta manera, a partir del enfoque holístico se da paso a la creación de nuevas teorías, aprendizajes, formas de hacer y ser, que, en el deporte, muchas veces se deja de lado, al seguir metodologías de otros lugares como: Europa y América del Norte, los cuales al ser aplicadas en el contexto local no se acoplan a las condiciones demográficas, físicas, sociales ni culturales. Al producir conocimiento propio, contextualizado y cercano, se puede llegar a provechar en mayor medida las características propias de los deportistas colombianos, aportando a la transformación en este campo disciplinar.

La presente investigación no se enmarca en un diseño específico, sin embargo, se acerca al diseño de investigación – Acción, según las características que afirma Salgado (2007), en donde nombra como pilares fundamentales de dicho diseño los siguientes:

Los participantes que están viviendo un problema son los que están mejor capacitados para abordarlo en un entorno naturalista.

La conducta de estas personas está influida de manera importante por el entorno natural en que se encuentran.

La metodología cualitativa es la mejor para el estudio de los entornos naturalistas. (p.73).

Igualmente, Stringer (citado en Salgado 2007), plantea tres fases esenciales de los diseños: Observar – pensar y actuar, en donde se dan de manera cíclica hasta lograr resolver un determinado problema.

De esta manera, la autora al estar involucrada de manera permanente con el entorno de entrenamiento del patinaje artístico, observa, a lo largo de su carrera el problema que se ha planteado, por lo tanto, piensa en una metodología y actúa, al construir y aplicar una propia en su escuela de patinaje New World Skate. Ahora bien, a través de esta investigación se logra plasmar en un documento escrito y se busca teoría que dé soporte a lo expuesto por ella.

### **Población Participante**

La delimitación geográfica de este proyecto está enfocada en la ciudad de Bogotá en la localidad de Suba más exactamente en el parque Fontanar del Rio, donde la población que se trató fueron niños y niñas de las edades entre 4 a 18 años de la Escuela de NWS que desde hace dos años y medio se han interesado en aprender las bases fundamentales del patinaje artístico en un proceso de formación con entrenadores que se han venido capacitando en la formación de esta metodología de trabajo creada para garantizar la adquisición de conceptos, principios y destrezas deportivas en forma más efectivas.

### **Fases o Etapas del Proceso**

Desde el año 2019 se empezó a trabajar en el parque Fontanar del Rio un proceso de formación de iniciación de patinaje artístico con una totalidad de 20 niños en la escuela NWS, en las cuales 10 culminaron todo su proceso sin interrupciones, terminado una etapa fundamental para su desarrollo de equilibrio y coordinación, por medio de una metodología

que surgió del proceso empírico de creación donde se tuvo como base la experiencia de la patinadora Nataly Otorora, quien construyó la metodología y que ahora se quiere dejar plasmado en un documento, para que otras personas tenga los conocimientos básicos de como orientar a sus deportistas en este bello deporte.

En primera estancia, se realizó una lectura sobre los reglamentos de la World skate y de la Federación de Patinaje, para saber cuáles fueron los cambios que tuvieron los reglamentos en la modalidad de libre, luego de esto se analizaron los elementos requeridos para cada categoría y organizarlos acorde al proceso formativo a realizar, de esta forma damos inicio a la estructuración de los niveles de trabajo con el fin de crear en los niños una disciplina autónoma necesaria para la evolución de los niveles asignados, encaminados al alto rendimiento. De igual manera, se creó un método de evaluación de niveles muy fácil y sencillo. Así analizando los elementos requeridos para cada categoría y los que se pueden trabajar para este proceso formativo, se empezó a realizar módulos escalonados para incentivar a que los niños adquieran habilidades básicas sobre los patines con un proceso encaminado al alto rendimiento, tomando en cuenta cada uno de los ciclos creados y manejar una planilla sencilla de evaluación.

Con el trabajo empírico que se ha venido desarrollando en la escuela NWS y la escritura de la misma, se buscan referentes teóricos para apoyar el documento y consolidar por medio de varios autores los niveles creados en esta escuela.

## **Propuesta Metodológica de Patinaje Artístico**

### **Módulos de Trabajo**

A continuación, se presenta una propuesta de los niveles básicos para los niños que ingresan a la escuela de formación deportiva NWS en la disciplina de patinaje artístico. Este proyecto se divide en seis niveles de preparación, cada nivel tiene una duración de dos meses con una intensidad horaria de cuatro horas por semanas, en el transcurso de estos dos meses el objetivo se centra en el desarrollo de los elementos asignados para cada uno de los niveles, esto con el fin de mantener una formación sólida especialmente en la parte de los equilibrios de esta manera poder encaminarlos en los niveles de especialización y competencia deportiva.

#### ***Nivel 1***



Este nivel apoya la sensibilización y profundización de los procesos evolutivos del equilibrio, puesto que es la parte fundamental del patinaje artístico, independientemente de la edad del deportista adapta como indica Muñoz, D. (2009), la 1ª Infancia (0-3 años): A los 12 meses el niño/a se da el equilibrio estático con los dos pies, y el equilibrio dinámico cuando comienza a andar; se parte entonces a realizar una adaptación del deportista en su equilibrio con los dos pies en este nivel, con el fin de empezar a lograr elementos combinados de equilibrio dinámico y estático en ambos pies, para que el deportista afiance sobre los patines se enseña la manera de levantarse y de caer en el piso sin lastimarse, el objetivo de este nivel es que el deportista aprenda a desplazarse hacia adelante con los elementos de equilibrios en dos pies como lo son carrito, cuarta entre otros.

### ***Desplazamiento Hacia Adelante.***

Como su nombre lo indica son deslizamientos sobre los patines, se empieza a enseñarle a marchar al deportista, si se ve que los patines le ruedan mucho se ajustan las tuercas y a medida que va manteniendo un buen equilibrio se van aflojando las tuercas hasta que las ruedas y rodamientos tengan su movimiento normal, siempre recordándoles que deben llegar a la posición inicial.

**Tabla 2**

**2. Actividades sin patines del desplazamiento hacia adelante**




<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Sobre el apoyo de los dos pies se procede a realizar una marcha de forma constante sobre las diferentes inclinaciones del terreno. Desde este elemento se hace énfasis en la posición de los brazos los cuales nos servirán para ayudarle al deportista a mantener el equilibrio.	Terreno blando (pasto)	
Se inicia en posición T, esta posición se hace colocando los talones en formado una v con los pies.  Luego de lograr esta posición se procede a deslizarse en los zapatones.	Patines Platillos	

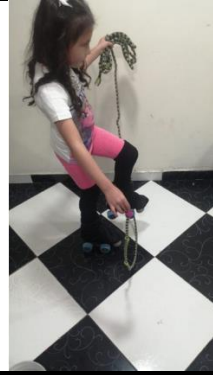
Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del elemento desplazamiento hacia adelante. Fuente: elaboración propia.

**Tabla 3**



### 3. Actividades con patines del desplazamiento hacia adelante

Actividades	Materiales	Foto
<p>Sobre el apoyo de los dos patines y con ayuda del pasto, se procede a realizar una marcha de forma constante sobre las diferentes inclinaciones del terreno. En caso tal de no poder acceder al pasto, se podrá ajustar las tuercas de los patines para evitar el rodamiento excesivo de estos. Desde este elemento se hace énfasis en la posición de los brazos los cuales nos servirán para ayudarle al deportista a mantener el equilibrio.</p>	<p>Patines Terreno blando (pasto) Llaves para ajustar tuerca</p>	
<p>Sobre el apoyo de los dos patines, vamos a iniciar en posición T, esta se forma colocando las ruedas traseras de un patín junto a las ruedas internas del otro.</p> <p>Luego de lograr esta posición se procede de dejar rodar el patín pues está apoyado sobre las ruedas traseras, luego el otro patín se acerca, de tal manera que siempre se llegue a la misma posición, la posición T. Este ejercicio se ejecuta tanto con el pie derecho como con el izquierdo y delimitando el espacio con platillos ubicados a 10 mts aprox.</p>	<p>Patines Platillos</p>	
<p>Se dejan 5 lazos en el piso estirados a 1 mt de distancia cada uno, los deportistas deberán pasar por encima de ellos sin tocarlos, este ejercicio lo deben ejecutar alternando el pie que se pasa primero.</p>	<p>Lazos</p>	
<p>Al deportista se le entrega un lazo para que realice el movimiento de brazos para saltarlo, pero no se saltará sino por el contrario pasara un pie seguido del otro.</p>	<p>Lazos</p>	




Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del elemento desplazamiento hacia adelante. Fuente: elaboración propia.

### *Carrito en caída.*

Este ejercicio se realiza con el fin de que el deportista aprenda a caer de una forma que pueda aprender amortiguar la caída sin lastimarse, y evitando lesiones en donde puedan ocasionar que el niño se pueda traumar. En esta etapa también se enseña a la manera correcta de levantarse en donde el deportista debe arrodillarse con ambos pies y después con uno pie levantarse lentamente, hasta llegar a la posición base.

### **Tabla 4**

#### *4. Actividades sin patines del carrito en caída*

<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Este trabajo se realizará de manera alterna al proceso del desplazamiento adelante ya que se va a utilizar el pasto o en su defecto la misma técnica de ajustar las tuercas de las ruedas. En el pasto se coloca las manos enfrente estiradas y se hace una cuclilla, luego de esto se acerca las manos a la cola con los dedos apuntando siempre adelante, dejando caerse de manera progresiva hacia atrás estirando los	Patines Llave para tuercas Pasto	

---

pies completamente y colocando la cola y manos en el piso.

---

Una vez inicia con el proceso de desplazamiento, se coloca 5 platillos cada uno a distancia de 2 mts y luego se procede a realizar desplazamiento entre estos, en los platillos realiza lo practicado en el pasto: brazos al frente estirados y haciendo una cuclilla, luego de esto acerca las manos a la cola con los dedos apuntando siempre adelante, se deja caer de manera progresiva hacia atrás estirando los pies completamente y colocando la cola y manos en el piso. Este lo se hace repetidas veces.

Platillos




---

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del elemento carrito en caída. Fuente: elaboración propia.

### Tabla 5

#### 5. Actividades con patines del carrito en caída

---

Actividades	Materiales	Foto
Una vez iniciado el proceso de desplazamiento, se coloca 5 platillos cada uno a distancia de 2 mts y luego se procede a realizar desplazamiento entre estos, en los platillos realizando lo practicado en el pasto: brazos al frente estirados y haremos una cuclilla, luego de esto acerca las manos a la cola con los dedos apuntando siempre adelante, se deja caer de manera progresiva hacia atrás estirando los pies completamente y colocando la cola y manos en el piso. Este se hace repetidas veces en cada platillo.	Platillos	

---



Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del elemento carrito en caída. Fuente: elaboración propia.

### *Carrito en dos pies.*

Cuando vemos que el deportista ya tiene el equilibrio de andar con ambos pies y caer de una forma que el mismo controla, empezamos el primer elemento básico de planos abajo en dos pies del patinaje artístico llamado carrito en dos pies, empezando con un desplazamiento hacia adelante, colocando los brazos adelante y comienza a flexionar las rodillas hasta llegar a la posición de cuclilla profunda, manteniéndose en esa posición 5 segundos.

**Tabla 6**





*6. Actividades sin patines del carrito en dos pies.*

<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Se inicia el trabajo para mejorar la flexibilidad con una flexión profunda en el pasto	Pasto patines	
Por medio del trabajo anterior (carrito en caída) colocaremos 6 platillos formando un carril de trabajo y cada pareja de platillos a una distancia de 1m. El deportista se desplaza por la mitad del carril creado y cada vez que pase por los platillos realiza una flexión profunda y volverá a la posición inicial	Conos Patines	

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del elemento carrito en dos pies.

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 7***7. Actividades con patines del carrito en dos pies*

<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>	
Se iniciará el trabajo para mejorar la flexibilidad con una flexión profunda en el pasto o pavimento en los patines.	Pasto Patines		
Por medio del trabajo anterior (carrito en caída) se coloca 6 platillos formando un carril de trabajo y cada pareja de platillos a una distancia de 1m. El deportista se desplaza por la mitad del carril creado y cada vez que pase por los platillos realiza una flexión profunda y volverá a la posición inicial	Conos Patines		

Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del elemento carrito en dos pies.

Fuente: elaboración propia.

***Cuarta.***

Con las bases y equilibrios indicados podemos enseñar el primer elemento de equilibrios altos en dos pies llamado cuarta, en donde el deportista se desplaza en una línea recta y partiendo de la posición inicial, colocando un pie delante del otro y flexionándolo manteniéndose por un tiempo de 5 segundos.

**Tabla 8***8. Actividades sin patines de la cuarta*

<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Se repasa la posición inicial de preparación de pies juntos y se	Platillos	


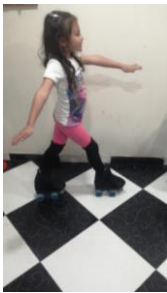
desliza un pie hacia adelante quedando un pie enfrente del otro. Este trabajo se realiza con cada pie de forma simultánea.



Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del elemento cuarta. Fuente: elaboración propia.

## Tabla 9

### 9. Actividades con patines de la cuarta

Actividades	Materiales	Foto
Se realiza un trabajo estático moviendo los pies adelante y atrás de manera alterna, teniendo presente que el pie de atrás debe estar siempre extendido y el de enfrente flexionado a una posición de 90 grados.	Patines	
Se incrementa la velocidad del desplazamiento y se realiza la cuarta en 8 graduando la longitud del ejercicio.	Patines	


Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del elemento cuarta. Fuente: elaboración propia.

*Globos adelante.*

Se coloca platillos preferiblemente con el fin de que si el deportista presenta una caída no se vaya a lastimar, este elemento parte desde cero en posición inicial de patinaje con las puntas hacia afuera, en el que se dejan rodar los patines y después se intentan juntar las puntas haciendo una forma de globo, el deportista debe pasar como mínimo 5 platillos.

**Tabla 10**

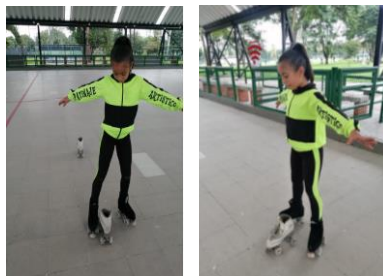
*10. Actividades sin patines de globos hacia adelante*

<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Se realiza simulación en medias y sentados en una silla realizando el movimiento de los globos adelante.	Pasto Pista Silla	

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del elemento globos hacia adelante.  
Fuente: elaboración propia.

**Tabla 11**

*11. Actividades con patines de globos hacia adelante*

<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Se realiza un trabajo de presiones, con el enfoque inicialmente en la presión externa de los patines. Colocamos un zapato de forma vertical y se procede a que el deportista realice la primera presión, de manera externa separando los patines y luego de manera interna pasando el zapato.	Zapatos	
Se realiza el mismo ejercicio, pero esta vez se mantendrá el énfasis en la presión interna.	Platillos Aros	

A medida que el deportista pasa con facilidad el zapato se cambia la dificultad del ejercicio por un platillo y posteriormente, a un aro para mejorar la habilidad.



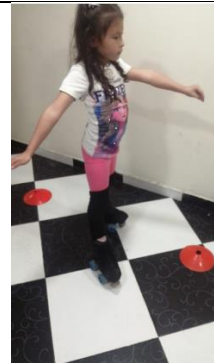
Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del elemento globos hacia adelante.  
Fuente: elaboración propia.

### *Slalom adelante.*

Este ejercicio trata de pasar esquivando los cinco platillos como obstáculo hasta llegar hasta al otro lado.

## **Tabla 12**

### *12. Actividades con patines del slalom*

<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Se coloca un mínimo de 5 platillos en línea recta, separados uno del otro, a una distancia de 70 cm aproximadamente. El deportista cambia de dirección realizando un zigzag a una buena velocidad.	Platillos	

Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del elemento slalom. Fuente: elaboración propia.

### *Nivel 2*




Para continuar adaptando al deportista a los patines en los procesos de equilibrio estático en los dos pies se realiza trabajos de posición corporal, se empieza a manejar ambas direcciones (derecha e izquierda) en equilibrio dinámico. Con todo este proceso que el deportista ha adquirido se le solicita el primer ejercicio ejecutado en un solo pie, llamado equilibrio en un pie; finalizando el primer proceso evolutivo de la primera infancia que en este caso se trata de la adaptación a los patines.



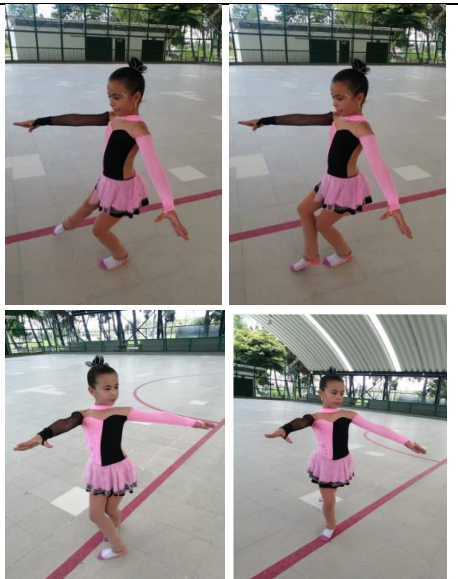
***Trenzado hacia adelante.***

En un círculo mínimo de 3 a 4 metros de diámetro realiza un desplazamiento con posición de brazos (abrazando el círculo), donde la pierna que está afuera del círculo empieza a cruzar por encima de la otra pierna por delante de forma continua, este ejercicio debe realizarse para ambos lados con el fin que el deportista los domine a la perfección.

**Tabla 13**

*13. Actividades sin patines del trenzado hacia adelante*

Actividades	Materiales	Foto
Se enseña la manera de cruzar los pies.	Zapatones Pista	

	
<p>Se trabaja cruces con ambos pies simultáneos.</p>	<p>Zapatones Pista</p> 
<p>Se enseña la manera de cruzar los pies.</p>	<p>Zapatones Pista</p> 

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del elemento trenzado hacia adelante.  
Fuente: elaboración propia.

**Tabla 14**

*14. Actividades sin patines del trenzado hacia adelante*

Actividades	Materiales	Foto
-------------	------------	------

---

Se trabaja en el círculo la forma de cruzar el pie por delante, sin mantenerse mucho tiempo con los pies elevados.

Pista



---

Se desliza hacia adelante y se realiza la posición base de patinaje hasta que termina la velocidad, debe mantener una buena postura.

Pista



---

Se realiza cruce con el pie que está afuera del círculo.

Pista



---


Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del elemento desplazamiento. Fuente: elaboración propia.

***Carrito en curva.***

En un círculo mínimo de 3 a 4 metros de diámetro se realiza el desplazamiento con posición de brazos adelante, se realiza una cuclilla profunda con el fin de realizarla en el círculo, con una duración mínima de 5 segundos.

**Tabla 15**


***15. Trabajo sin patines del carrito en curva***

<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Se inicia el trabajo de inclinaciones hacia la derecha e izquierda en la posición de cuclilla.	Pasto patines	

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del elemento carrito en curva.  
Fuente: elaboración propia.

**Tabla 16**

***16. Trabajo con patines del carrito en curva***

<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Se inicia el trabajo con una flexión profunda en el pasto o pavimento en los patines realizando la inclinación hacia la derecha e izquierda.	Pasto Patines	

En un círculo ya sea dibujado o hecho con los patillos se dispone el deportista a ejecutar el ejercicio.

Conos  
Patines




Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del elemento carrito en curva. Fuente: elaboración propia.

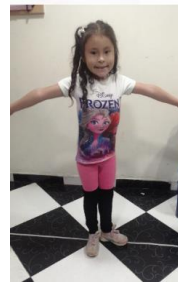
### *Equilibrio en un pie.*

Es uno de los primeros ejercicios de equilibrios en planos altos en un solo pie, donde el deportista se desplaza en línea recta y en posición inicial sube el pie dominante manteniéndolo por 5 segundos, alternado el pie, manteniéndolo el mismo tiempo.

**Tabla 17**

#### *17. Actividades sin patines del equilibrio en un pie*



Actividades	Materiales	Foto
Sobre el apoyo de los dos pies se procede a subir la pierna de forma que el pie quede adelante y la rodilla quede adelante de la cadera. A este elemento se hace énfasis en la posición de los brazos los cuales servirá para ayudarle al deportista a mantener el equilibrio.	Terreno blando (pasto)	
Se trabaja las dos posiciones tanto la posición inicial y la del equilibrio en un pie (garcita), con duraciones de 10 segundos.	Patines Platillos	



Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del elemento equilibrio en un pie.  
Fuente: elaboración propia.

**Tabla 18**

*18. Actividades con patines del equilibrio en un pie*

Actividades	Materiales	Foto
<p>Con un patín colocado y el otro en zapato se colocan obstáculos para que el niño los pases realizando la posición del equilibrio en un pie. Se hace énfasis en la posición de los brazos los cuales servirán para ayudarle al deportista a mantener el equilibrio.</p>	<p>Platillos</p>	
<p>Se trabaja las dos posiciones tanto la posición inicial y la del equilibrio en un pie (garcita), con duración de 10 segundos. Se trabaja en el pasto o un tapete y después en la pista.</p>	<p>Patines</p>	

Se realiza la posición de equilibrio en un pie en los patines empezando desde la posición inicial de patinaje.

Patines



Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del elemento equilibrio en un pie.  
Fuente: elaboración propia.

### *Canadiense hacia adelante y hacia atrás.*

Este ejercicio se realiza sin impulso de desplazamiento; se debe colocar el freno del pie izquierdo y girar en forma de compás hacia las manecillas del reloj y viceversa, este se debe también realizar colocando el freno del pie derecho.

## **Tabla 19**



### *19. Actividades sin patines del canadiense*

<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
En zapatones se trabaja los canadienses debe girar en un solo pie y el otro rozando el piso.	Platillos	

Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del elemento equilibrio en un pie.  
Fuente: elaboración propia.

## **Tabla 20**

20. Actividades con patines del equilibrio en un pie

Actividades	Materiales	Foto
Con un solo patín se realiza un giro sobre el zapato y el patín haciendo una circunferencia, este ejercicio se hará en un aro.	Pista aros	
Con ambos patines se le indica al niño que realice el canadiense sobre un aro hacia adelante, hacia atrás y con ambos pies.	Pista aros	


Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del elemento  
Fuente: elaboración propia.

***Globos hacia atrás.***

Como en los globos adelante, los globos hacia atrás se realizan en patillos este inicia en una posición inicial de puntas adentro y dejando deslizar los patines abriendo las piernas paulatinamente sin perder el equilibrio, debemos cerrar las piernas y pasando el obstáculo acercando los talones hasta llegar a la posición inicial de patinaje.


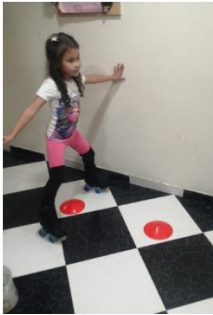


**Tabla 21***21. Actividades sin patines de globos hacia adelante*

Actividades	Materiales	Foto
Se realizan simulación en medias y sentados en una silla realizando el movimiento de los globos atrás.	Pasto Pista silla	

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del elemento globos adelante Fuente: elaboración propia.

**Tabla 22***22. Actividades con patines de globos hacia adelante*

Actividades	Materiales	Foto
Se realiza un trabajo de presiones, enfocándonos inicialmente en la presión externa de los patines. Colocamos un zapato de forma vertical y se procede a que el deportista realice la primera presión de manera externa separando los patines y luego de manera interna pasando el zapato.	Zapatos	
Se realiza el mismo ejercicio, pero esta vez se mantendrá el énfasis en la presión interna.  A medida que el deportista pasa con facilidad el zapato se cambia la dificultad del ejercicio por un platillo y posteriormente a un aro para mejorar la habilidad	Platillos Aros	


Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del elemento globos adelante Fuente: elaboración propia

### ***Slalom hacia atrás.***

Este ejercicio se realiza pasando obstáculos preferiblemente platillo, con los pies juntos atravesando en curva los platillos hasta llegar al otro extremo.

**Tabla 23**

#### *23. Actividades con patines del slalom atrás*

<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Se coloca un mínimo de 5 platillos en línea recta separados uno del otro, a una distancia de 70cm aproximadamente. El deportista cambia de dirección realizando un zigzag a una buena velocidad hacia atrás.	Platillos	

Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del elemento slalom. Fuente: elaboración propia.

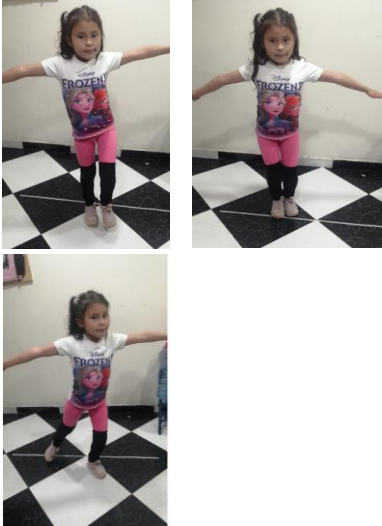
### ***Chasses.***

Este ejercicio es uno de los elementos base de la modalidad de danza, coordinando ambos pies se inicia en la posición base de patinaje realizando una garcita de un segundo, con el pie izquierdo y empujándose con el pie derecho, este es un movimiento repetitivo, también se debe hacer con el otro pie.

**Tabla 24**

#### *24. Actividades sin patines del chasses*

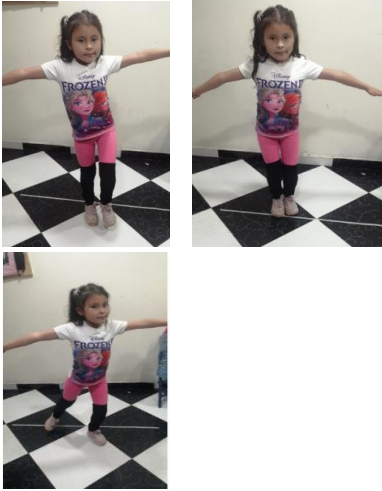
<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
--------------------	-------------------	-------------

<p>Se enseña en los zapatos el paso a paso del chasse. Primero, el equilibrio en un pie con una mínima de altura; segundo, la posición inicial de patinaje, y, por último, el empuje con el pie contrario del equilibrio. Se realiza con ambos pies y las repeticiones necesarias para mecanizar el movimiento.</p>	<p>Platillos</p>	
---	------------------	---

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del elemento chasse. Fuente: elaboración propia.

**Tabla 25**

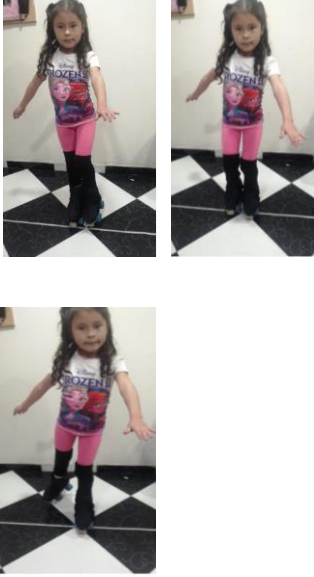
*25. Actividades sin patines del chasses*

<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
<p>Se enseña en los zapatos el paso a paso del chasse. Primero, el equilibrio en un pie con una mínima de altura; segundo, la posición inicial de patinaje, y, por último, el empuje con el pie contrario del equilibrio.</p>	<p>Platillos</p>	

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del elemento chasse. Fuente: elaboración propia.

**Tabla 26**

*26. Actividades con patines del chasses*

<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Se enseña en los zapatos el paso a paso del chasse. Primero, el equilibrio en un pie con una mínima de altura; segundo, la posición inicial de patinaje, y, por último, el empuje con el pie contrario del equilibrio.	Platillos	

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del elemento chasse. Fuente: elaboración propia.

**Nivel 3**


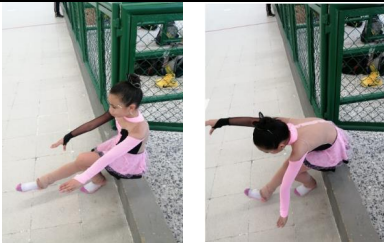
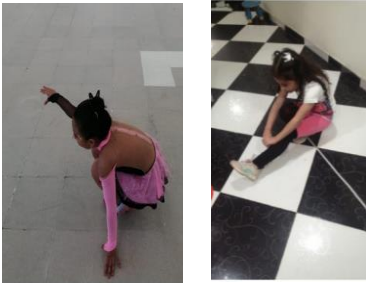
En este nivel se aprecia los primeros equilibrios de mayor dificultad, porque se realizan equilibrios estáticos y dinámicos, pero desarrollando las primeras figuras equilibradas en un solo pie, enfocándose en los procesos de evolución del equilibrio en cual nuestro referente. Muñoz, D. (2009) habla sobre la Educación Infantil (3-6 años): hay una buena mejora de esta capacidad, ya que el niño/a empieza a dominar determinadas habilidades básicas. Algunos autores afirman que esta es la etapa más óptima para su desarrollo. Sobre los 6 años, el equilibrio dinámico, referente a elementos de mayor dificultad puesto que se realizan con el fin de entrar más en contexto con el patinaje artístico, se empieza con equilibrios bajos, así los deportistas tendrán la opción de estar cerca al piso, sin que pierdan el equilibrio y puedan lastimarse.

### ***Carrito en un pie.***

Este ejercicio pertenece a los equilibrios de plano bajo ya que se ejecuta con los brazos colocándolos lineal al hombro hacia a delante, realizando una cuclilla profunda y estirando alguna pierna paralela al piso con rodilla y punta de pie estirada, este elemento se debe realizar con ambas piernas.

#### **Tabla 27**

##### ***27. Actividades sin patines del carrito en un pie***



<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Se realiza con la posición inicial del carrito con ambos pies dejando la pierna adelante y los brazos adelante.	Platillos	
En una silla o banca ponemos al deportista a sentarse y levantarse en un solo pie 5 series de 10 veces.	Silla	
En posición de carrito en dos pies procederemos a sacar la pierna adelante con ayuda de las manos y después se les pide que lo realicen son apoyar las manos.		

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del elemento carrito en un pie.

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 28**

*28. Actividades con patines del carrito en un pie.*

<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Se realiza el carrito en dos pies con muchas velocidades.	Platillos	
Se pide a los niños que saquen el pie con el que tengan más confianza y cuando ya lo afiancen, se les pide el otro pie, este ejercicio se puede realizar en la pista.		

Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del elemento carrito en un pie. Fuente: elaboración propia.

***Cuarta en 6 ruedas.***

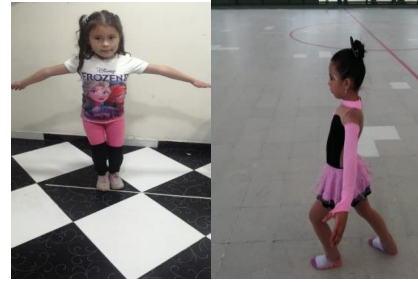
Este elemento pertenece a los equilibrios de plano medio, es una variación de la cuarta ya que el deportista lo que debe hacer es apoyarse en las ruedas traseras del pie que se encuentra delante del otro por pie, se debe realizar con ambos pies.

**Tabla 29**

*29. Actividades sin patines de la cuarta en 6 ruedas*

<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Se repasa la posición inicial de preparación de pies juntos y se desliza un pie hacia adelante quedando un pie enfrente del otro, después se les pide que se apoye en	Platillos	

el talón simulando que esas son las  
ruedas traseras.



Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del elemento cuarta en 6 ruedas.  
Fuente: elaboración propia.

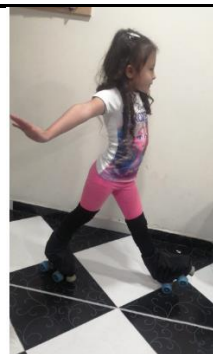
**Tabla 30**

*30. Actividades con patines de la cuarta en 6 ruedas.*

Actividades	Materiales	Foto
Se realiza un trabajo estático moviendo los pies adelante y atrás de manera alterna, teniendo presente que el pie de atrás debe estar siempre extendido y el de enfrente flexionado a una posición de 90 grados.	Patines	
Se incrementa la velocidad del desplazamiento y se realiza la cuarta en 8 graduando la longitud del ejercicio.	Patines	

Se procede a que el niño realice el ejercicio con una velocidad prudente y cada vez con mayor impulso.

Pista



Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del elemento cuarta en 6 ruedas.  
Fuente: elaboración propia.

### *Angelito.*

Este ejercicio pertenece a los equilibrios de plano alto donde el deportista debe llegar a subir la pierna totalmente estirada a 45° inclinando el cuerpo paulatinamente hacia adelante, este es uno de los ejercicios más complejos ya que requiere mayor estabilidad del patín y equilibrio por parte del deportista.

## **Tabla 31**

### *31. Actividades sin patines del angelito*

<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Se realiza un trabajo estático con los brazos a los lados, elevando la pierna hacia atrás totalmente estirada sin modificar ninguna parte del cuerpo. Este ejercicio se ejecuta con ambos pies, si se ve que el deportista no tiene el equilibrio se le realiza trabajo en el pasto o en un tapete del ejercicio.	Patines Tapete Pista	



Se realiza la máxima elevación de la pierna hasta lograr un ángulo de 90 grados.

Patines



Después de ejecutar un trabajo por segmentos, realizamos una posición incorporada del todo el cuerpo dando como resultado el angelito.

Pista




En una pared se realiza la elevación de pierna hasta lograr poner los cuádriceps, ejecutando quedando en una posición de una aguja (recta).



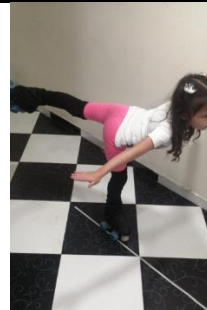
Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del elemento angelito. Fuente: elaboración propia.

**Tabla 32**

*32. Actividades con patines del angelito.*

Actividades	Materiales	Foto
Se realiza un trabajo estático con los brazos a los lados elevando la pierna hacia atrás totalmente estirada sin modificar ninguna parte del cuerpo. Este ejercicio se ejecuta con ambos pies.	Patines	

Se realiza la inclinación del tronco ejecutándolo respectiva del ejercicio tanto en 2 pies y en un pie.



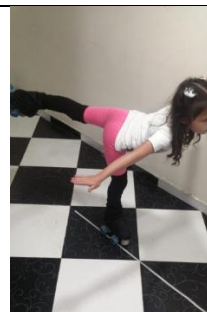
Se realiza la máxima elevación de la pierna hasta lograr un ángulo de 90 grados o cerca a esa medida.

Patines



Después de ejecutar un trabajo por segmentos, se realiza una posición incorporada del cuerpo dando como resultado el angelito. A medida que el deportista vaya afianzando más el elemento, se le exige que la parte de flexibilidad.

Pista



Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del elemento angelito. Fuente: elaboración propia.

### ***Globos cruzados adelante.***

Este ejercicio es la variación avanzada de los globos adelante en donde la diferencia parte en que el deportista pasa el primer obstáculo en globito, debe entrelazar los pies realizando un globito.

### **Tabla 33**

*33. Actividades sin patines globos cruzados adelante.*

Actividades sin patines	Materiales	Foto
-------------------------	------------	------

Sentados doblando las piernas van a enseñarles el movimiento de los globos cruzados en zapatones para que sientan el movimiento que deben hacer al momento de realizarlo.





Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del elemento globos cruzados adelante.  
Fuente: elaboración propia.

### Tabla 34

#### 34. Actividades con patines de los globos cruzados atrás.

Actividades en los patines	Materiales	Foto
Se realizarán los globos adelante enseñados en el nivel 1, con buena velocidad y fluidez.	Pista	

<p>Se debe realizar cruces de patinaje con ambos pies y sin obstáculos, mejorando la amplitud del ejercicio, si el deportista tiene mucho miedo se le ayuda de la mano para que afiance el movimiento.</p>	<p>Pista</p>	
<p>Después de haber afianzado los cruces se procede a ejecutar los globos cruzados y a medida que el niño lo realice se va aumentando la dificultad.</p>	<p>Pista</p>	

Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del elemento globos cruzados adelante.

Fuente: elaboración propia.

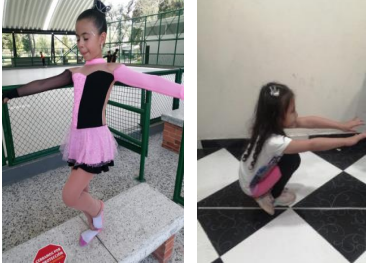
***Tortuga.***

Este ejercicio pertenece a los equilibrios de plano bajo donde el deportista debe realizar con los brazos adelante y estirados una garcita con la pierna enlazada atrás y realizar una cuclilla profunda, se debe mantener esa posición durante 5 segundos.

**Tabla 35**

*35. Actividades sin patines de la tortuga*




Actividades	Materiales	Foto
-------------	------------	------

<p>Se enseña los pasos de la posición inicial de la tortuga con ambos pies, donde uno es el equilibrio en un pie y dos es bajar y sentarse en el pie.</p>	<p>Platillos</p>	
---	------------------	---

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del elemento tortuga.  
Fuente: elaboración propia.

**Tabla 36**

*36. Actividades con patines de la tortuga.*

Actividades	Materiales	Foto
<p>Se realiza el carrito en dos pies en curva con mucha velocidad, formando espirales.</p>	<p>Platillos</p>	
<p>Se realiza el equilibrio estático del elemento las veces necesarias para conseguir la estabilidad.</p>		
<p>Con velocidad se realiza la posición inicial de la tortuga.</p>		

Se ejecuta la tortuga, con una duración mínima de 5 segundos ya que son mínimos segundo requeridos por el reglamento.






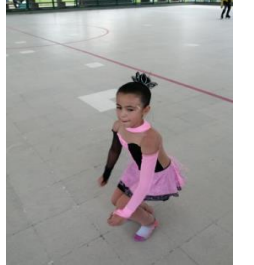
Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del elemento tortuga. Fuente: elaboración propia.

***Canguro adelante y hacia atrás.***

Se realiza con desplazamiento en posición inicial y se da un salto bajando los brazos de una manera simultánea al momento de Flexionar las piernas para el salto, los brazos suben con los codos doblados a la altura de los hombros y se extienden las piernas totales en el aire y se debe amortiguar la caída con los omóplatos juntos y las piernas flexionadas.

**Tabla 37**

*37. Actividades sin patines del canguro sin vuelta adelante y atrás.*

Actividades Sin Patines	Materiales	Fotos	
Se le enseña al niño los apoyos de talón a punta para que tengan la sensación de empuje se realiza entre 70 a 100 repeticiones.	Pista		
Se enseña el movimiento de brazos que va desde abajo hacia arriba repeticiones entre 70 a 100.	Platillos Conos		





Se les enseña movimientos coordinativos de saltos, como lo son saltos altos y saltos largos.	Tiza Metro Vallas Conos	
--	----------------------------------	--

Enseñarles a saltar lazos de diferentes maneras	Lazo	
---	------	--

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del elemento canguro sin vuelta adelante y atrás. Fuente: elaboración propia.

**Tabla 38**

38. *Actividades con patines del canguro sin vuelta adelante y atrás.*

Actividades con patines	Materiales	Foto
Con un lazo se coloca al deportista atravesarlo con un pie varias veces y paulatinamente aumentando la velocidad.	Pista	
En un tape o pasto se realiza el canguro (salto de dos a dos pies)	Pista Pasto	

---

Con los dos patines coloca al deportista en la pista sin velocidad a realizar el canguro o saltos sin vuelta para que afiance la técnica sin miedo de golpearse. Y poco a poco se va aumentando la velocidad. Después se realiza los mismos pasos, pero patinado hacia atrás.

---

Pasto  
Tape



---

Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del elemento de canguro sin vuelta adelante y atrás. Fuente: elaboración propia.

---

#### ***Nivel 4***

Siguiendo con el proceso de equilibrio se despliega este nivel donde requiere elementos con una base de equilibrio estático con ambos pies de forma individual, a la vez tener un buen desplazamiento hacia adelante, de esta manera el deportista puede empezar a trabajar equilibrios estáticos en los patines que se presentan en las pruebas que Ozeretski y Guilmain (citados por Jiménez, 2002), comprendidos en la edad de 9 a 10 años como lo es la posición de flamenco así como el mismo autor define que el conocimiento del cuerpo, la creatividad, la apropiada adecuación al movimiento y la confianza y seguridad en sí mismo.


#### ***Globos cruzados atrás.***

Este ejercicio es la variación avanzada de los globos, atrás en donde la diferencia parte en que el deportista pasa el primer obstáculo en globito debe entrelazar los pies realizando un globo.



**Tabla 39**

*39. Actividades sin patines de los globos cruzados atrás*

<b>Actividades sin patines</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Sentados doblando las piernas van a enseñarles la sensación de los globos cruzados en zapatones para que sientan el movimiento que deben hacer al momento de realizarlo	Zapatones	

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del ejercicio de globos cruzados atrás  
Fuente: elaboración propia.

**Tabla 40**

*40. Actividades con patines de los globos cruzados atrás*

<b>Actividades en los patines</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
se realizarán los globos cruzados adelante para repasar la sensación del cruce	Pista	

---

Se de realizar globos sin cruce      Pista  
con buena velocidad y  
continuidad



---

Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del ejercicio de globos cruzados atrás  
Fuente: elaboración propia.

### ***Trenzado hacia atrás.***

En un círculo de 3 a 4 metros de diámetro empezaremos a enseñarle a trenzar hacia atrás; debe hacer un semicírculo y cruzarlo por detrás el pie que está adentro del círculo, simultáneamente el pie q está afuera debe realizar el mismo movimiento, pero cruzándolo por delante; la posición de los brazos debe ser abrazando el círculo.

**Tabla 41**



*41. Actividades sin patines del trenzado hacia atrás*

Actividades sin patines	Materiales	Foto
se iniciará con chasses hacia atrás para que entiendan como se empuja en los patines	Zapatones Pista	
se les enseñará la manera de como cruzar los pies	Zapatones Pista	
se trabajará cruces con ambos pies simultáneos	Zapatones Pista	

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del ejercicio de trenzado hacia atrás.  
Fuente: elaboración propia.

**Tabla 42**

*42. Actividades con patines del trenzado hacia atrás*

<b>Actividades sin patines</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Se trabajarán en el círculo los chasses hacia atrás y cruzar ese pie por delante	Pista	
Se enseña a cruzar el pie de adentro del círculo	Pista	




Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del ejercicio de trenzado hacia atrás.  
Fuente: elaboración propia.

***Carrito en un pie subiendo y bajando en un pie.***

Este ejercicio comienza en posición base sacando la pierna no dominante adelante y realizando una sentadilla profunda en un solo pie después de durar segundos ahí el deportista debe levantarse en un solo pie sin apoyo el otro.

**Tabla 43**

*43. Actividades sin patines del carrito en un pie subiendo y bajando en un pie.*

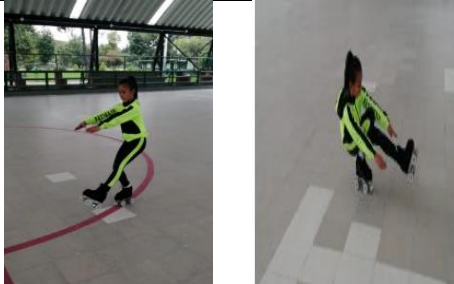
<b>Actividades sin patines</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
En una silla o banca ponemos al deportista a sentarse y levantarse en un solo pie 5 series de 10 veces.	Silla	
Realizar una sentadilla apoyando la espalda en una pared 2 o 3 series de 45 segundos.	Pared	
Se pone al deportista a realizar una sentadilla de 90° con la espalda recta sobre una pared subiendo alternando la subida de las piernas el pie adelante por 30 segundos.	Pared	

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del ejercicio de carrito en un piesubiendo y bajando.

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 44**

*44. Actividades sin patines del carrito en un pie subiendo y bajando en un pie.*

<b>Actividades con patines</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Haciendo equilibrio en un pie bajaremos hacer una sentadilla profunda, este ejercicio se realiza con ambos pies	Pista	



Realizando el carrito en un pie intentamos subir sin poner el otro pie en el suelo si vemos que el deportista no puede lo que hacemos es decirle que se coja del freno y con la pierna bien estirada subir.



Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del ejercicio de carrito en un pie subiendo y bajando. Fuente: elaboración propia.

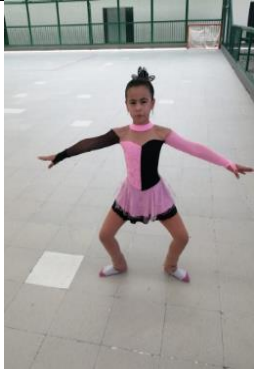


### ***Media luna.***

En círculo se coloca al deportista a girar el pie a 180° sin mover el otro pie apoyando de esa manera los pies en la línea del círculo, los brazos deben ir a los lados a la altura de los hombros, se debe trabajar para ambos lados.

### **Tabla 45**

#### *45. Actividades sin patines de la media luna*

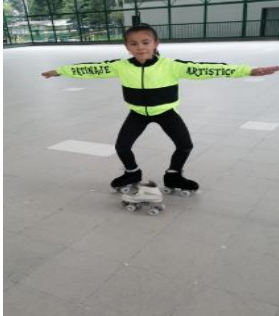
<b>Actividades sin patines</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
En una pared trabajaremos con los talones pegados y el borde interno del pie bien pegados a la pared en segunda posición de ballet por 5 series de 10 segundos.	Pista	

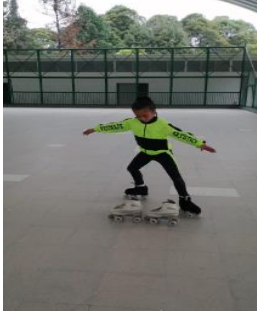


Se realice la parte técnica de la media luna en los zapatos.	Pasto	
Se realiza 10 sentadillas en posición de segunda de ballet profunda con el fin de mejorar la fuerza y la flexibilidad de la cadera.	Barra Pared	
Con el fin de que el deportista pueda tener la flexibilidad empezaremos a trabajar con una duración más larga del spagat y el split (con ambas piernas) mantenerlo entre 2 a 3 minutos.	Colchoneta	

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del ejercicio de media luna. Fuente: elaboración propia.

**Tabla 46**

*46. Actividades con patines de la media luna*

Actividades con patines	Materiales	Foto
Con el fin de que el niño afiance el ejercicio colocaremos un obstáculo para que gire alrededor de el en posición de media luna, trabajarlo para ambos lados	Pista Platillos	

<p>Logrando el deportista un obstáculo lo haremos que lo haga en 2 platillos de una distancia de 30 cm, trabajarlo para ambos lados</p>	<p>Platillos Conos Muñecos</p>	
<p>Podemos pedirle al deportista que doble las rodillas para que tenga mejor equilibrio en una posición de segunda de ballet</p>	<p>Platillos Muñecos</p>	
<p>Ya teniendo dominio de la figura podemos pedirle que la realice en un círculo de 6 a 8m de diámetro, podemos pedirle que extienda las rodillas totalmente</p>	<p>Círculo de figuras Platillos Conos Muñecos</p>	

Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del ejercicio de media luna. Fuente: elaboración propia.

### *Canguros de media vuelta adelante y atrás.*




Este ejercicio es la base de los saltos del patinaje, donde se busca es que el deportista tenga una buena posición en el aire. Se realiza con desplazamiento en posición inicial y se da un salto bajando los brazos de una manera simultánea al momento de flexionar las piernas para el salto, los brazos suben con los codos doblados a la altura de los hombros y se extienden las piernas totalmente en el aire dando un giro de 180°,



amortiguado al final con las piernas flexionadas y sin colocar los frenos, debe caer rodando hacia adelante y no en curva.

**Tabla 47**

*47. Actividades sin patines de canguros de media vuelta adelante y atrás*


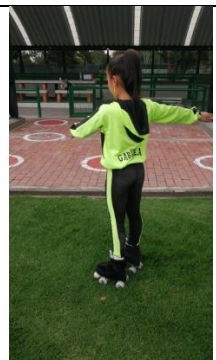
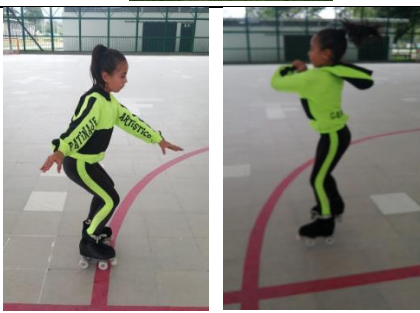
Actividades Sin Patines	Materiales	Fotos
<p>Se le enseña al niño los apoyos de talón a punta para que tengan la sensación de empuje se realiza entre 70 a 100 repeticiones</p>	<p>Pista</p>	
<p>Se enseña el movimiento de brazos que va desde abajo hacia arriba repeticiones entre 70 a 100</p>	<p>Platillos Conos</p>	
<p>Se les enseña movimientos coordinativos de saltos, como lo son saltos altos y saltos largos.</p>	<p>Tiza Metro Vallas Conos</p>	

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del ejercicio de canguro de media vuelta adelante y atrás.

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 48.**

*48. Actividades con patines de canguros de media vuelta adelante y atrás*

Actividades con patines	Materiales	Foto
En un solo patín se le indica al niño que realice el salto de media vuelta.	Pista Pelota	
Con los dos patines se coloca al niño en el pasto o en un tape que no se deslice a realizar saltos de media vuelta para que afiance la técnica sin miedo de golpearse	Pasto Tape	
Se coloca al deportista en los dos patines y en la pista a realizar el ejercicio sin vuelta y después se indica que lo intente hacer con media vuelta	Patines	





Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del ejercicio de canguro de media vuelta adelante y atrás. Fuente: elaboración propia.

***Canasta.***

Con la espalda totalmente derecha el deportista va a poner el pie no dominante en el glúteo, después coger a él patinen de las ruedas traseras (track) y subirá el pie sin doblar el codo hasta alinearlos con la cabeza, después debe realizar con la otra pierna.

**Tabla 49**

*49. Actividades sin patines de la canasta*

<b>Actividades sin patines</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Para que los niños pierdan el miedo vamos a realizar la primera postura de la canasta en los zapatos hasta lograr tener un buen equilibrio	Pasto Pavimento	
Acostados boca abajo realizar la posición de canasta	Colchonetas	
Se coloca al frente de una pared o de algo que el deportista pueda agarrar, realiza la canasta entre 5 a 10 segundos con apoyo, intentando que pueda mantenerse solo	Pared Baranda	
Realizar la posición de canasta en los zapatos manteniéndola entre 5 a 10 segundos sin perder el equilibrio ni realizando saltos para no caerse	Pasto Pavimento	

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del ejercicio de canasta. Fuente: elaboración propia.

**Tabla 50**

*50. Actividades con patines de la canasta.*

<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
--------------------	-------------------	-------------

---

En un solo patín se pone al deportista a realizar el equilibrio en el zapato y realizar la posición de canasta con el patín elevado par que recuerde que el brazo vaya adelante se les entrega una pelota o un objeto para que recuerden la posición. Este ejercicio se debe realizar con ambos pies.

Pista  
Pelota



---

En solo patín vamos a pedirle al deportista que ruede en un solo patín y con el otro pie realice la posición de canasta.

Pista



---

Con los dos patines se le indica que realicen una garcita y con la mano del mismo lado coja las ruedas traseras manteniéndose más de cinco segundos.

Pista



---

Son los dos patines se realiza la posición de canasta.



---



Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del ejercicio de canasta.Fuente: elaboración propia.

### *Giro en 2 pies.*

Este inicia a partir de la media luna en forma de espiral en contra de las manecillas del reloj da vueltas en un solo punto, después de que el deportista coge impulso levanta la punta del pie derecho y el talón del pie izquierdo revolucionando el giro. Este ejercicio no es necesario realizarlo para el otro lado.

**Tabla 51**


*51. Actividades sin patines del giro en dos pies*



<b>Actividades sin patines</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Para que el deportista afiance el ejercicio se le coloca a realizar vueltas en los zapatos.	Pasto Pavimento	
Se enseña la posición de los brazos que debe ser con los brazos doblados al pecho codos alineados a los hombros y la de los pies (pie derecho en el talón y pie izquierdo en la punta del pie).		

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del ejercicio del giro en dos pies.  
Fuente: elaboración propia.

**Tabla 52**

*52. Actividades con patines del giro en dos pies.*

<b>Actividades sin patines</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
En primer lugar, se enseña a los niños a marchar girando sobre sí mismo con el fin de afianzar el movimiento.	Pista	

<p>Se les enseña a realizar media luna en espiral para que los niños no pierdan el equilibrio al momento de girar.</p>	<p>Pista Platillos Lazos</p>	
<p>Se le enseña a que después de realizar la media luna en espiral debe estabilizar y girar en un solo punto con las 8 ruedas.</p>	<p>Pista</p>	

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del ejercicio del giro en dos pies.  
Fuente: elaboración propia.

**Nivel 5**

Teniendo en cuenta los equilibrios estáticos adquiridos en los niveles anteriores se empieza a entrar más en contexto con elementos de patinaje artístico, modificando la gravedad y aumentando la flexibilidad; la flexibilidad según Sainz de Baranda, P. (2009) es aumentar el rango de movimiento de una articulación y que en este nivel se requiere por tal motivo encontraremos elementos con esta condición, no podemos olvidar hablar respecto a equilibrio la base fundamental de nuestra metodología donde un buen control del equilibrio según Muñoz, D. (2009) “es el conocimiento del cuerpo, la creatividad, la apropiada adecuación al movimiento y la confianza y seguridad en sí mismo”.




***Bilman.***

Este ejercicio se realiza patinando hacia atrás por seguridad del deportista se debe subir el pie no dominante al glúteo con la mano contraria en supinación cogemos la rueda trasera del patín hasta llevarla a la cabeza, de ahí con la otra mano cogemos la otra rueda

trasera, a penas el deportista tenga esta posición debe estirar los brazos para pasar la pierna de la línea de la cabeza.

**Tabla 53**

*53. Actividades sin patines del bilman*

Actividades sin patines	Materiales	Foto
Se trabajan las posiciones que arque la espalda como son, posición boca abajo se pegan las piernas a la cabeza con el fin de desarrollar la flexibilidad de espalda con una o dos las piernas, con o sin patines.	Pasto Pavimento	
Se realiza toda la flexibilidad de hombro posible, como por ejemplo, trabajos en dúo e individuales, o con ayuda de teraban o palo	Pared Teraban Palo	
Se realiza una canasta cruzada con un patín puesto para tener mejor agarre con el fin de ir forzando la flexibilidad de hombro, otra persona puede ayudándole a subir la pierna.	Tapete Pasto Pista	
Realiza la posición de bilman en zapatos con el fin de tener el equilibrio del elemento.	Pasto	




Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del ejercicio del billman.

Fuente: elaboración propia.



## Tabla 54

### 54. Actividades con patines de la billman

Actividades con patines	Materiales
Se debe empezar a trabajar la canasta normal patinando hacia atrás.	Pista 
Se debe realizar canasta cruzada hacia adelante y hacia atrás se realiza con un solo patín y con ambos.	Pista 
Se realiza el ejercicio de bilman con ayuda y quietos y después rodando.	

Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del ejercicio del billman. Fuente: elaboración propia.




#### *Sideways.*

Este ejercicio debe realizarse con ambos pies y se empieza con el pie dominante en el suelo la pierna que estaba en el aire debe coger del freno o de la plantilla hasta llegar a la posición de más de 150 grados.



**Tabla 55**


*55. Actividades sin patines del sideways*



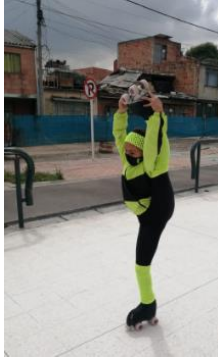
<b>Actividades sin patines</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Acostados boca arriba realizar el ejercicio con una sola mano con ambos pies.	Colchonetas	
Se realizará Split y spagat de una duración de 4 a 5 minutos.	Colchonetas	
Realizaremos el sideways de pie con una sola mano y después intentado con las dos manos.		

Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del ejercicio del billman. Fuente: elaboración propia.

**Tabla 56**

*56. Actividades con patines del sideways.*

<b>Actividades con patines</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Se realiza como ejercicio base el equilibrio en un pie con la pierna arriba del muslo de la otra para acogerse el freno o la plantilla	Pasto Pavimento	

Se realiza en el pasto el ejercicio con buena postura y con ambas piernas	Pasto	
En un solo patín y con velocidad se enseña a realizar el ejercicio con una sola mano; con ambos pies	Pista	
Realizamos el ejercicio con los dos patines puestos.	Pista	

Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del ejercicio del billman. Fuente: elaboración propia.

### ***Media luna en 6.***

Se inicia con el pie no dominante hacia delante apoyando solo las ruedas traseras se gira 180° y se flexiona hasta que la cadera quede alineada a la casera o más abajo.

### **Tabla 57**

#### *57. Actividades sin patines de media luna en 6 ruedas*

Actividades sin patines	Materiales	Foto
-------------------------	------------	------

Se ejecuta en zapatos la medial una empezándola en una cuarta en de 6 ruedas

Pasto  
pavimento


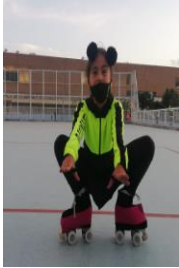



Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del ejercicio de media luna en 6 ruedas.

Fuente: elaboración propia.

### Tabla 58

#### 58. Actividades con patines de media luna.

Actividades con patines	Materiales	Foto
Se realiza como ejercicio base la media luna intentando bajar completamente la cadera hasta llegar a sobre pasar las rodillas	Pasto Pavimento	 
Se realiza la media luna bajando lo que más pueda	Pista	



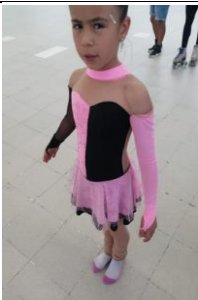
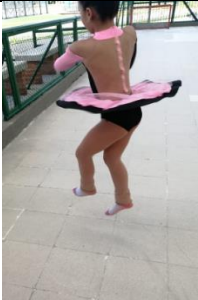
Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del ejercicio de media luna en 6 ruedas. Fuente: elaboración propia.

#### *Canguro de media vuelta caído en un pie.*

Se realiza en posición inicial realizando un salto totalmente técnico de patinaje artístico girando 180° llegando a caer en el pie derecho amortiguado la caída con una semiflexión de la pierna, la pierna izquierda debe llegar adelante totalmente estirada y los brazos deben estar adelante y alineados a los hombros.

**Tabla 59**

*59. Actividades sin patines del canguro de media vuelta*





<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Se realiza saltos en los zapatos sin vuelta y colocando el pie adelante totalmente estirado	Pasto pavimento	
Se realiza ejercicios de pliometría	Pasto pavimento	
Se realiza canguros cayendo en dos pies exigiéndole mucha altura y poca rotación	Pasto pavimento	
Se realiza canguros de media vuelta cayendo en un pie recordando que la pierna es adelante y totalmente estirada	Pasto pavimento	

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del ejercicio del canguro de media vuelta. Fuente: elaboración propia.

**Tabla 60**

*60. Actividades con patines del canguro de media vuelta*

<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
--------------------	-------------------	-------------

Se realiza saltos en los zapatos sin vuelta y colocando el pie adelante totalmente estirado	Pasto Pavimento		
Se realiza canguros cayendo en dos pies exigiéndole mucha altura y poca rotación, se le pide que realice la presentación del elemento.	Pasto Pavimento		
Se realiza canguros de media vuelta cayendo en un pie recordando que la pierna es adelante y totalmente estirada	Pasto Pavimento		

Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del ejercicio del canguro de media vuelta. Fuente: elaboración propia.

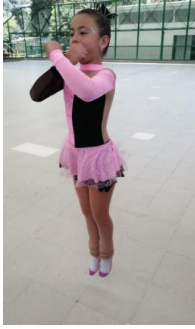

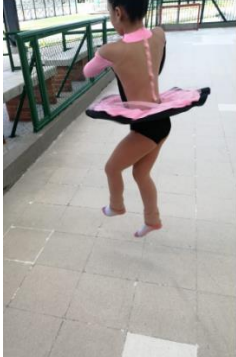
***Canguro de una vuelta cayendo en 2 pies.***

Se realiza en posición inicial y con la técnica ya aprendida de los canguros, se realiza un giro de 360° llegando en las 8 ruedas y deslizando y sin colocar los frenos se debe arrancar hacia adelante y hacia atrás también.

**Tabla 61**

*61. Actividades sin patines del canguro de una vuelta cayendo en dos pies.*

Actividades sin patines	Materiales	Foto
-------------------------	------------	------

Se realiza saltos en los zapatos sin vuelta	Pasto Pavimento	
Se realiza canguros sin vuelta y de media vuelta cayendo en dos pies exigiéndole mucha altura y poca rotación	Pasto Pavimento	
Se realiza canguros de media vuelta cayendo en 2 pies en zapatos	Pasto Pavimento	

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del ejercicio del canguro de una vuelta cayendo en dos pies. Fuente: elaboración propia.

**Tabla 62**

*62. Actividades con patines del canguro de una vuelta cayendo en dos pies*

Actividades con patines	Materiales	Foto
Se realiza saltos en los zapatos sin vuelta y colocando el pie adelante totalmente estirado	Pasto Pavimento	

Se realiza canguros de media cayendo en dos pies exigiéndole mucha altura y poca rotación	Pasto Pavimento	
Se realiza canguros devuelta completa en el pasto	Pasto Pavimento	

Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del ejercicio del canguro de una vuelta cayendo en dos pies. Fuente: elaboración propia.

***Giro en un solo pie desde quietos.***

Se inicia sin velocidad en posición de cuarta con la pierna izquierda adelante y la derecha atrás con haciendo un medio circulo llegando a la posición de garcita he intentado dar una vuelta.



**Tabla 63**

*63. Actividades sin patines del giro en un solo pie desde quietos*

Actividades sin patines	Materiales	Foto
-------------------------	------------	------



Se realizan trabajos en la tabla para girar	Pista Pavimento Tabla para girar		
---	--	--	---

Se realiza posiciones del giro en una base inestable	Base inestable		
--	----------------	--	---

Se realiza en zapatones el giro en un solo pie			
--	---	--	--

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del ejercicio del giro desde quieto en un pie. Fuente: elaboración propia.

**Tabla 64**

*64. Actividades con patines del canguro del giro en un solo pie desde quietos*

Actividades con patines	Materiales	Foto
-------------------------	------------	------



<p>Se coloca al niño en la posición de cuarta y que mueva la pierna sin mover el brazo</p>	<p>Pista</p>		
<p>Se realiza el ejercicio en la baranda para empieza a sentir la sensación</p>	<p>Pista</p>		
<p>Se pone el niño a girar en los dos pies y empieza a subir el derecho dando vueltas en un solo pie</p>	<p>Pista</p>		

Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del ejercicio del giro desde quieto en un pie. Fuente: elaboración propia.

### ***Nivel 6***

En este nivel se culminará nuestro aprendizaje del proceso evolutivo del equilibrio estático y dinámico, con el fin de haber conseguido el dominio y el control del propio cuerpo encima de los patines, dicho desarrollo constituirá orientando a los mecanismos de control postural, de equilibrios y desplazamientos, proporcionando los primeros elementos la modalidad de libre y de danza de patinaje artístico.






#### ***Salto de waltz.***

Es un salto que inicia hacia atrás con el pie izquierdo en el piso y flexionado y el pie derecho totalmente estirado con los brazos izquierdo adelante y el derecho atrás, se realiza

un cambio de dirección quedando con el pie derecho apoyando y flexionado, el pie izquierdo doblado debe pasar cerca del otro pie saltar y dar medio giro cayendo con la pierna adelante totalmente estirado controlando el paso de la pierna a la presentación.

**Tabla 65**

*65. Actividades sin patines del salto waltz.*

Actividades sin patines	Materiales	Foto	
Se les enseña la posición tres que es cuando está en el cambio de dirección con el brazo izquierdo adelante y el derecho atrás acercando el pie derecho al otro y dar un salto sin vuelta	Pista Pasto		
Se les realiza saltos de media vuelta cayendo en un solo pie, con equilibrio sin hacer ningún movimiento	Pista		
Se les enseña el salto desde el paso 3. con medio giro cayendo en dos pies y luego en el pie derecho	Pista	 	
		 	

Se les realizan saltos de un solo pie para hacer el movimiento natural



Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del ejercicio del salto de waltz. Fuente: elaboración propia.

**Tabla 66**

*66. Actividades con patines del salto waltz*

Actividades con patines	Materiales	Foto
<p>Se les enseña la posición tres que es cuando está en el cambio de dirección con el brazo izquierdo adelante y el derecho atrás acercando el pie derecho al otro y dar un salto sin vuelta, este se realiza con ambos patines puestos.</p>	<p>Pista Pasto</p>	
<p>Se realiza con un solo patín (el derecho), desde el paso 3 con el fin de que caigan en el patín.</p>		
<p>Se les realiza saltos de media vuelta cayendo en un pie con buena velocidad</p>	<p>Pista</p>	

Se les enseña el salto desde el paso 3 con medio giro cayendo en dos pies y luego en el pie derecho

Pista





Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del ejercicio del salto de waltz.  
Fuente: elaboración propia.


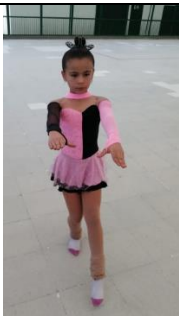
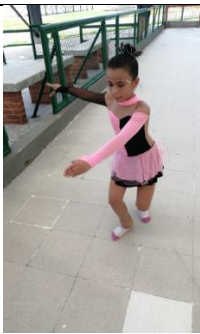


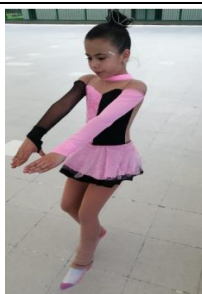
### ***Toe loop.***

Es un salto que inicia con desplazamiento hacia atrás apoyándose en el pie derecho, el pie izquierdo debe estar adelante totalmente estirado pasar en forma perpendicular atrás subiéndolo lo más alto posible sin dañar la postura del cuerpo, coloca el freno izquierdo en el piso y realiza una vuelta en el aire cayendo con la pierna adelante y totalmente estirada realizando la presentación de patinaje.

### **Tabla 67**

#### *67. Actividades sin patines del toe loop*

<b>Actividades sin patines</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
Se enseña las 3 posiciones básicas del salto la primera es la pierna derecha adelante con el brazo derecho adelante y el brazo izquierdo a lado formado un ángulo de 90° lo más importante es fijarnos que el deportista tenga los omoplatos juntos y que no realice balance con el tronco también hay que tener en cuenta que no debe cruzar los ejes del cuerpo.	Pista Pasto	 





			
<p>Se realiza con zapatos, haciendo el movimiento del toe loop sin vuelta y cayendo en un solo pie.</p>	<p>Pista Pasto Tape</p>		
<p>Se les enseña el salto desde el paso 3 con medio giro cayendo en dos pies y luego en un pie si no lo realiza bien no podemos continuar con el siguiente.</p>	<p>Pista</p>		
<p>Se les enseña el toe loop a cayendo a dos pies de una vuelta, recordar que no debe balancear nada de su cuerpo solo hacer el movimiento indicado de piernas y de brazos con la mayor altura posible.</p>	<p>Pista</p>		
<p>Por último, se les enseña la caída en un solo pie de una vuelta. El objetivo es que el deportista logre ejecutarlo con una caída sin rebote ni tampoco perdiendo el equilibrio.</p>	<p>Pista</p>		

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del ejercicio de toe loop.

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 68**

*68. Actividades con patines del toe loop*

<b>Actividades sin patines</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
<p>Todos los movimientos antes nombrados se realizan en un solo patín (derecho), en los patines se debe estar pendiente que el deportista no mueva el pie izquierdo para ayudarse a la rotación</p>	<p>Pista Pasto</p>	
<p>Posteriormente se realizan en los dos patines en el pasto.</p>		
<p>Después de hacer la adaptación al elemento se realiza en la pista y sin velocidad, este ejercicio es clave para que el deportista tenga la sensación de salto y no de rotación.</p>		
<p>Paulatinamente se va graduando la velocidad.</p>		

Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del ejercicio de toe loop.





Fuente: elaboración propia.

### ***Salchow.***

Es un salto que inicia con desplazamiento hacia atrás apoyándose con el pie izquierdo, el pie derecho se ubica con la punta estirada en medio del otro pie y comienza a realizar un cuarto de círculo volviendo a colocar el pie donde inicio se pone el freno izquierdo simultáneamente los brazos bajan a la altura de las caderas para ayudar a coger impulso, se realiza un salto con un giro en el aire cayendo en el pie derecho con la pierna adelante con la pierna estirada, realizando la presentación de patinaje.

**Tabla 69**

*69. Actividades sin patines del salchow*

<b>Actividades sin patines</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>	
Se realiza con el brazo izquierdo adelante y el derecho atrás, el pie izquierdo se apoya y el derecho se deja en garcita tocándose las botas de los patines haciendo un cuarto de círculo se junta con el otro pie y se coloca la punta del zapato y se dan con medio giro cayendo en dos pies, lo más importante es fijarse que el deportista tenga los omoplatos juntos y que no realice balance para hacer el ejercicio o cruzar los ejes del cuerpo	Pista Pasto		
			



---

Se realiza con un solo patín (el derecho), haciendo el movimiento del salchow con media vuelta y cayendo en un solo pie



---

Se les enseña el salto desde que pone el freno para realizar la vuelta entera

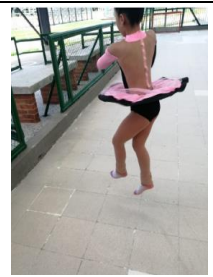
Pista



---

Se les enseña el salchow cayendo a dos pies de una vuelta, no debe balancear nada de su tronco solo hacer el movimiento indicado de piernas y de brazos.

Pista.  
Pasto.



---

Por último, se les enseña la caída en un solo pie y de una vuelta.

Pista.  
Pasto.










Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del ejercicio de salchow. Fuente: elaboración propia.

**Tabla 70**

*70. Actividades con patines del salchow.*

Actividades	Materiales	Foto
<p>Todos los movimientos antes nombrados se realizan en un solo patín (derecho), en los patines, estar pendientes que el deportista no gire más de un cuarto de vuelta en el freno.</p>	<p>Pista Pasto</p>	
<p>Posteriormente se realizan en los dos patines en el pasto.</p>		
<p>Después se intenta colocar el freno hacia atrás, el deportista debe realizar un 6 con el freno, así anticipando todo el tronco sobre su eje y dando una vuelta cayendo en dos pies Paulatinamente se va graduando la velocidad.</p>		



---

Cuando el gesto sea fácil para el deportista se pedí que lo realice en un solo pie, tener presente que debe caer con el pie del aire totalmente estirado y después si realzar la presentación del mismo.



---

Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del ejercicio de salchow. Fuente: elaboración propia.

***Giro interno atrás con entrada.***

En la posición de cuarta pie izquierdo adelante y pie derecho atrás, este pie se sube atrás y se hace un medio círculo con la pierna hasta llegar a la posición del equilibrio en un pie, coge impulso y gira en la presión interna atrás como mínimo una vuelta.

**Tabla 71**

*71. Actividades sin patines con giro interno atrás con entrada*

---

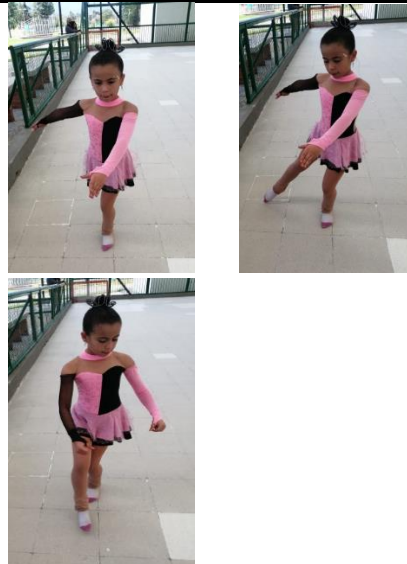
<b>Actividades sin patines</b>	<b>Materiales</b>	<b>Foto</b>
--------------------------------	-------------------	-------------

---

---

Se les enseña la posición tres que es cuando está en el cambio de dirección con el brazo izquierdo adelante y el derecho atrás acercando el pie derecho al otro y dar un salto sin vuelta, este se realiza con ambos patines puestos

Pista  
Pasto



---

Se realizan trabajos en la base inestable o tabla.



---


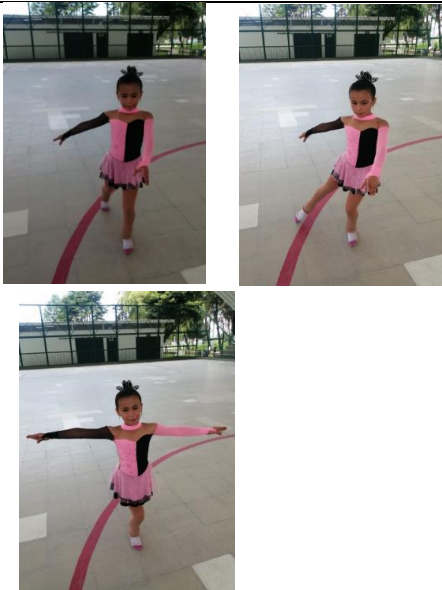
Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del ejercicio de giro con entrada.  
Fuente: elaboración propia.

### ***Presiones internas y externas.***

Se realiza con ambos pies realizando semicírculos con el pie que quiera y el otro se eleva en diagonal atrás, con la pierna estirada, se alterna de pie hasta llegar al otro lado de la pista.

## Tabla 72


### 72. Actividades sin patines con presión interna y externa

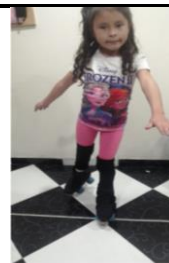
Actividades sin patines	Materiales	Foto
Se realizan trabajos en la base inestable o tabla.	Tabla Base inestable	
Se realiza el ejercicio en los zapatos en frente de un espejo para que el deportista pueda observar su postura y mejorarla.	Espejo	

Descripción: ejercicios sin patines para el desarrollo del ejercicio de presión interna y externa. Fuente: elaboración propia.

## Tabla 73

### 73. Actividades con patines con presión interna y externa

Actividades con patines	Materiales	Foto
Se realizan chasses hacia un lado y hacia el otro, turnado el pie.	Pista	



Se realiza el ejercicio sin velocidad para empieza a sentir la sensación.

Pista



Se les trabaja la posición inicial.

Pista



Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del ejercicio de precion interna y externa. Fuente: elaboración propia.

### ***Bonny hop.***

Se realiza con en equilibrio en un pie derecho o izquierdo, se hace un salto cayendo en ambos pies de la siguiente manera; el pie que se encuentra en el aire debe llegar en el freno y atrás, el que se encontraba apoyado debe quedar adelante y en ruedas.

### **Tabla 74**

*74. Actividades sin patines del bonny hop.*

Actividades	Materiales	Foto
-------------	------------	------

---

Se realiza desde la posición inicial y se Pasto hace el movimiento en el pasto.



---

Se realiza el paso a paso del bonny hop Pista primero se mantiene el equilibrio en un pie, segundo se realiza un salto, tercero se apoya en el pie que está en el aire y por último se apoyan en otro para controlar el equilibrio.



---

Se realiza saltos en un pie cambiando Pasto alternando la pierna.



---

Se realiza el bonny hop patinando con Pista ayuda de una persona.



---

Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del ejercicio de bonny hop.  
Fuente: elaboración propia.


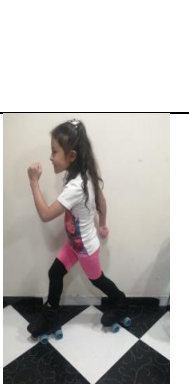

## Tabla 75

### 75. Actividades con patines del bonny hop

---

Actividades sin patines	Materiales	Foto
-------------------------	------------	------

---

Se le realiza saltos con pie apoyado y el otro estirado, alternado los pies.	Pista Pavimento	
Se realiza equilibrios en un solo pie en una base inestable.	Base inestable Tabla para girar	
Se les enseña la sensación del bonny hop quietos hasta que tengan el movimiento.	Pásto Pavimento	

Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del ejercicio de bonny hop. Fuente: elaboración propia.

***Trabajo de pie en diagonal con pasos de danza básicos.***

Pasos que se realizan de improvisación y creatividad con los niños para observar los elementos aprendidos en todos los niveles.

**Tabla 76**

*76. Actividades con patines en trabajo de pie en diagonal con pasos de danza básicos.*

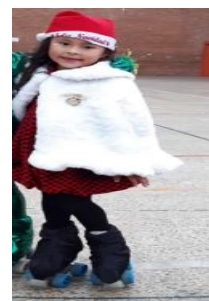
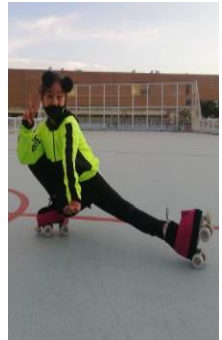
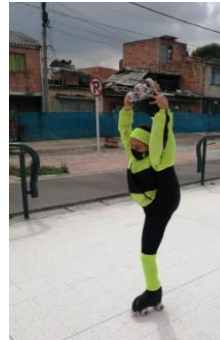
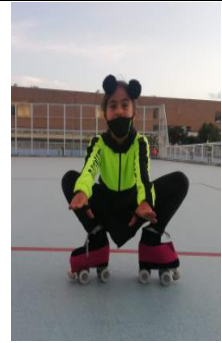
Actividades con patines	Materiales	Foto
-------------------------	------------	------



---

Esta es una evaluación final de todo lo aprendido durante todo los 6 nivel, los deportistas realizan movimientos artísticos inventados con los equilibrios aprendidos, guiados por medio de una canción y un traje acorde a un ritmo; con el fin de juntar 6 elementos que se realizan de extremos a extremo de la pista, como por ejemplo cambios de dirección, ángel, tortuga, cruces adelante, chasses entre otros con una duración de un minuto.

Pista  
Sonido



---

Descripción: ejercicios con patines para el desarrollo del ejercicio de trabajo de pie con pasos de danza basicos. Fuente: elaboración propia.

### Método de Evaluación

Se realizará una matriz de forma cuantitativa la cual les dará los resultados de los seis niveles evaluados, para ello se tomó como ejemplo 1 deportista que forma parte de esta



metodología. Cada nivel está conformado de 6 a 12 elementos, estos niveles están diseñados para una carga de 4 horas semanales es decir 2 días a la semana durante 2 meses esto incluye la preparación física y el estiramiento, cada deportista cuenta con una planilla donde están los elementos a evaluar.

Se dará una calificación de 1 a 5 para cada ejercicio que el deportista realice, al finalizar la evaluación se sumaran los valores obtenidos sacando el porcentaje; para que el deportista logre ser promovido necesitará un porcentaje mínimo de 85%.

### Tabla 77

77. Ejemplo de la ficha de evaluación de los niveles

<b>nombre:</b>		<b>edad:</b>	
<b>nivel 1 total 45</b>	<b>puntaje</b>	<b>nivel 4 total 50</b>	<b>puntaje</b>
Patinar con el pie derecho		Globos cruzados atrás derecho	
Patinar con el pie izquierdo		Globos cruzados atrás izquierdo	
Carrito en caída		trenzado hacia atrás derecho	
Carrito en dos pies		Trenzado hacia atrás izquierdo	
Desplazamiento hacia adelante		carrito en un pie subiendo y bajando pie derecho	
Cuarta con pie izquierdo		Carrito en un pie subiendo y bajando pie izquierdo	
Cuarta con pie derecho		Media luna derecho	
Globos adelante		Media luna izquierdo	
Slalom adelante		Canguro de media vuelta adelante	
<b>Total</b>		canguro de media vuelta atrás	
<b>Porcentaje</b>		<b>Total</b>	
<b>nivel 2 total 60</b>		<b>Porcentaje</b>	
Trenzado hacia adelante izquierda		<b>nivel 5 total 55</b>	

Trenzado hacia adelante derecha	billman derecho
Carrito en curva izquierda	Bilman izquierdo
Carrito en curva derecha	sideways derecho
Equilibrio en un pie izquierdo	Sideways izquierdo
Equilibrio en un pie derecho	media luna en 6 derecho
Canadiense hacia adelante y atrás con pie izquierdo	Media luna en 6 izquierdo
Canadiense hacia adelante y atrás con pie derecho	Canguro de media vuelta caído en un pie adelante
Globos hacia atrás	Canguro de media vuelta caído en un pie atrás
Slalom hacia atrás	Canguro de una vuelta cayendo en 2 pies adelante
Chasse pie derecho	Canguro de una vuelta cayendo en 2 pies atrás
Chasse pie izquierdo	Giro en un solo pie desde quietos
<b>total</b>	<b>Total</b>
<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>nivel 3 total 60</b>	<b>nivel 6 total 50</b>
Carrito en el pie derecho	salto de waltz
Carrito en un pie izquierdo	Toe loop
Cuarta en 6 con el derecho	Salchow
Cuarta en 6 con el izquierdo	Giro interno adelante con entrada
Angelito pie derecho	Presiones internas y externas
Angelito pie izquierdo	Bonny hop pie derecho
globos cruzados adelante derecho	Bonny hop pie izquierdo
Globos cruzados adelante izquierdo	trabajo de pie en diagonal
Tortuga derecha	canguro en un pie adelante
Tortuga izquierda	canguro en un pie atrás
Canguro adelante	<b>Total</b>
canguro hacia atrás	<b>Porcentaje</b>
<b>Total</b>	
<b>Porcentaje</b>	

Descripción: planilla de evaluación con los 6 niveles respectivos.

Fuente: elaboración propia.

Esta es una son evaluación realizada desde marzo 2020 hasta abril 2021:

**Tabla 78**

78. Evaluación del 2020 hasta 2021 de un patinador

<b>nivel 1 total 45</b>	<b>puntaje</b>			<b>nivel 4 total 50</b>	<b>puntaje</b>
Patinar con el pie derecho	5			Globos cruzados atrás derecho	5
Patinar con el pie izquierdo	5			Globos cruzados atrás izquierdo	2
Carrito en caída	5			trenzado hacia atrás derecho	5
Carrito en dos pies	5			Trenzado hacia atrás izquierdo	3
Desplazamiento hacia adelante	5			carrito en un pie subiendo y bajando pie derecho	5
Cuarta con pie izquierdo	5			Carrito en un pie subiendo y bajando pie izquierdo	5
Cuarta con pie derecho	5			Media luna derecho	5
Globos adelante	5			Media luna izquierdo	5
Slalom adelante	5			Canguro de media vuelta adelante	5
<b>total</b>	<b>45</b>			canguro de media vuelta atrás	5
<b>porcentaje</b>	<b>100</b>			<b>total</b>	<b>45</b>
<b>nivel 2 total 60</b>				<b>porcentaje</b>	<b>90</b>
Trenzado hacia adelante izquierda	5			<b>nivel 5 total 55</b>	
Trenzado hacia adelante derecha	5			billman derecho	5
Carrito en curva izquierda	4			Billman izquierdo	4
Carrito en curva derecha	5			sidew ays derecho	5
Equilibrio en un pie izquierdo	3			Sidew ays izquierdo	3
Equilibrio en un pie derecho	5			media luna en 6 derecho	5
Canadiense hacia adelante y atrás con pie izquierdo	5			Media luna en 6 izquierdo	5
Canadiense hacia adelante y atrás con pie derecho	5			Canguro de media vuelta caído en un pie adelante	5
Globos hacia atrás	5			Canguro de media vuelta caído en un pie atrás	5
Slalom hacia atrás	5			Canguro de una vuelta cayendo en 2 pies adelante	3
Chasse pie derecho	5			Canguro de una vuelta cayendo en 2 pies atrás	3
Chasse pie izquierdo	5			Giro en un solo pie desde quietos	4
<b>total</b>	<b>57</b>			<b>total</b>	<b>47</b>
<b>porcentaje</b>	<b>95</b>			<b>porcentaje</b>	<b>85,4545</b>
<b>nivel 3 total 60</b>				<b>nivel 6 total 50</b>	
Carrito en el pie derecho	5			salto de w altz	5
Carrito en un pie izquierdo	5			Mapes	4
Cuarta en 6 con el derecho	5			Salchow	1
Cuarta en 6 con el izquierdo	5			Giro interno adelante con entrada	5
Angelito pie derecho	5			Presiones internas y externas	5
Angelito pie izquierdo	3			Bonny hop pie derecho	5
globos cruzados adelante derecho	5			Bonny hop pie izquierdo	5
Globos cruzados adelante izquierdo	2			trabajo de pie en diagonal	5
Tortuga derecha	5			canguro en un pie adelante	4
Tortuga izquierda	5			canguro en un pie atrás	4
Canguro adelante	5			<b>total</b>	<b>43</b>
canguro hacia atrás	5			<b>porcentaje</b>	<b>86</b>
<b>total</b>	<b>55</b>				
<b>porcentaje</b>	<b>91,6667</b>				

Descripción: planilla de evaluación diligenciada del patinador 1. Fuente: elaboración propia.

### Resultados y Análisis de la Información

Luego de analizar los elementos requeridos en el patinaje artístico a nivel nacional y mundial para cada categoría, y al no encontrar referencias bibliográficas específicas del nivel básico de patinaje artístico se procedió a organizar y describir un diseño metodológico con bases teóricas que refieren a programas de entrenamiento, Psicomotricidad, coordinación dinámica general, equilibrio y flexibilidad, aplicado a las deportistas de la escuela de formación NWS de la localidad de Suba.

Uno de los desafíos de los entrenadores es planificar los entrenamientos desde niveles básicos, por esta razón en este documento se estructuró 6 niveles que conllevan entre 6 a 12 elementos básicos para el desarrollo progresivo en cuanto de la capacidad de equilibrio, sin dejar a un lado la coordinación y la flexibilidad de los atletas que ha funcionado en la escuela NWS.

Tradicionalmente, en patinaje artístico el juzgamiento ha sido subjetivo, cambio que desde el 2017 se le ha realizado al deporte, actualmente encontramos una disciplina con calificaciones cuantitativas en el alto rendimiento sin embargo en los niveles de enseñanza básicos es nula, en este proyecto se realizó el diseño de un sistema de evaluación interna de los deportistas de la escuela NWS, donde las planillas indican los elementos y los puntajes mínimos para avanzar al siguiente nivel, con el propósito de medir el desarrollo técnico individual y el avance de niveles de cada atleta.

## **Discusión**

La intención de describir un diseño metodológico para la enseñanza del patinaje artístico en la escuela NWS ubicada en Suba (Bogotá) la cual se enfoca al desarrollo de habilidades en niñas y niños en edades comprendidas entre los 4 y 18 años, motivo de este trabajo el cual demostró adaptarse por medio de las bases teóricas fundamentadas de diferentes autores que algunos no son propiamente del patinaje artístico pero que si se asemeja a la metodológica que realiza la escuela NWS.

Así con un orden de los diferentes ejercicios básicos de este deporte propuestos por la deportista y entrenadora Nataly Otálora quien con su experiencia deja una guía basada por medio de sus conocimientos teórico-práctico para mejorar los tiempo de desarrollo de elementos, en cuanto temas más relevantes que se emplearon fueron el de equilibrio, coordinación, flexibilidad y las edades de aprendizaje motor.

Estos hallazgos guardan relación con lo encontrado por Muñoz (2009) “cualquier acción (desplazamientos, saltos, lanzamientos, etc.), para que sea eficaz, implica una serie de exigencias en cuanto a la Coordinación y Equilibrio”; dicho esto; la metodología plasmada se enfocó en los equilibrios más básicos hasta los más complejos mediante trabajos coordinativos para los niños por medio de una propuesta de 6 niveles establecidos en el documento, con una duración de un año de aprendizaje, también se realizó una categorización en el transcurso de la metodología para dar un orden lógico a la misma.

Esto con el objetivo de empezar a enriquecer los conocimientos a las personas interesadas en los procesos formativos del patinaje artístico; como propuesta de una guía enfocada al desarrollo motriz de los niños, como ha venido funcionando empíricamente en la escuela NWS enlazado a que los niños tengan todas la condiciones físicas necesarias para

tener una proyección al alto rendimiento, planificando los entrenamientos desde su base, como nos indica Heredia y Peña García-Orea en 2020), “el método se relacionará con el modo de hacer con orden una serie de ejercicios a fin de lograr un efecto sobre el sistema psico-biológico.”

De esta manera los deportistas deben culminar su proceso de formación deportivo con el orden de los elementos plasmados en el documento para tener muy buenas bases en los patines de equilibrio, coordinación y flexibilidad para ello se deja un instrumento de evaluación para tener un registro desde la primera valoración hasta la culminación del mismo.

Esta etapa de entrenamiento que dará abierta para que ligas, clubes, instituciones educativas o escuelas de formación que quieran imprimirla para saber qué tan certera es.

## **Conclusiones**

Una vez analizados los resultados que ha tenido la escuela NWS y la experiencia de Nataly Otorora, se puede evidenciar que la información plasmada es una propuesta para generar un documento que permite ser una guía para las personas que quieran encaminar sus conocimientos deportivos en el patinaje artístico, siendo enriquecedora en cuanto vocabulario y parte técnica de los nuevos elementos requeridos en la modalidad de libre, enfatizando el desarrollo de los equilibrios en el primer año del proceso formativo.

Se deja plasmado una metodología de enseñanza básica de patinaje artístico con 6 niveles básicos con su respectiva evaluación encaminada al desarrollo de las capacidades fundamentales de los deportistas.

No se localiza bastante información sobre el proceso formativo en patinaje artístico por tal motivo se invita a que los técnicos y entrenadores participen activamente en escribir sus experiencias para seguir o empezar a enriquecer la información plasmada en este documento.

## **Recomendaciones**



Extender los estudios expuestos en este documento para poder fortalecer la técnica de los procesos formativos del patinaje artístico.

Trabajar en mejorar el modelo utilizado de instrumento de evaluación en esta guía para poder realizar calificaciones más cuantitativas en los procesos de formación.

Seguir en la creación de metodologías de patinaje artístico para el desarrollo del mismo.

## **Referencias**

- De Diego, N. (1996). *Iniciación al patinaje artístico sobre ruedas*. Editores: Gymnos.
- Díaz, G. (2017). *Influencia del desconocimiento de la existencia de escuelas de patinaje artístico en el bajo índice de niñas entre 5 y 14 años que practican dicho deporte en la ciudad de Guayaquil*. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.  
<http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/7853>
- El Super Hinchable (2021). *Cómo son los patines de patinaje artístico* [web].  
<https://elsuperhinchable.com/como-son-los-patines-de-patinaje-artistico/>
- Escuela Internacional de Psicomotricidad. (octubre 2019). *Conceptos fundamentales de la psicomotricidad. formación teórica*. <https://www.psicomotricidad.com/wp-content/uploads/2019/10/Conceptos-Fundamentales-de-la-Psicomotricidad.pdf>
- Federación Colombiana de Patinaje. (8 de octubre 2018). *Libre soy, libre me quedo*.  
<https://fedepatin.org.co/libre-soy-libre-me-quedo/>
- Federación Colombiana de Patinaje (2019, 01 de febrero). Por la cual se adopta el reglamento técnico para las categorías de novatos e iniciación de patinaje artístico para la vigencia 2019. Resolución N 009 2019.  
[https://fedepatin.org.co/archivos/artistico/resoluciones/RESOLUCION\\_No\\_009\\_2019.pdf](https://fedepatin.org.co/archivos/artistico/resoluciones/RESOLUCION_No_009_2019.pdf)
- Genchi, N. (2020). *El nuevo reglamento de patinaje artístico y su concepción*. Editorial de la Universidad de las Flores, octubre de 2020.
- Gil, P. Onofre, R. Gómez. I. (2008). Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada. *Revista Iberoamericana de Educación*, (047).  
<https://www.redalyc.org/pdf/800/80004706.pdf>
- Meana Riera, M. (2006). *reseña teoría, metodología y planificación del entrenamiento deportivo: de lo ortodoxo a lo contemporáneo*. *Cultura, Ciencia y Deporte*, (2).  
<https://www.redalyc.org/pdf/1630/163017601007.pdf>
- Cabedo, J. Roca J. (2008) *Evolución del equilibrio estático y dinámico desde los 4 hasta los 74 años* *Apuntes Educación Física y Deportes*, (92).  
<https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656933003.pdf>

Araya L; Vergara F; Arias I; Fabré O. (2009) *diferencias en equilibrio estático y dinámico entre niños de primero básico de colegios municipales y particulares subvencionados* (15). <https://www.redalyc.org/pdf/5256/525652728002.pdf>

Sánchez M. Varela S. Cancela J. Ay n C. *Mejora de la coordinación en niños mediante el entrenamiento propioceptivo* *Apunts Educación Física y Deportes*, (35). [https://www.redalyc.org/jatsRepo/5516/551659261003/html/index.html#redalyc\\_551659261003\\_ref15](https://www.redalyc.org/jatsRepo/5516/551659261003/html/index.html#redalyc_551659261003_ref15)

Vila R, Guitart N, Riera J, Díaz J. (2007) *Aprendizaje y enseñanza de las habilidades con patines* *Apunts Educación Física y Deportes* (90). <https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656950004.pdf>

Guiafitness. (2013). *Patinaje. Inicios del patinaje*. <https://guiafitness.com/deportes/patinaje#bloque-5>

Hernández, R. (2014) *Metodología de la investigación* [Archivo pdf.]. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Glosario temático. Reproducción.en mindeporte. Ultima actualización 13 de mayo de 2021. <https://www.mindeporte.gov.co/37233>

Faraldo A, (2009) *Registro postural en personas sanas: evaluación del equilibrio mediante el estudio comparativo entre la posturografía dinámica computerizada y el sistema sway star* [tesis doctoral, Universidade de Santiago de Compostela] <http://hdl.handle.net/10347/2569>

Muñoz Rivera, D. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de educación física. Actividades para su desarrollo. *Efdeportes.com. Revista Digital* 13 - (130) - <https://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>

Sainz de Baranda, P.(2009). *El trabajo de la flexibilidad en educación física: Programa de intervención. Cultura, Ciencia y Deporte* [Archivo PDF]. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163013094006>

Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte. (2020) *Patinaje artístico*. [web]. <https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreacion/patinaje->



## Anexos

	MACROPROCESO ESTRATÉGICO	CÓDIGO: ESG-951-004
	PROCESO GESTIÓN SISTEMAS INTEGRADOS	VERSIÓN: 1
	AUTORIZACIÓN PARA EL TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DE MENORES DE EDAD	VIGENCIA: 2021-02-23
		PÁGINA: 1 de 2

15.

### AUTORIZACIÓN PARA EL TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES

Con la firma de este documento manifiesto que he sido informado por la Universidad de Cundinamarca, la cual en cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, del Decreto 1377 de 2013 y el Decreto Único reglamentario 1074 de 2015 en los capítulos 25 y 26, informa que:

1. La Universidad actuará como responsables del Tratamiento de Datos Personales de los cuales soy titular, conforme a la política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad disponible en el portal institucional [www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co), con la siguiente finalidad:

La Universidad de Cundinamarca, institución pública local del siglo XXI requiere obtener su autorización para que de manera libre, previa, expresa, voluntaria y debidamente informada, permita a todas las áreas académicas y administrativas, recolectar, recaudar, almacenar, usar, circular, registrar, procesar, cumplir, intercambiar, dar mantenimiento, actualizar y disponer de los datos que han sido suministrados y que se han incorporado en las distintas bases de datos y registros electrónicos de todo tipo con que cuenta la Universidad. Esta información es, y será utilizada en el desarrollo de las funciones relacionadas de la Universidad en su condición de organización social del conocimiento y del aprendizaje. Transaccional del siglo XXI, de forma directa o a través de terceros.


2. Como titular de los datos tengo la facultad de contestar o no las preguntas que me formulen y a entregar o no los datos solicitados que traten sobre información sensible o sobre datos de menores de edad.

Entiendo que son datos sensibles aquellos que afectan la intimidad del Titular o cuyo uso indebido puede generar discriminación, por ejemplo, la orientación política, convicciones religiosas o filosóficas, datos relativos a la salud, a la vida sexual y los datos biométricos.

3. Para cualquier inquietud o información adicional relacionada con el tratamiento de datos personales, puedo contactarme al correo electrónico [protecciondedatos@ucundinamarca.edu.co](mailto:protecciondedatos@ucundinamarca.edu.co)
4. Declaro que se me ha informado de manera clara y comprensible que mis derechos como titular de los datos son los previstos en la Constitución y la ley, especialmente el derecho a conocer, actualizar y rectificar los datos personales proporcionados, a solicitar prueba de esta autorización, a revocarla o solicitar la supresión de los datos personales suministrados y a acceder de forma gratuita a los mismos.
5. Leído lo anterior y al diligenciar este formulario autorizo de manera previa, explícita e inequívoca a la Universidad de Cundinamarca, para el tratamiento de los datos personales suministrados dentro de las finalidades legales, aquí contempladas. Declaro ser el titular de la información reportada en este formulario y que la he suministrado de forma voluntaria, completa, confiable, veraz, exacta y verídica, además reconozco que los datos suministrados a la Universidad son ciertos, dejando por sentado que no se ha omitido o adulterado ninguna información.

Diagonal 16 No. 28-29 Pasajeaugé – Cundinamarca  
Teléfono: (091) 6291-623 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 690.666.092-2

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional

	MACROPROCESO ESTRATÉGICO	CÓDIGO: ESK-SES-084
	PROCESO GESTIÓN SISTEMAS INTEGRADOS	VERSIÓN: 1
	AUTORIZACIÓN PARA EL TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DE MENORES DE EDAD	VIGENCIA: 2021-02-23
		PÁGINA: 1 de 2

15. **AUTORIZACIÓN PARA EL TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES**

Con la firma de este documento manifiesto que he sido informado por la Universidad de Cundinamarca, la cual en cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, del Decreto 1377 de 2013 y el Decreto Único reglamentario 1074 de 2015 en los capítulos 25 y 26, informa que:

1. La Universidad actuará como responsables del Tratamiento de Datos Personales de los cuales soy titular, conforme a la política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad disponible en el portal institucional [www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co), con la siguiente finalidad:

La Universidad de Cundinamarca, institución pública local del siglo XXI requiere obtener su autorización para que de manera libre, previa, expresa, voluntaria, y debidamente informada, permita a todas las áreas académicas y administrativas, recolectar, recaudar, almacenar, usar, circular, registrar, procesar, compilar, intercambiar, dar mantenimiento, actualizar y disponer de los datos que han sido suministrados y que se han incorporado en las distintas bases de datos y registros electrónicos de todo tipo con que cuenta la Universidad. Esta información es, y será utilizada en el desarrollo de las funciones relacionadas de la Universidad en su condición de organización social del conocimiento y del aprendizaje Transversal del siglo XXI, de forma directa o a través de terceros.

2. Como titular de los datos tengo la facultad de contestar o no las preguntas que me formulen y a entregar o no los datos solicitados que traten sobre información sensible o sobre datos de menores de edad.

Entiendo que son datos sensibles aquellos que afectan la intimidad del Titular o cuyo uso indebido puede generar discriminación, por ejemplo, la orientación política, convicciones religiosas o filosóficas, datos relativos a la salud, a la vida sexual y los datos biométricos.


3. Para cualquier inquietud o información adicional relacionada con el tratamiento de datos personales, puedo contactarme al correo electrónico [protecciondedatos@ucundinamarca.edu.co](mailto:protecciondedatos@ucundinamarca.edu.co)

4. Declaro que se me ha informado de manera clara y comprensible que mis derechos como titular de los datos son los previstos en la Constitución y la ley, especialmente el derecho a conocer, actualizar y rectificar los datos personales proporcionados, a solicitar prueba de esta autorización, a revocarla o solicitar la supresión de los datos personales suministrados y a acceder de forma gratuita a los mismos.

5. Leído lo anterior y al diligenciar este formulario autorizo de manera previa, explícita e inequívoca a la Universidad de Cundinamarca, para el tratamiento de los datos personales suministrados dentro de las finalidades legales, aquí contempladas. Declaro ser el titular de la información reportada en este formulario y que la he suministrado de forma voluntaria, completa, confiable, veraz, exacta y verídica, además reconozco que los datos suministrados a la Universidad son ciertos, dejando por sentado que no se ha omitido o adulterado ninguna información.

Diagonal 16 No. 39-39 Pasajeaugé – Cundinamarca  
Teléfono: (091) 6291-623 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 690.680.083-2

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultarlo al Portal Institucional

	MACROPROCESO ESTRATÉGICO	CÓDIGO: ESG-SSI-r004
	PROCESO GESTIÓN SISTEMAS INTEGRADOS	VERSIÓN: 1
	AUTORIZACIÓN PARA EL TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DE MENORES DE EDAD	VIGENCIA: 2021-02-23
		PAGINA: 2 de 2

Nota: Por favor diligencie y remita este documento, no se aceptan tachones o enmendaduras

INFORMACIÓN DEL MENOR DE EDAD	
*Nombre(s) <b>Juana Gabriela</b>	*Apellido(s) <b>Giraldo Rodriguez</b>
*Tipo Documento CE <input type="checkbox"/> TI <input checked="" type="checkbox"/> Pasaporte <input type="checkbox"/> País pasaporte	*Identificación No. <b>1.011.216.331</b>
*Fecha Exp. Documento del Estudiante: Año Mes Día <b>2019 04 04</b>	*Correo /Email Institucional <b>@ucundinamarca.edu.co</b>
Sede: Fusagasugá <input type="checkbox"/> Seccional: Girardot <input type="checkbox"/> Ubaté <input type="checkbox"/> Extensión: Facatativá <input type="checkbox"/> Chia <input type="checkbox"/> Soacha <input checked="" type="checkbox"/> Zipaquirá <input type="checkbox"/> Chocontá <input type="checkbox"/>	*Fecha diligenciamiento del documento: Año Mes Día <b>2021 04 23</b>
Teléfono Fijo y/o Celular <b>3102390828</b>	*Número de identificación de PADRE, MADRE O REPRESENTANTE LEGAL. <b>C.C. 30314 657</b>

**\* FIRMA DEL TITULAR (Padre, Madre o Representante Legal):**

*Diana Espina Jauri*

\*Campos obligatorios de diligenciar

Código Serie Documental (Ver Tabla de Retención Documental).

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 890.680.062-2

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional



Nota: Por favor diligencie y corrija este documento, no se aceptan tachaduras o enmendaduras

INFORMACION DEL MENOR DE EDAD	
*Nombre(s) Isabella	*Apellidos Marianoquin Velásquez
*Tipo Documento <input type="checkbox"/> Cédula <input checked="" type="checkbox"/> Pasaporte <input type="checkbox"/> Pasaporte 1034403466	*Identificación No. 1034403466
*Fecha Exp. Decremento del Estudiante Año Mes Día 2020 11 25	*Correo Electrónico @escuelaamarcada.co
Sexo: <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Femenino Nacionalidad: <input type="checkbox"/> Colombiano <input type="checkbox"/> Extranjero <input type="checkbox"/> Venezolano <input type="checkbox"/> Cubano <input type="checkbox"/> Guatemalteco <input type="checkbox"/> Zairiano <input type="checkbox"/> Chino <input type="checkbox"/> Otro	*Fecha diligenciamiento del documento Año Mes Día 2021 04 01
*Teléfono Fijo y/o Celular 3112522640	*Número de identificación de PADRE, MADRE O REPRESENTANTE LEGAL 53065246

\* FIRMA DEL TITULAR (Padre, Madre o Representante Legal):  
 JOHANA VELASQUEZ R

\* Campo obligatorio de diligenciar