



ATIVIDADE EXTRA-CURRICULAR

PATINAGEM



PATINAGEM

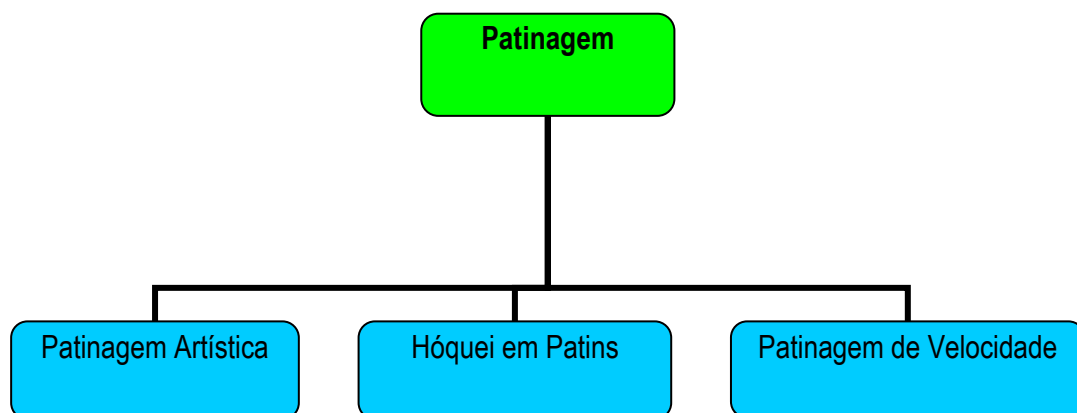
A patinagem é uma das atividades extra curriculares que a ACR de Forneiros disponibiliza aos seus alunos desde a pré-escola até ao ensino secundário.

A patinagem tem como principais benefícios o aumento da resistência e força muscular, a melhoria dos níveis de flexibilidade e mobilidade articular, desenvolver a agilidade, velocidade, equilíbrio, capacidade de reacção e a coordenação motora.

Para além destas vantagens físicas, a patinagem fortalece a auto-estima, ajuda a eliminar o stress, reduz a ansiedade e o sentimento de depressão, promove o bem estar psicológico e é uma boa forma de socializar e fazer novos amigos.

Segundo Lacerda (1991), a patinagem é uma atividade desportiva que assenta num ato inatural, como é patinar. A mesma autora considera ainda como sendo uma ação cíclica de propulsão, utilizando instrumentos denominados de patins, sendo que é de extrema importância nas primeiras abordagens, a aquisição dos equilíbrios estáticos e dinâmicos a colocação correta dos apoios e, no início da propulsão, saber provocar corretamente os desequilíbrios corporais responsáveis pelo deslocamento.

A atividade de patinagem abrange três modalidades distintas: Patinagem Artística, Hóquei em Patins e Patinagem de Velocidade.



Numa fase inicial apenas abordamos a iniciação à patinagem, que é comum às três modalidades acima referidas. Nesta fase inicial abordaremos todos exercícios relacionados com o deslize, as curvas, o equilíbrio, a segurança, entre outros. Após esta fase inicial, onde desenvolvemos a base da patinagem, começaremos a abordar as diferentes modalidades desportivas.

A Patinagem Artística é um desporto com elevado grau de complexidade, em que as competições são consideradas um verdadeiro espetáculo. Trata-se de uma modalidade desportiva que engloba uma grande complexidade técnica e uma exigente capacidade artística que os patinadores terão de demonstrar no momento da competição, e às quais serão atribuídas cotações distintas. A um patinador de médio ou alto nível desportivo é-lhe exigida uma equiparação de valia entre estes dois aspetos, o técnico e o artístico. Só quando a virtuosidade técnico, a música e a coreografia, constituem um fim indissociável, se atinge o objetivo (Comité Internacional de Patinagem Artística, CIPA 2010).

O Hóquei Patins, modalidade de grande tradição no nosso país, é um desporto coletivo, em que os praticantes deslocam-se com os patins e usam um stick para conduzir uma bola que tentam introduzir na baliza adversária. O Hóquei em Patins tradicional é jogado por cinco jogadores, quatro em campo e um guarda-redes.

A Patinagem de Velocidade, a modalidade mais recente no nosso país, junta a emoção da velocidade com a adrenalina dos patins, é um desporto que testa as habilidades estratégicas e a forma física de cada aluno, e também como eles funcionam juntos. Na patinagem de velocidades, os patinadores correm ao longo de uma pista, ou em pares/ equipa ou individualmente, onde correm uns contra os outros, para ver quem cruza a linha de chegada em primeiro lugar. A patinagem de velocidade exige uma excelente capacidade de patinagem, força física e resistência, bem como força mental e inteligência para vencer a concorrência.

A atividade de patinagem tem várias demonstrações durante o ano letivo aos encarregados de educação e a toda a comunidade educativa.

Ana Pinto