

MEMORIA EXTRAESCOLAR CLASES DE SKATE

Jorge Calderón

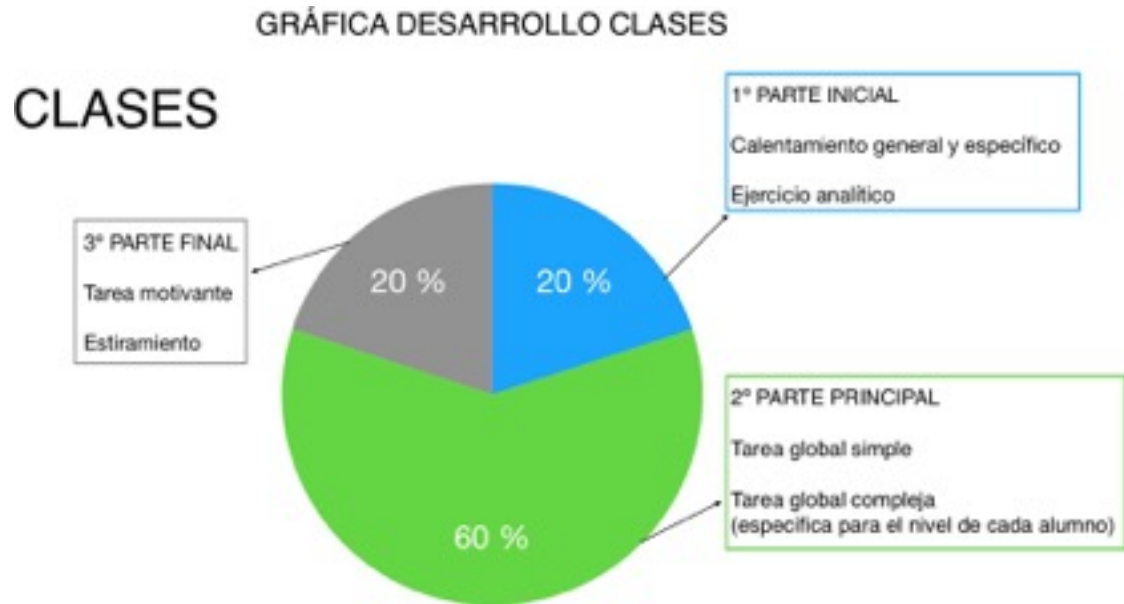
Colegio Mario Vargas Llosa

Curso 2025/2026

Las clases son impartidas por el profesor Jorge Calderón en el colegio Mario Vargas Llosa. Será los martes y jueves de 16:00h a 17:00h, a los alumnos de primaria desde 1º hasta 6º.

Precio de la actividad 30€.

1. Desarrollo de las clases



2. Beneficios del skate para los alumnos.

-Quema calorías de forma divertida, mantiene un tono muscular saludable -Mejora la coordinación, equilibrio, precisión física y habilidades motoras -Aporta reflejos necesarios para evitar lesiones en las caídas.

-Libera de tensiones.

-Fomenta la determinación y paciencia para obtener objetivos -Pensamiento creativo, cada skater patina a su manera y estilo -Aumenta la autoestima al conseguir objetivos que parecían imposible

-Enseña a calcular los riesgos y afrontarlos con seguridad.

-Desarrolla habilidades sociales, actividad al aire libre donde conoces a mucha gente.

-Crea tolerancia, une culturas, clases sociales y generaciones en el mismo entorno.

3. Objetivos:

Nivel Iniciación.

-SUBIDA A LA TABLA -POSICIÓN ENCIMA DE LA TABLA -INICIACIÓN A LA FRENADA
-SUBIDA A LA TABLA "TRUCO" -INICIACIÓN A LOS IMPULSOS
-APRENDIZAJE DE CAÍDAS -LEVANTAMIENTO DE NOSE -INICIACIÓN A PEQUEÑOS GIROS.

Nivel Medio.

-SUBIDA A LA TABLA "SALTO" -FRENADA CON PIÉ -LEVANTAMIENTO DE NOSE "IZQDECHA" -CONTROL DE LA DIRECCIÓN -FLEXIÓN TOCANDO TABLA
-GIROS CON CAMBIO DE PESOS - SUBIDA Y BAJADA DE RAMPA EQUILIBRIO A UN PIÉ

Nivel avanzado.

-HACER EL OLLIE, -SHOVE IT -COGER TABLA HACIENDO POP -SUBIDA A LA TABLA CON LA MANO -BAJAR PEQUEÑOS ESCALONES
-PERFECCIONAMIENTO DE GIROS -INICIACIÓN AL MANUAL -FRENADA CON TAIL -GIRO DE FAKIE HALF CAB -INICIACIÓN AL DUCK WALK.



¡GRACIAS!