



# TALLER DE MINI-HOQUEI-LÍNIA

25 d'Octubre de 2014

# Introducció

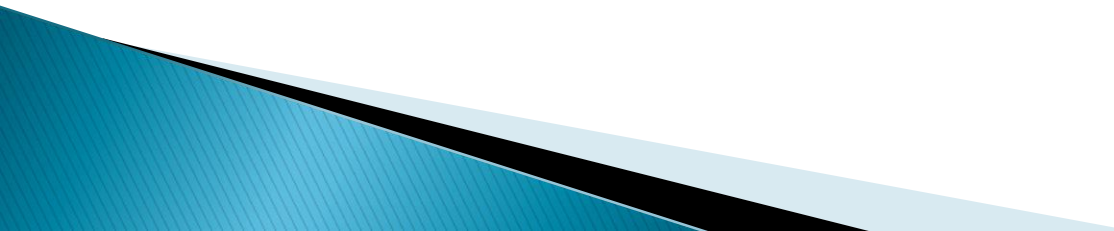
## ▶ Què és?

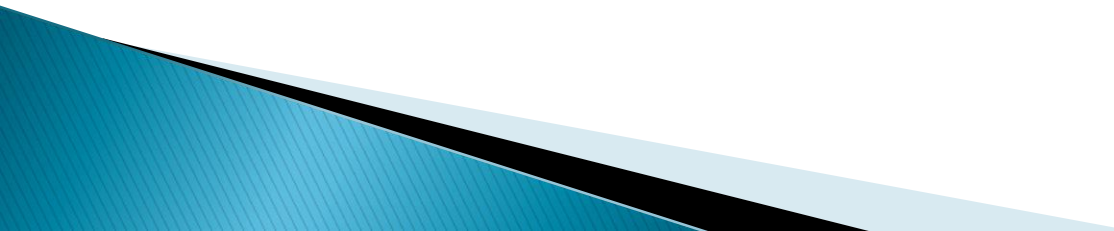
El mini hoquei línia és una activitat esportiva que ha nascut de la secció de patinatge del Club Dojo Tarraco. És una activitat física-esportiva adaptada a les pistes de mini bàsquet per a primària i de futbol sala, a partir de la ESO. L'activitat es realitza amb implements (estic).

# Aspectes generals

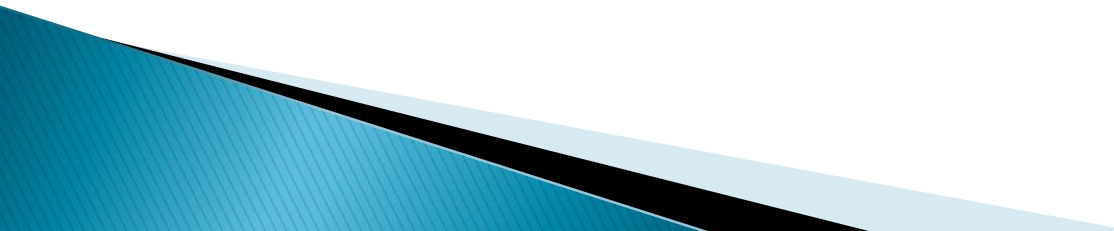
- ▶ Els jugadors s'enfronten en equips de 5 contra 5, sense porter.
- ▶ Els equips es disputen un “puck” (disc), per aconseguir l'objectiu del joc que consisteix en fer entrar el puck amb el “stick”(estic) dins de la porteria contraria (gol).
- ▶ Els jugadors hauran d'anar equipats amb patins de línia, proteccions i un estic.
- ▶ El disc només podrà ser introduït a la porteria contrària a través de l'estic estant prohibit introduir-lo amb qualsevol altra part del cos, de forma voluntària.

# Objectius pedagògics

- ▶ En el mini hoquei línia com a activitat física i esportiva, l'objectiu és per damunt de tot una progressió adequada per assolir un nivell mínim-mitjà de coneixement i control de l'activitat.
  - ▶ Es busca amb aquesta activitat que els alumnes coneguin una activitat física i esportiva alternativa, separant-los així dels ja estereotipats a la nostra societat i facilitant així la possibilitat de que tots s'iniciïn des del nivell de principiants.
- 

- ▶ També ens basarem en que els alumnes comprenguin els aspectes predominants d'un esport en equip, com poden ser; la col·laboració i la oposició, els aspectes tàctics, la comunicació (verbal i no verbal), l'espai,... tenint en compte a més la importància que donem al fet de desenvolupar-se adequadament en l'àmbit motriu.
  - ▶ L'objectiu general del nostre treball, serà comprovar si hem estat capaços de seqüenciar adequadament la progressió a seguir per adquirir les habilitats exposades. Arriscant-nos amb una proposta innovadora com és el mini-hoquei- línia.
- 

# Beneficis físics i psicològics

- ▶ **Millora el rendiment aeròbic i cardiovascular:** És un dels esports que més incrementa la capacitat respiratòria i de resistència. Això és degut a l'alta quantitat d'energia requerida per a jugar. Al ser una activitat molt explosiva (arrancades molt ràpides) provoca una alta demanda d'energia instantània.
  - ▶ **Equilibri i coordinació motriu:** Degut als moviments amb certa velocitat, aquests ajuden a millorar l'equilibri i coordinació a mesura que es practica, ja que el cervell aprèn a automatitzar moviments de manera que cada vegada requereix menys atenció i esforç l'execució dels mateixos.
- 

- ▶ **Millora el patinatge:** Quan es comença a patinar, és molt freqüent anar pendent de no caure, cosa que incrementa la por a caure i per tant provoca que ens arisquem menys a l'hora de millorar els nostres moviments. Jugant a mini hoquei línia, el sol fet d'estar pendents de l'objectiu, el disc i l'estic, dels altres jugadors,...fa que ens oblidem de perdre l'equilibri provocant que els moviments siguin cada vegada més fluïts i per tant experimentem millores de forma molt més ràpida.

# Desenvolupament del taller

- ▶ Presentació i introducció del Mini-Hoquei-Línia
  - Què és?
  - Com i per què ha sorgit?
  - En què es basa?
  - Normativa general





# Inici de les activitats

- ▶ Com caure i aixecar-nos



# ▶ Domini bàsic dels patins

➤ Frenades

➤ Girs



# Inici d'exercicis i activitats

Es van fer tres grans blocs, dins dels quals es van realitzar tres activitats.

## ➤ Bloc 1: Control del puck



## ► Bloc 2: Exercicis per parelles



## ► Bloc 3: Circuits amb finalització



## ▶ Partits

- Formació de tres equips







[www.facebook.com/clubdojotarraco](http://www.facebook.com/clubdojotarraco)

[www.dojotarraco.es](http://www.dojotarraco.es)