

# ANDORRA CLUB GEL

Patinatge artístic sobre gel

1er Dossier Alumnat



## Introducció

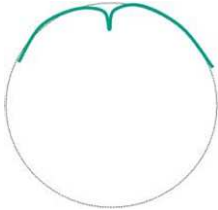


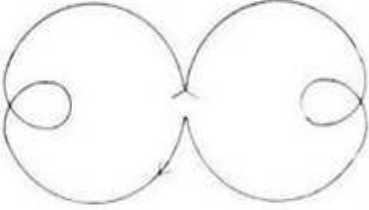
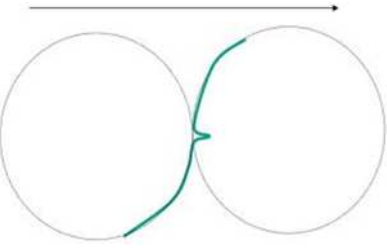
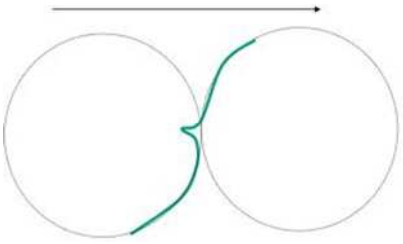
Aquest dossier de fitxes educatives, es un conjunt de feines, per tal d'ajudar als futurs patinadors a tindre un millor enteniment del seu esport, a tots nivells: teòric, tàctic, estratègic, tècnic, psicològic intentant també, crear uns patrons motrius, actitudinals i creatius que els beneficiï en la seva etapa de aprenentatge en aquest esport acíclic, tècnic-combinatori i de prestació individual, a excepció de les parelles.

Amb la intenció d'entrenar, educar, motivar i inspirar he fet aquest dossier, per que es puguin imprimir les fitxes i entregar-les al seu entrenador, d'aquesta manera, tindre cada alumne el dossier adequat al seu nivell, a final de temporada.



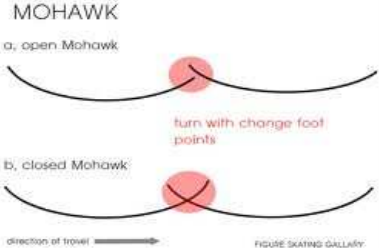
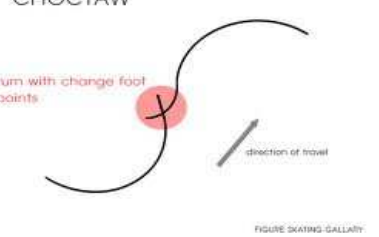
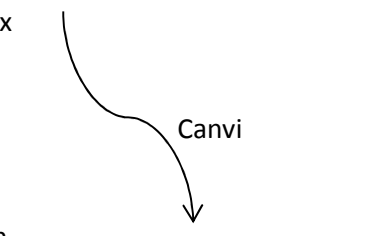
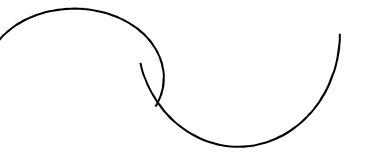
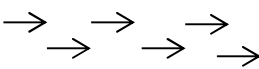
## Índex

1. Graelles de continguts teòrics: Girs, filis i fases d'un salt.....3,4,5 pàg.
2. Graelles d'exàmens teòrics: Girs, filis i fases d'un salt.....6,7,8 pàg.
3. Fitxes: Pintar i calorejant: patrons motrius
  - ✓ 1,2 i 3 Iniciació: lliscar, frenar, creativitat, àngel
  - ✓ 4 Pirueta àngel
  - ✓ 5 Pirueta baixa
  - ✓ 6 Pirueta vertical
  - ✓ 7 Pirueta combinada
  - ✓ Parelles iniciació: 1 i 2 àngels
4. Fitxes educatives
  - ✓ 1,2,3,4, Sopa de lletres nivell iniciació
  - ✓ Fitxa 1 Sopa de girs i passos.
  - ✓ Fitxa 2 Sopa de salts.
  - ✓ Fitxa 3 Encreuat.
  - ✓ Fitxa 4 Sopa de lletres "vocabulari del patinatge": posicions, història, personatges, material, modalitats esportives, esdeveniments
  - ✓ Fitxa 5 Sopa de lletres : Salts, piruetes, material, girs, passos, posicions i filis
  - ✓ Laberint modalitat individual femení
  - ✓ Laberint modalitat individual masculí
  - ✓ Laberint modalitat de parelles lliures
5. Curiositat.
  - ✓ Fitxa d'Axel
  - ✓ Fitxa de pirueta combinada
  - ✓ Fitxa de Lutz i solucionar

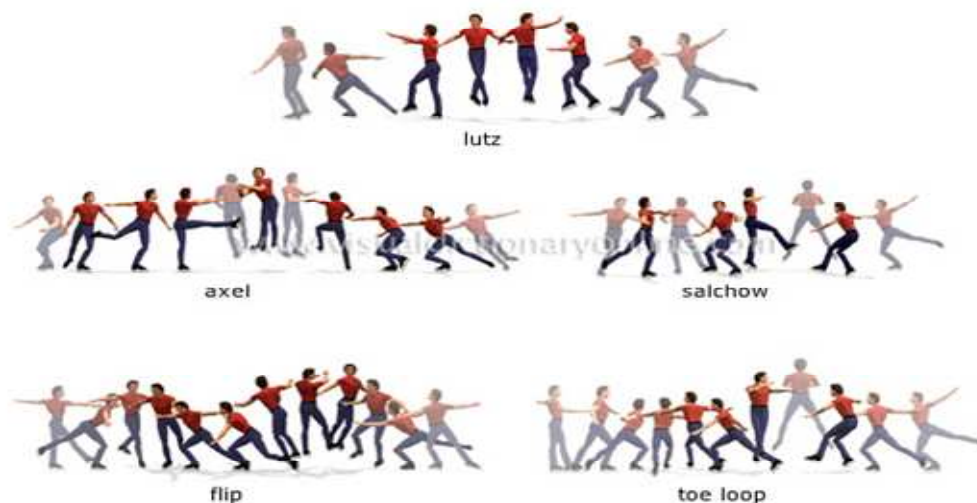
# TAULA DELS 6 TIPUS DE GIRS

DIBUIX	NOM	DEFINICIÓ	FILOS
	<p>Tres</p> <p><b>Nom anglès:</b></p> <p>Three turn</p>	<p>Gir fet amb un sol peu, canviant el filo i mantenint-se dins el mateix cercle</p> <p>(la punta del gir mira dins el cercle)</p>	<p>Hi ha 8 possibilitats :</p> <p><b>Endavant</b> (dreta i esquerra) Exterior a interior i d' Interior a exterior</p> <p><b>Enrere</b> (dreta i esquerra) Exterior a interior i d' Interior a exterior</p>
	<p>Twizzle</p> <p><b>Nom anglès:</b></p> <p>Twizzle</p>	<p>Girs fets en un sol peu, ràpids i consecutius s'identifiquen pel filo d'entrada.</p>	<p>S'identifiquen pel filo d'entrada. Es l'únic gir que en la seva execució no hi ha filo.</p> <p>Hi ha 8 possibilitats :</p> <p><b>Endavant</b> (dreta i esquerra) Exterior i interior.</p> <p><b>Enrere</b> (dreta i esquerra) Exterior i interior.</p>
	<p>Bracket</p> <p><b>Nom anglès:</b></p> <p>Bracket</p>	<p>Gir fet amb un sol peu, canviant el filo i mantenint-se dins el mateix cercle.</p> <p>(la punta del gir mira fora del cercle)</p>	<p>Hi ha 8 possibilitats :</p> <p><b>Endavant</b> (dreta i esquerra) Exterior a interior i d' Interior a exterior</p> <p><b>Enrere</b> (dreta i esquerra) Exterior a interior i d' Interior a exterior</p>
	<p>Bucle</p> <p><b>Nom anglès:</b></p> <p>Loop</p>	<p>Gir fet amb un sol peu, sense canviar el filo i mantenint-se dins el mateix cercle.</p>	<p>Hi ha 8 possibilitats :</p> <p><b>Endavant</b> (dreta i esquerra) Exterior i interior</p> <p><b>Enrere</b> (dreta i esquerra) Exterior i interior</p>
	<p>Counter</p> <p><b>Nom anglès:</b></p> <p>Counter</p>	<p>Gir fet amb un sol peu, sense canviar el filo i canviant la direcció del cercle.</p> <p>(la punta del gir mira dins el cercle posterior ) Bracket + tres</p>	<p>Hi ha 8 possibilitats :</p> <p><b>Endavant</b> (dreta i esquerra) Exterior a exterior i d' Interior a interior</p> <p><b>Enrere</b> (dreta i esquerra) Exterior a exterior i d' Interior a interior</p>
	<p>Rocker</p> <p><b>Nom anglès:</b></p> <p>Rocker</p>	<p>Gir fet amb un sol peu, sense canviar el filo i canviant la direcció del cercle.</p> <p>(la punta del gir mira dins del cercle) Tres + bracket</p>	<p>Hi ha 8 possibilitats :</p> <p><b>Endavant</b> (dreta i esquerra) Exterior a exterior i d' Interior a interior</p> <p><b>Enrere</b> (dreta i esquerra) Exterior a exterior i d' Interior a interior</p>

# TAULA DELS 7 TIPUS DE PASSOS

DIBUIX	NOM	DEFINICIÓ	FILOS
	<p>Picats</p> <p><b>Nom anglès:</b> Toe steps</p>	<p>Passos d'un peu a l'altre traslladant el pes del cos sobre les puntes.</p>	<p>No hi ha fillos, perquè aquest tipus de passos es fan amb les puntes de les gavinetes. Hi ha infinitat de possibilitats.</p>
	<p>Chasses</p> <p><b>Nom anglès:</b> Chasses</p>	<p>Empenta profunda de filo contra el gel</p>	<p>Hi ha 8 chasses <b>Endavant</b> (dreta i esquerra) Exterior i interior <b>Enrere</b> (dreta i esquerra) Exterior i interior</p>
	<p>Mohawks</p> <p><b>Nom anglès:</b> Mohawks</p>	<p>Canvi de pes d'un peu a l'altre, seguint la direcció del cercle, mantenint el dibuix d'un tres.</p>	<p>Hi ha 8 Mohawks (dreta i esquerra) 4 Oberts i 4 tancats Interior a interior Interior endavant a exterior enrere</p>
	<p>Choctaws</p> <p><b>Nom anglès:</b> Choctaws</p>	<p>Canvi de pes d'un filo a l'altre canviant el peu i la direcció del cercle, mantenint el dibuix d'un bracket.</p>	<p>Hi ha 4 choctaws (dreta i esquerra) Interior endavant a exterior enrere. Exterior enrere a interior endavant</p>
	<p>Corbes amb canvi de filo</p> <p><b>Nom anglès:</b> Curves with change of edge</p>	<p>Canvi de pes d'un filo a l'altre, del mateix peu canviant la direcció del cercle.</p>	<p>Hi ha 8 Canvis <b>Endavant</b> (dreta i esquerra) D'exterior a interior D'interior a exterior <b>Enrere</b> (dreta i esquerra) D'exterior a interior D'interior a exterior</p>
	<p>Cross-rolls</p> <p><b>Nom anglès:</b> Cross-rolls</p>	<p>Canvi de pes d'un filo al filo de l'altre peu canviant la direcció del cercle.</p>	<p>Hi ha 8 Cross-rolls: (dreta i esquerra) Endavant creuant la cama per davant Endavant creuant la cama pel darrera Enrere creuant la cama per davant Enrere creuant la cama pel darrera</p>
	<p>Passos correguts</p> <p><b>Nom anglès:</b> Running steps</p>	<p>Corre de manera continua.</p>	<p>No hi ha fillos, perquè aquest tipus de passos es fan amb les gavinetes planes.</p>

## TAULA DE LES FASES D'UN SALT



### 1. Preparació:

Passos i moviments precedents al salt. Cada salt té una o dues preparacions considerades estàndard per facilitar l'aprenentatge del salt; no obstant, l'elecció dels moviments d'entrada dels salts dins d'un programa són lliures. És important adquirir i mantenir una alta velocitat, una preparació complexa, amb passos variats i difícils incrementa al valor del salt

### 2. Transició:

Pas o moviment final en el que el patinador es situa sobre el filo on inicia el salt. El control de la posició i la trajectòria sobre el gel són molt importants.

### 3. Elevació:

Moment crític en la que el patinador efectua el salt, i genera el moment angular donant lloc a la rotació. La majoria dels errors resultants en un salt de baixa qualitat tenen lloc en aquesta fase.

### 4. Suspensió:

La fase més important, adoptar una postura que minimitzi el moment de inèrcia per girar el més ràpidament possible, mantenint els braços i cames fermament subjectes a l'eix vertical de rotació.

### 5. Aterratge:

Es frena la rotació estirant els braços i la cama lliure. Els salts multi rotacionals s'atterra sobre el filo exterior enrere, posició idònia per controlar el moment angular sense perdre l'equilibri. L'impacte sobre el gel sol reduir la velocitat lineal en aproximadament 1m/s..

Examen

TAULA DE GIRS

Nom:

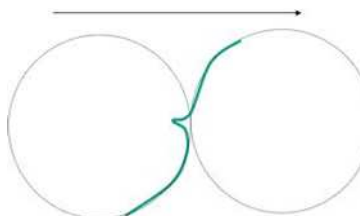
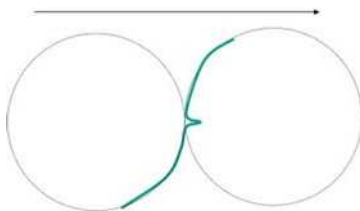
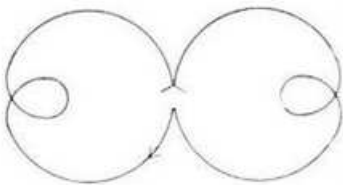
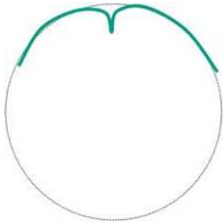
Data:

Grup:

Dibuix i nom

Definició

Filos



TAULA DELS 7 TIPUS DE PASSOS

Data:

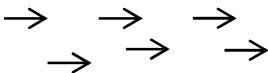
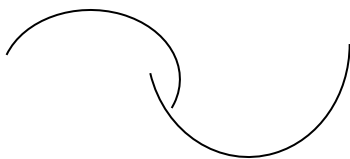
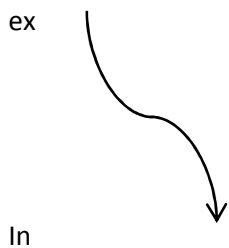
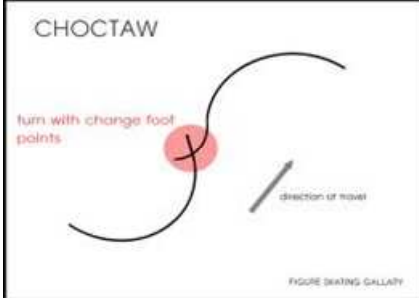
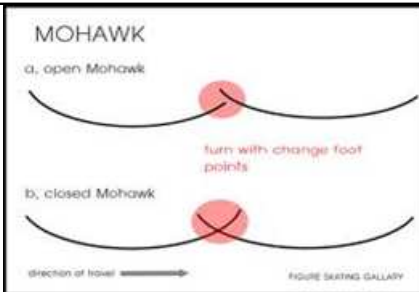
Grup:

Dibuix

Nom

Definició

Filos



**Examen**

**TAULA DE LES FASES D'UN SALT**

**Nom**

**Data**

**Grup**



**1. Preparació:**

**2. Transició**

**3. Elevació:**

**4. Suspensió**

**5. Aterratge:**



# Pintar 1

Nom \_\_\_\_\_ DATA \_\_\_\_\_ GRUP \_\_\_\_\_

T'agrada pintar? Pinta i digues que fa aquesta patinadora.



## PINTAR 2

Nom \_\_\_\_\_ DATA \_\_\_\_\_ GRUP \_\_\_\_\_

T'agrada pintar? Pinta aquest vestit de competició i posa-li un nom ben bonic a la patinadora



### PINTAR 3

NOM \_\_\_\_\_ DATA \_\_\_\_\_ GRUP \_\_\_\_\_

T'agrada pintar? Pinta i digues que fa aquesta patinadora.



**PINTAR 4**

**NOM** \_\_\_\_\_ **DATA** \_\_\_\_\_ **GRUP** \_\_\_\_\_

Pinta i digues que fa aquesta patinadora



## Pintar 5

Nom: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Grup: \_\_\_\_\_

T'agrada pintar?

Pinta i digues quina de les tres posicions bàsiques fa aquest patinador a la pirueta.

---

---

Si et saps la nomenclatura trauràs un 10 ;-)



## Pintar 6

Nom: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Grup: \_\_\_\_\_

1) Qui va inventar aquesta posició?

\_\_\_\_\_

2) Pinta i digues quina de les tres posicions bàsiques fa aquesta patinadora, especificant la variació.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3) Si et saps la nomenclatura trauràs un 10 ;-)

\_\_\_\_\_



## Pintar 7

Nom: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Grup: \_\_\_\_\_

Pinta i digues quina de les tres posicions bàsiques fa aquesta patinadora, especificant la variació.

---

---

Si et saps la nomenclatura trauràs un 10 ;-) \_\_\_\_\_

Diguem, quina pirueta combinada t'agradaria saber fer i el per què? \_\_\_\_\_

---

---

---

---



**PINTAR 1 Parelles**

**NOMS** \_\_\_\_\_ **DATA** \_\_\_\_\_ **GRUP** \_\_\_\_\_

Pinta i digues que fan aquests patinadors





**PINTAR 2 Parelles**


**NOMS** \_\_\_\_\_ **DATA** \_\_\_\_\_ **GRUP** \_\_\_\_\_

Pinta i digues que fan aquests patinadors



# FITXA 1

NOM.....DATA.....GRUP.....


C	U	N	Y	A	L	C	
W	E	R	T	U	L	A	
A	S	D	F	G	I	D	
Z	X	C	V	B	C	I	
P	A	T	I	N	A	R	
Ñ	L	K	J	H	R	E	
C	A	U	R	E	X	T	
Z	X	C	V	B	N	A	
W	R	A	N	G	E	L	

1. CUNYA
2. PATINAR
3. CADIRETA
4. ANGEL
5. CAURE
6. LLISCAR

## FITXA 2

NOM.....DATA.....GRUP.....

F	R	E	N	A	R	C
W	R	M	T	N	Y	A
A	Z	P	Ñ	G	L	D
S	X	E	G	E	H	I
D	C	N	K	L	Q	R
F	V	Y	H	W	E	E
G	B	E	L	G	O	T
H	M	R	Z	Q	W	A
C	R	E	U	A	T	S
S	A	L	T	X	Z	C




1. FRENAR
2. EMPENYER
3. CADIRETA
4. ANGEL
5. SALT
6. CREUATS

### FITXA 3

NOM.....DATA.....GRUP.....

A	P	A	S	S	O	S
G	I	R	Q	W	R	T
E	R	C	A	N	Y	O
I	U	S	F	N	R	H
O	E	D	G	G	Y	K
U	T	C	H	E	U	F
S	A	L	T	L	J	I
A	O	Z	X	L	M	L
A	N	G	E	L	N	O




1. PASSOS
2. GIR
3. FILO
4. CANYO
5. ANGEL
6. PIRUETA
7. SALT

## FITXA 4

NOM.....DATA.....GRUP.....

T	R	E	S	Q	W	E	F	R	P
A	S	D	F	G	H	J	I	T	I
Z	X	C	V	B	N	M	L	Y	R
A	N	G	E	L	Q	W	O	U	U
W	E	R	T	Y	U	I	O	I	E
C	R	U	A	T	S	J	K	O	T
E	W	Q	A	S	D	F	G	P	A
Z	X	C	V	B	N	M	Q	A	X

An illustration of Mickey Mouse and Minnie Mouse ice skating. Mickey is on the left, wearing a red and yellow striped shirt and blue pants, skating on a blue blade. Minnie is on the right, wearing a pink dress and purple shoes, skating on a purple blade. They are both smiling and waving their hands.

1. TRES
2. ANGEL
3. CREUATS
4. FILO
5. PIRUETA
6. PUNTA

## Fitxa 1

Nom: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Grup: \_\_\_\_\_

Busca els noms dels girs i els passos que componen les series de passos en el

P	I	C	A	T	S	Q	W	E	R	T	Y
R	O	C	K	E	R	U	I	O	B	P	T
C	H	A	S	S	E	S	A	S	U	D	R
A	S	F	G	H	J	K	L	Ñ	C	Ç	E
M	A	C	R	O	S	S	R	O	L	L	S
O	S	H	D	F	G	H	J	K	E	L	B
H	S	O	D	F	G	H	J	K	K	J	R
A	C	C	O	U	N	T	E	R	C	X	A
W	V	T	W	I	Z	Z	E	L	S	I	C
K	B	A	Z	X	C	V	B	N	M	K	K
S	N	W	R	R	U	N	N	I	N	G	E
Q	N	S	E	T	Y	I	O	P	Q	W	T
C	A	N	V	I	D	E	F	I	L	O	R
Z	M	X	C	V	R	B	F	G	H	J	E

PASSES	
1	PICATS
2	CHASSES
3	MOHAWKS
4	CHOCTAWS
5	CANVI DE FILO
6	CROSS-ROLLS
7	RUNNING



GIRS	
1	TRES
2	TWIZZELS
3	BRACKET
4	BUCLE
5	COUNTER
6	ROCKER

## Fitxa 2

Nom: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Grup: \_\_\_\_\_

Et saps els noms dels salts que composant el patinatge artístic individual?

Intenta trobar-los en aquesta sopa de lletres ;-)

L	Q	W	S	E	R	T	Y	U	I
O	J	H	A	G	F	D	T	S	A
O	K	Ñ	L	Z	X	C	O	V	B
P	L	R	C	E	W	Q	E	M	N
A	Q	M	H	B	V	C	L	X	Z
S	W	G	O	H	J	K	O	L	Ñ
R	E	A	W	Q	W	E	O	R	T
D	R	S	Q	A	Q	X	P	X	F
G	A	D	W	S	W	E	Z	Q	P
Y	X	F	E	D	E	R	X	W	L
U	E	G	R	F	R	F	C	E	J
I	L	U	T	Z	T	V	V	R	H
O	Q	H	Y	G	Y	B	B	T	D
P	W	J	U	H	U	N	H	Y	F
A	E	K	I	J	I	F	I	L	P
S	R	L	O	K	O	M	J	U	A
D	T	Ñ	P	L	P	Y	K	Z	I

1) Enumera'ls per l'ordre d'escala de valor, dient la seva puntuació base.



2) Quin és el teu salt favorit? i el perquè?

### Fitxa 3

Nom: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Grup: \_\_\_\_\_

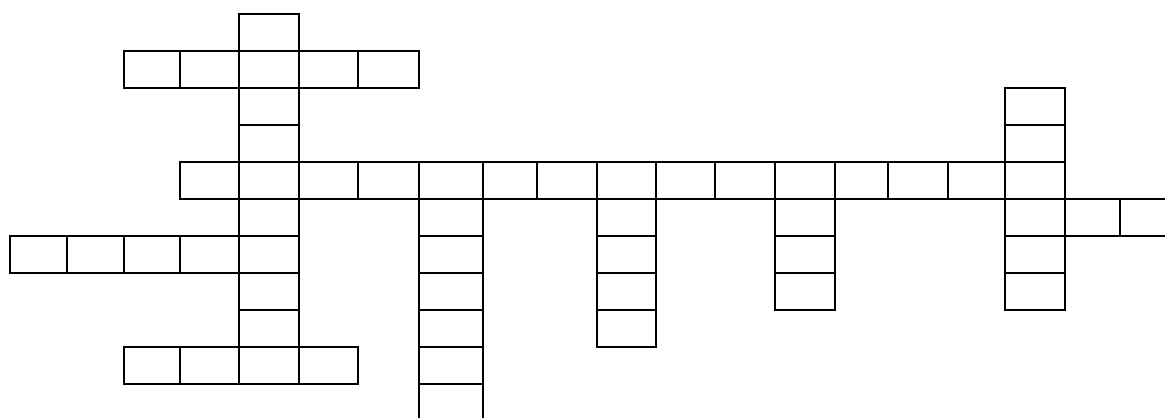
### ENCREUAT

#### Horitzontals

1. Nomenclatura de la pirueta combinada amb canvi de peu.
2. Actual campiona d'Europa i del Mon 2012.
3. Sigles de la Federació Internacional de Patinatge.
4. Gir de 360° fet amb filo.
5. Posicions bàsiques d'una pirueta combinada.

#### Verticals

1. Patinadora tri-campiona Olímpica de patinatge.
2. Patrona dels patinadors.
3. Figura artística del patinatge te nom d'au.
4. Nomenclatura tenen els passos.
5. Nom del Sr. Salchow.





#### Fitxa 4

Nom: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Grup: \_\_\_\_\_

- 1) Sopa de lletres de vocabulari de patinatge !!!!!  
Segur que hi trobaras paraules conegudes d'altres potser no.

D	J	P	D	O	U	B	L	E	G	R	J	A	X	E	L	J	U	M	P
R	E	T	N	I	W	P	M	U	J	Z	T	U	L	I	F	T	S	I	M
S	T	O	E	L	O	O	P	S	K	C	I	P	E	O	T	N	K	A	U
W	R	E	V	E	L	I	T	N	A	C	L	S	O	A	K	E	R	S	J
O	B	J	T	I	C	E	R	I	N	K	S	R	E	N	T	R	A	P	T
H	S	U	H	L	S	N	O	I	T	A	N	I	B	M	O	C	M	R	I
C	Y	M	G	Y	H	P	A	R	G	O	E	R	O	H	C	A	W	O	L
L	N	P	I	G	N	I	G	D	U	J	V	J	O	A	S	M	A	T	P
A	C	S	L	S	C	I	P	M	Y	L	O	A	T	O	E	E	R	A	S
S	H	N	F	F	O	O	T	W	O	R	K	C	D	A	L	L	S	T	P
B	R	I	A	N	B	O	I	T	A	N	O	K	Y	G	G	S	I	E	
H	O	P	N	R	C	F	L	Y	I	N	G	S	P	I	N	P	T	O	C
S	N	S	E	D	G	E	J	U	M	P	S	O	L	O	I	I	S	N	T
P	I	K	B	L	A	U	D	I	V	I	D	N	I	U	S	N	P	S	A
I	Z	C	A	F	L	I	P	S	K	W	A	H	O	M	P	I	I	F	T
R	E	A	S	N	R	U	T	T	E	K	C	A	R	B	W	M	N	R	O
A	D	B	Z	S	C	O	T	T	H	A	M	I	L	T	O	N	O	C	R
L	I	Y	Y	H	U	D	T	G	N	I	C	N	A	D	E	C	I	C	S
S	M	A	K	E	U	P	G	R	O	C	K	E	R	T	U	R	N	E	P
H	D	L	O	H	T	S	I	A	W	S	A	S	H	A	C	O	H	E	N

- 2) Qui son els patinadors que surten a la sopa de lletres? Expliquem de quin país son, quina competició van guanyar i tot el que et sembli rellevant.

---

---

---

---

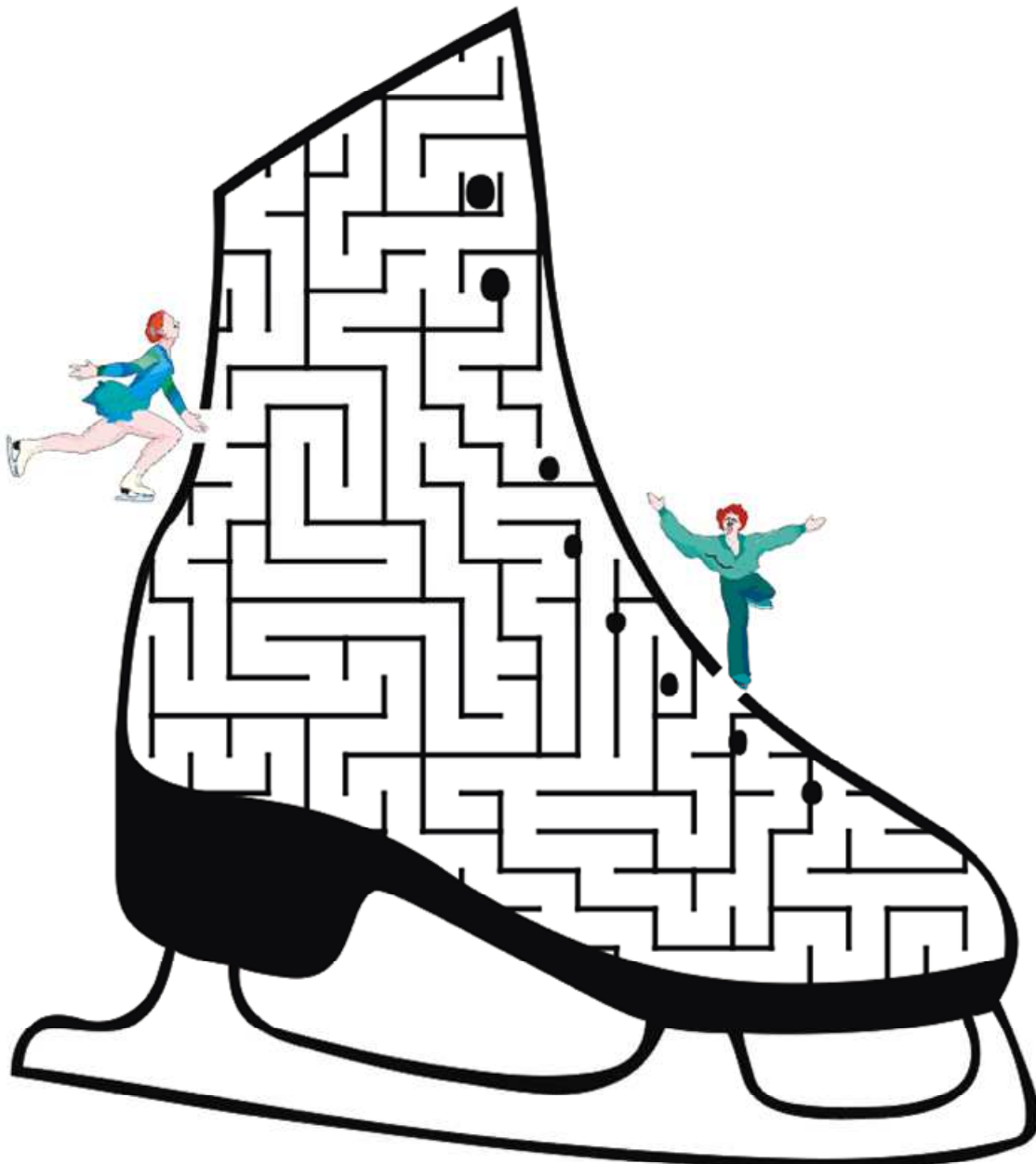
---



## Fitxa 6

Nom: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Grup: \_\_\_\_\_

1) Cal buscar el camí per que els patinadors es trobin.....



**Fitxa 7**

**Nom:** \_\_\_\_\_ **Data:** \_\_\_\_\_ **Grup:** \_\_\_\_\_

1) Cal ajudar aquest patinador a trobar la seva medalla.....



**Fitxa 8**

Nom: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Grup: \_\_\_\_\_

1) Cal ajudar aquesta patinadora a trobar la seva medalla.....



## Fitxa 9

Nom: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Grup: \_\_\_\_\_



Curiositats de l'Axel:

- 1) Qui va inventar l'Axel i a quin any?
- 2) Amb quines gavinetes el va fer?
- 3) Com es diuen aquests patinadors i perquè creus que son importants?



- 4) Qui va fer el doble Axel per primer cop a la història del patinatge i on el va fer?
- 5) Qui va fer el primer triple Axel en Competició?
- 6) Quines son les patinadores que han introduir el triple Axel en un programa de Competició?

## Fitxa 10

Nom: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Grup: \_\_\_\_\_



Curiositats de la pirueta combinada amb canvi de peu.

1) D'aquestes imatges digues les posicions bàsiques i les considerades no bàsiques d'una pirueta combinada.



2) Expliquem la teva pirueta combinada del programa curt, enumerant les posicions i conta els girs que fas en cadascuna.

- Tens les tres posicions bàsiques?
- Tens posicions no bàsiques?
- Tens la mateixa pirueta combinada amb canvi de peu al curt que al llarg?
- Quina nomenclatura te la pirueta amb canvi de peu?

## Fitxa 11

Nom: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Grup: \_\_\_\_\_



- 1) Sabries dir-me com es deia el Sr. Lutz i de quin país era?
  
- 2) Sabries dir-me qui va fer per primer cop a la història del patinatge un triple Lutz? En quina competició va realitzar aquest salt i a quin any?
  
- 3) Quina patinadora va introduir per primer cop en un programa el triple Lutz?
  
- 4) Actualment es fa el quàdruple Lutz, qui va fer-lo per primer cop i a quin any es va realitzar?
  
- 5) Saps quines son les fases d'un salt?



- 6) Quina es la nomenclatura del Lutz?

Que vol dir aquest símbol "e" ?



