



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

# O Ensino da Patinagem e das suas disciplinas no contexto escolar

Susana Guerra e Rui Carneiro



## Enquadramento histórico



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

A história da Patinagem Artística sobre rodas está intimamente ligada à história da Patinagem no Gelo.

Os primeiros resíduos de patins foram descobertos na Suécia, eram feitos de osso e pensa-se que foram construídos por volta do ano 3000 a.C..

Acredita-se que a criação dos patins teve como finalidade a deslocação mais rápida sobre lagos gelados, tendo sido encontrados mais resíduos de patins feitos de osso por volta do ano 1800 a.C..

Mas foram os holandeses os primeiros a colocar lâminas de metal como base para os seus patins, por volta do século XIV.

A Patinagem Artística, mais especificamente, surgiu de uma brincadeira onde os patinadores se divertiam a construir desenhos no gelo com as suas lâminas, surgindo, então, as primeiras competições onde ganhava o patinador que executasse os desenhos mais originais e complexos.



## Enquadramento histórico



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

A glória era atingida quando conseguiam desenhar o seu próprio nome no gelo. E dessa construção de “figuras” surgiu o nome pelo qual a Patinagem Artística, ainda hoje é conhecida internacionalmente: Figure Skating.

A criação do primeiro patim sobre rodas, é atribuída ao belga Joseph Merlin em 1760.

Era muito rudimentar, com rodas em linha sem esferas e só permitia ao patinador deslizar em linha reta e sem qualquer forma de travagem.

Já com as competições sobre o gelo bastante popularizadas, os holandeses resolveram adotar os patins sobre rodas como forma de treino durante o verão. Inicialmente, os patinadores de rodas eram os mesmos dos de gelo e das “figuras desenhadas sobre o gelo” passaram a realizar-se pequenos saltos e piões, fazendo com que os elementos, técnicas e sua terminologia, se mantenham as mesmas em ambos os desportos, até aos dias de hoje.



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

**Mattia Qualizza**

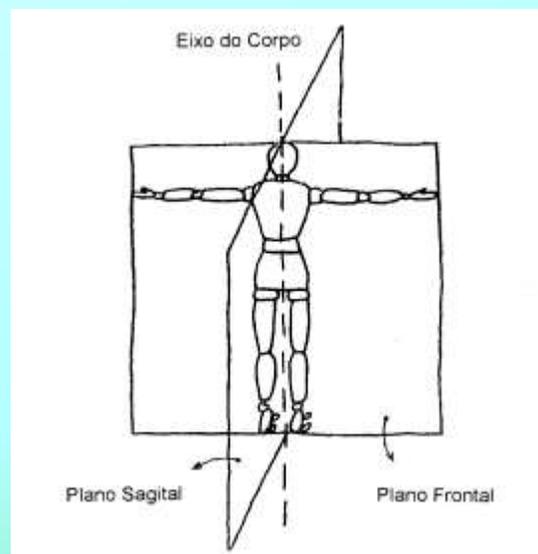
**Vice Campeão do Mundo em  
Solo Dance**



## Conceitos básicos

Os pontos de referência que devemos ter em consideração para a obtenção do equilíbrio e para a execução de cada um dos elementos que constituem a Patinagem Artística:

- Ponta do patim
- Calcanhar
- Joelho
- Anca
- Ombro



Dever-se-á ter extrema atenção ao alinhamento perfeito, e na vertical, da linha dos ombros com a linha das ancas, fazendo-se os devidos ajustamentos relativamente ao joelho e pé portador.



## Conceitos básicos



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

RODADO - É o resultado de uma pressão exercida na parte externa ou interna do patim e que tem como consequência a descrição de uma curva, no caso de o atleta se encontrar em movimento.

O raio da curva a percorrer é maior ou menor consoante a menor ou maior pressão exercida em direção ao centro da mesma curva.

### POSIÇÃO FUNDAMENTAL

- ▶ Corpo direito;
- ▶ Pés paralelos e unidos;
- ▶ Olhar em frente;
- ▶ Adequada tensão da musculatura abdominal, dorsal e glútea;
- ▶ Braços esticados lateralmente ou ligeiramente à frente



(Esta posição deve ser proposta e adquirida como posição de partida para todos os exercícios a efetuar)



## Conceitos básicos



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

**POSIÇÃO** - O atleta está em Posição quando a perna livre e braço correspondentes à mesma lateralidade corporal se acompanham mutuamente relativamente ao plano frontal. Ex: braço esquerdo e perna esquerda – lateralidade corporal esquerda.



### 2 situações diversas:

- ▶ Perna livre estendida atrás – braço correspondente à mesma lateralidade acompanha a perna livre posicionando-se atrás.
- ▶ Perna livre estendida à frente – braço correspondente à mesma lateralidade acompanha a perna livre posicionando-se à frente também.



## Conceitos básicos



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

CONTRAPOSIÇÃO - O atleta está em Contraposição quando a perna livre e braço correspondentes à mesma lateralidade corporal se encontram em sentidos opostos relativamente ao plano frontal.



### 2 situações diversas:

- ▶ Perna livre estendida atrás – braço correspondente à mesma lateralidade posiciona-se à frente.
- ▶ Perna livre estendida à frente – braço correspondente à mesma lateralidade posiciona-se atrás.



# Regras de segurança



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

A principal regra de segurança consiste no cumprimento de uma progressão didática da aprendizagem, para que seja fornecida ao patinador, progressivamente, a capacidade de concretização de tarefas mais complexas, sem exclusão de nenhuma das noções básicas à prática da modalidade.

Num primeiro contacto com os patins e consequentes primeiros passos, é muito importante o local utilizado.

É aconselhável:

- Um local coberto (longe de olhares curiosos);
- Limpo (sem humidade, água, pedras, areia...)
- Um piso que não permita um grande deslize dos patins, dado um maior deslize implicar uma maior dificuldade na aquisição da segurança e do “à vontade” sobre os patins;
- Um piso que em caso de queda não origine lesões graves (pouco abrasivo). O ideal será um ginásio coberto com piso sintético (“mole”).



# Regras de segurança

TIPOS DE AJUDAS - Professor ou aluno, dependendo do nível etário e de responsabilidade.

- Mãos dadas – Treinador de frente para o patinador, deslocando-se de costas.
- Mão dada e braço por baixo do ombro – Sempre, ou só quando houver desequilíbrio.
- Mão por baixo dos ombros – Treinador por trás, pega só em caso de desequilíbrio.
- Treinador abraça lateralmente o atleta – Utilizada em situações de desequilíbrio.



A correta utilização do material, nomeadamente a forma como se calça e aperta os patins, constitui uma das regras de segurança mais importantes, especialmente ao nível da escola, onde os patins em linha são mais frequentemente utilizados.



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

# Madalena Costa

**Vice Campeã da Europa de  
Cadetes  
Atual líder do ranking  
World Skate**



# Didática da iniciação à PA



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

## QUEDA PARADA

É aconselhada a execução, sobre um tapete ou com as rodas bloqueadas, da passagem da posição direita para a posição de sentado, com a ajuda do treinador, voltando em seguida à posição fundamental (de pé) sem ajuda. Com este exercício o atleta tenta sozinho a adaptação a esta nova forma de equilíbrio devido aos patins, predispondo-se a uma adaptação motora para superar esta nova situação.





# Didática da iniciação à PA



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

## **MARCHA PARADA**

É realizada através de uma sucessão de apoios levantando alternadamente os patins do solo. É necessário dar atenção à flexão para a frente dos joelhos para sensibilizar o patinador a trocar os apoios.

Inicialmente é aconselhada a sua execução sobre um tapete ou com as rodas bloqueadas, de modo a evitar o deslizamento, dando assim ao atleta a sensação de controlo.

## **MARCHA EM DESLOCAMENTO**

É a primeira fase da passagem de uma situação estática para uma situação dinâmica. Durante este deslizamento deverá ser mantida a posição fundamental. Este exercício poderá ser efetuado posicionando-se o treinador perto do patinador, podendo dessa forma assisti-lo. Em seguida poderá pedir-se ao patinador para manter alguns segundos a posição de apoio sobre uma perna, com a outra fletida à frente (vulgo “Quatro”), obtendo-se assim gradualmente um maior tempo de deslizamento sobre a perna de apoio (perna portadora).



# Didática da iniciação à PA



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

## CARRINHO PARA A FRENTE SOBRE OS DOIS PÉS

Para realizar este exercício deve pedir-se ao patinador para se colocar na posição fundamental e de seguida iniciar a marcha em deslocamento por forma a adquirir alguma velocidade horizontal. Uma vez conseguida, o patinador deverá efetuar a flexão máxima das pernas, com os pés paralelos e mais ou menos unidos, tendo em conta a sua habilidade. O tronco deverá estar ligeiramente inclinado para a frente e os braços estendidos à frente. Depois de se ter percorrido alguns metros, voltar à posição fundamental.



## QUEDA EM DESLOCAMENTO PARA A FRENTE

A queda a partir da posição “carrinho” pode ser proposta ao patinador sobre a forma de jogo, sendo esta útil para desdramatizar o medo e os minimizar os danos de uma queda real.



# Didática da iniciação à PA



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

## OITOS PARA A FRENTE E PARA TRÁS

Define-se pela ação de afastamento e união, sucessiva, dos patins. E realiza-se através da simetria do movimento, fazendo pressão alternadamente na parte interior do patim para unir e na parte exterior para afastar, desenhando com os patins oitos (ovais) praticamente unidos nas extremidades.

O exercício inicia-se na posição fundamental afastando os patins através de uma pressão exterior. Os patinadores menos hábeis poderão iniciar o exercício com as pontas dos pés ligeiramente afastadas e calcanhares unidos nos oitos para a frente, ou ao contrário no caso da realização de oitos para trás.

Os oitos para a frente e para trás podem ser efetuados com as pernas ligeiramente fletidas no afastamento e distensão na aproximação.

Na execução dos oitos é necessário evitar o contacto das rodas durante a aproximação dos pés, pois poderia causar uma brusca paragem e a possibilidade de perda de equilíbrio de forma perigosa.



## Didática da iniciação à PA



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

Recomenda-se que se dê atenção à posição do tronco durante os oitos para trás, pois é frequente nos patinadores a tendência a inclinarem-se demasiado para a frente.

Dos oitos para trás executados, mantendo a posição fundamental, passa-se aos oitos para trás com o tronco rodado para o centro do ringue, o corpo direito e a cabeça virada no sentido da marcha. Esta é uma etapa útil para a aquisição da posição do tronco no deslizamento para trás propriamente dito.





# Didática da iniciação à PA



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

## **CARRINHO PARA TRÁS SOBRE OS DOIS PÉS**

Deve ser efetuado da mesma forma que para a frente, apenas realizando a flexão das pernas deslizando para trás.

## **QUEDA EM DESLOCAMENTO PARA TRÁS**

Deve ser efetuada da mesma forma que para a frente, diferindo apenas no deslizamento, que neste caso é para trás.

## **DESLIZAR SOBRE UM PÉ**

Este é um exercício de equilíbrio sobre uma perna. O tronco deverá estar direito, podendo a perna livre e os braços assumir qualquer posição, mas aconselha-se que a perna livre esteja naturalmente estendida, ou em posição de “4”.





# Didática da iniciação à PA



SEMANA NACIONAL DE  
**FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

## TRAVAGEM

Distinguem-se 3 tipos de travagem:

- Com o travão - Posição de deslize sobre um pé com a perna livre atrás, ponta do pé ligeiramente virada para fora e perna portadora semi-fletida. Nesta posição deve-se apoiar o travão da perna livre sobre o solo com uma pressão gradual anulando, também gradualmente, a velocidade horizontal.
- Com as rodas em T - Posição de deslize sobre um pé, com a perna livre atrás e a ponta do pé ligeiramente virada para fora. Nesta posição aproximar a perna livre da perna portadora mantendo-a atrás e aumentando a rotação desta para fora até atingir um ângulo de 90º entre os dois pés. Em seguida, apoiar ao mesmo tempo sobre o solo as 4 rodas, pressionando-as gradualmente até anular a velocidade horizontal.
- Para trás com os travões - Da posição de deslizamento para trás, apoiar sobre o solo 1 ou 2 travões anulando a velocidade horizontal com a pressão exercida nos travões.





Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

**Luca D'Alisera**

**10 títulos mundiais em  
Patinagem Livre (1997/2006)**



# Didática da iniciação à PA



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

## **DESLIZAR PARA A FRENTE**

Partindo da posição fundamental do tronco e com os pés em 90º ou em T, efetuar uma semi-flexão da perna da frente e impulsionar (fazendo pressão sobre o solo) com a perna de trás para conseguir a posição de deslizar sobre uma perna em exterior frente, sem alterar a flexão. A última roda a deixar o solo é a interior frente do pé que se encontra atrás. Para prosseguir realiza-se sucessivamente trocas de apoios, passando pela posição de pernas unidas e, através da perna que vai ser portadora, exercer pressão sobre o patim executando assim um rodado para poder repetir a ação de deslize. A passagem a pés unidos faz-se em semi-flexão e não deve interromper a continuidade da ação.

## **DESLIZAR PARA TRÁS**

Partindo da posição fundamental, rodar a ponta do pé (da perna que será a impulsionadora do movimento e ao mesmo tempo a perna livre) para dentro, pondo-a no solo em contacto com o pé da outra perna. Efetuar uma semi-flexão de pernas, manter o tronco direito e impulsionar então com a perna correspondente à ponta do pé que havia sido virada para dentro, iniciando assim o deslize sobre um pé exterior trás, sem alterar a semi-flexão. A última roda a deixar o solo é a interior frente.



# Didática da iniciação à PA



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

## PASSO CRUZADO PARA A FRENTE

O passo cruzado é utilizado quando se deseja efetuar uma curva sem deixar de patinar, alternando o pé portador. São distinguidas 2 fases:

Primeira fase - Do deslizar impulsionando (“puxando” em curva exterior frente) com a perna portadora semi-fletida, perna livre na curva levantada atrás, tronco em posição fundamental, braços laterais, efetuar uma inclinação do tronco para o centro da curva que se vai percorrer (Contraposição), mantendo a cabeça virada para a frente.

Passar para a frente a perna livre, apoiando-a cruzada à frente e durante a troca de apoio realizar uma ação de impulsão (puxar para adquirir velocidade). Ao terminar esta ação assume-se a posição de deslize sobre um pé em curva interior frente, a perna portadora semi-fletida, a perna livre rodada no sentido interior e mantendo a cabeça virada no sentido da marcha. A última roda a deixar o solo na ação de impulso é a exterior frente.

Segunda fase - Aproximar a perna livre (interna) da perna portadora (externa) alinhando as ancas paralelamente e mediante uma troca de apoio, efetuar um novo passo impulsionando para assumir a posição em curva exterior frente.



# Didática da iniciação à PA



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

## PASSO CRUZADO PARA TRÁS

São distinguidas 2 fases:

Primeira fase - Do deslizar para trás impulsionando em curva exterior atrás, com a perna portadora semi-fletida, perna exterior à curva levantada à frente, tronco em posição fundamental e braços laterais, efetuar uma inclinação do tronco com a cabeça virada no sentido da marcha. Apoiar a perna livre cruzada à frente e durante a troca de apoios efetuar uma ação de impulsão.

No final desta ação assume-se a posição de curva interior atrás, perna portadora semi-fletida, perna livre rodada para dentro e cabeça virada no sentido da marcha. A última roda a deixar o solo é a exterior frente.

Segunda fase - Aproximar a perna livre (interna) da perna portadora (externa) alinhando as ancas paralelamente e mediante uma troca de apoio, efetuar um novo passo impulsionando para assumir a posição em curva exterior atrás, com a perna portadora semi-fletida e a perna livre à frente.



# Didática da iniciação à PA



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

## CARRINHO SOBRE UM PÉ

Primeira etapa - Da posição descrita para o carrinho nos 2 pés, esticar e levantar uma perna para a frente, depois voltar a unir e esticar as duas pernas.

Segunda etapa – Deslizar sobre um pé com a perna livre esticada à frente e fletir a perna portadora até à posição de carrinho. A subida deve ser feita sem apoiar a perna livre.

O exercício pode ser efetuado para a frente e para trás e do carrinho em linha reta aqui descrito, pode ainda fazer-se uma pressão no rodado externo ou interno, por forma a conseguir uma curva mantendo a posição.





# Didática da iniciação à PA



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

## AVIÃO

Este exercício inicia-se com um deslizar sobre um pé para a frente ou para trás, com a perna portadora esticada, a perna livre atrás e os braços laterais ou ligeiramente à frente. Mantendo a cabeça virada para a frente elevar a perna livre e inclinar o tronco à frente até à horizontal, sem alterar o alinhamento entre a perna livre e o tronco. A perna livre deve estar rodada para fora com o pé paralelo ao solo. Na fase de aprendizagem, deve realizar-se com a perna portadora ligeiramente fletida, para prevenir situações de desequilíbrio e queda para a frente.





# Didática da iniciação à PA



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

## **SALTOS DE MEIA VOLTA COM OS DOIS PÉS PARALELOS E UNIDOS**

Deslizando com os pés paralelos e próximos, braços em posição “L”, realiza-se uma flexão/extensão dos membros inferiores, acompanhado da rotação do tronco e lançamento dos braços no sentido do salto. Os braços não chegam a fechar, dado se tratar de um salto de meia volta.

A receção realiza-se com os dois pés em simultâneo, flexão das pernas para amortecer o impacto e alongamento dos braços para a frente.



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

**Rebeca Tarlazzi  
Luca Lucaroni**

**Campeões do Mundo  
Pares Artísticos  
Campeões do Mundo  
Patinagem Livre**



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

# The Project

**Campeões do Mundo em  
Quartetos**



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

**Obrigada**