

# Patínaje artístico sobre hielo

El patínaje artístico sobre hielo es un deporte de invierno que conjuga la técnica, el arte y la danza. Los elementos más representativos de esta modalidad deportiva son los giros, saltos y figuras o piruetas.

## POSTURA BÁSICA DEL PATINADOR



## LA ROPA

Las cazas, los pantalones y el maillet tienen que ser elásticos para tener una máxima libertad de movimientos y no dificultar los saltos y giros necesarios en todas las direcciones. Entre los materiales más adecuados se encuentran el lycra y la lycra.

## LA PISTA

Se utiliza la misma pista para los tres tipos de patinaje: individual, por parejas y danza sobre hielo.



Una parte de ella se utiliza para la ejecución de las figuras obligatorias en el patinaje individual.

## LOS SALTOS

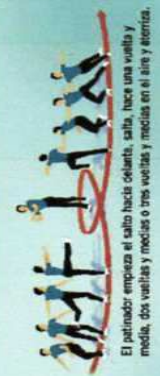
Pueden ser simples, dobles, triples o cuadruples. La técnica es la misma, la diferencia radica en la altura que se intenta conseguir para realizar el número de giros deseado. Algunos de los saltos:

### AXEL

Tiene tres versiones (simple, doble y triple). Es el salto más difícil de todos. Salto con puertera más sencillo.

### LUPP

Patinando hacia atrás con la pierna izquierda, los dientes de la puertera se usan para saltar.



El patinador empieza el salto hacia delante, salta, hace una vuelta y media, dos vueltas y media o tres vueltas y media en el aire y aterriza.



El patinador va desviándose hacia atrás, despegando de espaldas, hace una, dos o tres vueltas en el aire y aterriza de espaldas.

Calorías consumidas en una hora de práctica (aprox.): **600 kcal**

## LAS LESIONES

Son muy comunes las caídas. Según su gravedad, pueden causar desde simples moretones hasta complicaciones más serias.

Pericóndrit, tibia anterior debido al desequilibrio muscular entre el grupo gemelo sólo y el tibia anterior, por correr sobre superficies duras o por tener los gemelos rígidos.

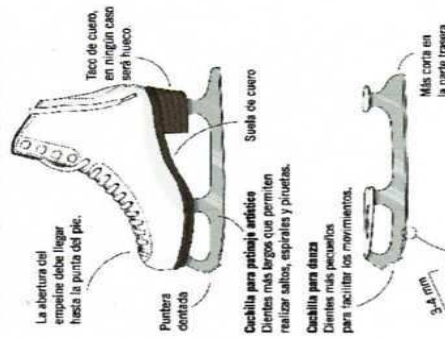
Las tibia deben ajustarse bien para evitar equinismos de tobillo.

La tendinitis es una lesión muy frecuente causada por el impacto al aterrizar tras un salto ejecutado a gran velocidad.



## LAS BOTAS

Deben ser de cuero para que el pie transpire, se moldee el material y el tobillo tenga una mayor sujeción. Las cuchillas son de acero y difieren levemente según sean para patinaje artístico o danza.



La superficie de apoyo de las cuchillas es acanalada. El patinador puede deslizarse sobre un filo o sobre el otro.

## MÚSCULOS QUE SE TRABAJAN

De manera principal los del tron inferior.



## LOS ESPIRALES

Los más conocidos son los espirales de frente y de espaldas, en los que el patinador se coga un patín con la mano, y el espiral de la muñara.

## ESPIRAL DE LA MUÑERA EXTERIOR DE ESPALDAS



El patinador hace girar a su pareja mientras la sujeta por el brazo para que permanezca lo más cerca posible del hielo.

ASIGNATURA	Lengua Castellana y Literatura
CURSO	4º E.S.O.
CENTRO	I.E.S. IBAIALDE – BURLADA
DEPARTAMENTO	Lengua Castellana y Literatura
PROFESOR / A	Teresa Choperena Armendáriz
<b>FUENTE</b>	
AUTOR	CONSUMER ESROSKI (Grupo “90 Grados”)
TÍTULO	“Patinaje artístico sobre hielo”
EDITORIAL	CONSUMER EROSKI. <i>La revista del consumidor de hoy</i>
AÑO	Diciembre 2008, Nº 127
PÁGINAS	26 y 27
ISSN	1138-3895
<b>TIPOLOGÍA</b>	
SOPORTE	Texto impreso
FORMATO	PDF
TIPO	Diagrama (texto discontinuo, expositivo)
USO	
<b>ESTRATEGIAS DE LECTURA</b>	
ANTES DE LA LECTURA	<p><b>Estrategia para introducir el tema y crear expectación</b> «Vamos a leer este texto para aprender algunas de las nociones básicas sobre el patinaje artístico.» [<i>El objetivo de estas palabras es que el alumnado sepa con claridad para qué va a leer el texto y qué se espera de él como lector: conocer los elementos básicos y más característicos de este deporte</i>].</p> <p><b>Activación de conocimientos previos</b> «Se trata este de un texto tomado de la revista <i>CONSUMER EROSKI. La revista del consumidor de hoy</i>. Apareció en una sección llamada “infografías”, en la que se elige un tema mensual (de medio ambiente, economía, salud, etc.), que es analizado a través de texto e imágenes. Teniendo esto en cuenta, ¿quién crees que puede ser el destinatario de este texto?» [<i>Esta aclaración puede ayudar a los futuros lectores a situarse sobre el tipo de texto que van a encontrar y sobre las posibles finalidades que tendrá. Por otro lado, al preguntarse por el receptor ideal se darán cuenta de que no es un texto especializado, sino divulgativo</i>].</p> <p><b>Estrategia para la elaboración de hipótesis</b> «Este texto está dividido en distintos apartados, ¿qué aspectos crees que se tratarán en cada uno de ellos?» [<i>La finalidad de esta estrategia es que los alumnos se vayan familiarizando poco a poco con la estructura textual, así como con el tipo de contenidos que van a encontrar durante su lectura, de manera que sean capaces de responder con rapidez y precisión a las preguntas de evaluación</i>].</p>
DURANTE LA LECTURA	<p><b>Estrategia para elaborar recapitulaciones parciales</b> Se propondrá leer el texto de manera común y en voz alta. Ya que está dividido en partes muy claramente definidas, el profesor o la profesora elaborarán con ayuda de los alumnos recapitulaciones parciales de cada uno de los apartados. [<i>Este proceso ayudará a que</i></p>

	<p><i>el texto se comprenda de manera adecuada y también a que los alumnos vean de manera muy clara en qué apartados está dividido. De manera que, con posterioridad, puedan buscar la información que precisen con ligereza].</i></p> <p><b>Estrategia para determinar la estructura</b>  «Subraya en el texto el título de cada uno de los apartados. ¿De qué marcadores gráficos se ha ayudado el autor para destacar los epígrafes?» [Con esta estrategia se pretende que el alumnado vea de manera muy clara cuál es la estructura textual y cuáles son los aspectos que se tratan a lo largo de la infografía].</p>
<p>DESPUÉS DE LA LECTURA</p>	<p><b>Estrategia para descubrir el tipo de texto</b>  «Elabora un esquema del contenido del texto que sea nominal y que esté numerado». [Para estas alturas el alumnado ya es consciente de que el texto está dividido en distintos epígrafes. El hecho de que se paren un momento para realizar un esquema, les ayudará a darse cuenta de la jerarquización de las ideas expuestas. A continuación se propone un esquema posible:  <b>EL PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO:</b>  1. Postura básica del patinador  2. La ropa  3. Las botas  4. Los saltos  4.1. Axel  4.2. Loop  4.3. Flip-Lutz  5. Los espirales  5.1. Espiral de la muerte exterior de espaldas  6. Las lesiones  7. Músculos que se trabajan].</p> <p>«Busca palabras en el texto que se correspondan con las siguientes definiciones:  1. Arista o borde agudo de un instrumento cortante.  2. Salto acrobático consistente en uno o varios giros alrededor del eje vertical del saltador.  3. Prenda, especialmente femenina, de una sola pieza, elástica y ajustada al cuerpo, que se usa para practicar ejercicio físico.  4. Tejido sintético elástico, utilizado generalmente en la confección de prendas de vestir.  5. Se dice de la serie de cuatro cosas iguales o semejantes.  6. Inflamación de un tendón.  7. Cada una de las puntas que presentan algunas cosas y en especial ciertos instrumentos o herramientas como las cuchillas.  8. Curva plana que da indefinidamente vueltas alrededor de un punto, alejándose de él más en cada una de ellas.»  [Esta actividad se realizará con el fin de que el profesor se asegure que los alumnos han comprendido de manera adecuada todo el léxico más o menos especializado del texto. Las respuestas son: 1.</p>

		<i>filo; 2. pirueta; 3. maillot; 4. licra; 5. cuádruple; 6. tendinitis; 7. diente; 8. espiral</i> ].
<b>PROCESOS LECTORES</b>		
RECUPERAR - OBTENER INFORMACIÓN	1.	¿Cuáles son los músculos que más se trabajan en el patinaje artístico? [ <i>Ejercicio de búsqueda de información literal</i> ].
	Respuesta	Hay dos respuestas que podrían darse por válidas: <i>1. «Músculos de la cintura, glúteos e isquiotibiales».</i> <i>2. «Los músculos del tren inferior».</i> <b>Nivel de dificultad: 1</b>
	2.	¿Cuál es la temperatura ideal de la pista de patinaje para poder desarrollar este deporte? Elige la respuesta correcta: a) entre 0 y 5°C b) entre -5 y 0°C c) a partir de 0°C [ <i>Ejercicio de búsqueda de información equivalente</i> ]
	Respuesta	La respuesta correcta es la b). <b>Nivel de dificultad: 3</b>
COMPRESIÓN GLOBAL	1.	Enuncia y explica la finalidad que crees que tiene este texto. [ <i>Ejercicio de determinación de la intención general de un texto</i> ].
	Respuesta	Servirá cualquier respuesta que reconozca que se trata de un texto informativo-expositivo. Por ejemplo: - <i>«Informar a los lectores de los elementos más representativos que configuran el patinaje artístico».</i> - <i>«Exponer de manera objetiva cuáles son los elementos constituyentes del patinaje artístico».</i> - <i>«Resumir los principales rasgos que intervienen en este deporte: postura, tipo de pista, tipo de ropa utilizada, lesiones habituales...».</i> <b>Nivel de dificultad: 2</b>
	2.	¿Para qué tipo de lectores consideras que ha sido elaborado este texto? [ <i>Ejercicio de identificación del uso general de un texto</i> ].
	Respuesta	Se dará por válida cualquier respuesta que reconozca que se trata de un texto no especializado y, por tanto, que el lector ideal es aquel que no se siente especialmente familiarizado con los tecnicismos propios de este deporte. Algunas respuestas tipo son las siguientes:

		<p>- «Para lectores no especializados en el mundo del patinaje artístico».</p> <p>- «Para los lectores habituales de la revista CONSUMER. EROSKI».</p> <p>- «Para lectores desconocedores de las reglas y características del patinaje artístico».</p> <p>Por el contrario, cualquier respuesta que considere que este texto ha sido creado para un tipo de lector especializado, se dará por incorrecta. Por ejemplo:</p> <p>- «Para expertos en el patinaje artístico».</p> <p>- «Para patinadores o seguidores de este deporte».</p> <p><b>Nivel de dificultad: 1</b></p>
<p>INTERPRETACIÓN INFERENCIAS</p>	1.	<p>Dadas las bajas temperaturas en que ha de encontrarse la pista, ¿crees que sería adecuado practicar este deporte con abrigos de lana que cubran todo el cuerpo? Justifica tu respuesta.</p> <p><i>[Deducciones o inferencias]</i></p>
	Respuesta	<p>Se considerará válida cualquier respuesta que niegue esta posibilidad y que la justifique adecuadamente. Por ejemplo:</p> <p>- «No, porque los abrigos dificultarían la libertad de movimientos de los patinadores».</p> <p>- «No, puesto que el autor afirma que los materiales más adecuados para practicar este deporte son la lycra y el nylon».</p> <p>- «No, porque la lana no es elástica».</p> <p>- «No, ya que ropas de este tipo impedirían al público y al jurado de las competiciones poder observar y analizar los movimientos de los patinadores y a estos últimos moverse adecuadamente».</p> <p><b>Nivel de dificultad: 1</b></p>
	2.	<p>¿Qué modalidades de patinaje artístico sobre hielo se pueden distinguir? <i>[Deducciones o inferencias]</i></p>
	Respuesta	<p>La respuesta correcta es la que comprende tres tipos o modalidades de patinaje artístico sobre hielo: «individual, por parejas y danza sobre hielo». Aunque en el texto no hay ningún apartado dedicado en exclusiva a distinguir las tres modalidades de patinaje artístico que existen, se alude a ellas de manera tangencial en distintos momentos (en el epígrafe dedicado a la pista y en el que se refiere al tipo de cuchilla que suelen llevar las botas de los patinadores, por ejemplo). A través de estas informaciones indirectas, los lectores pueden inferir la respuesta a esta pregunta.</p>

		<b>Nivel de dificultad: 4</b>
VALORACIÓN - REFLEXIÓN FORMA	1.	<p>Supongamos que en el próximo número de la revista se publica una infografía (es decir, un texto de similares características) sobre el ciclismo. Señala cuáles de los títulos de epígrafes de «Patinaje artístico sobre hielo» se mantendrían invariables y cuáles deberían ser alterados:</p> <p>a) Postura básica del deportista  b) La pista  c) La ropa  d) Los saltos  e) Las lesiones  f) El calzado  g) Músculos que se trabajan  h) Los espirales</p> <p><i>[Cuestión relativa a la estructura del texto]</i></p>
	Respuesta	<p>Las respuestas correctas son:</p> <p>a) <i>Invariable</i>  b) <i>Invariable [puesto que el ciclismo puede practicarse en pistas de distinto tipo]</i>  c) <i>Invariable</i>  d) <i>Alterado [Normalmente el ciclismo es un deporte en el que no se realizan saltos]</i>  e) <i>Invariable</i>  f) <i>Invariable</i>  g) <i>Invariable</i>  h) <i>Alterado [Del mismo modo que no se suelen realizar saltos, tampoco se hacen este tipo de ejercicios en el ciclismo].</i></p> <p><b>Nivel de dificultad: 1</b></p>
	2.	<p>¿Cómo caracterizarías el lenguaje de este texto? Elige una de las tres posibilidades que te proponemos:</p> <p>a) Es tremendamente subjetivo, dado el constante empleo de marcas autorreferenciales por parte del autor.  b) Es un lenguaje especializado y difícil de entender por parte del lector medio, debido al persistente empleo de tecnicismos.  c) Se trata de un lenguaje que busca la objetividad y la corrección, pero que al mismo tiempo trata de ser accesible para los lectores no especializados.</p> <p><i>[Cuestión relativa al tipo de lenguaje empleado en el texto]</i></p>
	Respuesta	<p><i>La respuesta correcta es la c).</i></p> <p><b>Nivel de dificultad: 3</b></p>
	1.	<p>Imagina que eres el autor de esta infografía, propón dos posibles títulos de epígrafes</p>

VALORACIÓN - REFLEXIÓN CONTENIDO		complementarios para añadir al texto.
	Respuesta	Se considerarán respuestas correctas aquellas relativas al patinaje artístico sobre hielo y que tengan un nivel de objetividad y de relevancia semejante al de los propuestos en el texto. Algunas de las posibilidades son: duración de los entrenamientos, competiciones, tipos de patinaje, orígenes del patinaje artístico sobre hielo, modalidades según la edad de los patinadores, el equipamiento, el jurado, modalidades olímpicas, etc. <b>Nivel de dificultad: 3</b>
	2.	¿Crees que la información aportada en este texto prepara a sus lectores para practicar este deporte o bien para conocerlo como simple espectadores? Justifica tu respuesta.
	Respuesta	Dado que se trata de un texto de carácter informativo y no especializado, se considerarán correctas aquellas respuestas en las que se entienda que éste es un texto destinado a aportar información básica que ayude a comprender mejor este deporte desde la perspectiva del espectador. <b>Nivel de dificultad: 3</b>
<b>PUESTA EN PRÁCTICA - OBSERVACIONES</b>		