

A skateboarder wearing a white patterned t-shirt, dark pants, and a straw hat is captured mid-air, performing a trick. The skateboard is positioned below their feet. The background shows a concrete skatepark with other people in the distance.

# Extraescolar Skateboarding

por Sergio Fernández  
Club Deportivo Entabla





# Introducción

**El Skateboarding** requiere equilibrio, coordinación psicomotriz y perseverancia

→ **Difícil pero posible**

Apto y adaptable a cualquier persona, edad y forma física.

→ **Deporte federativo y contracultura**

Recreativo, forma de vida y deporte de competición.

→ **Infinito, único y diverso**

Aprendizaje constante y personal, Cada persona por sus características físicas adapta estas maniobras a sí misma por lo que cada skater tendrá un estilo propio.



# Beneficios del skateboarding

- Mantiene una tensión arterial y tono muscular saludable
- Mejora la coordinación y equilibrio
- Favorece la agilidad, propiocepción y lateralidad
- Libera de tensión, ansiedad y mejora el sueño
- Fomenta la perseverancia y paciencia para obtener objetivos
- Pensamiento creativo, cada skater patina a su manera y estilo
- Aumenta el autoestima al conseguir objetivos
- Enseña a calcular los riesgos y afrontarlos con seguridad
- Desarrolla habilidades sociales
- Crea tolerancia, une culturas y generaciones





## Metodología

**Disfrute:** lo más importante, pasarlo bien

**Adaptación:** correcta posición del cuerpo, control del miedo y el skate

**Seguridad:** Calentamiento inicial, control del riesgo, aprender con los fallos





## Lugar y grupos

- La zona de entrenamiento debe ser segura, sin paso de coches, como una pista de patinaje, skatepark, patio de colegio o pista deportiva para el fin de las clases de skate. Opción cubierta o semicubierta para días de lluvia.
- Grupos de 10 niños y niñas de edad desde los 6/7 años.
- Equipo necesario, skateboard y casco obligatorio, recomendable rodilleras y coderas.
- Quien lo desee puede tramitar con el club una ficha de alumno de escuela en la Federación Madrileña de Patinaje, con un seguro de accidentes deportivos para todo el curso escolar.



ENTABLA  
  
ESQUELA & SKATE

# Sergio Fernández

- Profesor titular, desde 2011 ENTABLA.es (todos los niveles de skate, surfskate y longboard)
- Formador de monitores. Federación Madrileña de Patinaje
- Titulación Monitor de Skate. Federación Madrileña de Patinaje
- Juez Nacional de Skate. Título por la Real Federación Española de Patinaje y World Skate
- Skater desde 1985
- Monitor de tiempo libre titulado
- Curso de primeros auxilios
- Idiomas: Español / Inglés
- Carnet de conducir B1
- Certificado Ministerio de Justicia de no constar antecedentes penales

