

Nombre _____

Patines



1. Hacer un resumen de la historia de la creación y los cambios de los patines.

2. Describir los equipos de seguridad que se usan en el patinaje.

3. Citar por lo menos 3 deportes en los que se usen patines.

4. Describir la diferencia entre las siguientes clases de patines:

Rollers _____

Tradicional _____

Hielo _____

5. Para cada una de las clases de patines mencionada en el requisito 4, citar:

- a. Lugar apropiado para uso
- b. Por lo menos 3 modalidades en el que cada clase es usada
- c. Ventajas que el modelo proporciona
- d. Desventajas

6. Saber cómo debe hacerse la manutención de los patines y explicarla (escoge una clase que pueda usarse en su región).

Nombre _____

7. Realizar lo siguiente mientras patina:

- a. Saber aumentar velocidad
- b. Saber frenar rápidamente
- c. Patinar de espaldas
- d. Aumentar la velocidad y deslizarse, por lo menos 5 metros agachado
- e. Cambiar de dirección (derecha e izquierda)
- f. Tomar velocidad y saltar un objeto
- g. Hacer un giro de 360° en un pie

8. Hacer una investigación sobre una de las modalidades deportivas del requisito 3, y mencionar el reglamento, el nivel de las competencias, y las categorías e informaciones interesantes sobre el deporte.

Reglamento _____

Nivel de competencias _____

Información interesante _____

Fecha Completada: _____

Instructor/Asesor: _____