

UNIDAD DE PATINES.

Os propongo una serie de actividades a realizar. Primero debéis leer los apuntes sobre el contenido teórico de la unidad. Además de los vínculos que aparecen en los apuntes y que ayudan a entender los habilidades, os doy el siguiente vínculo: <https://www.sikana.tv/es/sport/inline-skating> donde podéis ver claramente las técnicas que podemos trabajar en caso de reincorporarnos a clase.

Con estos contenidos propongo una serie de trabajos personales:

1. Realizar una autoevaluación de tus habilidades personales a través de una ficha que os adjunto (ficha de control patines): Qué nivel crees que tienes en los gestos técnicos que se presentan en los apuntes y videos.(No te preocupes si hay gestos que no sabes realizar: queremos aprender y mejorar conociendo el nivel de partida). Primero lee para entender lo que queremos hacer y luego juzga que dominio tienes a nivel personal. Os propongo un plazo de entrega de 2 semanas a partir de la publicación en el aula virtual (si genera algún problema los plazos podéis comentarlo a los delegados por vuestras redes sociales de grupo y revisarlo de manera justificada).

2. Os envío algunos links que os pueden resultar interesantes para este tiempo, podéis intentar hacer alguna actividad pues está relacionada con los contenidos que ya hemos trabajado en el curso. Creo que puede resultar interesante: Yoga
<https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs>
<https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>
<https://www.youtube.com/watch?v=a01D1PzTVFc>
<https://www.youtube.com/watch?v=a376zRhSXXI>

Ojo que a nadie se le ocurra realizar posturas complicadas en casa.(véase equilibrio invertido)

Y alguna experiencia que se realiza en Vigo que podría ser interesante para practicar en casa. <https://maisqueauga.com/casagym/>

En caso de cualquier duda que tengáis podéis consultarme a través del foro del aula virtual, algunos de vosotros lo habéis hecho ya, y yo intentaré resolverlo lo antes posible. Mi correo es ramosanca@edu.xunta.es (para trabajos). Un saludo y ¡¡¡mucho ánimo!!!