



REQUISITOS:

- 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:
 - a. Rollers
 - b. Tradicional
 - c. 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).
- 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.