



Juegos y ejercicios con monopatín (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Juegos y ejercicios con monopatín (Spanish Edition)

Javier Alberto Bernal Ruiz

Juegos y ejercicios con monopatín (Spanish Edition) Javier Alberto Bernal Ruiz

A pesar de ser un deporte relativamente novedoso (nacido en los años 60 en Estados Unidos y dado a conocer en España en la década de los 80) es una actividad que ha tenido numerosos altos y bajos en su historia, pasando de ser un boom comercial a una demanda específica de determinados grupos sociales. En la actualidad el Skateboard parece que comienza a resurgir en nuestro país, junto a otros deportes denominados “extremos”, tras un período de crisis en cuanto a número de practicantes, y cada vez son más las publicaciones (vídeos, revistas, programas de televisión, páginas web) e infraestructuras (“half pipes”, skate parks) que ayudan a ello.

Con este manual también pretendemos poner nuestro granito de arena.

En las siguientes páginas podrán encontrar la información necesaria para elaborar Unidades Didácticas o desarrollar un taller específico sobre el monopatín, ya que incluimos los contenidos teóricos y prácticos necesarios para tal fin.

Comenzaremos dando algunas nociones básicas sobre el implemento, su historia y su estructura, así como algunos aspectos necesarios de mantenimiento del mismo. El conocimiento de nuestro monopatín y el cómo modificarlo o arreglarlo son conceptos teórico-prácticos que se deben afianzar desde un principio para que se realicen con la mayor facilidad posible.

Seguidamente les mostraremos cuáles son los beneficios de la utilización del skate haciendo referencia a los objetivos que se nos marcan desde el área de Educación Física y en relación a las funciones del movimiento. La propuesta práctica es la parte principal de nuestro trabajo, donde les mostramos una secuencia de ejercicios y juegos en progresión para su aplicación directa en nuestro taller / clase. Hemos considerado necesario clasificarlos en cinco grupos según el tipo de movimientos, de modo que los alumnos practiquen los movimientos básicos de todas las modalidades:

- Técnica básica y juegos: como indica el título del apartado, en él incluimos los ejercicios más básicos de la práctica del skate, de modo que se pueda atender a aquellos alumnos que se suben por primera vez a uno.
- Street: es la disciplina del skate que se realiza patinando en plano con obstáculos y elementos para saltar, subirse, grindar etc.
- Grind & Slide: es una parte del estilo “street” consistente en deslizamientos y apoyos en escalones o salientes de los bancos.
- Vert: también llamado “vertical”. Se corresponde con aquellos movimientos que se ejecutan en rampas (“mini-ramp”, “half-pipe”).
- Old School: los skaters más clásicos siguen haciendo los trucos que se realizaban en los inicios del skateboard, sin saltos y utilizando las manos para atrapar el monopatín.

En algunas ocasiones aparecerán entre paréntesis, junto a los movimientos, nombres de otros trucos que creemos oportuno que se hayan aprendido con anterioridad.

A la última sección del libro podrás acudir siempre que no tengas claro un concepto que se ha utilizado durante la descripción de los ejercicios.

Esperamos que la información que le ofrecemos le sea útil en su aplicación al ámbito escolar o en otros campos de recreación y actividad físico-deportiva.

 [Leer en línea Juegos y ejercicios con monopatín \(Spanish Edit ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Juegos y ejercicios con monopatín (Spanish Edition) Javier Alberto Bernal Ruiz

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Juegos y ejercicios con monopatín (Spanish Edition) Javier Alberto Bernal Ruiz
#CTWPA01LX8E

Leer Juegos y ejercicios con monopatín (Spanish Edition) by Javier Alberto Bernal Ruiz para ebook en línea Juegos y ejercicios con monopatín (Spanish Edition) by Javier Alberto Bernal Ruiz Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Juegos y ejercicios con monopatín (Spanish Edition) by Javier Alberto Bernal Ruiz para leer en línea. Online Juegos y ejercicios con monopatín (Spanish Edition) by Javier Alberto Bernal Ruiz ebook PDF descargar Juegos y ejercicios con monopatín (Spanish Edition) by Javier Alberto Bernal Ruiz Doc Juegos y ejercicios con monopatín (Spanish Edition) by Javier Alberto Bernal Ruiz Mobipocket Juegos y ejercicios con monopatín (Spanish Edition) by Javier Alberto Bernal Ruiz EPub

CTWPA01LX8ECTWPA01LX8ECTWPA01LX8E