



Nivell B

B.15. Equilibri dret amb escota



OBJECTIU

Que l'alumne sigui capaç de mantenir l'equilibri de peu damunt el patí ajudant-se de l'escota. Agafant, així doncs, confiança i agilitat amb l'embarcació.

PROCEDIMENT

Explicar a l'alumne que l'equilibri de peu és fonamental en la navegació del patí, ja que l'utilitzarem en molts cassos, entre ells la virada per avant. Destacar que l'escota es una essencial ajuda per a poder mantenir aquests equilibri.

EXERCICI

A terra mitjançant una simulació mostrarem a l'alumne com s'haurà de col·locar.

A mar ordenarem a l'alumne que provi d'aixecar-se i mantenir-se de peu amb l'ajuda de l'escota de tal manera que poc a poc vagi agafant confiança i agilitat. A mesura que millori li ordenarem que provi de desplaçar-se de proa a popa i a l'invers.

AVALUACIÓ

Es valorarà que l'alumne sigui capaç de mantenir l'equilibri de peu agafant-se a l'escota i que se'l vegi confiat/segur en fer petits desplaçaments per sobre del patí.