



## Cultura Física

1. Nombrar 4 cosas que contribuyen a la condición física.
2. Hacer 3 diferentes clases de estiramientos. Sostenerlo por lo menos 15 segundos.
  - a. Piernas
  - b. Espalda
  - c. Brazos/hombros
3. Hacer 3 de los siguientes:
  - a. Correr, trotar o caminar un kilómetro y medio.
  - b. Saltar alto. Registrar el salto más alto de los 4.
  - c. Saltar la cuerda por 3 minutos.
  - d. Subirse a un poste, una cuerda o un árbol.
4. Participar en 2 de los siguientes:
  - a. Curso de obstáculos
  - b. Salto de rana
  - c. Carrera de relevos
5. Demostrar su habilidad de hacer 4 de los siguientes:
  - a. Rodado de carnero
  - b. 10 abdominales
  - c. Volteretas laterales
  - d. Pararse de cabeza o con las manos
  - e. Colgarse de una barra con las manos y con las rodillas
  - f. Puente de espaldas
6. Participar en un juego organizado que requiere ejercicio físico
7. Participar en un programa de aptitud física reconocida:
  - a. Desafío del Presidente (President's Challenge)
  - b. Un programa equivalente como la «Aptitud física canadiense» (Canadian Fitness Award)



### Ayuda

1. Cultura física significa: nutrición adecuada, descanso, agua, ejercicio, fuerza, buen estado cardiovascular, flexibilidad, resistencia.
2. Al estirarse, use métodos estáticos (sostenga el estiramiento por 15 segundos sin moverse). Haga estiramiento antes de hacer ejercicio para evitar lastimarse y después, cuando los músculos están calientes, para ayudar a enfriarlos y evitar tensiones o lesiones.
3.
  - a. Trote o corra en grupo varias veces con supervisión adulta.
  - b. Salte en una alfombra u otro material suave como arena o aserrín. Asegúrese que la barra donde salten los niños esté segura para que no se hagan daño.
  - c. Juegue con varias cuerdas para saltar, permitiendo tiempo para practicar, ya que muchos nunca habrán saltado la cuerda anteriormente.
  - d. Aprenda a escalar con seguridad, siempre con supervisión adulta.
4. Planee una carrera de obstáculos en la cual los Aventureros puedan correr alrededor, debajo, sobre y a través de los obstáculos, como llantas, cajas de cartón, torres, cuerdas y postes. Enséñeles a jugar salto de rana. Anímelos a jugar limpio. Cada niño debe agacharse en posición de «rana» (fetal). El último niño se levanta y ligeramente toca la

## Requerido

espalda de quien vaya adelante, salta por encima de esa «rana», y sobre todos los demás hasta que llega al frente, entonces se pone en posición de «rana». El siguiente en la línea hace lo mismo, diciendo «rrribit» mientras va brincando.

5. Estas actividades debieran ser hechas bajo supervisión adulta.
6. Estas actividades debieran ser hechas bajo supervisión adulta.
7. Use las pruebas del desafío del Presidente o Aptitud física canadiense. Establezca metas y practique para mejorar.