

Gimnasta

1. Tener la especialidad de Cultura Física.
2. Ejecutar por lo menos 5 diferentes clases de ejercicio de calentamiento.
3. Dirigir los ejercicios de calentamiento y estiramientos al comienzo de 3 clases.
4. Debe poder hacer los siguientes movimientos y practicar para mejorar.
 - a. Vuelta hacia atrás
 - b. Voltereta lateral (sobre pies y manos)
 - c. Doblarse hacia atrás
 - d. Dar vueltas hacia atrás con las piernas abiertas
 - e. Salto o clavado al rodar
 - f. Pararse de cabeza
 - g. Pararse de manos
 - h. Balanceo sobre una viga
 - i. Dar vueltas hacia adelante con las piernas abiertas
5. Participar en una prueba de aptitud física reconocida:
 - a. Desafío del Presidente
 - b. Aptitud física canadiense o su equivalente



Ayuda

2. Ejercicios de calentamiento apropiados para niños: saltar la cuerda, saltar con un pie, salto con palmadas caminar imitando animales (elefante, cangrejo, canguro, rana, conejo).
3. Haga que cada niño dirija 3 sesiones de ejercicios de calentamiento con salto con palmadas, corriendo en la misma posición, brincando, saltando cuerda, etc. Acuéstese, estire los músculos y sostenga. Estiramientos: piernas, espalda, puños, manos, tobillos (rotar en círculos), cabeza (incline de lado a lado y sostenga)
4. Posiciones: estiramiento/acostado en el piso. Concerniente a los movimientos:
 - a. Para protección, asegúrese que sus manos estén colocadas en el piso por sus hombros cuando dé vueltas hacia atrás («rodar hacia atrás»).
 - b. Mantenga los brazos y piernas estiradas, coloque los dedos juntos.
 - c. Párese y lentamente inclínese hacia atrás, bajando las manos al piso. «Puente atrás»: empújese hacia arriba desde el piso. Doblarse hacia atrás: estando de pie, dóblese lentamente hacia atrás hasta que sus manos toquen el piso.
 - d. Estando de pie con las piernas abiertas, inclínese hacia atrás colocando sus manos entre las piernas, mientras da vuelta las manos van a los hombros, como en el «rodar hacia atrás», y termina en estiramiento.
 - e. Practique el salto o clavado («clavado al rodar»), manténgase protegido adecuadamente para su seguridad.
 - f. De una posición de rana, lentamente levante las piernas a una posición derecha.
 - g. Estando de pie con las piernas abiertas coloque las manos entre las piernas con los dedos hacia adelante, meta la cabeza y ruede. Empújese hacia arriba con las manos en el piso y termine con las piernas estiradas.
 - h. Camine en una «viga», tocándose el pie y luego la rodilla cada vez que da un paso.
 - i. Ejecute «parándose de cabeza», pateando hacia arriba y hacia abajo usted solo. Practique con un observador hasta que lo logre hacer usted solo. Recuerde que

algunos niños son más flexibles y la gimnasia les parecerá más fácil que a otros. Hágalo entretenido, y elogie sus esfuerzos. Debe tener a un “observador” adulto cerca para minimizar las lesiones o los daños.

5. Use la prueba del Desafío del Presidente o la Aptitud física canadiense.