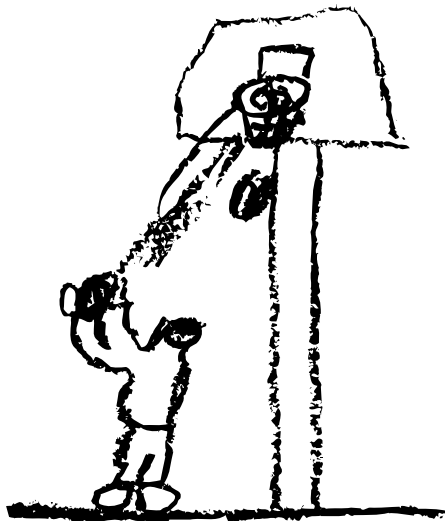


Cultura Física

1. Enumere por lo menos cuatro cosas que contribuyen a la cultura física.
2. Haga tres diferentes estiramientos. Sosténga por lo menos 15 segundos.
 - a. Piernas
 - b. Espalda
 - c. Brazos/hombros
3. Haga tres de los siguientes:
 - a. Correr, caminar rápido o despacio por media milla.
 - b. Salte alto. Registre el salto más alto de cuatro.
 - c. Salte cuerda por tres minutos.
 - d. Súbase a un polo, a una soga o a un árbol.
4. Participe en dos de los siguientes:
 - a. Carrera de obstáculos
 - b. Salto rana
 - c. Carrera de relevo
5. Demuestre su habilidad para hacer cuatro de los siguientes:
 - a. Rodar/dar vueltas hacia adelante
 - b. Diez sentadillas (“sit ups”)
 - c. Voltereta lateral (sobre pies y manos)
 - d. Pararse de cabeza o con las manos
 - e. Cuélguese de una barra con las manos y las rodillas
 - f. “Puente atrás”
6. Participe en un juego organizado que requiere ejercicio físico
7. Participe en una prueba de cultura física reconocida:
 - a. “Canadian Fitness Award”
 - b. “President’s Challenge”



Ayudas

1. Cultura Física (“Fitness”) significa: nutrición adecuada, descanso, agua, ejercicio, fuerza, hacer ejercicio 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 tensión o lesión.
3.
 - a. Camine 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 saltan los niños esté segura para que no se hagan daño.
 - c. Aprenda a subir o brincar en forma segura, 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 rana. Anímelos a jugar limpio. Cada niño debe agacharse en posición de “rana” (fetal). El último niño se levanta y, ligeramente toca la espalda de quien vaya adelante, salta (“leap”) 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 “rrri-bit” mientras va brincando.
- 5-6. Estas actividades debieran ser hechas bajo supervisión adulta.
7. Use las pruebas de “The President’s Challenge” o “Canadian Fitness Test”. Establezca metas y practique para mejorar. (Ver Apéndice)



Grado 2



Requisito

Actualizado en 1996.

Requisitos para Rayitos de Sol