

Gimnasta

1. Tener el Honor de Cultura Física.
2. Haga por lo menos cinco diferentes tipos de ejercicio de calentamiento.
3. Dirija los ejercicios de calentamiento y estiramientos al comienzo de tres clases.
4. Debe poder hacer los siguientes movimientos y practique para mejorar.
 - a. De vueltas 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
 - f. Pararse de cabeza
 - g. Pararse de manos
 - h. Balanceo sobre una viga
 - i. Dar vueltas hacia adelante con las piernas abiertas
5. Participe en una prueba de Cultura Física reconocida
 - a. "Canadian Fitness Award"
 - b. "President's Challenge"



Grado 3

Actualizado en 1996.

Ayudas

2. Ejercicios de calentamiento apropiados para niños: Saltar, "buscapiés", caminar imitando animales (elefante, cangrejo, canguro, rana, conejo).
3. Que cada niño dirija en tres sesiones de ejercicios de calentamiento con "buscapiés", 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. Por protección, asegúrese que

sus manos están 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 unos frente a otros.
- 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 rodar"), manténgase decuadamente protegido 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 rueda. 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 "parandose de cabeza", pateando hacia arriba y hacia abajo usted solo. Practique con un observador hasta que lo logre hacer usted solo.

Recuerde que algunos jóvenes 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 daños.

5. Use las pruebas de "President's Challenge" o la "Canadian Fitness". (Ver Apéndice)