



Especialidad de Aptitud Física

Nombre: _____

Clase: _____

Club: _____

ADVENTURER CLUB



Diseño y elab. G.M.A.: L. Israel Cojintos

Director: _____

Fecha: _____

Firma: _____



MINISTERIO DE AVENTUREROS ESPECIALIDAD DE APTITUD FISICA



PERTENECE A : _____

CLUB: _____

COORD. DISTRITAL: _____ **DISEÑO Y ELAB.:** G.M.A. ISRAEL COJINTOS

Nuestro cuerpo necesita de algunas actividades y habitos para tener un buen estado físico. ¿Menciona como beneficia los siguientes habitos?



Four large rounded rectangular boxes with horizontal lines for writing, arranged around the central images. Each box is connected to a central image by an arrow pointing towards the box. The top-left box is connected to the man drinking water, the top-right to the girl eating, the bottom-left to the boy running, and the bottom-right to the doctor with the no-smoking sign.



MINISTERIO DE AVENTUREROS ESPECIALIDAD DE APTITUD FISICA

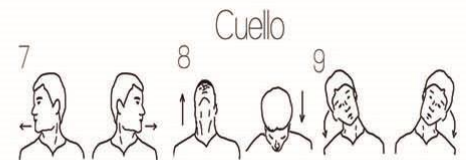


Antes de empezar a hacer ejercicio necesitamos hacer la **alargamiento** de nuestros musculos. Practiquemos los mismos por lo menos en **4** repeticiones de 15 a 20 segundos cada una.

¿Porque es necesario realizar alargamientos?



Con tu lider o consejero practiquen estos alargamientos :



Firma de consejero: _____

Firma de consejero: _____

Firma de consejero: _____



Firma de consejero: _____

Firma de consejero: _____



MINISTERIO DE AVENTUREROS ESPECIALIDAD DE APTITUD FISICA

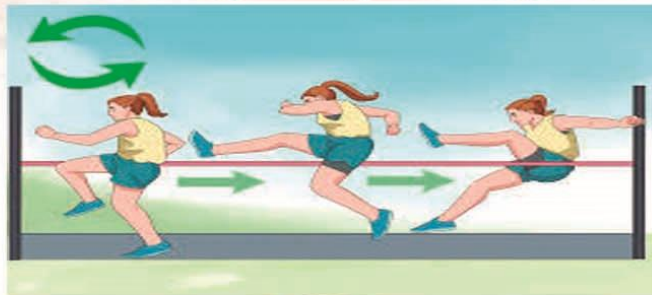


Realiza las siguientes actividades:



Carrera de 500 metros

Firma de evaluador



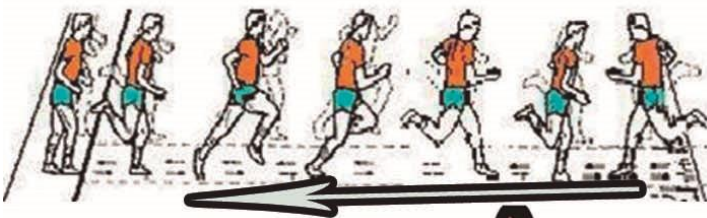
Salto de altura
De cuatro intentos realizados
cual fue mi mejor altura registrada
Mi altura fue:_____

Firma de evaluador



Saltar la cuerda por 2 minutos sin parar

Firma de evaluador



Camina o trota hacia atras

Firma de evaluador



Colgarse de una barra horizontal con las
manos y las rodillas

Firma de evaluador



Sentarse y levantarse 10 veces sin parar.

Firma de evaluador



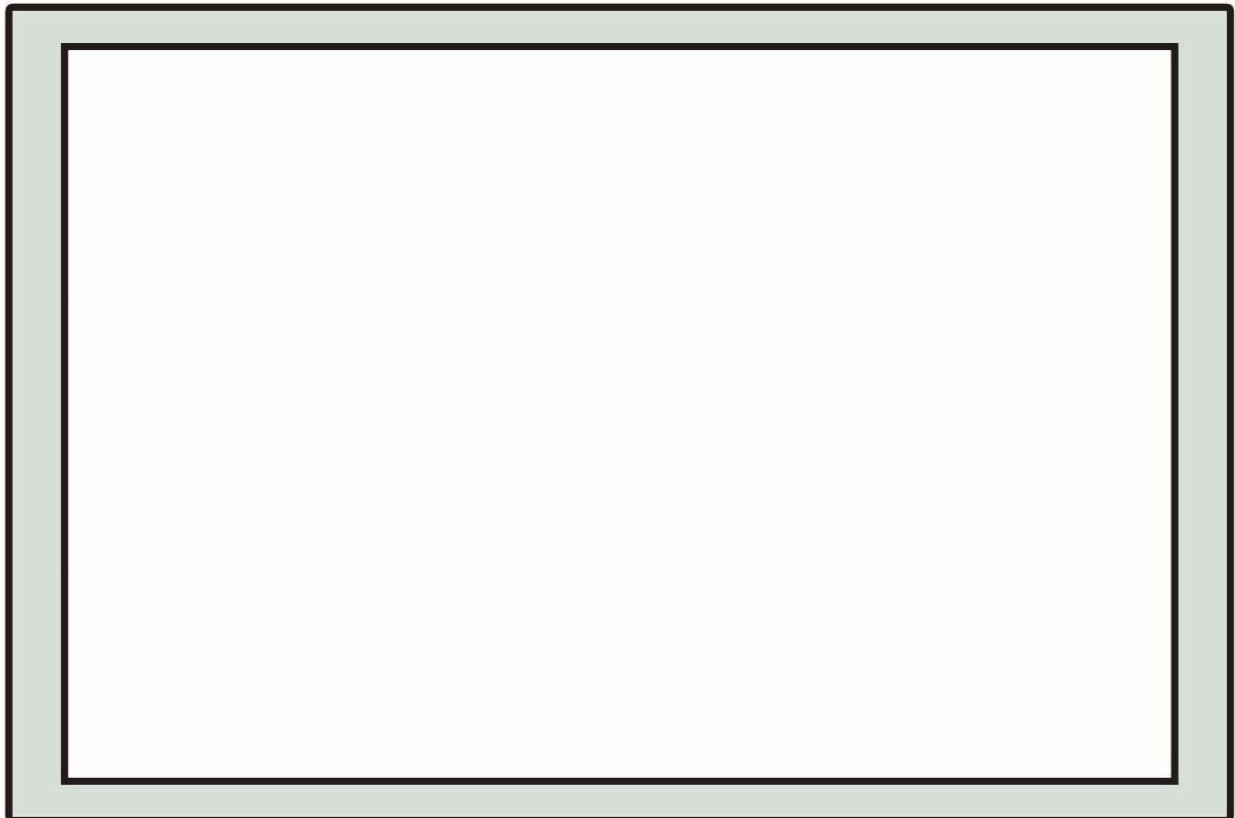
MINISTERIO DE AVENTUREROS ESPECIALIDAD DE APTITUD FISICA



Que precauciones se debe tener al realizar actividad fisica en espacios publicos



Con tu club participa de una actividad deportiva colectiva donde se realiza carrera de obstáculos, salto de sapito y otros ejercicios físicos.
A continuación pega una imagen de dicha actividad

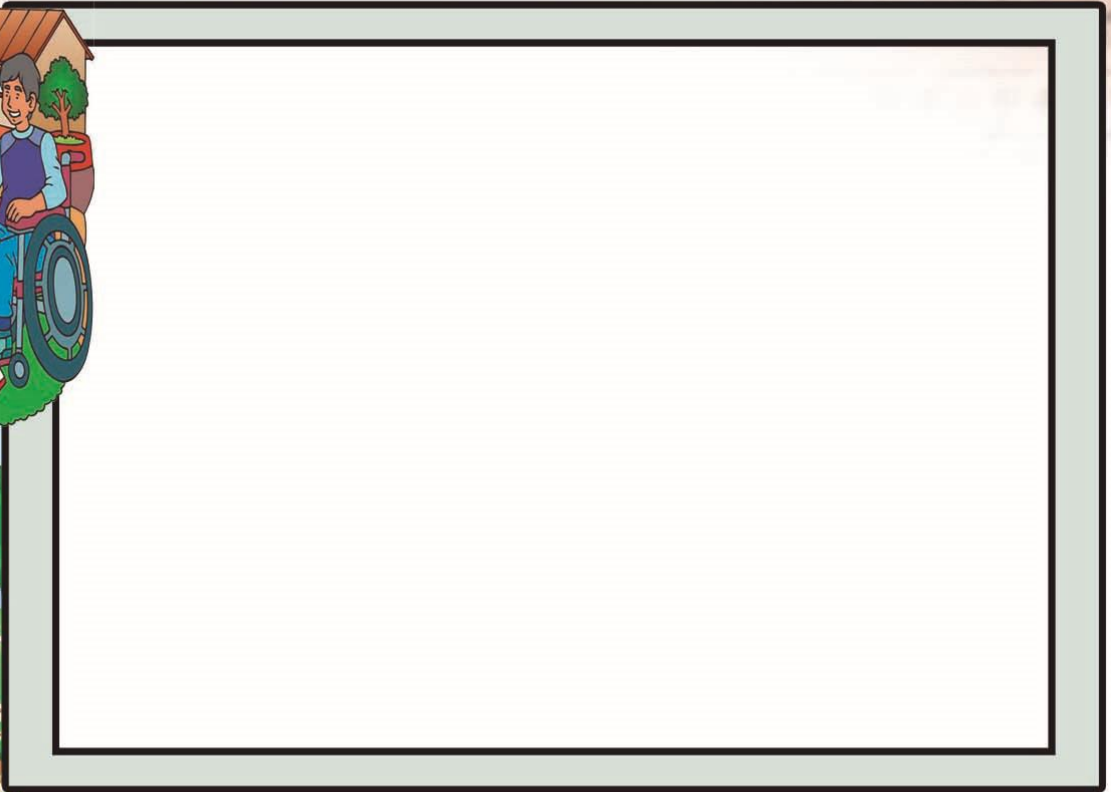
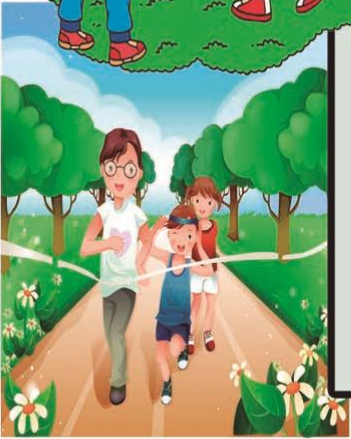
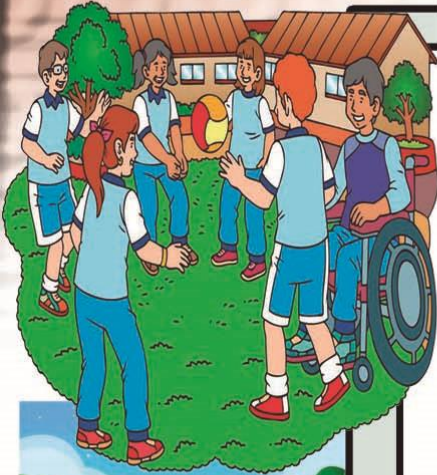




MINISTERIO DE AVENTUREROS ESPECIALIDAD DE APTITUD FISICA



En tu ciudad o barrio se realizan muchas actividades físicas, Participa de una prueba física compatible con tu edad ya sea organizada por tu club o alguna institución local.



Con la ayuda de tu padre busca un texto bíblico que nos ayude a reflexionar sobre el estado físico o el cuidado de tu cuerpo

