

Especialidades Club Aventureros

Gimnasia



1. Saltar 80 cm. en altura.
2. Saltar 2,15 mts. en longitud.
3. Correr 50 mts. en 10 segundos.
4. Alcanzar con una pelota, desde una distancia de 4 mts., un blanco de 2mts.2, dando en dicho blanco tres veces de cuatro lanzadas con la mano derecha y tres veces de cuatro lanzadas con la mano izquierda.
5. Hacer el arco de espaldas y el pino (la vela).
6. Conocer las reglas del balón prisionero y hacer de árbitro en este juego.

A Y U D A

1. Preocuparse que las actividades vayan siendo graduadas para evitar accidentes, es decir, en el salto de altura, se puede comenzar con 50 cm. y desde ahí ir subiendo.
2. Importante que el niño haga elongaciones (ejercicios de calentamiento) antes de correr los 50 metros.
3. Si no conoce el juego, puede reemplazarlo por cualquiera que use balón con las manos y el niño deba esquivarlo o recuperarlo.

Grado Nivel **3**