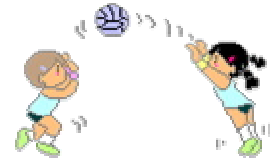


## Estado Físico



1. Haz una lista de cuatro cosas que aseguran el estado físico.
2. Corre lentamente 800 metros, o 50 metros en 10 segundos.
3. Haz un salto alto. (registra el más alto de cuatro saltos).
4. Salta a la cuerda por tres minutos.
5. Haz tres diferentes tipos de flexiones, y mantente en posición, en cada caso, por lo menos diez segundos.
  - a. De piernas.
  - b. De abdomen.
  - c. De brazos.
6. Participa de una carrera de obstáculos.
7. Demuestra tu habilidad para hacer las siguientes cosas:
  - a. Diez flexiones.
  - b. Subir por un poste, una cuerda o trepar un árbol.
  - c. Colgarte de la barra con las manos y las piernas.
8. Participa con tu grupo de juegos organizados que requieran buen estado físico, como por ejemplo voley ball, carrera de postas, salto de rana, etc.



## Ayuda

**Nota:** esta especialidad es uno de los requisitos de la clase de Rayitos de Sol.

1. El buen estado físico incluye una alimentación adecuada, descanso, agua, ejercicio, fuerza, buen funcionamiento del aparato cardiovascular, flexibilidad, resistencia, es decir, conservar el organismo en las mejores condiciones posibles.
2. Las carreras lentas o rápidas, en grupo, siempre se deben practicar bajo la supervisión de un adulto.
3. El participante debe caer sobre un colchón u otro elemento blando como arena o acerrón. Asegúrese de que la barra esté sostenida por soportes, y no firmemente asegurada a los postes, para que los chicos no se hagan daño.
4. Hágales practicar varios juegos con la cuerda, y déles tiempo para practicar primero, ya que es posible que algunos de ellos jamás hayan saltado con una cuerda.
5. Al hacer flexiones, procure que sean estáticas, es decir, que duren 15 segundos, sin moverse.
6. Organice una carrera de obstáculos para que los aventureros puedan correr alrededor, por encima y a través de los obstáculos. Use neumáticos, cajas de cartón, postes bajos y altos, y cuerdas.
7. Un adulto debería supervisar estas actividades.
8. Estos juegos se deberían jugar en grupo o en familia, de ser posible. Un adulto debería supervisarlos.