

# Gimnasia



1. Primero debes tener el galardón de Estado Físico.
2. Haz por lo menos 5 diferentes ejercicios de precalentamiento.
3. Practica salto alto. Registra el mejor de cuatro.
4. Practica salto largo. Registra el mejor de cuatro.
5. Corre 50 metros en 10 segundos.
6. Haz lo siguiente:
  - a. Flexión hacia atrás.
  - b. La rueda.
  - c. Torsión hacia atrás.
  - d. Torsión hacia atrás con las piernas abiertas.
  - e. Flexión hacia adelante.
  - f. Flexiones de las piernas.
  - g. Torsión hacia adelante con las piernas abiertas.
  - h. Equilibrio sobre la barra.
  - i. Camina con las manos.



# Ayuda

1. Los aventureros deben tener el galardón de estado físico antes de comenzar esta especialidad. Todas las actividades relacionadas con la gimnasia deben ser estrechamente supervisadas por un adulto.
2. Los ejercicios ideales de precalentamiento para los niños incluyen saltos ligeros intermitentes, saltos alternados primero con un pie y después con el otro, caminar imitando a algunos animales (elefante, cangrejo, canguro, rana, conejo), correr sin avanzar, saltar la cuerda, etc. Permita que cada niño dirija una sesión de precalentamiento. Flexiones de piernas, de espalda, de muñecas, de tobillos (haciéndolos girar), de la cabeza (a un lado primero, después al otro y a continuación levantar la cabeza).
3. Registre Ud. mismo el mejor de los cuatro.
4. Idem
5. Use un cronómetro o un reloj con segundero para controlar el tiempo.
6. Posiciones: flexión/descanso, pica, estoque. Con respecto a los movimientos:
  - a. Para mayor seguridad asegúrese de que los niños tengan las manos apoyadas sobre el piso cuando hacen la flexión hacia atrás.
  - b. Cuide que los niños tengan las piernas y los brazos derechos, y que se toquen con los dedos al hacer la rueda.
  - c. Primero de pie; después deben inclinarse lentamente hacia atrás hasta que las manos toquen el piso.
  - d. De pie y con las piernas abiertas, el niño debe inclinarse hacia atrás hasta poner las manos entre las piernas; debe tratar de tocar los hombros con las manos. Después debe afirmarse con las manos en el piso para levantar los pies en alto.
  - e. Haga que los niños practiquen esta flexión, teniendo cuidado de que se mantengan firmes para que no se hagan daño.
  - f. El ejercicio comienza con el niño apoyado sobre el piso con las manos y los pies; entonces, lentamente, se levanta hasta quedar bien derecho.
  - g. De pie y con las piernas abiertas, el niño debe inclinarse hacia adelante hasta tomarse las piernas; entonces debe levantar la cabeza para hacerla girar sobre el cuello. Después debe afirmarse con las manos en el piso para levantar los pies en alto.
  - h. El niño debe caminar sobre la barra del gimnasio; cada vez que da un paso debe tocarse la rodilla con el otro pie.
  - i. El niño debe caminar con las manos y con los pies en alto. Debe poder hacerlo sin ayuda. Enséñeles a aprender esta técnica apoyándose primero contra una pared, hasta que lo pueda hacer sin esa ayuda.

Recuerde que para algunos niños la gimnasia será más fácil que para otros. Dirija todo de manera que resulte divertido, y reconozca los esfuerzos de los niños. Siempre debe estar cerca de un adulto para cuidar de que no se hagan daño.