



Rayito de Sol



Cultura Física

1. Da un alista de por lo menos cuatro cosas quee contribuyen a una Buena aptitud física.
2. Has tres estiramientos diferentes. Aguanta como minimo unos 15 segundos.
 - a. Piernas
 - b. Espalda
 - c. Brazos/Hombros
3. Has tres de los siguientes:
 - a. Corre, trota o camina media milla.
 - b. Salta muy alto. Registra el más alto de cuatro saltos.
 - c. Salta la cuerda por tres minutos.
 - d. Trepa un poste, sog a o árbol.
4. Participa en dos de los siguientes:
 - a. Carrera de obstáculos
 - b. Salto de rana
 - c. Carrera de relevo
5. Demuestra tu habilidad en hacer cuatro de los siguientes:
 - a. Rodar hacia el frente
 - b. diez sentadillas
 - c. Voltereta lateral
 - d. Hacer el pino (Pararse de manos o en la cabeza)
 - e. Colgar de una barra con las manos o los pies
 - f. Puente lateral
6. Participe en un juego organizado que requiera ejercicio físico.
7. Participe de un examen físico reconocido como los siguientes:
 - a. President's Challenge (Desafío del Presidente)
 - b. Un programa equivalente