




Puedo cuidar de Mi Cuerpo 3

Obtén el Honor de Capacidad Física de Aventureros

Honor de Capacidad Física



1. Numera por lo menos cuatro cosas que contribuyen a la capacidad física.
2. Haz tres ejercicios de estiramiento. Sosténlo por un mínimo de 15 segundos.
 - a. Piernas 
 - b. Espalda 
 - c. Brazos/hombros 
3. Haz tres de los siguientes:
 - a. Corre, trotea o camina por media milla
 - b. Salta bien alto. Anóta el salto más grande de cuatro
 - c. Salta la cuerda por tres minutos
 - d. Sube un poste, cuerda o árbol
4. Participa en dos de los siguientes:
 - a. Carrera de obstáculos
 - b. Saltarana
 - c. Carrera de relevos

5. Demuestra tu habilidad en cuatro de los siguientes:
- Vuelta delantera
 - Diez abdominales
 - Vuelta de camero
 - Pararte de manos o cabeza
 - Colgar de la barra con las manos y las rodillas
 - Un puente con tu espalda
6. Participa en un juego organizado que requiere ejercicio físico.
7. Participa en un exámen físico reconocido:
- Desafío Presidencial (President's Challenge)
 - Un programa equivalente

Sugerencia para Padres o Líderes

Haga de este honor algo divertido:

- haciendo carteles de los grupos de alimento y agrupando los tipos de alimento en cajas.
- gozar de una actividad de ejercicio juntos al sol y aire fresco.

- tener un concurso de tomar agua saludablemente.

Ordene información acerca de estos exámenes a:
President's Challenge

Poplars Research Center
400 East 7th Street
Bloomington, IN 47405

Normas que Califican para el Desafío Presidencial (President's Challenge)

Edad	Flexiones de tronco	Carrera de Ida y Vuelta	Estrarse sentado	Estrarse sentado en forma de V	Caminar/Correr una milla	Ejercicios de barra
Niños	(en 1 minuto)	(segundos)	(pulgadas)	(centímetros)	(min./sec.)	(cantidad)
6	33	12.1	+3.5	31	10:15	2
7	36	11.5	+3.5	30	9:22	4
8	40	11.1	+3.0	31	8:48	5
9	41	10.9	+3.0	31	8:31	5
10	45	10.3	+4.0	30	7:57	6
Niñas						
6	32	12.4	+5.5	32	11:20	2
7	34	12.1	+5.0	32	10:36	2
8	38	11.8	+4.5	33	10:02	2
9	39	11.1	+5.5	33	9:30	2
10	40	10.8	+6.0	33	9:19	3