



Cultura Física

1. Lea y discuta Jeremías 29:11.
2. Nombre cuatro cosas que contribuyen a la condición física.
3. Haga 3 diferentes clases de estiramientos. Sosténgalos por lo menos 15 segundos.
 - a. Piernas
 - b. Espalda
 - c. Brazos y hombros
4. Haga cuatro de los siguientes:
 - a. Correr, trotar o caminar un kilómetro y medio
 - b. Saltar
 - c. Saltar la cuerda por tres minutos
 - d. Volteretas laterales—por lo menos 15
 - e. Saltar en una pierna por lo menos cinco veces—ver cuántas puede hacer
 - f. Abdominales
 - g. Un ejercicio de su elección
5. Participe en dos de los siguientes:
 - a. Curso de obstáculos
 - b. Salto de rana
 - c. Carrera de relevos
6. Participe en un juego organizado que requiere ejercicio físico.



Ayuda

1. Aplique el versículo a la aptitud física.
2. Cultura física significa: nutrición adecuada, descanso, agua, ejercicio, fuerza, buen estado cardiovascular, flexibilidad y resistencia.
3. Al estirarse, use métodos estáticos (sostenga el estiramiento por 15 segundos sin moverse). Haga estiramiento antes de hacer ejercicio para evitar lastimarse y después, cuando los músculos están calientes, para ayudar a enfriarlos y evitar tensiones o lesiones.
4. Anime a todos los niños a hacer lo mejor sin competir entre ellos mismos.
5. Planee una carrera de obstáculos en la cual los niños puedan correr alrededor, debajo, sobre y a través de los obstáculos, como llantas, cajas de cartón, torres, cuerdas y postes.
6. Tal como fútbol; baloncesto; kickbol; Día de Moverse (Adventists InStep for Life); o El Huevo Podrido (Duck, Duck, Goose). Visite a www.AdventistInStepForLife.org para más información (sólo disponible en inglés).