

CLUB: _____

COORD. DISTRITAL: _____ **DISEÑO Y ELAB.: G.M.A. ISRAEL COJINTOS**

Antes de comenzar debes de poseer la especialidad de estado físico



Yo _____

*certifico que el aventurero _____
posee la especialidad de Estado físico y esta
presto para avanzar esta nueva especialidad*

Firma del director

Conozcamos algunos ejercicios de calentamiento

MOVILIDAD ARTICULAR 2MINUTOS Realizar movimientos amplios y completos.



cuello
Rotación lateral y adelante-atrás
15 repeticiones de cada uno



hombros
Rotación adelante-atrás
15 repeticiones de cada uno



caderas
Rotación 360°
15 repeticiones en cada dirección



rodillas
Rotación a izquierda/derecha
15 repeticiones en cada dirección



tobillos
Rotación a izquierda/derecha
10 repeticiones en cada dirección

ESTIRAMIENTOS 3MINUTOS Suaves antes de la actividad física y los repetiremos al final del entrenamiento.



brazos
Cruzamos el brazo por delante del pecho y presionamos con la otra mano.
15 segundos cada brazo.



gemelos
Apoyamos las manos en pared/soporte y estiramos la pierna, apoyando la punta del pie.
15 segundos cada pierna



cuádriceps
De pie, flexionamos una rodilla y estiramos suavemente con la mano.
15 segundos cada pierna



hombros
Levantamos el brazo, sujetando el codo flexionado hacia abajo.
15 segundos cada brazo.



aductores
Nos sentamos y tocamos la punta del pie con la mano.
15 segundos cada pierna



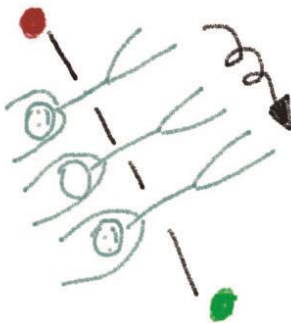
MINISTERIO DE AVENTUREROS ESPECIALIDAD DE GIMNASTA



Dirige a tu unidad o club los ejercicios de calentamiento y alongamiento en tres ocasiones

Fecha de realización	Nombre del oficial del día	Firma

Realiza los siguientes ejercicios



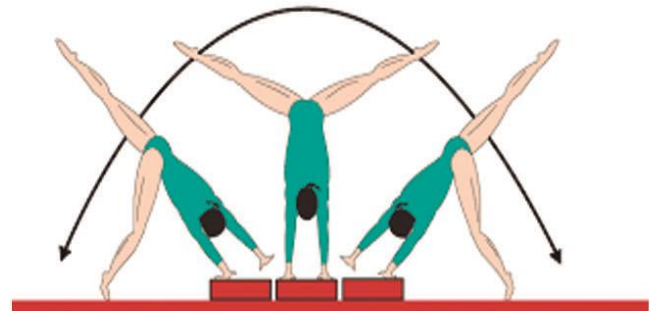
Girar lateralmente en el piso

Firma de responsable



Hacer volteretas

Firma de responsable



Dar vuelta lateral o de estrella

Firma de responsable



Practicar dos tipos de salto (Alto y largo)

Firma de responsable



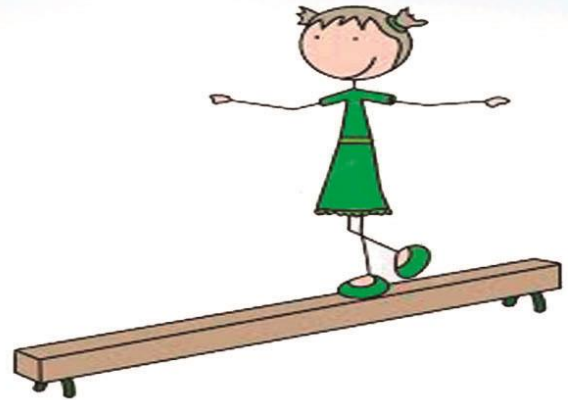
MINISTERIO DE AVENTUREROS ESPECIALIDAD DE GIMNASTA



Realiza los siguientes ejercicios



Pararse de cabeza apoyado en las manos

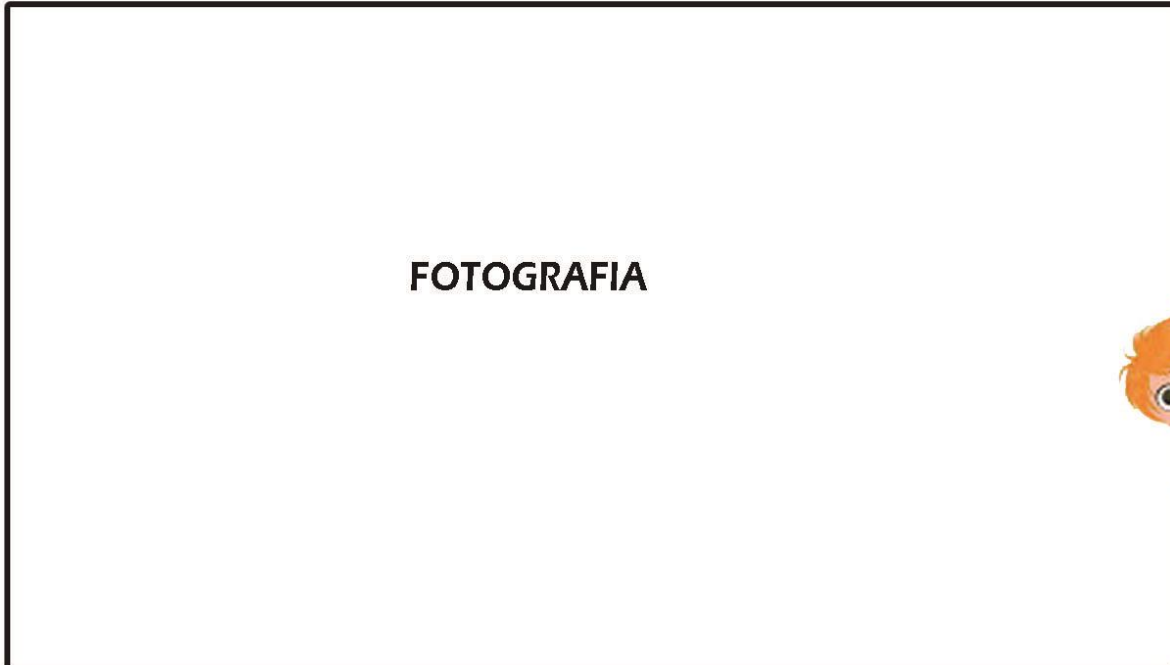


Camina sobre una viga ida y vuelta

Firma de responsable

Firma de responsable

Participa de una actividad deportiva promovido por tu club o por otra institución



FOTOGRAFIA



FIRMA DIRECTOR

FIRMA COORDINADOR

FIRMA PASTOR