



AR 026

ATLETISMO

AG

- 1 Explicar cuál es la importancia de los ejercicios físicos para la salud y cómo eso se relaciona con 1 Corintios 6:19.
- 2 Hacer alguna actividad física con sus padres o responsables dos veces en una semana.
- 3 ¿Cuál es el deporte que más te gusta practicar?
- 4 Saber elongar y calentar correctamente después de la orientación de un instructor.
- 5 Con la supervisión de los instructores del Club, registrar tus marcas y tu récord personal en los siguientes ejercicios:
 - Carrera de relevo 4 x 4 con amigos de la unidad de 100 metros.
 - Carrera de velocidad de 50 metros
 - Salto en largo
 - Salto en alto
 - Lanzamiento de pelota

