



Cultura Física

ESPECIALIDAD: Actividades Deportivas

BRONCE

1. Saltar la cuerda sosteniéndola por ti mismo(a) por lo menos 5 veces seguidas.
2. Correr una distancia de 400 MT. en menos de 4 minutos.
3. Participar en las actividades propias de la Manada al menos por 2 meses.
4. Participar en Juegos donde se pasen (lanzar y atajar) pelotas.

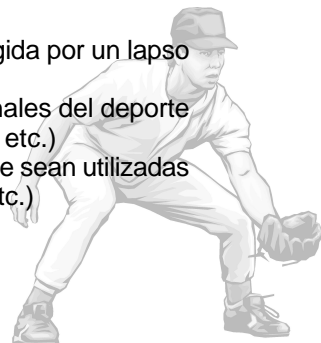
PLATA

Si es en deportes por equipo (béisbol, fútbol, futbolito, volleyball, softball, etc.)

1. Participar en un equipo del elegido por un lapso mínimo de 3 meses.
2. Mantener en buen estado los equipos personales del deporte elegido (uniformes, bates, guantes, pelotas, balones, etc.,) de acuerdo al caso).
3. Mantener en buen estado las instalaciones que sean utilizadas por tu equipo (canchas, campos, etc.), de acuerdo al caso.
4. Invita a tu Manada a una practica o partido donde tu juegues.

Si es en deportes individuales (ping pong, ajedrez, gimnasia, atletismo, natación, etc.)

1. Participar activamente en la especialidad elegida por un lapso mínimo de 3 meses.
2. Mantener en buen estado los equipos personales del deporte elegido (uniformes, zapatos, trajes de baño, etc.)
3. Mantener en buen estado las instalaciones que sean utilizadas en tu deporte (pistas, gimnasios, piscinas, etc.)



MANADA



ESPECIALIDAD: Actividades Deportivas

Cultura Física

4. Invitar a tu Manada a una practica o competencia donde tu participes.

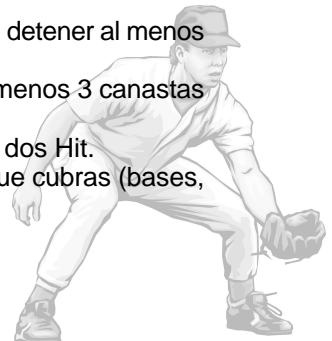
Si es en Artes Marciales (Karate, Judo, Kung Fu, Taekwondo, etc.) debes:

1. Participar activamente en la especialidad elegida por un lapso de 3 meses.
2. Mantener en buen estado los equipos personales del deporte elegido (kimonos, etc.).
3. Mantener en buen estado las instalaciones que sean utilizadas en tu deporte (Dojo, Tatami, etc.)
4. Invitar a tu Manada a una práctica, Kata o competencia en la que tu participes.

ORO

Además de participar en el deporte elegido por tres meses adicionales, debes elegir dos de las propuestas que aparecen a continuación:

1. Correr 100 MT en menos de 17 segundos.
2. Trotar 10 minutos seguidos al menos 3 veces por semana por espacio de un mes.
3. En una practica con el arquero de tu equipo, cobrar 5 penaltis acertando al menos 3.
4. En una practica con un jugador de tu equipo, detener al menos un penalti de 5 lanzados.
5. En una practica con tu equipo, encestar al menos 3 canastas seguidas. (puede ser en reloj)
6. En una practica o partido, batear al menos dos Hit.
7. En una practica o partido, sea la posición que cubras (bases,





Cultura Física

ESPECIALIDAD: Actividades Deportivas

- short, field, catcher, etc.) propiciar al menos 3 out.
8. En una practica o partido, pitchar al menos 2 inning seguidos.
 9. Nadar una piscina completa sin detenerte.
 10. Realizar al menos 5 figuras gimnásticas (aros, mazos, pelota, cintas, manos libres).
 11. Ejecutar correctamente 2 Kata.
 12. En una partida de Ajedrez con un jugador de similar experiencia, terminar al menos en tablas.
 13. Conocer y ejecutar los ejercicios de Baden Powell al menos 5 veces por semana, por un lapso de 1 mes.

MANADA





Cultura Física

ESPECIALIDAD: Actividades Deportivas

TROPA

TROPA

Esta Especialidad tiene varias opciones:

Deportes por equipo:

- Basket.
- Béisbol.
- Fútbol
- Futbolito
- Remo
- Softball
- Velerismo
- Volleyball
- Etc.

Deportes individuales:

- Ajedrez
- Ciclismo
- Equitación
- Esgrima
- Gimnasia
- Lucha
- Natación
- Pesas
- Pista y Campo
- Tenis de mesa

- Tenis
- Tiro al blanco:
 1. Arco o ballesta.
 2. Armas de aire.
- Etc.

Artes Marciales:

- Karate
- Jiu jitsu
- Kung Fu
- Etc.

Deportes Extremos:

- Andinismo
- Cros
- Karting
- Paint ball
- Surf
- Windsurf
- Etc.





Cultura Física

ESPECIALIDAD: Actividades Deportivas

TROPA

BRONCE

1. Trotar 10 minutos seguidos al menos 3 veces por semana por espacio de un mes.
2. Conocer los ejercicios de B.P. y practicarlos al menos 5 veces a la semana por espacio de un mes.
3. Correr 100 MT en menos de 16 seg.
4. Participar en las actividades propias de tu Patrulla y de tu Tropa por al menos dos meses.

PLATA

1. Elegir un deporte.
2. Participar activamente en la especialidad escogida por un lapso no menor a 4 meses.
3. Mantener en buen estado los equipos y materiales individuales de tu deporte (bates, guantes, balones, sillas, tablas, uniformes, etc.).
4. Mantener en buen estado las instalaciones donde practiques tu deporte (cancha, dojo, estadium, piscina, etc.)
5. Invitar a tu Patrulla a un practica, exhibición o competencia en la cual tu participes.





Cultura Física

ESPECIALIDAD: Actividades Deportivas

ORO

1. Obtener dos etapas intermedias del área de Deportes, de acuerdo a tus intereses.
2. Demostrar con hechos, que has mejorado tus niveles de efectividad en un 25% en los últimos dos meses, con los presentados en la etapa anterior (mayor destreza, mayor velocidad, mejor puntería, mas resistencia, etc. De acuerdo al caso).
3. Ejecutar una de las acciones que se te plantean a continuación:
 - a. Trotar 20 minutos seguidos al menos tres veces por semana, por espacio de un mes.
 - b. Nadar 2 piscinas al menos tres veces a la semana, por espacio de un mes.
 - c. Manejar bicicleta 20 minutos seguidos al menos tres veces por semana, por espacio de un mes.
 - d. Patinar (patines o patineta) 20 minutos seguidos, al menos tres veces por semana, por espacio de un mes.





Cultura Física

ESPECIALIDAD: Actividades Deportivas

CLAN

BRONCE

1. Obtener dos etapas intermedias del área de Deportes, de acuerdo a tus intereses.
2. Demostrar con hechos, que has mejorado tus niveles de efectividad en un 25% en los últimos dos meses, con los presentados en la etapa anterior (mayor destreza, mayor velocidad, mejor puntería, mas resistencia, etc. De acuerdo al caso).

PLATA

1. Participar en torneos locales, regionales o nacionales en el deporte que practique.
2. Desarrollar un proyecto en el que involucre al resto de los integrantes de su clan deporte que él escoja y practique.

ORO

1. Organizar como proyecto 1 torneo en el deporte que el escoja con al comunidad scout (distrital, regional o nacional) o en su defecto con la comunidad.
2. Servir como entrenador en su especialidad a miembros de la Manada, Tropa o Clan de su grupo.
3. Dar un seminario en un foro de jóvenes sobre la importancia del deporte en la vida scout.

