



PLAN DEL MEDALLÓN JA DE PLATA



youth.adventist.org

PLAN DEL MEDALLÓN JA DE PLATA

DATOS PERSONALES

Nombre: _____

Dirección: _____

Fecha de inicio: _____ Fecha de finalización: _____

Fecha de presentación de medallón: _____ Lugar: _____

Presentador: _____



DESAFÍO Y LOGRO

El Medallón JA de Plata es un premio por el que vale la pena luchar. Reúne aspectos centrales de la vitalidad física, mental y espiritual. Presenta un plan claro y anima a los jóvenes a ser individuos completos y en forma, sobresaliendo en todas las tres áreas. Al animar la buena aptitud física, las buenas prácticas de salud, las habilidades para la vida y más, el Medallón JA de Plata es una forma ideal de desarrollar fuertes cualidades de carácter, un pensamiento claro y una aguda percepción espiritual que preparará a los jóvenes para la vida aquí y para la eternidad. Ahora, como nunca antes, necesitamos un ejército de obreros como el que nuestros jóvenes, bien preparados, para proclamar «a todo el mundo el mensaje de un Salvador crucificado, resucitado y próximo a venir». (*La educación*, pág. 244)

Me complace respaldar el plan del Medallón JA de Plata del Departamento de Ministerios de Jóvenes de la Asociación General y animar a nuestros jóvenes en todas partes a luchar por este alto logro.

Ted N.C. Wilson, *Presidente*
ASOCIACIÓN GENERAL DE ADVENTISTAS DEL SÉPTIMO DÍA

MEDALLÓN JA DE PLATA

¿Sabía que Daniel el profeta obtuvo el Medallón JA de Plata? De acuerdo, tal vez no, pero solo porque el medallón no existía en ese momento, pero Daniel definitivamente cuidó su cuerpo y fue muy recompensado por hacerlo. A pesar del hecho, todos los días estuvo tentado a arruinar su salud física, espiritual y mental con la comida y bebida del rey, pero este joven decidió en su corazón honrar a Dios en su lugar, ¡tratando su cuerpo como un templo! Como resultado, ¡Dios bendijo a Daniel y a sus tres amigos hasta el punto de que eran diez veces más guapos y diez veces más inteligentes que los otros jóvenes! Este Medallón JA de Plata especial es un recordatorio de que Dios aún bendice a hombres y mujeres jóvenes que determinan con la fuerza de Dios honrar a Dios con sus cuerpos.

Gary Blanchard, *Director, Ministerio de Jóvenes*
ASOCIACIÓN GENERAL DE ADVENTISTAS DEL SÉPTIMO DÍA

¡VIVA LA VIDA AL MÁXIMO!

La vida es un regalo precioso, como lo es la salud. Todos deseamos ser fuertes y saludables, especialmente cuando admiramos los músculos ondulantes, esculpidos y poderosos del atleta bien entrenado. Podemos desear ser fuertes y ágiles, pero el deseo no es suficiente. Debe haber la opción de ponerse en forma y desarrollar nuestra aptitud y fuerza totales.

La vida exitosa requiere opciones y el cultivo de hábitos saludables. Es necesario dar prioridad a lo importante y excluir o descartar lo que no contribuirá al éxito. Esto significa que deberíamos tener un plan y seguirlo. Necesitamos presupuestar y usar nuestro tiempo sabiamente. Somos seres multidimensionales, creados a la imagen de Dios. El Medallón JA de Plata requiere no solo la aptitud física, sino también el bienestar y la integridad mental, espiritual y emocional (como seres holísticos). Cada dimensión de la salud debe ser cuidadosamente desarrollada y nutrida, y protegida sagradamente. Necesitamos hacer ejercicio, pero también necesitamos descansar. Necesitamos una dieta equilibrada y nutritiva, y mucha agua pura. Debemos evitar sustancias y comportamientos nocivos y vivir vidas equilibradas.

Mientras nos esforzamos por agregar velocidad a nuestra fuerza y resistencia a nuestra agilidad, mantengamos nuestros ojos en Jesús. A medida que nos alimentemos de su Palabra, aprenderemos a conocerlo y a hablar con él como a un amigo. Él vino para que podamos tener vida y vivirla al máximo (Juan 10:10). En su fortaleza y por su Espíritu, el ejercicio físico, el compromiso espiritual, la estabilidad emocional y la agudeza mental pueden unirse en un propósito, servicio y una vida plena. Los objetivos de los ganadores del Medallón JA de Plata se alcanzarán por completo y, a su vez, muchos otros serán bendecidos por estas vidas de servicio saludable.

Peter Landless, *Director, Ministerio de la Salud*
ASOCIACIÓN GENERAL DE ADVENTISTAS DEL SÉPTIMO DÍA

MEDALLÓN JA DE PLATA

El Medallón JA de Plata es presentada a jóvenes cristianos a nivel de la secundaria que han demostrado cualidades excepcionales de desarrollo físico, mental y cultural. Promovida por el Departamento de Ministerios de Jóvenes de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, el plan da a los jóvenes de edad adolescente la oportunidad de encontrar satisfacción en logros valiosos.

Cada participante y ganador del Medallón JA de Plata estará mejor preparado de tomar su lugar como miembro constructivo de su iglesia y comunidad. El sincero esfuerzo y la perseverancia requerida para calificar en las diversas actividades desarrollarán cualidades de carácter muy necesarias en la generación de hoy.

El futuro de la Iglesia depende de la capacidad y voluntad de los jóvenes para servir a sus semejantes viviendo una vida guiada por Cristo. Por el poder de Dios, estos jóvenes cristianos tendrán un papel noble y destacado en las últimas horas climáticas de la historia. Debido a que las demandas sobre el pueblo de Dios serán grandes, solo aquellos jóvenes que tengan una base firme en la Palabra de Dios y hayan elegido una plataforma moral que refleje la pureza del Señor Jesús serán capaces de resistir el ataque fulminante a las normas cristianas. La buena salud, el pensamiento claro y la agudeza de la percepción espiritual están estrechamente relacionados entre sí. El plan del Medallón JA de Plata se ha establecido para dar fortaleza a estos elementos importantes de la vida.

PRUEBAS, PREMIOS Y REGISTROS

El director del departamento ministerios de jóvenes de la asociación/misión es quien dirige todo el proyecto del plan y supervisa todas las pruebas. Él puede delegar a otros individuos calificados para administrar el programa en su lugar. En academias un comité de Medallón JA de Plata compuesto por el patrocinador JA de la academia (como presidente), los instructores de educación física, decanos del dormitorio, líder JA y otro personal si es deseado, deben dirigir el plan del Medallón JA de Plata.

En la iglesia local, el líder JA será el presidente del comité de Medallón JA de Plata, con examinadores calificados designados por el comité y aprobados por el secretario JA de la asociación para dirigir el plan. Aunque el plan del Medallón JA de Plata está diseñado principalmente para los jóvenes adventistas, no es requerido que aquel que recibe el Medallón JA de Plata sea miembro de la iglesia adventista.

Se debe mantener un registro exacto de la conclusión de cada requisito completado por el candidato en el manual del Medallón JA de Plata. La columna a la derecha contiene un espacio destinado a las anotaciones de cada requisito: (1) fecha de conclusión, (2) puntuación (donde indica), y (3) la firma del examinador autorizado por el comité de Medallón JA de Plata.

PRESENTACIÓN

La presentación del Medallón JA de Plata debe ser una ocasión impresionante en la cual el director del departamento de ministerios de jóvenes de la asociación, unión o Asociación General esté a cargo. Pueden ser invitados otros oficiales de la iglesia o de la comunidad para participar en la ceremonia. La presentación del Medallón JA de Plata debe ser la parte principal del programa.

El Medallón JA de Plata será atesorado por aquel que lo recibe. El nombre del recipiente debe ser grabado en el lado posterior del medallón (no se entregará ningún medallón que no tenga esta inscripción personalizada).

MATERIALES DISPONIBLES

Este manual del plan de Medallón JA de Plata será lo necesario para iniciar el programa. Para satisfacer los requisitos de la sección II, necesitará los requisitos de las especialidades JA que se encuentran allí. En las siguientes páginas hay listas de verificación para los varios requisitos. Su progreso debe ser registrado allí.

LOS OBJETIVOS DEL PLAN

El plan del Medallón JA de Plata está dividido en cinco áreas:

1. **Aptitud física:** Existen varias opciones, pero es muy importante que cada individuo que califica reciba un certificado del examinador oficialmente designado cuando sus registros finales son entregados.
2. **Habilidades:** El desarrollo de habilidades sigue los requisitos presentados en el programa de las especialidades JA. Son presentadas una variedad de especialidades y el participante debe completar dos.
3. **Expedición:** Son dadas instrucciones para una desafiadora expedición al aire libre y es muy importante que aquellos que anticipan hacerla confirmen con un examinador calificado si todas las condiciones están debidamente cumplidas y certificadas.
4. **Proyectos de servicio:** Esta sección requiere que el participante tenga un historial de liderazgo en el que haya cumplido con éxito sus responsabilidades.
5. **Mejora cultural:** El participante puede escoger la cultura que quiere estudiar. Un certificado de reconocimiento por la lectura o redacción logrado es absolutamente necesario.

Es de suma importancia los hábitos de vivir sanamente en luchar por alcanzar estos objetivos. El participante disfrutará un sentimiento maravilloso de cumplimiento al lograr estas metas.

REQUISITOS DEL MEDALLÓN JA DE PLATA

Sección I: Aptitud física

Varones (Ser aprobado en tres de los cinco grupos presentados)

Grupo 1: Pista (cuatro de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Carrera 50 yardas (6,8 seg.) 50 m (6,9 seg.)			
B. Carrera 100 yardas (14,2 seg.) 100 m (14,4 seg.)			
C. Carrera 220 yardas (28 seg.) 200 m (28 seg.)			
D. Carrera 440 yardas (67 seg.) 400 m (66,6 seg.)			
E. Marcha atlética 600 yardas (1 min. 37 seg.) 600 m (1 min. 34 seg.)			
F. Carrera 1 milla (6 min.) 1500 m (5 min. 36 seg.)			
G. Carrera 2 millas (13 min.) 3000 m (12 min. 27 seg.)			
H. Carrera 3 millas (23 min.) 5000 m (23 min. 5 seg.)			

Grupo 2: Campo (tres de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Salto largo, sin impulso 7 pies, 11 pulgadas 2,41 m			
B. Salto largo, con impulso 15 pies 4,57 m			
C. Salto alto 4 pies, 6 pulgadas 1,37 m			
D. Lanzamiento de bala (12 lbs o 5,44 kg) 34 pies 10,36 m			
E. Tiro de una pelota de béisbol (o equivalente) 213 pies 64,92 m			

Grupo 3: Fuerza y resistencia (dos de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Abdominales 55 en 2 minutos			
B. Flexiones de brazo en una barra 12			
C. Flexiones de brazo 40			
D. Subir en una cuerda solo con las manos 21 pies 6,4 m			

Grupo 4: Coordinación, agilidad, equilibrio (tres de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Acertar tiros libres de baloncesto 9 de 10 tiros			
B. Carrera ida y vuelta 2 veces, 30 pies (9,2 seg.) 10 m (10,1 seg.)			
C. Empujes en cuclillas 20 (30 seg.)			
D. 1) Voltereta hacia adelante 2) Voltereta hacia atrás 3) Salto mortal 4) Parada de cuervo 5) Parada de cabeza **7 seg. para ambos #4 y #5			
E. Saltar cuerda (mínimo de 300 sin fallar)			

Grupo 5: Natación (uno de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Estilo libre 100 yardas (1 min. 30 seg.) 100 m (1 min. 38 seg.)			
B. Estilo espalda 100 yardas (1 min. 45 seg.) 100 m (1 min. 55 seg.)			
C. Estilo pecho 100 yardas (1 min. 50 seg.) 100 m (2 min.)			

Damas (Ser aprobado en tres de los cinco grupos presentados)

Grupo 1: Pista (tres de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Carrera 50 yardas (7,3 seg.) 50 m (8,2 seg.)			
B. Carrera 100 yardas (17 seg.) 100 m (17 seg.)			
C. Carrera 220 yardas (36 seg.) 200 m (36 seg.)			
D. Marcha atlética 440 yardas (1 min. 25 seg.) 400 m (1 min. 25 seg.)			
E. Marcha atlética 600 yardas (2 min. 23 seg.) 600 m (2 min. 36 seg.)			
F. Marcha atlética 1 milla (8 min. 40 seg.) 1500 m (8 min. 40 seg.)			
G. Carrera 2 millas (19 min. 55 seg.) 3000 m (19 min. 55 seg.)			
H. Marcha atlética 3 millas (39 min. 20 seg.) 5000 m (39 min. 20 seg.)			

Grupo 2: Campo (dos de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Salto largo, sin impulso 6 pies, 2 pulgadas 1,8 m			
B. Salto largo, con impulso 10 pies, 9 pulgadas 3,28 m			
C. Salto alto 4 pies, 2 pulgadas 1,25 m			
D. Tiro de una pelota de béisbol (o equivalente) 104 pies 31,7 m			

Grupo 3: Fuerza y resistencia (dos de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Abdominales 40 en 2 minutos			
B. Colgar de una barra con los brazos flexionados 19 seg.			
C. Flexiones de brazo, modificado 30			

Grupo 4: Coordinación, agilidad, equilibrio (tres de los siguientes)

	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Acertar tiros libres de baloncesto 7 de 10 tiros			
B. Carrera ida y vuelta 2 veces, 30 pies (10,4 seg.) 10 m (11,3 seg.)			
C. Empujes en cuclillas 15 (30 seg.)			
D. 1) Voltereta hacia adelante 2) Voltereta hacia atrás 3) Parada de cuervo 4) Parada de cabeza **7 seg. para ambos #3 y #4			
E. Saltar cuerda (mínimo de 300 sin fallar)			

Grupo 5: Natación (uno de los siguientes)

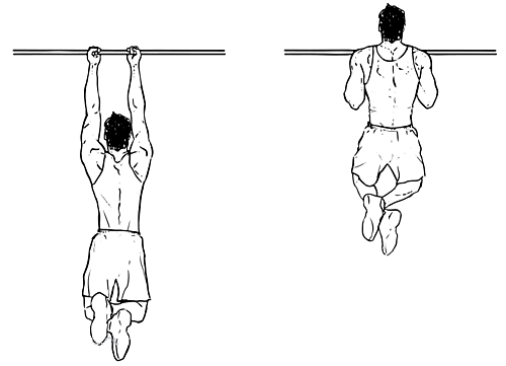
	FECHA	PUNTAJE	FIRMA
A. Estilo libre 100 yardas (1 min. 40 seg.) 100 m (1 min. 40 seg.)			
B. Estilo espalda 100 yardas (1 min. 55 seg.) 100 m (2 min. 5 seg.)			
C. Estilo pecho 100 yardas (2 min.) 100 m (2 min. 11 seg.)			

NOTAS

Varones

Flexiones de brazo en una barra. (Agarre adecuado es el agarre inverso)

- La barbilla debe despejar la barra en la flexión.
- Los brazos deben estar casi extendidos, con los codos levemente flexionados hacia abajo.



Flexiones de brazo.

- Peso distribuido equitativamente.
- Manos justo debajo de los hombros.
- Pies juntos.
- Empuje hacia arriba, manteniendo el cuerpo rígido.
- Brazos extendidos hasta que los codos estén rectos.
- Al regresar a la posición baja, continúe manteniendo el cuerpo rígido y recto y la parte inferior del cuerpo cerca del piso sin tocarlo, excepto con las manos y los pies.
- Debe ser continuo.



Damas

Colgar de una barra con los brazos flexionados.

Posición inicial: (Una barra horizontal de aproximadamente 3,8 cm [1½ pulgadas] de diámetro debe ajustarse a una altura aproximadamente igual a la altura de la joven cuando está de pie). La joven agarra la barra con un agarre por encima de la cabeza.

ACCIÓN:

- Con la ayuda de dos observadores, uno delante y otro detrás de la joven, la joven levanta su cuerpo del piso a una posición donde la barbilla está por encima de la barra, los codos flexionados y el pecho cerca de la barra.
- La joven debe mantener esta posición durante al menos 25 segundos para pasar la prueba.



REGLAS:

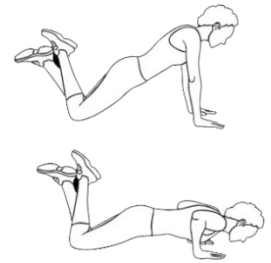
- Se inicia un cronómetro tan pronto como la joven toma la posición de colgar. El cronómetro se detiene cuando:
 - (a) la barbilla de la joven toca la barra,
 - (b) la cabeza de la joven se inclina hacia atrás para mantener la barbilla por encima de la barra, o
 - (c) cuando la barbilla de la joven cae por debajo del nivel de la barra.
- Registre en segundos al segundo más cercano el tiempo que la joven mantiene la posición de colgar.

Flexiones de brazo. (modificado)

Posición inicial: extienda los brazos, coloque las manos, los dedos apuntando hacia adelante en el piso justo debajo y un poco fuera de los hombros. Rodillas en el piso, cuerpo recto desde la cabeza hasta las rodillas. Doble las rodillas y levante los pies.

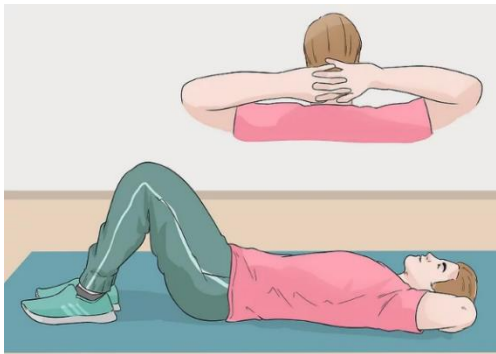
ACCIÓN:

- Manteniendo el cuerpo tenso y recto, doble los codos y toque el pecho con el piso.
- Regrese a la posición original (mantenga el cuerpo recto; no levante las nalgas; el abdomen no debe caer).



Varones y damas jóvenes, abdominales

Posición inicial: El joven se acuesta boca arriba con las piernas extendidas, los pies separados aproximadamente 30,5 cm (1 pie). Las manos, con los dedos entrelazados, se agarran por detrás del cuello. Otra persona sostiene los tobillos de su compañero y mantiene los talones en contacto con el piso mientras cuenta cada sentada exitosa.



ACCIÓN:

1. Siéntase y gire el tronco hacia la izquierda. Toque el codo derecho hasta la rodilla izquierda.
2. Regrese a la posición inicial.
3. Siéntase y gire el tronco hacia la derecha. Toque el codo izquierdo hasta la rodilla derecha.
4. Regrese a la posición inicial.
5. Repita el número requerido de veces.
6. Se cuenta una sentada completa cada vez que la persona regresa a la posición inicial.

Empuje en cuclillas

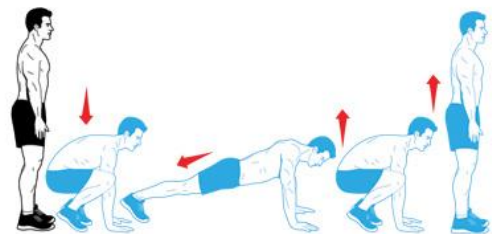
Equipo: Un cronómetro o un reloj con segundero de barrido.

Posición inicial: El joven se para firme.

ACCIÓN:

1. Doble las rodillas y coloque las manos en el suelo delante de los pies. Los brazos pueden estar entre, afuera o delante de las rodillas dobladas.
2. Empuje las piernas hacia atrás lo suficiente para que el cuerpo esté perfectamente recto desde los hombros hasta los pies (igual a la posición de flexión de brazos).
3. Regrese a la posición en cuclillas.
4. Regrese a la posición de pie.

Puntaje: El instructor instruye cuidadosamente a los jóvenes sobre cómo corregir los empujes en cuclillas. El instructor le dice al joven que haga la mayor cantidad de empujes en cuclillas correctos posible dentro de un límite de 30 segundos.



- El instructor le dice al joven que haga la mayor cantidad de empujes en cuclillas correctos posible dentro de un límite de 30 segundos.
- El instructor da la señal de inicio: «¡Listo! ¡Ya!» Al escuchar «Ya» comienza el joven.
- El compañero cuenta cada empuje en cuclillas.
- Al final de 30 segundos, el instructor dice: «Alto».

Carrera de ida y vuelta

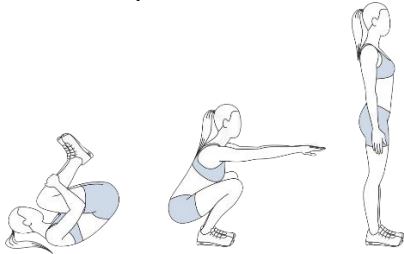
Línea de partida: dos borradores o bloques de tamaño similar a 10 m (30 pies) de distancia.

ACCIÓN:

1. Corra, tome un bloque, corra de vuelta pasando la línea de partida, baje el bloque.
2. Corra, recoja otro bloque, corra de vuelta pasando la línea de partida sosteniéndolo.
3. Avance hacia adelante Ejecute la forma perfecta en cada ejercicio.
4. Hacer series de 3 tiradas hacia adelante. Comience cada uno con atención, póngase en cuclillas cuando comience el movimiento hacia adelante.

Voltereta hacia adelante.

1. Ejecute la forma perfecta en cada ejercicio.
2. Haga una serie de tres volteretas hacia adelante. Comience cada uno en posición firme, póngase en cuclillas cuando comience el movimiento hacia adelante.
3. Barbilla en el pecho, manos y dedos hacia adelante y planos sobre la colchoneta, peso distribuido equitativamente. Manténgase doblado, baje el peso ligeramente, aterrice en la parte posterior del cuello y los hombros en lugar de la cabeza. Agarre las rodillas o las espinillas con los antebrazos y vuelva a posición firme.



Voltereta hacia atrás.

1. Comience en posición firme, desplácese hacia atrás y hacia abajo como si estuviera sentado en una silla baja.
2. Rompa la caída con las manos, los dedos apuntando hacia adelante. Empuje, doble en el medio, con la barbilla en el pecho mientras las piernas se mantienen juntas y vuelven hacia la colchoneta.
3. Las manos van a la posición aproximadamente a seis pulgadas de cada lado de la cabeza con las palmas extendidas hacia arriba y hacia atrás.
4. Haga que los pies golpeen primero (no las rodillas) y llegue directamente a la posición firme (serie de 3).

Parada de cuervo.

1. Manos planas en el piso, codos enganchados dentro de las piernas alrededor de las rodillas.
2. Avance hasta que el cuerpo esté equilibrado sin que ni los pies ni la cabeza toquen el piso.
3. (Consejo: Mantenga la cabeza en alto.) Sostenga por siete segundos.



Parada de cabeza.

1. Forme un triángulo igual con los antebrazos y las manos planas sobre la colchoneta.
2. Donde las manos se juntan, coloque la parte frontal de la cabeza donde estaban los codos, coloque las manos planas, los dedos hacia adelante ligeramente extendidos.
3. Suba suavemente, mantenga el equilibrio, mantenga las piernas y los pies juntos y los dedos de los pies en punta.
4. Sostenga por siete segundos.

Sección II: Habilidades
Completar dos de las siguientes especialidades JA

CATEGORÍA	FECHA COMPLETADA	FIRMA
1. Socorrismo		
2. Rescate básico		
3. Canotaje		
4. Enfermería casera		
5. Ciclismo		
6. Primeros auxilios		
7. Orientación		
8. Liderazgo al aire libre		
9. Excursionismo		
10. Fotografía		
11. Testificación de menores		

Sección III: Expedición
(Completar lo siguiente)

Fecha completada _____ Firma _____

1. Caminata en el campo, por lo menos 36 km (20 millas), incluyendo dos noches debajo el cielo o en tiendas de campaña. Esas dos noches deben ser pasadas en campamentos separados, al menos 8 km (5 millas) aparte.
2. El grupo podrá ser formado por un mínimo de tres y un máximo de seis personas. No todos necesitan estar participando de la prueba.
3. Se debe presentar un diario completo de la prueba, incluyendo un mapa del trayecto, con observaciones de la vida silvestre, de las plantas o algún otro estudio auxiliar de la expedición.
4. La planificación debe ser hecha en equipo, siendo aprobada por el director de jóvenes de la asociación o su representante designado, antes de la caminata.
5. Se debe cargar todo el alimento necesario. Se puede utilizar alimentos deshidratados cuando sea necesario para tener un menú equilibrado.
6. Los participantes de la caminata deben cargar un kit personal normal, equipos leves de acampar, una brújula, utensilios de cocina y un botiquín de primeros auxilios.

Sección IV: Proyectos de servicio
(Completar uno de los siguientes)

Fecha completada _____ Firma _____

1. Durante al menos un semestre, cumplir satisfactoriamente con las responsabilidades de un líder de la Sociedad de Jóvenes, de la Escuela Sabática, del Ministerio de la Salud, del Club de Conquistadores, del Club de Aventureros u otro servicio personal que el director del ministerio de jóvenes de la asociación/misión escoja como equivalente de los deberes mencionados anteriormente.
2. Participar en un proyecto de servicio comunitario de al menos una semana de duración.
3. Completar una de las nueve especialidades JA de servicio comunitario:
 - Asistencia a los refugiados
 - Desarrollo rural
 - Evaluación comunitaria
 - Intervención en crisis
 - Mejoramiento de la comunidad
 - Ministerio de alimentación
 - Ministerio ante el desastre
 - Servicio a la comunidad
 - Tutoría

Sección V: Mejora cultural
Completar uno de los siguientes (indicar cuál)

Fecha completada _____ Firma _____

1. Leer un libro de por lo menos 250 páginas del curso de lectura JA.

2. Leer 200 páginas o más escritas por Elena G. de White.

3. Escribir un artículo o una historia de al menos 1000 palabras y tenerlo aprobado para la publicación en un periódico o revista adventista.

4. Leer un libro de por lo menos 200 páginas acerca del desarrollo de habilidades de liderazgo, la disciplina o la recaudación de fondos.
