

# Medalla JA de Plata



## Datos Personales

Nombre: \_\_\_\_\_  
Dirección: \_\_\_\_\_  
Fecha de Inicio: \_\_\_\_\_ Fecha de Conclusión: \_\_\_\_\_  
Fecha de Premiación: \_\_\_\_\_  
Local de Premiación: \_\_\_\_\_  
Condecorador: \_\_\_\_\_

### *DESAFÍO Y LOGRO*

El plan de la Medalla JA de Plata para la excelencia en cultura y lo físico desafía a los jóvenes adventistas a vivir sanamente y a la aventura sana. Ellos reconocen que sus cuerpos son templos del Espíritu Santo y se esforzarán hacia una excelencia física que puede satisfacer las demandas extenuantes de estos tiempos culminantes. La necesidad de pensadores sanos y de jóvenes con una percepción espiritual aguda nunca ha sido más grande.

Mientras examinó los requisitos de la Medalla JA de Plata, estoy convencido que tomará tiempo y perseverancia para alcanzar el nivel alto de excelencia que es requerido. Esos jóvenes que logran cumplir los requisitos para la Medalla JA de Plata experimentarán satisfacción real de un gran logro y sabrán que su éxito los está preparando para el liderazgo en la iglesia y en la comunidad.

Apoyo de todo corazón el plan de la Medalla JA de Plata del Departamento Juvenil y urjo a nuestros jóvenes en todo lugar a luchar para obtener este gran logro.

Jan Paulsen  
Presidente de la Asociación General, 1999-2010

### **MEDALLA JA DE PLATA**

El apóstol Juan se dirigió a la juventud de su generación con las palabras «os he escrito a vosotros, jóvenes, porque sois fuertes». La iglesia remanente de Dios en el siglo XXI necesita el vigor y la fortaleza de su juventud. Esta fortaleza no será más fuerte que la vivacidad y voluntad de cada miembro individuo.

El plan de la Medalla JA de Plata desafía a los jóvenes de la edad de la escuela secundaria a darse ellos mismos como sacrificios vivos, santo y agradable a Dios. De la misma manera que la naturaleza física crece más saludablemente por medio del ejercicio, la temperancia y vivir con propósito, la mente se ampliará y la naturaleza espiritual será vitalizada. Este desarrollo triple es la meta del plan de la Medalla JA de Plata para cada joven adventista.

Estos son días emocionantes cuando la fortaleza y los recursos de la energía juvenil son necesarios para trabajar en el evangelismo dentro de las ciudades, servicio como misionero hacia el extranjero, y en otros programas de una iglesia con una visión mundial. Como Daniel en los días antiguos, la juventud de Dios de hoy en día propondrá en sus corazones no contaminarse o profanarse de ninguna manera. Con la bendición de Dios, pueden estar rectos en medio de una generación perversa y corrupta como partidarios fieles, creciendo en fuerza, en sabiduría y en principios morales. Todo esto está representado en la Medalla JA de Plata.

Baraka G. Muganda  
Director Mundial de Jóvenes

## ES INTELIGENTE SER SALUDABLE

La vida debe ser una jornada vivificante, desde los años de la juventud efervescente hasta los días dorados de madurez completa. Durante el viaje, cada viajero puede tararear una canción alegre mientras se trata bien con salud y vida abundante. Para hacer esto y progresar continuamente, es necesario tener un plan y seguirlo.

Vivir exitosamente requiere la programación de hábitos, priorizar las cosas que son importantes y desechar lo que no va a contribuir al éxito. Se ha dicho que el trabajo es una clase de pegamento psicológico que sostiene junto al hombre. Toma «pegamento» para sostener junto a una persona en medio de los estreses físicos, emocionales y espirituales enfrentados en la vida cotidiana.

Vivir exitosamente requiere que la salud individual sea guardada sagradamente. La seguridad de salud óptima es obtenida por atención a un programa de aptitud física y estabilidad emocional. Ejercicio físico, nutrición adecuada, vivir sanamente y una confianza abundante en Dios son las características de dirección inteligente, las metas de los ganadores de la Medalla JA de Plata.

Alan Handysides, M.D.  
Departamento de Salud  
Asociación General

## **PLAN PARA LA MEDALLA JA DE PLATA**

La Medalla JA de Plata fue preparada para jóvenes cristianos de 14 a 19 años de edad (arriba de 20 años será opcional) que demuestren grandes cualidades de desenvolvimiento físico, mental y cultural. Promovida por el Departamento de Jóvenes de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, el plan da a los jóvenes la oportunidad de superarse y realizarse en actividades de alto nivel.

Cada participante que es ganador de la Medalla JA de Plata estará bien preparado para asumir su lugar como miembro activo de su iglesia y comunidad. El esfuerzo y la perseverancia requerida para cumplir todas las actividades van a desenvolver cualidades de carácter que son necesarias en la generación de hoy.

El futuro de la Iglesia depende de la capacidad y disposición 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 los momentos finales de la historia. Los desafíos del pueblo de Dios serán grandes y sólo los jóvenes que estén firmes en la Palabra de Dios y en una plataforma moral, que refleje la pureza de nuestro Señor Jesús, serán capaces de resistir. La Medalla JA de Plata fue establecida para preparar a estos jóvenes, desarrollando buena salud, pensamiento puro y firmeza de visión espiritual.

## **EXÁMENES, PRUEBAS Y PREMIOS**

El Director del Departamento de Jóvenes de la Asociación/Misión es quien dirige todo el proyecto del plan de la Medalla JA de Plata y supervisa todas las pruebas. Él puede delegar a otras personas, debidamente preparadas, para coordinar las actividades en su lugar.

En la iglesia local, el Director de Jóvenes será el coordinador de la comisión de otorgar la Medalla JA de Plata. Esa comisión debe definir a examinadores bien preparados y someter todo proyecto a la aprobación del Departamento de Jóvenes de la Asociación/Misión. El proyecto se destina especialmente a los jóvenes adventistas, pero no es indispensable que aquel que recibe la Medalla JA de Plata sea miembro de la iglesia.

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

## **PRESENTACIÓN DE LA MEDALLA JA DE PLATA**

La entrega de la Medalla JA de Plata debe ser hecha en una ceremonia marcada y especial, en la cual el Director del Departamento de Jóvenes de la Asociación/Misión esté presente. Pueden ser invitados otros oficiales de la iglesia o de la comunidad para participar en la ceremonia. La entrega de la Medalla JA de Plata deberá ser la parte principal del programa.

La medalla será atesorada por aquel que la recibe. El nombre del recipiente debe ser grabado al lado atrás de la medalla. (No se entregará ninguna medalla sin la grabación del nombre).

## LOS OBJETIVOS DEL PLAN

El plan la Medalla JA de Plata está dividido en 5 áreas:

1. **Aptitud Física** – Existen varias opciones, pero es fundamental que cada candidato reciba un certificado del examinador oficialmente designado, cuando sus registros finales son concluidos.
2. **Habilidades** – El desarrollo de habilidades sigue los requisitos presentados en las especialidades JA. Son presentadas 10 especialidades y el participante debe completar dos.
3. **Expedición** – Son dadas orientaciones para una desafiadora expedición y es muy importante que aquellos que piensan hacerlas confirmen con el examinador calificado si todas las condiciones están debidamente cumplidas y confirmadas.
4. **Proyectos de Servicio** – En esta sección el participante debe tener una historia de liderazgo demostrando que cumplió con éxito sus responsabilidades.
5. **Mejoría Cultural** – El participante puede escoger la cultura que quiere estudiar. Un certificado de reconocimiento por la lectura o redacción cumplido es necesario.

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

## MATERIALES DISPONIBLES

Este manual del plan de la Medalla JA de Plata será lo necesario para iniciar el programa. Para satisfacer los requisitos de la sección II, se 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 de ser registrado allí.

## REQUISITOS DE LA MEDALLA JA DE PLATA

### Sección I – Aptitud Física

Varones (Ser aprobado en 3 de los 5 grupos presentados)

*Grupo 1 – Pista* (completar 4 pruebas)

|   | Fecha | Puntaje | Firma |
|---|-------|---------|-------|
| A. Carrera – 50 m.<br>6.9 seg.                | _____ | _____   | _____ |
| B. Carrera – 100 m.<br>14.4 seg.              | _____ | _____   | _____ |
| C. Carrera – 200 m.<br>28 seg.                | _____ | _____   | _____ |
| D. Carrera – 400 m.<br>66.6 seg.              | _____ | _____   | _____ |
| E. Marcha atlética – 600 m.<br>1 min. 37 seg. | _____ | _____   | _____ |
| F. Carrera – 1.5 km.<br>5 min. 36 seg.        | _____ | _____   | _____ |
| G. Carrera – 3 km.<br>12 min. 27 seg.         | _____ | _____   | _____ |
| H. Carrera – 5 km.<br>23 min. 5 seg.          | _____ | _____   | _____ |

*Grupo 2 – Campo* (completar 3 pruebas)

|  | Fecha | Puntaje | Firma |
|--|-------|---------|-------|
| A. Salto largo, sin impulso<br>2.41 m.                     | _____ | _____   | _____ |
| B. Salto largo<br>4.5 m.                                   | _____ | _____   | _____ |
| C. Salto alto<br>1.37 m.                                   | _____ | _____   | _____ |
| D. Lanzamiento de bala<br>(5.44 kg)<br>10.36 m.            | _____ | _____   | _____ |
| E. Tirar una pelota de béisbol<br>(o equivalente)<br>64 m. | _____ | _____   | _____ |

*Grupo 3 – Fuerza y Resistencia (completar 2 pruebas)*

|  | Fecha | Puntaje | Firma |
|--|-------|---------|-------|
| A. 55 Abdominales<br>2 min.                      | _____ | _____   | _____ |
| B. 12 Flexiones de brazo en<br>una barra         | _____ | _____   | _____ |
| C. 40 Flexiones de brazo                         | _____ | _____   | _____ |
| D. Subir 5 m en una cuerda<br>sólo con las manos | _____ | _____   | _____ |

*Grupo 4 – Coordinación, Agilidad y Equilibrio (completar 3 pruebas)*

|   | Fecha | Puntaje | Firma |
|---|-------|---------|-------|
| A. Acertar 9 de 10<br>lanzamientos libres de<br>baloncesto.   | _____ | _____   | _____ |
| B. Carrera ida y vuelta<br>10 m. en 10.1 seg.   | _____ | _____   | _____ |
| C. Cuclillas, 15 veces<br>20 seg.   | _____ | _____   | _____ |
| D. (1) Dar vuelta para el<br>frente con apoyo de las<br>manos<br>(2) Dar vuelta para atrás<br>con apoyo de las<br>manos<br>(3) Salto mortal para atrás<br>con apoyo de las<br>manos<br>(4) Plancha con las piernas<br>metidas<br>(5) Pararse de cabeza<br>7 seg. para (4) y (5) | _____ | _____   | _____ |
| E. Saltar 300 saltos seguidos<br>con una cuerda sin fallar.   | _____ | _____   | _____ |

*Grupo 5 – Natación (completar 1 prueba)*

|   | Fecha | Puntaje | Firma |
|---|-------|---------|-------|
| A. Estilo libre, 100 m.<br>1 min. 38 seg.   | _____ | _____   | _____ |
| B. Estilo espalda, 100 m.<br>1 min. 55 seg. | _____ | _____   | _____ |
| C. Estilo pecho, 100 m.<br>2 min.           | _____ | _____   | _____ |

**Damas** (Ser aprobado en 3 de los 5 grupos presentados)

*Grupo 1 – Atletismo/Carreras (completar 2 pruebas)*

|   | Fecha | Puntaje | Firma |
|---|-------|---------|-------|
| A. Carrera – 50 m.<br>8.2 seg.                | _____ | _____   | _____ |
| B. Carrera – 100 m.<br>17 seg.                | _____ | _____   | _____ |
| C. Carrera – 200 m.<br>36 seg.                | _____ | _____   | _____ |
| D. Carrera – 400 m.<br>1 min. 25 seg.         | _____ | _____   | _____ |
| E. Marcha atlética – 600 m.<br>2 min. 36 seg. | _____ | _____   | _____ |
| F. Carrera – 1.5 km.<br>8 min. 40 seg.        | _____ | _____   | _____ |
| G. Carrera – 3 km.<br>19 min. 55 seg.         | _____ | _____   | _____ |
| H. Carrera – 5 km.<br>39 min. 20 seg.         | _____ | _____   | _____ |

*Grupo 2 – Campo (completar 2 pruebas)*

|  | Fecha | Puntaje | Firma |
|--|-------|---------|-------|
| A. Salto largo, sin impulso<br>1.88 m. | _____ | _____   | _____ |
| B. Salto largo<br>3.28 m.              | _____ | _____   | _____ |
| C. Salto alto<br>1.25 m.               | _____ | _____   | _____ |



D. Tirar una pelota de béisbol  
(o equivalente)  
31.7 m.

---

---

---

*Grupo 3 – Fuerza y Resistencia (completar 2 pruebas)*

|   | Fecha | Puntaje | Firma |
|---|-------|---------|-------|
| A. 40 Abdominales<br>2 min.                                     | <hr/> | <hr/>   | <hr/> |
| B. Colgar de una barra con<br>los brazos flexionados<br>30 seg. | <hr/> | <hr/>   | <hr/> |
| C. 30 Flexiones de brazo  | <hr/> | <hr/>   | <hr/> |

*Grupo 4 – Coordinación, Agilidad y Equilibrio (completar 3 pruebas)*

|   | Fecha | Puntaje | Firma |
|---|-------|---------|-------|
| A. Acertar 7 de 10<br>lanzamientos libres de<br>baloncesto.   | <hr/> | <hr/>   | <hr/> |
| B. Carrera ida y vuelta<br>10 m. en 11.3 seg.   | <hr/> | <hr/>   | <hr/> |
| C. Cuclillas, 15 veces<br>30 seg.   | <hr/> | <hr/>   | <hr/> |
| D. (1) Dar vuelta para el<br>frente con apoyo de las<br>manos<br>(2) Dar vuelta para atrás<br>con apoyo de las<br>manos<br>(3) Plancha con las piernas<br>metidas<br>(4) Pararse de cabeza<br>7 seg. para (3) y (4) | <hr/> | <hr/>   | <hr/> |
| E. Saltar 300 saltos seguidos<br>con una cuerda sin fallar.   | <hr/> | <hr/>   | <hr/> |

*Grupo 5 – Natación (completar 1 prueba)*

|  | Fecha | Puntaje | Firma |
|--|-------|---------|-------|
| A. Estilo libre, 100 m.<br>1 min. y 40 seg.  | _____ | _____   | _____ |
| B. Estilo espalda, 100 m.<br>2 min. y 5 seg. | _____ | _____   | _____ |
| C. Estilo pecho, 100 m.<br>2 min. 11 seg.    | _____ | _____   | _____ |

**Sección II – Habilidades** (completar 2 de las siguientes especialidades JA)

|                             | Fecha Completada | Firma |
|-----------------------------|------------------|-------|
| Canotaje                    | _____            | _____ |
| Ciclismo                    | _____            | _____ |
| Enfermería Casera           | _____            | _____ |
| Excursionismo               | _____            | _____ |
| Fotografía                  | _____            | _____ |
| Liderazgo al Aire Libre     | _____            | _____ |
| Orientación                 | _____            | _____ |
| Primeros Auxilios II        | _____            | _____ |
| Rescate Básico              | _____            | _____ |
| Seguridad en Aguas Públicas | _____            | _____ |
| Testificación de Menores    | _____            | _____ |

**Sección III – Expedición**

1. Caminata en el campo, por lo menos 36 km, incluyendo 2 noches debajo el cielo o en tiendas de campaña. Esas 2 noches deben ser pasadas en campamentos distantes a 8 km uno del otro.
2. El grupo podrá ser formado por un mínimo de 3 y un máximo de 6 personas. No todos necesitan estar participando de la prueba.
3. 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, antes de la caminata.
5. Se debe llevar todo el alimento necesario. Utilizar alimentos deshidratados cuando sea necesario para tener un menú equilibrado.
6. Los participantes de la caminata deben llevar un kit personal normal, equipos leves de acampar, utensilios de cocina y de primeros auxilios.

*Fecha Completada* \_\_\_\_\_

*Firma* \_\_\_\_\_

**Sección IV – Proyectos de Servicio** (completar 1 de lo siguiente)

- A. Durante por lo menos un semestre, cumplir satisfactoriamente con las responsabilidades de un líder de la Sociedad de Jóvenes, de la Escuela Sabática, del Ministerio de Salud, del Club de Conquistadores, del Club de Aventureros u otra actividad correspondiente, que el Director de Jóvenes de la Asociación escoja como sustituto.
- B. Participar en un proyecto de servicio comunitario de por lo menos una semana de duración.
- C. Completar uno de las 9 especialidades JA de servicios comunitarios:
  - Asistencia a los refugiados
  - Desarrollo rural
  - Evaluación comunitaria
  - Intervención en crisis
  - Mejoría comunitaria
  - Ministerio de alimentación
  - Ministerio ante el desastre
  - Sirviendo a las comunidades
  - Tutoría

*Fecha Completada* \_\_\_\_\_

*Firma* \_\_\_\_\_

**Sección V – Mejoría Cultural** (completar 1 de lo siguiente)

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 por lo menos 1.000 palabras y tenerlo aprobado para la publicación en un periódico o revista de la Iglesia.
4. Leer un libro de por lo menos 200 páginas sobre el desarrollo del liderazgo, la disciplina o la recaudación de fondos.

*Fecha Completada* \_\_\_\_\_

*Firma* \_\_\_\_\_