



Unidad 5
Actividad Clase 9
En Campo, gimnasio, en Institución oferente.

Materiales necesarios para realizar la actividad:

Cronómetro. Teléfono celular. Cinta métrica.

De acuerdo a lo observado en el siguiente video:

The movement system [https://youtu.be/ YudFDcW_lw?si=m6vv-TSxs_A83Yqt](https://youtu.be/YudFDcW_lw?si=m6vv-TSxs_A83Yqt)

Realiza la siguiente actividad:

- a. Iniciar con una movilidad articular general de todos los segmentos articulares.
- b. Realizar un acondicionamiento físico específico de miembros inferiores.
- c. Realizar saltos donde haya una progresión de intensidades: Iniciar por saltos horizontales, de baja intensidad, hasta llegar al salto con caída (pliométrico).
- d. Elaborar de 3 a 5 niveles de salto. Nivel 1, 2, 3 o nivel 1, 2, 3, 4 ,5 cada uno con sus características, tomando el último nivel como salto desde una altura.
- e. Filmar la ejecución de cada salto. El video tiene que estar acompañado con una hoja que indique los niveles y los saltos correspondientes según cada nivel.
- f. Finalizar la actividad con estiramientos generales de los segmentos corporales implicados.
- g. Analizar la ejecución de las imágenes obtenidas en los videos.
- h. Entregar los resultados obtenidos al tutor.