



Unidad 5
Actividad Clase 10
En Campo, en gimnasio en Institución oferente.

Materiales necesarios para realizar la actividad:

Teléfono celular, tablet o computadora. Cinta métrica. Plataforma de fuerza o salto.

De acuerdo a lo observado en los siguientes videos de la plataforma:

Ejemplos del Sargent Test:

- a. [sargent test](#)
- b. [Valora la potencia de tu tren inferior con el Test del Salto Vertical](#)

Realiza la siguiente Actividad:

- a. Iniciar la actividad con una movilidad articular general de todos los segmentos articulares.
- b. Realizar un acondicionamiento físico específico de miembros inferiores.
- c. Ejecutar salto en largo sin impulso (medido en centímetros).

Opción a) En caso de contar con aplicaciones en dispositivos (celular, tablet, computadora), o poseer plataformas de fuerza o salto realizar Protocolo Test de Bosco (SJ, CMJ). Indicar altura de salto en cm y tiempo de vuelo.

Opción b): Si no se cuenta con dispositivos tomar el Sargent Test. Contra la pared con tiza e indicar la diferencia en centímetros entre lo que se marcó y el salto.

- d. Finalizar la actividad con estiramientos generales de los segmentos corporales implicados.
- e. Transcribir los datos en una planilla de medición, y analizar los resultados.
- f. Entregar los resultados obtenidos al tutor.