



Unidad 2

Clase 2 Actividad 2

En Campo, Pista o aparatos cardiovasculares en Institución oferente.

Materiales necesarios para realizar la actividad:

Cronómetro o reloj.

Actividad:

- a. Iniciar la actividad con una movilidad articular general de todos los segmentos articulares.
- b. Realizar un acondicionamiento físico específico. Iniciar con trote suave en distancias cortas de baja intensidad, máximo 10 minutos.
- c. Elegir un test de resistencia aeróbica según lo visto en la cursada.
- d. Ejecutarlo.
- e. Volcar los resultados en una planilla.
- f. Finalizar la actividad con estiramientos generales de los segmentos corporales implicados.
- g. Entregar la planilla de resultados al tutor.