



Unidad 2
Actividad Clase 3

En Campo, pista de atletismo o cinta de correr en Institución oferente.

Materiales necesarios para realizar la actividad:

Reloj de control de frecuencia cardíaca.

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. Tomar la frecuencia cardíaca y registrarla.
- d. Trotar (no caminata) de ritmo suave a moderado entre 15 a 40 minutos de acuerdo a la condición física de cada uno.
- e. Tomar la frecuencia cardíaca nuevamente y registrarla.
- f. Tomar la frecuencia cardíaca nuevamente pasados los 3 minutos de terminada la actividad.
- g. Finalizar la actividad con estiramientos generales de los segmentos corporales implicados.

Entregar por escrito al tutor:

- a. Tiempo total realizado.
- b. Control de la frecuencia cardíaca antes de empezar, finalizada la actividad, y 3 minutos de terminada la actividad.