



Unidad 3
Actividad 1 Clase 5
En Campo, en sala de musculación en Institución oferente.

Materiales necesarios para realizar la actividad:

Aparatos en sala de musculación.

- a. Iniciar la actividad con una movilidad articular general de todos los segmentos articulares.
- b. Realizar un acondicionamiento físico específico de los grupos musculares a trabajar.
- c. Elegir un ejercicio de musculación.
- d. Realizar verbalmente y por escrito la descripción técnica del mismo.
- e. Teniendo en cuenta el protocolo de ejecución del Test 1 RM y contemplando las consideraciones necesarias para su realización visto en clase y en el video Test 1 RM recomendado:
https://youtu.be/_Qm0la42S_A?si=bxoxF3RcB4gSBWEN
- f. Realiza el Test 1 RM del ejercicio de musculación elegido.
- g. Finalizar la actividad con estiramientos generales de los segmentos corporales implicados.
- h. Transcribir los datos en una planilla de medición y analizar los resultados.
- i. Entregar los resultados al tutor.