



Unidad 5
Actividad Clase 7
En Campo, en Institución oferente.

Materiales necesarios para realizar la actividad:

Pista de atletismo. Células fotoeléctricas. Cronómetros.

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

1. EXOS velocidad https://youtu.be/DmKkv7mkc38?si=7l8y_MlvWid7dJGW
2. EXOS velocidad aceleración:
3. <https://youtu.be/PtdxchEuP0Q?si=J0nYA23ARDYUCDNw>
4. Células fotoeléctricas <https://youtu.be/fkWziiMdli8?si=SbjaD4GDo811mDwU>

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. Realizar diferentes tipos de carreras de velocidad utilizando células fotoeléctricas.
- d. Ante una señal auditiva dada por el tutor, ejecutar las siguientes propuestas (opciones) de carrera: 5 metros, 15 metros, 20 metros, 30 metros. Partida americana (de parado).
- e. Finalizar la actividad con estiramientos generales de los segmentos corporales implicados.
- f. Transcribir los datos en una planilla de medición, y analizar los resultados.
- g. Entregar los resultados al tutor.