



## Unidad 7

### Actividad 2 Clase 15

**En Campo, en Institución oferente.**

#### **Materiales necesarios para realizar la actividad:**

Máquinas de musculación. Planilla de edición. Cronómetro. Celular o tablet.

#### **Actividad individual o en pequeños grupos de 2 a 3 estudiantes.**

- a. Iniciar la actividad con una movilidad articular general de todos los segmentos articulares.
- b. Realizar un acondicionamiento físico específico de miembros inferiores.
- c. Elegir una técnica, actividad o situación deportiva.
- d. Ejecutar el ejercicio de la técnica, actividad o situación deportiva elegida.
- e. Tomar una imagen que capture cada estadio.
- f. Finalizar la actividad con estiramientos generales de los segmentos corporales implicados.
- g. Elaborar una Escala de Sensación Subjetiva del Esfuerzo, procurando que sea novedosa.
- h. Anexar imagen a cada estadio de Sensación.
- i. Se podrá realizar escala de 0 al 10, 4 al 15, 0 al 3, partiendo siempre desde el nivel más bajo hasta una intensidad extrema.
- j. Mostrar y analizar la ejecución de las imágenes obtenidas.