



NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ CELULAR:3147812832

CORREO: isabelrojas954@gmail.com

AREA: EDUCACIÓN FISICA GRADO: __10__ GRUPO: _1-2__

NOMBRE DEL ALUMNO: _____

TALLER # 15

TEMA: CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO

corresponde a una estructura sistemática y organizada de entrenamiento que se puede incluir dentro de la sesión, comprende la ejecución consecutiva de ejercicios interconectados en estaciones sin o con descanso mínimo entre ellos hasta el término del último ejercicio, momento en el cual se descansa un período mayor, para volver a ejecutar hasta repetir un número determinado de series y luego pasar a otro circuito o finalizar. De ejercicios en las estaciones incluye equipo de resistencia (como pesas, bandas elásticas, balones), así como espacios asignados para trabajar con el propio peso corporal en gestos deportivos o típicos de fitness (saltos, sentadillas, skipping, dribling, abdominales etc.).

Cada persona debe completar la actividad en esa estación antes de proceder a la próxima, en un instante de 20 a 30 segundos. Entonces, ellos continúan hasta que hayan pasado a lo largo de las estaciones una o dos veces, según sea requerido en el cuerpo o hasta que se haya completado en un determinado tiempo.

Tipos de circuitos

Circuito Abierto: Es donde se le indican a los integrantes la forma en la que se va a realizar el ejercicio. Por ejemplo, el atleta realiza el ejercicio de acuerdo con sus condiciones físicas.

Circuito Cerrado: Se considera circuito cerrado, porque el profesor decide la forma de trabajos para ejecutar los ejercicios.

Circuito Mixto: Es la combinación de los anteriores en la que las estaciones, unas son abiertas y otras son cerradas.

FORMAS DE HACER CALENTAMIENTO

Para realizar un calentamiento puedes utilizar varias alternativas como un juego, un pequeño partido, una carrera continua o varias actividades a manera de circuito. La forma más simple de realizar un calentamiento es iniciar por la movilidad articular y luego hacer un trote continuo. Este ejercicio tan sencillo y antiguo tiene muchos beneficios:

- Aumenta, tonifica y activa el desarrollo muscular.
- Proporciona agilidad y destreza.
- Vigoriza el corazón y los pulmones.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Ayuda a la coordinación de los movimientos.
- Estimula el apetito y favorece la buena digestión.

ACTIVIDAD.

1. Nombra 5 características del circuito de entrenamiento.
2. Cuales son las ventajas y desventajas de realizar un entrenamiento en circuito.
3. Coloca en el espacio de la derecha el número de la respuesta correcta:

1. Es el primer paso en el calentamiento.	___ Calentamiento específico
2. Está presente en casi todos los deportes.	___ Aumenta la capacidad respiratoria y estimula el apetito.
3. Son factores que permiten correr mejor.	___ Los tenis y la ropa
4. Tiene que ver con el desarrollo de ejercicios cercanos a la técnica del deporte o la actividad física que se va a trabajar posteriormente.	___ La movilidad articular
5. Son beneficios que se obtienen con la carrera.	___ La estatura y el equilibrio ___ La carrera ___ Gastar menos energía ___ La posición del cuerpo, la zancada y el braceo

4. Realiza los siguientes ejercicios durante la clase de educación física.

