



UNIDAD EDUCATIVA COLEGIO JUAN XXIII
INSCRITO EN EL M.P.P.E
SAN CRISTOBAL – ESTADO TACHIRA
CODIGO PLANTEL: S1727D2023
AÑO ESCOLAR: 2019-2020

CIRCUITOS DE ENTRENAMIENTO

Tipos de circuitos

- **Circuito Abierto:** Es el circuito donde se le indican a los integrantes la forma en la que se va a realizar el ejercicio, el atleta realiza el ejercicio de acuerdo con sus condiciones físicas.
- **Circuito Cerrado:** Se considera este 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.

Características del circuito

1. Trabajar con el mayor número de alumnos.
2. Los trabajos de estación son consecutivos y ordenados en forma lógica.
3. Se puede graduar la clasificación en forma individual.
4. Respetar las diferencias individuales.
5. Se realiza en forma de circuito.
6. Se puede trabajar con poco espacio.
7. Los ejercicios se deben realizar según las instrucciones que del operador.

Circuito a repeticiones fijas

Los ejercicios en un circuito de repetición fija se tratan de una serie de actividades que se realizan en diferentes paradas donde la cantidad de ejercicios es constante y deben ser realizadas en el menor tiempo posible.

Los ejercicios en un circuito de repetición fija se tratan de una serie de actividades que se realizan en diferentes paradas donde la cantidad de ejercicios es constante y deben ser realizadas en el menor tiempo posible. La



UNIDAD EDUCATIVA COLEGIO JUAN XXIII
INSCRITO EN EL M.P.P.E
SAN CRISTOBAL – ESTADO TACHIRA
CODIGO PLANTEL: S1727D2023
AÑO ESCOLAR: 2019-2020

actividad consiste en realizar a la mayor velocidad los ejercicios del circuito, con 8 a 12 repeticiones en cada estación y con un número de vueltas que aumente progresivamente de 1 a 3 como mínimo. En algunas partes este circuito se parece al circuito de tiempo fijo.

El circuito consiste en lo siguiente:

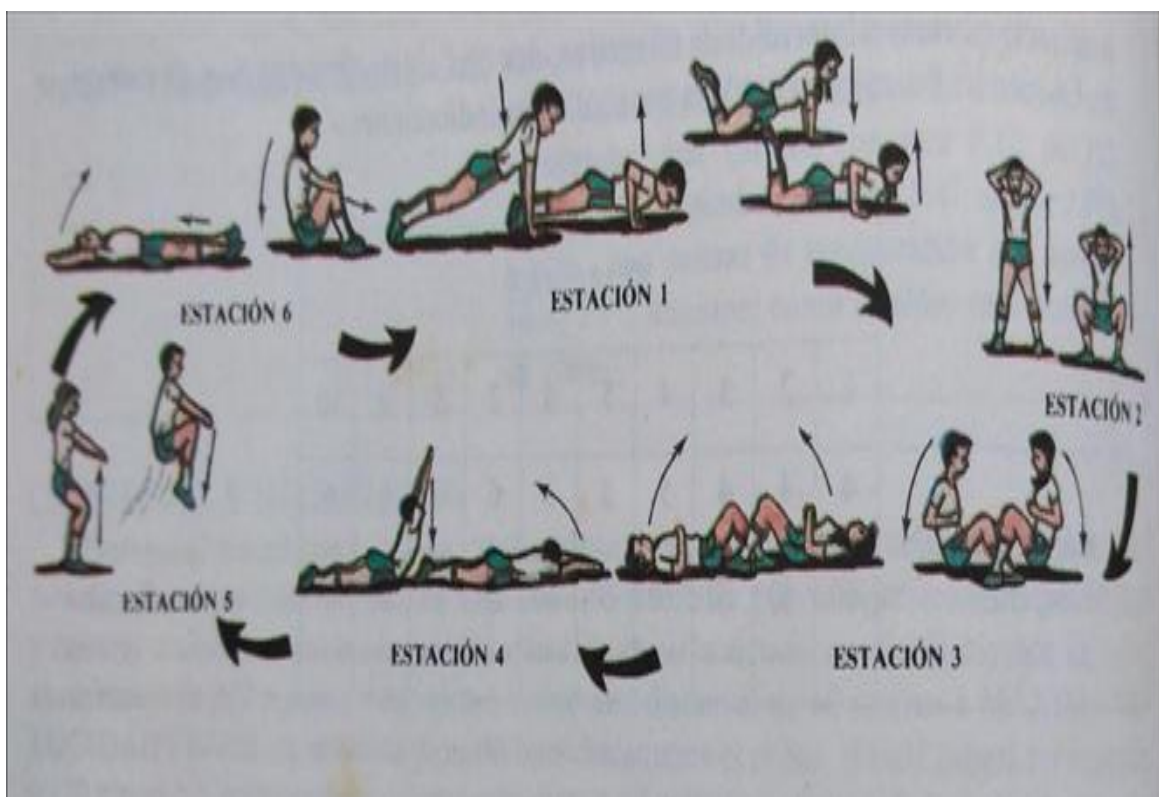
1. Seis ejercicios diferentes dirigidos a brazos, piernas, abdomen y espalda, realizados en forma simultánea por seis grupos de personas.
2. Cada ejercicio se llama estación y le corresponde un número del 1 al 6.
3. En cada una de estas estaciones se realiza una cantidad fija de repeticiones en el menor tiempo posible.
4. Cuando se terminan las repeticiones correspondientes a una estación inmediatamente debe pasarse a la siguiente, allí se descansa de 5 a 10 segundos y se comienza a realizar las siguientes repeticiones.
5. Debe continuarse sucesivamente hasta completar las 6 estaciones del circuito. El circuito consiste en pasar por todas las estaciones.
6. Se puede dar 1, 2 y hasta 3 vueltas a un circuito, con un descanso de 1 a 2 minutos entre cada vuelta.



UNIDAD EDUCATIVA COLEGIO JUAN XXIII
INSCRITO EN EL M.P.P.E
SAN CRISTOBAL – ESTADO TACHIRA
CODIGO PLANTEL: S1727D2023
AÑO ESCOLAR: 2019-2020

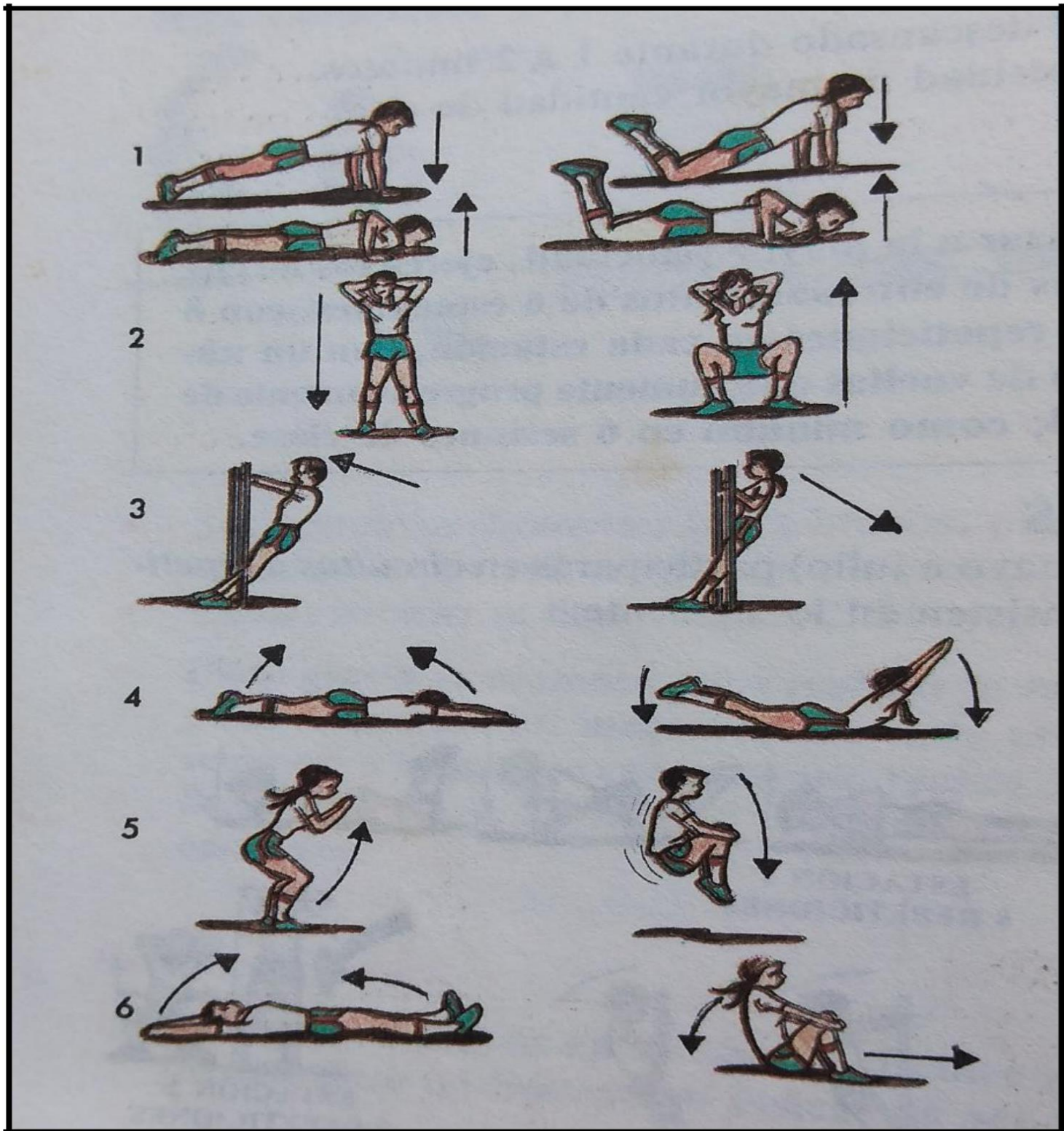
CIRCUITOS A REPETICIONES FIJAS

Durante el tercer lapso del año escolar (de mayo a julio) participarás en *circuitos a repeticiones fijas de 6 estaciones*. Estos circuitos consisten en lo siguiente:





UNIDAD EDUCATIVA COLEGIO JUAN XXIII
INSCRITO EN EL M.P.P.E
SAN CRISTOBAL – ESTADO TACHIRA
CODIGO PLANTEL: S1727D2023
AÑO ESCOLAR: 2019-2020





UNIDAD EDUCATIVA COLEGIO JUAN XXIII
INSCRITO EN EL M.P.P.E
SAN CRISTOBAL – ESTADO TACHIRA
CODIGO PLANTEL: S1727D2023
AÑO ESCOLAR: 2019-2020

EJERCICIOS DEL CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO

1-Sentadillas: Ejercicios de piernas. Subir y bajar de un banco o escalón, flexiones de piernas y saltos, con o sin pesas.

La sentadilla es el Rey de los ejercicios para el desarrollo de piernas en el Entrenamiento de Resistencia Progresiva, conformando uno de los ejercicios básicos en el entrenamiento de fuerza.

2. Trote: Es el estado intermedio entre el caminar y correr, es llevar una carrera con un ritmo controlado y cadenciado, que nos permite recorrer grandes distancias con un paso de carrera constante. Se realiza apoyándose en los talones y con los codos pegados a la cintura.

3.- Ejercicios de brazos: Suspensiones (colgarse, balancearse, trepar por una cuerda...), ejercicios de trepa en barras o en escalera; levantamiento de pesos mediante poleas, extensiones de brazos apoyando las manos en el suelo; extensiones de brazos con halteras o con tensores.

4.-Ejercicios de espalda: Principalmente extensiones del tronco (arqueamiento hacia atrás). No deben emplearse los músculos de las piernas en lugar de los de la columna vertebral.

5.-Ejercicios abdominales: Elevaciones de piernas y flexiones anteriores del tronco, ambas en posición de tendidos.



UNIDAD EDUCATIVA COLEGIO JUAN XXIII
INSCRITO EN EL M.P.P.E
SAN CRISTOBAL – ESTADO TACHIRA
CODIGO PLANTEL: S1727D2023
AÑO ESCOLAR: 2019-2020

EJERCICIOS DEL CIRCUITO EN TIEMPO FIJO

En un circuito en tiempo fijo, cada alumno debe realizar la mayor cantidad posible de repeticiones en un determinado intervalo de tiempo.

En este caso se tienen 6 estaciones:

1. Flexión y extensión de brazos



2. Flexión y extensión de rodillas



3. Abdominales



4. Dorsales



5. Salto Continuo
llevar la rodilla al
pecho



6. Abdominales





UNIDAD EDUCATIVA COLEGIO JUAN XXIII
INSCRITO EN EL M.P.P.E
SAN CRISTOBAL – ESTADO TACHIRA
CODIGO PLANTEL: S1727D2023
AÑO ESCOLAR: 2019-2020

Actividad Evaluada

Video de ejercicios.

Instrucciones

1. La guía es una herramienta de orientación para la realización de los ejercicios. (Circuito)
2. Memorizar los ejercicios de la guía.
3. Realizar el circuito de 6 estaciones con repeticiones fijas.

Grupo 1:

- Flexión y extensión de codos. (12 REPETICIONES)
- Abdominales en remo. (20 Repeticiones)

Grupo 2

- 4 x 1 (Burpee) (10 Repeticiones)
- Extensión dorsal. (20 Repeticiones)

Grupo 3

- Paracaídas. (15 Repeticiones)
- Corta pluma. (10 Repeticiones)

4.- Realizar la cantidad de ejercicios exigidos, en cada estación.

5.- Realizar 3 series, entre serie y serie, 3 minutos de descanso. (Para efectos del mantenimiento de la condición física.)

6.- Realizar un video por cada grupo de circuito con dos series de ejercicios del circuito. Enviar al siguiente correo: edufisicacj23@gmail.com

Fechas de Envío: establecido en la ruta de aprendizaje

Criterios de evaluación:

Ejecución técnica..... 12 puntos.

Secuencia de ejecución.....8 puntos.