

Actividad física y rendimiento

Educación Física y Salud

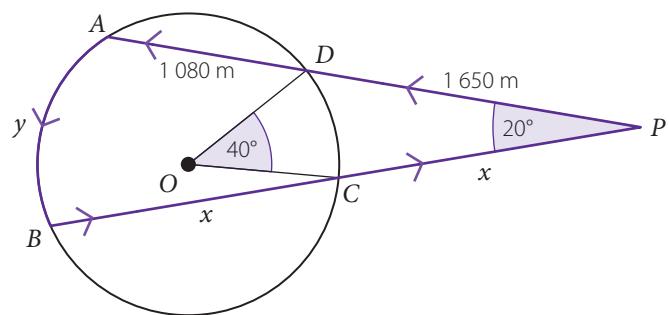
Nombre: _____ Curso _____

Cuando se planea comenzar a practicar un deporte, es recomendable diseñar y aplicar un plan de entrenamiento que tenga en consideración las características personales del ejecutante.

Para que conozcas algunos beneficios de practicar un deporte como el running, puedes ingresar al siguiente *link*: <https://youtu.be/u4MXDyB9yD8>

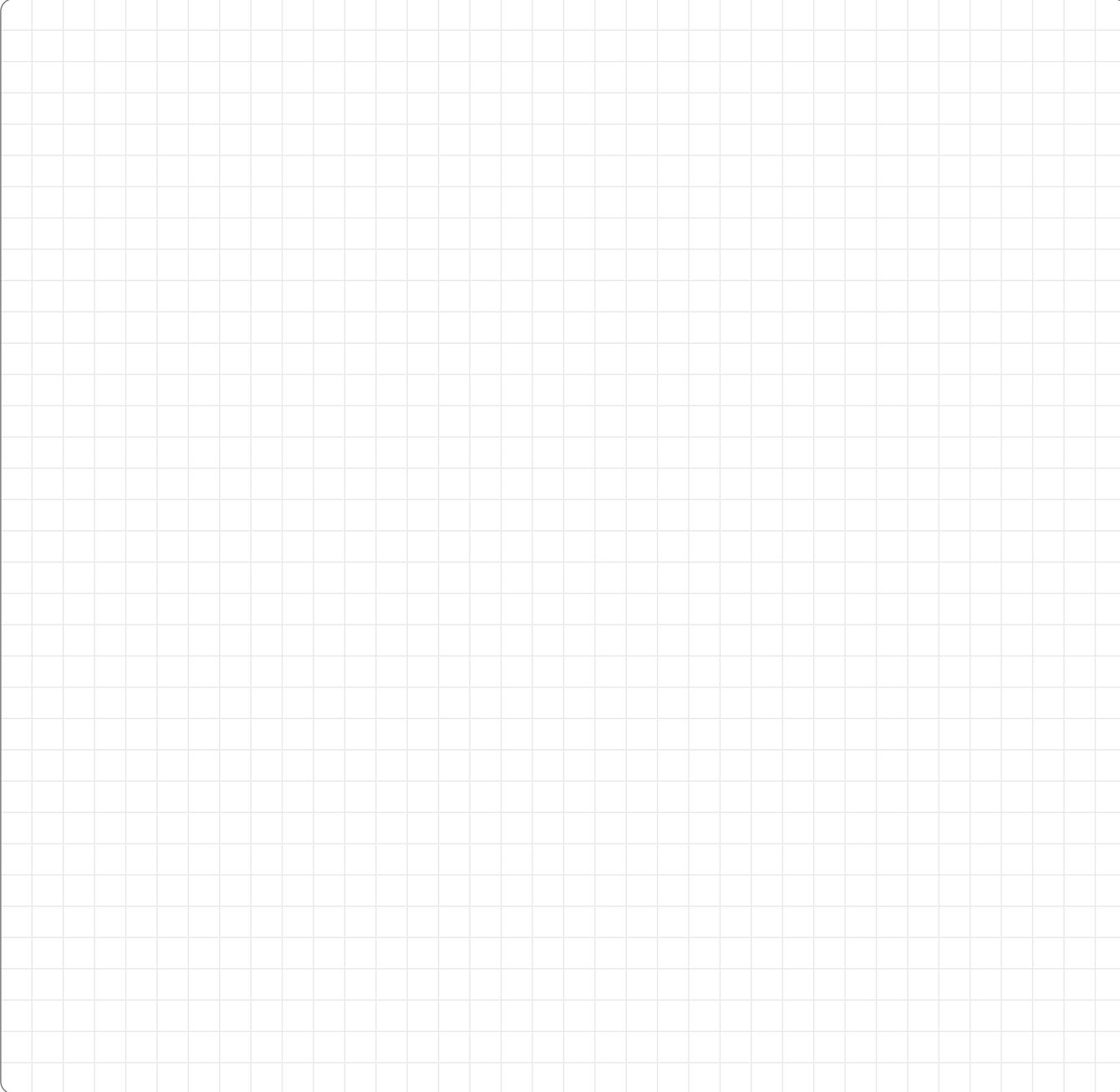


El Departamento de Educación Física y Salud de un colegio organizó una corrida cuyo circuito se muestra en la siguiente imagen:



El recorrido sigue el mismo sentido que señalan las flechas en el circuito mostrado, es decir, parte del colegio (punto P), ingresa a una plaza circular de centro O cuyo radio mide 780 m y retorna al colegio.

¿Cuál es la distancia que deben completar los deportistas para completar la corrida? Considera $\pi \approx 3,14$.



A large rectangular grid area with a thin black border, intended for students to draw the circuit diagram described in the text. The grid consists of small squares, providing a scale for the drawing.