



Ministerio  
del Poder Popular  
para la Educación  
Inclusión y Calidad



*Educación Media General*

Lunes, 31 de enero de 2022  
Docente: Vanessa Urrieta.  
5to Año “A” y “B”

Área de formación: Educación física.

### *Tema Indispensable*

Actividad física, deporte y recreación.

### *Tema Generador*

El papel de la mujer en el proceso histórico de Venezuela, para la construcción de la independencia económica.

### *Referentes Teóricos-Prácticos*

Circuito de entrenamiento deportivo: concepto, como está compuesto y ejercicios.

### *Desarrollo del Tema*

## **¿Qué es un circuito?**

Consiste en un grupo de actividades que aluden a un número de estaciones seleccionadas y posicionadas alrededor de una instalación (normalmente canchas deportivas), las cuales son visitadas en rápida secuencia.



*Educación Media General*



Ministerio  
del Poder Popular  
para la **Educación**  
Inclusión y Calidad



## ¿Qué es un circuito de entrenamiento?

Se basa en una metodología de trabajo en la cual se realizan una serie de ejercicios en estaciones (aproximadamente de 6 a 12 estaciones). En cada una de ellas se trabaja un cierto número de actividades para los distintos grupos musculares y luego se va rotando hacia otra estación, en donde se hace otra sucesión de ejercicios y así repetidamente hasta que se finaliza con todas las estaciones.

### Tipos de circuito de entrenamiento.

- **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 trabajo 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.

- Se trabaja con el mayor número de estudiante.
- Los trabajos de cada estación son consecutivos y ordenados en forma lógica.



Ministerio  
del Poder Popular  
para la Educación  
Inclusión y Calidad



*Educación Media General*

- Se puede graduar la clasificación en forma individual.
- Se puede realizar en forma de rodeo (circulo).
- Se puede trabajar con poco espacio.
- Los ejercicios se deben realizar según las instrucciones que dé el operador (docente).

### **Normas del circuito de entrenamiento.**

- Es recomendable trabajar de 6 a 12 estaciones, aunque también pueden ser 4 estaciones como mínimo.
  - El trabajo debe ser prácticamente sin recuperación en cada estación, pero es recomendable dar a los estudiantes 5" (segundos) de descanso.
  - No debe trabajarse entre dos estaciones un mismo grupo muscular.
  - Los ejercicios deben ser de fácil ejecución.
  - Se realizan de dos a tres repeticiones seguidas o con descanso.
- (docente).



- Elaborar un circuito de entrenamiento de 10 estaciones en pareja, a través de un video, donde reflejen todos sus conocimientos y punto de vista con respecto al tema. **(15 puntos)**
- Mencionar 8 beneficios que ayuda un circuito de entrenamiento, para la salud. **(5 puntos)**



*Educación Media General*



Ministerio  
del Poder Popular  
para la **Educación**  
Inclusión y Calidad



## *Orientaciones Generales*

- Antes de explicar y demostrar el circuito de entrenamiento, deben explicar el tipo de acondicionamiento que se utiliza, para dicho circuito.
- Ejecutar los ejercicios de cada estación, con un tiempo de 8" segundo de trabajo por estación, con 5" segundo de descanso de una estación a otra.
- Los ejercicios de las estaciones **NO** se pueden repetir.

**Ejemplo:** En la estación 1 se realiza paracaídas y en **la estación 8** se repite nuevamente el mismo ejercicio, (no se debe repetir el mismo movimiento).

- No se debe trabajar entre dos estaciones un mismo grupo muscular.

Ejemplo: lo que **NO** se debe realizar.

Estaciones:

- 1) Piernas.
- 2) Piernas.
- 3) Brazos.
- 4) Brazos.

Lo que **SI** se debe realizar.

Estaciones:

- 1) Piernas.
- 2) Brazos.
- 3) Piernas.
- 4) Abdomen.

- Los beneficios deben mencionarse después de la explicación y demostración del circuito de entrenamiento.
- Buscar un lugar adecuado a la hora de explicar y demostrar el circuito de entrenamiento.
- La duración del vídeo no debe ser mayor a 4 minutos.



*Educación Media General*



Ministerio  
del Poder Popular  
para la **Educación**  
Inclusión y Calidad



- La dinámica en grupo consiste en dividir la actividad, luego delegar a un compañero, que se va a encargar de armar el vídeo y enviarlo por whatsapp.
- Identificar con nombre, apellido, año y sección la actividad.

Nota: se tomará en cuenta los siguientes aspectos a evaluar:

- Explicar y demostrar con claridad el circuito de entrenamiento.
- Debe tener coherencia la explicación con la demostración.
- El estudiante que lea durante la explicación se le bajarán 2 puntos en dicha actividad.
- Se tomará en cuenta la creatividad a la hora de editar el vídeo.
- Puntualidad y responsabilidad de la entrega de dicha actividad.

Para la elaboración del vídeo, pueden utilizar imágenes y luego, mediante un editor, crear el video; así como también, te puedes grabar con ayuda de papá o mamá, para la realización del mismo, asimismo, puedes hacer uso de otras aplicaciones tecnológicas.

Correo: vaneurrieta7@gmail.com (0416)1818173.

Fecha de entrega:

- 21/02 al 25/02/2022

**HORARIO DE ATENCIÓN, REPRESENTANTES Y ESTUDIANTES:**

De lunes a viernes: 8:30 a 11:30 am y de 2:00 a 5:00 pm