



Educación Media General



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Lunes, 31 de enero de 2022

Docente: Jeslhor Brito

2do 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.



Educación Media General



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



- 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).



Actividades de Evaluación

- Elaborar un circuito de entrenamiento de 8 estaciones individual, a través de un video, explicando y demostrando dichos ejercicios. (15 puntos)
- Mencionar 8 beneficios que tienen los circuitos de entrenamiento, para la salud. (5 puntos)



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



Educación Media General

Orientaciones Generales

- 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 5 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.

Lo que **SI** se debe realizar.

Estaciones:

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

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 3 minutos.

- Enviar el vídeo por WhatsApp o correo.

- Identificar la actividad con: nombre, apellido, año y sección.

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.



Educación Media General



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



- 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 en 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: jeslhorcita@gmail.com (0412) 9487630

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