



<b>Asignatura:</b> Taller Deportivo	<b>Nivel:</b> 1º y 2º medio
<b>Unidad:</b> salud y bienestar	
<b>Objetivo de Aprendizaje OA 03</b> Desarrollar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.	

### Contenido: Circuito de entrenamiento

El entrenamiento en circuito es la ejecución de diversos ejercicios que se hacen en lugares previamente asignados, llamados estaciones. También se conoce al Circuit Training como una forma de acondicionamiento físico. Este tipo de circuito físico nació en Inglaterra en 1853, en la Universidad de Leeds y fue desarrollado por R.E. Morgan y G.T. Anderson.

Los circuitos de educación física combinan a la perfección el trabajo aeróbico con el desarrollo de la fuerza de resistencia, siendo por tanto, una de las formas de entrenamiento más completas y efectivas.

#### Reglas básica de un circuito de entrenamiento

- Cada estación de ejercicios se puede hacer por tiempo, o por cantidad de repeticiones.
- Entre la finalización de un ejercicio y el comienzo del otro en la siguiente estación, se realiza una pausa.
- Puedes incorporar algunos objetos de uso cotidiano, como sillas, cuerdas o un balón.
- No debe trabajarse el mismo **grupo muscular** en dos estaciones consecutivas
- Los ejercicios propuestos deben ser fácilmente ejecutables

#### Desarrollo del contenido

- Diseña tu propio plan de entrenamiento
- Pegar o dibujar cada ejercicio indicando las repeticiones o tiempo de ejecución.
- Para mayor información y dudas sigue la cuenta instagram: [educacionfisicaybienestarcefa](https://www.instagram.com/educacionfisicaybienestarcefa) encontraras ejercicios para que puedas desarrollar la guía.



*Centro educacional Fernando de Aragón*  
Departamento Educación Física y Taller Deportivo

**Guía N°3**