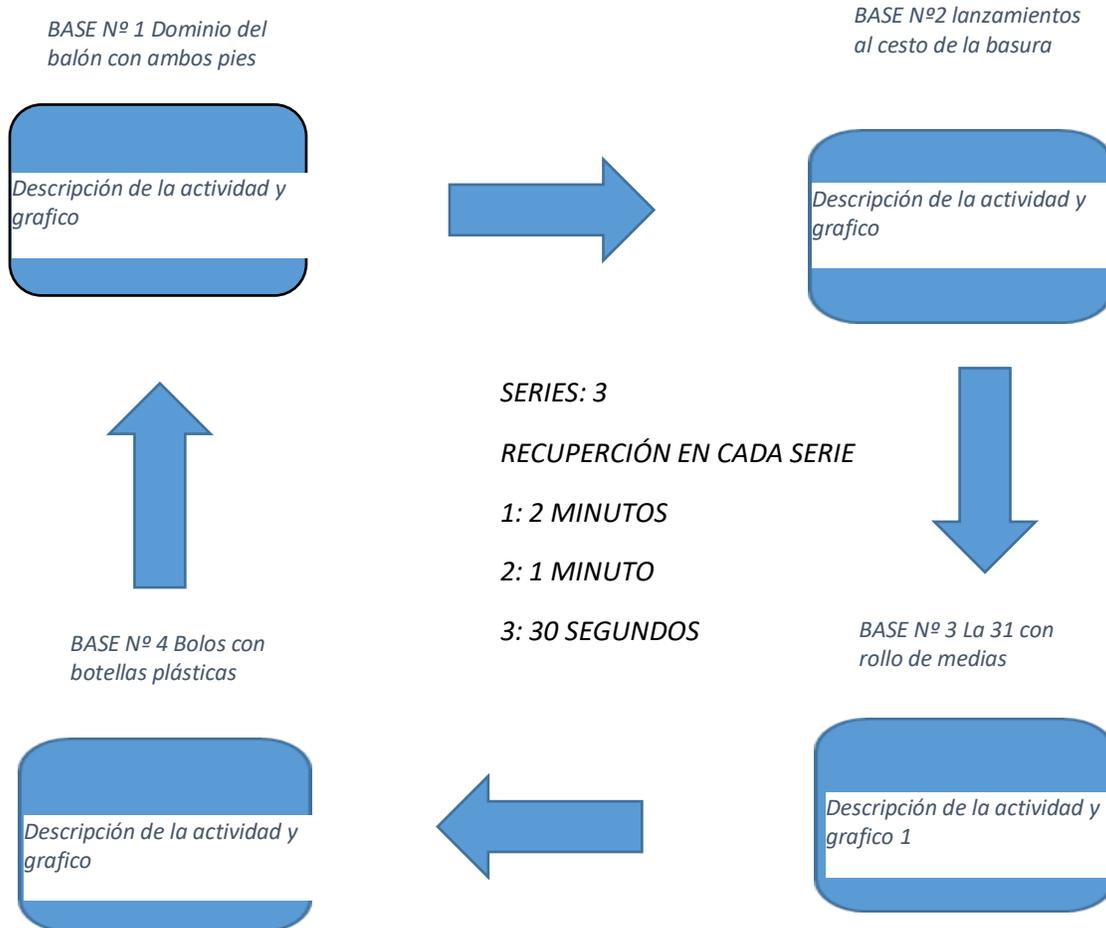




**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JOSÉ FÉLIX DE RESTREPO VÉLEZ**

“SEMILLERO DE NUESTRA POBLACIÓN, ORGULLO DE NUESTRA ANTIOQUIA, MANOJO DE ENSEÑANZA, PAZ Y AMOR”
RESOLUCIÓN MUNICIPAL No 348 DEL 27 OCTUBRE DEL 2011
Área Educación Física Recreación y Deporte

CIRCUITO FÍSICO DE JUEGOS PRDEPORTIVOS



SERIES: 3

RECUPERCIÓN EN CADA SERIE

1: 2 MINUTOS

2: 1 MINUTO

3: 30 SEGUNDOS

TIEMPO DE TRABAJO

1 SERIE: 3 MINUTOS DE TRABAJO X 2 MINUTOS DE DESCANSO

2 SERIE: 2 MINUTOS DE TRABAJO X 1 MINUTO DE DESCANSO

3 SERIE: 1 MINUTO DE TRABAJO POR 30 SEGUNDOS DE DESCANSO

Luego de realizado el circuito, argumenta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué capacidades físicas básicas se trabajan en cada actividad y por qué?
2. ¿Sí hay menor tiempo de trabajo puede mejorar la resistencia?
3. ¿Qué capacidad desarrollas cuándo logras realizar la actividad en menor tiempo posible, en cuál serie se trabaja dicha capacidad?
4. ¿Si no se desarrolla un calentamiento previo, qué capacidad física básica se vería afectada y por qué?
5. ¿Qué funcionalidad tienen los juegos predeportivos practicados en casa en ésta actividad?