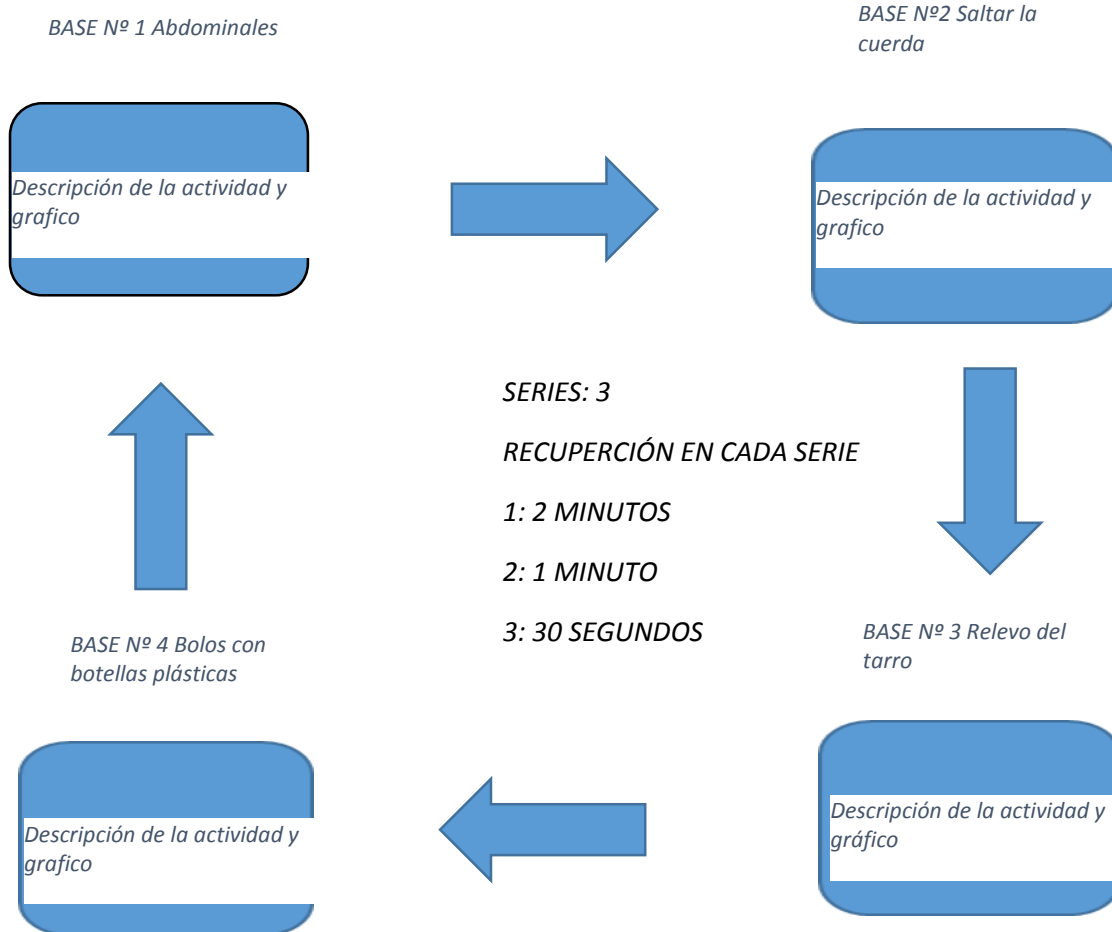




**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JOSÉ FÉLIX DE RESTREPO VÉLEZ**

“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 DEPORTIVO



SERIES: 3

RECUPERACIÓN 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. ¿Si hay menor tiempo de trabajo puede mejorar la resistencia?
3. ¿Qué capacidades físicas logras desarrollar cuándo realizas 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?



**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

5. ¿Qué ventajas o desventajas se obtienen de desarrollar actividad física en casa o en la vida actual?
6. ¿Cómo crees tú que se puede combatir el sedentarismo, el sobrepeso, la obesidad, los atracones, anorexia y bulimia, desde la práctica de la actividad física y el deporte?