

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
<b>Nombre del Documento: GUÍA DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA</b>		Versión <b>01</b>	<b>Página</b> 1 de 3

<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTES: CESAR GARCIA ESTRADA</b>		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN: LUDICO RECREATIVO</b>	
<b>CLEI: 3</b>	<b>GRUPOS: 304. 305. 306. 307. 308</b>	<b>PERIODO: 1</b>	<b>SEMANA: 7</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES: 1</b>	<b>FECHA DE INICIO MARZO 4 2023</b>	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN MARZO 10 2023</b>	

### **PROPÓSITO**

- Identificar el circuito físico y las rutinas de los mismos como método para mejorar mi estilo de vida.

### **ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)**

#### **TEMA CIRCUITOS FISICOS**

El circuito de entrenamiento corresponde a una estructura sistemática y organizada de entrenamiento que se puede incluir dentro de la sesión, comprende la ejecución consecutiva de ejercicios interconectados en estaciones sin o con descanso mínimo entre ellos hasta el término del último ejercicio, momento en el cual se descansa un período mayor, para volver a ejecutar hasta repetir un número determinado de series y luego pasar a otro circuito o finalizar.



4. Practica el siguiente circuito de ejercicios durante toda la semana y envía la evidencia en foto video corto o dibujarlo.



### FUENTES DE CONSULTA:

Conocimientos previos.

Guías institucionales.

INTERNET.