| **IDENTIFICACIÓN** | | | |
|---|---|---|---|
| **INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ** | | | |
| **DOCENTE: J**aime Mauricio Castaño G | | **NÚCLEO DE FORMACIÓN**: Lúdico Recreativo | |
| **CLEI:** 3 | **GRUPOS**: 304-305-306-307-308 | **PERIODO:** 1 | **CLASES:** SEMANA 7 |
| | | | |
| **NÚMERO DE SESIONES:** 10 | FECHA DE INICIO: MARZO 8 | FECHA DE FINALIZACIÓN: MARZO 14 | |

**PROPOSITO**

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

**INTRODUCION.DEPORTE** El deporte es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian del juego. La mayoría de las definiciones de deporte lo definen como «actividad física», pero existen actividades de bajo o nulo ejercicio físico que son consideradas como deportes por asociaciones como el COI, por ejemplo el ajedrez, , el tiro deportivo y los Deportes electrónicos, por pensarse que la concentración y habilidades mentales necesarias para destacar en ellas requieren una buena forma física. Por el contrario, existen actividades físicas extenuantes que no son un deporte, por no cumplir con otros elementos de la definición.

**EXPRESIONES ARTISTICAS**: La expresión artística es la canalización de ideas y sensaciones intelectuales hacia el exterior y hacia los demás mediante una disciplina artística.

## ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

### 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 cuál se descansa un período mayor, para volver a ejecutar hasta repetir un número determinado de series y luego pasar a otro circuito o finalizar.

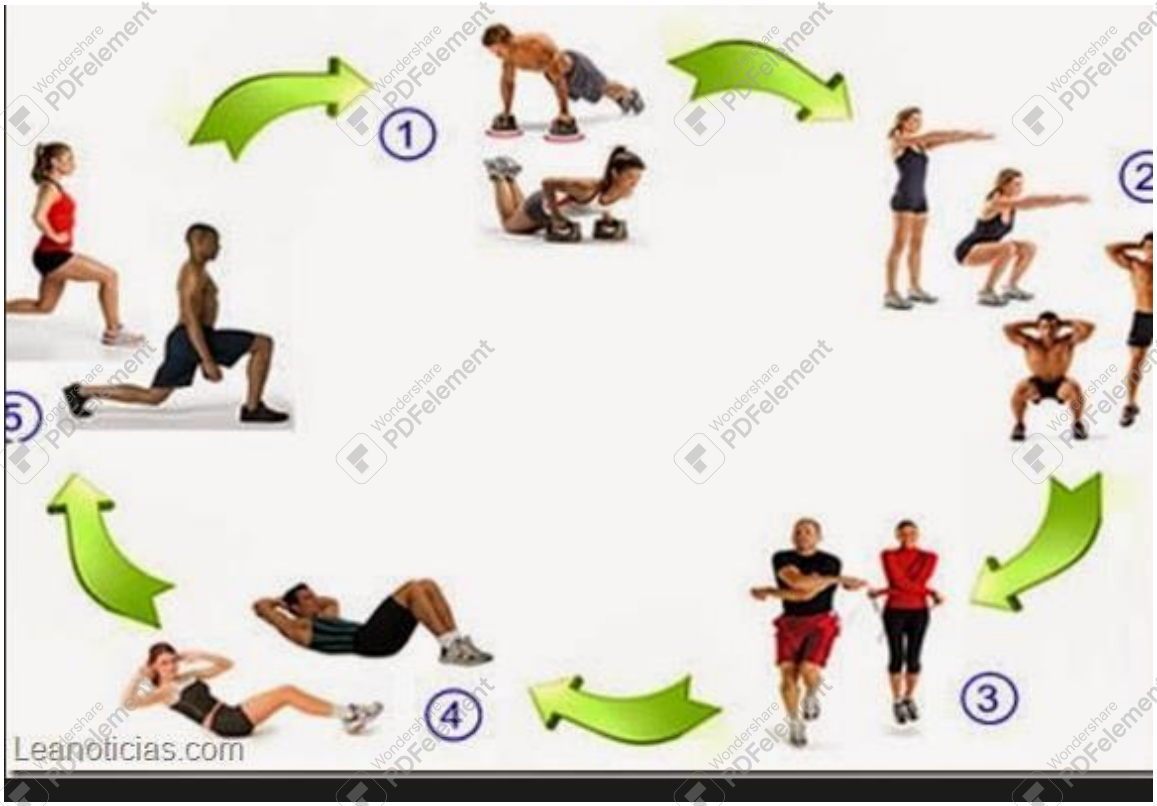
**Actividad Práctica**

Contesta las siguientes preguntas y realiza las actividades que te piden en los siguientes puntos observando la imagen.

1. Escribe un concepto propio de lo que significa para ti un circuito físico.
2. Identifica y responde de la imagen.

- El circuito representado para que deporte está diseñado.
- Solo sirve para ese deporte o quien puede realizar estas actividades.
- Realiza una descripción de lo que crees que hay que realizar en este circuito.

3. Realiza un dibujo de un circuito deportivo diferente al mostrado en la guía que puedas realizar cerca de tu casa.
4. Practica el siguiente circuito de ejercicios durante toda la semana y envía la evidencia en foto video corto o dibujarlo.


1
2
3
4
5
Leanoticias.com