

1088 EJERCICIOS EN CIRCUITO

JERONI SAURA ARANDA
ROSA SOLÉ CASES



Colección Deporte

6ª edición

Copyrighted material

COLECCIÓN DEPORTE

1088 EJERCICIOS EN CIRCUITO

Por

Jeroni Saura Aranda
Rosa Solé Cases

6ª Edición



This One



N6RY-1ZY-7WYE

Copyrighted Material

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del "copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Director de Colección: Dr. Javier Olivera Betrán

Dibujos: Simeó Fuentes Crespo
M^a Pilar Farré Crespo

© 2001, Jeroni Saura Aranda
Rosa Solé Cases
Editorial Paidotribo
C/ Consejo de Ciento, 245 bis, 1^o, 1^a
08011 Barcelona
Tel. 93 323 33 11 – Fax 93 453 50 33
<http://www.paidotribo.com>
E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Sexta edición:
ISBN: 84-8019-020-5
Fotocomposición: Editor Service, S.L.
Diagonal, 299 – 08013 Barcelona
Impreso en España por: A & M Gràfic, S.L.

ÍNDICE

Introducción, 9

PRIMERA PARTE. Aproximación teórica, 11

| | |
|--|----|
| - Reseña Histórica | 13 |
| - Definición | 15 |
| - Variables de trabajo en circuito | 17 |
| - Principios | 18 |
| - Métodos de trabajo | 23 |
| - Características | 26 |
| - Conclusiones | 28 |

SEGUNDA PARTE. Aplicación práctica, 29

| | |
|--------------------------------|-----|
| - Partes corporales | 33 |
| • Circuito: tronco | 36 |
| • Circuito: piernas | 46 |
| • Circuito: brazos | 56 |
| - Cualidades físicas | 67 |
| • Circuito: flexibilidad | 70 |
| • Circuito: resistencia | 80 |
| • Circuito: fuerza | 90 |
| • Circuito: velocidad | 100 |
| • Circuito: coordinación | 110 |
| • Circuito: equilibrio | 120 |

| | |
|---|-----|
| – Equipamientos | 131 |
| <i>Material convencional</i> | 133 |
| • Circuito: banco sueco | 134 |
| • Circuito: balón medicinal | 144 |
| • Circuito: espaldera | 154 |
| • Circuito: picas | 164 |
| • Circuito: cuerda | 174 |
| <i>Material recuperable</i> | 184 |
| • Circuito: sillas | 184 |
| • Circuito: carteras | 194 |
| • Circuito: piedras | 204 |
| • Circuito: neumáticos | 214 |
| • Circuito: árboles | 224 |
| • Circuito: vallas | 234 |
| – Instalaciones | 245 |
| • Circuito: instalaciones urbanas | 248 |
| • Circuito: instalaciones rurales | 258 |
| – Habilidades deportivas | 269 |
| • Circuito: fútbol | 272 |
| • Circuito: voleibol | 282 |
| • Circuito: balonmano | 292 |
| • Circuito: baloncesto | 302 |

Bibliografía, 313

INTRODUCCIÓN

Dentro del ámbito de las actividades físicas, y respondiendo a los diferentes planteamientos y objetivos que se pueden realizar, podemos ver una gran variedad en la forma de estructuración de trabajo de las mismas. Estas formas de estructuración, dependerán en gran manera de los medios de que dispongamos, y también de los objetivos planteados.

La manera de estructurar estos medios, nos debe permitir obtener la máxima rentabilidad en su aplicación, y al mismo tiempo, favorecer los niveles de práctica de los sujetos.

Actualmente, dentro de los métodos de aplicación, podemos encontrar diferentes problemas, de los que destacaremos de forma concreta dos de ellos.

1. El primero, hace referencia a la cantidad de sujetos que encontramos en los grupos de práctica. Los grupos excesivamente numerosos, crean importantes problemas para la realización de la práctica. Así, podemos observar cómo, a nivel escolar, se trabaja con grupos de 35 a 40 sujetos. Ello nos planteará otras formas de organización que puedan dar respuesta válida a esta situación, y permitan realizar un trabajo lo más adecuado posible.
2. El segundo problema a concretar, hace referencia a la situación que representa la importante falta de equipamientos, tanto de instalaciones como de material, con que nos encontramos en la realidad. Ello condiciona de forma importante las posibilidades de planteamiento y realización de actividades.

Ambos problemas vistos conjuntamente y trasladados a situaciones reales, nos obliga a buscar y plantear, métodos y formas de trabajo, que en la medida de lo posible, y aunque no de una forma total, ofrezcan soluciones a estos problemas.

PRIMERA PARTE

APROXIMACIÓN TEÓRICA

RESEÑA HISTÓRICA

Podemos afirmar sin miedo a equivocarnos que el trabajo en circuito no es una forma novedosa de trabajo, sino que era utilizado ya en la antigüedad. Seguramente, de una forma distinta y un tanto alejada al concepto y forma de entenderlo en la actualidad.

Ello debe entenderse así, ya que no debía responder a unos principios y planteamientos estructurados y científicos, sino más bien a una forma natural de trabajo como sucesión espontánea de los ejercicios que debía realizar el atleta dentro de su preparación para las diferentes modalidades de actividades que se podían encontrar.

Sin duda en la época de los griegos y los romanos, esta forma de trabajo ya era utilizada. Posteriormente, observamos un decaimiento significativo a causa del cambio de valoración que sufren las actividades físicas durante toda la Edad Media, y no encontramos referencias explícitas a esta forma de trabajo, y con unos planteamientos diferenciadores, hasta el siglo XIX. Es precisamente en este período cuando podemos encontrar nuevamente referencias sobre la misma.

Será también en este período, cuando la corporeidad y la actividad física consiguen una reivindicación importante, lo que es causa de que nuevamente se planteen estudios sobre los diferentes métodos a utilizar. También es importante, dado que se entra en una situación de tratamiento empírico y científico de estas actividades, la aportación de otras ciencias. Es de destacar en este período los cambios que se producen dentro del ámbito pedagógico, que son los que influirán de manera importante en las actividades físicas, integrándolas dentro de todo lo que es el proceso formativo de los sujetos.

Esta forma de trabajo era ya utilizada en el atletismo con anterioridad al año 1958, aunque de una forma específica y puntual.

En 1958, *Morgan y Adamson* en la Universidad de Leed, empiezan a experimentar con esta forma de trabajo, con un concepto totalmente diferente y sin pensar en una especialización concreta, sino como una forma genérica de trabajo que se pudiese aplicar a diferentes deportes.

Esta es la razón por la que su aplicación de forma experimental se realizó con escolares de 14 y 15 años, estudiando de forma científica los resultados y repercusiones que su aplicación tenía en un grupo de estas características tan definidas, y que hasta el momento nunca se había realizado.

Su experimentación se llevó a cabo con dos grupos de sujetos, uno de ellos trabajando de forma tradicional, y el otro aplicando el trabajo específico en circuito. Pasado un período de tiempo prudencial, compararon los niveles de evolución de ambos grupos y establecieron las

diferencias entre ambos. En dicha comparación se pudo observar, que el grupo que había trabajado en circuito tenía unos niveles de mejora superiores a los del otro grupo de trabajo tradicional.

Al mismo tiempo se pudo observar, que esta forma de trabajo permitía mediante un control de tests médico-deportivos, denotar una mejora de la capacidad general de los sujetos. A esta forma de trabajo la denominaron "Circuit training". Recibió esta denominación, porque la ejecución de los ejercicios se realizaba de una forma continuada hasta la finalización del programa determinado de antemano.

A partir de este momento, el "Circuit training" aumentó su nivel de aplicación hasta la actualidad, en que ha sido objeto de estudios y modificaciones con planteamientos más amplios, y al mismo tiempo con una definición más estricta.

Fundamentalmente, ha sido en los Países Nórdicos donde ha tenido un desarrollo más importante, y donde su utilización se ha generalizado de forma puntual. Podríamos citar como ejemplos de sistematización, los trabajos realizados por *U. Jonath* (1971) y *M. Scholich* (1986), en Alemania, en los que se ha potenciado la utilización y estudio profundo de esta metodología, y su aplicación a diferentes campos.

Posteriormente, y dentro de nuestro país, podemos citar como hecho puntual, y que se ha difundido en toda España, la publicación realizada por la *Delegación Nacional de Educación Física y Deportes*, en el año 1975 y dentro de la "Campaña Nacional de Educación Física y Deporte para Todos", del libro "Ejercitación en circuito al aire libre" de *R. Chaves*. Ello sirvió en gran manera para difundir y promocionar esta forma de trabajo.

Más adelante, en el año 1978, el Consejo Superior de Deportes, desde la Dirección de Promoción, edita unos boletines divulgativos, con la finalidad de promocionar la actividad física, y su boletín número 3, lo dedica a "Los circuitos naturales", haciendo incapié en una serie de normativas de cómo aplicarlos. Posteriormente se edita otro boletín divulgativo referente a "Circuitos urbanos". Todo ello, no hace más que potenciar el uso de esta forma de trabajo, no sólo en aplicaciones a niveles de especialización deportiva, sino también dentro del concepto de "Deporte para todos".

El entrenamiento en circuito puede presentar diferentes variantes para trabajar varias cualidades, distintos grupos musculares, diferentes formas de organización, distintos ámbitos de aplicación, etc. Todo ello llevará a unas adaptaciones puntuales de acuerdo con los objetivos que se pretendan conseguir.

Hemos de tener en cuenta, que en la actualidad es una forma de trabajo que se utiliza en gran manera, sobre todo dadas las posibilidades que nos ofrece, y la formas de combinación a las que puede ser

sometido. Es por ello que puede ser utilizado como un importante recurso de trabajo, aplicándose a diferentes campos de acuerdo con las características y especificidades del mismo. Dada la gran adaptabilidad que presenta, su utilización es ideal para la aplicación a cualquier campo y nivel de actividad física, teniendo presente que sus principales objetivos son la mejora de determinadas cualidades que facilitan el desarrollo de forma progresiva de la condición física. Éstas son:

- La fuerza y la potencia muscular.
- La resistencia muscular asociada a la resistencia cardiopulmonar.

Gran parte de su popularidad, se debe fundamentalmente, a que aporta importantes soluciones a una problemática bien concreta, como es:

1. La escasez de espacios con que nos encontramos, y la disponibilidad reducida de los mismos.
2. Los problemas de falta de tiempo de los atletas, así como también de la disponibilidad de instalaciones deportivas. De ahí que el entrenamiento en circuito, asuma un papel importante en la economía de tiempo para el entrenamiento.
3. Por otra parte, podemos encontrar otro problema que hace referencia a situaciones de grandes carencias de material, a nivel de las entidades implicadas dentro del ámbito de las actividades físicas.
4. Otro elemento importante en su divulgación, han sido los ayuntamientos, con la creación de circuitos en zonas urbanas determinadas y señalizados de forma conveniente por medio de carteles, en los que los ciudadanos deseosos de realizar actividades físicas, pueden encontrar unas referencias adecuadas para una práctica racional de actividades físicas.
5. La posibilidad de poder trabajar diferentes grupos musculares y sobrecargarlos a la vez alternativamente.

DEFINICIÓN

De forma general, y de acuerdo con la denominación adoptada, trabajo en circuito, significa "un trabajo realizado de una forma continua de ejercicios que se suceden uno detrás de otro, atendiendo a unas técnicas propias de ejecución. Presentan un principio y final bien definidos, y también un orden de ejecución preciso y determinado".

Para definir lo que se entiende por trabajo en circuito de una forma específica y concreta, vamos a hacer referencia a la definición que nos da *M. Scholich* (1986): "Forma de organización para desarrollar y perfeccionar las cualidades del movimiento, utilizando ejercicios corporales ya conocidos y dominados".

Dentro de este tipo de trabajo, debe darse una alternancia a nivel de trabajo de los diferentes grupos musculares, en el mismo circuito, para de esta forma poder establecer períodos de recuperación adecuados y que puedan darse cotas de rendimiento más alto.

Dentro de esta definición, es importante remarcar y matizar sobre todo, que los ejercicios deben ejecutarse de acuerdo con una técnicas adecuadas. Ya que una ejecución no correcta, implicaría la no consecución del objetivo planteado, y, por otra parte, podría comportar efectos negativos en los sujetos que trabajen con este método inadecuadamente. Ello se puede traducir en posibles lesiones, y también en adaptaciones fisiológicas no válidas.

Dado que es el propio sujeto quien controla la ejecución de los ejercicios, aunque de forma global exista un control por parte de un especialista, será necesario tener muy en cuenta la ejecución técnica de los ejercicios que compongan el circuito.

Cada circuito, no debe ser entendido como una forma única y exclusiva de trabajo, sino, bien al contrario, ha de servir para establecer modificaciones y variables que nos permitan mejorar los niveles de los sujetos con los que se trabaja.

Para ello, cada circuito deberá estar conformado por un número de ejercicios, que oscilarán entre 6 y 18, cantidades que se consideran adecuadas para los objetivos que se puedan plantear.

Por otra parte, el número de repeticiones, podrá oscilar también en función de los objetivos que se planteen y las características que presente el circuito. Se considera que el número de repeticiones puede oscilar entre 10 y 30 por ejercicio, según deseemos desarrollar la fuerza (repeticiones próximas a 10), o bien la resistencia (repeticiones próximas a 30). A partir de este planteamiento podremos utilizar una serie de variables que nos darán la adaptación adecuada a cada objetivo que se pretenda. Lo que al mismo tiempo nos servirá para diferenciar un circuito de otro.

Como el propio término indica, la realización de los ejercicios debe darse de una forma continuada, previo a un orden establecido.

La propia terminología de denominación, nos lleva a entender que esta forma de trabajo, será llevada continuamente, y al mismo tiempo diferenciando entre los ejercicios que compondrán cada circuito de forma particular.

VARIABLES DEL TRABAJO EN CIRCUITO

La realización de cualquier actividad física, debe estar siempre adaptada al sujeto que la practica. Para ello, deberán llevarse a cabo las variaciones pertinentes, de tal modo que cada sujeto sea una individualidad concreta.

Para poder respetar este planteamiento, será necesario conocer una serie de VARIABLES que nos van a permitir modificar las diferentes formas de aplicación.

Estas variables, harán referencias a diferentes criterios:

Variables de técnicas

Hemos de tener en cuenta, que de manera general el trabajo en circuito va encaminado hacia la mejora de las cualidades físicas. Lo que quiere decir que deberemos manejar unas variables para la mejora de las mismas. Estas variables son:

- Volumen.
- Duración.
- Intensidad.
- Densidad.
- Frecuencia. Días a la semana que se dedican al entrenamiento.
- Variación.
- Carga a utilizar.

Variables propias del sujeto

Para realizar la adaptación a los diferentes sujetos o grupos con los que se vaya a utilizar el trabajo en circuito, hemos de tener en cuenta:

- Sexo.
- Edad.
- Madurez biológica.
- Nivel de entrenamiento.
- Objetivos a conseguir.

Variables de aplicación

El entrenamiento en circuito, presenta unas características totalmente diferentes a otros métodos. Ello hace que la valoración por parte de los sujetos que trabajan en el mismo sea diferente. Lo que sí nos permite el entrenamiento en circuito es:

- Controlar el desarrollo y mejora personal.
- Autocontrol del sujeto que lo realiza.
- Sinceridad de cada uno.
- Independencia.

PRINCIPIOS

Para la aplicación de cualquier tipo de trabajo, siempre habremos de tener en cuenta una serie de principios a respetar. Dentro del trabajo en circuito, también debemos conocer algunos principios, para poder realizar un planteamiento válido, y al mismo tiempo se puedan cumplir adecuadamente los objetivos que se planteen.

No podemos aplicar una forma de trabajo de una manera totalmente aleatoria, sino que debe darse un soporte a la misma.

Dentro de este apartado, se han introducido diferentes subapartados, que hacen referencia a la aplicación de este tipo de trabajo.

Premisas iniciales

Antes del inicio de cualquier actividad física, y para poder realizar una adecuada adaptación a los sujetos, deberemos conocer y plantear unas premisas importantes que aplicaremos. Éstas son:

1. Realizar una revisión médica antes de llevar a cabo la práctica para conocer el estado de salud de los sujetos.
2. Elegir objetivos realistas para que se dé una progresión en función de:
 - La modalidad que el atleta practica.
 - El tipo de fuerza que predomina en la modalidad.
 - Necesidad de diferenciar el período global del específico.
 - La experiencia del sujeto en la progresión de la carga para mejorar la condición del atleta.
3. Individualización del trabajo, ya que no todos tienen las mismas posibilidades. La secuencia de los ejercicios debe tener en cuenta la relación trabajo-recuperación, atendiendo a la dinámica de la carga.
4. Elegir los ejercicios en función de los objetivos. Un circuito largo, y con un índice de dificultad simple, posibilitará el desarrollo de la resistencia muscular. Un circuito medio, y con un índice medio de dificultad o superior, podrá tener como objetivo el desarrollo de la fuerza explosiva, o bien dirigirlo hacia la fuerza máxima.
5. Dentro del trabajo que se realice se deberá dar una alternancia de los grupos musculares que se utilicen, pudiéndolos sobrecargar cada vez que incidamos sobre ellos sin tener que disminuir la intensidad.
6. La intensidad de trabajo ha de estar controlada en la ejecución de cada estación. Ésta viene determinada:
 - Tiempo de duración del circuito. Un entrenamiento en circuito, puede no exceder de un total de 30', aunque se puede prolongar

hasta 1 hora (incluyendo el tiempo de reposo y de trabajo). La duración del circuito, depende no sólo del tiempo disponible, sino también de la necesidad que tienen los atletas de trabajar de forma prioritaria un determinado tipo de fuerza, puesto que estos factores condicionarían el intervalo (reposo entre cada circuito, o entre estaciones).

- Número de ejercicios. Cuanto mayor es la carga de cada ejercicio, menor será el número de ejercicios. Por contra, cuando menor es la carga de cada ejercicio en su dificultad, mayor será el número de ejercicios. En el primer caso, está enfocado hacia un entrenamiento más específico. En el segundo, está encaminado hacia un entrenamiento más general.
- La dificultad de los ejercicios, depende no sólo de los objetivos del entrenamiento, sino también de la edad del sujeto, así como del dominio técnico que posee de la ejecución de los ejercicios.
- El número de repeticiones de cada ejercicio.
- El número de repeticiones del circuito. La práctica ha demostrado que 3 vueltas son suficientes para que se obtengan buenos resultados. Si con el aumento de vueltas observamos una reducción del número de repeticiones por ejercicio, indica un signo de fatiga y el efecto del entrenamiento empieza a disminuir.
- Frecuencia de trabajo, número de veces por semana, y duración del circuito a lo largo del tiempo.
- Relación trabajo/descanso. La relación más empleada, por su elevada eficacia, es la de 30" de descanso, y de 2' a 5' entre cada vuelta al circuito.

En caso de un circuito medio o difícil, la relación es respectivamente de 1:3 (1" de trabajo por 3" de reposo) y 1:5 (por cada segundo de trabajo, 5" de descanso). Aquí el intervalo entre las repeticiones del circuito, varía entre los 3' y los 10' (hay que evitar el enfriamiento puesto que podría dar lugar a lesiones).

Terminado un trabajo en circuito, debe seguirse un período de ejercicios de estiramientos o flexibilidad, con la finalidad de mantener elevada la movilidad y elasticidad muscular.

7. Circuitos evolutivos. Deben entenderse, como una variación del circuito, una vez transcurrido un período de tiempo en la repetición del mismo.

Principios de aplicación

Dentro de la aplicación de cualquier método de trabajo en las actividades físicas, para que la misma sea adecuada, deberemos tener en cuenta una serie de principios técnicos.

Éstos serán los que nos delimitarán las posibilidades de aplicación y cómo debe estar planteado el trabajo a realizar.

Los principios técnicos generales a tener en cuenta serán:

1. La aplicación de los ejercicios dentro del circuito se puede realizar, con o sin material.
2. En la realización del circuito no se debe llegar nunca a los límites máximos del sujeto.
3. Los ejercicios que compongan el circuito deben comenzar por ser lo más sencillos posible, y con el tiempo aumentar su índice de dificultad para poder dar respuesta a las necesidades de progresión de la carga.
4. Los ejercicios a realizar deberán estar distribuidos y numerados en un espacio determinado, de tal modo que los ejecutantes conozcan con anterioridad esta distribución.
5. Deberá estar definida la cantidad de trabajo que debe realizarse en cada estación.
6. El circuito delimitado, deberá ser ejecutado varias veces. Conociéndose antes de iniciar el trabajo.
7. Cada circuito estará compuesto por un número determinado de ejercicios. El número de ejercicios es alrededor de 10., oscilando entre 8 y 16 aproximadamente.
8. Los ejercicios que componen los diferentes circuitos, deben ser repetidos en varias sesiones..

Tipos de recorrido

Por otra parte, y dado que los ejercicios que componen el circuito son realizados de forma continuada, deberemos referirnos también a los tipos de recorrido que podemos encontrar. Ello es una matización importante, porque influirá sobre el período y forma de recuperación que realice el sujeto.

Los tipos de recorrido que podemos encontrar son:

1. Recorridos de carrera de medio fondo.
2. Recorrido en salto, sprint y vallas.
3. Recorridos de lanzamiento.

El tipo de circuito, dependerá de la forma de trabajo que se elija. Así para los circuitos con un número fijo de repeticiones, el sujeto podrá realizar en cada estación el mayor número posible de repeticiones, y a partir de un test máximo, el sujeto establece los porcentajes.

Si el ejercicio no es de excesiva dificultad, podemos tomar en consideración el máximo de repeticiones dentro de un tiempo fijo (30'' o 60'' por ejemplo). Así, en los circuitos con un control de tiempo, debemos realizar el mayor número posible de repeticiones durante ese período de tiempo.

Las ventajas de este tipo de trabajo, es que posibilitan al atleta trabajar de acuerdo con su estado de forma física en dicho momento, los progresos pueden ser claramente observados, y con un nivel de motivación elevado. Sus limitaciones pueden ser la diferencia entre el término del programa del primer sujeto y el del último atleta; y también, por ser un proceso de aplicación lento, puesto que es necesario realizar test de evaluación del nivel sujeto.

Para los circuitos con control de tiempo, la ventaja es que el principio de progresión de la carga, puede ser aplicado con facilidad por el aumento del tiempo de trabajo, por aumento del número de ejercicios y por la disminución del período de reposo. Es un buen proceso para desarrollar la resistencia cardiorrespiratoria; trabajar al ritmo propio del sujeto en función de su condición física; mayor control por parte de los atletas puesto que éstos determinan el inicio y el final del trabajo.

Las limitaciones son que el progreso no es tan evidente; la necesidad de otro sujeto para controlar el tiempo y registrar el número de repeticiones; este tipo de trabajo puede no responder a las necesidades particulares de los atletas, puesto que todos deben realizar el mismo trabajo.

Selección de ejercicios

Matizados los tipos de recorrido, dentro de este apartado general que hace referencia al planteamiento del circuito, y teniendo en cuenta que los circuitos están compuestos por ejercicios, nos quedaría por determinar, cuáles son los criterios sobre los que nos apoyamos para realizar la selección de los ejercicios que utilicemos.

Hemos de tener en cuenta que esta selección, será una de las operaciones más importantes, y en la que se debe prestar una atención especial. Como criterios básicos para esta selección deberemos tener en cuenta:

1. Valorar las contraindicaciones eventuales que pueda tener el ejercicio en su ejecución.
2. El estado de entrenamiento del sujeto, ya que ello nos determina la intensidad y carga de trabajo.
3. La distribución de los ejercicios, para presentar un trabajo equilibrado de los diferentes grupos musculares utilizados para la ejecución de cada ejercicio.
4. Correcta adecuación entre los ejercicios seleccionados y objetivos propuestos.
5. Reparto equilibrado de los ejercicios dentro del circuito y también la forma de recorrido.
6. Adecuación entre objetivos y material utilizado.

Carga de entrenamiento

La realización de cada ejercicio deberá tener presente la carga con la que debe realizarse el mismo. El criterio de selección de carga dentro del trabajo en circuito responde a un criterio propio, respetando los siguientes puntos:

1. Búsqueda del máximo, y luego dividir por 2, lo que nos dará la carga de trabajo a realizar.
2. Con cargas submáximas trabajaremos sobre 20 repeticiones.

Periodicidad de trabajo

El circuito debe ser repetido un mínimo de 3 veces por semana para una duración de 10 semanas, tiempo óptimo para provocar en el organismo la adaptación funcional al entrenamiento.

Al final de las primeras 6 semanas, debemos provocar el primer aumento de carga que consistirá en:

1. Aumentar el número de repeticiones de cada estación.
2. Aumentar el tiempo de ejecución de cada ejercicio.
3. Reducir el intervalo de reposo entre cada circuito.
4. Aumento del número de vueltas al circuito.
5. Aumento de la carga por ejercicio.
6. Aumento de la complejidad del circuito en general.

El mismo circuito, así como la misma carga no pueden ser mantenidos más de 10 ó 12 semanas.

Un mismo circuito, puede ser aplicado tres veces por semana durante un período de 10 a 12 semanas y con una progresión de carga de 3 en 3 semanas, después de una primera fase de aplicación de 6 semanas.

Fases de trabajo

La aplicación del trabajo en circuito, presenta también unas fases diferenciadas en su utilización de forma específica y continuada. Estas fases, coinciden también con los niveles de aprendizaje que se pueden dar en los sujetos. Estas fases son:

1. Iniciación

- a) Ningún imperativo de tiempo.
- b) Encadenar un recorrido completo.
- c) Encadenar 3 recorridos completos.
- d) Objetivo, ejecución técnica.

2. Entrenamiento

- a) Medida del tiempo de trabajo.
- b) Aumento progresivo de las cargas.
- c) Aumento de número de repeticiones.
- d) Objetivo, formas de entrenamiento.

3. Perfeccionamiento

- a) Medida del tiempo y aumento de las cargas.
- b) Aumento general de las cargas.
- c) Concepción de nuevos circuitos.
- d) Objetivo, especificidad del recorrido.

Con la aplicación de todos estos apartados, podremos confeccionar los circuitos de forma adecuada y sin que nos apartemos de los objetivos que se planteen.

MÉTODOS DE TRABAJO

Dentro de este método específico de trabajo, la forma de organización para llevar a término el trabajo específico, puede tener lugar de diferentes maneras. Cada una de ellas deberá responder a la situación puntual que se dé en cada momento, y también al objetivo que se plantee. Precisamente dado el gran nivel de flexibilidad organizativa que presenta este método, es por lo que nos da unos márgenes tan amplios de utilización.

Según sea el planteamiento de la actividad a realizar, será en la utilización de las variables del circuito donde podremos encontrar diferentes planteamientos que darán lugar a los métodos de trabajo. Éstos pueden ser:

- Método de duración. El elemento básico de su definición, es la variable de tiempo, presentando una amplitud del mismo. Es interesante remarcar que dentro del mismo, la recuperación no está presente hasta la terminación del circuito. También dicho circuito simple, formado por ejercicios donde la carga representa el propio peso del cuerpo o, si se utilizan objetos (sobrecargas externas), representen de un 20 a 30% de las posibilidades máximas.
- Método extensivo de intervalos. Esta forma de trabajo presenta la utilización de períodos de trabajo seguidos de una recuperación, para posteriormente repetirlos nuevamente. Hemos de tener en cuenta que los períodos de trabajo son amplios de duración, por lo que los niveles de intensidad de los mismos son medios o bajos.

También dicho circuito medio, puede estar formado por ejercicios ejecutados con cargas del 30 a 50% de las posibilidades máximas.

- Método intensivo de intervalos. Este método de trabajo, es parecido al anterior aunque sus períodos presentan una duración menor, ya que los niveles de intensidad en el trabajo a realizar son superiores, es decir, suelen ser altos, por lo que los períodos de recuperación serán también más amplios. Dicho circuito es difícil, porque los ejercicios son ejecutados con cargas superiores al 50% de las posibilidades máximas.
- Método de repeticiones. La organización de esta forma de trabajo está basada en las repeticiones que se deben realizar en cada una de las estaciones que conforman el circuito. Este número de repeticiones, estará en función de diferentes variables:
 1. Características de los sujetos.
 2. Objetivos planteados.
 3. Tipo de ejercicio a realizar.

En atención a las características de los sujetos a los que se puede plantear este tipo de práctica, proponemos realizar los circuitos atendiendo a 3 niveles diferentes. Estos niveles serán planteados por los responsables del grupo de acuerdo con los objetivos que se pretendan y los sujetos de los que se disponga.

Estos niveles son:

Nivel de iniciación

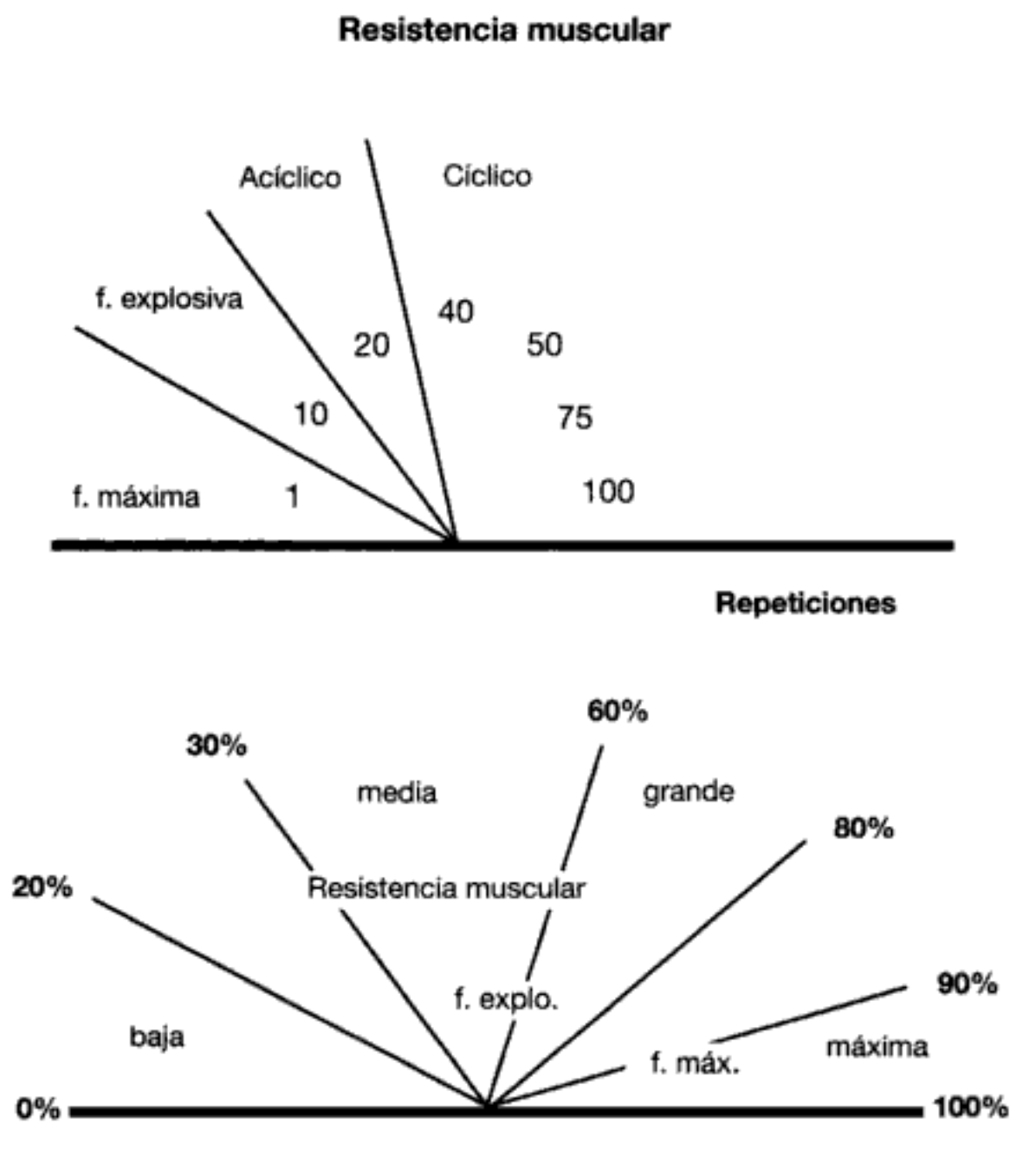
Este nivel se aplicará a sujetos que presenten un nivel bajo de condición física o bien de formación. Podremos prestar atención a la técnica de ejecución, o por el contrario al control de los ejercicios. Este circuito puede estar formado por 4 o 5 estaciones.

Nivel de rendimiento

Es aplicado a sujetos que nos interesa alcancen unas cotas altas de ejecución, y por lo tanto, debe plantearse un ritmo de ejecución alto con mejora específica de objetivos. Este circuito estará formado por 8 o 12 estaciones.

Nivel de mantenimiento

Este nivel supone la utilización de los circuitos como un elemento intermedio de trabajo, no como mejora sino para mantener unos ni-



veles que el sujeto tiene adquiridos en este momento. Conformado este circuito por 6 u 8 estaciones.

Dentro de estas formas de trabajo que se presentan, podemos obtener gran cantidad de variaciones con los diferentes elementos que conforman el circuito, con lo que las posibilidades de trabajo, aumentan de una forma importante. Siendo un recurso de gran validez y aplicabilidad.

CARACTERÍSTICAS

El trabajo en circuito, es una forma de trabajo y organización concreta y específica, que presenta una serie de características que le diferencian de otras formas de trabajo dentro del ámbito de las actividades físicas. Esta forma de trabajo, presenta una gran cantidad de recursos y variaciones que se pueden realizar sobre la estructura inicial.

Estas características, son precisamente las que van a definir su validez de aplicación, dentro de unas condiciones bien concretas. Al mismo tiempo serán las que nos sirvan de fundamento para dar una justificación de uso en los diferentes campos y niveles que podamos encontrar dentro de las actividades físicas.

Como características propias y definitorias, podemos encontrar las siguientes:

1. El trabajo en circuito es una forma de organización en la que se trabaja una serie de ejercicios de forma continuada y sin parar, conformando un todo.
2. Los diferentes ejercicios presentarán alternancias entre los diferentes grupos musculares solicitados en la ejecución.
3. La ejecución de los ejercicios se puede realizar de forma individual, por parejas, o bien en pequeños grupos.
4. El trabajo por parejas o pequeños grupos, permite la corrección entre los mismos.
5. Esta forma de organización permite el entrenamiento simultáneo e individualizado de varios sujetos o grupos, sin que existan problemas de injerencias entre los mismos.
6. Este tipo de trabajo, permite adecuar el nivel de trabajo a cada sujeto en particular, lo que nos sirve para aplicar el principio de la individualización y adaptación.
7. Responde también al principio de aumento de la carga dentro del trabajo, ya sea individual, o colectivo.
8. La elección de los ejercicios deberá realizarse en base al objetivo que se pretenda, teniendo en cuenta las particularidades de cada sujeto y las características de la carga.
9. Los ejercicios a realizar dentro del circuito, deberán ser simples y de fácil ejecución por parte de los sujetos que trabajen. En lo posible se huirá de técnicas complejas en la ejecución de los ejercicios.
10. El sujeto debe saber ejecutar los ejercicios con la técnica correcta para evitar posibles problemas que conlleven efectos negativos. Por lo tanto, antes de entrar en el trabajo concreto, es preciso un aprendizaje técnico para la ejecución del ejercicio.

11. Antes de empezar el trabajo de forma específica, los sujetos deberán conocer el orden de realización de los ejercicios en el orden establecido.
12. Este tipo de trabajo permite la utilización, dentro de un mismo circuito, de material diferente. De este modo se consigue que los recursos materiales sean aprovechados al máximo. Por otra parte nos permite trabajar sin que las necesidades de un mismo tipo de material sea muy numeroso.
13. Permite unos niveles de adaptación muy importantes de acuerdo con las características que puedan presentar los sujetos o grupos. Esta adaptación se puede especificar a 2 niveles:
 - Niveles de entrenamiento que presenten.
 - Características psicosociales del grupo.
14. Facilidad de organización y posibilidad de trabajo individualizado.
15. Cada circuito estará conformado por un número determinado de ejercicios. Podemos decir que este número oscila entre un mínimo de 4 ejercicios hasta un máximo de 12. Está en función de si es un circuito:
 - Corto, 4 a 5 estaciones.
 - Medio, 6 a 8 estaciones.
 - Largo, 9 a 12 estaciones.
16. Las repeticiones a realizar en cada estación, es otra característica a tener en cuenta y que podrá variar de acuerdo con el objetivo planteado. Éstas oscilarán entre 5 y 25.
17. Las repeticiones del circuito variarán también en función de los objetivos planteados, y teniendo en cuenta la composición del circuito. Suelen oscilar entre 1 y 3 veces.
18. La intensidad de ejecución, está en función de la velocidad de ejecución, la carga de cada estación, y el período de recuperación que se pueda introducir entre estación y estación.
19. Tendremos en cuenta también la organización y distribución de las estaciones dentro del espacio físico pertinente.

Después de hacer una enumeración de las características más importantes que podemos encontrar dentro de este tipo de trabajo, se podrá comprender perfectamente su funcionamiento, asimismo la forma de utilización que se pueda hacer del mismo.

Por otra parte, es necesario hablar del control del entrenamiento en circuito que se llevará a cabo de la siguiente manera:

 - Registro del número de repeticiones para un tiempo fijo en cada ejercicio, y la suma total para el tiempo de varias vueltas, permite evaluar la mejora del sujeto.
 - Realización de tests cada 6-9 semanas de entrenamiento.

CONCLUSIONES

Después de haber realizado esta aproximación teórica dentro del trabajo en circuito, podemos observar que este método de trabajo presenta una serie de ventajas importantes en su utilización. Por otra parte, también podemos observar que presenta una gran flexibilidad de aplicación, pudiéndose adaptar a diversas situaciones y requerimientos.

A modo de conclusiones genéricas, podríamos mencionar las siguientes:

1. Presenta una gran cantidad de ventajas en su aplicación, frente a pequeños inconvenientes. Por ello podemos valorar de forma totalmente positiva su aplicación.
2. Permite una adaptación a la variable de la edad muy significativa, con lo que se soluciona uno de los problemas más importantes dentro de la aplicación de las actividades físicas.
3. Permite un amplio planteamiento de objetivos, con lo que su utilización puede ser muy variada.
4. Puede ser utilizado para la mejora de las cualidades físicas. El entrenamiento en circuito debe ser siempre interpretado más como un medio de desarrollo de la fuerza, puesto que por sí solo no responde a la totalidad de las necesidades de las diferentes modalidades y de los sujetos. También puede ser utilizado para la realización de aprendizajes técnicos referentes a diferentes deportes.
5. Si tuviésemos que hacer una valoración global del mismo sería altamente positiva, ya que permite plantear el trabajo con poco material, y al mismo tiempo trabajar a un grupo numeroso.

SEGUNDA PARTE

APLICACIÓN PRÁCTICA

Dentro de la aplicación práctica del trabajo en circuito, referente al contenido que podemos encontrar en esta parte del libro, se presenta un bloque de ejemplos que podría ser ampliado de forma importante, en base a los intereses y planteamientos que se puedan realizar.

Los criterios elegidos para estructurar todo este contenido, podrían variar, aunque es difícil hacerlo desde un punto de vista absoluto, porque puede haber planteamientos que no den respuesta a diferentes criterios que también podrían ser válidos.

Desde un punto de vista general, se han elegido unos apartados que pueden dar respuesta a los intereses más generales. Así podemos concretar que:

- Partes corporales.
- Cualidades físicas.
- Equipamientos (materiales e instalaciones).
- Habilidades deportivas.

Recogen los apartados más genéricos que podamos encontrar y a los que podemos hacer referencia.

Podemos especificar, que cada uno de los apartados anteriores, presenta un bloque de 5 circuitos, compuesto cada uno de ellos por 8 ejercicios. A pesar de que cada uno presenta unos objetivos específicos, también se puede plantear que la repetición de un mismo circuito varias veces presentaría un objetivo añadido, como sería la mejora de la resistencia.

Ello nos facilitará la forma de utilización e identificación que se pueda realizar para el uso de los diferentes circuitos. Estos circuitos nos aportan diferentes soluciones a planteamientos de diferentes objetivos, pero no por ello hemos de pensar que sean la única solución, aunque nos puedan servir de base para un desarrollo posterior de una práctica diferenciada.

Por otra parte, debemos matizar que la utilización de los circuitos debería responder a los objetivos que se planteen en cada uno de ellos. Para la consecución de los mismos, será necesario que las variables que se utilicen respondan a ello.

Con el objetivo de facilitar la utilización de los mismos, en cada circuito podremos encontrar definidas las bases de ejecución. Con el objetivo de facilitar esta utilización se determinan de forma concreta las siguientes variables:

1. Número de veces que se repetirá el circuito (R_{cir}), es decir, una vez finalizado en su totalidad empezar nuevamente el mismo. El número de repeticiones oscila entre 1 y 3.
2. Nivel de intensidad de ejecución de los ejercicios (I). Este nivel de intensidad viene definido por la velocidad de ejecución de los ejercicios. Concretándose en 3 niveles:

- Ejecución rápida (R).
 - Ejecución media (M).
 - Ejecución lenta (L).
3. Volumen de la carga (V). Este aspecto hace referencia a la cantidad de trabajo que se realizará con la ejecución de cada ejercicio. Dentro de esta variable podemos encontrar 2 formas de referirnos a la misma, dado que se utilizará:
- Número de repeticiones de cada ejercicio.
 - Tiempo de realización del ejercicio.
4. Recuperación (Rc). Se podrá observar que dentro de este apartado, encontraremos 2 referencias numéricas que nos indicarán el tiempo de recuperación referente a:
- El primer número nos indicará el tiempo de recuperación entre ejercicio y ejercicio dentro del mismo circuito.
 - El segundo número indicará la recuperación que debe darse una vez finalizado el primer circuito, y antes de empezar la segunda repetición.

PARTES CORPORALES

Dentro de las actividades físicas, la aplicación de los ejercicios puede responder a diferentes criterios. Ello nos llevará a particularidades concretas de acuerdo con los objetivos que se puedan plantear.

Uno de estos criterios de clasificación de los ejercicios, responde a un criterio anatómico, y se refiere a cuál es la parte corporal utilizada en la realización de los mismos. Tendremos en cuenta que es una aplicación un tanto genérica, pero que al mismo tiempo presenta una gran aplicabilidad, y que se complementa con otros criterios. No entraremos en un análisis profundo determinando los diferentes grupos musculares que intervienen en cada movimiento, sino que atenderemos a un criterio de partes corporales. Aunque también sería posible especificar el grupo muscular que trabaja.

Dentro de este apartado, vamos a encontrar diferentes circuitos que hacen referencia a la posibilidad de trabajar sobre diferentes partes corporales, dentro de las mismas no atenderemos criterios de cualidades físicas, aunque también podríamos aplicarlos.

Para poder especificar esta estructuración, hemos clasificado los circuitos en base a tres partes corporales:

- Miembros superiores.
- Tronco.
- Miembros inferiores.

Cada una de ellas presentará diferentes posibilidades de realización de ejercicios según la utilización particular de diferentes articulaciones que podemos encontrar en cada parte corporal.

Pensamos que las mismas son las más representativas y las que aglutinan de forma concreta la mayor parte de los grupos musculares que intervienen en las diferentes actividades que se pueden plantear. La selección de los ejercicios, está pensada en base a una amplia variedad de los mismos, pero también en que el grado de dificultad de aplicación y realización sean lo más bajo posible, con la finalidad de evitar problemas en el momento de la aplicación y ejecución.

Dentro de cada una de las partes corporales especificadas anteriormente, podríamos hacer hincapié especial en los diferentes grupos que puedan participar en la realización de cada uno de ellos. Entonces nos encontraríamos con un planteamiento mucho más concreto en base a un análisis más profundo y con la aplicación de una serie de conocimientos sobre la mecánica articular y muscular en cuanto a los ejercicios que se realicen.

El conocer las repercusiones (Grupo muscular que trabaja), en los ejercicios, es básico para poder plantear objetivos adecuados y que se ajusten a la especificidad de los diferentes deportes a los que se quieran aplicar.

PARTE CORPORAL

Rcir = Repeticiones del circuito, que oscila entre 1 y 3.

I = Intensidad de trabajo referida a velocidad de ejecución, con 3 niveles:

R = Rápido

M = Medio

L = Lento

V = Volumen de carga especificado en base a número de repeticiones del ejercicio en cada estación, o bien tiempo de trabajo por estación.

Rc = Recuperación. Presenta 2 números, el primero se refiere a la recuperación entre ejercicio y ejercicio. El segundo se refiere a la recuperación entre las repeticiones de los circuitos.

CIRCUITO: FLEXIBILIDAD

OBJETIVOS: Desarrollo de la flexibilidad sobre diferentes articulaciones

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 3

I = L

V = 15

Rc = No hay

Flexión a un lado y a otro manteniendo la pierna del lado contrario a la flexión extendida.



Flexión-extensión del tronco por la cintura manteniendo las piernas extendidas.



Brazos extendidos, flexión a un lado y otro (laterales) del tronco.



Andar con flexión de la pierna anterior manteniendo la posterior extendida.



De rodillas, brazos estirados, descender los hombros hasta tocar el suelo.



De pie, separar las piernas progresivamente hacia los laterales.



Flexión del tronco hacia atrás manteniendo las piernas rectas.



Tronco flexionado por las caderas, piernas extendidas, tirar los hombros hacia la parte de detrás del cuerpo.



OBSERVACIONES: La realización de los ejercicios será por rebotes de poca amplitud llegando a máxima elongación.

CIRCUITO: FLEXIBILIDAD

OBJETIVOS: Desarrollo de la flexibilidad en la articulación de la cadera

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 3

I = L

V = 5

Rc = No hay

Una pierna flexionada, la otra extendida, flexión del tronco hacia la pierna extendida.



Andar con las dos piernas extendidas sin flexionar por las rodillas.



De pie, llevar talón hasta la altura de los glúteos.



Pierna extendida y apoyada sobre un banco, flexión del tronco sobre la pierna apoyada.



Apoyado sobre banco, mirando hacia adelante, desplazar las rodillas hacia adelante sin mover los pies.



Sentado sobre las rodillas, flexión del cuerpo hacia atrás.



Cuerpo recto y apoyado en una pared, una pierna flexionada y la otra extendida, apoyar el pie plano en el suelo de la pierna extendida.



Piernas extendidas y una apoyada sobre un banco, flexión lateral del cuerpo a uno y otro lado.



OBSERVACIONES: Cada repetición se mantendrá un período de 10 segundos en los límites máximos de elongación.

CIRCUITO: FLEXIBILIDAD

OBJETIVOS: Desarrollo de la flexibilidad en la articulación de la cadera

DISTRIBUCIÓN:

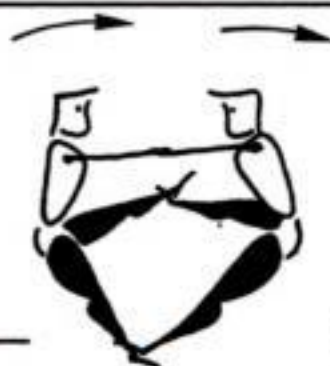
Rcir = 3

I = L

V = 10

Rc = No hay

Piernas abiertas, cogidos de los brazos, tirar del compañero hacia sí apoyando pies en la parte interna de las piernas.



Brazo derecho coge pierna derecha del compañero mientras éste salta sobre un pie.



Compañero de pie coge por los brazos al otro, que está en posición prona, y lo levanta.



Compañero empuja al otro por la espalda hasta que toque el suelo.



Compañero sujeta pierna del otro y la levanta hacia arriba.



Compañero coge pierna del otro que está tendido prono y la levanta.



Compañero coge pierna del otro que está en posición supina y la levanta hasta la altura de la cabeza.



Compañero sujeta por las rodillas y empuja hacia abajo las piernas del otro.



OBSERVACIONES: Los ejercicios se realizarán llegando a la máxima amplitud, se actuará a base de pequeños rebotes.

CIRCUITO: FLEXIBILIDAD

OBJETIVOS: Desarrollo de la flexibilidad a nivel de hombros y cadera

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 3

I = M

V = 12

Rc = 3'

Circunducciones del tronco a los lados y hacia adelante-atrás.



Sentado mirado adelante y apoyado en un banco, levantar el cuerpo hasta arquearlo.



Cogerse los hombros opuestos con las manos y flexionar el cuerpo a ambos lados alternativamente.



Flexión-extensión de piernas arriba-abajo.



Andar levantando la pierna hasta la altura de los hombros.



Circunducciones del cuerpo desde sentado.



Apoyado en una pared, levantar pierna hasta la altura del glúteo.



Pies apoyados sobre banco, flexión de cadera y desplazar hombros hacia atrás.



OBSERVACIONES: En cada ejercicio, se mantendrá la posición máxima durante un período de 10 segundos.

CIRCUITO: FLEXIBILIDAD

OBJETIVOS: Desarrollo de la flexibilidad de hombros y columna

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 3

I = M

V = 5

Rc = No hay

De espaldas cogidos de los brazos, tirar el uno del otro hacia adelante.



Compañero coge piernas del otro que realiza flexión de hombros hasta que éstos toquen el suelo.



Compañero coge piernas del otro que está tendido supino y lo arrastra hacia atrás.



Mientras el compañero de pie se acerca, el otro realiza extensión de columna hacia el suelo.



Piernas cruzadas una sobre otra, flexión del cuerpo manteniendo la posición.



Tendido supino levantar piernas mientras el compañero tira de ellas hacia la parte posterior de la cabeza.



Compañero de pie ayuda por la cintura al otro a levantarse realizando un puente.



Compañero ayuda por la espalda al otro que realiza flexión lateral del cuerpo hacia una pierna y otra.



OBSERVACIONES: Cada ejercicio se mantendrá en la posición de máxima elongación un período de 8 segundos.

CIRCUITO: RESISTENCIA**OBJETIVOS:** Desarrollo de la resistencia aeróbica**DISTRIBUCIÓN:**

Rcir = 3-5

I = L-M

V = 15

Rc = No hay

Cubrir la distancia indicada mediante carrera hacia adelante.



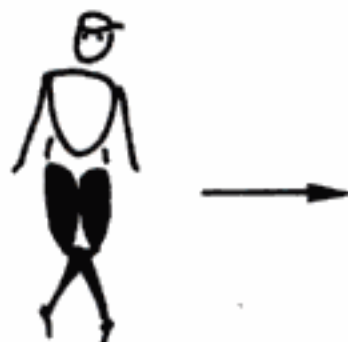
Desplazamientos laterales mediante saltos con las piernas extendidas.



Desplazarse hacia adelante y atrás la distancia indicada.



Cubrir la distancia indicada desplazándose cruzando las piernas una por delante de la otra.



Desplazarse durante la distancia indicada levantando las rodillas hasta la horizontal de las caderas.



Recorrer la distancia señalada combinando la carrera con el salto explosivo de piernas.



Recorrer la distancia indicada realizando rotaciones de brazos.



Recorrer la distancia indicada con saltos en los que las rodillas llegan a la altura de las caderas.



CIRCUITO: RESISTENCIA

OBJETIVOS: Mejora de la resistencia aeróbica en brazos y piernas

DISTRIBUCIÓN:

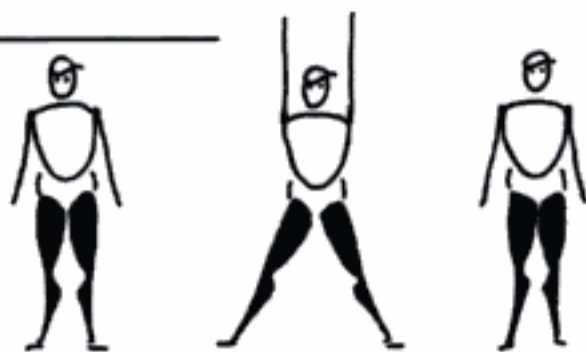
$R_{cir} = 4$

$I = L$

$V = 15$

$R_c = \text{No hay}$

Abrir y cerrar piernas de forma simultánea por medio del salto.



Saltar a uno y otro lado del banco sueco.



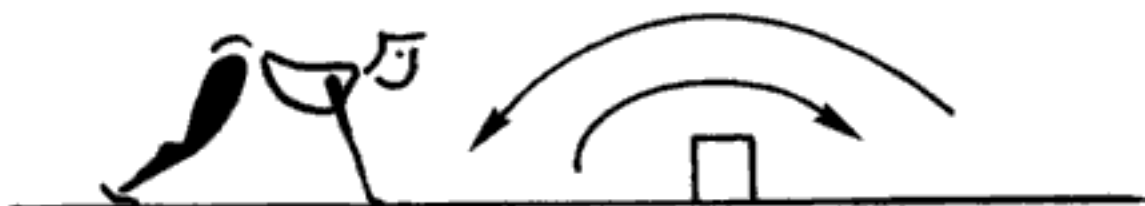
Subir y bajar del banco sueco alternando las piernas.



Salto hacia arriba, flexión de piernas a quedar agrupado para pasar a la extensión del cuerpo apoyándose sobre los brazos.



Desde la posición que el gráfico indica, saltar por encima del banco sueco.



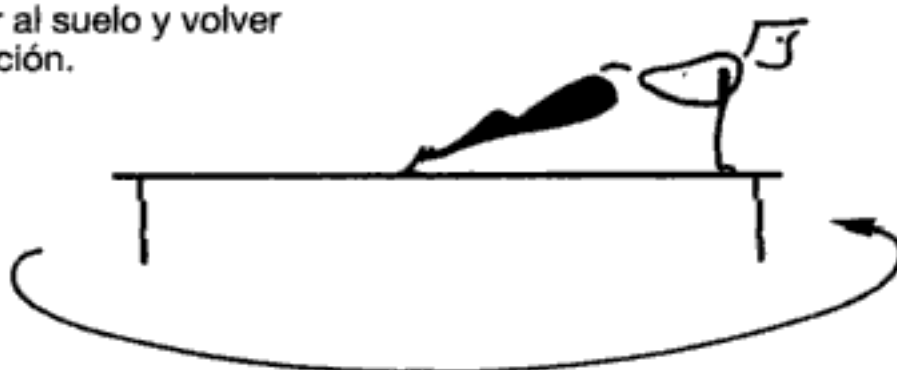
Piernas apoyadas sobre el banco, flexión del tronco hasta la vertical de las caderas.



Con el cuerpo rígido, bajar del banco con ayuda de los brazos hasta tocar el suelo.



Desplazarse por encima del banco hacia atrás, bajar al suelo y volver a la primera posición.



CIRCUITO: RESISTENCIA**OBJETIVOS:** Mejora de la resistencia aeróbica**DISTRIBUCIÓN:**

Rcir = 5

I = L

V = 10

Rc = No hay

Desplazarse hacia adelante cruzando piernas y brazos simultáneamente.



De pie, abrir piernas progresivamente y tocar con las manos las puntas de los pies.



Levantar las piernas alternativamente hasta tocar con la mano la punta del pie.



Desplazarse de forma lateral realizando circunducciones de brazos.



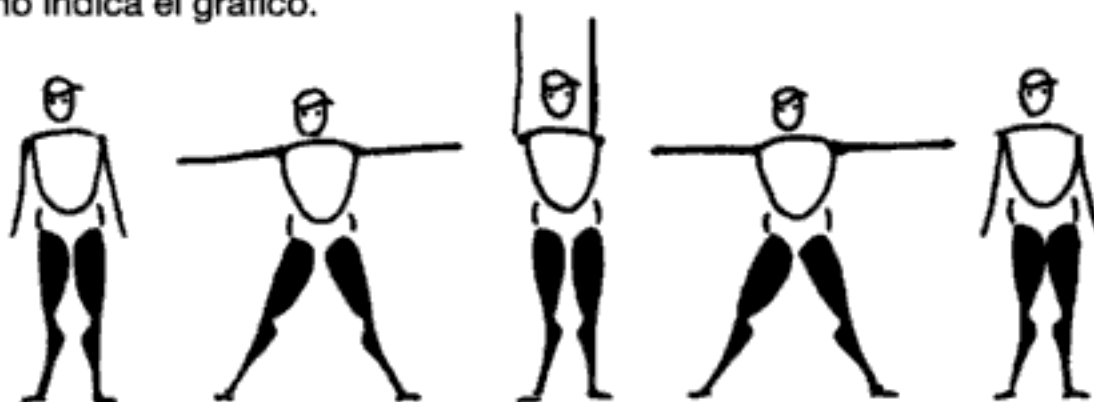
Desplazarse hacia adelante mediante pequeños saltos y rotaciones.



Desplazamientos mediante carrera hacia los laterales y frontal-atrás.



Alternar movimientos de brazos y piernas de forma simultánea tal como indica el gráfico.



Desplazamientos hacia adelante con tres saltos en cucullas para incorporarse de nuevo y volver a flexionarse.



CIRCUITO: RESISTENCIA

OBJETIVOS: Mejora de la resistencia fuerza

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 4

I = M

V = 12

Rc = No hay

Lanzamiento del balón hacia arriba y recepción del mismo.



Salto sobre ambos lados del banco sueco.



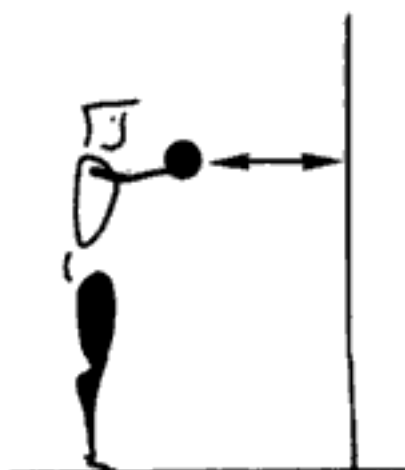
Saltos mediante la comba.



Flexión del cuerpo y piernas a pasarse la pica por debajo de los pies.



Lanzamiento del balón hacia la pared con la consiguiente recepción.



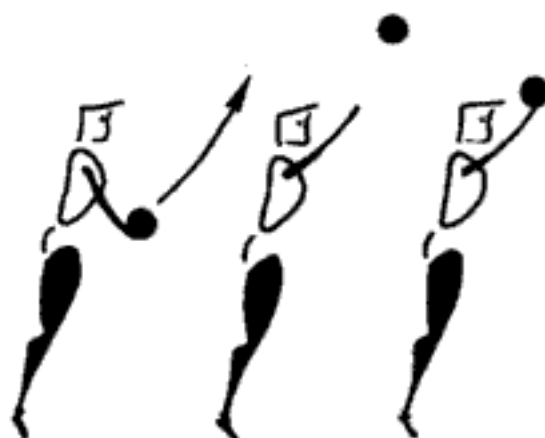
Con los brazos apoyados sobre el banco, realizar flexión-extensión de los mismos.



Pasar la cuerda por debajo de las piernas y realizar el consiguiente salto.



Lanzamiento del balón hacia adelante saliendo a su recepción con un previo salto.



CIRCUITO: RESISTENCIA**OBJETIVOS:** Mejora de la resistencia aeróbica**DISTRIBUCIÓN:**

Rcir = 5

I = L

V = 30''

Rc = No hay

Cogidos por los brazos, saltos a los lados alternativamente.



Cogidos como indica la figura, desplazarse hacia adelante.



Con el cuerpo rígido y sin desplazarse del sitio, es empujado por el compañero.



Uno sujeta al otro por las axilas al tiempo que da vueltas sobre sí mismo.



A caballo del compañero como indica el gráfico desplazarse hacia adelante corriendo.



Saltar por encima del compañero según indica el dibujo.



Salto por encima del compañero y pasar posteriormente por debajo de sus piernas.



Saltar por encima de las piernas del compañero alternando, mientras uno abre el otro cierra.



CIRCUITO: FUERZA**OBJETIVOS:** Mejora de la fuerza general**DISTRIBUCIÓN:**

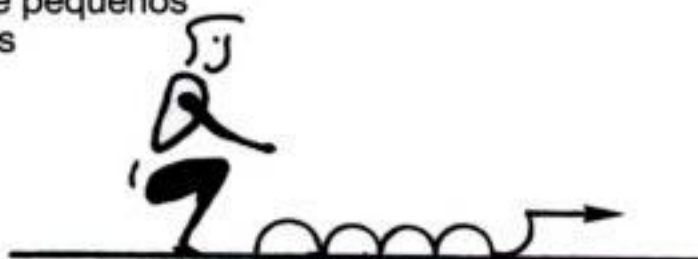
Rcir = 3

I = M

V = 10

Rc = 0'' / 2'

Avanzar mediante pequeños saltos con piernas flexionadas.



Cogidos a una barra, saltar hacia arriba a la vez que levantamos brazos hacia arriba para seguidamente descenderlos hasta la altura del pecho.



Flexionar tronco hasta tocar piernas y brazos simultáneamente.



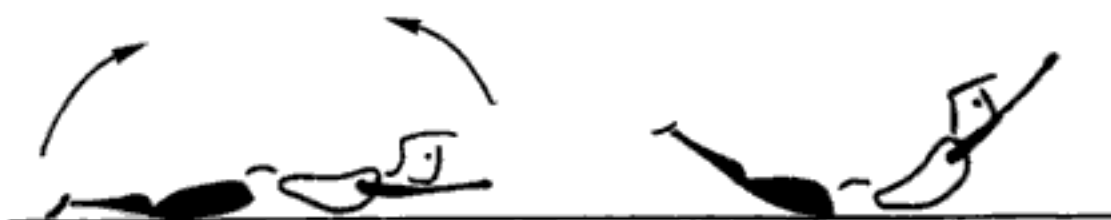
Avanzar mediante saltos pequeños sobre un mismo pie.



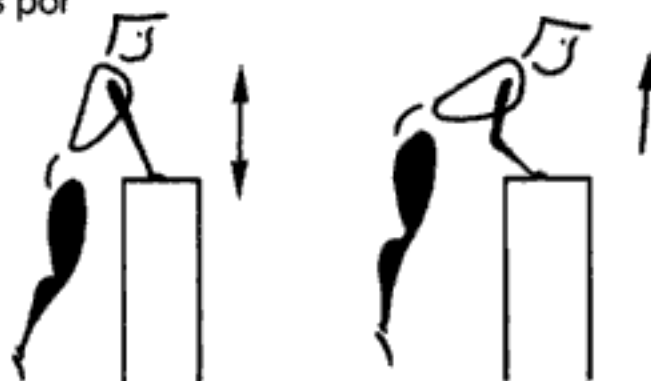
Pies apoyados sobre un banco realizar flexión-extensión de brazos levantando el cuerpo del suelo.



Tendido prono levantar simultáneamente piernas y brazos hasta que el cuerpo quede arqueado.



Apoyado en un banco, saltar con piernas extendidas sin flexionarlas por la rodilla. (Acción de tobillos)



Cuerpo apoyado sobre plinton, ascender piernas hasta la vertical de la cabeza-hombros.



CIRCUITO: FUERZA**OBJETIVOS:** Mejora de la fuerza**DISTRIBUCIÓN:**

Rcir = 3

I = R

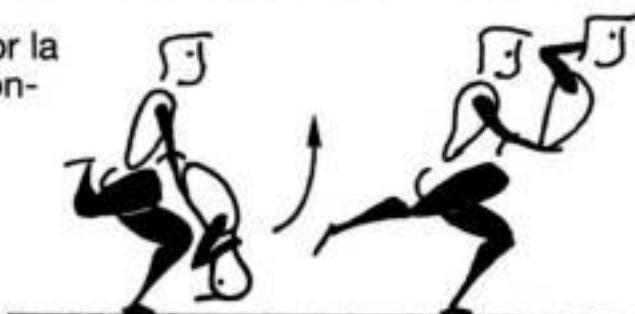
V = 10

Rc = 30" / 2'

Sujetar la pierna del compañero mientras éste realiza flexión-extensión con la pierna libre.



Sujetar al otro compañero por la cintura mientras realiza flexión-extensión del tronco.



Sujetar al compañero por las piernas mientras realiza flexión-extensión del tronco hacia el suelo.



Colocarse encima del compañero mientras realiza flexión de brazos.



Levantar del suelo al compañero que está en posición supina y con el cuerpo completamente rígido.



Apoyarse sobre el compañero que en posición prona intenta levantar el cuerpo por medio de la flexión-extensión de los brazos.



Cogidos por los brazos, cargar uno sobre el otro por la espalda alternativamente.



Sujetar al compañero por la espalda y levantarlo del suelo.



CIRCUITO: FUERZA**OBJETIVOS:** Mejora de la fuerza**DISTRIBUCIÓN:**Rcir = 3
V = 30''I = M
Rc = 15'' / 3'

Saltar con un solo pie a lo largo del cuerpo del compañero que está tendido en el suelo.



Flexión-extensión de brazos soportando el peso del cuerpo del compañero.



Avanzar mediante saltos explosivos hacia arriba.



Compañero que está tumbado realiza un círculo transportándose por los brazos y a través de pequeños saltos.



Sentarse sobre las piernas del compañero que está tendido prono e intenta levantar el cuerpo hasta quedar arqueado por la espalda.



Saltar por encima del compañero que está en el suelo agachado, realizando flexión-extensión de piernas.



Levantarse al otro compañero que está con el cuerpo rígido.



Sujetándose los dos por las caderas, realizar torsión del cuerpo a ambos lados (oblicuos) alternativamente.



CIRCUITO: FUERZA**OBJETIVOS:** Mejora de la fuerza**DISTRIBUCIÓN:**

Rcir = 2

I = R

V = 8

Rc = 45" / 4'

Pase de pelota entre los dos compañeros que están separados por una determinada distancia frontal.



Pase de pelota de forma lateral entre los dos compañeros.



Posición como indica el gráfico, levantar las piernas hasta la vertical de la cabeza.



Pase simultáneo de pelota a la vez que existe flexión del cuerpo con las rodillas flexionadas.



Pase de pelota frontal pero la recepción debe ser mediante salto.



Posición como indica el gráfico, levantar el cuerpo hacia donde está el compañero.



Pase de pelota pero el lanzamiento se realiza a través de un salto explosivo de piernas.



Torsión del cuerpo a un lado y otro manteniendo los brazos extendidos.



CIRCUITO: FUERZA**OBJETIVOS:** Mejora de la fuerza**DISTRIBUCIÓN:**

Rcir = 3

I = L

V = 15

Rc = 0" / 1'

Sujeto en las espalderas, levantar piernas hasta la horizontal de la cadera.



Sujeto en las espalderas, flexión-extensión de brazos.

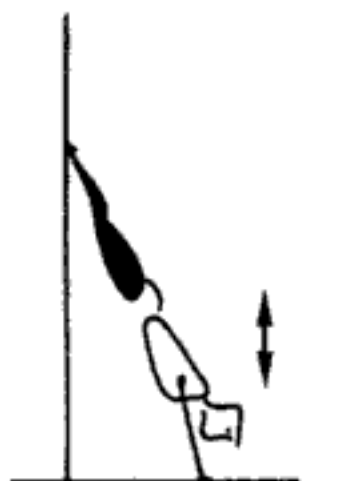


Separados de las espalderas, salto hacia ellas a cogerse en un peldaño.

Sujetos en las espalderas, desplazar las piernas oblicuamente hacia los laterales.



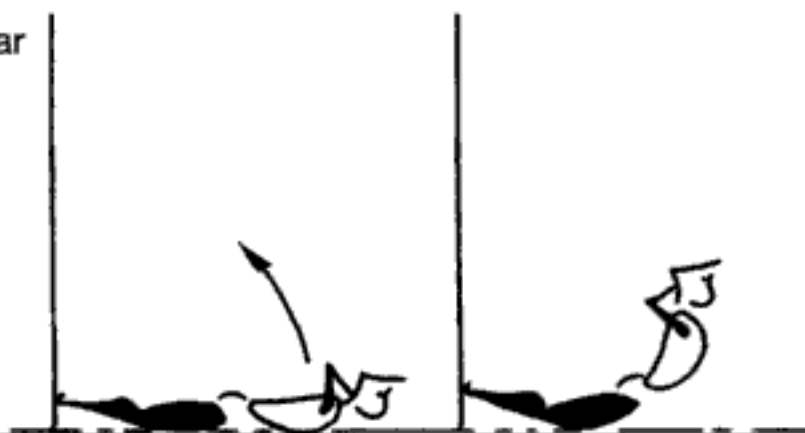
Desde posición como indica el gráfico flexión-extensión de brazos. Mantener el cuerpo rígido.



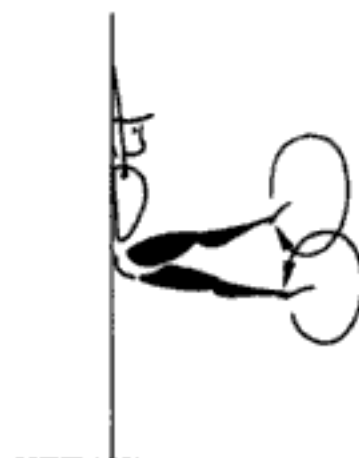
Piernas apoyadas en la espaldera, levantar el cuerpo hasta tocar los pies.



Tendido prono, levantar el cuerpo quedando la espalda arqueada.



Colgado de la espaldera, realizar giros con las piernas simultáneamente.



CIRCUITO: VELOCIDAD

OBJETIVOS: Mejora de la velocidad de acción

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 2

I = R

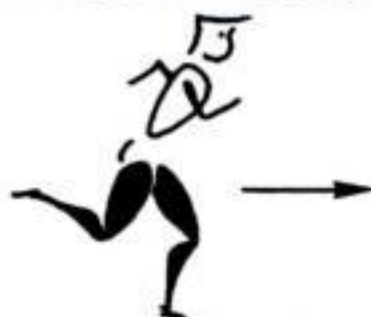
V = 5

Rc = 30" / 2'

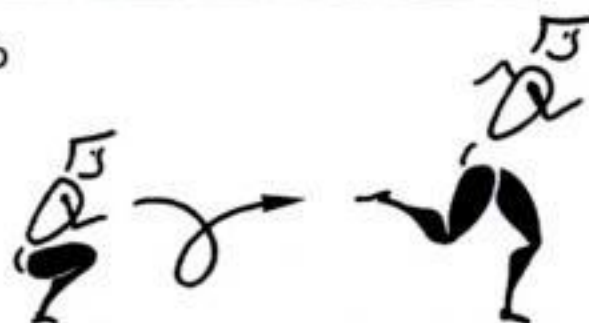
Desde tumbado supino, a la señal, salir lo más rápido posible hacia adelante, 5 m.



Correr tres metros lo más rápido posible hacia adelante.



Volteo hacia adelante y salir corriendo hacia la misma dirección del volteo.



Desplazamiento en carrera levantando las rodillas hasta la horizontal de la cadera (10 m).



Desplazamiento en carrera hacia adelante levantando los pies hasta la cadera y por detrás hasta la altura de los glúteos (10 m).



Saltos rápidos con un solo pie manteniendo el equilibrio.



Salida rápida lo más explosiva posible tras realizar saltos a pies juntos sobre el mismo sitio.



Desplazamiento en carrera hacia adelante realizando cambios de dirección.



CIRCUITO: VELOCIDAD

OBJETIVOS: Mejora de la velocidad
Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

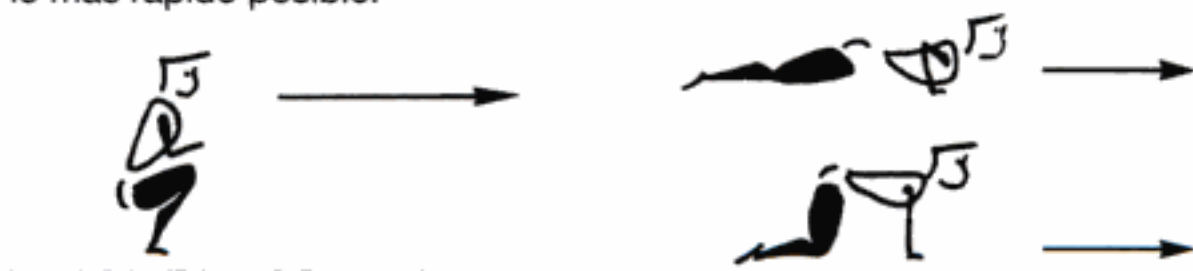
Rcir = 3

I = R

V = 5

Rc = 1" / 3'

Desde posición agachado, tendido supino y cuclillas, a la señal, salida lo más rápido posible.



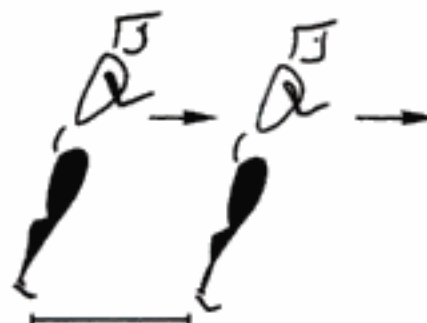
Por parejas, uno persigue al otro que intenta escapar.



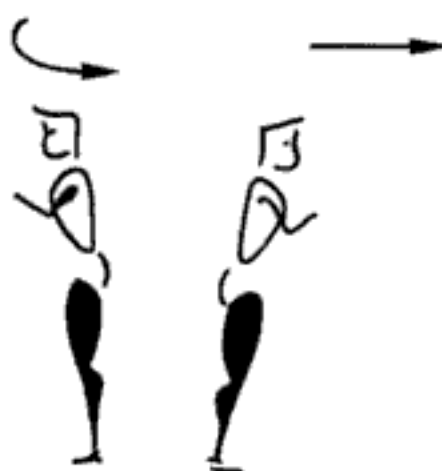
Realizar saltos adelante-atrás para continuar con una salida lo más explosiva posible.



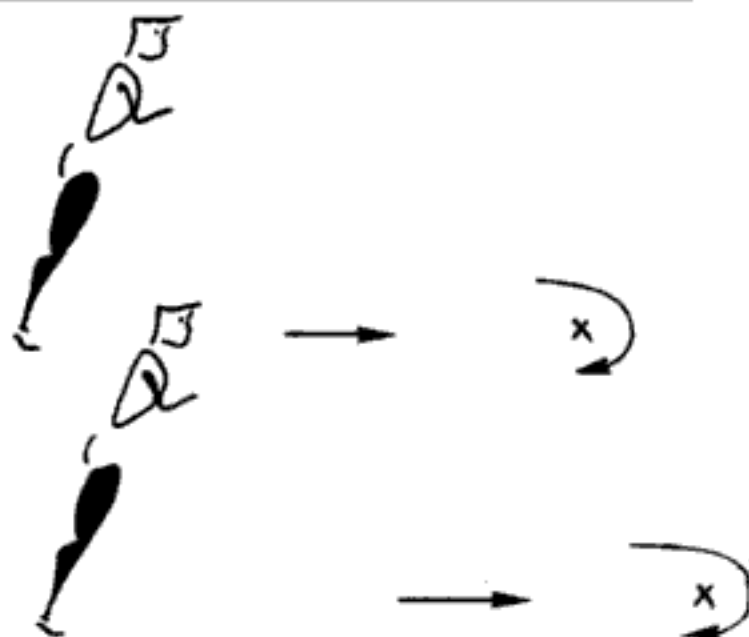
A la señal, se persigue al compañero que intenta escapar.



Los dos de espaldas, a la señal, uno persigue al otro.



Realizar el recorrido que se indica en el gráfico a lo largo de 6 m.



Pisar los pies del compañero y evitar ser pisado.



Saltos alrededor del compañero que está tumbado con los pies juntos.



CIRCUITO: VELOCIDAD

OBJETIVOS: Mejora de la velocidad
Mejora de la coordinación

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 1

I = R

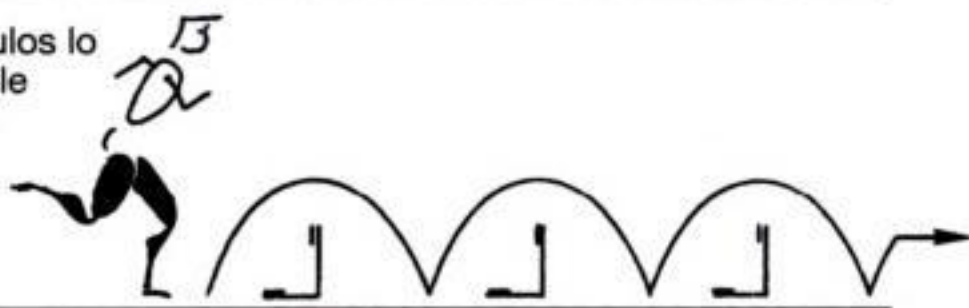
V = 2

Rc = 15''

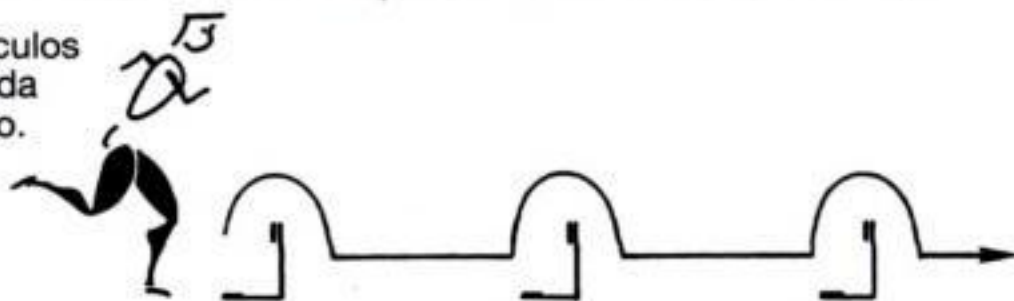
Realizar 20 m de carrera lo más rápido posible.



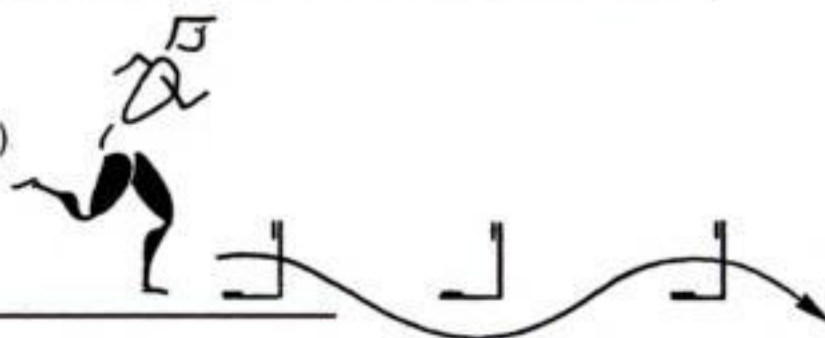
Pasar los obstáculos lo más rápido posible (30 cm de altura).



Pasar los obstáculos con carrera rápida mediante el salto.



Franquear los obstáculos en zigzag mediante la carrera (separación 1,5 m)



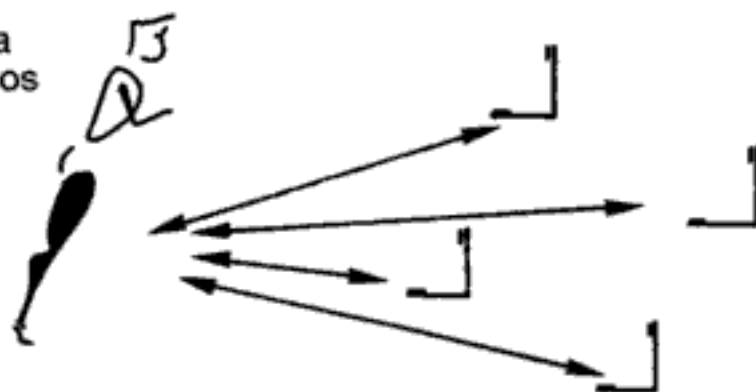
Girar alrededor del obstáculo lo más rápido posible. Dar 5 vueltas.



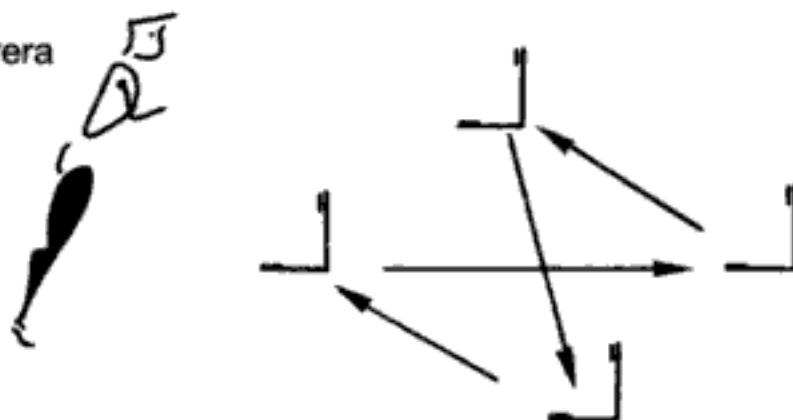
Franquear los obstáculos describiendo un ocho. Realizarlo a máxima velocidad.



Desplazamiento en carrera a tocar todos los obstáculos volviendo cada vez al principio.



Desplazamiento en carrera describiendo la figura señalada en el gráfico.



CIRCUITO: VELOCIDAD

OBJETIVOS: Mejora de la velocidad
Mejora de fuerza

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 2

I = R

V = 7

Rc = 30" / 2'

Desde sentado, salir hacia adelante lo más rápido posible.



Salto por encima del banco y dar media vuelta saliendo de forma explosiva.



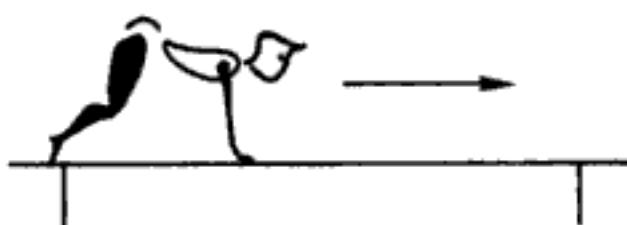
Subir y bajar del banco rápidamente.
Sin alternancia de piernas.



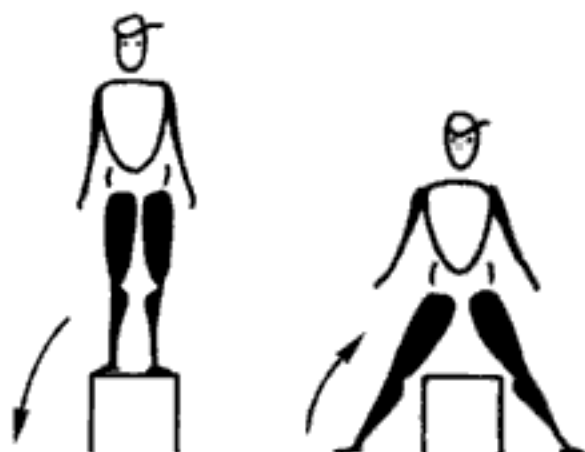
Subir y bajar del banco alternando las piernas.



Pasar por encima del banco a gatas lo más rápido posible.



Subir y bajar el banco realizando apoyos alternativos; un salto con apoyo, un salto sin apoyar pies al banco.



Saltos alternando apoyo sobre el banco y alternando las piernas de apoyo.



Saltos por encima del banco sin apoyarse en él hacia adelante y hacia atrás.



CIRCUITO: VELOCIDAD

OBJETIVOS: Mejora de la velocidad de acción y desplazamiento

DISTRIBUCIÓN:

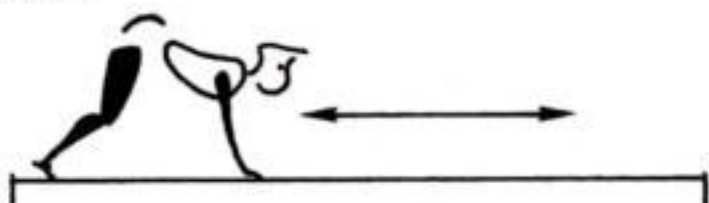
Rcir = 2

I = R

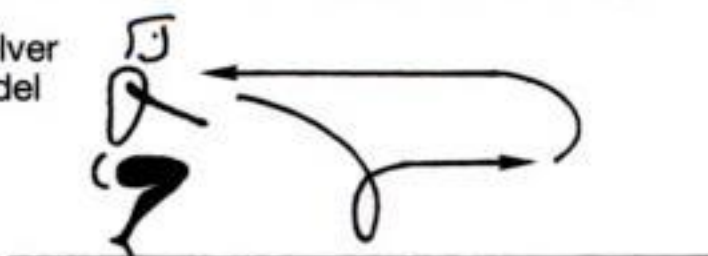
V = 5

Rc = 30" / 1'

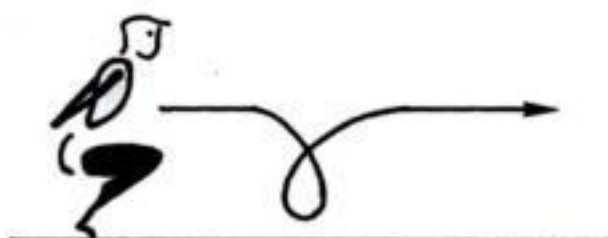
Recorrer una distancia hacia adelante y hacia atrás a gatas.



Volteo sobre la colchoneta y volver rápidamente al punto de inicio del movimiento.



Sin ayuda de manos, realizar un volteo hacia adelante.



Desde posición supina, levantarse sin ayuda de manos y realizar una salida rápida.



Salir desde la posición que indica el gráfico, dar la vuelta al obstáculo y volver al punto de salida.



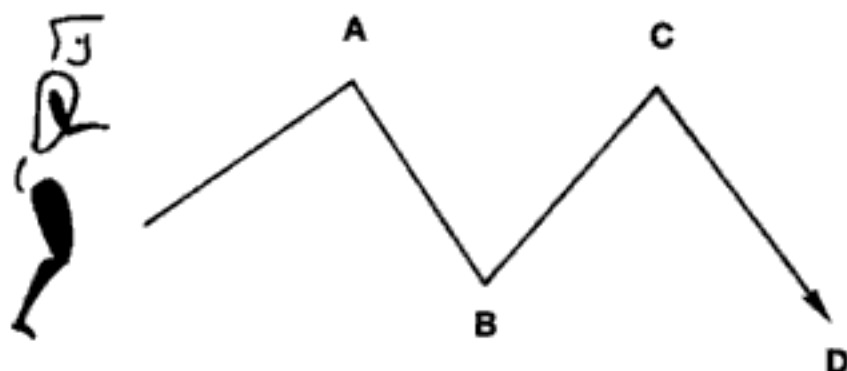
Pisar los obstáculos lo más rápido posible.



Pisar los obstáculos y saltarlos lo más rápido posible.



Desplazarse en carrera pasando por todas las estaciones y realizando en cada una de ellas una cosa diferente.



CIRCUITO: COORDINACIÓN

OBJETIVOS: Mejora de la coordinación general

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 3

I = M

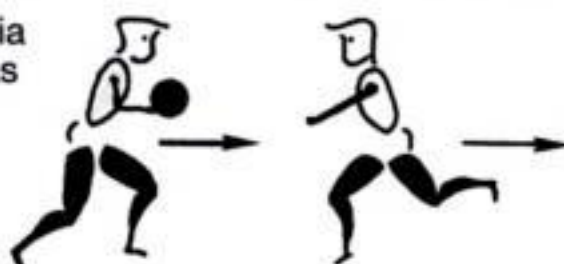
V = 5

Rc = 15" / 2'

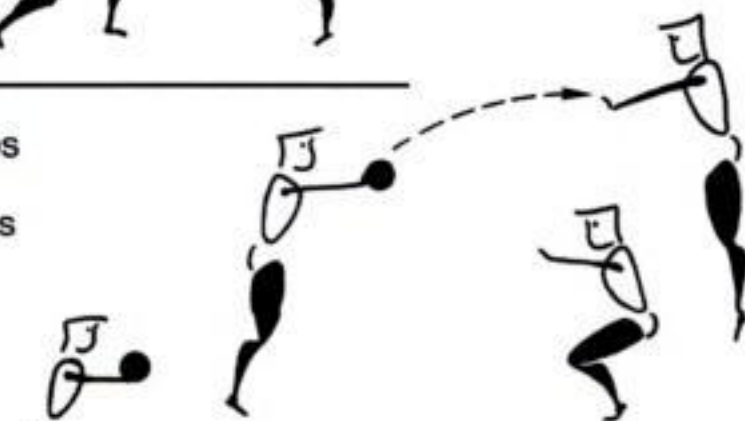
Movimiento lateral de piernas alternativamente de manera que no choquen entre ellas.



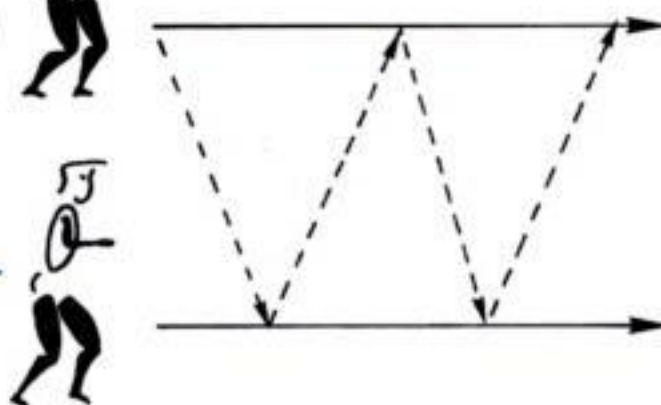
Desplazamientos uno hacia adelante el otro hacia atrás mediante pase del balón.



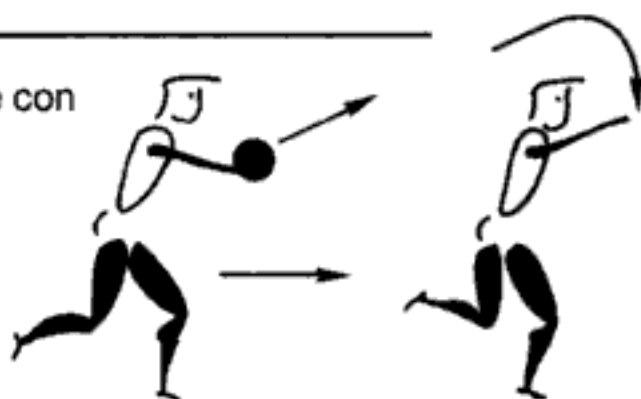
Pase del balón entre los dos compañeros con previa flexión-extensión de piernas durante el lanzamiento y recepción.



Uno al lado del otro como indica el gráfico, pases del balón en dirección al desplazamiento.



Desplazamientos hacia adelante con pase de pelota en dirección a la carrera recepcionando el compañero de delante.



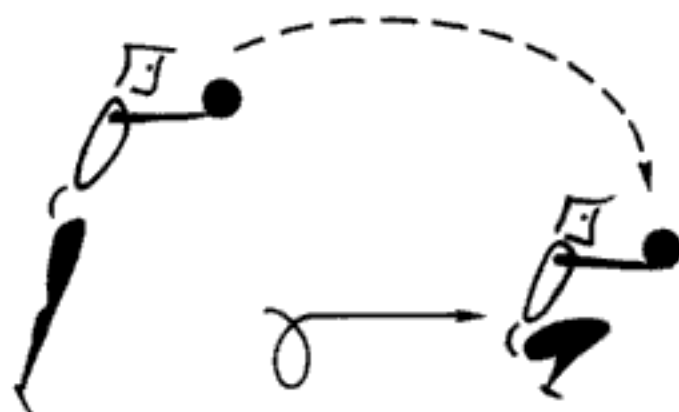
Lanzamiento de balón que rueda por el suelo hacia adelante y recepcionarlo en carrera.



Lanzamiento del balón hacia arriba rotación de brazos hacia atrás y vuelta a recepcionar.



Lanzamiento del balón hacia adelante y arriba, volteo del cuerpo en dirección al lanzamiento y recepción del balón.



CIRCUITO: COORDINACIÓN**OBJETIVOS:** Mejora de la coordinación general**DISTRIBUCIÓN:**

Rcir = 5

I = M

V = 3

Rc = 0" / 2'

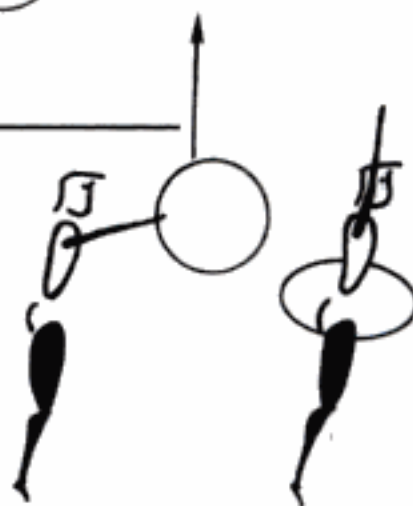
Desplazar el aro de arriba hacia abajo y llevarlo hasta la parte posterior del cuerpo.



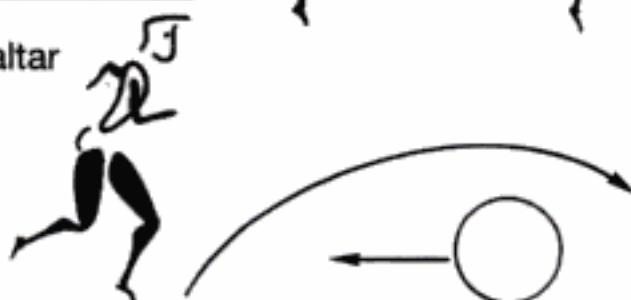
Desde la posición que indica el gráfico hacer saltos verticales con la pierna apoyada manteniendo la libre levantada.



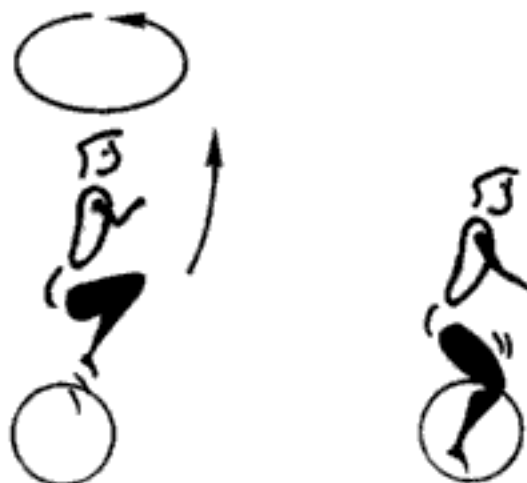
Lanzar el aro hacia arriba y recibirlo con el cuerpo.



Hacer rodar el aro hacia sí y saltar por encima de él.



Salto hacia arriba llevando rodillas al pecho y realizando un giro de 360° en el aire.



Saltos verticales pasando el aro por debajo de las piernas.



Subir y bajar el aro a través del cuerpo realizando saltos verticales.



Salto lateral por encima del aro.



CIRCUITO: COORDINACIÓN

OBJETIVOS: Mejora de la coordinación dinámica general

DISTRIBUCIÓN:

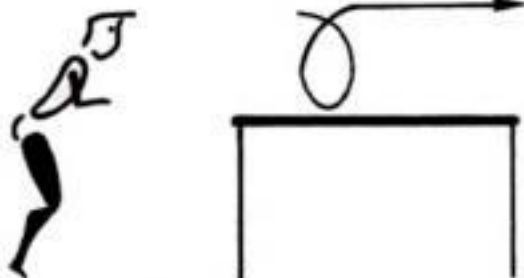
Rcir = 3

I = L

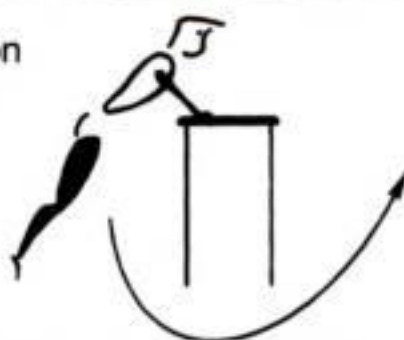
V = 5

Rc = 0" / 2'

Pasar el plinton realizando un volteo por encima de él.



Pasar por encima del plinton realizando un salto lateral.



En carrera hacia el plinton, saltar sobre él apoyando los pies y realizar un volteo hacia adelante.



Pasar el plinton saltando sin apoyar los pies encima de él.



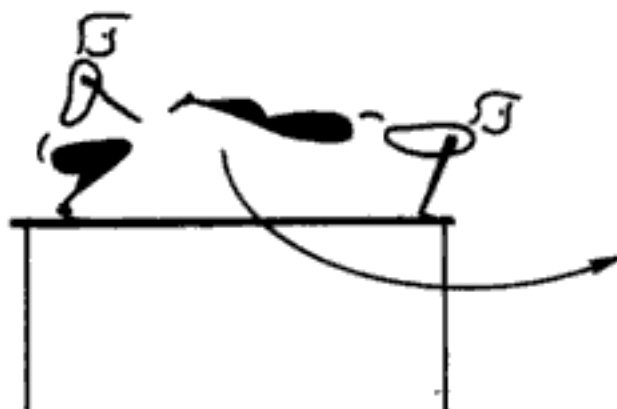
Pasar el plinton sin apoyar los pies encima de él y abriendo las piernas hacia los laterales.



Saltar el plinton pasando las piernas por el lateral del aparato.



Pasar el plinton saltando y apoyando los pies sobre él para luego desplazarlos lateralmente.



Saltar el plinton transversalmente apoyandose sólo con las manos.

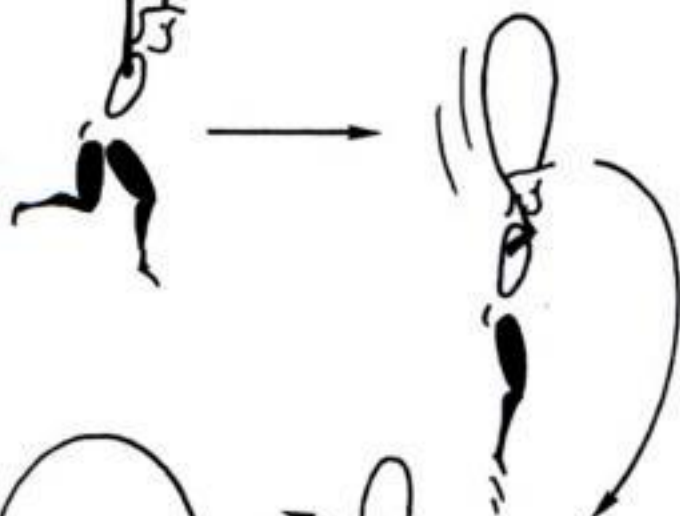


CIRCUITO: COORDINACIÓN**OBJETIVOS:** Mejora de la coordinación segmentaria**DISTRIBUCIÓN:**Rcir = 3
V = 5I = M
Rc = 15" / 3'

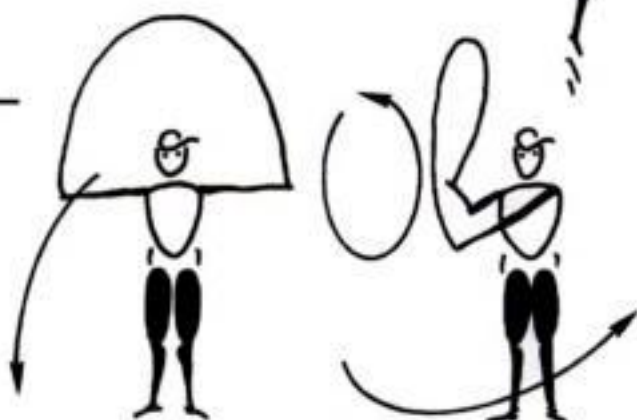
Desplazarse hacia adelante saltando la cuerda.



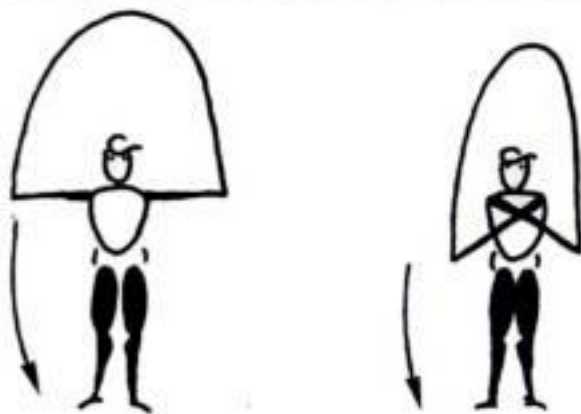
Saltar la cuerda desde la misma posición sin desplazarse.



Saltar la cuerda cruzando los brazos lateralmente al cuerpo.



Saltar la cuerda cruzando los brazos delante del cuerpo.



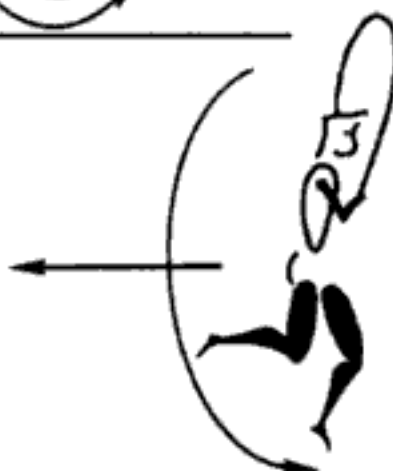
Saltar la cuerda rodándola hacia la parte posterior del cuerpo y sin moverse del lugar.



Realizar a cada salto de cuerda dos pasadas por debajo de las piernas.



Saltar rodando hacia atrás desplazándose en la misma dirección de la rotación de la cuerda.



Saltar la cuerda realizando un ligero balanceo hacia adelante-atrás.



CIRCUITO: COORDINACIÓN

OBJETIVOS: Mejora de la coordinación general

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 2

I = R

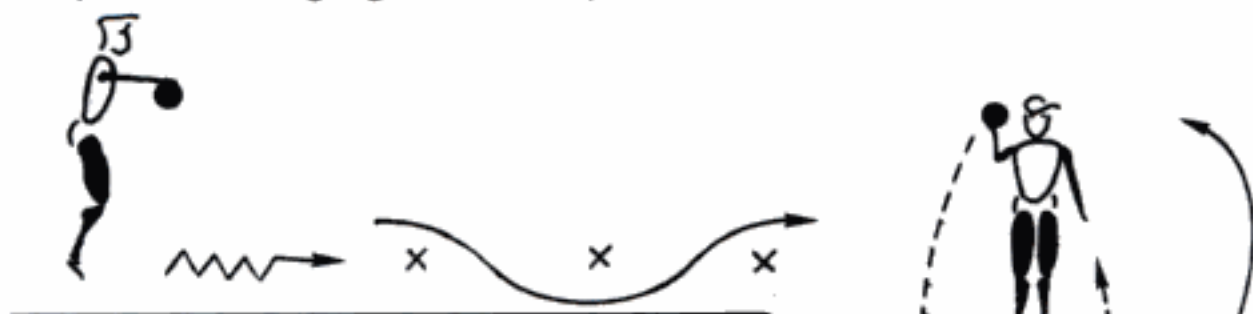
V = 3

Rc = 15" / 2'

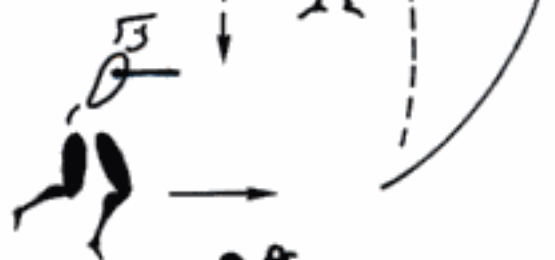
Desplazarse hacia adelante botando la pelota en la misma dirección.



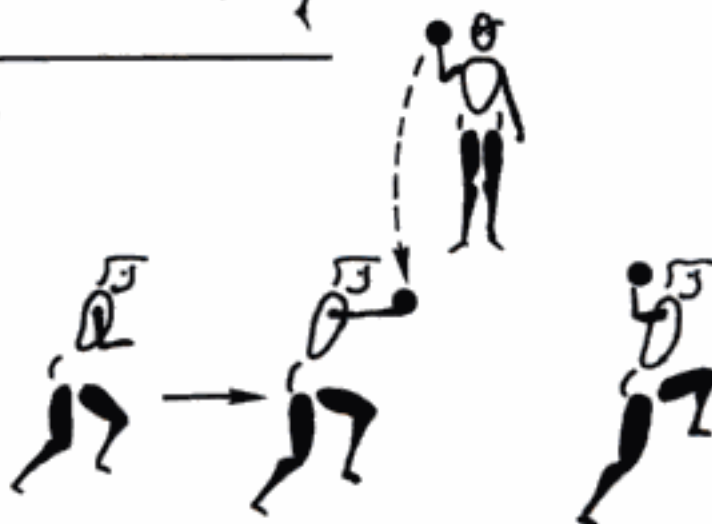
Desplazarse en zigzag botando la pelota.



Desplazamiento en carrera hacia adelante recibiendo el balón del otro compañero y devolviéndoselo mientras se pasa a ocupar su lugar.



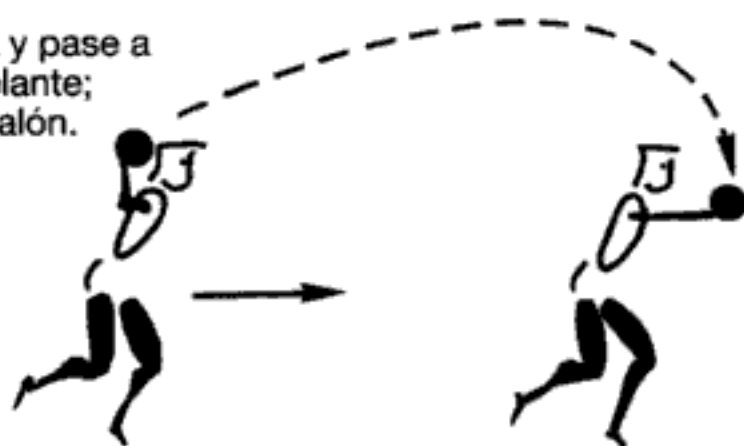
Desplazamiento en carrera y recepción del balón para posteriormente realizar un lanzamiento.



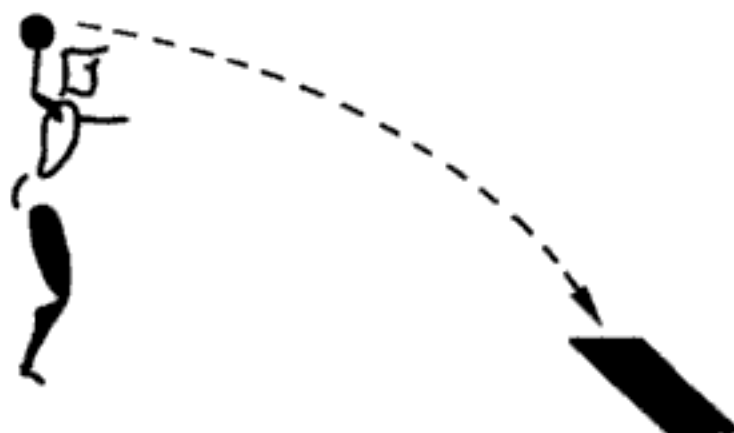
Desplazamiento en carrera y lanzamiento de precisión sobre un blanco.



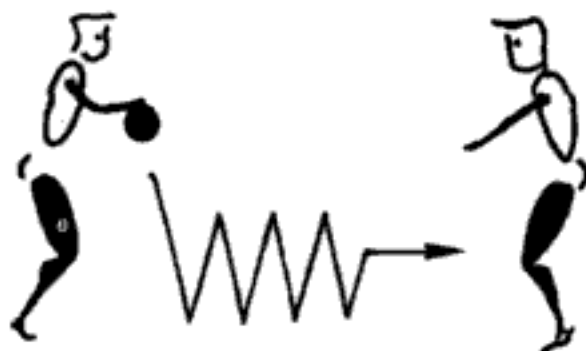
Desplazamiento en carrera y pase a un compañero que está delante; éste debe recepcionar el balón.



Lanzamiento de precisión, acertar dentro de un agujero.



Pasarse el balón entre dos compañeros a través del bote del balón.



CIRCUITO: EQUILIBRIO

OBJETIVOS: Mejora del equilibrio estático y dinámico

DISTRIBUCIÓN:

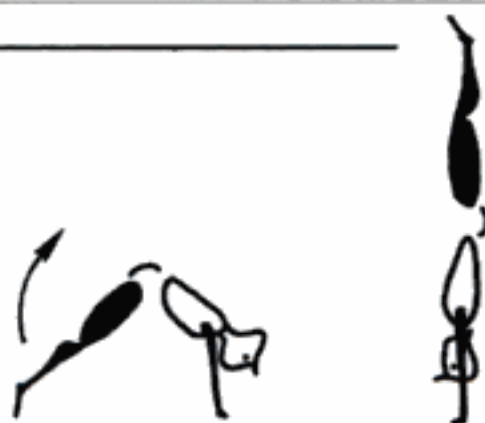
Rcir = 5

I = L

V = 2

Rc = 15" / 3'

Colocar el cuerpo en posición invertida apoyando las manos en el suelo.



Mantener la horizontalidad del cuerpo sobre una sola pierna.



De pie, balancear el cuerpo hacia atrás apoyando las manos al suelo.



Desplazarse hacia adelante mediante pequeños saltos con una sola pierna.



De cuclillas en el suelo, levantar las piernas hasta conseguir la verticalidad del cuerpo. Subir las 2 piernas al mismo tiempo.



De cuclillas, pasar las piernas por entre los brazos que están apoyados en el suelo.



Mantener la verticalidad como indica el gráfico pero con los brazos lo más separados posible.



De cuclillas en el suelo, pasar al apoyo invertido colocando los brazos lo más separados posible.



CIRCUITO: EQUILIBRIO**OBJETIVOS:** Mejora del equilibrio estático**DISTRIBUCIÓN:**

Rcir = 3

I = M

V = 3

Rc = 30" / 1'

Compañero que realiza el apoyo invertido coloca las manos en las rodillas del otro y éste, sujeta por los hombros al que está en vertical.



Cogidos de las manos, uno se apoya en las rodillas de su compañero manteniendo éste una posición de semiflexión.



Posición según indica el gráfico con los dos sujetos colocados frontalmente.



Colocados como indica el dibujo, el que está de pie procura mantener la verticalidad.



Mantener la verticalidad apoyado con los hombros y sujeto con los brazos en la cintura del compañero que está en posición como indica el gráfico.



El compañero que está derecho se sienta sobre los pies y manos de su compañero como indica el gráfico.



Compañero que está encima se apoya sobre las rodillas y manos del que está tumbado manteniendo el cuerpo estirado.



Compañero que está encima se apoya sobre las rodillas y manos del que está tumbado manteniendo el cuerpo flexionado por la cadera.



CIRCUITO: EQUILIBRIO**OBJETIVOS:** Mejora del equilibrio estático**DISTRIBUCIÓN:**

Rcir = 2

I = M

V = 3

Rc = 30'' / 3'

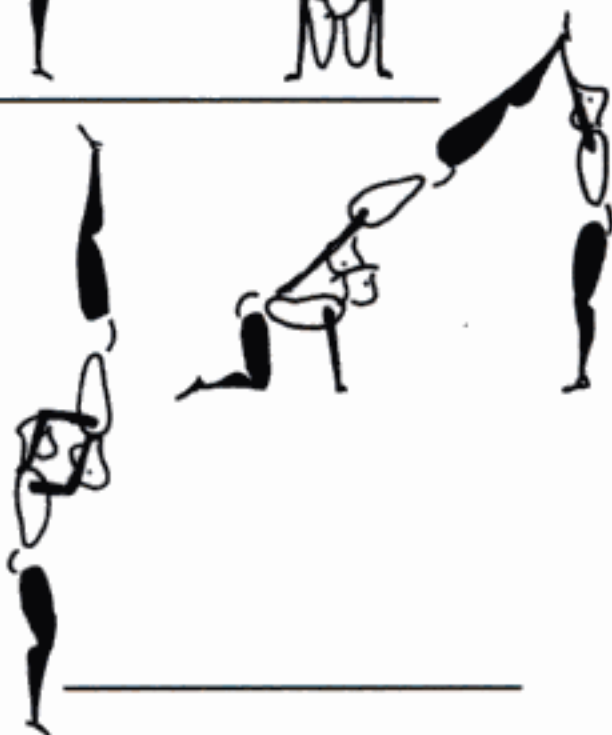
Según indica el gráfico, el que está de pie debe apoyarse sobre los dos compañeros manteniendo la verticalidad.



Los sujetos colocados según indica el gráfico, el que está tumbado debe tener los pies más elevados que la cabeza.



Colocados como indica el gráfico, el que está en posición invertida debe mantener la posición inclinada hacia la parte posterior del compañero.



Los dos compañeros están enlazados por los hombros, deben mantener la verticalidad.

Compañero que está de pie sujeta al otro por los hombros y piernas tratando de conservar la horizontalidad del cuerpo tumbado.



Colocados como indica el dibujo, el compañero que está de pie se apoya sobre las rodillas de los otros dos manteniendo el equilibrio.



El que está encima se apoya en las espaldas de su compañero y éste le sujeta los pies.



Colocados como indica el gráfico, el que está en el aire se apoya en los hombros y brazos de sus compañeros manteniendo el cuerpo arqueado.



CIRCUITO: EQUILIBRIO

OBJETIVOS: Mejora del equilibrio sobre objeto exterior

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 3
V = 30''

I = M
Rc = 15'' / 3'

Con la mano, mantener el equilibrio de la pica sin agarrarla, y conservando su verticalidad.



Mantener el equilibrio de la pica con la punta del pie, conservando su verticalidad.



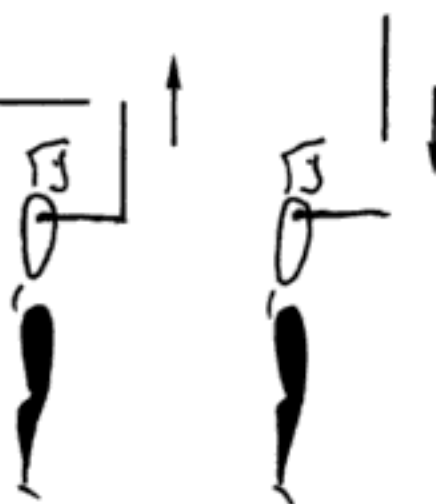
Mantener el equilibrio de la pica con la frente procurando que no caiga al suelo y conservando su verticalidad.



Mantener el equilibrio de la pica sobre la cabeza conservando su horizontalidad.



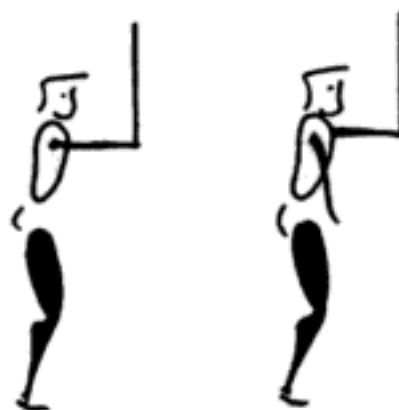
Mantener la pica en equilibrio encima de la mano, lanzarla al aire y volverla a recepcionar con la mano estirada.



Mantener el equilibrio con el pie conservando la pica en posición horizontal sin apoyar el pie al suelo.



Mantener el equilibrio de la pica sobre la mano a través de cambios sucesivos de mano. Mantener la verticalidad.



Pasar de la posición de pie a sentado sin que se caiga la pica al suelo y sin agarrarla. Mantener la pica vertical.



CIRCUITO: EQUILIBRIO

OBJETIVOS: Mejora del equilibrio estático y dinámico

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 5

I = M

V = 2

Rc = 15" / 1'

Desde la vertical apoyando la cabeza subir y bajar las piernas estiradas.



Mantenerse en equilibrio sobre las manos apoyando las rodillas en los codos, pies en el aire.



Andar con las manos en posición invertida.



Mantenerse en la vertical apoyándose sobre las rodillas del compañero estirado en el suelo.



Mantener la vertical apoyándose en los antebrazos.



Mantener la verticalidad con las manos apoyadas en las rodillas del compañero que las tiene flexionadas.



Subir desde la vertical de cabeza a vertical de manos con impulso de piernas.



En posición de apoyo invertido realizar giros del cuerpo.



EQUIPAMIENTOS

Dentro de las actividades físicas, un apartado de gran importancia es el que trata de los medios a utilizar en la realización de las mismas. Esta realización, puede estar referida al lugar físico donde se realizan las actividades (instalaciones), o bien al material que se utilice para llevarlas a cabo (material).

Ambos conceptos son conocidos con un término global denominado EQUIPAMIENTO. Su recurso es de gran importancia ya que facilita la práctica en la mejor forma posible. Sin equipamiento, difícilmente podemos plantearnos la consecución de unos objetivos, y por otra parte la aplicación práctica sufre una reducción.

Dentro del planteamiento de circuitos en cuanto a los equipamientos, hemos realizado unas propuestas de aplicación en las que no hacemos referencia a las instalaciones específicas para la práctica deportiva, ya que de por sí ofrecerán unas posibilidades de trabajo muy diferentes.

Dentro de esta división veremos:

1. Material convencional: Representado por aquel material pensado, concebido y fabricado para la práctica de actividades físicas. Este material específico, facilita y ayuda en la propuesta de actividades que se pueda realizar.

2. Material recuperable: Cuando no disponemos de material convencional, debemos tener la suficiente imaginación como para buscar otros que podamos utilizar dentro de las actividades físicas. Este material está lleno de ventajas, ya que normalmente no requiere una inversión alta en cuanto a coste económico. Por lo tanto, puede ser un buen recurso en la aplicación.

3. Instalaciones urbanas: Haciendo referencia a los medios que podemos encontrar cuando se realiza la práctica en cualquier lugar de una ciudad, y con unos medios que podemos encontrar bien diferenciados.

4. Instalaciones rurales: Cuando la práctica se realiza en el campo, pero sin disponer de materiales específicos para la realización de las actividades físicas. En este caso podemos utilizar una serie de materiales que encontraremos espontáneamente en la naturaleza.

MATERIAL

Actualmente, las instalaciones y el material, son los grandes recursos que podemos encontrar dentro de las actividades físicas. Representa una gran aportación a las mismas, ya que facilitan la práctica y ofrecen unas posibilidades de variación que permitirán una gran cantidad de ejercicios.

Hoy en día la necesidad de material para la realización de las actividades físicas, condiciona en gran manera los niveles de ejecución y realización de las mismas. Uno de los grandes problemas con que nos podemos encontrar en el uso del material, es que los grupos de sujetos que realizan dicha actividad, sepan adaptarse a él.

Dentro de este contexto, el material podrá tener unas valoraciones bien diferenciadas según la perspectiva de estudio que llevamos a cabo. Así podríamos ver los siguientes apartados:

- Posibilidades de uso.
- Forma más adecuada.
- Materiales utilizados para su construcción.
- Actividades más adecuadas.
- Cantidad de material.
- Adaptación a las actividades.

Precisamente, en uno de estos apartados, podemos observar cómo se hace referencia a los elementos utilizados en la construcción del material. Ello ha facilitado una evolución importante, ya que actualmente podemos observar la gran cantidad de material que se puede encontrar en el mercado para su utilización en las actividades físicas. Esta importante evolución dentro del material se debe en gran manera a dos aspectos importantes:

1. En primer lugar podemos observar la gran cantidad de estudios que se están realizando sobre las características de los grupos sujetos, para que los materiales se adapten a los mismos.
2. Por otra parte hemos de destacar la evolución que han experimentado los elementos utilizados para la construcción del material que se utiliza en las actividades físicas, la proliferación de estos elementos alternativos ha sido una de las causas determinantes para esta evolución.

Hace poco tiempo la disponibilidad de material era muy escasa, es decir, era un material poco variado, y las actividades a realizar eran casi siempre las mismas. Actualmente, y de forma esperanzadora, podemos observar que los criterios de utilización del material han variado profundamente. Es mucho el material que se adapta a las características que presentan los sujetos. Y por otra parte, se está estudiando sobre nuevos diseños para ampliar los repertorios de fabricación.

Esta evolución ha conformado e impulsado gran cantidad y variedad de actividades. Actualmente representa un apartado en plena evolución que todavía no ha alcanzado su punto más álgido.

MATERIAL CONVENCIONAL

Rcir = Repeticiones del circuito, que oscila entre 1 y 3.

I = Intensidad de trabajo referida a velocidad de ejecución, con 3 niveles:

R = Rápido

M = Medio

L = Lento

V = Volumen de carga especificado en base a número de repeticiones del ejercicio en cada estación, o bien tiempo de trabajo por estación.

Rc = Recuperación. Presenta 2 números, el primero se refiere a la recuperación entre ejercicio y ejercicio. El segundo se refiere a la recuperación una vez finalizado el circuito.

CIRCUITO: BANCO SUECO**OBJETIVOS:** Mejora de la fuerza general**DISTRIBUCIÓN:**

Rcir = 5

I = M

V = 10

Rc = 30'' / 4'

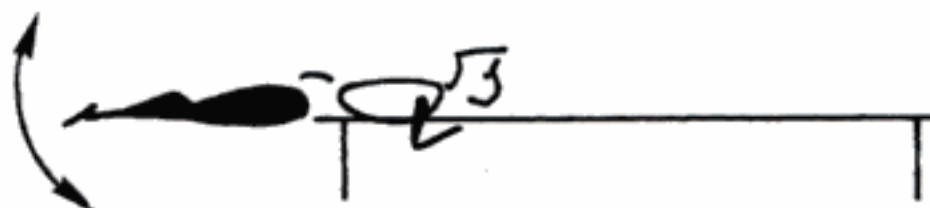
Apoyándose sobre el banco de manos realizar flexión-extensión de brazos manteniendo el cuerpo rígido.



Pasar las piernas por encima del banco de forma lateral y sin flexionarlas. Posición supina.



Pasar las piernas por encima del banco lateralmente y sin flexionarlas manteniendo el cuerpo en posición prona.



Saltar por encima del banco flexionando las piernas.



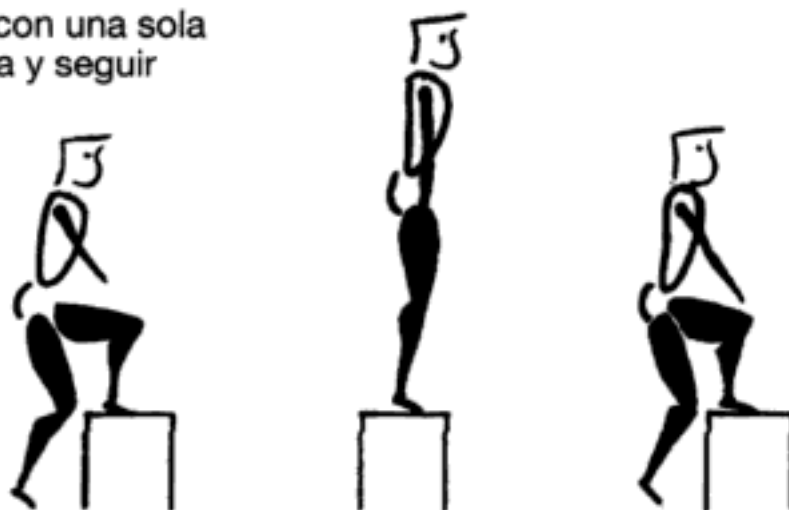
En posición supina, cuerpo rígido apoyarse sobre el banco con los brazos en ejercicio de flexión-extensión.



Tumbado en el suelo en posición supina, piernas apoyadas sobre el banco, realizar flexión del cuerpo a tocar las piernas.



Subir y bajar del banco con una sola pierna, repetir con la otra y seguir alternativamente.



Sobre el banco desde posición prona, realizar el movimiento de balanceo quedando arqueado.



CIRCUITO: BANCO SUECO

OBJETIVOS: Mejora de la flexibilidad
Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 3

V = 5

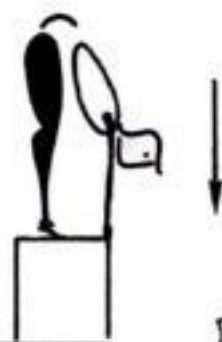
I = R

Rc = 15" / 3'

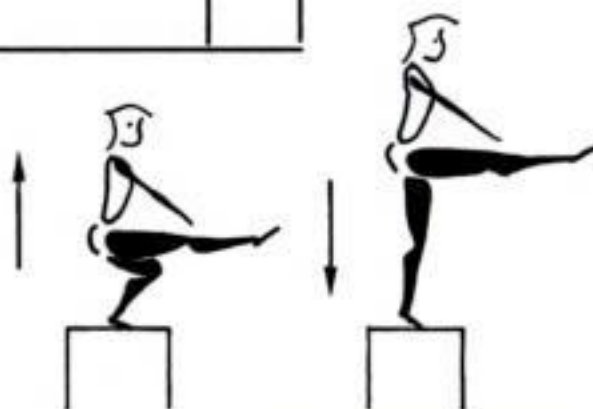
Pies apoyados sobre el banco realizar flexión de brazos. Cuerpo rígido.



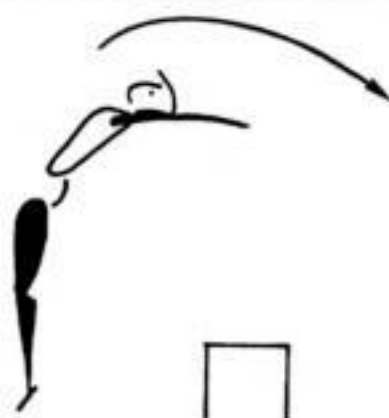
Colocado encima del banco de pie flexionar el cuerpo a tocar el banco con las manos y sin flexionar las piernas.



Sobre el banco y apoyado con una sola pierna realizar flexión-extensión de la pierna apoyada. La otra queda libre.



De pie al lado del banco realizar puente hacia atrás con el cuerpo hasta apoyar las manos en el banco.



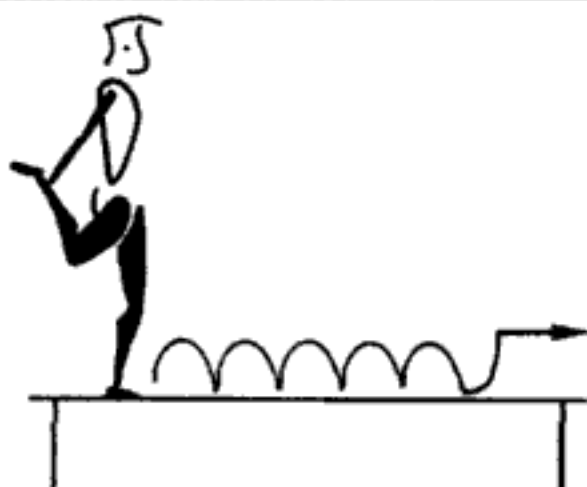
Apoyar y flexionar una sola pierna sobre el banco según indica el dibujo.



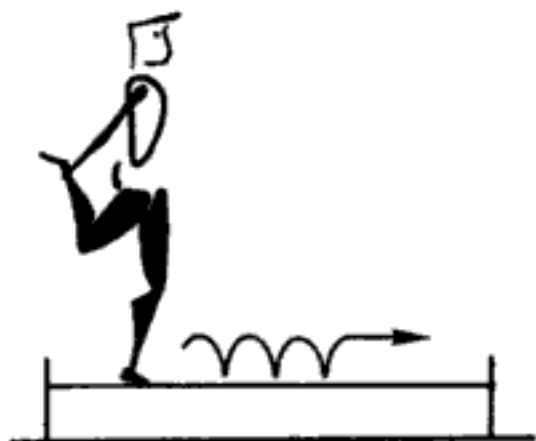
Apoyado con los brazos en la punta del banco mantener la "V" según indica el gráfico. Piernas sin flexionar.



Desplazarse por encima del banco con una sola pierna y a través de pequeños saltos.



Desplazarse por encima del banco que está en posición invertida, con una sola pierna y mediante saltos.



CIRCUITO: BANCO SUECO**OBJETIVOS:** Mejora de la fuerza**DISTRIBUCIÓN:**

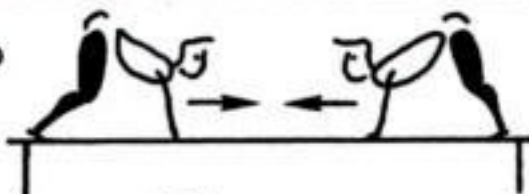
Rcir = 5

I = L

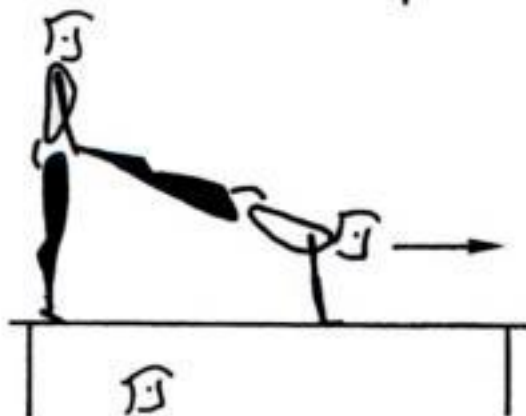
V = 15

Rc = 1" / 4'

Desplazarse por encima del banco cruzándose con el compañero hasta llegar a la otra punta.



Desplazarse por encima del banco con la manos mientras las piernas se mantienen levantadas con ayuda del compañero, a modo de carreta.



En posición supina levantar las piernas hasta la vertical sujetándose a los pies del compañero que está de pie.



Subir y bajar del banco desplazándose por todo lo largo llevando al compañero encima.



Desplazarse por encima del banco realizando la carreta y pasar de un lado a otro del banco tal como indica el gráfico.



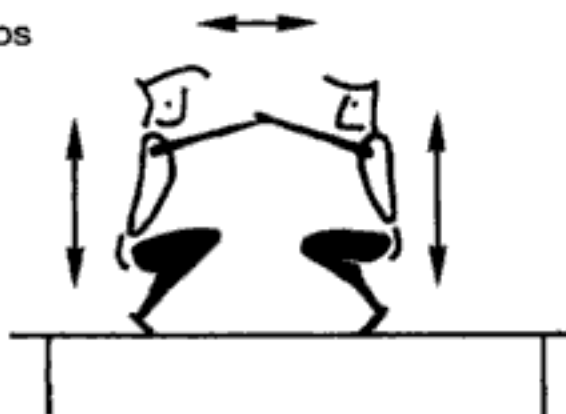
Realizar el puente por encima del banco sin apoyarse en él. Ayuda el compañero.



Compañero tumbado realiza flexión de tronco hasta tocar sus rodillas. Su compañero lo sujeta por las piernas.



Sujetos por las manos realizar saltos en posición de cucullas.



CIRCUITO: BANCO SUECO

OBJETIVOS: Mejora de la fuerza
Mejora de la flexibilidad

DISTRIBUCIÓN:

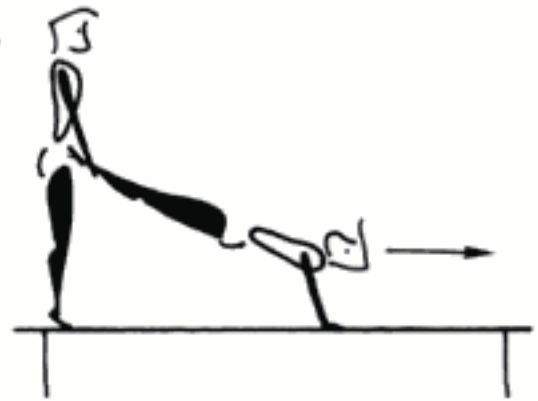
Rcir = 3

I = R

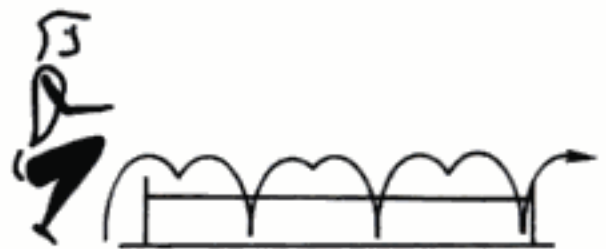
V = 5

Rc = 30" / 2'

Desde la posición de la carreta realizar flexión-extensión de brazos apoyándose sobre el banco.



Posición invertida del banco realizar saltos a un lado y otro sin apoyarse en él.



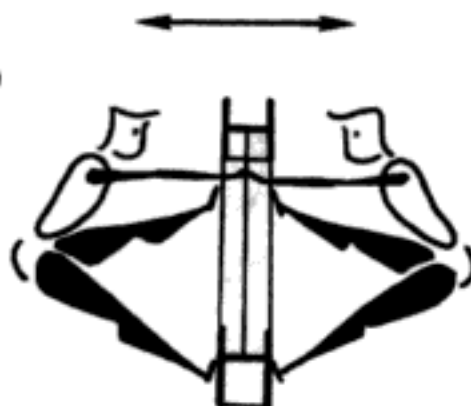
Sobre el banco, realizar el puente apoyándose en los pies del compañero que permanece de pie.



Sentados sobre el banco frente a frente, realizar circunferencias con las piernas sin tocarse entre ellos y sin apoyarse sobre el banco.



Posición invertida del banco sentados en el suelo frente a frente con el banco entre ellos, darse las manos por debajo y tirar de los brazos hacia sí.



Sentados sobre el banco pasarse el balón realizando una rotación de tronco.



Sentados sobre el banco realizar cruces con las piernas manteniéndolas extendidas.



Compañero tumbado sobre el banco. El otro compañero está tumbado supino en el suelo y realiza flexión-extensión de brazos.



CIRCUITO: BANCO SUECO

OBJETIVOS: Mejora de la flexibilidad

DISTRIBUCIÓN:

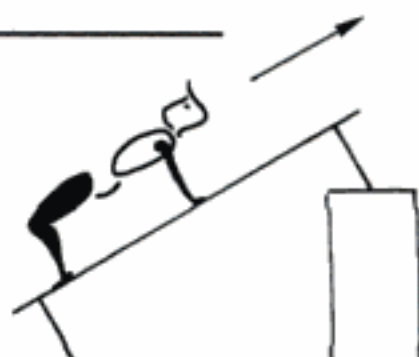
Rcir = 2

I = M

V = 20

Rc = 10" / 4'

Banco inclinado subir hacia arriba apoyando manos y pies.



Banco inclinado pasar las piernas de un lado a otro manteniéndolas rígidas.



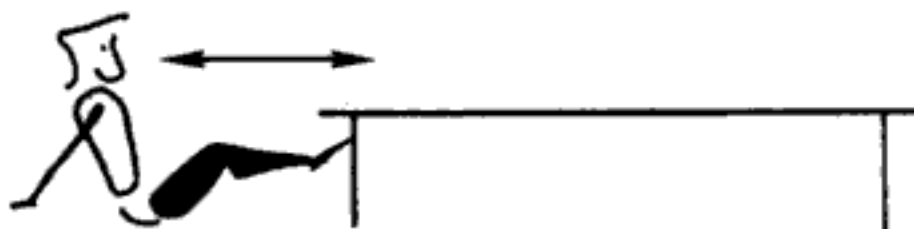
Saltar de un lado a otro del banco tocando las rodillas al pecho y sin apoyarse sobre el banco.



En posición supina y cogido del banco por su parte inferior levantar las piernas hasta la vertical de la cadera.



Sujetar los pies al banco como indica el dibujo acercándolo y alejándolo de sí sin apoyar piernas al suelo.



Desplazarse a lo largo del banco apoyado de pies sobre él y manos al suelo manteniendo el cuerpo rígido.



De pie sobre el banco abrir las piernas hasta apoyarse de manos sobre él.



De pie sobre el banco abrir las piernas hasta tocar el banco con las manos y tocar un pie y otro alternativamente.



CIRCUITO: BALÓN MEDICINAL

OBJETIVOS: Mejora de la fuerza
Mejora de la flexibilidad

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 3

V = 15

I = M

Rc = 15" / 2'

De pie lanzar el balón al aire y recogerlo con las manos.



Tumbado en posición supina elevar el cuerpo hasta que el balón toque las rodillas.



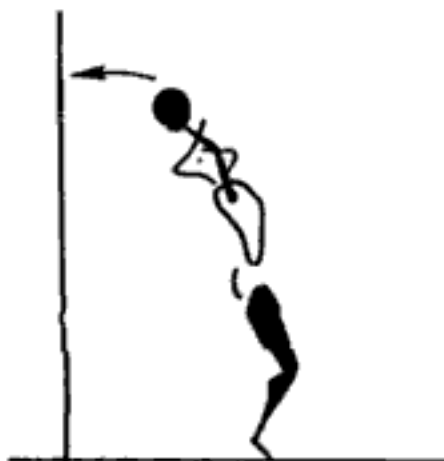
Tumbado en posición prona elevar la cabeza hacia la parte posterior del cuerpo.



Saltar por encima del balón alternando diferentes direcciones y sentidos.



De espaldas a la pared lanzar el balón hacia atrás haciendo que rebote en la pared.



Tumbado en posición supina y balón en los pies levantar las piernas y volverlas a descender de forma continua.



Estirado al suelo en posición prona con el balón apoyado en los pies levantar las piernas haciendo que el balón se deslice por ellas.



Balón en la manos realizar circunferencias con el cuerpo por la cintura manteniendo los brazos estirados.



CIRCUITO: BALÓN MEDICINAL

OBJETIVOS: Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

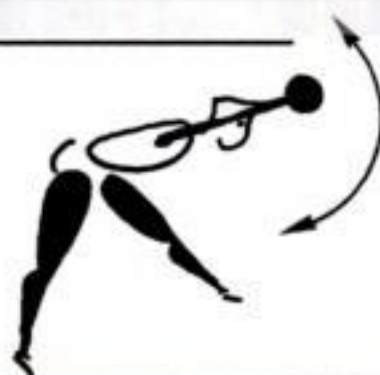
Rcir = 3

I = R

V = 8

Rc = 10" / 3'

Realizar rotaciones de la cintura manteniendo el cuerpo flexionado y los brazos estirados.



Tumbado supino, balón en las piernas flexionar tronco y piernas a la vez para coger el balón con las manos.



Realizar rotaciones de tronco desplazando el balón por el suelo.



Manteniendo los pies apoyados sobre el balón levantar el cuerpo apoyando los brazos al suelo.



Pasar por encima de los balones con saltos de un solo pie.



Brazos estirados y sujetando el balón pasarlo de un lateral al otro del cuerpo.



Sentado al suelo y apoyando los brazos en él realizar flexión-extensión de piernas con el balón en la punta de los pies.



De pie, piernas separadas realizar rotaciones con el cuerpo manteniendo los brazos rígidos.



CIRCUITO: BALÓN MEDICINAL

OBJETIVOS: Mejora de la fuerza general

DISTRIBUCIÓN:

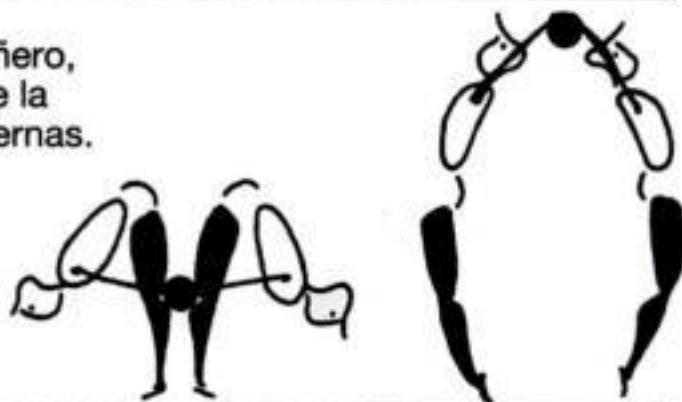
Rcir = 5

I = L

V = 8

Rc = 15" / 2'

De pie, de espaldas al compañero, pasarle el balón por encima de la cabeza y después entre las piernas.



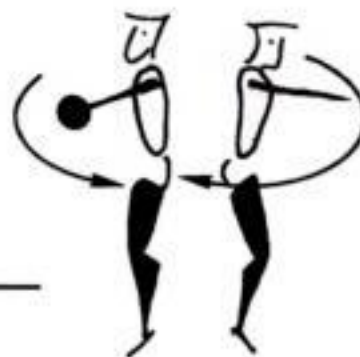
Sentados al suelo uno frente al otro pasarse el balón con los pies sin que se caiga al suelo.



Tumbado en el suelo, levantarse para coger el balón mientras el compañero que está de pie lo pasa suavemente.



De pie y de espaldas al compañero pasarse el balón realizando rotaciones de tronco a un lado y otro alternativamente.



De pie y sujetos por una pierna pasarse el balón con la que se apoya en el suelo.



Tumbado supino pasar el balón al compañero que está de pie.



Sentados uno frente al otro abrir las piernas lo más posible y pasarse el balón entre ellos.



Uno a caballo del otro conducir el balón con los pies realizando cambios de sentido.



CIRCUITO: BALÓN MEDICINAL

OBJETIVOS: Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 4

I = L

V = 10

Rc = 30'' / 3'

De cuclillas frente a frente pasarse el balón mediante pequeños saltos.



Tumbados en posición prona cabeza con cabeza pasarse el balón arqueando el cuerpo.



Levantar y descender el balón con los brazos y por la parte posterior del cuerpo.

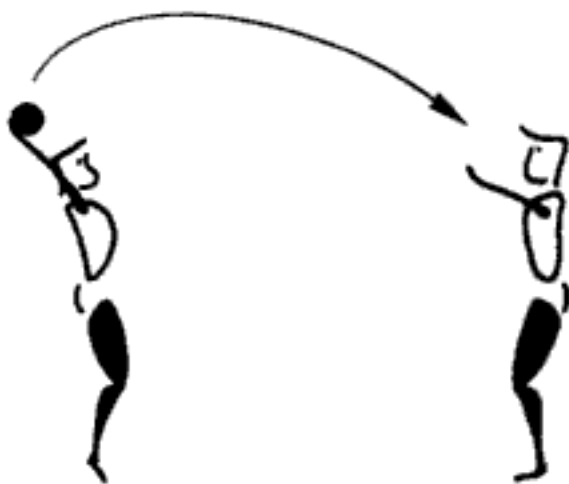


Sujetado por el compañero, mantener el equilibrio encima del balón.

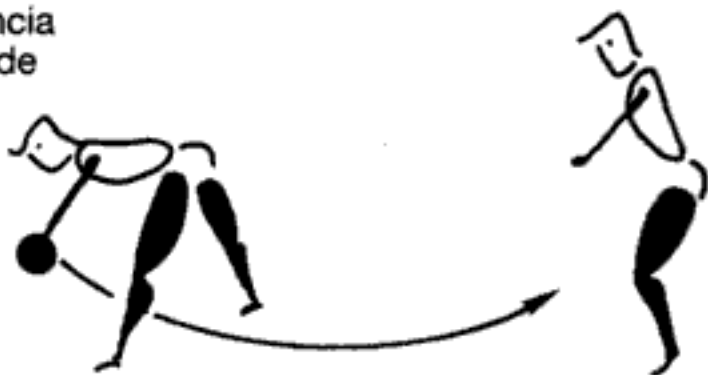
Tumbado en el suelo manteniendo el balón en los pies darlo al compañero que está de pie levantando las piernas hacia la vertical de la cadera.



Separados una determinada distancia pases de balón hacia adelante.



Separados una cierta distancia pases de balón por debajo de las piernas y hacia donde está el compañero.



Tumbados supino uno al lado del otro levantarse a darse el balón mediante la torsión de tronco.



CIRCUITO: BALÓN MEDICINAL

OBJETIVOS: Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 5

I = M

V = 5

Rc = 0" / 3'

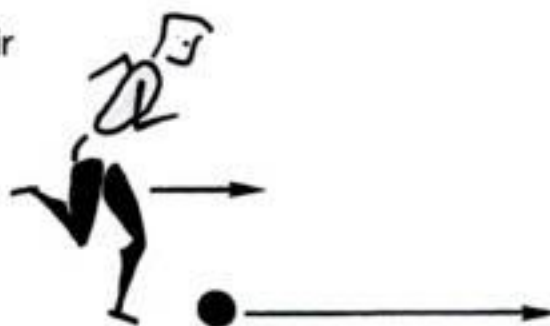
Desplazar el balón de adelante hacia atrás sin flexionar las piernas.



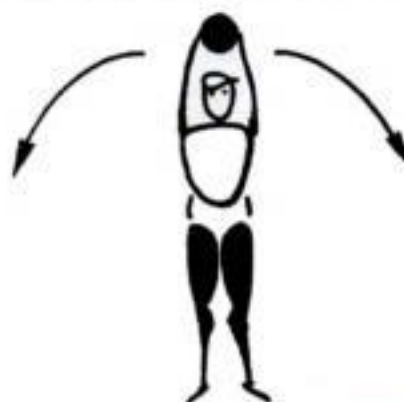
Tumbado en posición supina hacer rodar el balón por lo largo del cuerpo sin que se caiga al suelo.



Lanzar el balón hacia adelante y salir corriendo en su búsqueda.



Con la pelota en las manos realizar flexiones laterales junto con frontales.



Lanzamiento vertical del balón hacia arriba y recepción con una sola mano.



Balón cogido en los brazos realizar saltos verticales en posición de cuclillas.



Hacer rodar el balón sobre las piernas y recogerlo con los brazos.



Balón entre las piernas realizar saltos a pies juntos.



CIRCUITO: ESPALDERA

OBJETIVOS: Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

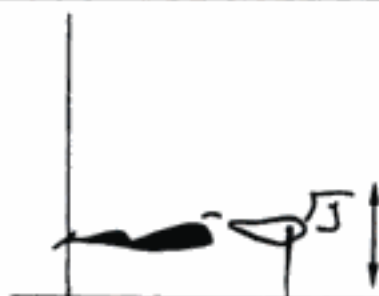
Rcir = 2

I = L

V = 30''

Rc = 15'' / 2'

Con los pies apoyados en la espaldera y ligeramente altos realizar flexiones de brazos.



Tumbado en posición prona y cogido de la espaldera levantar los pies sin flexionar rodillas.



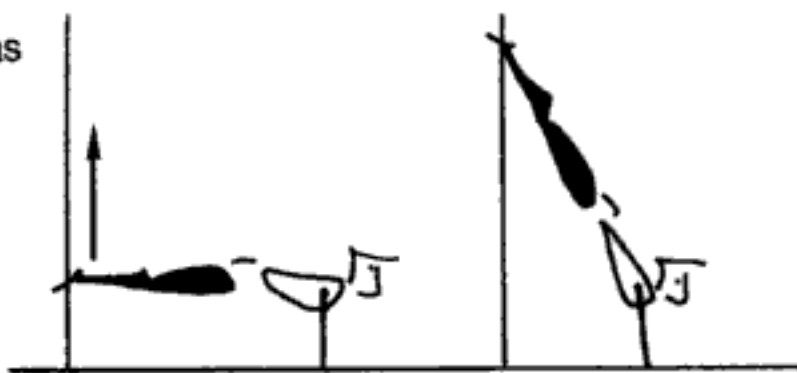
En posición supina con los pies sujetos en la espaldera levantar el cuerpo hasta las rodillas.



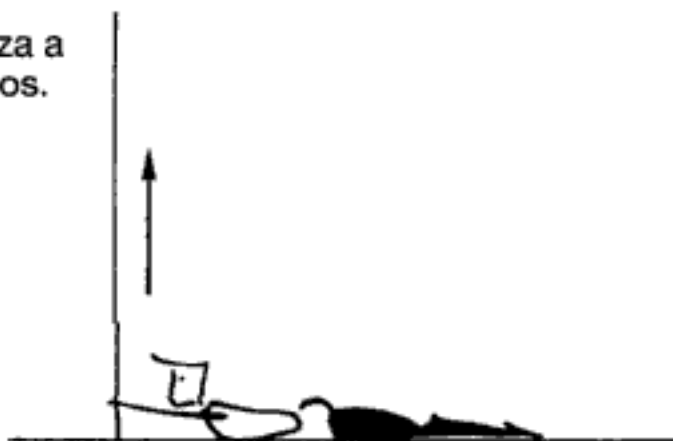
De pie cogido de la espaldera realizar saltos hacia arriba.



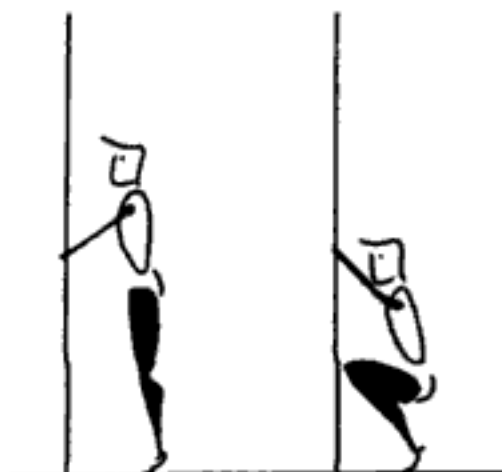
Con las manos apoyadas al suelo y los pies en la espaldera subiría con los pies.



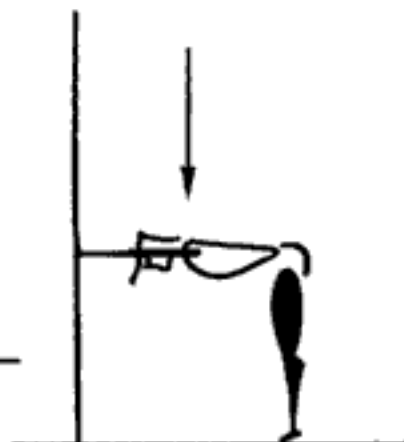
Estirado cara al suelo y de cabeza a la espaldera subiría con las manos.



Cogidos de la espaldera saltos realizando flexión de piernas completa.



Tronco flexionado y totalmente estirado de piernas y cuerpo, agarrarse a la espaldera y bajar los hombros hacia el suelo.



CIRCUITO: ESPALDERA

OBJETIVOS: Mejora de la flexibilidad
Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

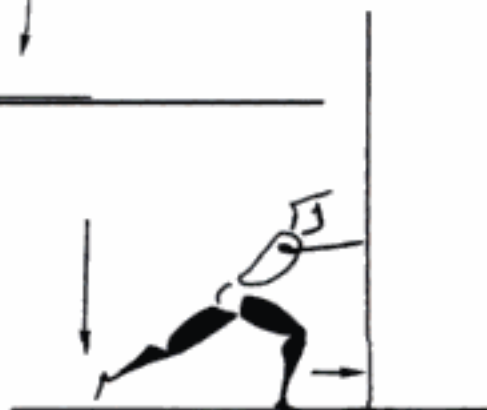
Rcir = 3
V = 10

I = M
Rc = 30" / 3'

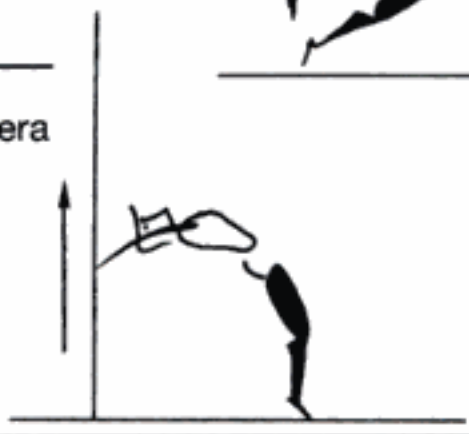
Un pie apoyado en el peldaño de la espaldera y otro al suelo realizar flexión de la pierna levantada hasta tocar el pecho con la rodilla.



Apoyado en la espaldera y manteniendo el cuerpo totalmente rígido tirar de él hacia la espaldera.



De pie y de espaldas a la espaldera realizar el puente hacia atrás arqueando el cuerpo.



Colgado de la espaldera levantar las piernas hasta la horizontal de las caderas.



Tumbado hacia arriba y cogido a la espaldera con las manos levantar el cuerpo del suelo.



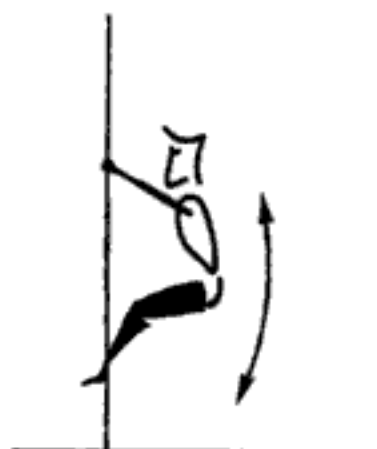
Suspendido de la espaldera levantar las piernas hasta la altura del pecho.



Apoyado en la espaldera con una pierna y manteniéndola totalmente estirada flexionar el tronco hacia ella.



Subir y bajar las espalderas a diferentes velocidades.



CIRCUITO: ESPALDERA

OBJETIVOS: Mejora de la fuerza general

DISTRIBUCIÓN:

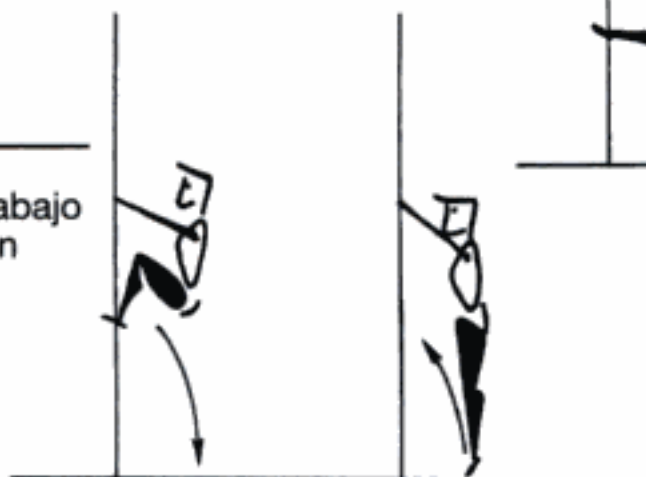
$R_{cir} = 3$
 $V = 20$

$I = L$
 $R_c = 1' / 4'$

Con un pie apoyado en la espaldera y estirado flexión lateral del cuerpo hasta tocar el pie que está apoyado en el suelo.



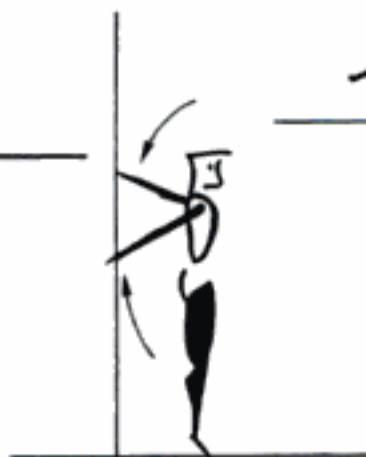
Salto de arriba a abajo de la espaldera sin soltarse de ella.



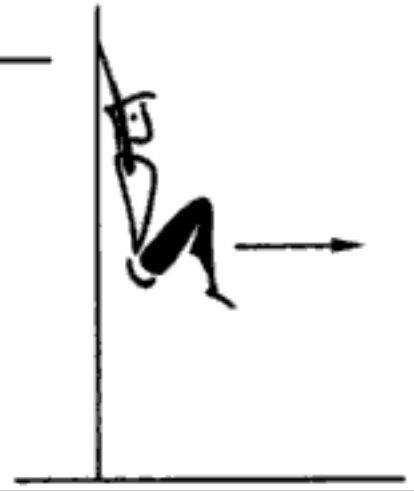
Apoyado de pie en las espalderas y los antebrazos en el suelo realizar flexión de éstos.



De espaldas sujeto a las espalderas separar y juntar los brazos.



Suspendido de la espaldera flexión de las piernas adelante y volverlas a encoger.



Con los pies apoyados en la espaldera y mirando hacia arriba separar los brazos.



Suspendido de las espalderas separar las piernas todo lo posible lateralmente.



De espaldas y sujeto a la espaldera flexionar el cuerpo hasta tocar el suelo con la cabeza.



CIRCUITO: ESPALDERA

OBJETIVOS: Mejora de la fuerza
Mejora de la coordinación

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 2
V = 20''

I = M
Rc = 15'' / 3'

Subir y bajar de la espaldera con el compañero encima.

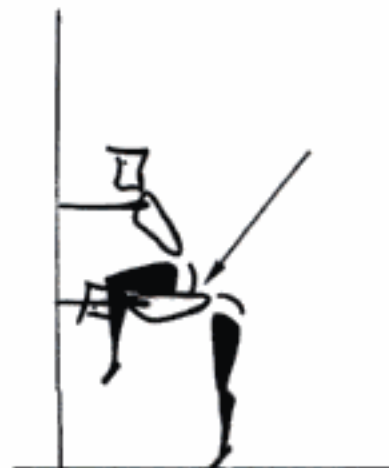


Salto a la pídola y agarrarse en la espaldera.



Suspendido de la espaldera realizar flexión de piernas mientras el compañero se opone al movimiento.

Sujeto a la espaldera manteniendo el cuerpo totalmente rígido realizar flexión de hombros hacia abajo con el compañero encima.



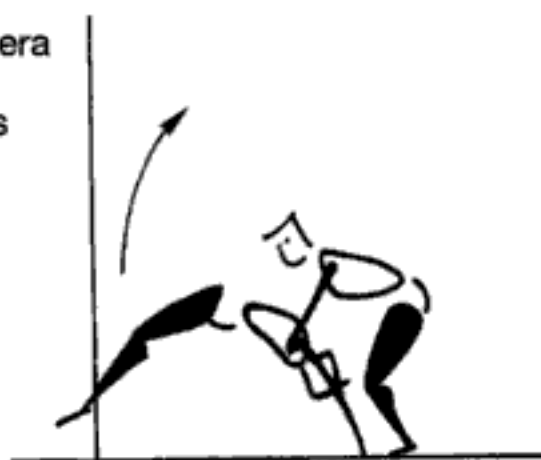
Cruzarse en las espalderas sin soltarse.



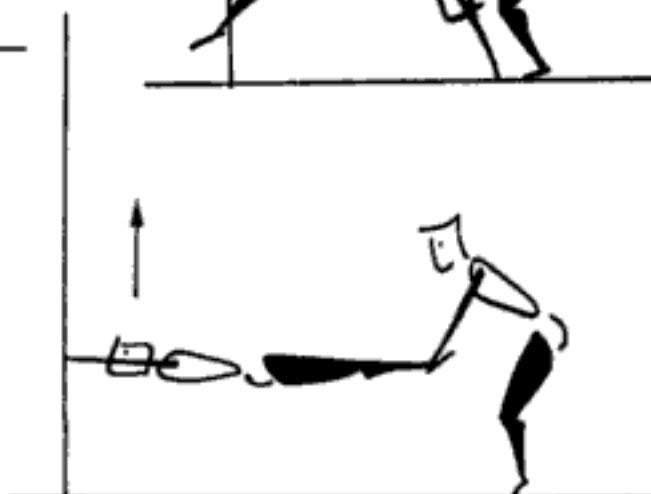
En posición invertida y sujeto a las espalderas, subir las piernas mientras el compañero ayuda sujetando las piernas.



Con los pies apoyados en la espaldera realizar el puente subiéndolas con ayuda del compañero que sujeta los hombros.



Tumbado mirando hacia arriba subir las espalderas con los brazos mientras el compañero sujeta por las piernas.



CIRCUITO: ESPALDERA

OBJETIVOS: Mejora de la flexibilidad
Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

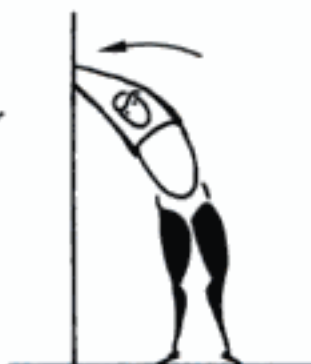
Rcir = 3

I = M

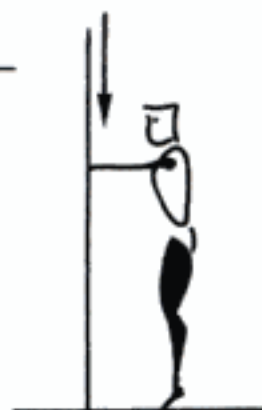
V = 30" / 2'

Rc = 30" / 3'

Colocado lateralmente y sujetándose con las manos en la espaldera realizar flexión lateral.



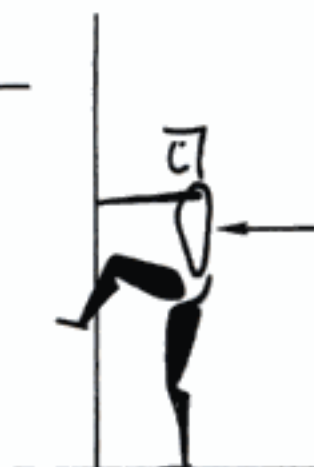
Presionar con el cuerpo sobre el brazo totalmente extendido.



Suspendido de la espaldera con las piernas estiradas realizar movimientos desplazando las piernas a un lado y otro del cuerpo.



Flexión-extensión de piernas sobre la barra alternativamente.



Apoyado en la espaldera por los pies y cabeza hacia abajo realizar flexión de tronco hasta tocar los pies.



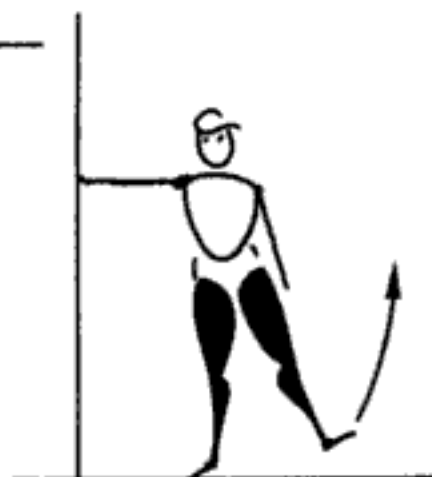
Cuerpo rígido elevar las piernas hasta la altura de la cadera alternativamente.



Enganchar una pierna en el peldaño de la espaldera y traccionar sobre ella.



Colocado lateralmente lanzar la pierna hacia el lateral del cuerpo.



CIRCUITO: PICAS

OBJETIVOS: Mejora de la flexibilidad en la articulación del hombro. Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 3

I = L

V = 10

Rc = 0 / 2'

Sentados frente a frente pasarse la pica e irse separando cada vez más.



Sentados frente a frente y cogidos de la pica estirarse hacia atrás hasta tocar el suelo.



En posición sentado sujetar la pica por detrás de la espalda y levantarla mientras el compañero se opone al movimiento.



De pie, sujetar la pica e intentar levantarla mientras el compañero impide el movimiento.



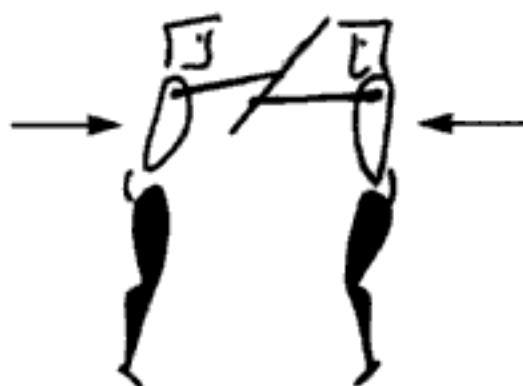
Saltos con el compañero a cuestas a un lado y otro de la pica.



En posición prona y brazos estirados levantar la pica hacia arriba mientras el compañero está sentado encima sujetándolo.



Los dos agarrados a la pica intentar empujar al compañero que se opone al movimiento.



Uno persigue al otro a lo largo de la pica y a la pata coja.



CIRCUITO: PICAS

OBJETIVOS: Mejora de la coordinación
Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 3

I = M

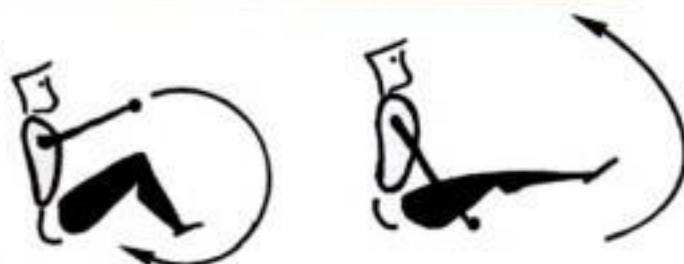
V = 10

Rc = 45" / 3'

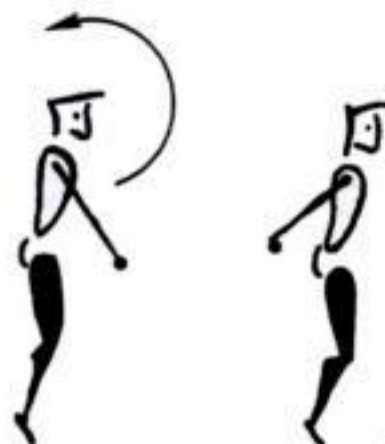
Saltar la pica sin soltarla de las manos.



Sentado al suelo realizar flexión-extensión de brazos y piernas al coger el palo de los brazos a las piernas y viceversa.



Pasarse la pica de atrás hacia adelante por encima de la cabeza y sin soltarla juntando cada vez más los brazos.



De pie, piernas separadas colocar la pica lo más hacia atrás posible.



Apoyado en la pica tirar hacia atrás hasta tocar el suelo quedando el cuerpo totalmente arqueado.



Salto a un lado y otro de la pica sin que existan desplazamientos.



Pie apoyado en la pica y flexionado pasar a extenderlo manteniéndolo sujeto a la pica.



Tumbado prono y con la pica en los pies, levantarlos hasta que la pica llegue a la espalda.



Hidden page

Hidden page

CIRCUITO: PICAS

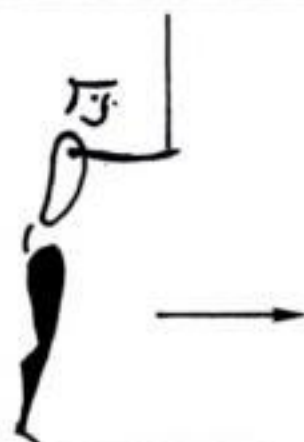
OBJETIVOS: Mejora de la coordinación
Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN: Rcir = 2 I = R
V = 10 Rc = 1' / 4'

Con la pica entre la pierna flexionada tirar del palo hacia sí hasta que la pierna toque el pecho. Mantener la posición.



Mantener la pica en equilibrio a la vez que nos desplazamos.



Sentado realizar flexión de piernas sin que caiga la pica al suelo.



Pica por detrás de los hombros y sujeta por los brazos pasarla de un lado a otro de la espalda.



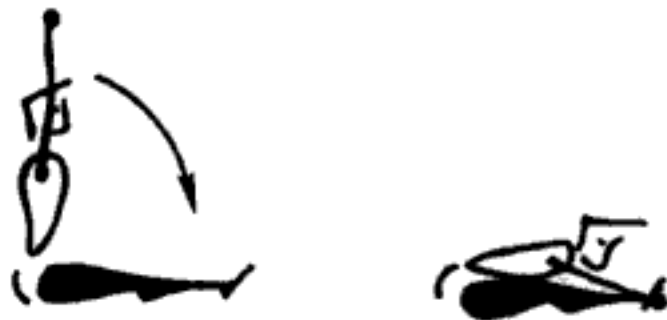
Con la pica detrás de los hombros realizar flexión de tronco a tocar un pie y otro.



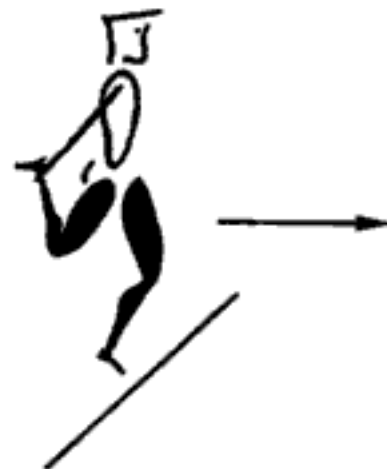
Sujetar la pica con los pies y los brazos hasta que el cuerpo quede arqueado y realizar un ligero balanceo.



Sentado en el suelo estirarse hacia adelante hasta dejar la pica delante de los pies.



Desplazarse por el espacio a pata coja conduciendo la pica.



CIRCUITO: PICAS

OBJETIVOS: Mejora de la fuerza
Desarrollo del equilibrio

DISTRIBUCIÓN:

$R_{cir} = 2$

$V = 20$

$I = L$

$R_c = 15'' / 2'$

Correr hacia adelante saltando los obstáculos.



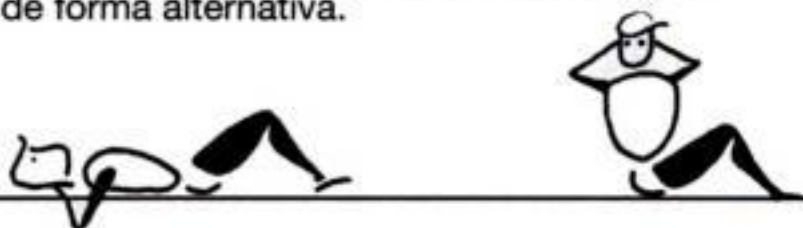
Espalda recta y apoyada en la pared.
Pierna por encima de la pica realizar fuerza hacia abajo mientras la mano frena el movimiento.



Sujetar la pica a una cierta altura y levantar la pierna a tocarla.



Sentado al suelo levantarse realizando una torsión de tronco para tocar una rodilla y otra de forma alternativa.



Hidden page

CIRCUITO: CUERDA

OBJETIVOS: Mejora de la coordinación
Mejora fuerza de piernas

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 3
V = 30

I = L
Rc = 1' / 4'

Saltar la cuerda sin flexionar las piernas.



Realizar pequeños saltos con la cuerda atada a los pies.



Con la cuerda atada a los pies realizar un balanceo con el cuerpo desde la posición prona.



Desde sentado, pasarse la cuerda de las manos hasta debajo de las piernas junto con una flexión de tronco.



Desde sentado y con la cuerda rodeando el tobillo, levantarla hasta acercarla lo más posible al cuerpo sin doblarla. Cuerpo lo más recto posible.



Realizar saltos hacia dentro y fuera de la cuerda.



Con la cuerda entre los brazos lo más separados posible pasarla delante y detrás.



Tumbado prono cogerse los tobillos con la cuerda y acercar la pierna lo más posible hacia la espalda.



CIRCUITO: CUERDA

OBJETIVOS: Mejora fuerza de piernas
Mejora de la flexibilidad

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 2
V = 30

I = L
Rc = 45" / 3'

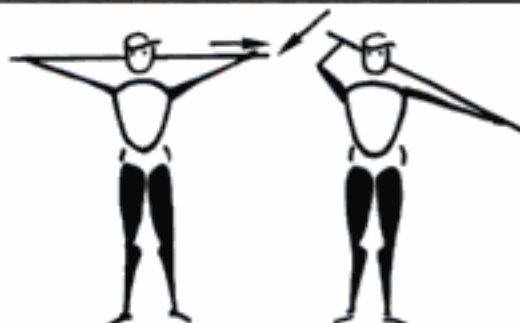
Saltar la cuerda con una sola pierna.



Con la cuerda sujeta a los pies éstos tiran de ella hacia adelante y los brazos se oponen.



Cogida la cuerda por detrás de los hombros tirar de uno mientras el otro se encoge cediendo al movimiento



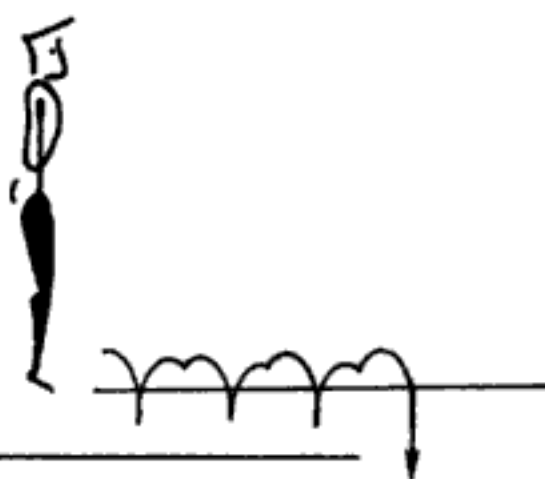
Con la cuerda en las manos realizar circunducciones con el tronco.



Con la cuerda en el pie realizar flexión-extensión de los antebrazos sin que el codo se eleve mientras la pierna realiza oposición al movimiento.



Con la cuerda en el suelo realizar saltos a uno y otro lado. Piernas juntas.



De pie, tirar de la cuerda que rodea el tobillo hacia la espalda. Mantener el cuerpo rígido.



Obertura de piernas lo más posible a lo largo de la cuerda.



CIRCUITO: CUERDA

OBJETIVOS: Mejora de la flexibilidad
Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

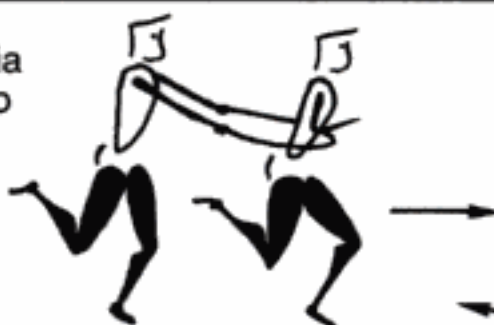
Rcir = 2

I = M

V = 10

Rc = 0 / 2'

Uno se desplaza corriendo hacia adelante mientras el compañero sujeta la cuerda por detrás sin oponerse al movimiento.



Los dos cogen la cuerda por encima de la cabeza. El de delante tira hacia sí mientras el otro se opone al movimiento.



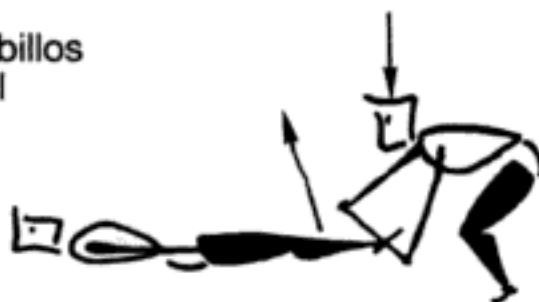
Sentados uno frente al otro con las piernas abiertas cogidos de la cuerda tirar de ella hacia sí alternativamente sin que haya oposición del compañero.



Con la cuerda rodeando los pies el compañero que está tumbado tira adelante de la cuerda mientras el otro se opone al movimiento.



Sentado y con la cuerda en los tobillos tira de ella hacia arriba mientras el compañero que está derecho se opone al movimiento.



Con los pies atados con la cuerda realizar una pelea de gallos. Posición de cuclillas.



Compañero que está tumbado se agarra a la cuerda y trata de levantarse mientras el otro le sujeta.



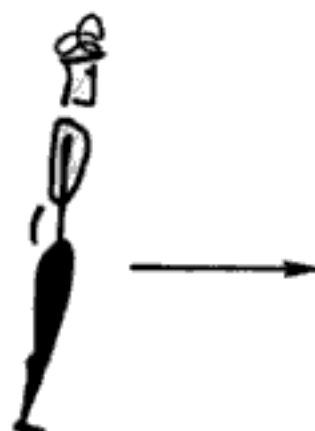
Sentados de espaldas uno contra otro cogidos de la cuerda, uno tira hacia sí mientras el otro cede al movimiento.



OBSERVACIONES: En muchos de los ejercicios, la recuperación es el tiempo de trabajo del compañero.

Hidden page

Desplazarse con la cuerda en la cabeza sin que se caiga.



Pisando la cuerda desplazarse a saltos y con los pies juntos, lateralmente.



Saltar balanceando la cuerda de atrás hacia adelante con los pies juntos sin rodar la cuerda solamente balanceo.



Movimiento de rotación en un momento dado e intentar coger el otro extremo.



CIRCUITO: CUERDA

OBJETIVOS: Mejora de la velocidad
Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 3
V = 25"

I = R
Rc = 30" / 2'

Desplazamiento en carrera con la cuerda estirada. El compañero de detrás no debe pegarse al de delante.

Uno corre y el otro intenta cogerlo con la cuerda.



Uno se desplaza corriendo con la cuerda estirada mientras el otro le persigue intentando pisársela.



Uno hace rodar la cuerda por el suelo mientras el otro la salta desde la posición de cuclillas.



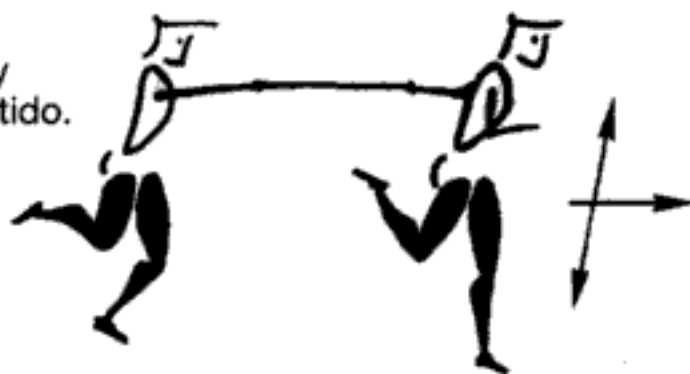
Agarrados a la cuerda, uno arrastra al otro. El compañero que es arrastrado está en cuclillas.



Agarrados a la cuerda, uno conduce al otro realizando cambios de dirección y sentido.



Desplazamiento en carrera manteniendo la cuerda tensa y cambiando de dirección y sentido.



Perseguir al compañero azotarle suavemente.



MATERIAL RECUPERABLE

CIRCUITO: SILLAS

OBJETIVOS: Mejora del equilibrio. Mejora de la fuerza. Mejora de la flexibilidad

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 3

I = R

V = 10''

Rc = 15'' / 3'

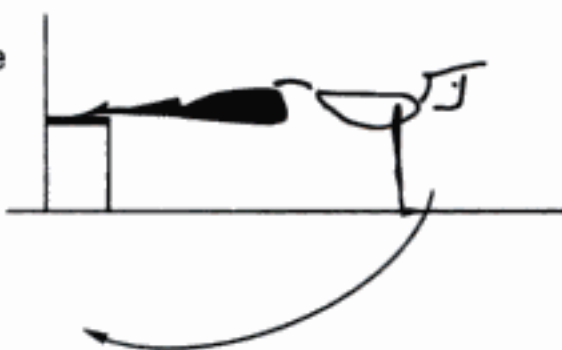
Piernas apoyadas en la silla y tendido supino, levantar el cuerpo hasta tocar los pies.



Pies apoyados en la silla y tendido prono realizar flexiones de brazos.



Pies apoyados en la silla, cuerpo rígido y manos en el suelo desplazarse realizando giros alrededor de la silla.



Piernas apoyadas en la silla y en posición supina levantar una sola pierna manteniendo la otra apoyada.



Subir y bajar de la silla con una sola pierna alternativamente.



Apoyado de manos sobre la silla y en posición supina realizar flexión de brazos. Cuerpo rígido.



Colocarse en apoyo invertido sobre la silla manteniendo el equilibrio.



De pie encima de la silla realizar flexión de tronco a tocar los pies con las manos.



CIRCUITO: SILLAS

OBJETIVOS: Mejora de la fuerza
Mejora de la agilidad

DISTRIBUCIÓN:

$R_{cir} = 3$

$V = 8''$

$I = R$

$R_c = 45'' / 2'$

Sobre la silla apoyando la cadera en ella y colocado de forma transversal realizar un ligero balanceo con el cuerpo.



Estirado sobre la silla realizar flexión de tronco a la vez que se levantan las piernas rectas a tocarse con las manos.



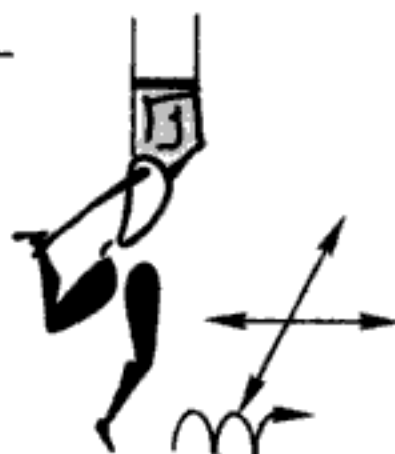
Realizar el apoyo invertido sobre la silla manteniendo el equilibrio y apoyándose en la pared.



De pie apoyado lateralmente a la silla realizar saltos con una sola pierna manteniendo la otra estirada.



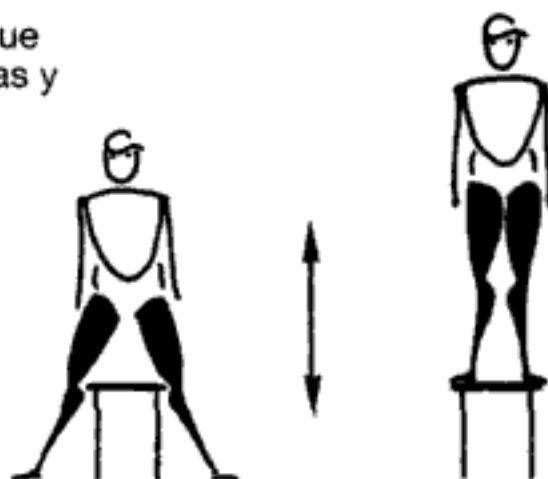
Levantando la silla sobre la cabeza y espalda realizar pequeños saltos con una sola pierna y cambiando de sentido y dirección.



Suspendido entre dos sillas y sin tocar de pies al suelo realizar rotaciones de piernas.



Subir y bajar de la silla de forma que una vez queden las piernas abiertas y otra cerradas.



Apoyado en la silla realizar saltos hacia los laterales de la silla con los pies juntos.



CIRCUITO: SILLAS

OBJETIVOS: Mejora del equilibrio
Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

$R_{cir} = 2$
 $V = 15''$

$I = R$
 $R_c = 10'' / 2'$

Desplazarse por encima de las sillas corriendo.



Tumbado en el suelo y delante de la silla levantar el cuerpo hasta cogerse de manos a la silla



Sentado en la silla y con las piernas estiradas subirlas y bajarlas rápida y alternativamente.



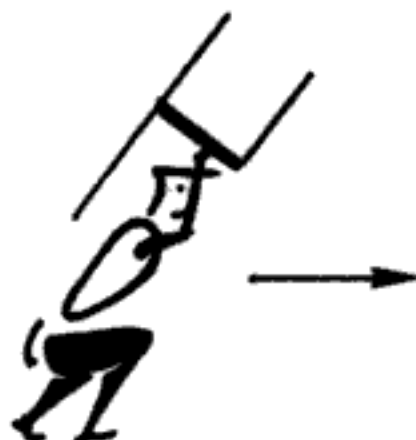
Sentado en la silla cruzar las piernas estiradas.



Con la silla a cuestas y las piernas flexionadas realizar pequeños saltos hacia adelante.



Con la silla acuestas desplazarse andando hacia adelante con las piernas flexionadas.



Tumbado supino y con la silla sobre las manos y pies realizar flexión-extensión de piernas.



Tumbado supino y con la silla sujeta por las manos realizar flexión de brazos.



CIRCUITO: SILLAS**OBJETIVOS:** Mejora de la fuerza**DISTRIBUCIÓN:**

Rcir = 3

I = L

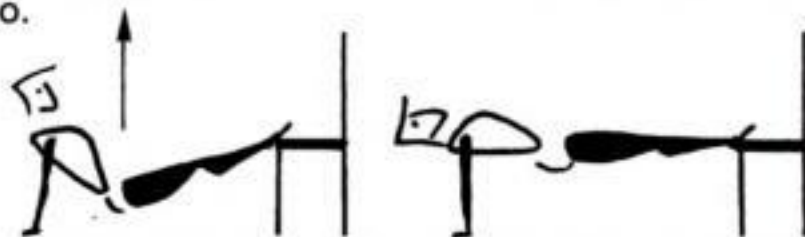
V = 20''

Rc = 10'' / 0'

En posición supina y con la silla en las manos realizar flexión de tronco hasta dejar la silla delante de los pies.



Sentado y con las piernas apoyadas en la silla levantar la cadera hasta la horizontal del cuerpo.



Saltos laterales por encima de la silla sin tocarla.



Tumbado supino desplazar las piernas a un lado y otro sin apoyarlas sobre la silla.



Hidden page

Hidden page

Hidden page

Hidden page

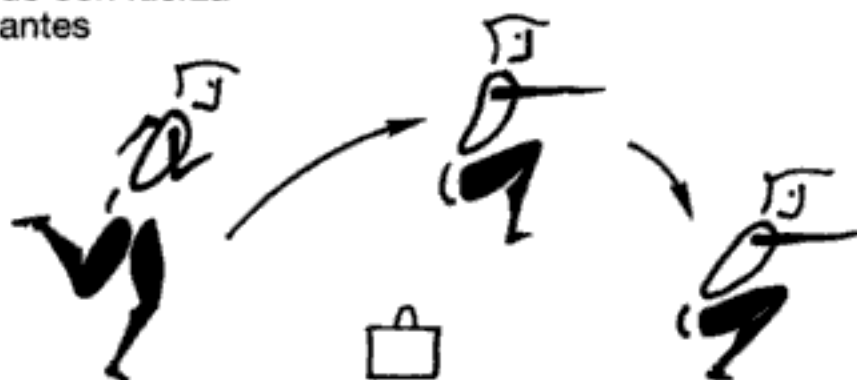
Desplazarse saltando las carteras con un solo pie y cambiándolos alternativamente.



Saltar la cartera y realizar un giro de 180° en el aire.



Pasar la cartera saltando con fuerza y flexionar las piernas antes de tocar el suelo.



Saltar por encima de la cartera carpado, tocando con las manos la punta de los pies.



Hidden page

Saltar por encima de la cartera de forma continuada con un solo pie hacia adelante y atrás. Cambiar de pies alternativamente.



Saltar la cartera lateralmente con las piernas juntas y extendidas.



Saltar por encima de la cartera realizando flexión-extensión de piernas.



Saltos laterales por encima de la cartera alternando las piernas.



CIRCUITO: CARTERAS

OBJETIVOS: Mejora de la coordinación
Mejora de la agilidad

DISTRIBUCIÓN:

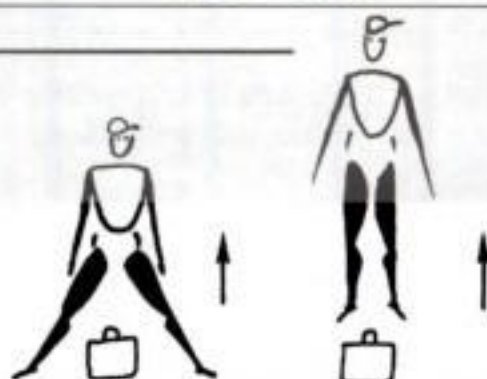
Rcir = 2

I = R

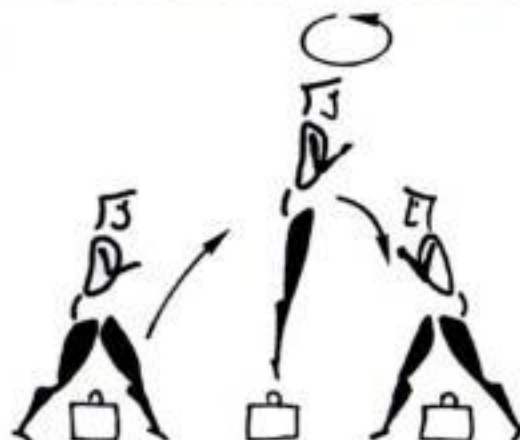
V = 5

Rc = 0/ 3'

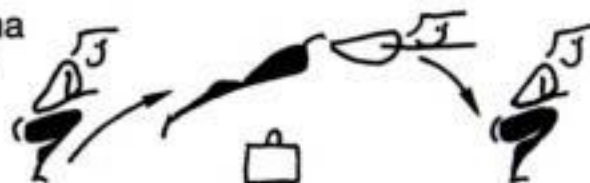
Piernas abiertas con la cartera en medio saltar juntando piernas y caer nuevamente sobre la cartera con las piernas abiertas.



Saltar con la cartera entre las piernas y en el aire realizar un giro de 180°. Caer de nuevo con la cartera entre las piernas.



Realizar el salto del conejo por encima de la cartera manteniendo las piernas juntas y flexionadas.



Realizar el salto del conejo por encima de la cartera pero con las piernas separadas y flexionadas.



Hidden page

CIRCUITO: CARTERAS

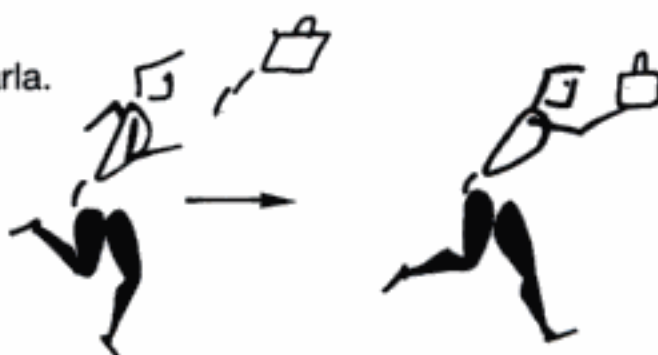
OBJETIVOS: Mejora del equilibrio
Mejora de la coordinación

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 3
V = 30''

I = L
Rc = 10'' / 2

Tirar la cartera hacia adelante y salir en carrera a recepcionarla.



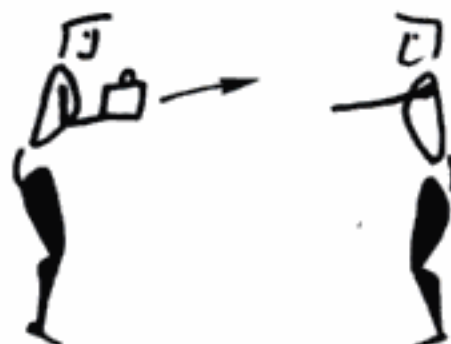
Tendido prono, cuerpo totalmente rígido, trasportar la cartera en la espalda.



Agachado llevando las piernas y manos flexionadas (cuchiillas) trasportar la cartera en la espalda.



Pasarse la cartera entre dos compañeros.



Agarrados por la cartera tiran de ella hacia sí desplazando al compañero.



Salto por encima de la cartera y después por encima del compañero. Sin hacer pausas.



Tumbado en el suelo como indica el gráfico desplazarse hacia adelante a la vez que toca la cartera con el pie.



Desplazarse con la cartera apoyada sobre el abdomen.



CIRCUITO: CARTERAS

OBJETIVOS: Mejora de la coordinación
Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 2
V = 10''

I = M

Rc = 15'' / 3'

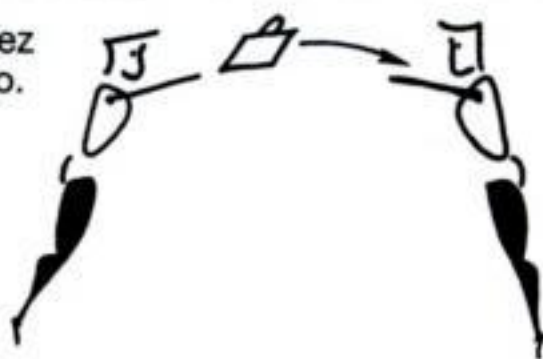
Estirado boca abajo levantar el cuerpo hasta tocar la cartera con las manos.



De espaldas los dos y cogidos por la cartera tiran de ella hacia sí intentando arrastrar al compañero.



Lanzarse la cartera entre ellos a la vez que se recepciona mediante un salto.



Sentados en el suelo uno frente al otro y cogidos por la cartera, uno tira de ella mientras el otro cede ante el movimiento.



Tumbados boca abajo uno frente al otro tirar de la cartera hacia sí intentando que el otro no se la lleve.



Sentados uno frente al otro y cogidos de la cartera tirar de ella hacia sí oponiéndose al movimiento.



De pie uno frente al otro pero de espaldas pasarse la cartera por debajo de las piernas y por encima de la cabeza.



De espaldas uno frente al otro pasarse la cartera lateralmente.



CIRCUITO: PIEDRAS

OBJETIVOS: Mejora de la coordinación

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 3

I = M

V = 10''

Rc = 0 / 3'

Lanzar la piedra al aire y recepcionarla con un salto a pies juntos.



Tumbado boca arriba lanzar la piedra al aire y recepcionarla.



Pasarse la piedra de una mano a la otra de forma lateral.



Estirado lanzar la piedra, realizar una flexión de tronco y piernas para recepcionar la piedra estirado de nuevo al suelo.



Hidden page

Hidden page

Estirado con la piedra en las piernas levantarlas hasta llevarlas a la altura de la cadera.



Estirado con la piedra en las piernas llevarlas hacia los laterales.



De pies con la piedra en los brazos realizar rotaciones de tronco. Mantener los brazos estirados.



Estirado boca abajo y con la piedra detrás de la cabeza levantar el tronco hacia arriba.



CIRCUITO: PIEDRAS

OBJETIVOS: Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 2

I = R

V = 15

Rc = 30" / 4'

Estirado con la piedra en las manos y las piernas flexionadas levantarse a llevar la piedra en los pies.



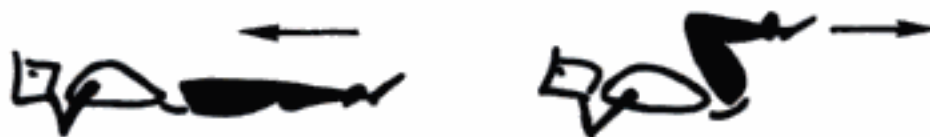
Desde posición de cuclillas y con una piedra en cada brazo realizar desplazamientos con pequeños saltos.



Realizar saltos pasando la piedra por debajo de los pies sin soltarla



Estirado supino con la piedra en los pies realizar flexión extensión de piernas.



Tumbado prono, pasarse la piedra de delante hacia atrás de la cabeza.



Sentado con la piedra en las piernas realizar rotaciones. Mantener las piernas estiradas.



De pie, con la piedra en los pies, realizar un salto con flexión de tronco y piernas simultáneamente y agarrar la piedra con las manos.

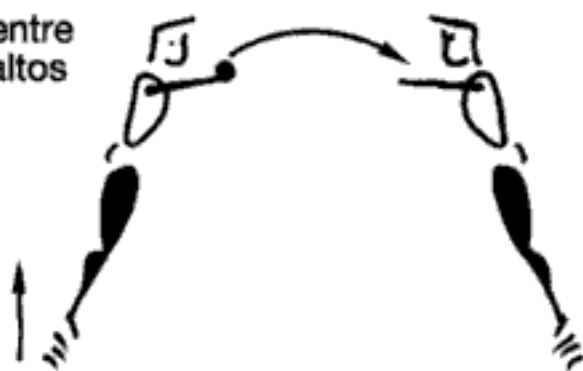


Realizar flexión-extensión de piernas a la vez que se flexionan y extienden los brazos que sujetan la piedra.

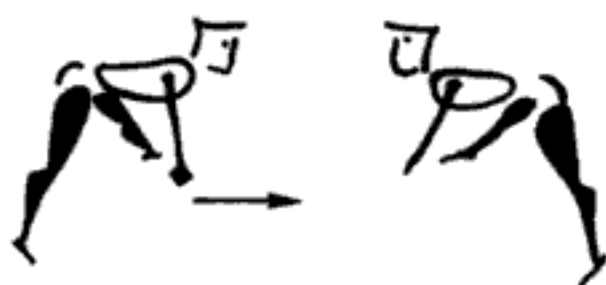


Hidden page

Desde cuclillas pases de piedra entre los dos y realizando pequeños saltos con las dos piernas a la vez.



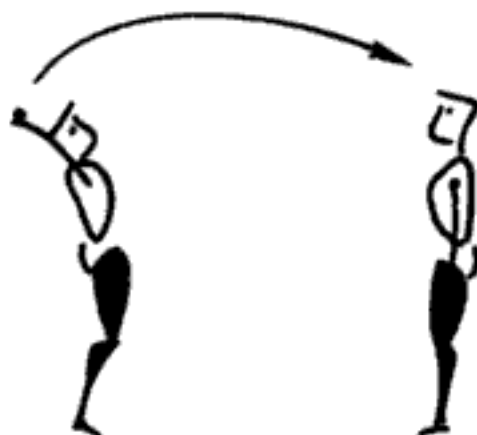
Piernas estiradas y con la espalda recta pases de piedra entre los dos.



De pie, pases de piedra entre los dos pero desplazándose.

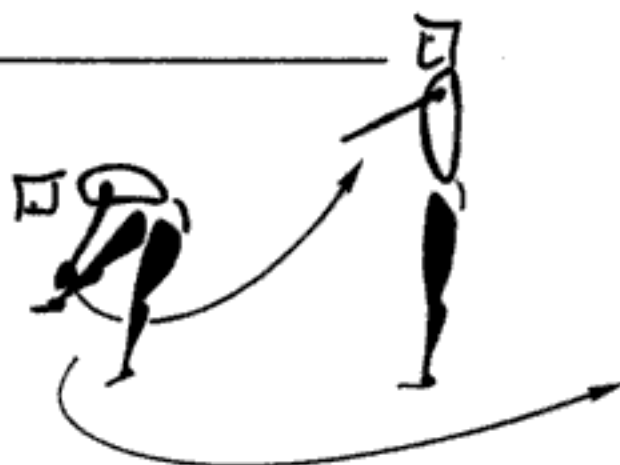


Pases de piedra entre los dos pero por encima de la cabeza pasando de atrás hacia adelante.



Hidden page

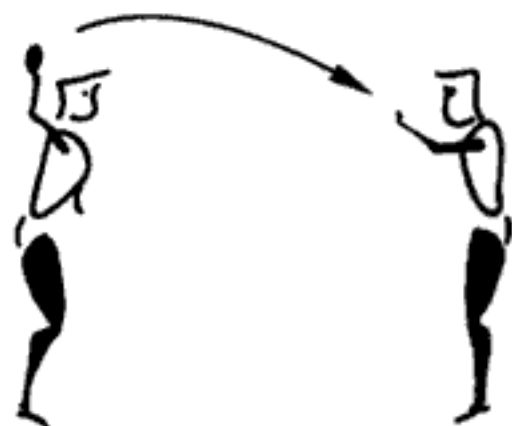
Uno pasa la piedra al otro por debajo de las piernas, sale corriendo hacia la espalda de su compañero que también le pasa la piedra por debajo de las piernas.



Estirado boca abajo realiza pase de piedra al que está de pie y éste recepciona volviendo a pasársela.



Pases de piedra entre los dos. El lanzador lo realiza con una sola mano mientras que el receptor lo hace con las dos.



Pases de piedra entre los dos sentados uno frente al otro e irse separando cada vez más



CIRCUITO: NEUMÁTICOS

OBJETIVOS: Mejora de la coordinación
Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 2

I = L

V = 10

Rc = 15'' / 3'

Desplazarse por el neumático realizando cambios de dirección



Entrar y salir del neumático mediante saltos a pies juntos.



Saltos simultáneos sobre el neumático.



Saltar por encima del neumático adelante y atrás

Saltar por encima del neumático pero de forma lateral, a un lado y a otro.



Saltos por encima del neumático con un solo pie.



Saltar por encima del neumático con un solo pie lateralmente.



Desde encima del neumático saltar hacia adelante y arriba con una gran extensión del cuerpo.



CIRCUITO: NEUMÁTICOS

OBJETIVOS: Mejora de la coordinación
Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

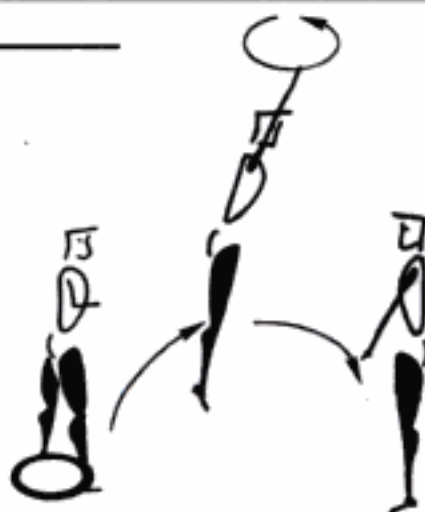
Rcir = 2

I = L

V = 20''

Rc = 0/ 1'

Desde encima del neumático saltar hacia adelante y arriba realizando en el aire un giro de 180°



Desde encima del neumático saltar hacia adelante y arriba realizando en el aire una carpa



Desde encima del neumático saltar hacia adelante y arriba realizando en el aire una flexión de piernas a llevarlas al pecho.



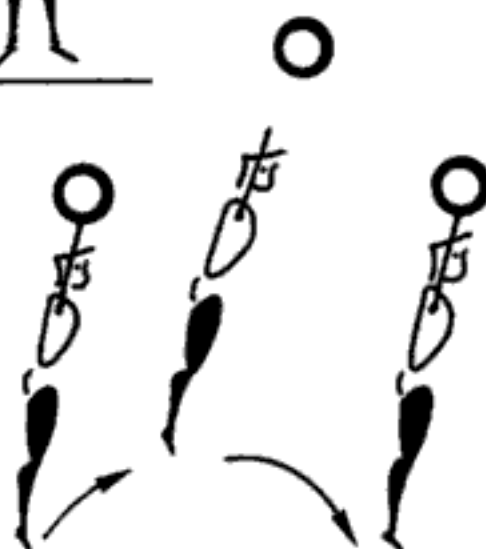
Apoyado sobre el neumático realizar flexiones de brazos.



Con el neumático en los brazos y sin apoyarse en la cabeza realizar flexiones de brazos.



Lanzar el neumático al aire y saltar verticalmente para recogerlo.



Con el neumático en los brazos y manteniéndolo en el aire realizar pequeños saltos hacia adelante.



Con el neumático en los brazos y manteniéndolos en el aire llevarlos de atrás hacia adelante sin flexionarlos.



CIRCUITO: NEUMÁTICOS

OBJETIVOS: Mejora de la coordinación
Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 2

I = M

V = 8

Rc = 15" / 2'

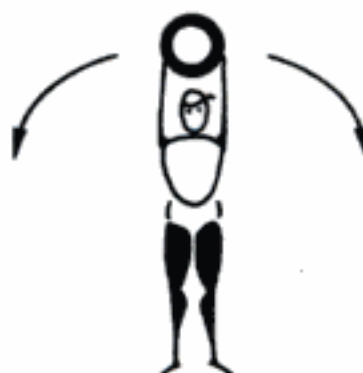
Saltar por encima del neumático sin tocarlo.



Pasar por encima del neumático realizando el apoyo invertido apoyándose sobre él.



Con el neumático en los brazos y manteniéndolos estirados realizar flexiones de tronco laterales.



Con el neumático en los brazos realizar flexiones del tronco hacia adelante.



Con el neumático en los brazos realizar circunducciones de tronco.



Lanzar el neumático hacia adelante sacando el brazo desde el lateral. El neumático está plano.



Lanzar el neumático en posición vertical hacia adelante manteniendo los brazos estirados.



Realizar el apoyo invertido sobre el neumático manteniendo el equilibrio.



Hidden page

Hacer rodar el neumático sobre sí y saltarlo con las piernas abiertas. Salto longitudinal.



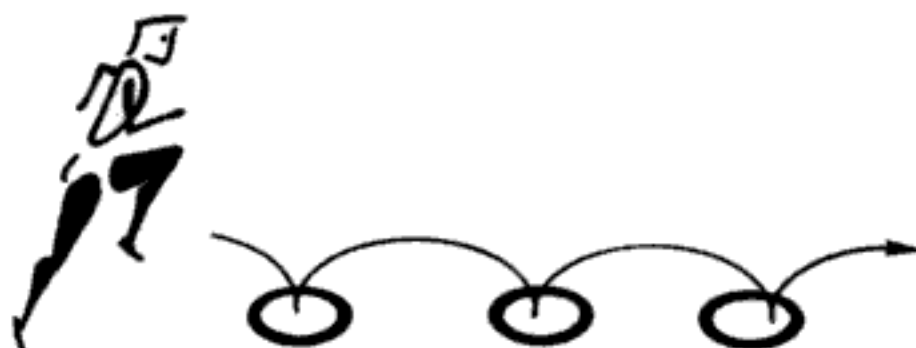
Saltar el neumático por encima manteniéndolo frontal, es decir, saltarlo transversalmente.



Desplazamiento en carrera hacia adelante salvando los obstáculos. Pasar los neumáticos por fuera.



Desplazarse hacia adelante en carrera saltando los neumáticos por dentro.

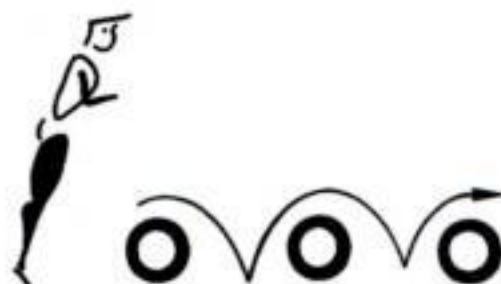


CIRCUITO: NEUMÁTICOS

OBJETIVOS: Mejora de la fuerza
Mejora de la agilidad

| | | |
|----------------------|----------------------|---------------------------|
| DISTRIBUCIÓN: | Rcir = 1 V = 20'' | I = R Rc = 1'30'' / 3' |
|----------------------|----------------------|---------------------------|

Saltar los neumáticos a pies juntos y por fuera.



Saltar los neumáticos a pies juntos, apoyando los pies en ellos.



Desplazarse hacia adelante salvando los neumáticos en forma de zigzag.



Desplazarse hacia adelante salvando los obstáculos en forma de zigzag pero en posición cuadrupédica.



Cogidos del neumático tirar hacia sí intentando arrastrar al compañero.



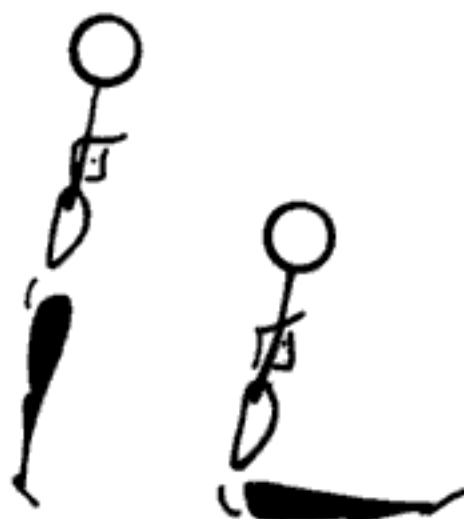
Sentado en el suelo y con el neumático en la cabeza y piernas flexionadas, realizar flexión del tronco hasta llevar el neumático a las rodillas.



Tumbado boca abajo y con el neumático en la cabeza levantar el cuerpo hacia arriba y hacia atrás.



Con el neumático en los brazos levantarse y sentarse alternativamente.



CIRCUITO: ÁRBOLES

OBJETIVOS: Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 3

I = L

V = 20

Rc = 1' / 4'

De pie, empujar hacia el árbol.

Situado lateralmente al árbol realizar flexiones con una sola pierna.

Saltos verticales a tocar una rama con piernas juntas y sin flexionarlas.

Saltos verticales a la pata coja sin flexionar, los pies alternativamente.



Salto vertical realizando flexión extensión de piernas.



Apoyado de piernas en el árbol realizar flexiones de brazos.



Tendido prono intentar subir los pies hacia arriba apoyándolos en el árbol.



Realizar el apoyo invertido apoyando los pies en el árbol.



CIRCUITO: ÁRBOLES

OBJETIVOS: Mejora de la agilidad
Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 2

I = L

V = 5

Rc = 0 / 2'

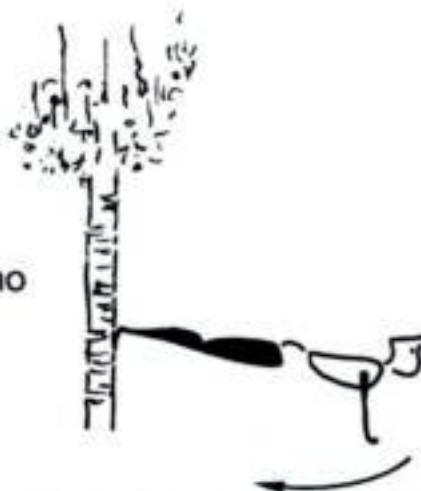
Intentar trepar por el árbol.



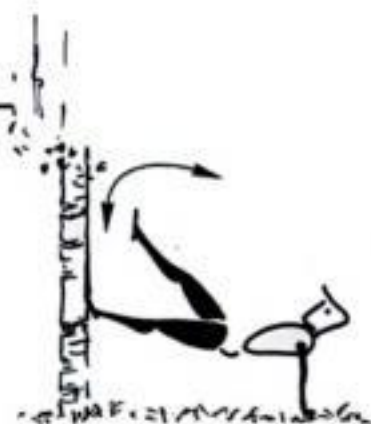
Realizar el apoyo invertido apoyando la cabeza y los brazos en el suelo.



Con los pies apoyados en el árbol desplazarse en torno a él realizando círculos.



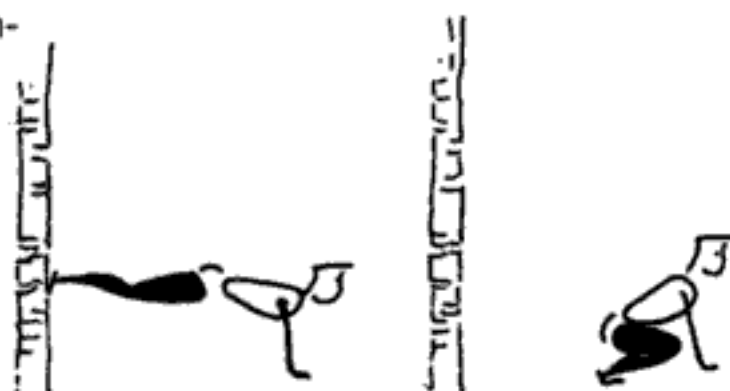
Tumbado boca arriba y apoyado en el suelo levantar las piernas alternativamente.



Apoyado en el árbol y estirado boca abajo realizar flexiones de brazos.



Estirado prono realizar flexión-extensión de piernas.



De pie, apoyado en el árbol realizar flexiones de brazos.



Desde encima de una rama saltar hacia abajo realizando una flexión de piernas.



Hidden page

Hidden page

CIRCUITO: ÁRBOLES

OBJETIVOS: Mejora de la agilidad
Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

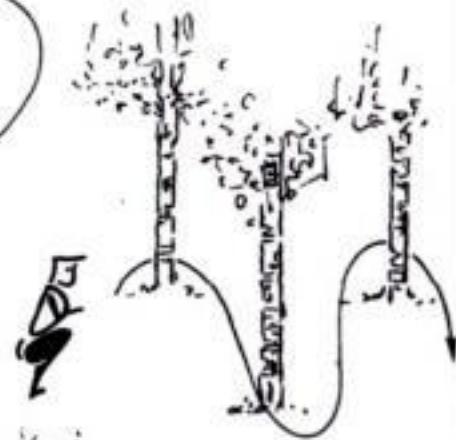
$R_{cir} = 1$
 $V = 20''$

$l = r$
 $R_c = 10'' / 3'$

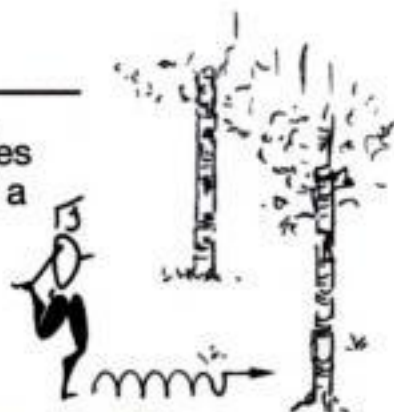
Desplazarse por los árboles realizando zigzag.



Desplazarse por entre los árboles realizando zigzag y en posición de cuclillas.



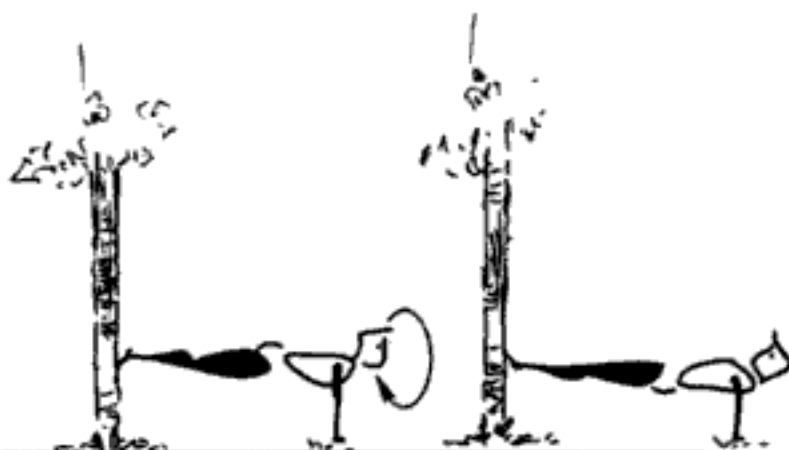
Desplazarse por los árboles realizando un zigzag pero a la pata coja.



Apoyado en el árbol realizar flexiones de piernas primero una apoyada en el suelo mientras la otra se mantiene extendida lateralmente.



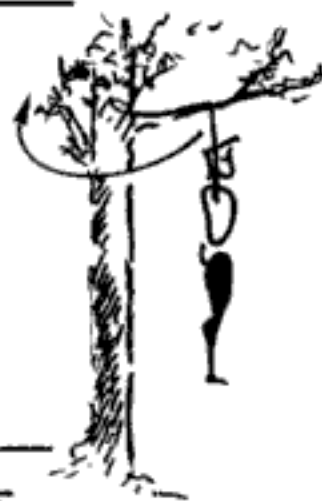
Con los pies apoyados en el árbol pasar de posición prona a supina manteniendo el cuerpo rígido.



Apoyado en el árbol según indica el gráfico realizar saltos verticales con un solo pie.



Desplazarse por el árbol pasando de una rama a otra.



Trepar por el árbol y desplazarse por encima de él.



CIRCUITO: ÁRBOLES

OBJETIVOS: Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 3

I = L

V = 20''

Rc = 0 / 2'

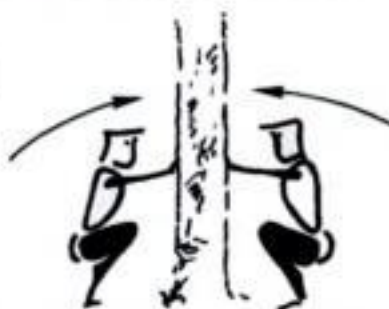
Pies apoyados en el árbol, flexión de tronco hasta tocar los pies.



Colgado de una rama realizar círculos con las piernas alternativamente.



Uno frente al otro y con el árbol en medio. Desde posición de cuclillas intentar tocarse uno al otro.



Uno a caballo del otro realizar flexiones de piernas.



Hidden page

CIRCUITO: VALLAS

OBJETIVOS: Mejora de la agilidad
Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 3

I = L

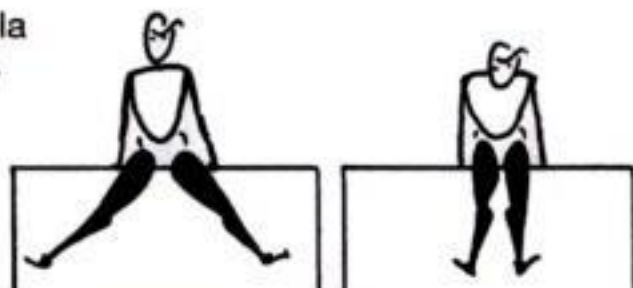
V = 15

Rc = 30" / 3'

Apoyando las manos sobre la valla con el cuerpo inclinado acción de skipping alternando piernas.



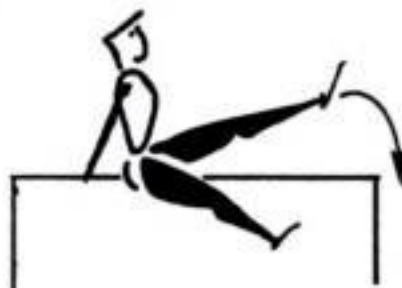
Apoyando las manos sobre la valla abrir y cerrar las piernas de salto.



Salto vertical a subir rodillas al pecho, con las manos sobre la valla.



En apoyo supino, pasar la valla con movimiento de tijera, primero una pierna y luego otra.



Apoyado sobre la valla, cambiar de salto la pierna adelantada alternativamente.



En apoyo prono, mirando al suelo pasar de tijera las piernas alternativamente.



Pasar de salto las piernas de un lado al otro con apoyo de manos en la valla.



Salto de pies juntos a pasar las piernas de un lado al otro buscando extensión máxima de rodillas.



CIRCUITO: VALLAS**OBJETIVOS:** Mejora de la agilidad**DISTRIBUCIÓN:**

Rcir = 1

I = R

V = 20''

Rc = 1' / 3'

En apoyo prono pasar de salto los pies junto de un lado al otro.



Saltos laterales de pies juntos apoyando las manos sobre la valla.



Pasar la valla en salto frontal apoyando un pie sobre la misma.



Pasar la valla en salto frontal sin apoyo de pie sobre la misma.



Apoyando las manos sobre la valla, movimientos de flexión-extensión de piernas sobre el sitio.



Salto frontales de la valla desde cuclillas sin tocar la valla.



Salto a apoyar los pies sobre la valla y luego salto en altura, pies juntos.



Desde la posición de cuclillas saltos de un lado a otro, tocando la valla con los pies al pasar.



CIRCUITO: VALLAS

OBJETIVOS: Mejora de la flexibilidad
Mejora de la fuerza

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 2

I = M

V = 10

Rc = 15" / 2'

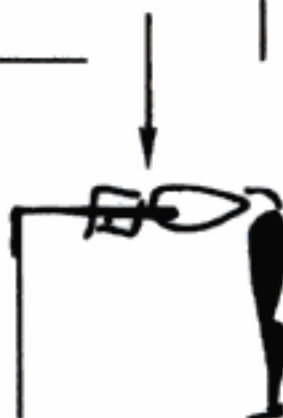
Salto de la valla apoyando manos y pasando las piernas entre el apoyo.



Salto exterior pasando de un lado a otro con apoyo de manos.



Apoyo de manos y tronco en ángulo recto, movimiento de descenso de los hombros.



Saltos verticales buscando la máxima elevación de la cadera.



Apoyando las manos de espaldas a la valla, movimientos de flexión de piernas.



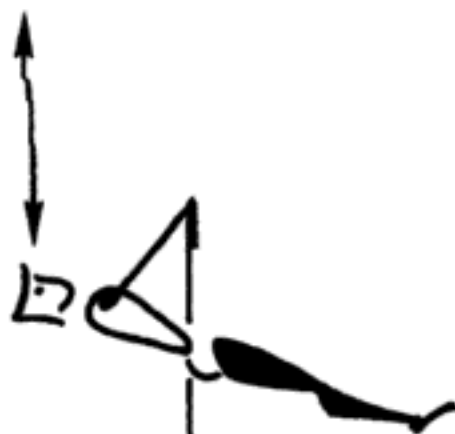
De espaldas a la valla y sujeto por las manos, movimientos de flexión del tronco.



En posición de apoyo sobre la valla de espaldas, desplazamiento de cadera hacia adelante.

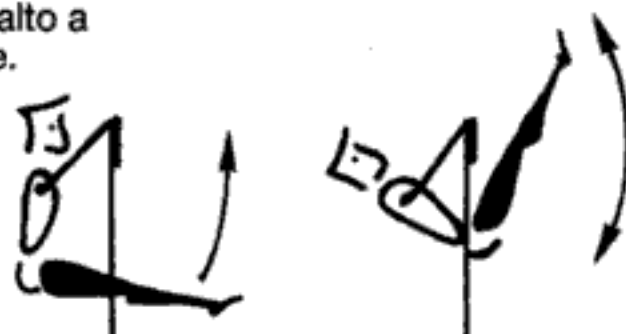


En suspensión por debajo de la valla, flexión-extensión de brazos.



Hidden page

En suspensión por debajo, salto a subir pies lo más alto posible.



Sentado en el suelo hacer movimientos de rotación de las piernas estiradas.



Desde la posición de suspensión hacer elevaciones de cadera a la máxima altura.



Mirando hacia arriba, pies apoyados en la valla, flexiones de brazos.



CIRCUITO: VALLAS**OBJETIVOS:** Mejora de la fuerza**DISTRIBUCIÓN:**

Rcir = 3

I = M

V = 5

Rc = 15" / 1'

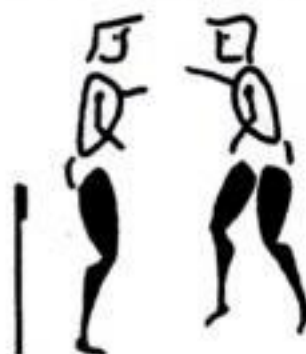
Con el compañero en la espalda,
andar con desplazamientos laterales



Con el compañero cargado,
movimientos de flexión-extensión
de piernas.



Uno de los compañeros intenta tocar
la valla, el otro no le deja.



En suspensión y el compañero
sujetando los pies, movimientos
de extensión de cadera.



Acción de tracción por parte de ambos, uno sujeto a la valla.



Sobrecargar el peso del compañero y movimiento de flexión-extensión de brazos.



Sujeto a la valla saltos laterales sobre el cuerpo del compañero.



Tumbado con el compañero sentado sobre los pies movimientos de flexión-extensión de piernas.



INSTALACIONES

Dentro de las actividades físicas, uno de los medios más importantes que podemos encontrar, y que va a condicionar en gran manera el desarrollo de las mismas, son las instalaciones. Las instalaciones requieren hoy unos niveles de inversión muy significativos, ya que las actividades físicas precisan cada vez más de condiciones óptimas para llevar a cabo su cometido.

Dentro de una oferta de cantidad y calidad de las instalaciones deportivas, hemos de tener en cuenta diferentes visiones que se pueden dar a las actividades físicas. Otro elemento de gran importancia a tener en cuenta, serán los niveles de seguridad en dicha práctica. Esta seguridad, estará determinada por los materiales e instalaciones adecuados para la práctica deportiva. Ello comporta una valoración de recursos, y también una utilización adecuada de los mismos.

Debemos tener en cuenta que contar con unas instalaciones adecuadas, elimina una gran parte de la improvisación, lo cual permite poder planificar adecuadamente y por períodos amplios de tiempo las actividades a realizar, sin tener que estar a disposición de la climatología, y pudiendo presentar una oferta más variada de las mismas..

Por otra parte, deberemos tener en cuenta que no todas las instalaciones deben responder a unos criterios unitarios, ya que las mismas pueden ser utilizadas para diferentes tipos de actividad, y al mismo tiempo con finalidades bien diferenciadas. Ello puede suponer una especialización dentro del apartado de instalaciones, aunque nosotros aplicaremos unos criterios generales.

Al mismo tiempo que representan un apartado de gran importancia, no podemos dejarnos condicionar por la idea de que si no existen unas instalaciones de máximo nivel, no se pueden realizar actividades físicas.

Podremos darnos cuenta, en el desarrollo de este apartado, cómo podemos utilizar gran cantidad de recursos que tenemos en nuestras manos, y a los que tan sólo es necesario adaptar a las actividades que se realicen.

Para la elaboración de este apartado, hemos hecho una clasificación particular de las instalaciones acercándonos al máximo a la realidad. Esta clasificación hay que verla más como un elemento de aplica-

ción específica de instalaciones. Para ello veremos los siguientes conceptos:

- Instalaciones cubiertas.
- Instalaciones descubiertas.
- Instalaciones rurales.
- Instalaciones urbanas.

Cada uno de ellos nos aporta una serie de recursos distintos, y lo que se pretende, es ver cómo pueden aprovecharse al máximo. Hemos de tener en cuenta, que la variación de materiales que podamos encontrar dará lugar a diferentes ejercicios y diferentes formas de ejecución.

Se ha partido de un criterio general, en cuanto a los medios que podemos encontrar en cada instalación, sin buscar situaciones privilegiadas sino lo más adaptadas posible a la realidad.

HABILIDADES DEPORTIVAS

Rcir = Repeticiones del circuito, que oscila entre 1 y 3.

I = Intensidad de trabajo referida a velocidad de ejecución, con 3 niveles:

R = Rápido

M = Medio

L = Lento

V = Volumen de carga especificado en base al número de repeticiones del ejercicio en cada estación, o bien tiempo de trabajo por estación.

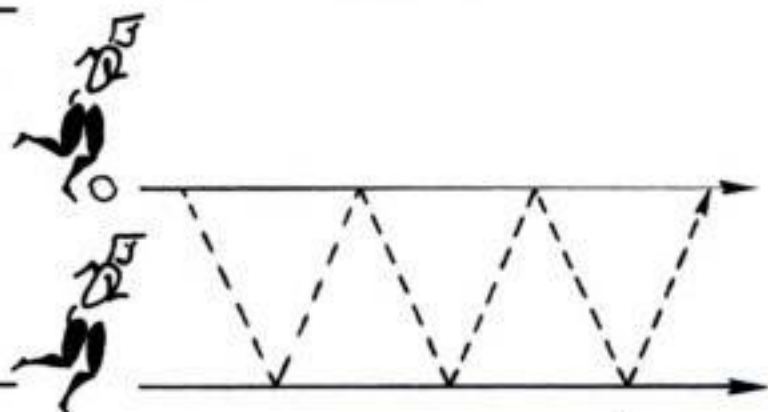
Rc = Recuperación. Presenta 2 números, el primero se refiere a la recuperación entre ejercicio y ejercicio. El segundo se refiere a la recuperación una vez finalizado el circuito.

CIRCUITO: FÚTBOL

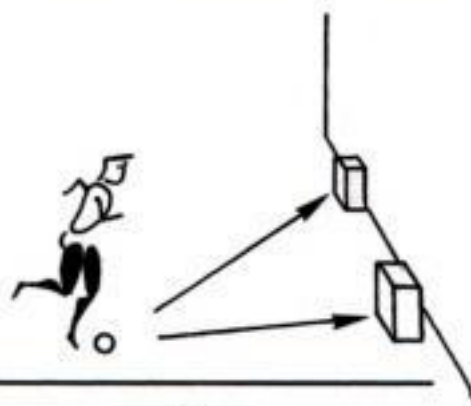
OBJETIVOS: Aprendizaje del golpeo
Aprendizaje de la conducción

DISTRIBUCIÓN: Rcir = 1 I = M
V = 3' Rc = 0 / 0

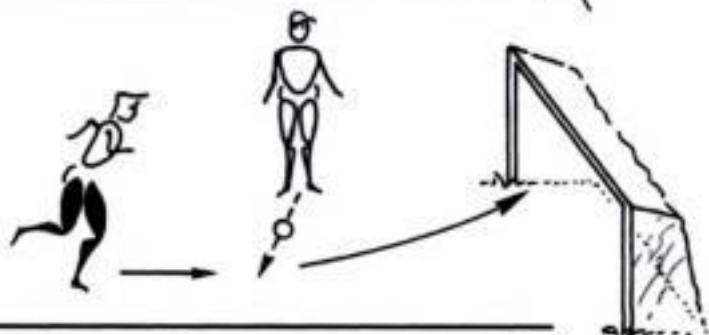
Por parejas, desplazarse durante 20 m a través de pases de balón.



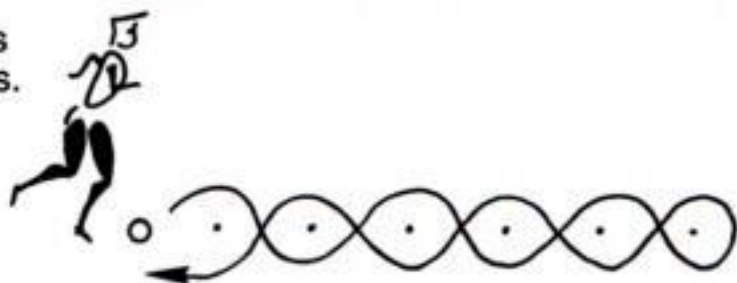
Lanzamiento de precisión.
Chutar el balón a tocar el objeto.



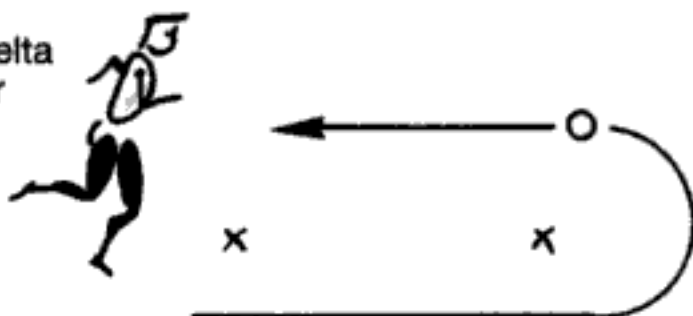
Jugador sin balón sale corriendo y recibe el pase del jugador con balón realizando un lanzamiento a portería.



Desplazarse por entre los objetos en zigzag con el balón en los pies.



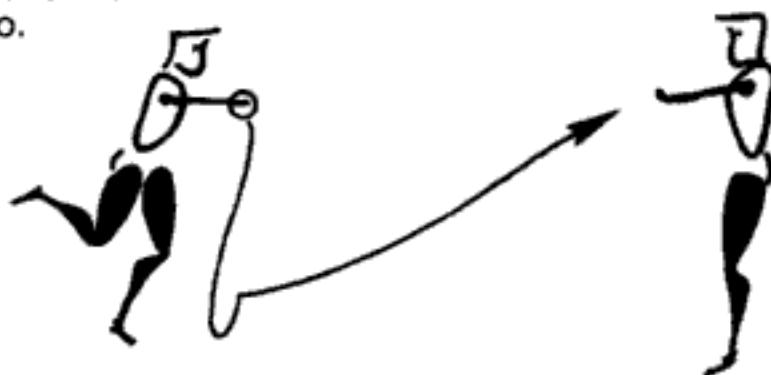
Desplazarse hacia adelante con el balón en los pies. Al dar la vuelta al objeto dejarr un balón y coger el otro.



Realizar toques de balón después de cada bote al suelo.



Compañero deja que el balón dé un bote al suelo para posteriormente pasárselo al compañero.



El compañero, devuelve el balón con un pase de cabeza al otro tras realizar una flexión-extensión de piernas.



CIRCUITO: FÚTBOL

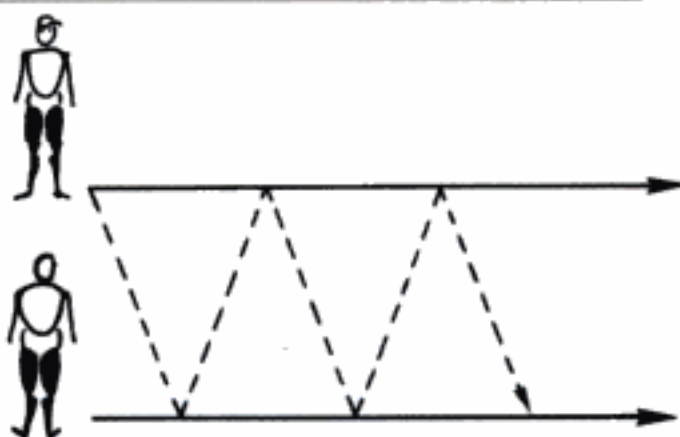
OBJETIVOS: Aprendizaje del golpeo
Aprendizaje del control

DISTRIBUCIÓN:

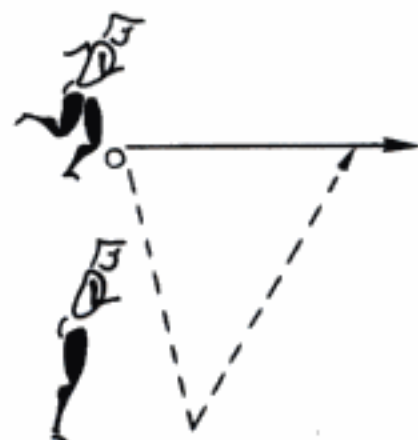
Rcir = 3
V = 20

I = L
Rc = 0 / 2'

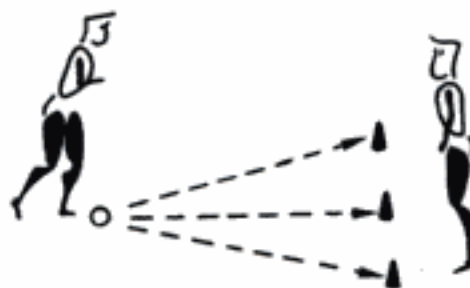
Por parejas, desplazamientos laterales a través del pase de balón.



Sujeto con balón realiza pase mientras se desplaza hacia adelante y vuelve a recibir el balón de su compañero que está retrasado.



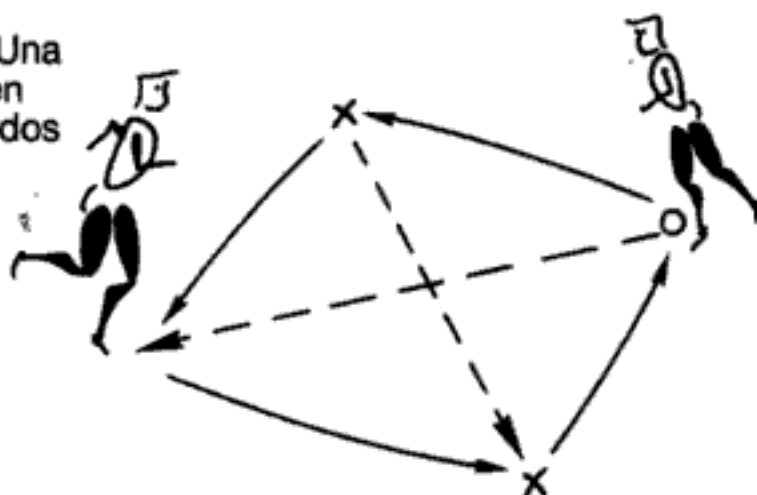
Compañero con balón debe chutar hacia los conos intentando tumbarlos.



Desplazamientos con balón realizando cambios de dirección según indica el gráfico.



Pases de balón frontales. Una vez realizado el pase deben correr hacia su derecha todos a la vez.



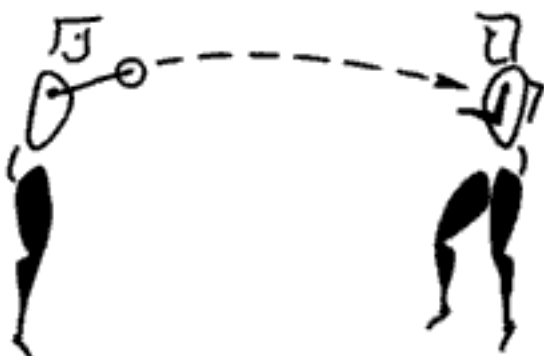
Hacer pasar con la parte superior del pie el balón por encima del objeto teniendo control de él.



Realizar toques de balón con un mismo pie sin que caiga el balón al suelo.



Compañero lanza el balón y el otro debe realizar parada y control con distintas partes del cuerpo.

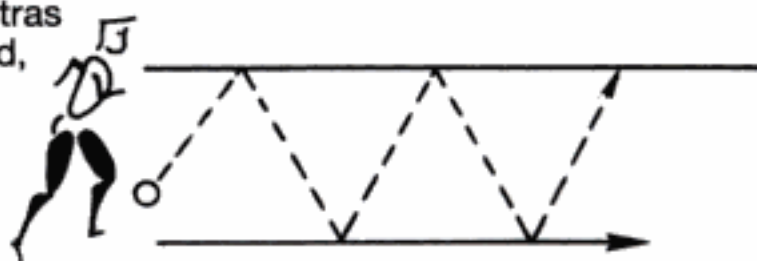


CIRCUITO: FÚTBOL

OBJETIVOS: Aprendizaje del pase
Aprendizaje de la conducción

DISTRIBUCIÓN: Rcir = 3 I = M
V = 20 Rc = 0 / 4'

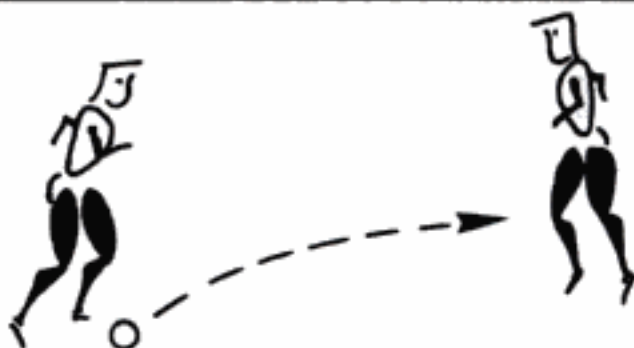
Desplazarse hacia adelante mientras se golpea el balón contra la pared, manteniendo el control.



Compañero persigue al otro con el balón. Éste debe evitar ser alcanzado.



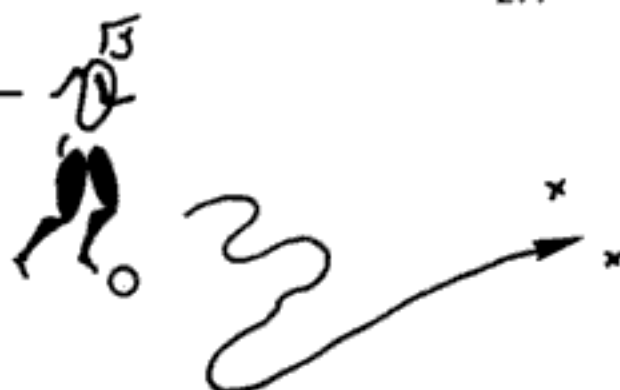
Pases de balón entre ellos con desplazamientos libres.



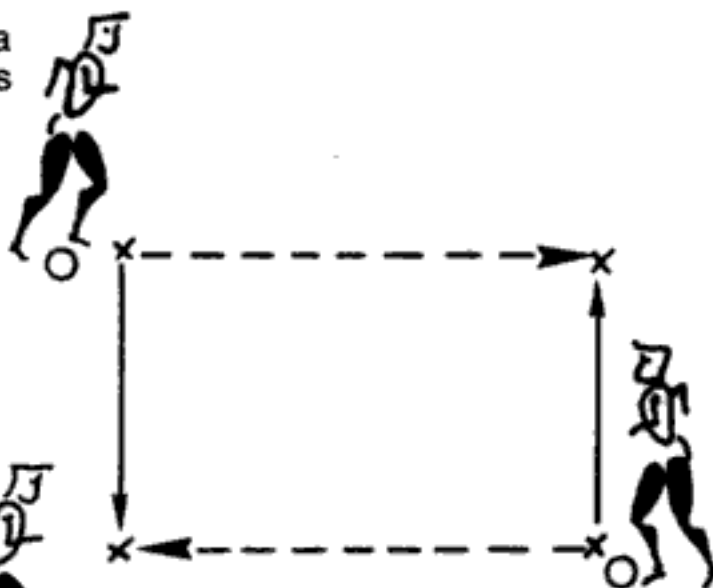
Pases recíprocos y sin parada con el balón siempre en el aire.



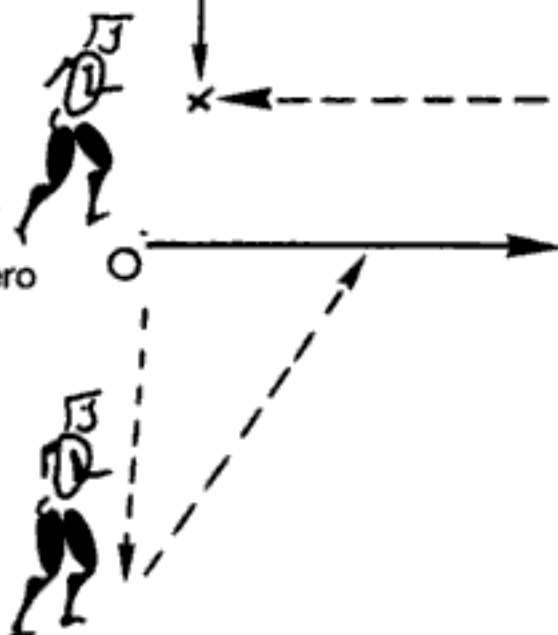
Conducir el balón por el espacio realizando cambios de dirección y lanzamiento de precisión hacia un punto.



Realizar pase hacia donde indica el gráfico a la vez que los sujetos se desplazan hacia donde va el balón.



Sujeto con balón pasa a su compañero, se desplaza hacia adelante y de nuevo recibe pase de su compañero que no se desplaza.



Desplazarse hacia adelante conduciendo dos balones a la vez.



CIRCUITO: FÚTBOL

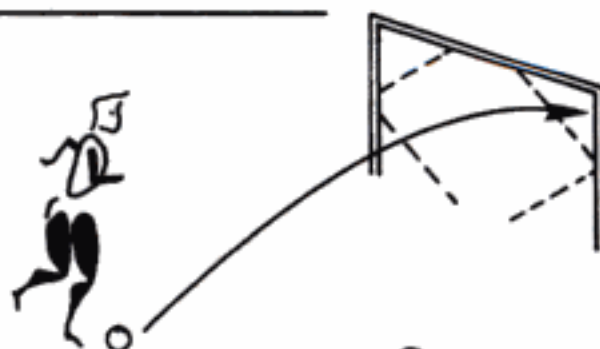
OBJETIVOS: Aprendizaje del lanzamiento
Aprendizaje del pase

DISTRIBUCIÓN: Rcir = 2 I = R
V = 15 Rc = 15" / 2'

Desplazarse hacia adelante realizando cambios de dirección con el balón en los pies.



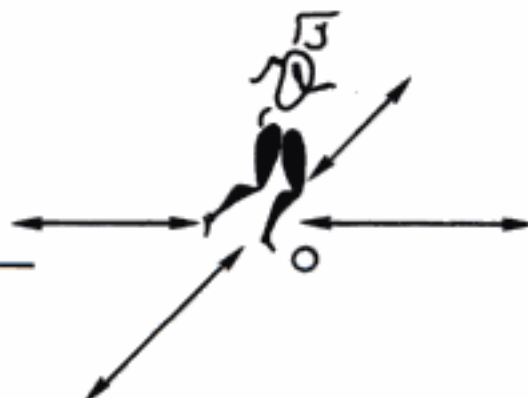
Lanzamiento de precisión hacia determinadas zonas señaladas.



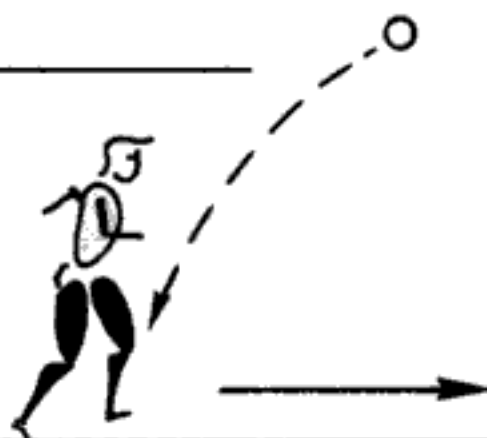
Desplazarse a diferentes velocidades conduciendo el balón.



Realizar desplazamientos con control del balón volviendo siempre al centro.



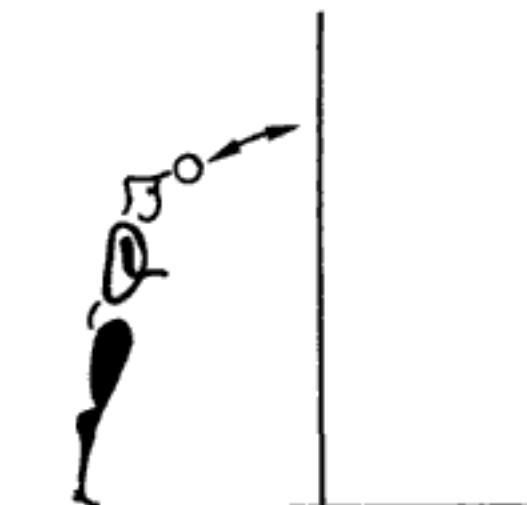
Golpeo del balón sin dejar que toque el suelo.



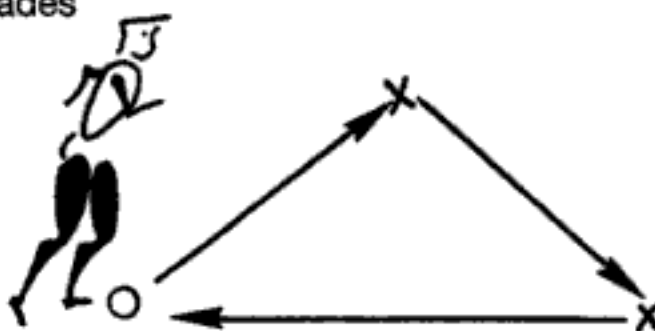
Desplazarse hacia adelante pasando el balón por encima de la valla sin que toque el suelo.



Golpear el balón con la cabeza hacia la pared sin que toque el suelo.

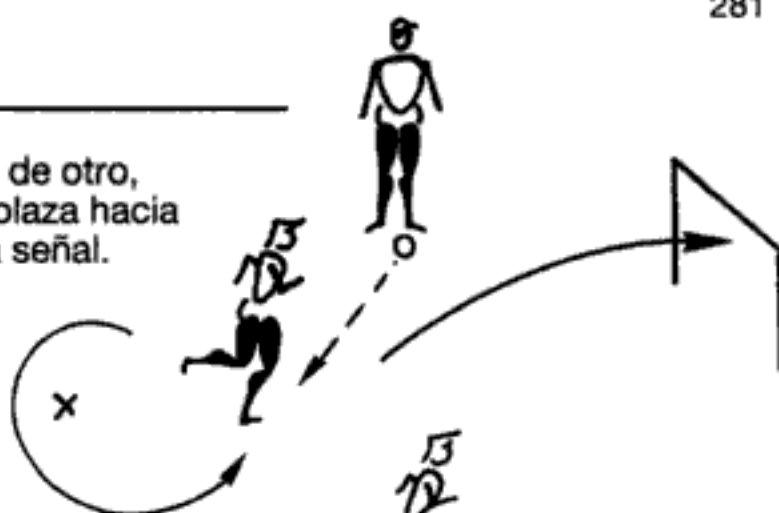


Desplazarse a diferentes velocidades conduciendo el balón.

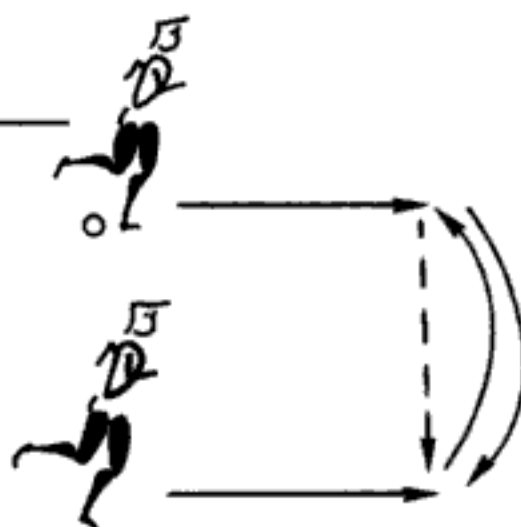


Hidden page

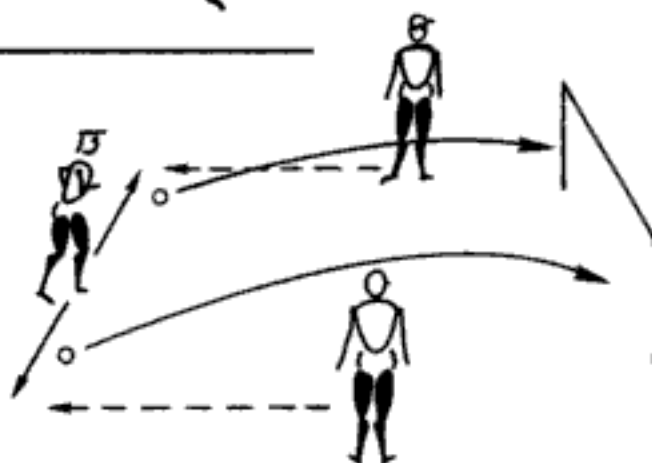
Compañero recibe balón de otro, lanza a portería y se desplaza hacia atrás a dar la vuelta en la señal.



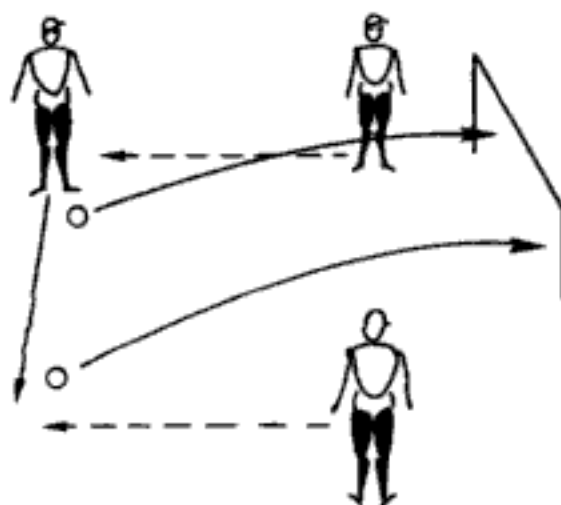
Por parejas, mantener la distancia y cuando se pasa al compañero desplazarse a marcarle. Primero uno, después el otro.



Compañero recibe balón de otro habiendo realizado un desplazamiento lateral, control del objeto y lanzamiento a portería.



Previo a recibir el pase del compañero, el sujeto se desplaza lateralmente y lanza a portería (antes del lanzamiento hay un control del balón).



CIRCUITO: VOLEIBOL**OBJETIVOS:** Aprendizaje del toque de dedos**DISTRIBUCIÓN:**

Rcir = 3

I = L

V = 20

Rc = 10" / 2'

Por parejas, pasarse el balón sin que caiga al suelo.



Lanzar el balón hacia el suelo dejándolo rebotar.



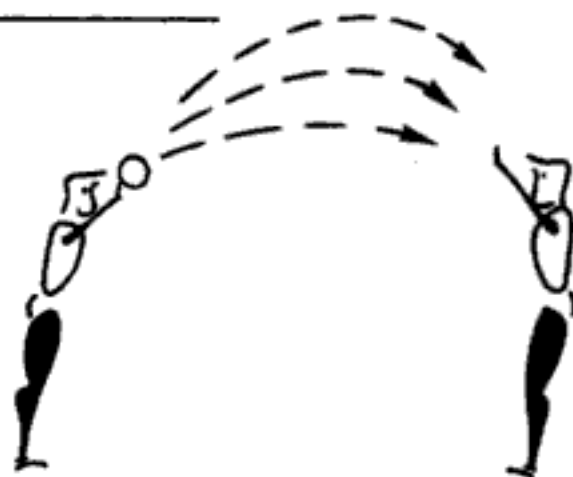
Desde cuclillas, hacer un salto y cuando se está en el aire lanzar el balón hacia el compañero.



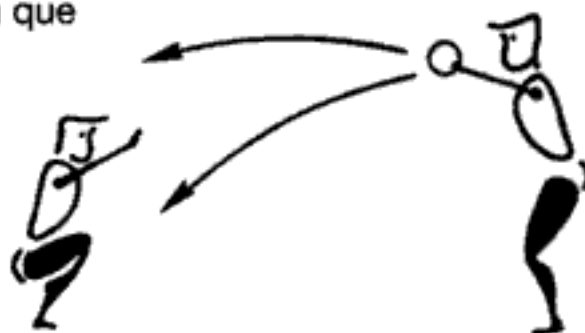
Saltos verticales hacia arriba y en el aire pasarse el balón.



Pase de dedos a diferentes alturas.



Desde cuclillas, devolver el balón que ha sido lanzado lateralmente.



De espaldas al compañero, a la señal se gira y debe volver el balón que le ha sido lanzado.



Lanzar el balón contra el suelo rebotando y golpearlo como si fuera un remate.



CIRCUITO: VOLEIBOL

OBJETIVOS: Aprendizaje del toque de dedos
Aprendizaje del pase

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 3

I = M

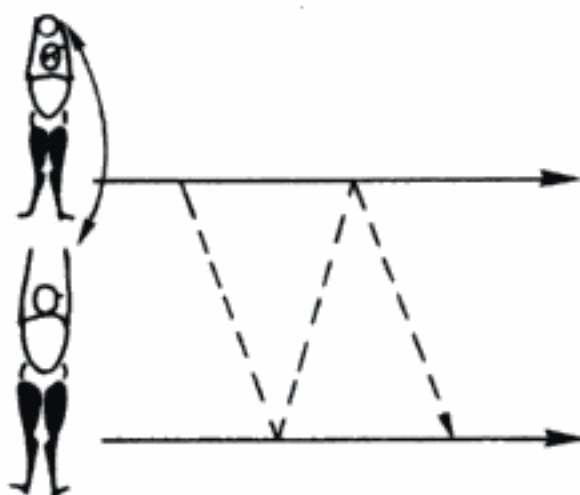
V = 10

Rc = 10" / 0

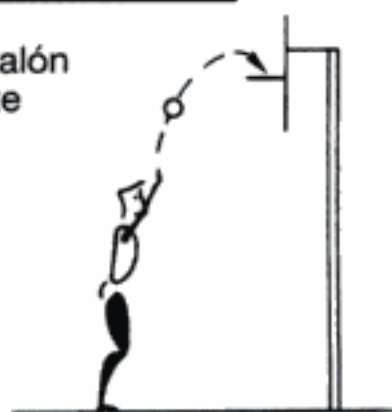
Realizar toques de balón con los dedos rebotándolo en la pared.



Desplazarse hacia adelante a través de pases de dedos.



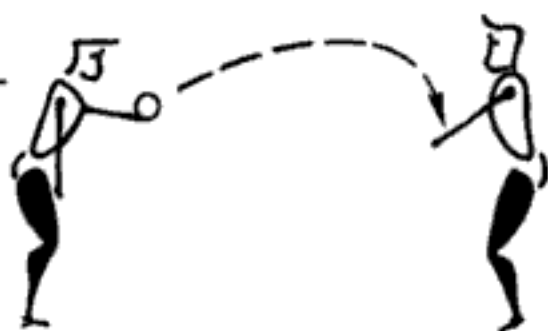
Intentar meter el balón a canasta mediante toque de dedos.



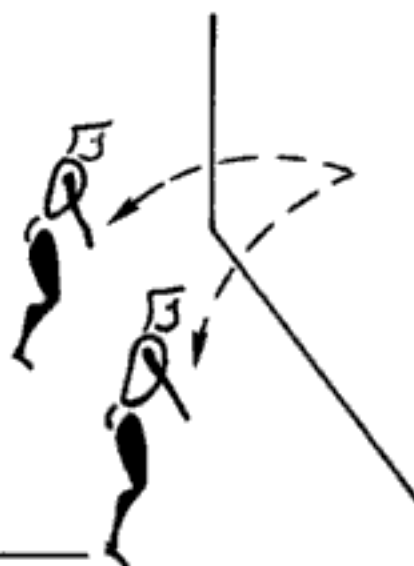
Uno lanza el balón y el otro lo devuelve con toque de mano baja.



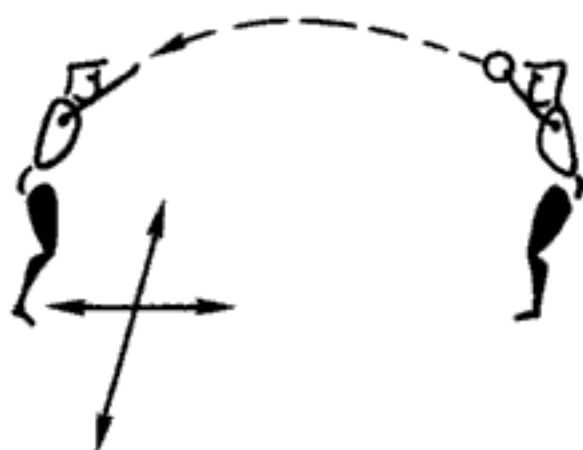
Uno lanza el balón y el otro se lo devuelve mano baja. El compañero que lanza el balón lo realiza mediante un saque mano baja.



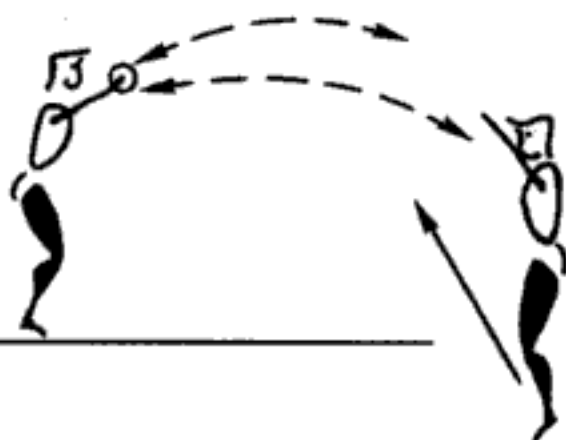
Lanzar el balón contra la pared sin dejar que caiga al suelo y siempre con mano baja.



Uno lanza el balón y el otro lo recepciona con desplazamientos laterales y frontales.



Pases entre los dos compañeros a la vez que se van desplazando lateralmente.



CIRCUITO: VOLEIBOL

OBJETIVOS: Aprendizaje del pase
Aprendizaje del toque de antebrazos

| | | |
|----------------------|---------------|----------------|
| DISTRIBUCIÓN: | $R_{cir} = 3$ | $I = M$ |
| | $V = 2'$ | $Rc = 1' / 2'$ |

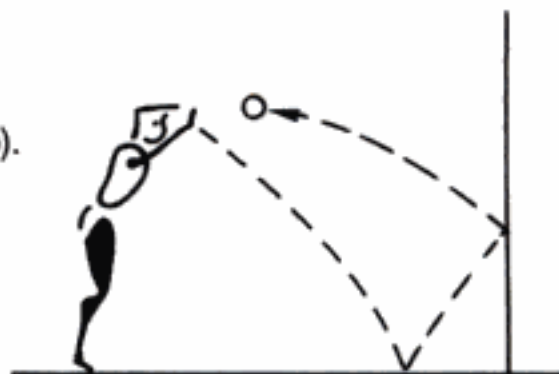
Pase de balón y desplazamiento en círculo.



Lanzar el balón lateralmente, desplazamiento arriba o abajo y devolverlo con un solo brazo.



Lanzar el balón hacia la pared haciendo que rebote en el suelo (remate pero con bote previo al suelo).



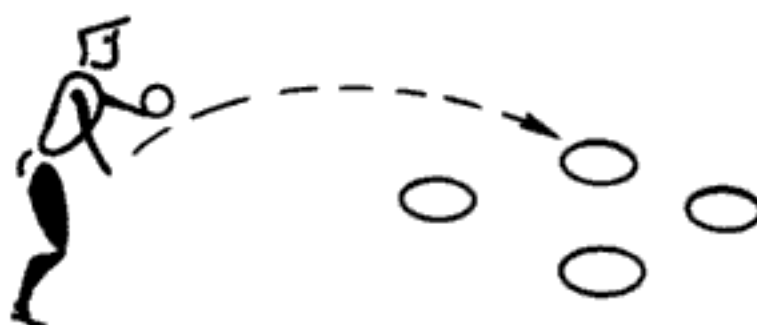
Realizar toques de balón con los antebrazos. Hacer el máximo número posible.



Realizar toques de dedos sin salir del círculo.



Realizar saques de balón y acertar a un círculo determinado.



Uno lanza el balón y el otro realiza un volteo atrás y lo recepciona.



Saltos a pies juntos y devolver el balón con los antebrazos.



CIRCUITO: VOLEIBOL

OBJETIVOS: Aprendizaje del pase
Aprendizaje del remate

DISTRIBUCIÓN:

Rcir = 3
V = 1'

I = R
Rc = 2' / 2'

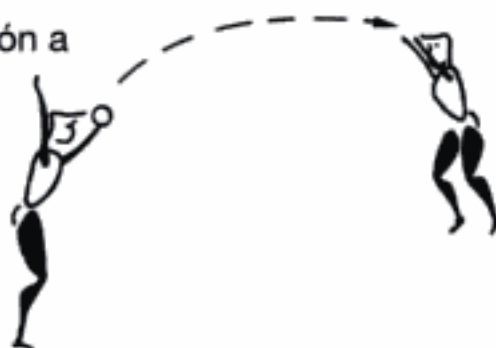
Desde sentado, realizar toque de dedos y levantarse.



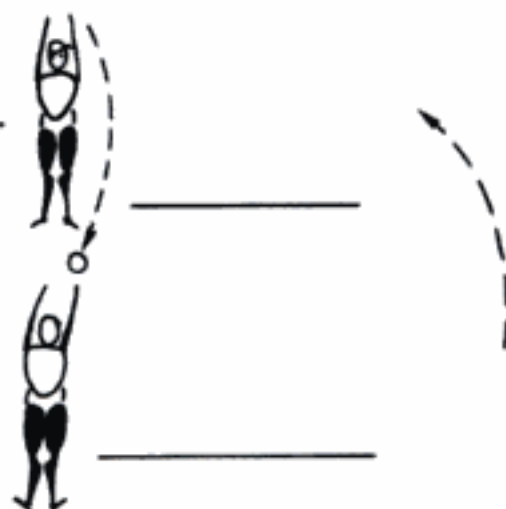
Uno lanza el balón al compañero y éste debe realizar toque de dedos hacia una zona concreta.



Remate del balón a lanzarlo lejos.



Pasarse el balón entre ellos e irse desplazando hacia zonas diferentes.



Hidden page

CIRCUITO: VOLEIBOL

OBJETIVOS: Aprendizaje del pase
Aprendizaje del remate

DISTRIBUCIÓN:

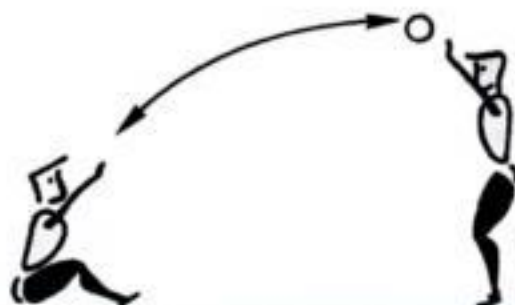
Rcir = 2

I = L

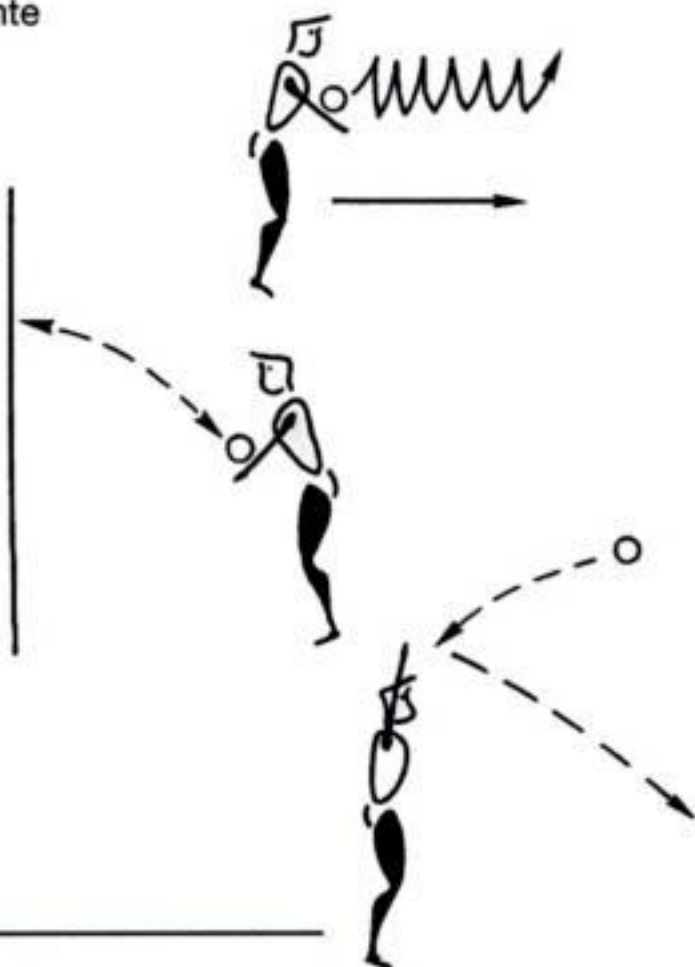
V = 1'

Rc = 30" / 3'

Realizarse pases: uno sentado y el otro de pie.



Desplazarse hacia adelante mediante toques de antebrazos.



Realizar saque de mano baja y recepcionar con los antebrazos.

Pase del compañero, recepción con los dedos y rematarlo buscando distancia.

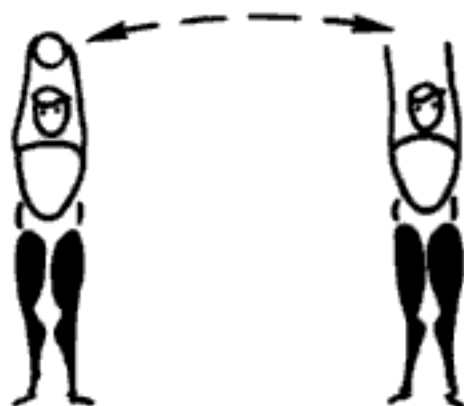
Devolver balón al compañero con caída lateral, alternando velocidad y lado (derecho, izquierdo).



Pases entre ellos a través de remates del balón, realizando previamente un bote al suelo.



Realizar pases laterales.



Alternar delante-detrás realizando toques con los antebrazos.

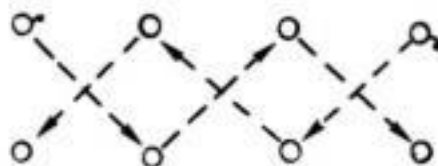


CIRCUITO: BALONMANO

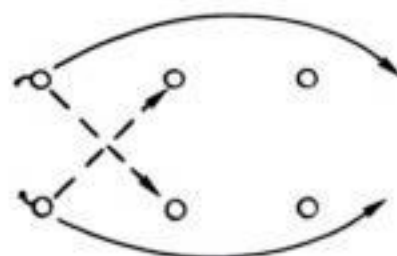
OBJETIVOS: Aprendizaje del pase
Aprendizaje de la recepción

| | | |
|----------------------|---------------------------|---------------------------|
| DISTRIBUCIÓN: | $R_{cir} = 3$ $V = 2'$ | $I = M$ $R_c = 0 / 3'$ |
|----------------------|---------------------------|---------------------------|

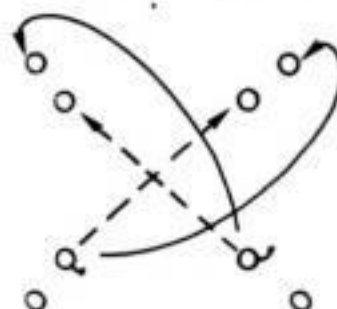
Dos filas una delante de otra. Primer y último jugador con balón. Realizar pases en diagonal de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante.



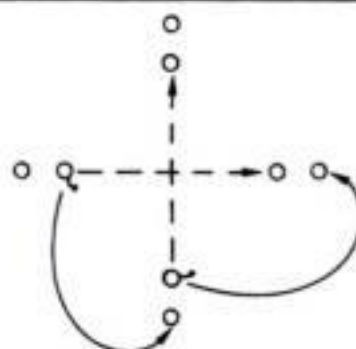
Ver disposición en gráfico. Una vez el jugador ha realizado el pase se desplaza hacia el final de la fila.



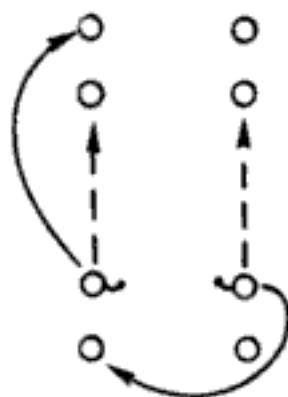
Ver disposición en gráfico. Una vez realizado el pase, corre hacia el final de la fila de enfrente y así sucesivamente realizando cruces entre los jugadores.



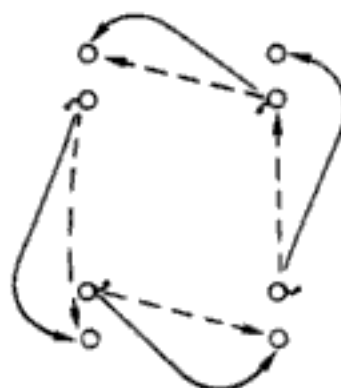
Ver disposición en gráfico. Realizado el pase al jugador opuesto se desplaza al final de la fila del lado derecho.



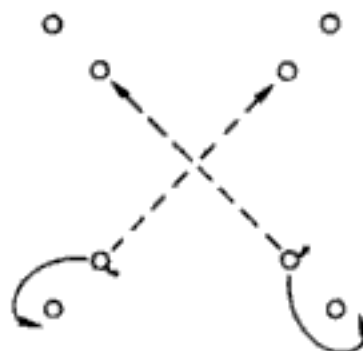
Ver disposición en gráfico. Una vez realizado el pase al jugador de enfrente se desplaza hacia el final de la fila de su lado izquierdo.



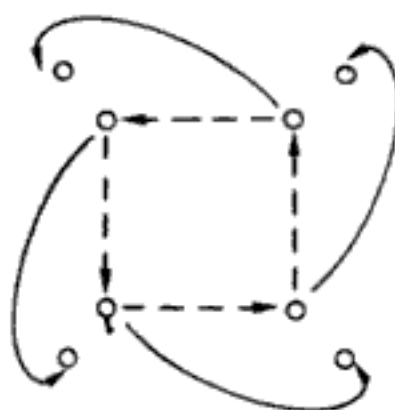
Ver disposición en gráfico. Una vez realizado el pase, desplazamiento en dirección a él. Jugador A pasa a B, éste a C, éste a D y éste de nuevo a A. (4 balonces).



Ver disposición y sentido de desplazamientos en gráfico. Los pases son en diagonal.



Ver disposición en gráfico y el sentido del desplazamiento es siempre hacia la fila del lado derecho (final). A pasa a B. Éste a D, éste a C y éste de nuevo a A. Siempre desplazamiento lateral. (Un solo balón).



CIRCUITO: BALONMANO

OBJETIVOS: Aprendizaje del bote
Aprendizaje del pase

DISTRIBUCIÓN:

$R_{cir} = 3$

$V = 3'$

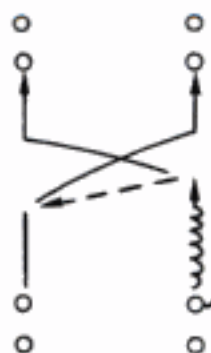
$I = L$

$R_c = 0 / 2'$

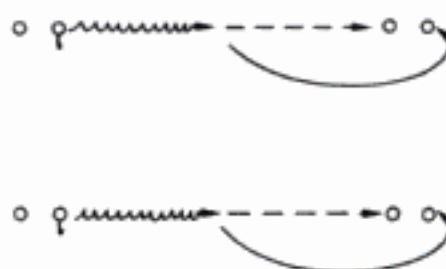
Ver disposición en gráfico. A sale botando balón hacia fila del frente y B le sigue en la misma dirección tratando de coger el balón. Situar en final fila contraria.



Ver disposición en gráfico. Jugador sale botando, a mitad de camino pase al jugador de enfrente y pasar a ocupar su puesto.



Ver disposición en gráfico. Desplazamientos siguiendo las líneas de banda a través del bote y lanzamiento al compañero desde medio campo.



De frente uno del otro realizar pases a diferentes alturas y variando la distancia entre los compañeros (cerca-lejos)



Desplazarse uno al lado del otro a lo largo del campo mediante pases y botando el balón. Al penetrar dentro del área realizar lanzamiento a portería.



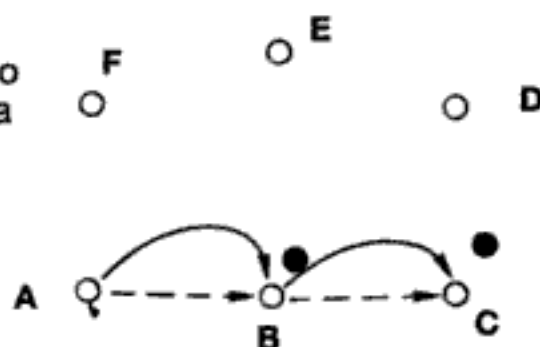
Disposición en gráfico. Marcaje de proximidad. A bota el balón e intenta que B no se lo quite.



Disposición en gráfico. Realizar pases entre A1 y A2. Cuando tengan el balón, botarlo e intentar que B1 y B2 no se lo quiten.



Disposición en gráfico. Desplazamientos en el mismo sentido del pase, A pasa a B, éste a C, éste a D, éste a E, éste a F y éste a A. Jugador B realiza oposición.



CIRCUITO: BALONMANO

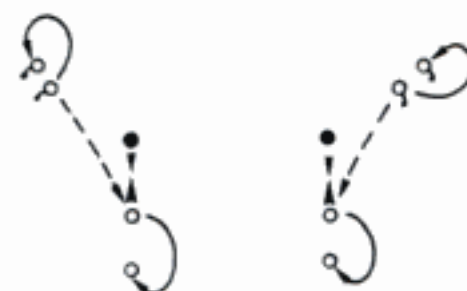
OBJETIVOS: Aprendizaje del pase
Aprendizaje del lanzamiento

DISTRIBUCIÓN: Rcir = 2 I = R
V = 15 Rc = 10' / 2'

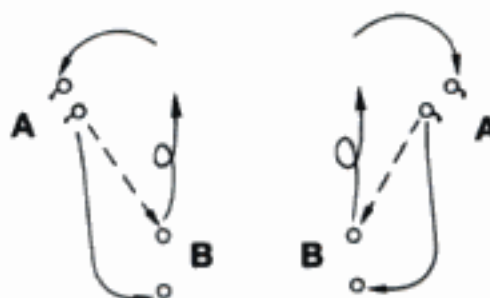
Disposición en gráfico. A1 pasa a A2 que corre hacia el balón y realiza lanzamiento. Los jugadores vuelven al final de sus filas. A3 y A4 realizan lo mismo. B son defensores.



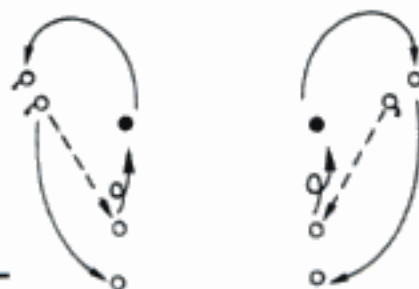
Este ejercicio es igual que el anterior pero los defensores realizan una fuerte oposición evitando que los atacantes lancen.



Disposición en gráfico. Los jugadores A1, A2, A3 pasan un balón a los jugadores B1, B2, B3, éstos realizan un giro y lanzan a portería.



Este ejercicio es igual al anterior pero aquí existen defensores que se oponen al movimiento de lanzamiento de los atacantes.



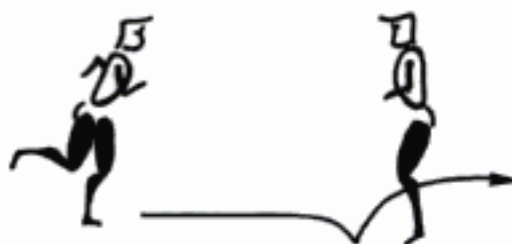
Hidden page

CIRCUITO: BALONMANO

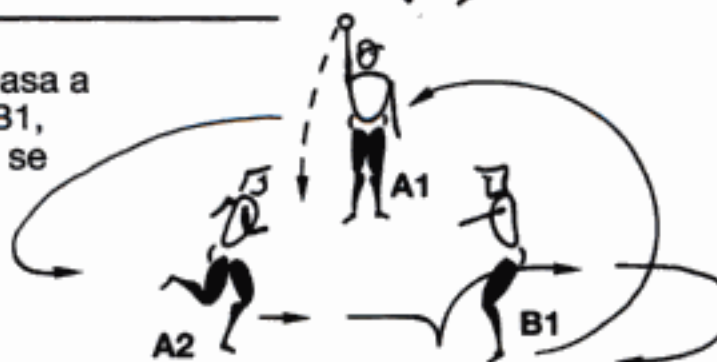
OBJETIVOS: Aprendizaje del pase
Aprendizaje del cambio de dirección

| | | |
|----------------------|---------------|----------------|
| DISTRIBUCIÓN: | $R_{cir} = 2$ | $I = M$ |
| | $V = 20$ | $Rc = 1' / 3'$ |

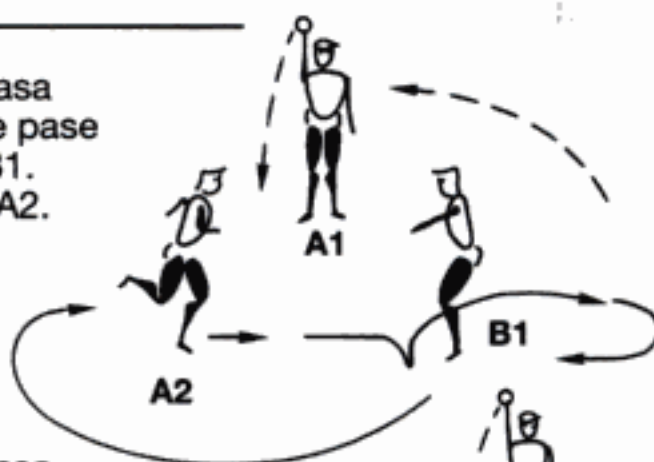
Uno frente a otro sin balón, A es el atacante y B el defensor. A debe escapar mediante una finta al movimiento de defensa de B que intenta atraparlo.



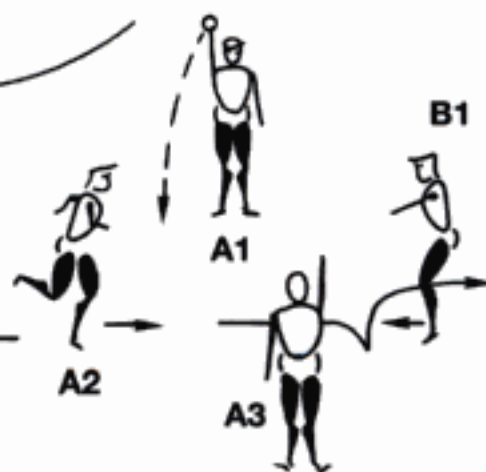
Disposición según gráfico. A1 pasa a A2 que sale corriendo y finta a B1, colocándose en la fila (final). B1 se coloca detrás fila A1.



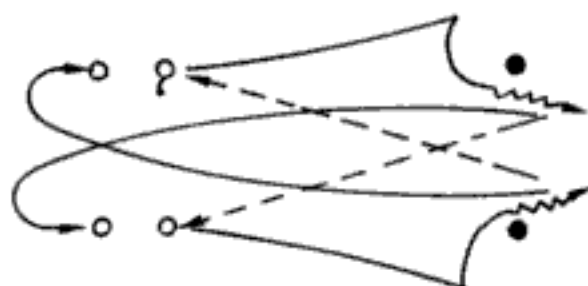
Distribución en gráfico. A1 pasa a A2 que finta a B1, devuelve pase a A1 y se coloca detrás fila B1. Éste se coloca en el sitio de A2.



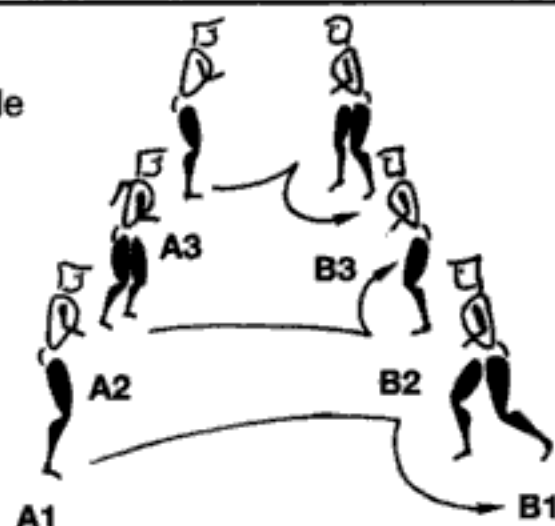
Distribución en gráfico. A1 pasa a A2 que sale corriendo y antes de fintar a B1 devuelve el balón a A3 que está a un lateral.



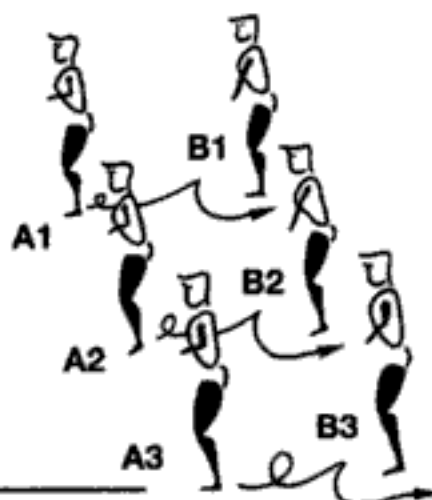
Dos filas. Ver gráfico. A1 finta a B1 mediante la carrera y bote del balón. Terminado el movimiento el balón a A2 y se coloca al final de la fila A2.



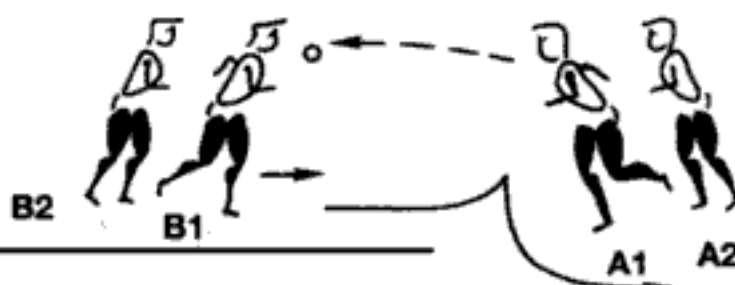
Distribución en gráfico. A1, A2, A3 fentan a B1, B2, B3 y éstos tratarán de no dejar pasar a los atacantes de A.



Jugadores de A1, A2, A3 están de espaldas a B1, B2, B3. A la señal, los atacantes deben dar la vuelta y fintar a los defensores.



Distribución en gráfico. A1 pasa a B1, éste recibe el balón y finta a A1 que se opondrá al movimiento de B1.



CIRCUITO: BALONMANO

OBJETIVOS: Aprendizaje del pase
Aprendizaje del bote

DISTRIBUCIÓN:

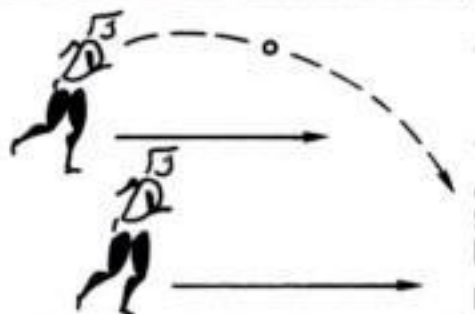
Rcir = 3

I = R

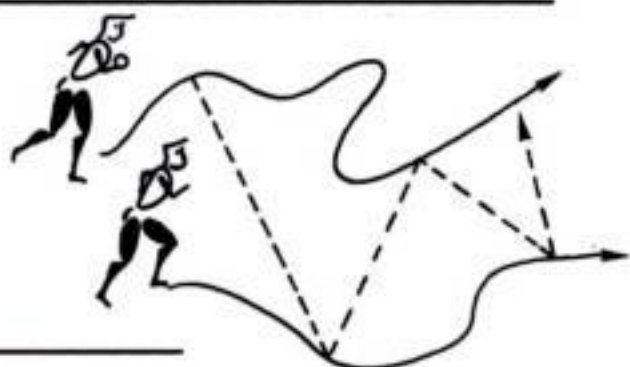
V = 20

Rc = 45" / 4'

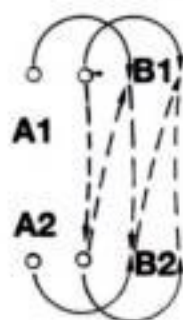
Por parejas, uno realiza un pase largo hacia su compañero. Los dos salen en carrera a destiempo (primero A y luego B).



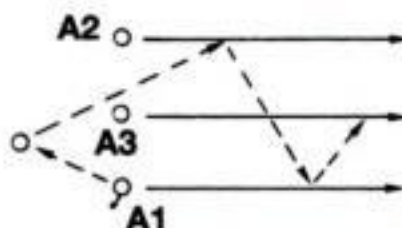
Por parejas y a lo largo del campo, realizan pases entre ellos en diagonal estando uno más avanzado que el otro.



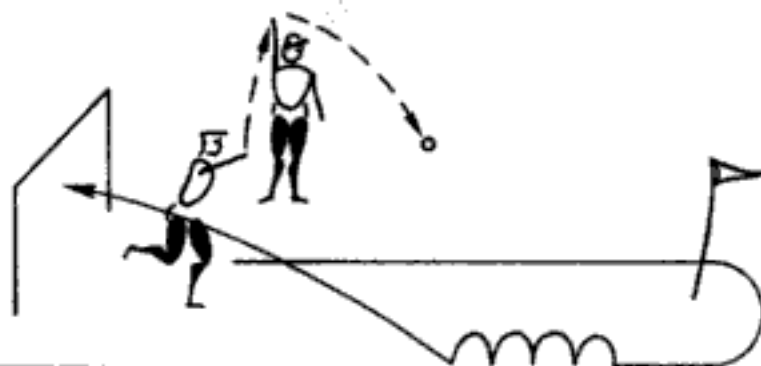
Ver gráfico. A1 pasa a A2, a la vez, B1 y B2 corren a colocarse delante de A1 y A2. A2 pasa el balón a B1 y éste a B2 que está más adelantado.



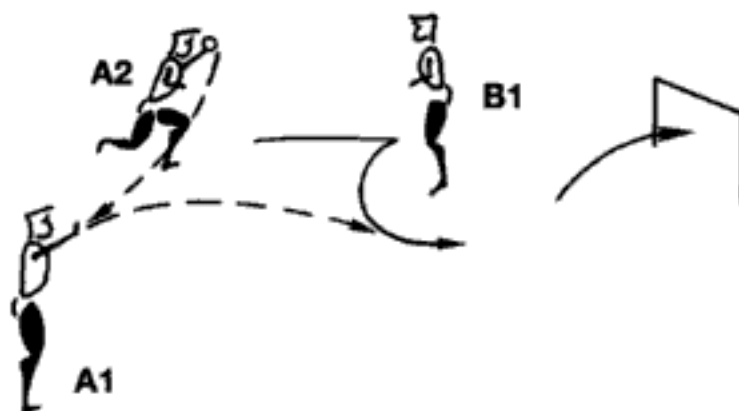
Ver gráfico. A1 pasa al portero, éste devuelve el pase a A2. Éste lo devuelve a A1 y éste a A3. Al realizar los pases deben correr todos hacia adelante.



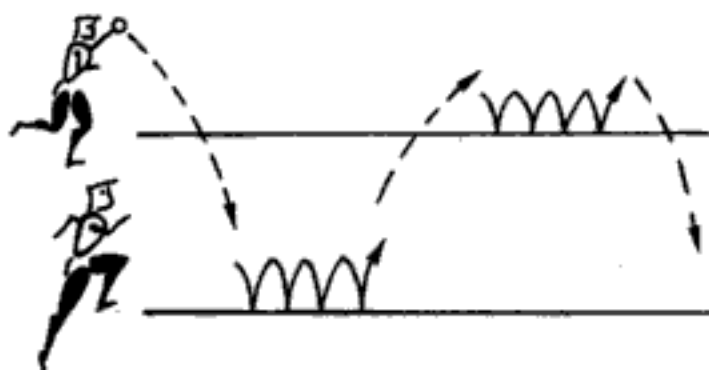
A1 pasa a A2 y sale corriendo hacia la bandera y recepciona el balón que A2 le devuelve y se dirige hacia la portería botando para realizar el lanzamiento.



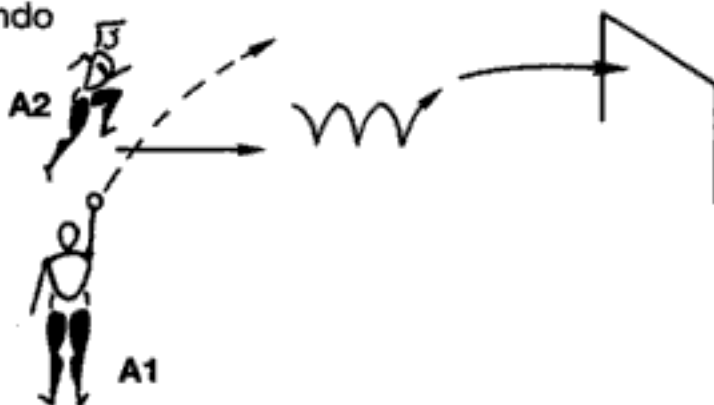
A1 pasa a A2, finta a B1 y recepciona balón de A2. Avanzan conjuntamente hacia la portería y efectúa lanzamiento.



Por parejas, van realizando pases entre ellos y corriendo al contraataque, botando el balón.



A1 pasa a A2 que sale corriendo recepciona el balón y sale botando hacia la portería para realizar el lanzamiento.



CIRCUITO: BALONCESTO

OBJETIVOS: Aprendizaje del bote
Aprendizaje del pase

DISTRIBUCIÓN:

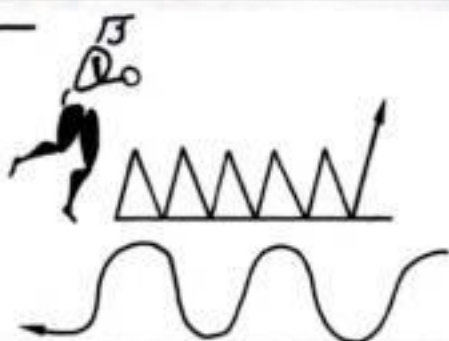
Rcir = 3

I = L

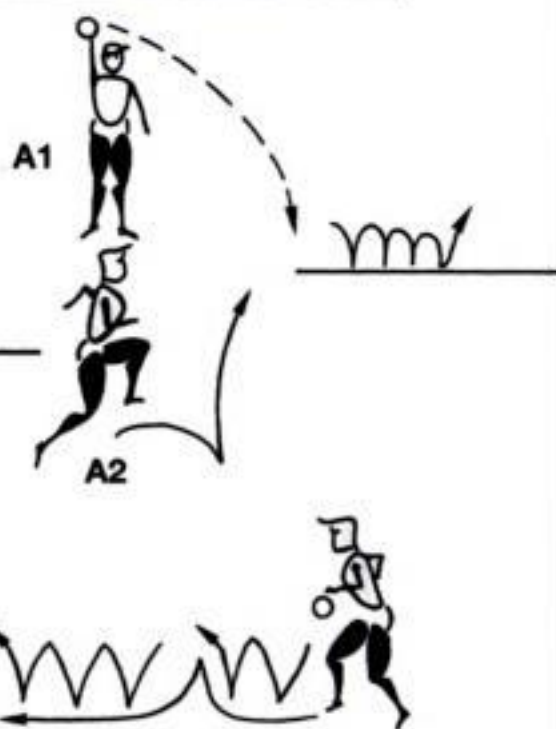
V = 30

Rc = 20" / 3'

Ir botando el balón en línea recta y volver en zigzag



A1 pasa balón a A2 que previamente ha realizado una finta de desmarque. Una vez con el balón realiza una finta de salida botando el balón.



Salida con el balón botando y realizando finta entre los diferentes obstáculos. Lanzamiento a canasta. Recepción y realizar lo mismo que antes.



Desplazamiento botando el balón y realizando giros al mismo tiempo.



A1 pasa a A2 que ha realizado previamente una finta de desmarque para superar a B1



Jugador sale corriendo hacia adelante botando el balón y en mitad del campo realiza un giro para salir hacia adelante botando.



Desde parados, y en el mismo sitio, botar el balón a diferentes alturas y a diferentes velocidades.



Un jugador bota el balón e intenta tocar al otro con la mano.



CIRCUITO: BALONCESTO

OBJETIVOS: Aprendizaje del bote
Aprendizaje del pase

DISTRIBUCIÓN:

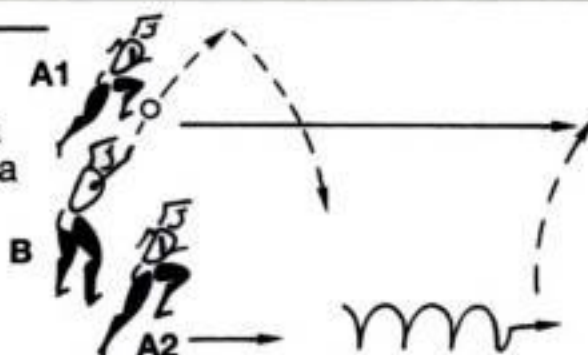
Rcir = 2

I = L

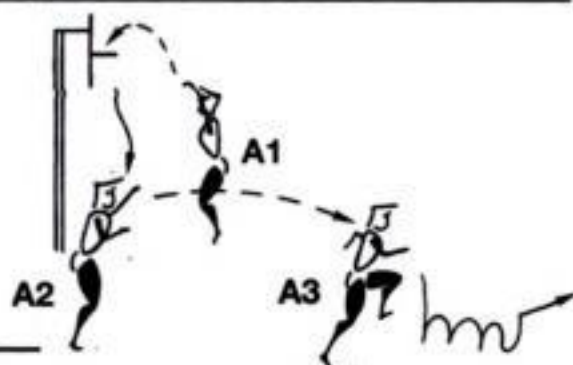
V = 45''

Rc = 15'' / 3'

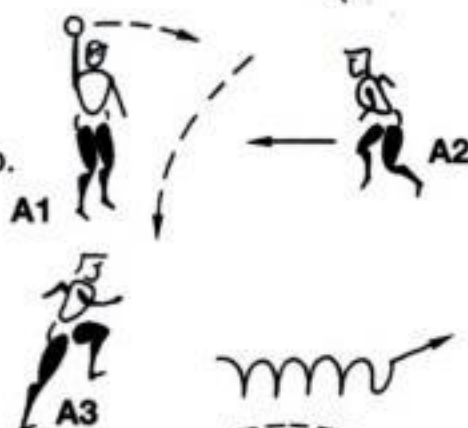
Ver desplazamientos en gráfico.
A1 recibe pase de B que lo lanza
hacia A2. Éste sale botando hacia
la canasta y pasa balón a A1.



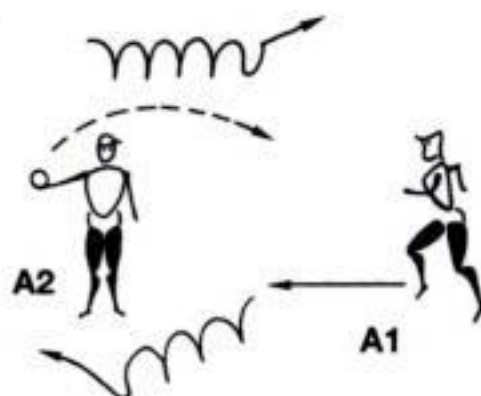
Ver gráfico. A2 coge balón. Éste lo
pasa a A3 que sale botando hacia
canasta y realiza el lanzamiento.



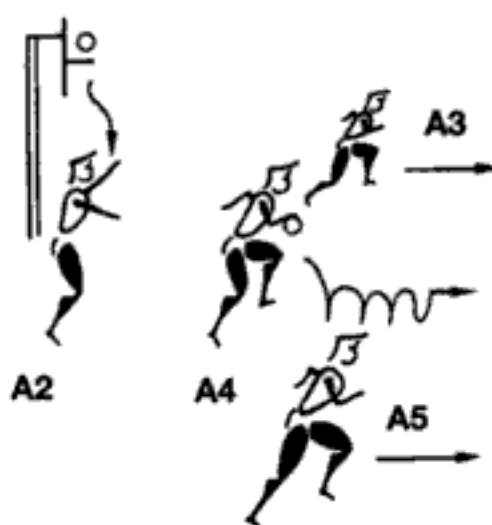
Ver gráfico. A1 coge balón y
lo pasa a A2 que ha salido en
su búsqueda. Éste lo pasa a A3
que sale hacia la canasta botándolo.



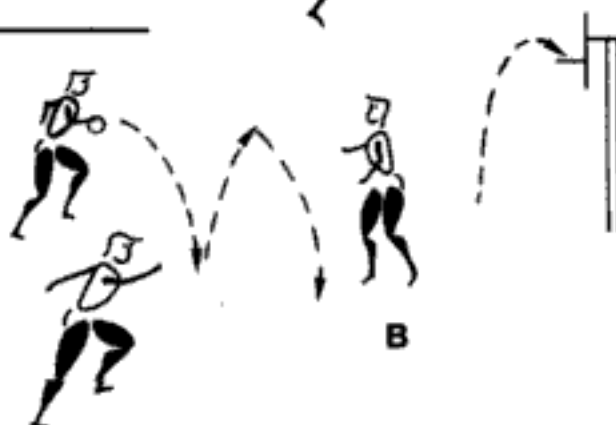
A2 coge rebote y pasa balón a
A1 que sale hacia canasta por
medio del bote.



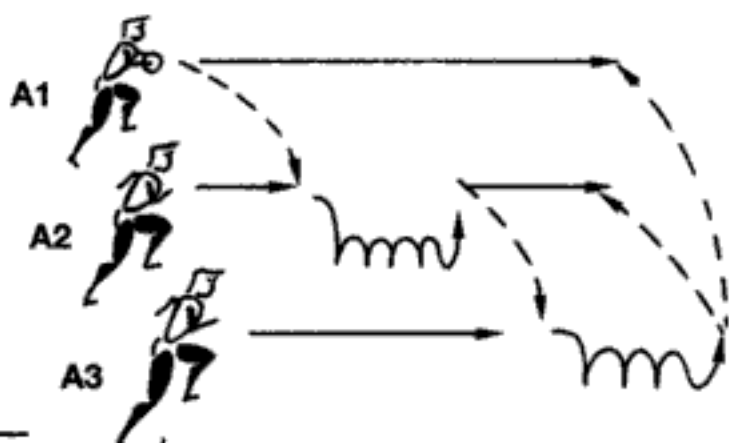
Ver gráfico. A2 coge rebote y pasa balón a A4 que sale corriendo hacia canasta botando el balón y lo pasa a A3 o bien a A5.



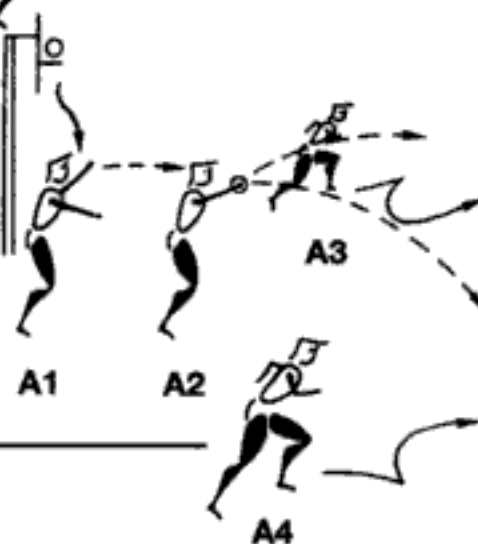
Salen por parejas hacia la canasta mediante pases. Una vez dentro del área realizan lanzamiento. B se opone al avance de los atacantes.



Jugador A1 pasa balón a A2, éste bota balón y lo pasa a A3 que corre hacia canasta botándolo y dentro del área lo pasa a A1 o A2.



A1 coge rebote y lo pasa a A2. Éste lo pasa a A3 o A4 que habrán realizado previamente una finta de desmarque para recibir el balón.



CIRCUITO: BALONCESTO

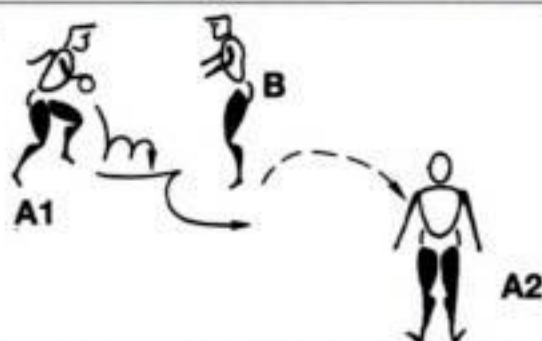
OBJETIVOS: Aprendizaje del bote
Aprendizaje del pase

DISTRIBUCIÓN:

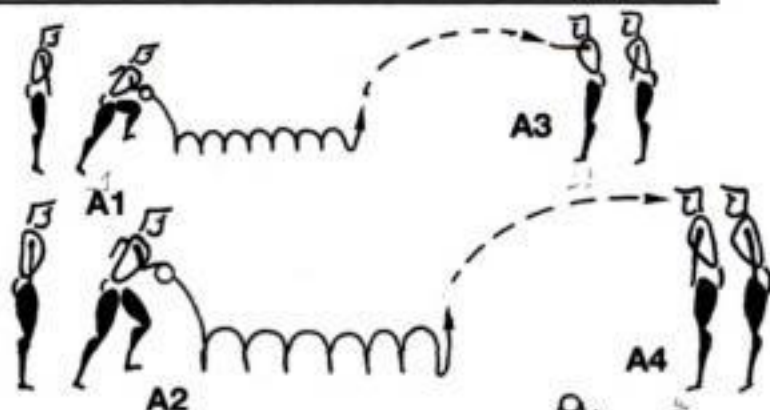
Rcir = 3
V = 2'

I = M
Rc = 2' / 4'

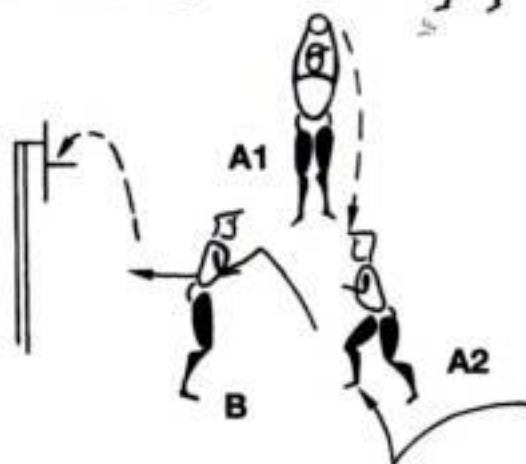
Jugador con balón realiza una finta para desmarcarse de B. Una vez realizada pasa balón hacia A2.



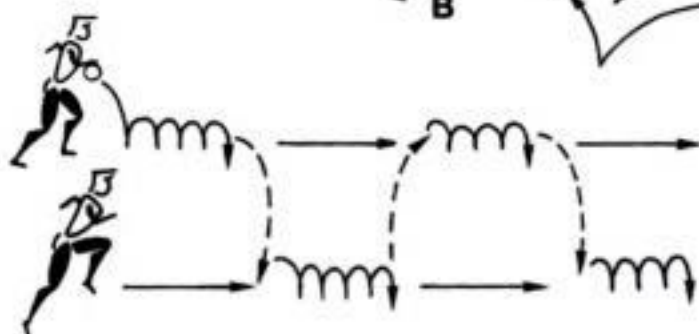
Ver dibujo. A1 y A2 salen hacia medio campo botando el balón. Realizan pase hacia A3 y A4 y se colocan al final de la fila.



A1 pasa balón a A2 que ha realizado previamente una finta de desmarque, recepciona balón y vuelve a fintar al defensor B que está bajo canasta. Después realiza lanzamiento.



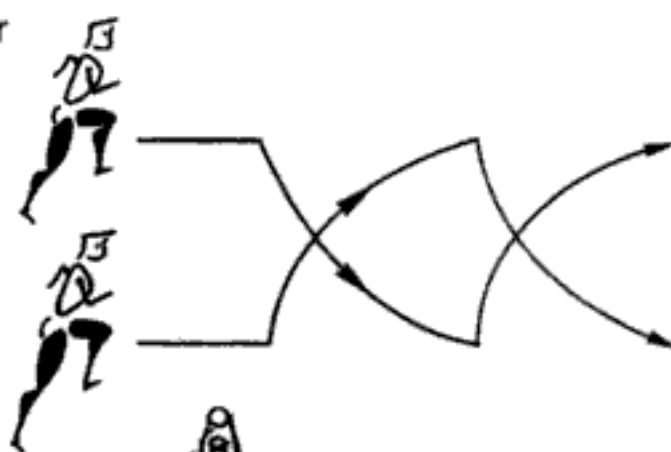
Por parejas, salen corriendo y uno bota el balón. A cierto recorrido pasa balón al compañero y así sucesivamente.



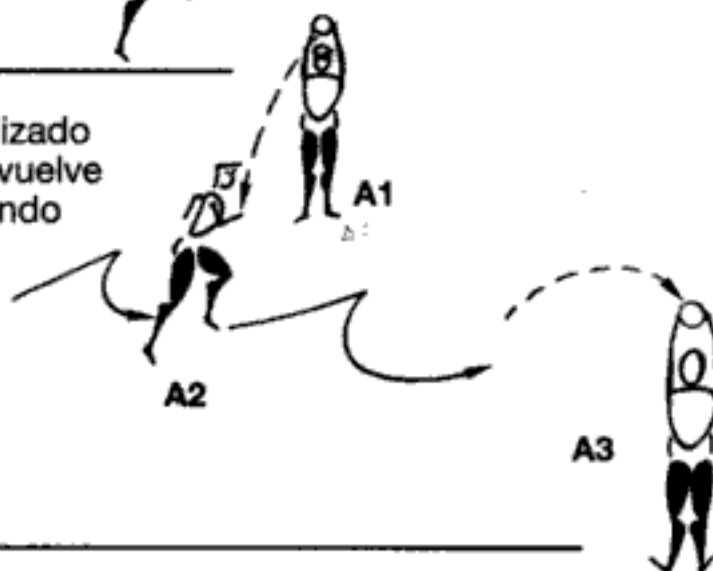
De frente por parejas, uno debe fintar al otro y el defensor debe evitar el movimiento de desmarque.



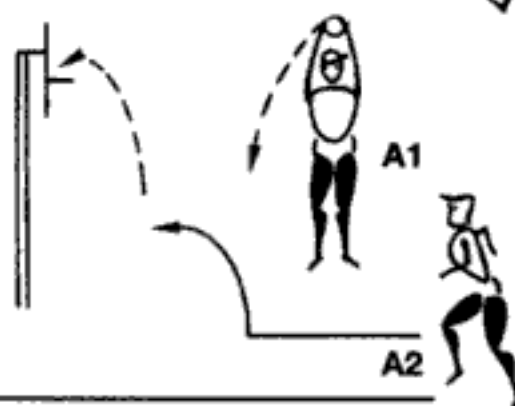
Distribución en gráfico. Realizar cambios de dirección según indica el esquema.



A1 pasa a A2 que ha realizado un cambio de dirección, vuelve a pasar balón a A3 habiendo realizado otro cambio de dirección.



Por parejas, A1 pasa balón a A2 que ha realizado previamente un cambio de dirección. Realizar lanzamiento a canasta.

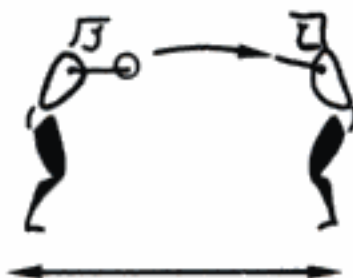


CIRCUITO: BALONCESTO

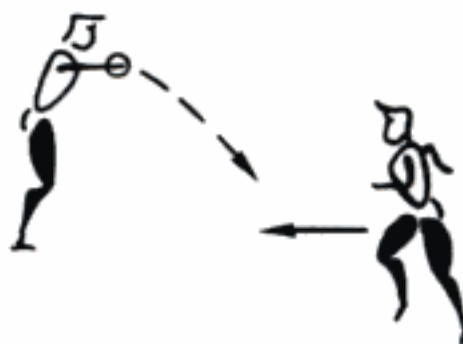
OBJETIVOS: Aprendizaje del pase
Aprendizaje de desplazamientos

| | | |
|----------------------|---------------|-------------------|
| DISTRIBUCIÓN: | $R_{cir} = 2$ | $I = R$ |
| | $V = 10$ | $R_c = 30'' / 4'$ |

Por parejas, frente a frente, realizar pases entre ellos. Ir aumentando gradualmente la distancia.



Por parejas, de frente realizar pases entre ellos. El jugador que recibe debe hacerlo en carrera hacia adelante.



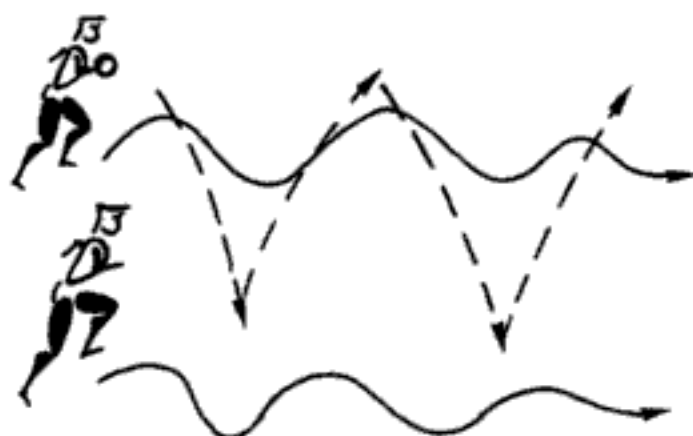
Ver distribución en gráfico. A1, A2, A3, A4 realizan pases de balón con B.



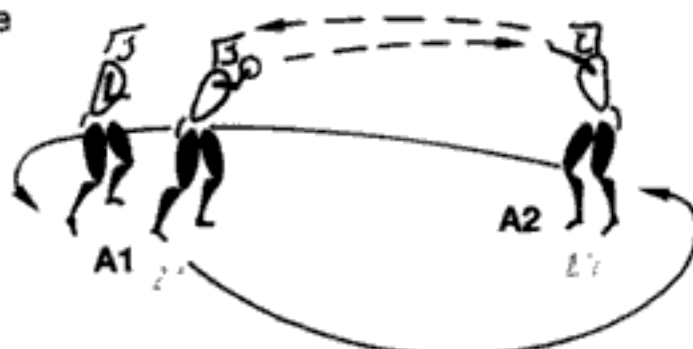
Colocados en forma de estrella realizar pases entre ellos pero alternativamente. A1 pasa a A3, éste a A5, éste a A2 y éste a A4.



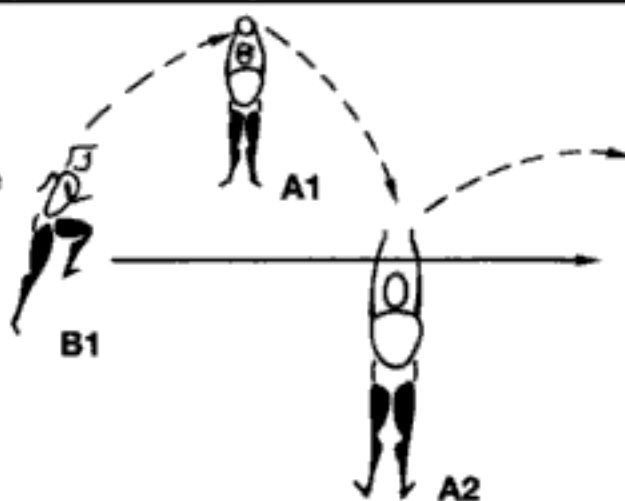
Por parejas, uno al lado del otro, realizar pases en zigzag a la altura del pecho.



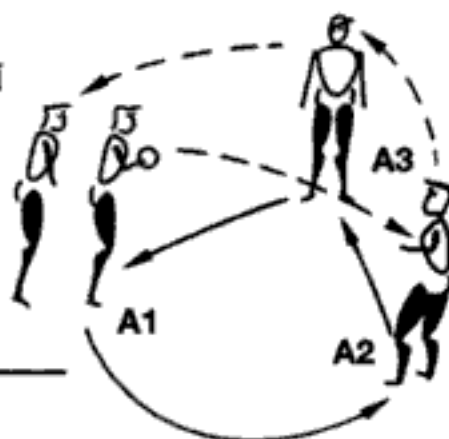
Ver gráfico. A1 pasa a A2 y se desplaza a ocupar el sitio de A2. Así sucesivamente.



Ver gráfico. B1 pasa balón a A1, sale corriendo y vuelve a recibir el balón, lo pasa a A2 continúa corriendo y vuelve a recibir balón de A2 y así sucesivamente.



Desplazamientos en el mismo sentido del pase. A1 pasa a A2, éste a A3 y así sucesivamente.

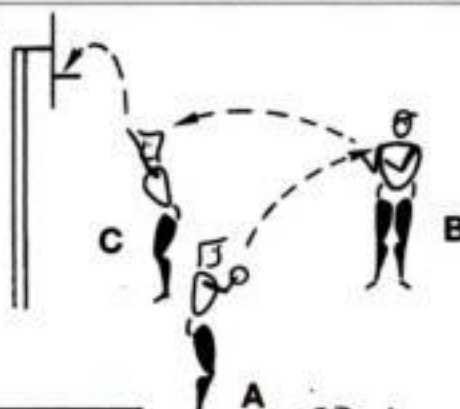


CIRCUITO: BALONCESTO

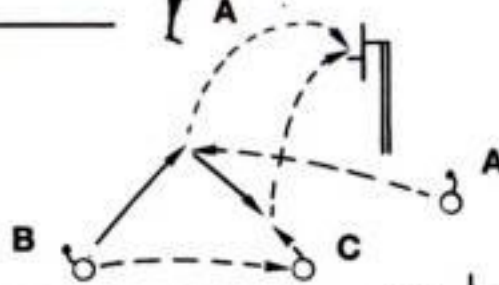
OBJETIVOS: Aprendizaje del pase
Aprendizaje del lanzamiento

| | | |
|----------------------|---------------------------|--------------------------------|
| DISTRIBUCIÓN: | $R_{cir} = 3$ $V = 10$ | $I = R$ $R_c = 1'30'' / 2'$ |
|----------------------|---------------------------|--------------------------------|

Por tríos, ver disposición en el campo. A pasa la pelota a B, éste a C que realiza seguidamente el lanzamiento a canasta. A coge el rebote.



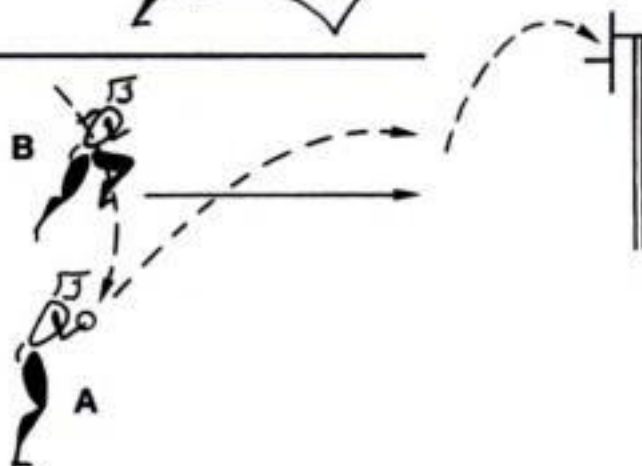
Ver disposición en el gráfico. B pasa balón a C que lanza a canasta, mientras se desplaza en carrera y recibe balón de A y lanza.



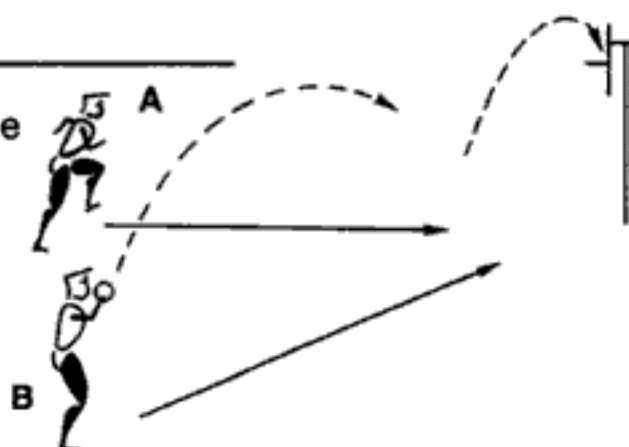
A sale corriendo, realiza cambio de dirección y recibe balón de B lanzándolo hacia la canasta. B realiza la misma acción recibiendo el balón del compañero A.



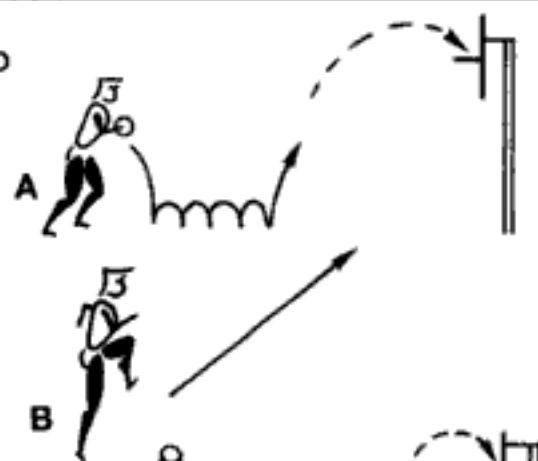
Disposición ver gráfico. B sale corriendo hacia el balón pasado por A y lo lanza a canasta. (Primer pase es el realizado de B hacia A).



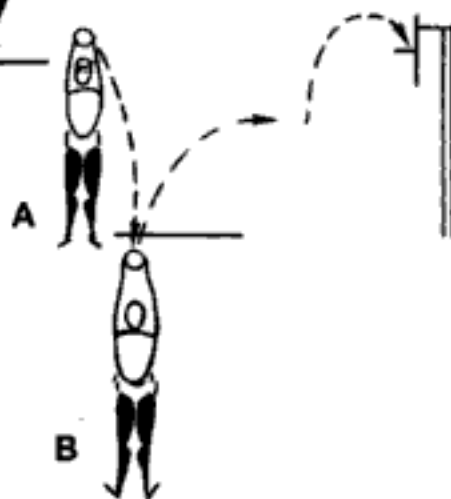
Ver disposición en el gráfico. B sale corriendo en busca del balón que A le ha lanzado. B tira a canasta y A sale a buscar el rebote.



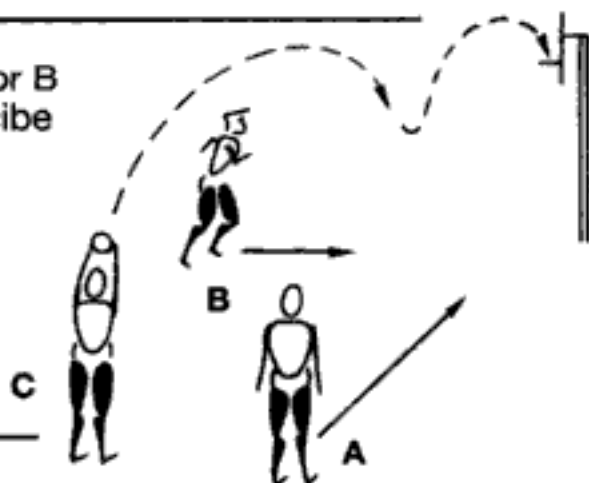
Jugador A sale hacia canasta botando el balón y realiza un lanzamiento. B sale al rebote.



Ver disposición en el gráfico. A pasa balón a B. Éste lo devuelve a jugador A que lanza a canasta.



Ver disposición en gráfico. Jugador B sale corriendo hacia canasta y recibe el pase de C. B lanza a canasta y jugador A sale al rebote.



Hidden page

BIBLIOGRAFÍA

- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C.: *Preparación física del fútbol*, Ed. Gymnos, Madrid, 1985.
- CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES: "Circuitos naturales". Ed. Consejo Superior Deportes, *boletín* n. 3, 1978.
- COUJOUR, H.: "Recorridos de endurecimiento". *Education Physique et Sport* 1, 1983, n. 13, pág. 2-4.
- CHABRIER, M.: "Musculacion general". *Education Physique et Sport* , 1978, n. 154, pág. 16-20.
- CHAVES, R.: *Ejercitación en circuito al aire libre*". Ed. Delegación Nacional de EF y Deportes, 1975.
- EHLLENZ, GROSSER: *Entrenamiento de la fuerza*, Ed. Martínez Roca, Barcelona 1990 (págs. 117-118).
- ETTER, M.: Un circuito divertido. *Education Physique et Sport* 1, 1985, n. 22, pág. 13.
- JONATH, U.: *Entrenamiento en circuito* Ed. Paidós, Buenos Aires, 1971.
- MANNO, R.: *L'allenamento della forza*, Ed. Societa Stampa Sportiva, Roma, 1988.
- MORA, J.: *Desarrollo de la resistencia*. Ed. Diputación de Cádiz, Cádiz, 1989.
- POUMARAT, G. *Les parcours en musculation*, Ed. Amphora, París, 1989.
- SCHOLICH, M.: *Entrenamiento en circuito*, Ed. Stadium, Buenos Aires, 1986.
- SCHOLICH, M.: "Estructura y efectos del entrenamiento en circuito", *Revista de Educación Física Y Deportes*, 1986, n 9-10, pág. 6-9.
- WEINECK, J.: *Entrenamiento óptimo*. Ed. Hispano Europea, Barcelona, 1988.

Hidden page

Hidden page



ISBN-84-8019-020-5



9 788480 190206

Copyrighted material