

ÍNDICE

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Introducción. Circuitos. ¿Qué son? ¿Para qué sirven? Su funcionalidad..... | 5 |
| 2. Ejercicios con balón..... | 9 |
| 3. Trabajo con aros..... | 19 |
| 4. Trabajo con picas..... | 25 |
| 5. Trabajo por parejas..... | 31 |
| 6. Trabajo por tríos y cuartetos..... | 37 |
| 7. Trabajo con bancos suecos..... | 45 |
| 8. Trabajo de relevos..... | 49 |
| 9. Juegos de animación..... | 55 |
| 10. Elementos y material utilizables en los circuitos..... | 59 |
| 11. Juegos de vuelta a la calma..... | 65 |
| 12. Ejercicios de soltura - relajación. Ejercicios de flexibilidad elasticidad..... | 71 |
| 13. Circuitos cerrados y circuitos por estaciones..... | 79 |

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento en circuito es un procedimiento metodológico de gran efectividad. Este tipo de entrenamiento fue desarrollado por Motean y Adanson (1958) y desde entonces ha tenido cantidad de modificaciones, todas del ámbito de la Educación Física y el deporte.

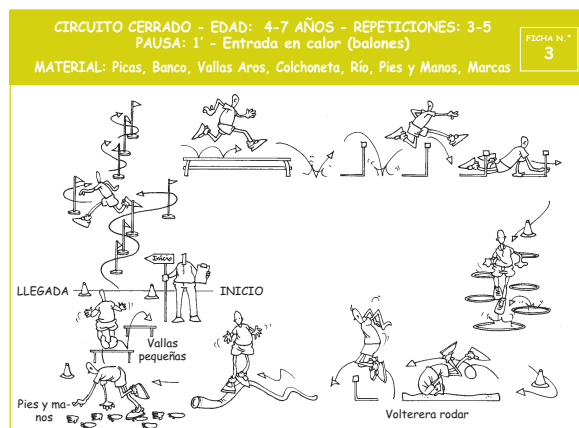
El entrenamiento en circuito es la forma efectiva organizativo-metodológica del ejercicio que sirve para desarrollar todas las actividades físicas. Es un trabajo realizado de una forma continuada de ejercicios que se suceden uno detrás de otro. Presenta un principio y final bien definidos y también un orden de ejecución preciso y determinado.

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 de acuerdo con los objetivos que se intente conseguir. Por ello se puede utilizar como un importante recurso de trabajo.

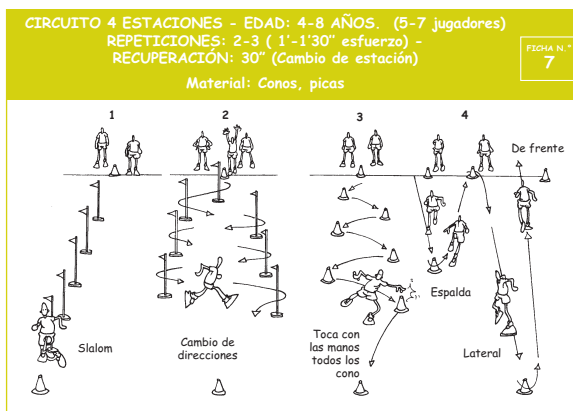
Las características de los circuitos son las siguientes:

1. Se trabaja una serie de ejercicios de forma continuada y sin parar.
2. Los ejercicios diferentes presentan alternancia entre los diferentes grupos musculares solicitados.
3. La ejecución de los ejercicios puede ser individual, por parejas, en grupos, etc.
4. Este tipo de trabajo permite adecuar el nivel de exigencia de trabajo de cada uno.
5. La elección de los ejercicios la realizamos sobre la base del objetivo que queríamos marcarnos.
6. La dificultad de los ejercicios irá en función del nivel de los participantes y de sus edades.
7. Los circuitos pueden ser de dos formas bien diferenciadas:

- A) Circuitos cerrados - donde hay un inicio y un final-, con una serie de ejercicios a desarrollar y diferentes objetivos a conseguir, etc. Se realiza individual o por parejas. Suele ser por repeticiones 2-3-4-6. al circuito.



B) Circuito por estaciones: 3-4-5-6 etc. Estaciones con objetivos concretos. Distribuimos a los jugadores en cada estación 1-5-6-7... Lo realizamos por tiempo. 2-3-4-5.



Después de años de trabajar con niños y menos niños podemos afirmar que este método de trabajo (de circuito) tiene una serie de ventajas importantes en su utilización y una gran flexibilidad de aplicación frente a pequeños inconvenientes.

La adaptación variable según la edad es muy significativa. Su amplio planteamiento de objetivos da pie a que su utilización pueda ser variada. Podemos utilizarlos para la mejora de las capacidades físicas y psicomotoras. Permite también el trabajo con poco material, al tiempo que con un grupo numeroso de jugadores. Sin duda alguna estamos ante uno de los inventos más importantes en estructura de entrenamiento, siendo de utilidad a cualquier edad, para equipos profesionales, equipos de Fútbol Base, escuelas, clubes deportivos, sesiones de Educación Física, etc.

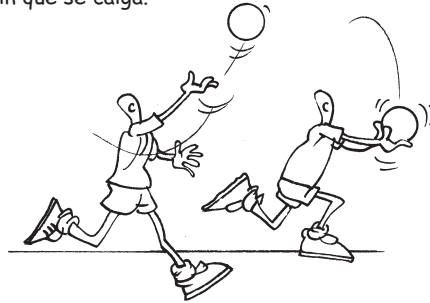
Espero servirles de ayuda y apoyo y que lo disfruten.

EJERCICIOS CON BALÓN

1. Cada uno con un balón, botando el balón con ambas manos -Derecha e izquierda alternativamente.



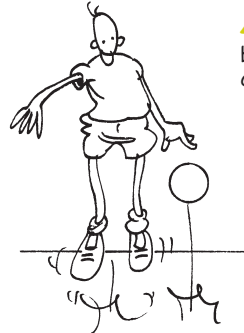
2. Corriendo, lanzar el balón al aire y cogerlo sin que se caiga.



3. Corriendo lanzar el balón y hacer un giro sin que se caiga.



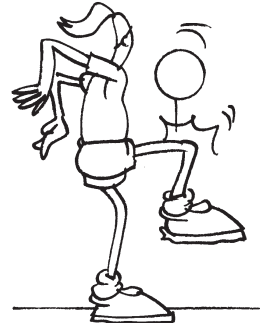
4. Con salto botar el balón sucesivamente contra el suelo.



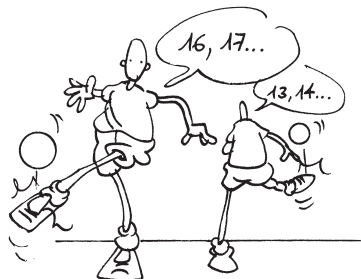
5. Lanzarlo, sentarse y cogerlo sin que toque el suelo.



6. Dar toques seguidos con los muslos (rodillas).

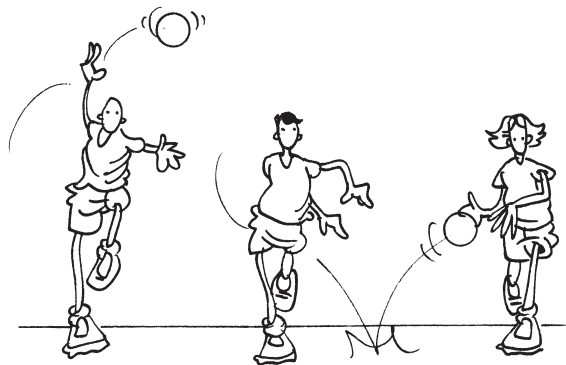


7. ¿Quién logra dar más toques? (Todos vamos contando).



8. En carrera pasarlo por la cintura, seguido.





9. En carrera pasarse el balón con los compañeros, con una mano, con las dos --con bote-- saque banda-cabeza. Etc.

10. Pasarse balones y quitamos 2, 3 o 4 a la señal ver quién no tiene balón.



11. Conducir el balón con la mano por el suelo.



12. Conducir el balón en cuadrupedia -en cangrejo.



13. Conducir el balón con el pie (lento).



14. Conducir el balón con el pie a la señal muy rápido.

