

## 2º ESO CIRCUITO ESTACIONES CFB

Haz un circuito de estaciones para trabajar las Cualidades Físicas Básicas, teniendo en cuenta las siguientes características (no obligatorias):

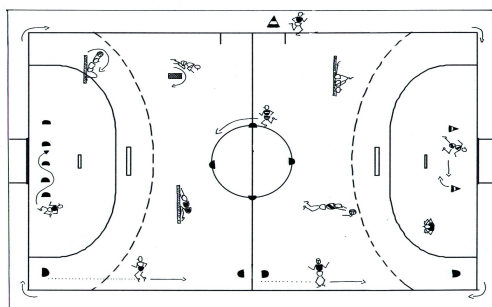
- Entre 10/12 estaciones.
- Que se trabajen las cuatro cualidades físicas básicas.
- Especificar el lugar dónde se realizará el circuito: parque, playa, pista polideportiva, casa, gimnasio del IES,...
- Utilizar elementos, o material que tenemos en el gimnasio del IES. No utilizar material de gimnasios comerciales, tales como pesas, máquinas, etc.
- Dibujar un plano del circuito.
- Especificar las repeticiones del circuito (entre 1 y 3) y la recuperación entre repeticiones del mismo(circuito).
- Cada estación deberá llevar su dibujo/gráfico correspondiente, con una breve descripción del ejercicio que se realiza.
- Como idea (no obligatorio) utiliza fotografías realizando tú mismo el ejercicio.
- En esa descripción puede figurar la intensidad del trabajo L (lenta), M (media), A (alta).
- También el volumen de trabajo por estación, es decir, repeticiones del ejercicio o tiempo de trabajo por estación.
- Especificar la recuperación entre estaciones. Ojo, deberá ser la misma para no descompensar el circuito.

Una vez realizado el trabajo se puede enviar a [edfiscabeade@gmail.com](mailto:edfiscabeade@gmail.com) especificando en el archivo nombre y curso.

Para cualquier duda contactar con [edfiscabeade@gmail.com](mailto:edfiscabeade@gmail.com)

### EJEMPLO

Circuito pista polideportiva (plano)



### EJEMPLO

Dibujo/gráfico



Descripción: Plancha. Posición boca abajo, el cuerpo descansa sobre los antebrazos y la punta de los pies, con los codos a la altura de la zona alta del pecho. Mantener la espalda derecha y no perder el equilibrio, con la cadera centrada. Contraer glúteos y abdominales.

V: 25''

Repeticiones : 1