

ÍNDICE

Introducción, 7

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