

# CUALIDADES FISICAS



**EDUCACIÓN FISICA**  
**COLEGIO SAN FRANCISCO DE ASÍS**

# CUALIDADES FISICAS



# CUALIDADES FISICAS



1º RESISTENCIA

2º FUERZA

3º VELOCIDAD

4º FLEXIBILIDAD

# CUALIDADES FISICAS



1º RESISTENCIA

2º FUERZA

3º VELOCIDAD

4º FLEXIBILIDAD

# CUALIDADES FISICAS



1º RESISTENCIA

2º FUERZA

3º VELOCIDAD

4º FLEXIBILIDAD

# CUALIDADES FISICAS



1º RESISTENCIA

2º FUERZA

3º VELOCIDAD

4º FLEXIBILIDAD

# CUALIDADES FISICAS



HOY, NOSOTROS VAMOS  
APRENDER SOBRE...

**3º VELOCIDAD**

# DEFINICION



CUALIDAD FISICA QUE  
NOS PERMITE  
REALIZAR  
MOVIMIENTOS LO  
MAS RÁPIDO POSIBLE



# DEFINICION



¿CUÁNDO  
PODEMOS USAR  
LA VELOCIDAD?

# DEFINICION

¿CUÁNDO PODEMOS USAR  
LA VELOCIDAD?



# DEFINICION

¿CUÁNDO PODEMOS USAR  
LA VELOCIDAD?



# DEFINICION

¿CUÁNDO PODEMOS USAR  
LA VELOCIDAD?



# DEFINICION

¿CUÁNDO PODEMOS USAR  
LA VELOCIDAD?



# DEFINICION

¿CUÁNDO PODEMOS USAR  
LA VELOCIDAD?





# DEFINICION

¿CUÁNDO PODEMOS USAR  
LA VELOCIDAD?



**TODOS LOS DIAS/EN TODO MOMENTO/ A TODAS HORAS**

# TIPOS DE VELOCIDAD





# TIPOS DE VELOCIDAD



□ TIEMPO DE REACCION

□ VELOCIDAD GESTUAL

□ VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO

# TIPOS DE VELOCIDAD



□ TIEMPO DE REACCION

□ VELOCIDAD GESTUAL

□ VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO

# TIPOS DE VELOCIDAD



□ TIEMPO DE REACCION

□ VELOCIDAD GESTUAL

□ VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO

# TIPOS DE VELOCIDAD



□ TIEMPO DE REACCION

□ VELOCIDAD GESTUAL

□ VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO

# TIEMPO DE REACCION



ES EL TIEMPO QUE  
TARDAMOS DESDE  
QUE SENTIMOS UN  
ESTÍMULO HASTA  
QUE REACCIONAMOS

# TIEMPO REACCION



ESTE ESTIMULO PUEDE SER  
DE TRES TIPOS:



# TIEMPO REACCIÓN



## 1º: ESTIMULO VISUAL

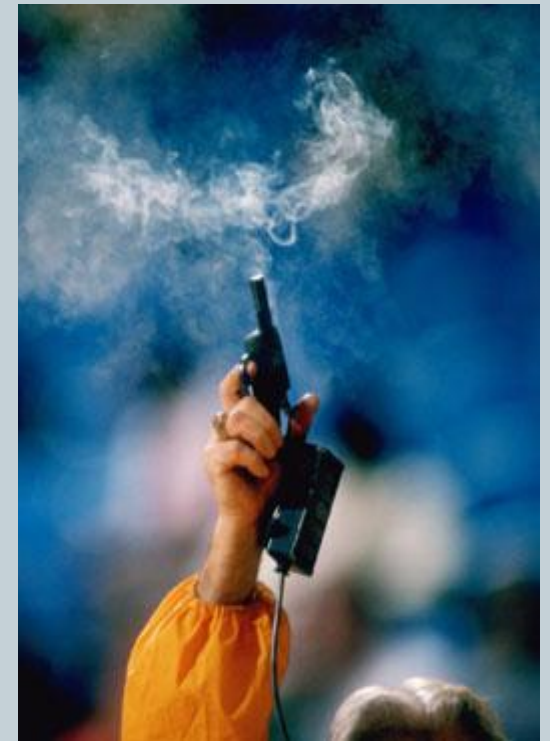




# TIEMPO REACCIÓN



## 2. ESTIMULO SONORO





# TIEMPO REACCIÓN

## 3º: ESTIMULO TACTIL



# TIPOS DE VELOCIDAD



□ TIEMPO DE REACCION

□ VELOCIDAD GESTUAL

□ VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO

# VELOCIDAD GESTUAL



ES LA CUALIDAD  
QUE PERMITE  
REALIZAR UN  
GESTO LO MÁS  
RÁPIDO POSIBLE

# VELOCIDAD GESTUAL



POR EJEMPLO:

# VELOCIDAD GESTUAL



## POR EJEMPLO:



# TIPOS DE VELOCIDAD



□ TIEMPO DE REACCION

□ VELOCIDAD GESTUAL

□ VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO

# VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO



ES LA CUALIDAD QUE  
TE PERMITE  
REALIZAR UN  
DESPLAZAMIENTO LO  
MÁS RÁPIDO POSIBLE

# VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO



## POR EJEMPLO:



# VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO



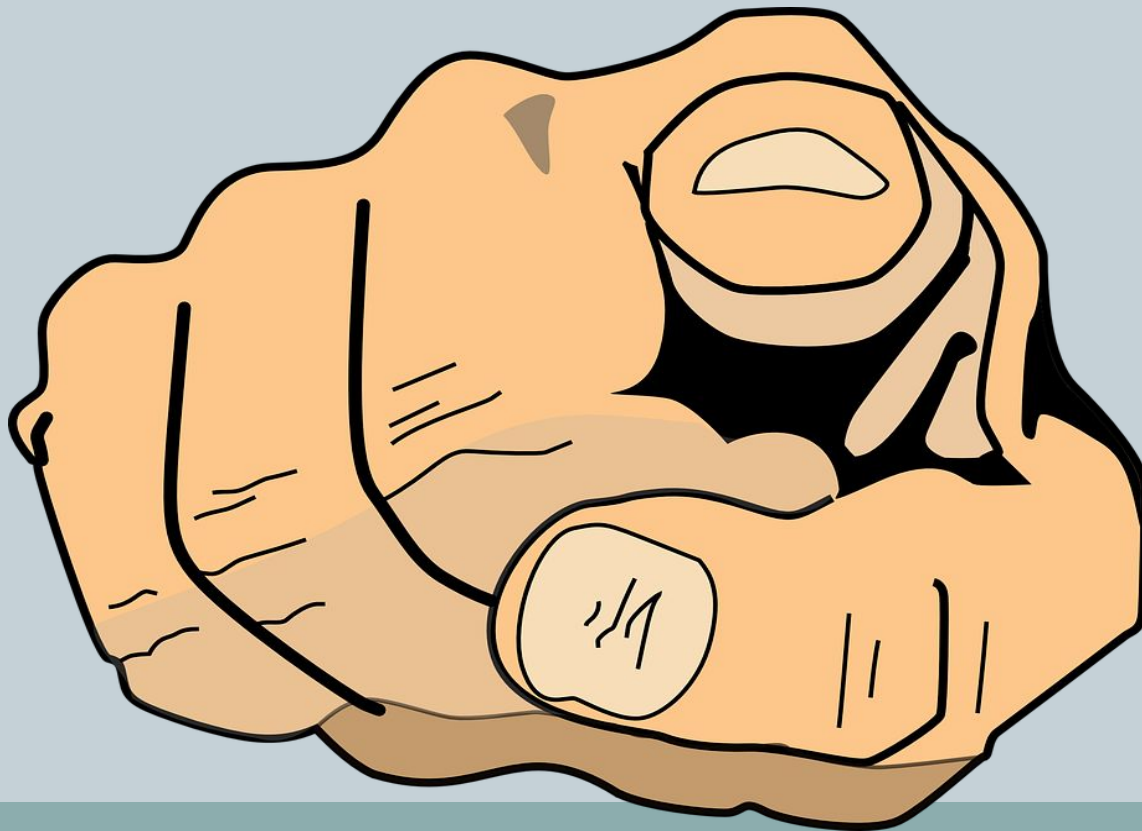
## POR EJEMPLO:



# Y AHORA...



# ES TU TURNO!!



# TIPOS DE VELOCIDAD





# TIPOS DE VELOCIDAD



**TIEMPO DE REACCION**

# KINDS OF SPEED



TIEMPO DE REACCION

ESTIMULO AUDITIVO



# TIPOS DE VELOCIDAD



# TIPOS DE VELOCIDAD



**VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO**

# TIPOS DE VELOCIDAD



VELOCIDAD GESTUAL



# TIPOS DE VELOCIDAD



# TIPOS DE VELOCIDAD

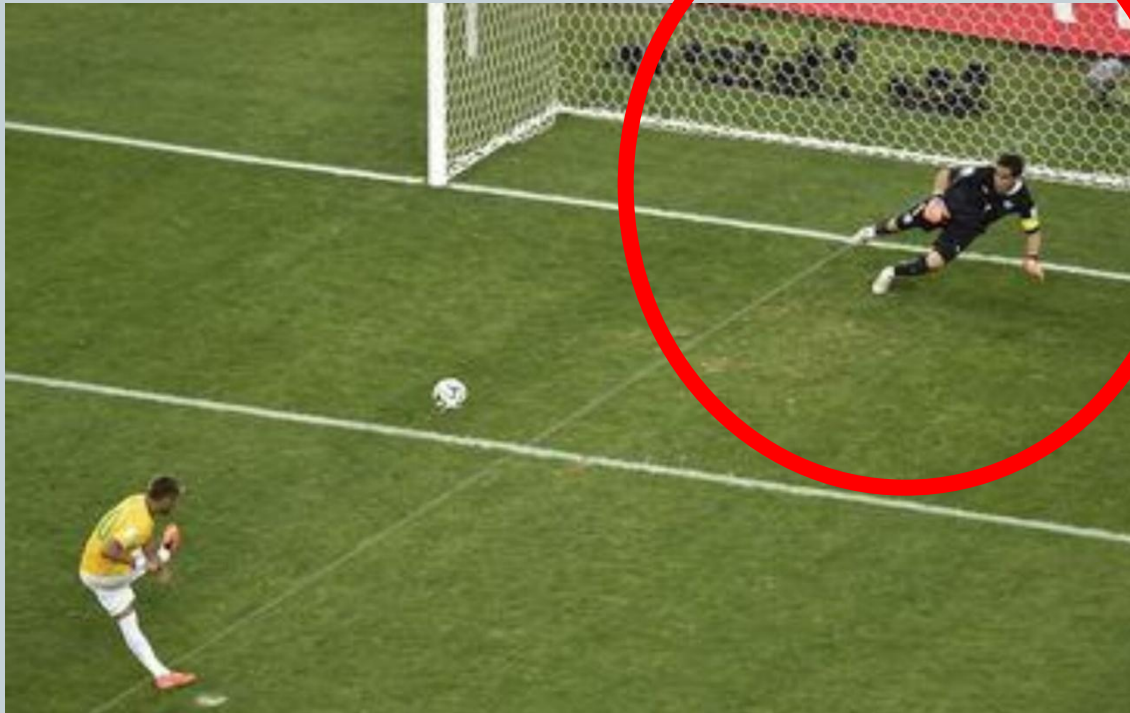


# TIPOS DE VELOCIDAD



TIEMPO DE REACCION

# TIPOS DE VELOCIDAD



TIEMPO DE REACCION  
ESTIMULO VISUAL



# TIPOS DE VELOCIDAD



# TIPOS DE VELOCIDAD



**VELOCIDAD GESTUAL**

# TIPOS DE VELOCIDAD



TAMBIÉN, FUERZA ¿\_\_\_\_\_?

# TIPOS DE VELOCIDAD



**FUERZA EXPLOSIVA/POTENCIA**



# ¿CÓMO ENTRENAR?



## ¿TE ACUERDAS DE LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO?



# 2º SISTEMAS



## LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

SON DOS:



# 2º SISTEMAS



- **CONTINUO (sin pausas de recuperación)**
- **FRACCIONADO (con pausas de recuperación)**

# SIST.CONTINUO

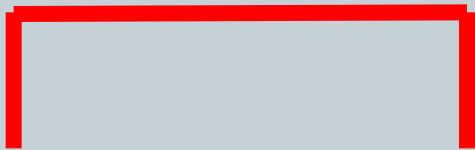


DENTRO DEL SIST. CONTINUO  
EXISTEN DOS TIPOS:

①

**ARMÓNICO**

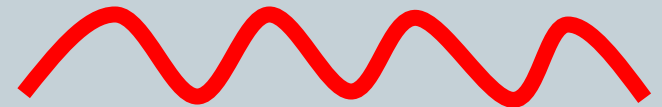
(Misma intensidad)



②

**VARIABLE**

(Intensidades distintas)



# SIST. CONTINUO



DENTRO DEL SIST. CONTINUO  
EXISTEN DOS TIPOS:

①

ARMÓNICO

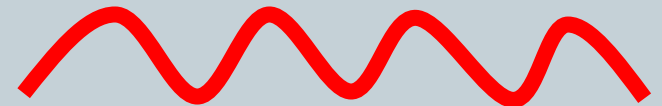
(Misma intensidad)



②

VARIABLE

(Intensidades distintas)



# SIST.CONTINUO



DENTRO DEL SIST. CONTINUO  
EXISTEN DOS TIPOS:

①

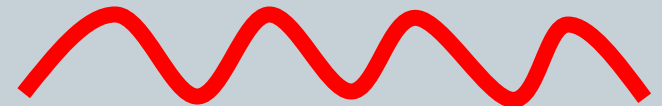
ARCO

(Intensidades distintas)

②

VARIABLE

(Intensidades distintas)



# SIST.FRACCIONADO



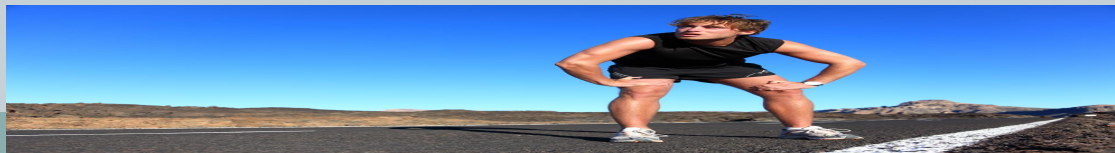
**DENTRO DEL SIST.  
FRACCIONADO EXISTEN DOS  
TIPOS:**

**①**

**②**

**INTERVÁLICO**  
**(PAUSA INCOMPLETA)**

**REPETICIONES**  
**(PAUSA COMPLETA)**



# 3º MÉTODOS



**ENTRE OTROS  
MUCHOS, ALGUNOS  
EJEMPLOS MÉTODOS  
DE ENTRENAMIENTO  
PARA LA VELOCIDAD  
SON:**



# MÉTODOS



# CARRERAS CORTAS Y REPETIDAS

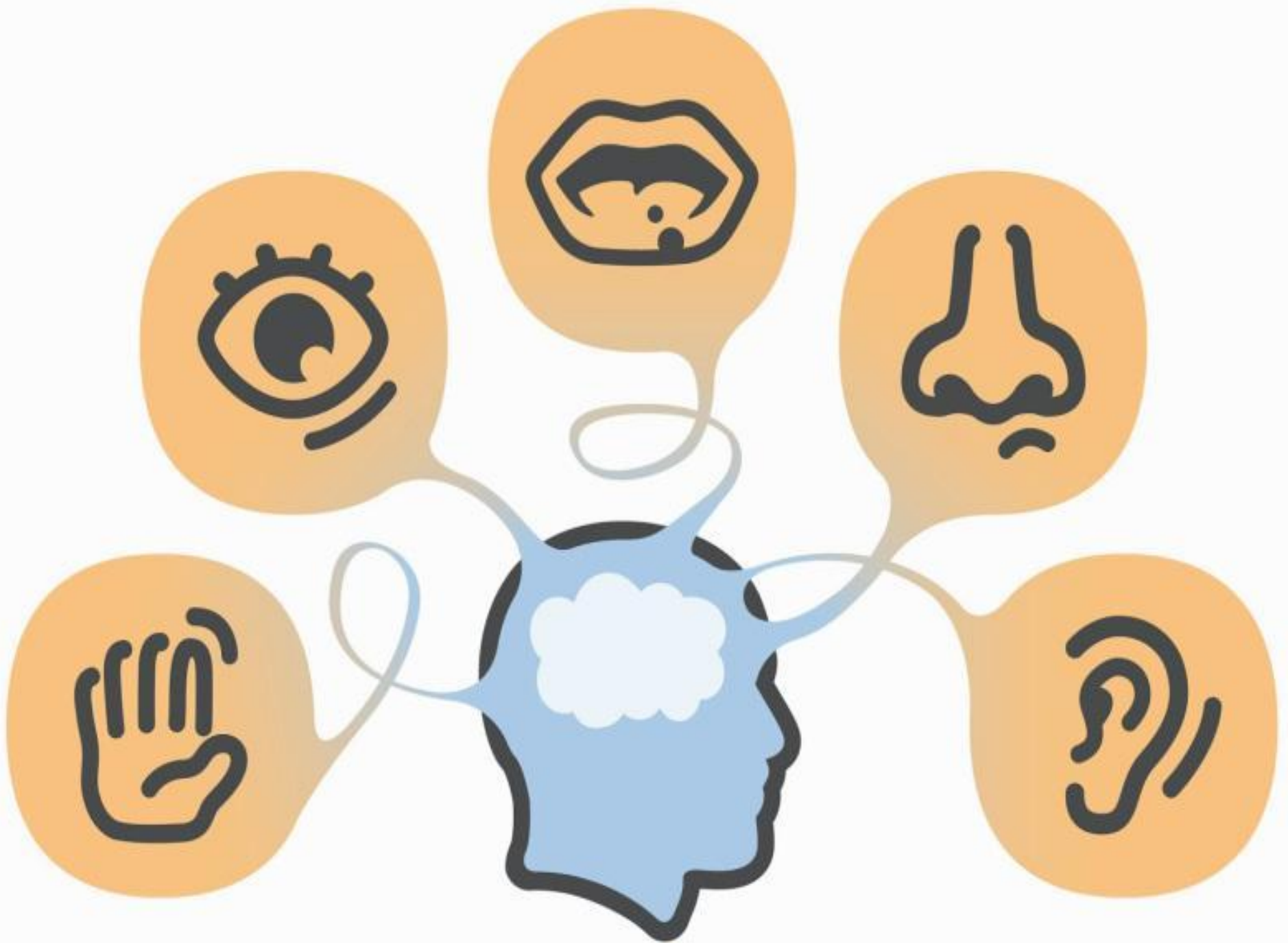
(VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO)



# MÉTODOS



## REACCIONAR A DIFERENTES ESTÍMULOS (TIEMPO DE REACCIÓN)



# MÉTODOS



## JUEGOS DE CARRERA

(EJ. CAÑON/ISLA DEL  
TESORO)



# MÉTODOS



## TRABAJO CON SOBRECARGAS

(EJ. PARACAIDAS/  
RUEDA/ BOTELLAS/  
PESA)



T  
S



N  
S



# ΜΕΤΟΔΟΣ



# MÉTODOS



# MULTISALTOS

(EJ. CUERDAS/ VALLAS/  
TRONCOS)



# DUDA

**POR LO TANTO... SERÍAN  
APLICABLES LOS  
MISMOS SISTEMAS DE  
ENTRENAMIENTO AL  
ENTRENAMIENTO DE  
VELOCIDAD?**

DUDA

P

AN

SI

PROFE

E

VELOCIDAD?

**DUDA**

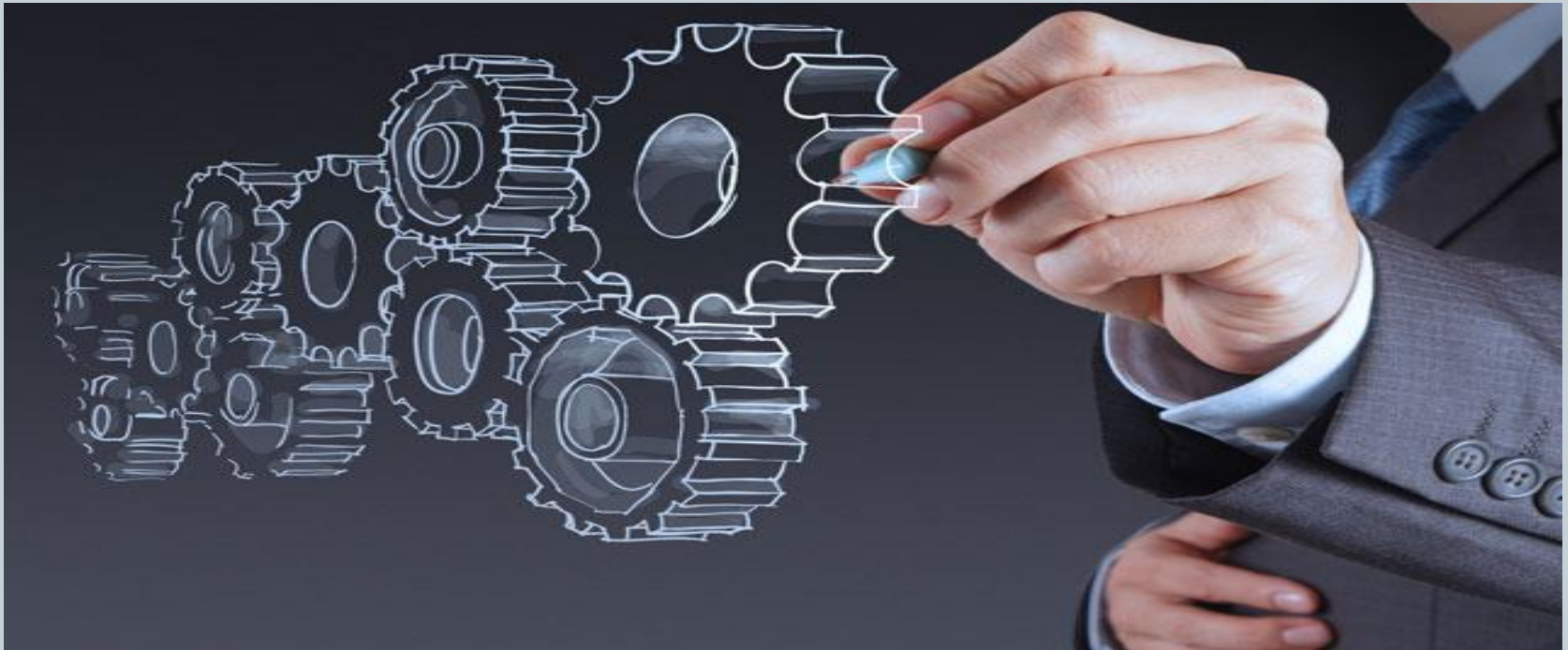
**¿PERO...  
CÓMO?**

**VELOCIDAD?**

# PERO...¿CÓMO?



## CONTROLANDO:





# PERO...¿CÓMO?

## CONTROL A:



PERO...¿CÓMO?

COMO: 

**REPETICIONES**

**REPETICIONES**

PERO...¿CÓMO?

CON PLANOS:

**TIEMPO**

REPETIDOS

PERO...¿CÓMO?



PLANOS:

TITLE

RECUERDOS

REPTILES



# GRACIAS



**¡¡VAMOS A LA  
PISTA Y A  
PRACTICAR!!**

# CUALIDADES FÍSICAS



**ANTONIO CABEZUELO MARTÍNEZ**  
**EDUCACIÓN FÍSICA**  
**COLEGIO SAN FRANCISCO DE ASÍS**

