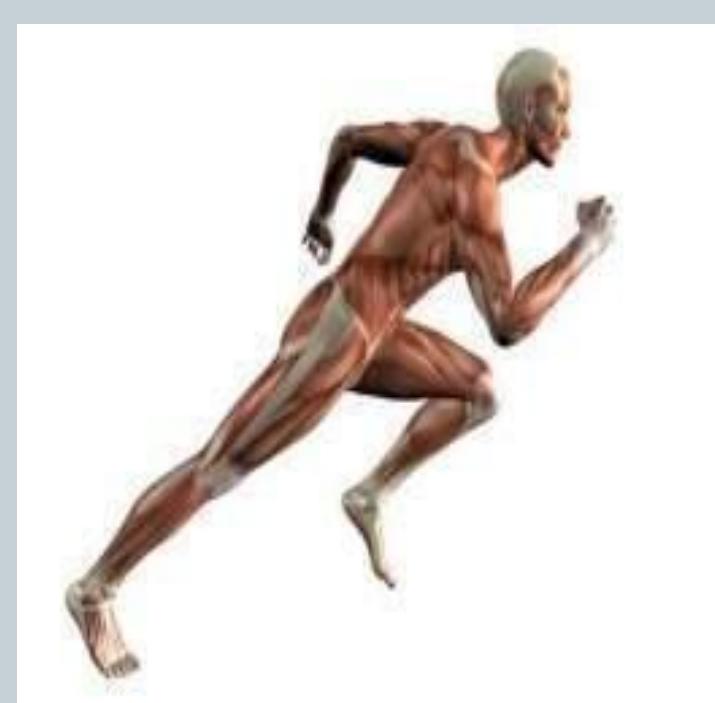


CUALIDADES FISICAS



**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 FISCAS



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



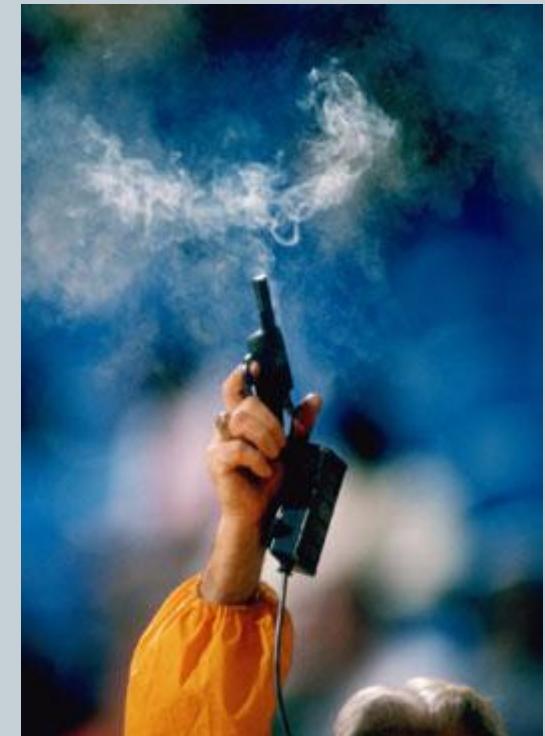
1º: ESTIMULO VISUAL



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



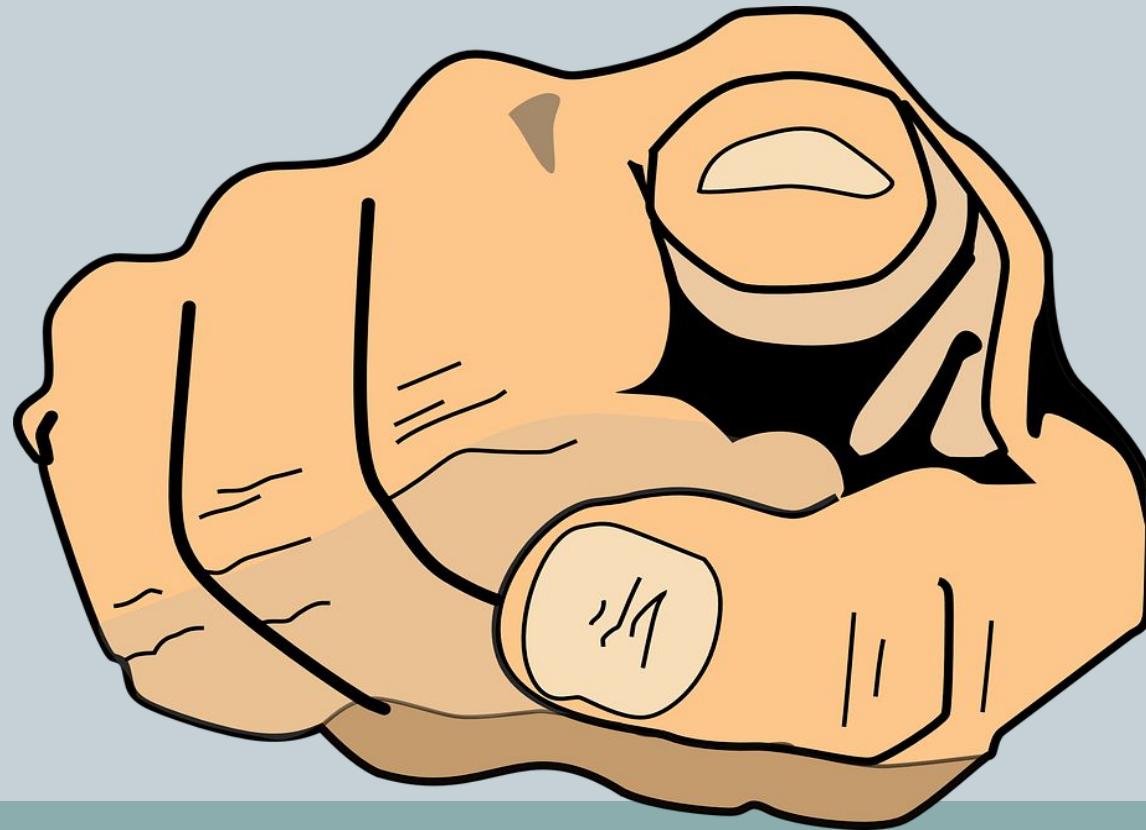
POR EJEMPLO:



YAHORA...



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

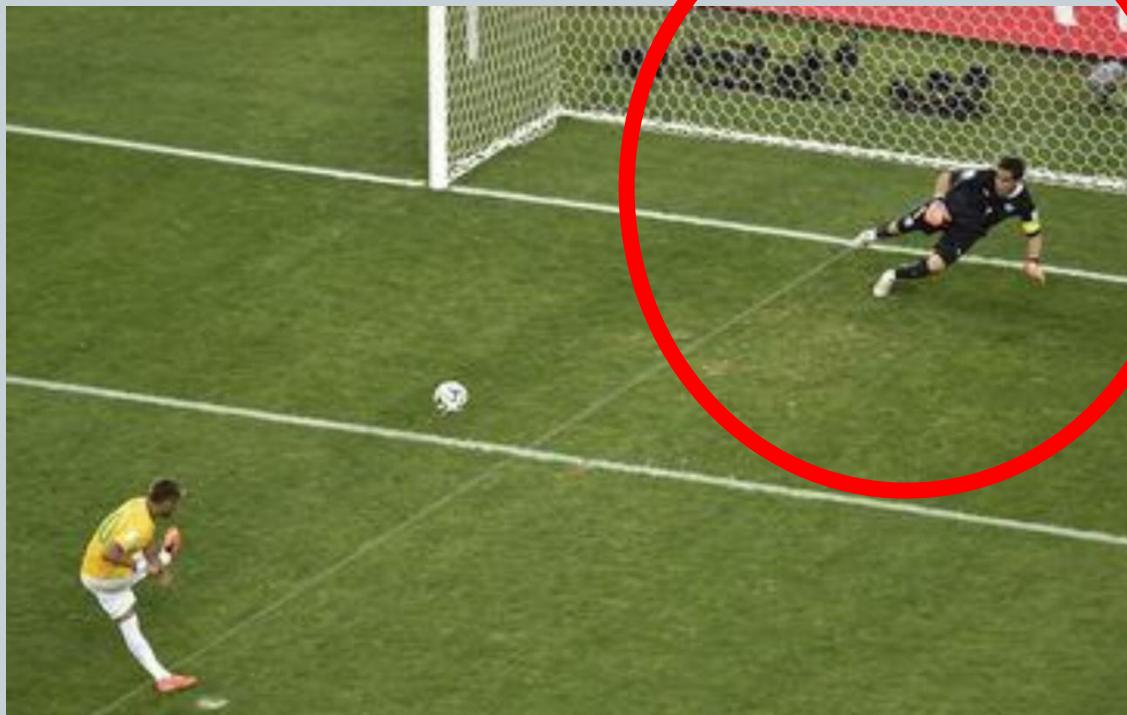


VELOCIDAD GESTUAL

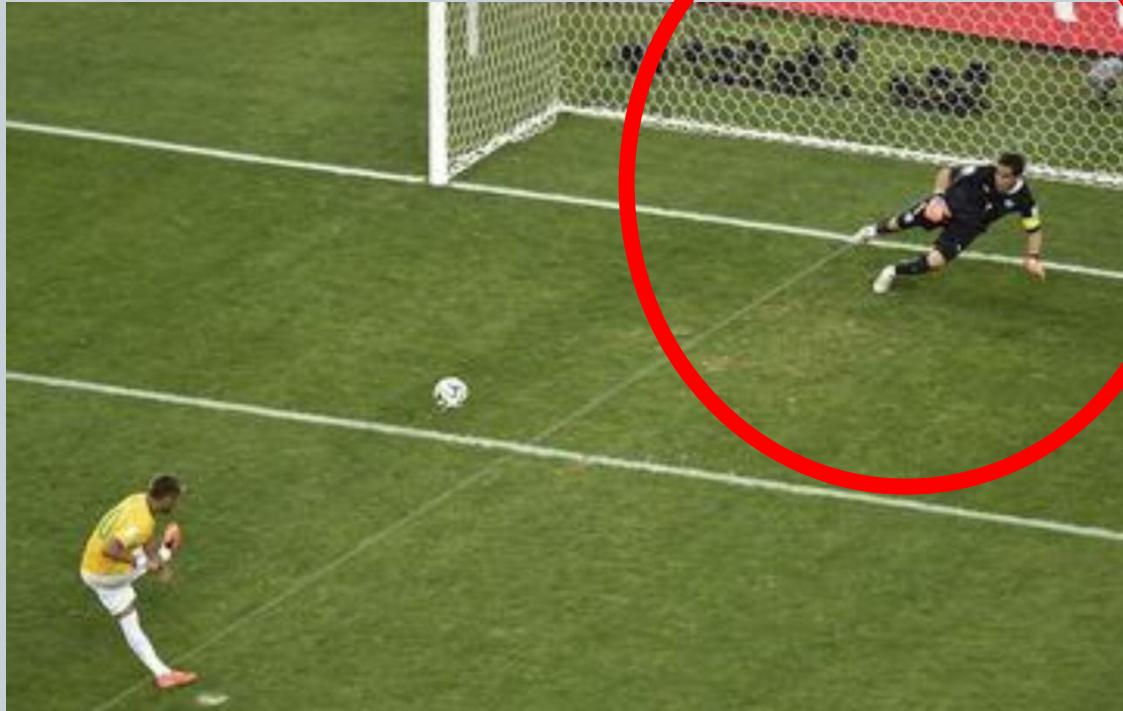
TIPOS DE VELOCIDAD



TIPOS DE VELOCIDAD

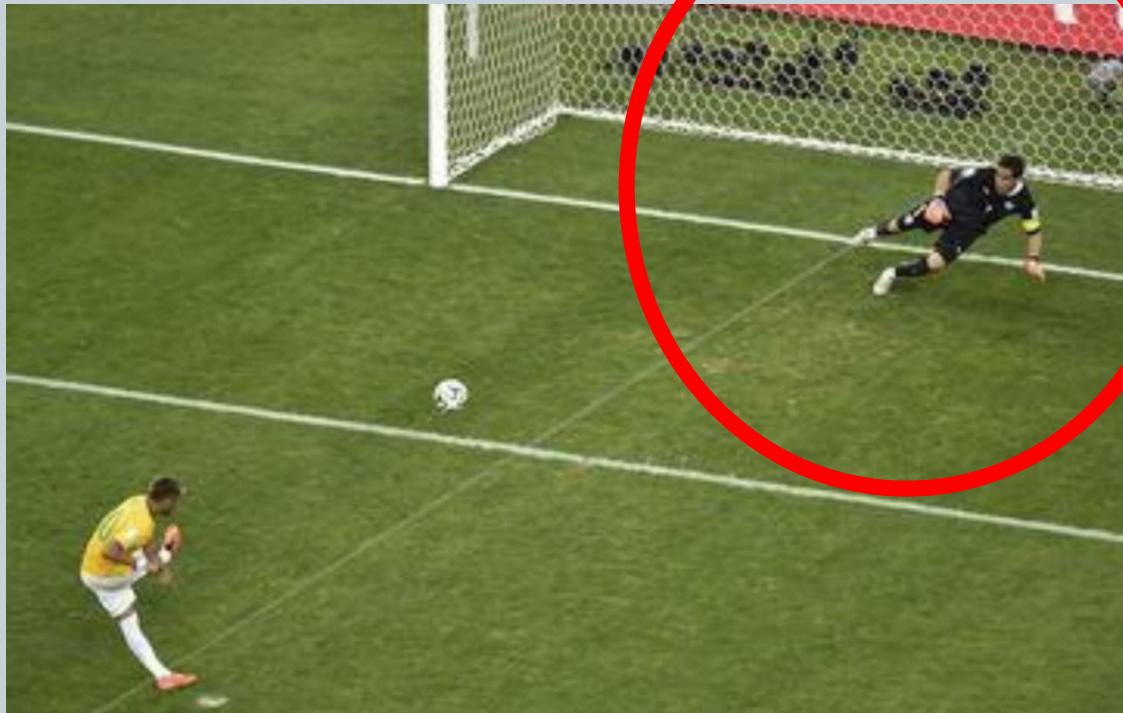


TIPOS DE VELOCIDAD



TIEMPO DE REACCION

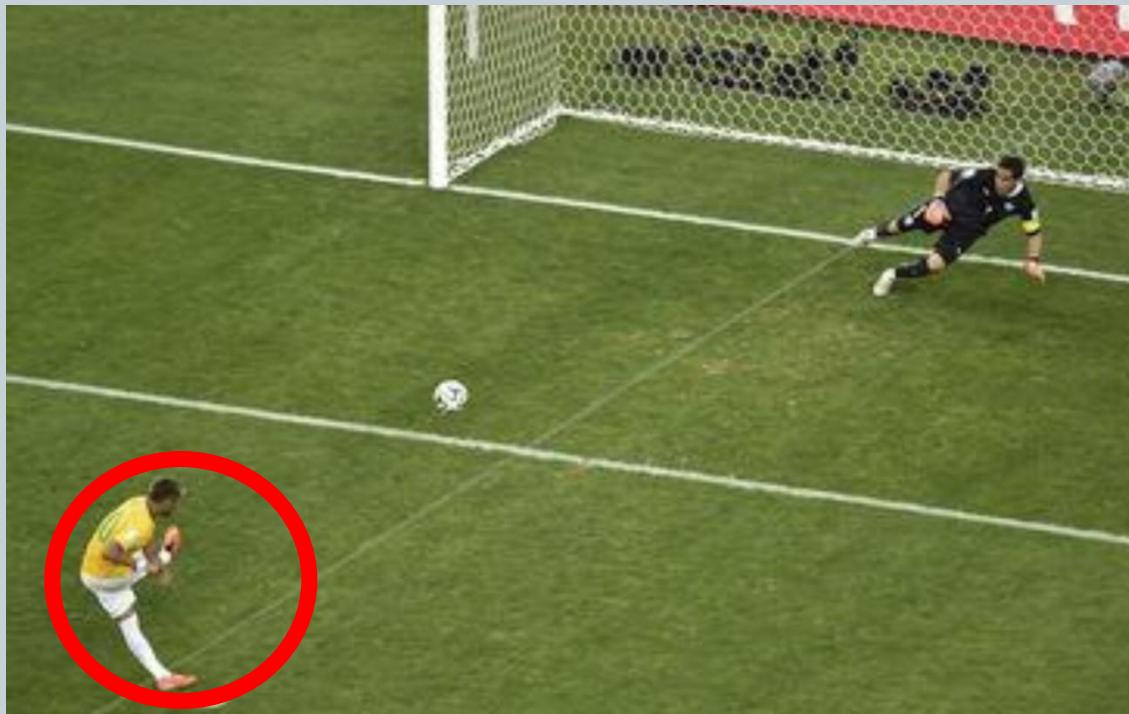
TIPOS DE VELOCIDAD



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?

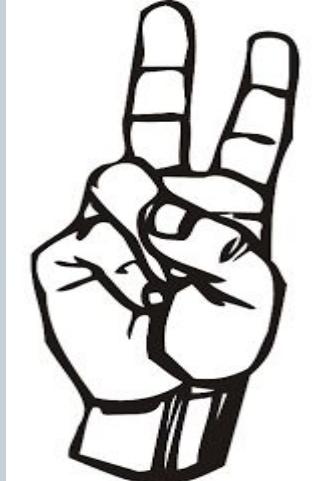


2º SISTEMAS



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)



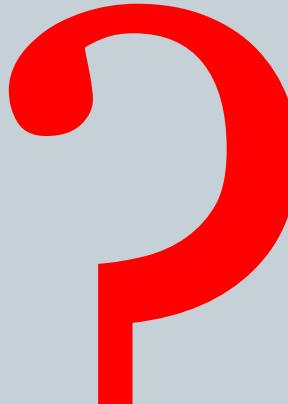
SIST. CONTINUO

DENTRO DEL SIST. CONTINUO
EXISTEN DOS TIPOS:

1

ARMÓNICO

(Misma intensidad)



2

VARIABLE

(Intensidades distintas)



SIST. CONTINUO

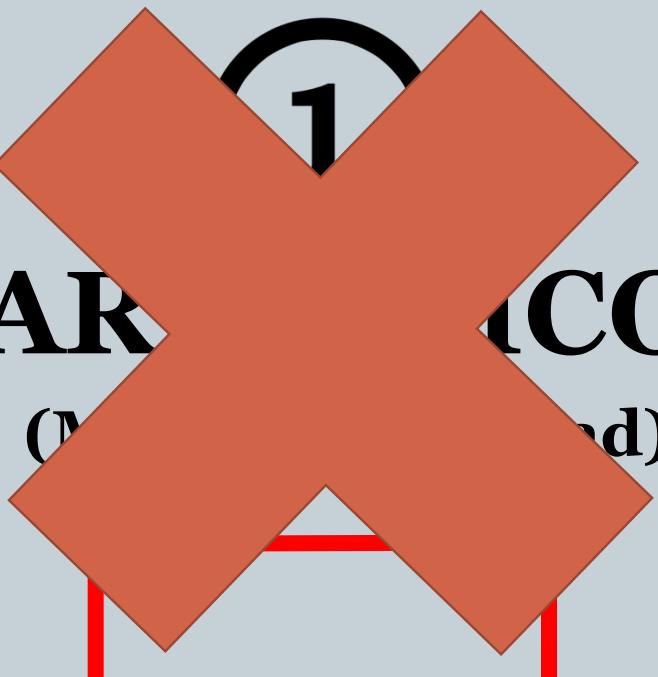


DENTRO DEL SIST. CONTINUO
EXISTEN DOS TIPOS:

1

ARMÓNICO

(Ondas sinusoidales)



2

VARIABLE

(Intensidades distintas)



SIST.FRACCIONADO

DENTRO DEL SIST.
FRACCIONADO EXISTEN DOS

1

TIPOS:

2

INTERVÁLICO
(PAUSA INCOMPLETA)

REPETICIONES
(PAUSA COMPLETA)



3ºMÉTODOS



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

MÉTODOS



CARRERAS CORTAS Y REPETIDAS

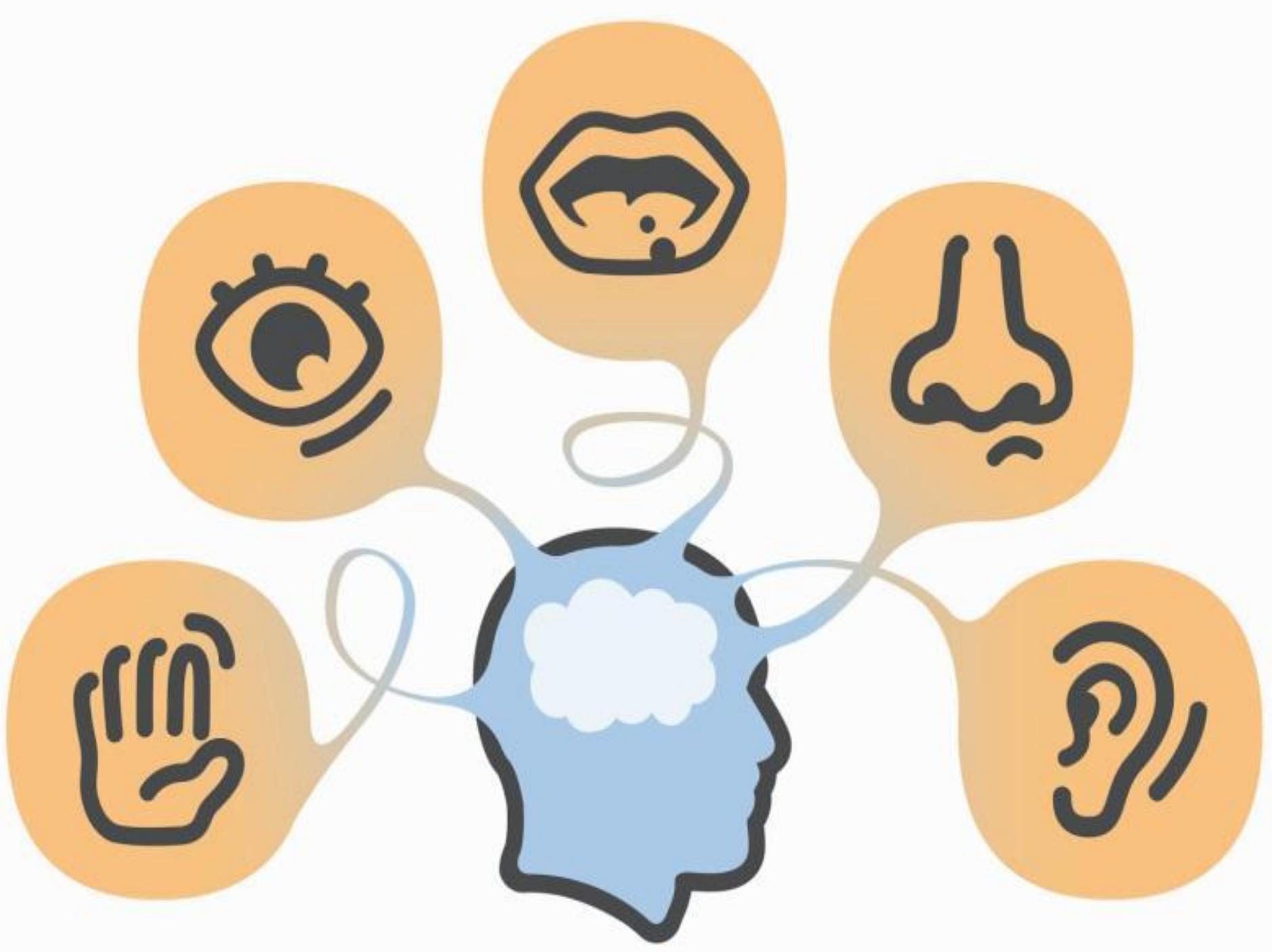
(VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO)



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



MÉTODOS

T
S
S



MÉTODOS



MULTISALTOS

(EJ. CUERDAS/ VALLAS/
TRONCOS)



DUDA

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

DUDA

SI
PROFE
VELOCIDAD?

DUDA

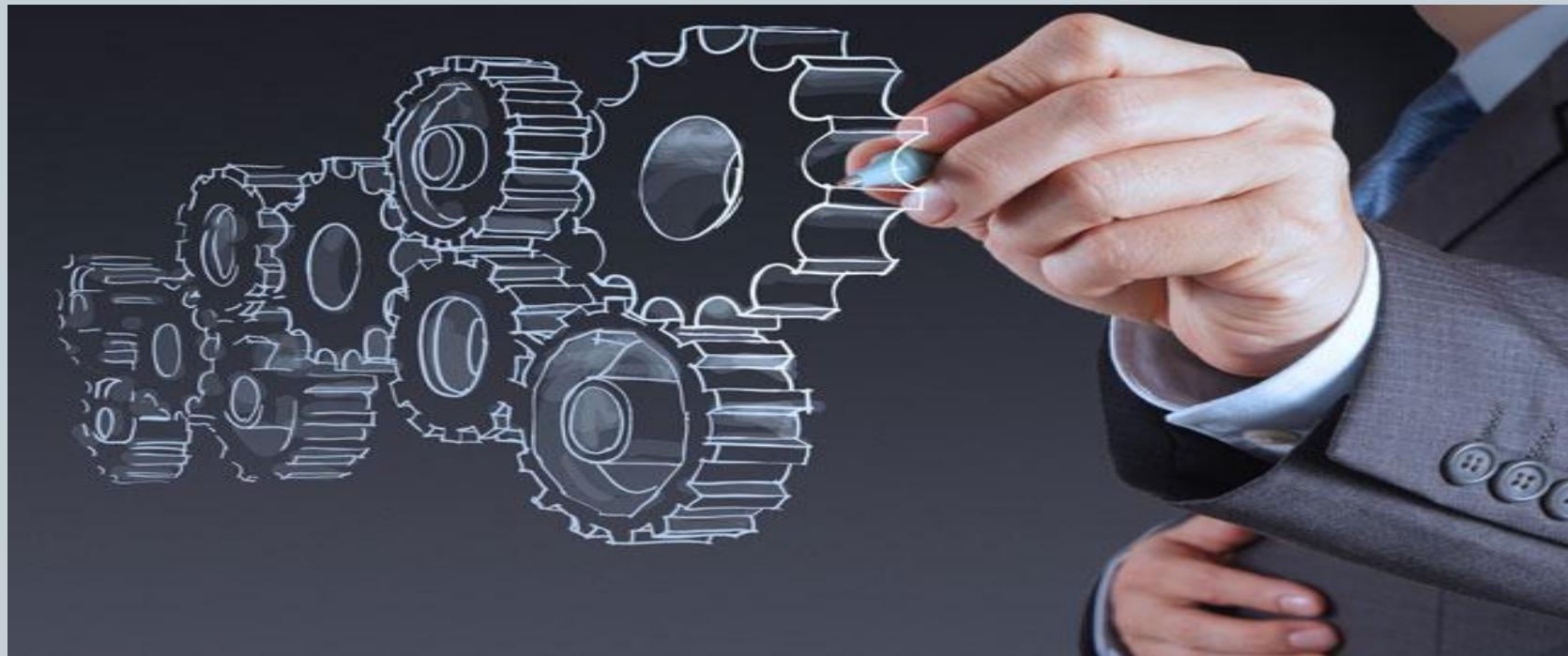
¿PERO...

CÓMO?

VELOCIDAD?

PERO...¿CÓMO?

CONTROLANDO:



PERO...¿CÓMO?

CONTROLES:

REPETICIONES



PERO...¿CÓMO?

CONSIDERACIONES:



PERO...¿CÓMO?

CONVERSIÓN:

TIEMPO

REPETICIONES

PERO...¿CÓMO?

EJEMPLOS

RECUPERACIÓN

IMPLEMENTACIÓN

REPETICIÓN

GRACIAS



**¡¡VAMOS A LA
PISTA YA
PRACTICAR!!**

CUALIDADES FÍSICAS



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