

CUALIDADES FISICAS



EDUCACIÓN FÍSICA
COLEGIO SAN FRANCISCO DE ASÍS

EFISICASANFRANCISCOEASIS@GMAIL.COM

CUALIDADES FISICAS



CUALIDADES FISICAS



1^o RESISTENCIA

2^o FUERZA

3^o VELOCIDAD

4^o 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
A APRENDER SOBRE...

2º FUERZA

DEFINICION



CUALIDAD FISICA QUE
PERMITE REALIZAR
UNA ACCION
MUSCULAR PARA
VENCER UNA
OPOSICION

DEFINICION

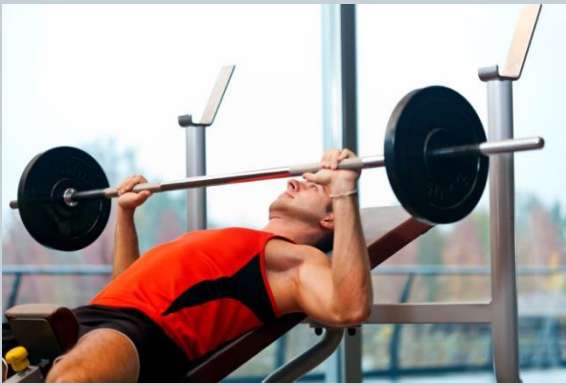


¿CUÁNDO PODEMOS
USAR LA FUERZA?

DEFINICION



CUANDO PODEMOS
USAR LA FUERZA?



DEFINICION

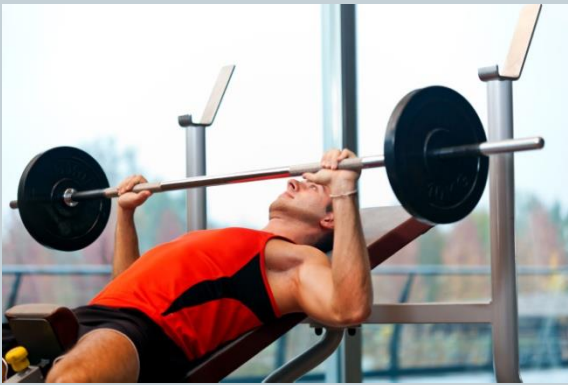


CUANDO PODEMOS
USAR LA FUERZA?



DEFINICION

CUANDO PODEMOS
USAR LA FUERZA?



DEFINICION

CUANDO PODEMOS
USAR LA FUERZA?



TODOS LOS DIAS/ EN TODO MOMENTO/ TODO LUGAR

TIPOS DE FUERZA



TIPOS DE FUERZA



- FUERZA MAXIMA

- FUERZA EXPLOSIVA

- FUERZA RESISTENCIA

TIPOS DE FUERZA



- FUERZA MAXIMA

- FUERZA EXPLOSIVA

- FUERZA RESISTENCIA

TIPOS DE FUERZA



- FUERZA MAXIMA

- FUERZA EXPLOSIVA

- FUERZA RESISTENCIA

TIPOS DE FUERZA



**FUERZA
MAXIMA**

FUERZA MAXIMA



DOS CARACTERISTICAS:

**CORTO PERIODO DE
TIEMPO**

PESO MAXIMO

FUERZA MAXIMA



POR EJEMPLO:



TIPOS DE RESISTENCIA



FUERZA

EXPLOSIVA

TIPOS DE FUERZA



FUERZA EXPLOSIVA

ES LO MISMO QUE....



STRENGTHEN

¡POTENCIA!



STRENGTHEN

THE

FUERZA EXPLOSIVA/POTENCIA



Dos características:

BAJO PESO

**MAXIMA
VELOCIDAD**

FUERZA EXPLOSIVA/ POTENCIA



POR EJEMPLO:



FUERZA EXPLOSIVA/POTENCIA



POR EJEMPLO:



TIPOS DE FUERZA



FUERZA

RESITENCIA

FUERZA RESISTENCIA



Dos características:

PESO MEDIO

**DURANTE UN
PERIODO LARGO DE
TIEMPO**

FUERZA RESISTENCIA



POR EJEMPLO:



FUERZA RESISTENCIA



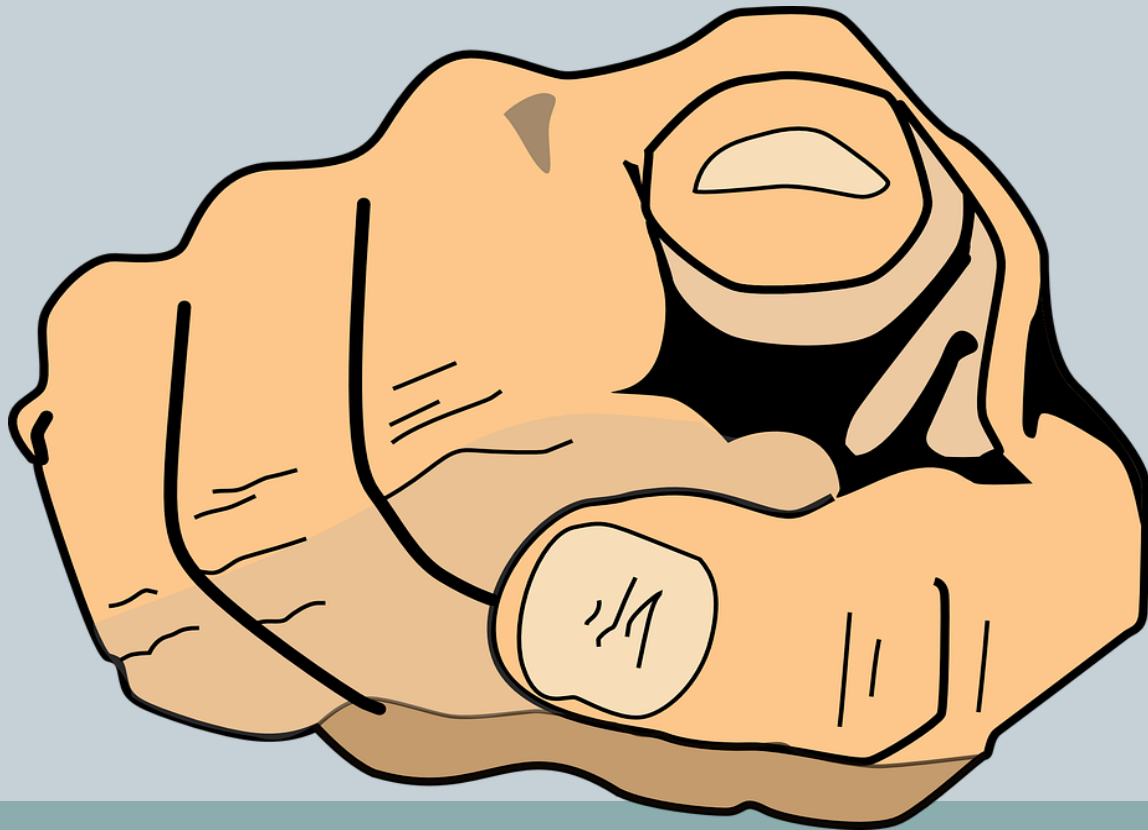
POR EJEMPLO:



Y AHORA...



ES TU TURNO!!



TIPOS DE FUERZA



TIPOS DE FUERZA



FUERZA EXPLOSIVA/ POTENCIA

TIPOS DE FUERZA



TIPOS DE FUERZA



FUERZA MAXIMA

TIPOS DE FUERZA



TIPOS DE FUERZA



FUERZA EXPLOSIVA/ POTENCIA

TIPOS DE FUERZA



TIPOS DE FUERZA



FUERZA RESISTENCIA

TIPOS DE FUERZA



TIPOS DE FUERZA



FUERZA MAXIMA

TIPOS DE FUERZA



TIPOS DE FUERZA



FUERZA RESISTENCIA

¿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

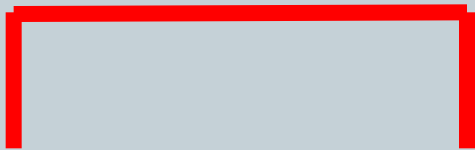


**DENTRO DEL SIST. CONTINUO
EXISTEN DOS TIPOS:**

①

ARMÓNICO

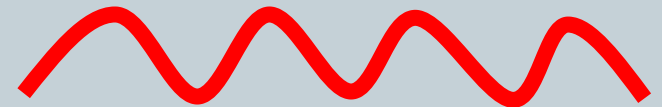
(Misma intensidad)



②

VARIABLE

(Intensidades distintas)



SIST. FRACCIONADO



**DENTRO DEL SIST.
FRACCIONADO EXISTEN DOS**

①

TIPOS:

②

INTERVÁLICO

(PAUSA INCOMPLETA)

REPETICIONES

(PAUSA COMPLETA)



3º MÉTODOS



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

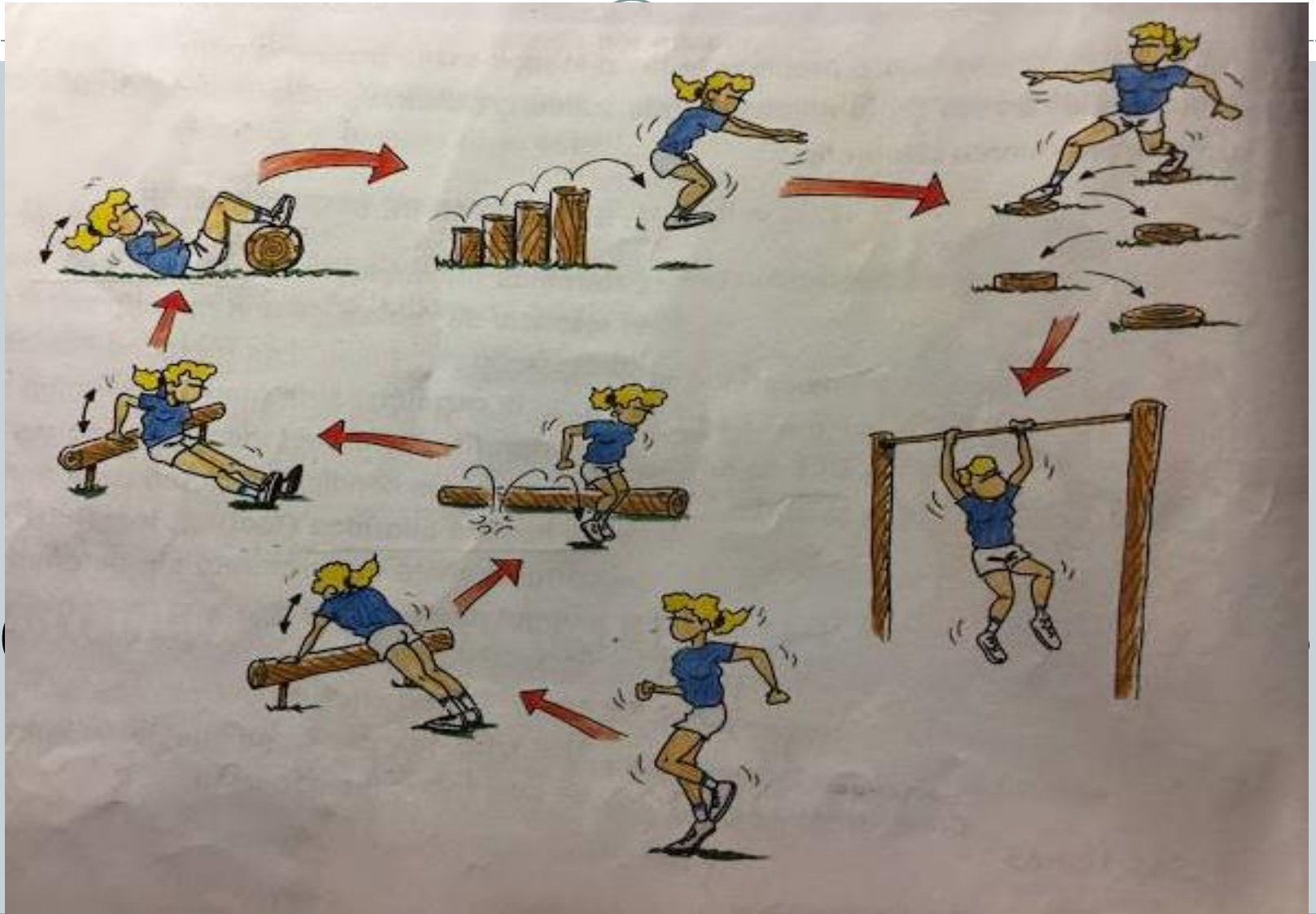
MÉTODOS



CIRCUITO NATURAL

**(APROVECHANDO LO QUE NOS
REGALA LA NATURALEZA)**

MÉTODOS











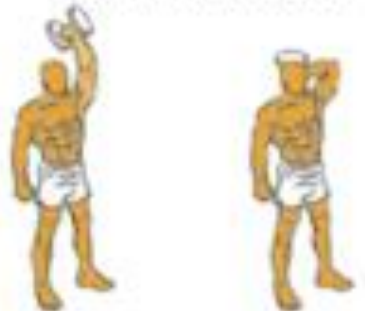
MÉTODOS



EJERCICIOS SIMPLES

(EJERCICIOS GIMNÁSTICOS)

PRIMERA

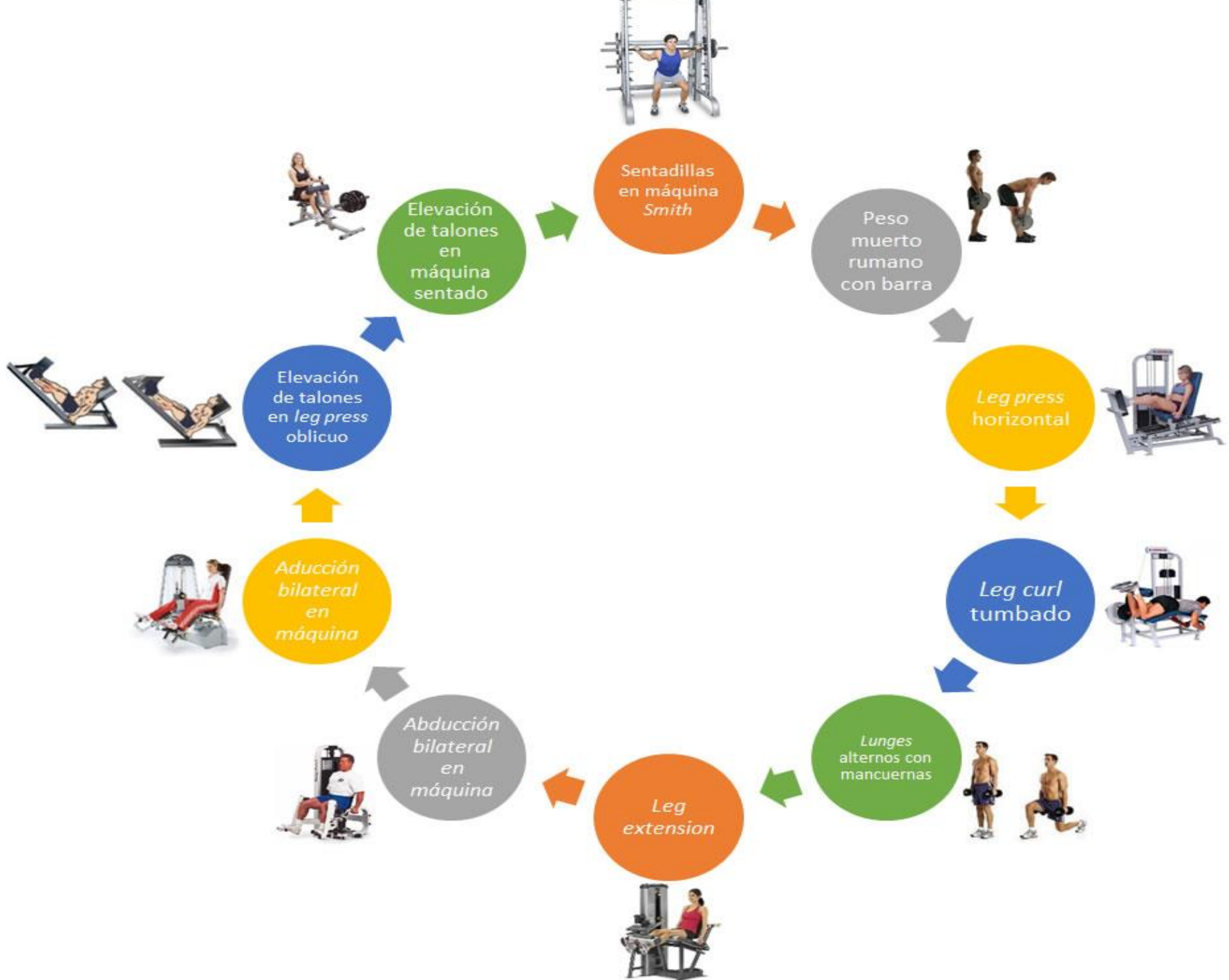
| | | |
|---|--|--|
| <p>1. SENTADILLAS</p>  | <p>2. PULL OVER</p>  | <p>3. ZANCADA</p>  |
| <p>4. PRESS HOMBRO</p>  | <p>5. MARTILLO</p>  | <p>6. PRESS DE BANCA</p>  |
| <p>7. ELEVACIÓN DE TALONES</p>  | <p>8. REMO</p>  | <p>9. EXTENSIÓN TRICEPS</p>  |
| <p>3-5 vueltas al circuito // En cada estación: 30-60" de trabajo ó 20-30 rep. → 30" de descanso</p> | | |

(lo que era el taruck)

MÉTODOS



CIRCUITO DE EJERCICIOS (CIRCUIT TRAINING)



MÉTODOS



ENTRENAMIENTOS CON CARGAS

(EJ. BALÓN MEDICINAL,
MANCUERNAS, DISCOS,
MÁQUINAS DE MUSCULACIÓN,
LASTRES, PARACAIDAS...)

MÉTODOS



MULTISALTOS/ MULTILANZAMIENTOS

**(MEJORAR FUERZA
EXPLOSIVA/POTENCIA)**

DUDA



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

DUDA

SI

PROFE

DE FUERZA?

DUDA

¿PERO...

CÓMO?

DE FUERZA?

PERO...¿CÓMO?



CONTROLANDO:



PERO...¿CÓMO?

CONTROL A:



PERO...¿CÓMO?

COMO PLANEAR:



EJERCICIOS

REPETICIONES

REPETICIONES

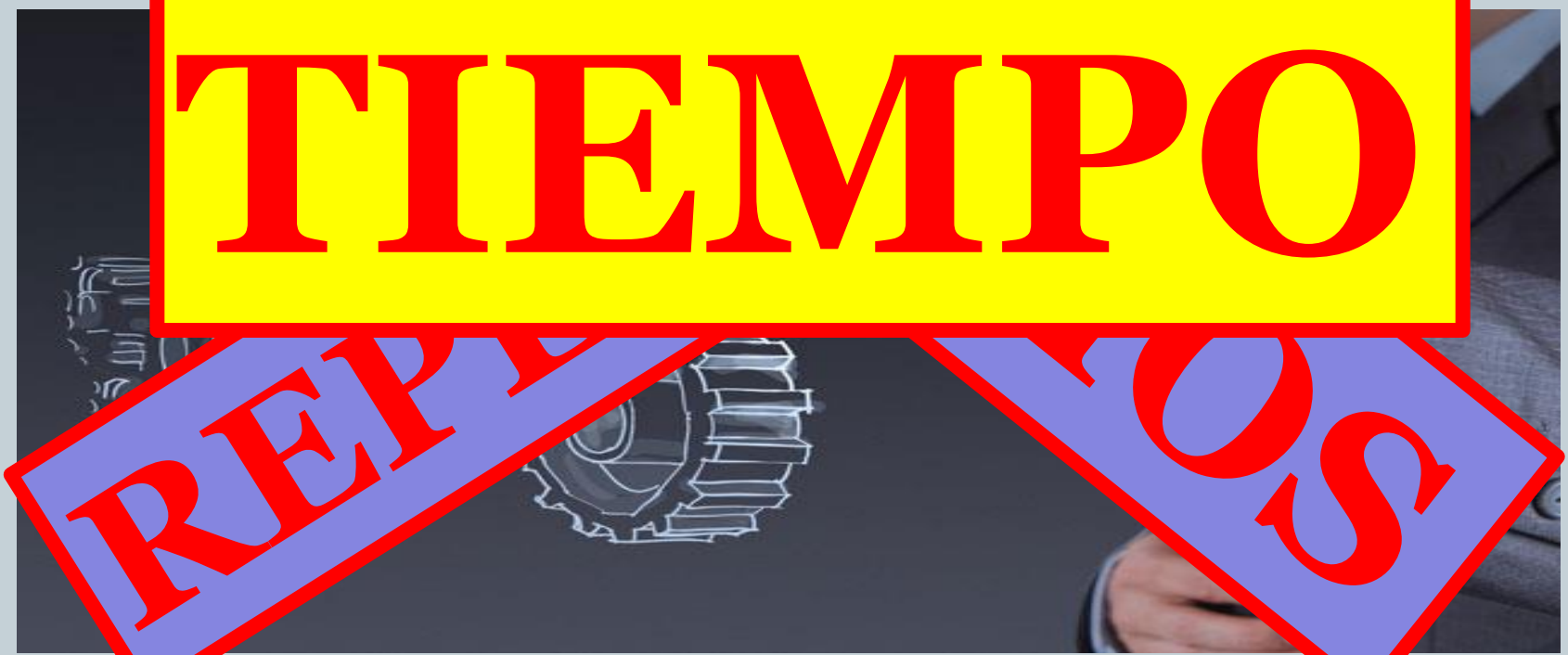
EJERCICIOS

PERO...¿CÓMO?

COMO PLANEAR:

TIEMPO

REPETIR LOS



PERO...¿CÓMO?



RECUPERACIÓN



GRACIAS



**VAMOS A LA PISTA
Y**

¡¡A PRACTICAR!!

CUALIDADES FÍSICAS



ANTONIO CABEZUELO MARTÍNEZ
EDUCACIÓN FÍSICA
COLEGIO SAN FRANCISCO DE ASÍS

