

# CUALIDADES FISICAS



**EDUCACIÓN FISICA  
COLEGIO SAN FRANCISCO DE ASÍS**



**EFISICASANFRANCISCODEASIS@GMAIL.COM**

# CUALIDADES FISICAS



# CUALIDADES FISICAS



1<sup>o</sup> RESISTENCIA

2<sup>o</sup> FUERZA

3<sup>o</sup> VELOCIDAD

4<sup>o</sup> 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



PARA FINALIZAR, VAMOS  
APRENDER SOBRE...

**4<sup>o</sup> FLEXIBILIDAD**

# DEFINICION



CUALIDAD FISICA QUE  
NOS PERMITE TENER  
UN GRAN RANGO DE  
MOVIMIENTO (ROM) EN  
NUESTRO CUERPO

# DEFINICION



¿CUÁNDO  
PODEMOS USAR  
NOSOTROS LA  
FLEXIBILIDAD?

# DEFINICION

¿CUÁNDO PODEMOS USAR  
LA FLEXIBILIDAD?



# DEFINICION

¿CUÁNDO PODEMOS USAR  
LA FLEXIBILIDAD?



# DEFINICION

¿CUÁNDO PODEMOS USAR LA FLEXIBILIDAD?



# TIPOS DE FLEXIBILIDAD



# TIPOS DE FLEXIBILIDAD



- ESTÁTICA

- DINÁMICA

# TIPOS DE FLEXIBILIDAD



- ESTÁTICA

- DINÁMICA

# TIPOS DE FLEXIBILIDAD



- **ESTÁTICA = ESTIRAMIENTOS PASIVOS**

- **DINÁMICA = ESTIRAMIENTOS ACTIVOS**

# ESTATICA



INTENTAMOS MANTENER LA  
POSICION DURANTE UN  
PERIODO DE TIEMPO  
PROLONGADO

SIN MOVIMIENTO

# ESTATICA



**LA USAMOS EN EL  
FINAL DE LAS  
CLASES  
(ESTIRAMIENTOS  
PASIVOS)**

# ESTADISTICA



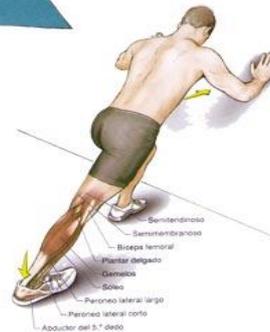
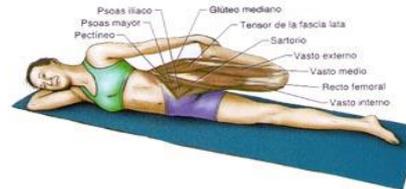
**ALGUNOS  
EJEMPLOS  
SON:**

# ESTATICO

Equipo Femenino  
Competición

## ESTIRAMIENTOS TREN INFERIOR

Entrenador:  
Rafa Guerrero



# DINAMICA



USAMOS ESTE TIPO DE  
FLEXIBILIDAD DURANTE  
EL CALENTAMIENTO Y  
EN CANTIDAD DE  
ACTIVIDADES

# DINAMICA



ESTE TIPO TIENE:

**MOVIMIENTO**

**ESFUERZO MUSCULAR**

# DINAMICO



ESTE TIPO TIENE:  
MOVIMIENTO

ESFUERZO MUSCULAR

# DINAMICO



**ÉSTE ES USADO EN  
EL  
CALENTAMIENTO  
(ESTIRAMIENTOS  
ACTIVOS)**

# DINÁMICO



**¿PODRÍAIS  
DECIRME  
ALGÚN  
EJEMPLO?**

# ¿CÓMO ENTRENAR?



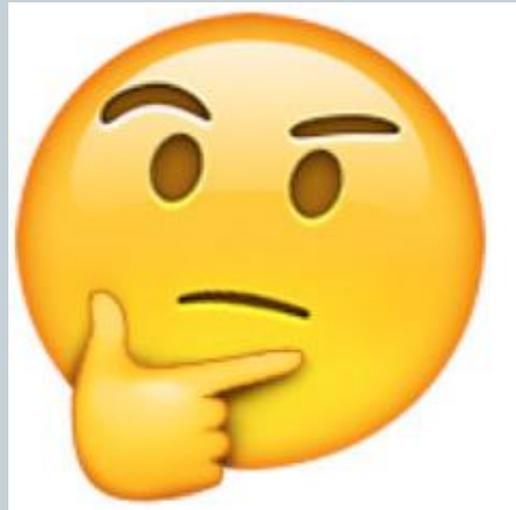
**¿TE ACUERDAS DE  
LOS SISTEMAS DE  
ENTRENAMIENTO?**



# ¿CÓMO ENTRENAR?



## ¡AQUÍ CAMBIA EL ASUNTO!



# ¿CÓMO ENTRENAR?

¡ESTOS SON LOS  
MÉTODOS MÁS  
FÁCILES DE  
ENTENDER!



# 2º SISTEMAS



**LOS SISTEMAS DE  
ENTRENAMIENTO  
SON TRES:**

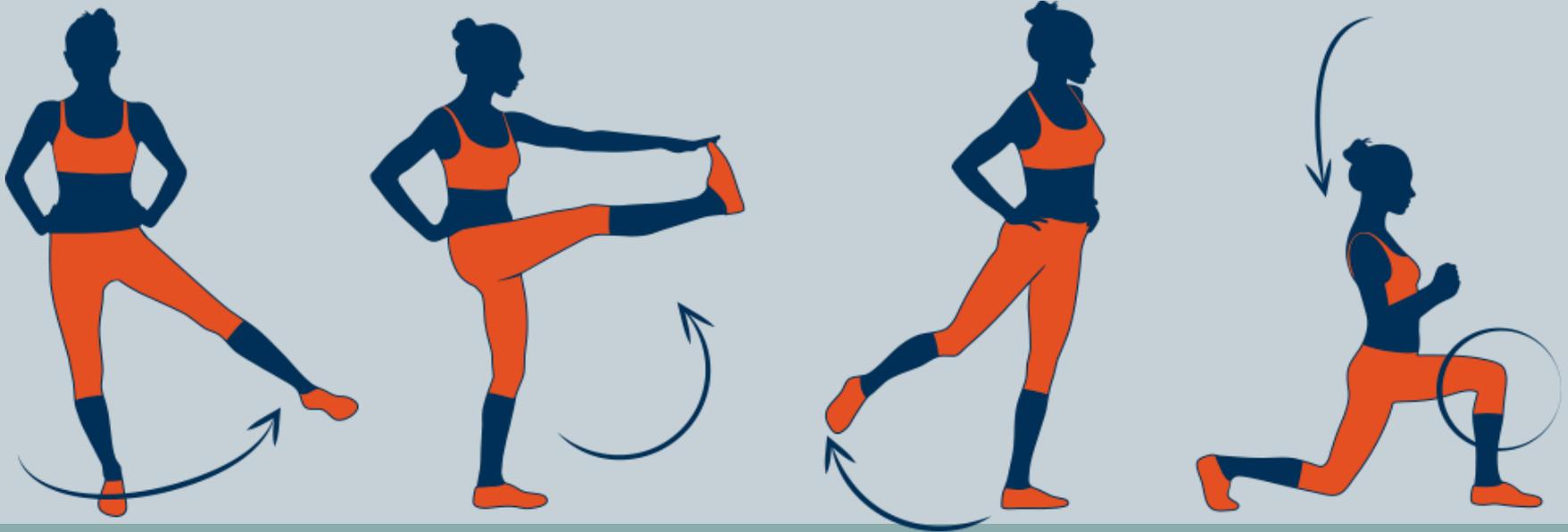
# 2º SISTEMAS

## 1. ESTÁTICO (sin movimiento)



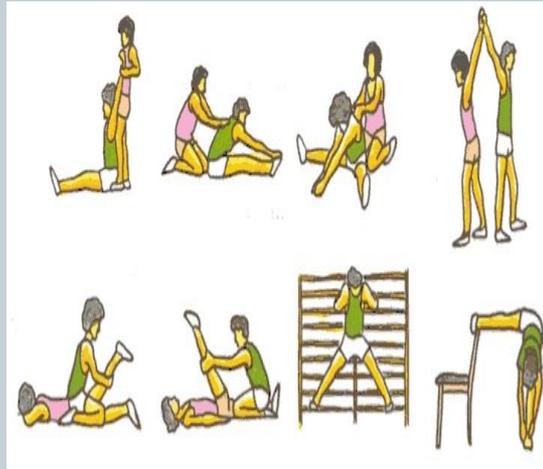
# 2º SISTEMAS

## 2. DINÁMICO (con movimiento)



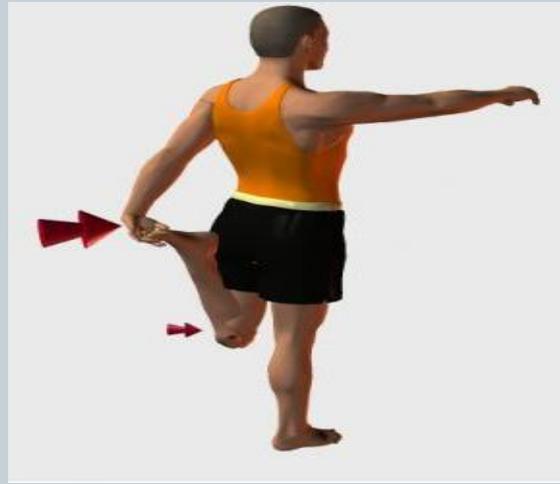
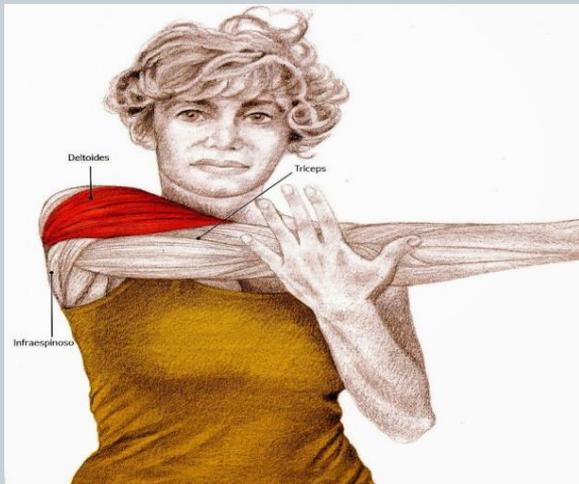
# 2º SISTEMAS

## 3. PASIVO FORZADO (Por otra persona)



# SYSTEMS

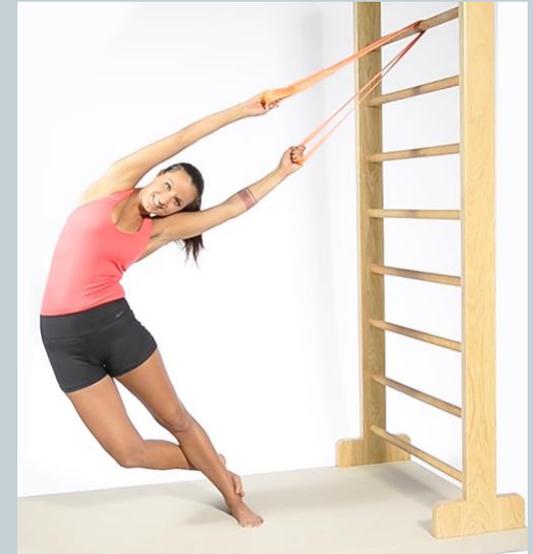
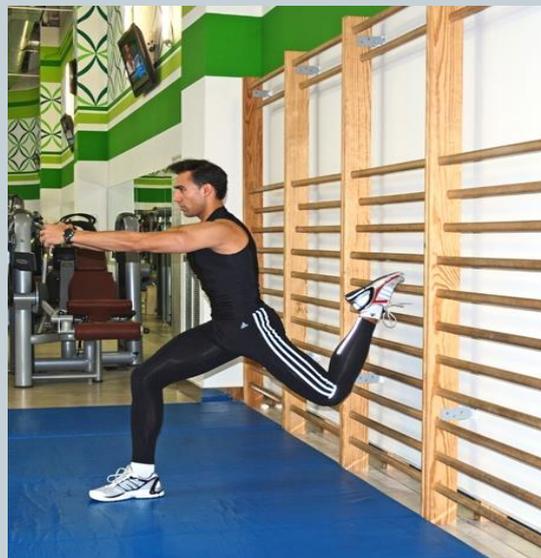
## 3. PASIVO FORZADO (auto-ayudado)



# SYSTEMS



## 3. PASIVO FORZADO (material)



# GRACIAS

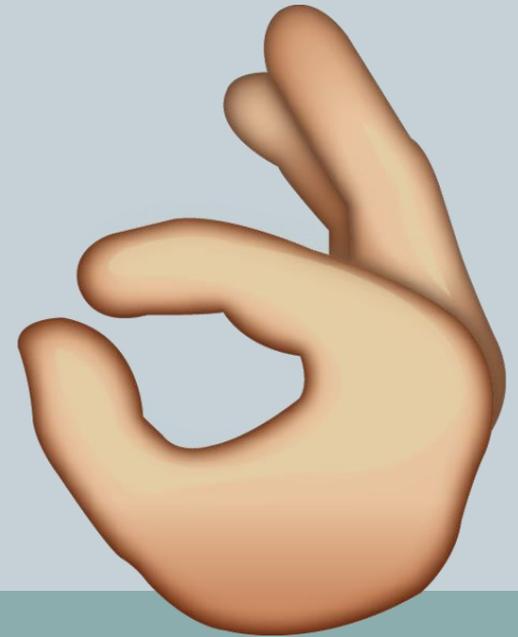


**ESTO ES TODO  
SOBRE LA  
FLEXIBILIDAD**

# GRACIAS



# ¿FACIL?



# GRACIAS



VAMOS A LA  
PISTA Y

¡¡A PRACTICAR!!

# CUALIDADES FÍSICAS



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



**EFISICASANFRANCISCODEASIS@GMAIL.COM**