

CUALIDADES FISICAS



**EDUCACIÓN FÍSICA
COLEGIO SAN FRANCISCO DE ASÍS**



EFISICASANFRANCISCODEASIS@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



PARA FINALIZAR, VAMOS
APRENDER SOBRE...

4^o 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?



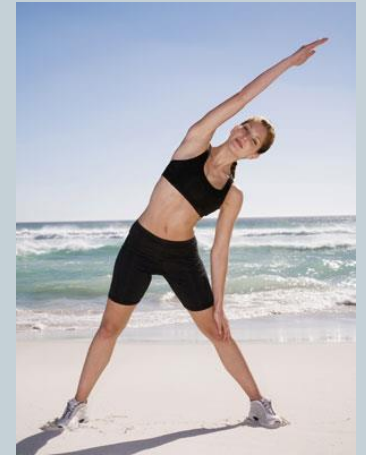
DEFINICION

¿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



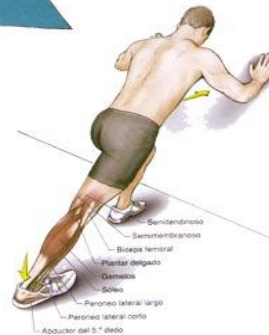
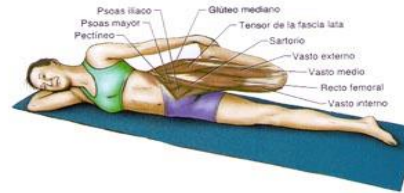
**ALGUNOS
EJEMPLOS
SON:**

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:**

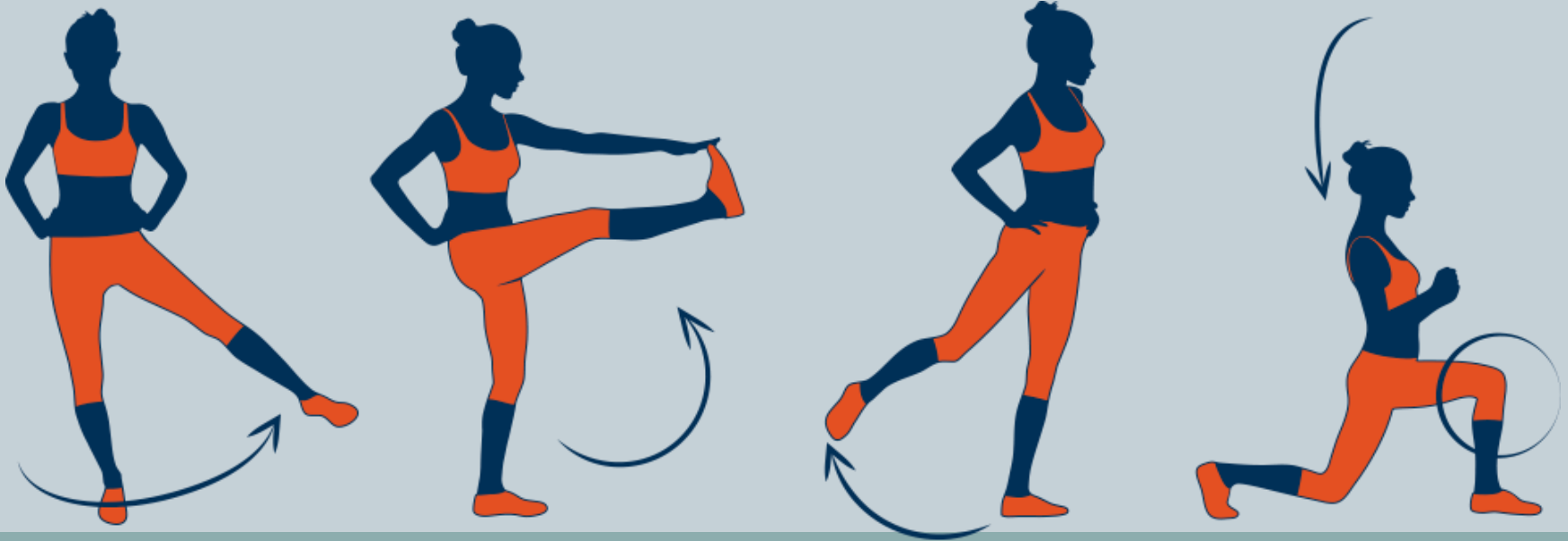
2º SISTEMAS

1. ESTÁTICO (sin movimiento)



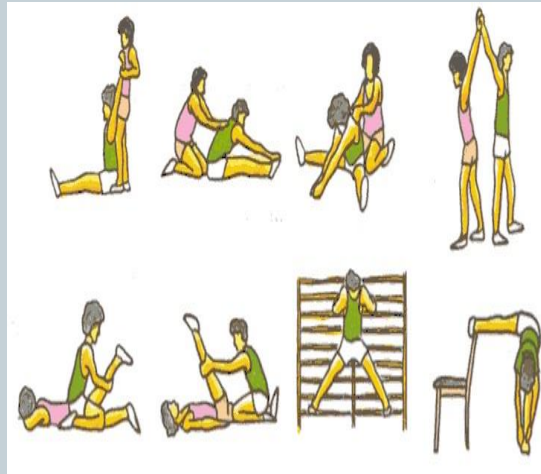
2º SISTEMAS

2. DINÁMICO (con movimiento)



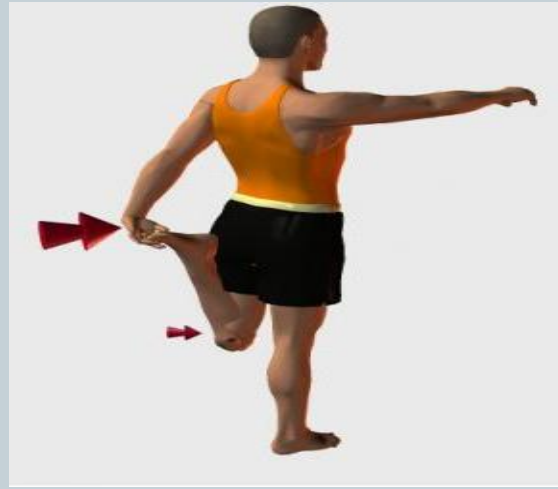
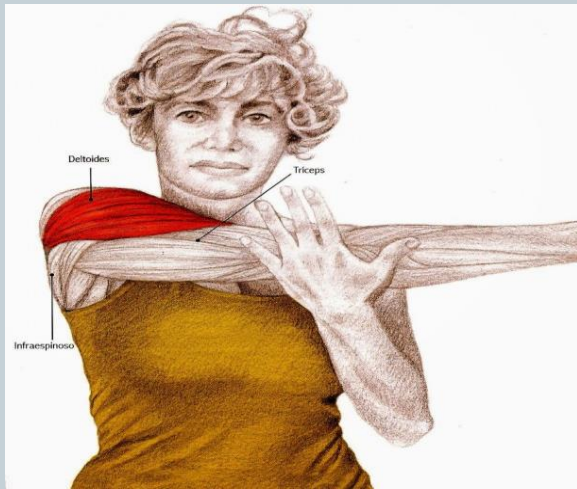
2º SISTEMAS

3. PASIVO FORZADO (Por otra persona)



SYSTEMS

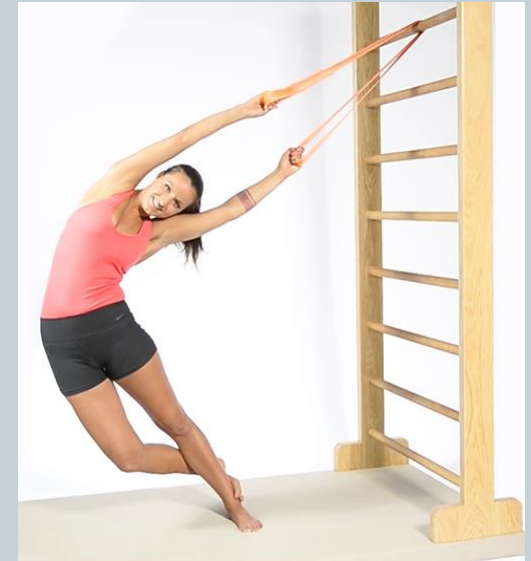
3. PASIVO FORZADO (auto-ayudado)



SYSTEMS



3. PASIVO FORZADO (material)



GRACIAS

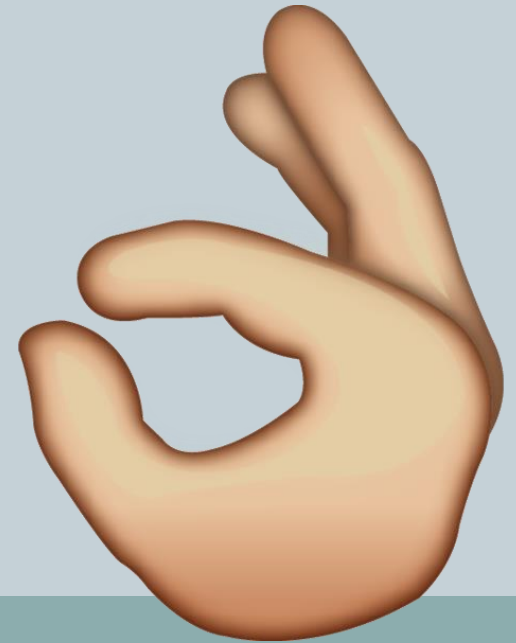


**ESTO ES TODO
SOBRE LA
FLEXIBILIDAD**

GRACIAS



¿FACIL?



GRACIAS



VAMOS A LA
PISTA Y

¡¡A PRACTICAR!!

CUALIDADES FÍSICAS



ANTONIO CABEZUELO MARTÍNEZ
EDUCACIÓN FÍSICA
COLEGIO SAN FRANCISCO DE ASÍS



EFISICASANFRANCISCOEASIS@GMAIL.COM