

CUALIDADES FISICAS



EDUCACIÓN FISICA
COLEGIO SAN FRANCISCO DE ASÍS

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
APRENDER SOBRE...

3^o 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



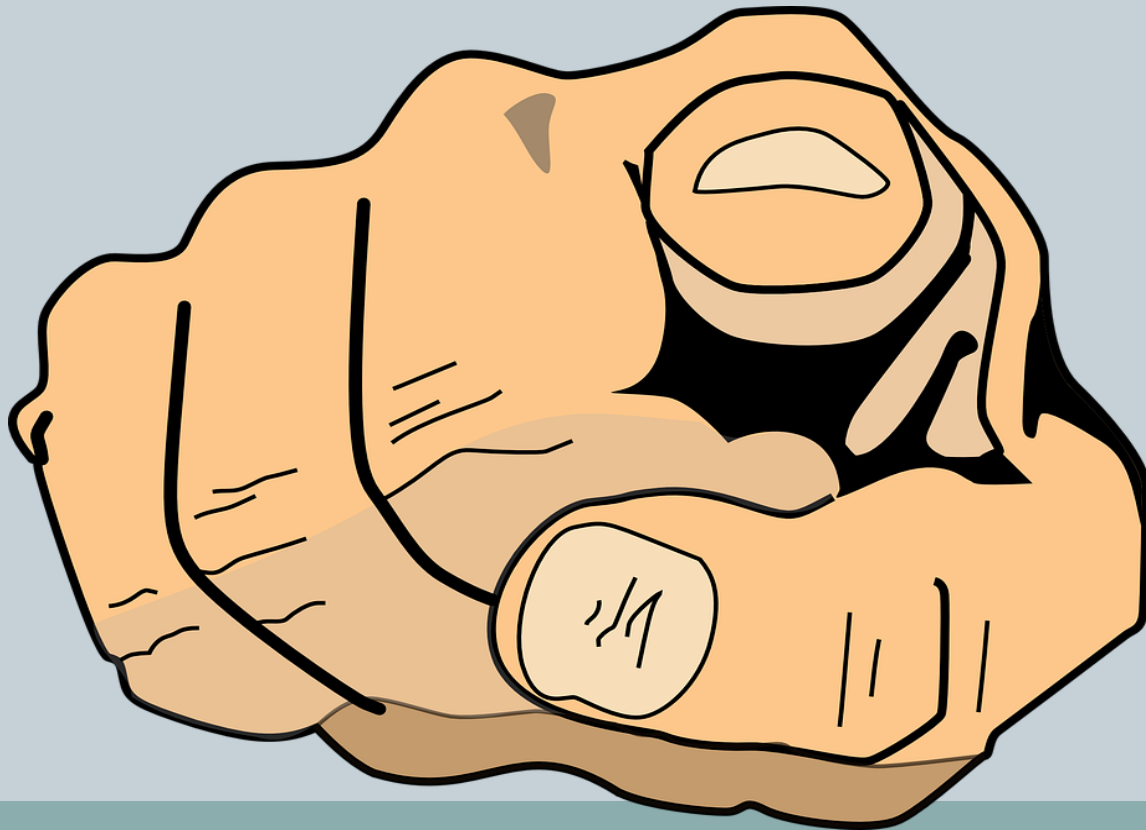
POR EJEMPLO:



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



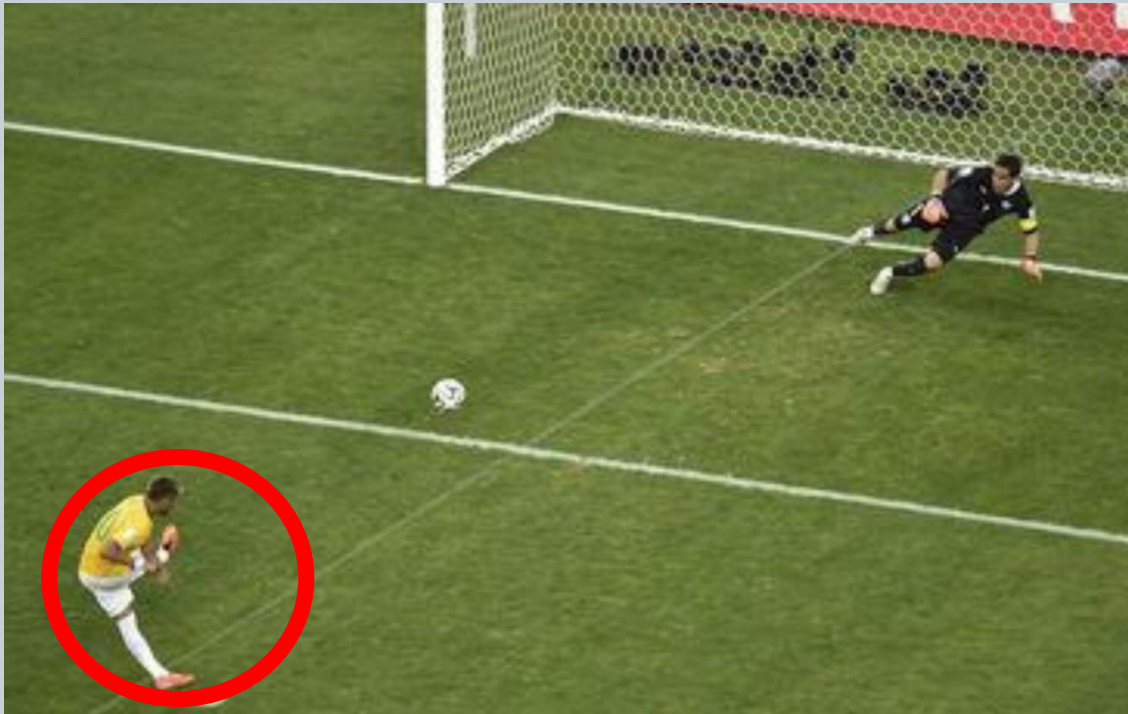
VELOCIDAD GESTUAL

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



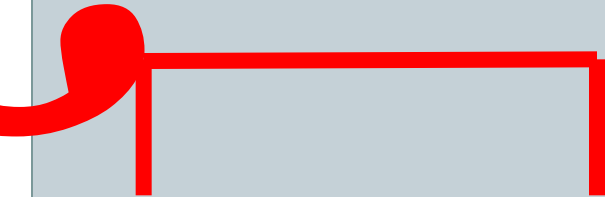
DENTRO DEL SIST. CONTINUO

EXISTEN DOS TIPOS:

①

ARMÓNICO

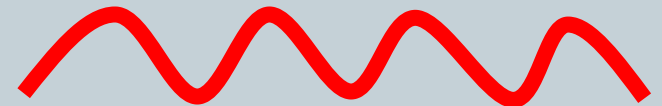
(Misma intensidad)



②

VARIABLE

(Intensidades distintas)



SIST. CONTINUO



DENTRO DEL SIST. CONTINUO

EXISTEN DOS TIPOS:

①

~~AR (CO~~

~~(d)~~

②

VARIABLE

(Intensidades distintas)



SIST.FRACCIONADO



**DENTRO DEL SIST.
FRACCIONADO EXISTEN DOS**

①

TIPOS:

②

INTERVÁLICO

(PAUSA INCOMPLETA)

REPETICIONES

(PAUSA COMPLETA)



3^o MÉTODOS



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

MÉTODOS



CARRERAS CORTAS Y REPETIDAS

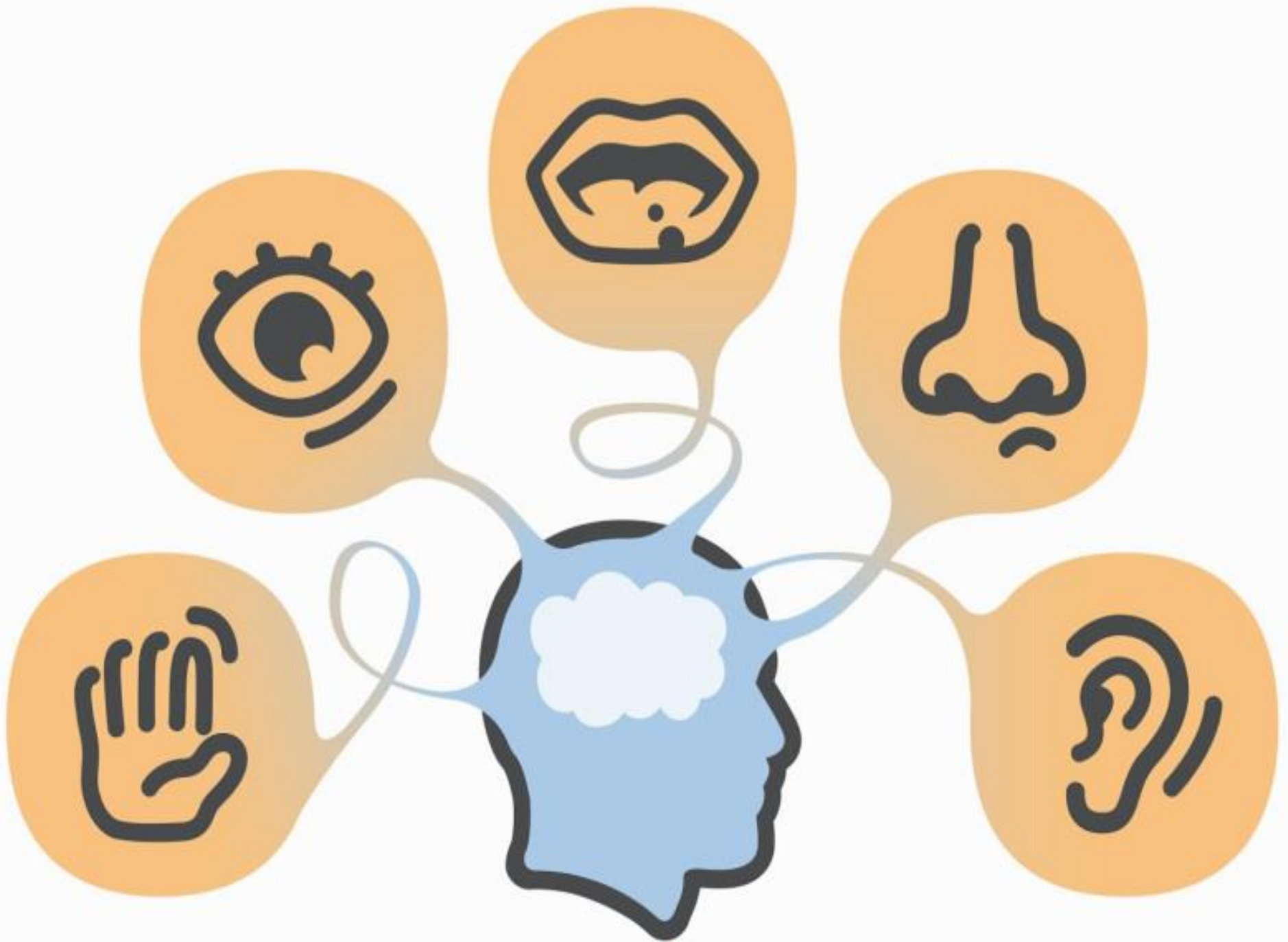
(VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO)



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



Σ

Σ

MÉTODOS



MULTISALTOS

(EJ. CUERDAS/ VALLAS/
TRONCOS)



DUDA

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

DUDA

SI

PROFE

DE VELOCIDAD?

DUDA

¿PERO...

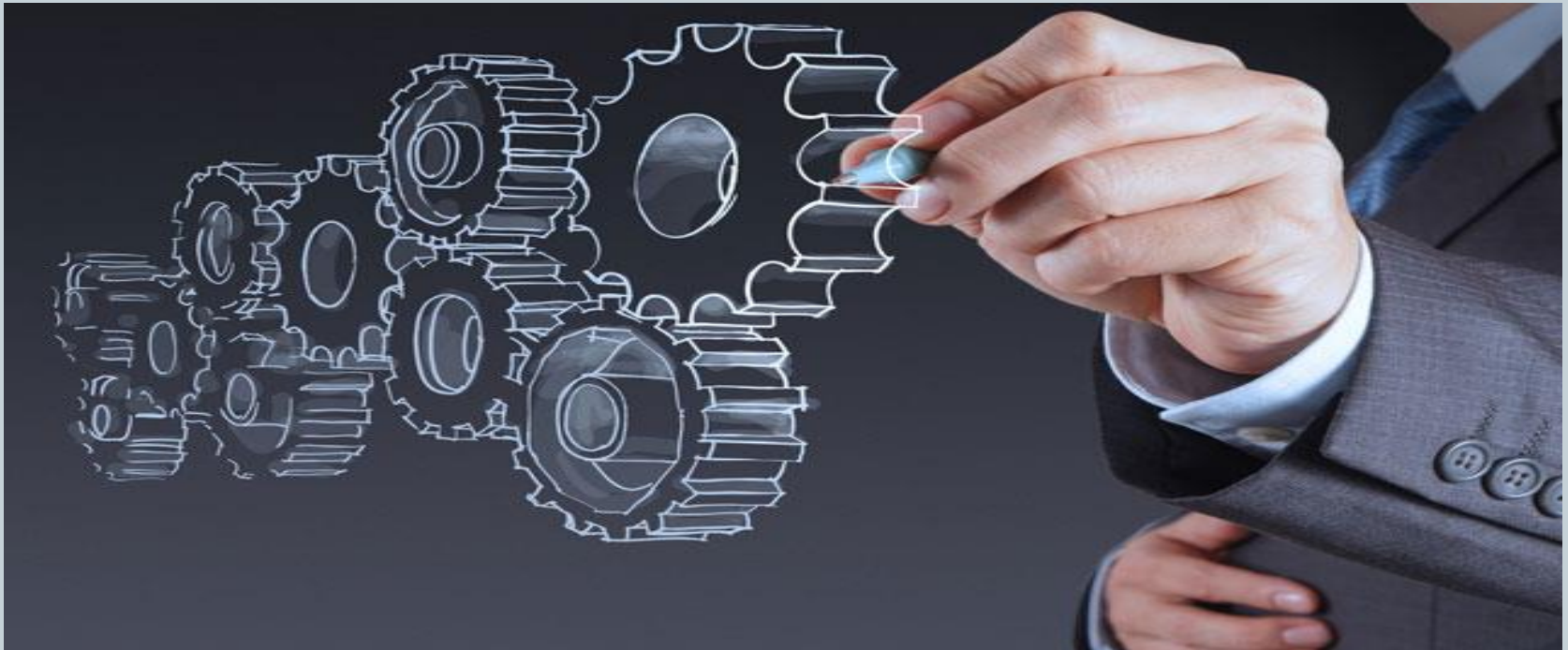
CÓMO?

DE VELOCIDAD?

PERO...¿CÓMO?



CONTROLANDO:



PERO...¿CÓMO?

CONTROL A:



REPETICIONES

PERO...¿CÓMO?

COMO: 

REPETICIONES

EXERCICIOS



PERO...¿CÓMO?

COMO PLANOS:

TIEMPO

REPASOS

PERO...¿CÓMO?



RECUPERACIÓN

RECUPERACIÓN

REPERACIÓN

REPERACIÓN



GRACIAS



**¡¡VAMOS A LA
PISTA YA
PRACTICAR!!**

CUALIDADES FÍSICAS



ANTONIO CABEZUELO MARTÍNEZ
EDUCACIÓN FÍSICA
COLEGIO SAN FRANCISCO DE ASÍS



EFISICASANFRANCISCOEASIS@GMAIL.COM