PHYSICAL EDUCATION

Chapter 4

SECONDARY

Fuerza y Velocidad.





Helico theory

CAPACIDADES FISICAS BASICAS



Las capacidades o cualidades físicas básicas, son las predisposiciones o posibilidades características que el individuo posee. Bien son innatas en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural. Estas se clasifican en: Velocidad, Fuerza, Resistencia y Flexibilidad.



General activation of the body

RECOMENDACIONES

- Activación de forma ordenada.
- Activación de forma progresiva.
- Debe de haber aumentado las pulsaciones y la temperatura corporal.

✓ Materiales:

Ninguno.

✓ Procedimiento:

- 1. Movimientos Articulares:
- Movimiento del cuello hacia abajo, arriba y hacia los costados.
- Movimiento de los hombros hacia adelante y atrás.
- Movimiento cruzado de brazos.
- Movimiento de cintura de un lado al otro.
- Movimiento de rodillas adelante y atrás.
- Movimiento de pies en punta de forma circular.
- 2. Movimientos de aumento de actividad muscular:
- Empiezo a trotar en mí mismo lugar.
- Trotando en el mismo lugar avanzo y regreso.
- Trotando en el mismo lugar saco los pies hacia adelante hasta la altura de la cintura.
- Movimientos de tronco de lado a lado.
- Muevo el cuerpo de forma lateral de lado a lado con cierta velocidad.

✓ Objetivo:

 Preparar el cuerpo para el desarrollo de los ejercicios para el fortalecimiento de las capacidades físicas básicas.



FUERZA DE PIERNAS

- A. Saltos laterales
- ✓ Materiales:
- Propio peso corporal.
- ✓ Procedimiento:
- 1. Mantener los pies juntos.
- Flexionar las rodillas. Ligeramente.
- 3. Realizar saltos laterales.
- ✓ Objetivo:
- Desarrollo de fuerza en tren inferior.



- B. Saltos laterales con elevación de rodilla
- ✓ Materiales:
- Peso corporal.
- ✓ Procedimiento:
- 1. Saltar sobre derecha con ambos pies y elevar la rodilla derecha.
- 2. Saltar sobre izquierda con ambos pies y elevar rodilla izquierda.
- ✓ Objetivo:
- Desarrollo de fuerza en tren inferior.

FUERZA DE PIERNAS

- C. Cruce de piernas con salto
- ✓ Materiales:
- Peso corporal.
- ✓ Procedimiento:
- Con los pies juntos extender las piernas realizando un salto.
- Seguido cruzar las piernas y volver a extender.
- √ Objetivo:
- Desarrollo de fuerza en tren inferior.



- D. Salto lateral sobre un solo pie
- ✓ Materiales:
- Peso corporal.
- ✓ Procedimiento:
- 1. Saltar sobre derecha con pie derecho impulsándose con la flexión de rodilla.
- 2. Saltar sobre izquierda con pie izquierdo.
- ✓ Objetivo:
- Desarrollo de fuerza en tren inferior.

Die Personal War

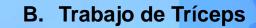
FUERZA DE PIERNAS

- E. Zancadas
- ✓ Materiales:
- Peso corporal.
- ✓ Procedimiento:
- Con la pierna izquierda hacia adelante, saltar para realizar el intercambio.
- √ Objetivo:
- Desarrollo de fuerza en tren inferior.



FUERZA DE BRAZOS

- A. Elevación de brazos intercalados
- ✓ Materiales:
- Peso corporal.
- ✓ Procedimiento:
- 1. En posición de planchas.
- Tocar los hombros con las manos, intercalando ambos perfiles (derecha/izquierda).
- ✓ Objetivo:
- Desarrollar la fuerza en el tren superior.



- ✓ Materiales:
- Propio peso corporal.
- ✓ Procedimiento
- Colocarse de espaldas en una silla o mesa pequeña con los pies por delante.
- 2. Impulsar el peso corporal hacia arriba con ayuda de la flexión de codos.

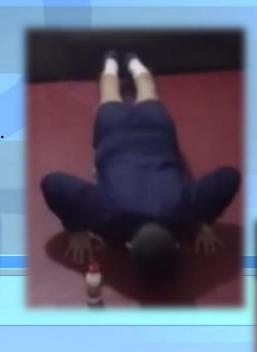
Objetivo:

 Desarrollo de fuerza en extremidad superior.



FUERZA DE BRAZOS

- C. Intercambio de objetos:
- ✓ Materiales:
- Algún objeto para realizar el intercambio.
- ✓ Procedimiento:
- En posición de flexión de codos (planchas) realizar el intercambio del objeto que se encuentra en el extremo derecho.
- 2. Pasarlos sobre izquierda.
- ✓ Objetivo:
- Desarrollo de fuerza en tren superior.



- D. Elevación de brazos
- ✓ Materiales:
- Peso corporal.
- ✓ Procedimiento:
- 1. En posición de planchas, elevar brazo derecho.
- 2. Intercambiar por el izquierdo.
- ✓ Objetivo:
- Desarrollo de fuerza en tren superior,

FUERZA DE BRAZOS

- E. Flexión de codos con intercambio
- ✓ Materiales:
- Un objeto (taza).

- ✓ Objetivo:
- Desarrollo de la fuerza en tren superior.



- ✓ Procedimiento:
- 1. Realizar una flexión de codos.
- Intercambiar de lugar el objeto a utilizar (derecha/izquierda).

Die Pelise #3

FUERZA

A. FUERZA ABDOMINAL

- ✓ Materiales:
- Ninguno.

✓ Objetivo:

 Realizar ejercicios de Fuerza abdominal.



✓ Procedimiento:

- Nos echamos con la lumbar recta en el suelo sin moverla. Las piernas van flexionadas con las rodillas hacia arriba.
- 2. Flexionamos las piernas de forma alterna llevándolas hacia arriba y luego hacia su posición inicial, haciendo fuerza en el abdomen.
- Realizaremos 4 series de 20 abdominales.

FUERZA

- **B.** Fuerza abdominal
- ✓ Materiales:
- Ninguno.

Objetivo:

 Realizar ejercicios de fuerza abdominal.

Procedimiento:

- Nos echamos en el suelo elevando las piernas, suspendiéndolas ligeramente en el aire.
- Llevamos las piernas en flexión hacia arriba y extensión hacia abajo de forma alterna, haciendo fuerza en el abdomen, trabajando los músculos oblicuos.

Variante:

Llevamos las piernas en flexión hacia arriba y extensión hacia abajo pero mantenemos ambas piernas en el aire haciendo fuerza en el abdomen, trabajando los músculos oblicuos.

Velocidad

A. Desplazamiento

- ✓ Material:
- Una botella de plástico.
- ✓ Procedimiento:
- Desplazarse en velocidad y tocar la botella de plástico con la mano derecha.
- Retroceder y regresar a tocar la botella con la mano izquierda.
- 3. Repetir la secuencia.
- ✓ Objetivo:
- Mejorar la velocidad en el desplazamiento.



Cruce de piernas con salto

- ✓ Materiales:
- Peso corporal.
- ✓ Procedimiento:
- Con los pies juntos extender las piernas realizando un salto, seguido cruzar las piernas y volver a extender.

Objetivo:

Desarrollar la velocidad en los saltos.



- A. Ejercicio "Skiping" bajo
- ✓ Materiales:
- Ninguno.

- ✓ Objetivo:
- Es un ejercicio que sirve para mejorar la técnica de velocidad.





✓ Procedimiento:

- 1. Leve elevación de la rodilla coordinada con la elevación del brazo contrario semiflexionado formando un ángulo de 90°.
- 2. Se realiza el movimiento opuesto al primero.
- 3. Se ejecuta el movimiento continuo y coordinado con brazos y piernas.

✓ Recomendación:

- Realizar el ejercicio en 4 series con 1 minuto de actividad continua y 30 segundos de descanso por cada serie.
- Cuando el pie tenga contacto con el piso que el contacto sea solo de la punta del pie hacia la mitad de la plata del mismo.

Die Beile 135

VELOCIDAD

- B. Ejercicio "Skiping" alto
- ✓ Materiales:
- Ninguno.

✓ Objetivo:

 Es un ejercicio que sirve para mejorar la técnica de velocidad



Procedimiento:

- 1. Elevación de la rodilla en 90° coordinado con la elevación del brazo contrario semiflexionado formando un ángulo de 90°.
- 2. Se realiza el movimiento opuesto al primero.
- 3. Se ejecuta el movimiento continuo y coordinado con brazos y piernas.

Recomendación:

- Realizar el ejercicio en 4 series con 1 minuto de actividad continua y 30 segundos de descanso por cada serie.
- Cuando el pie tenga contacto con el piso que el contacto sea solo de la punta del pie hacia la mitad de la plata del mismo.

VELOCIDAD

Procedimiento:

- C. Técnica de carrera
- ✓ Materiales:
- Ninguno

✓ Objetivo:

 Mejorar la técnica de la carrera así como también realizar una correcta ejecución de la actividad.



- 1. Skiping alto:
- Estático ejecución del ejercicio en el mismo sitio
- En movimiento ejecución del ejercicio de una distancia a otra.
- 2. Taloneo:
- Estático ejecución del ejercicio en el mismo lugar
- En movimiento ejecución del ejercicio de un lugar a otro.
- 3. Multisaltos / Alargues:

En movimiento - ejecución del ejercicio de un lugar a otro

- 4. Skiping a una pierna:
- En movimiento ejecución del ejercicio de un lugar a otro.
- Primero solo con la pierna derecha
- Segundo solo con la pierna izquierda
- Importante:
- Se recomienda realizar los ejercicios en 4 series con un tiempo de trabajo de 1 minuto y 30 segundos se descansó.

Significado

- Sentadillas o cuclillas:
- Es uno de los ejercicios básicos del entrenamiento de fuerza .Trabaja directamente los músculos de muslo, músculos de la cadera y glúteos.

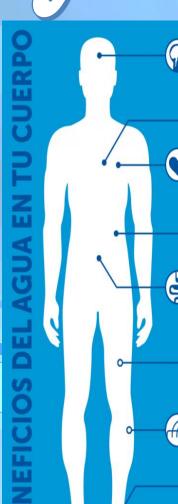
□ Zancada o estocada:

- Se refiere a cualquier posición del cuerpo humano donde una pierna está colocada hacia adelante con la rodilla doblada y el pie de apoyo en el suelo mientras la otra pierna está colocada detrás.
- ☐ El tren inferior:
- O miembro pelviano, es cada una de las dos extremidades que se encuentran unidas al tronco a través de la pelvis, mediante la articulación de la cadera, es lo que nos referimos de manera general, a las piernas.
 - Inhalación:
- Es cuando los pulmones se llenan de aire.

- Exhalación:
- Es cuando los pulmones sueltan el aire (se vacían).

Groompanaling and Marin







l cerebro depende en gran medida del igua para trabajar de forma más correcta.



APARATO RESPIRATORIO



liariamente ayuda a prevenir el riesgo



desechos, reduciendo trastornos y dolencias





agua ayuda a regular la temperatura del cuerpo,



de la piel, pues actúa como desintoxicante y purificador de la sangre.



MÚSCULOS Y ARTICULACIONES