

PHYSICAL EDUCATION

Chapter 4

SECONDARY

Fuerza y Velocidad.



 **SACO OLIVEROS**

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.



Exercise #1

FUERZA DE PIERNAS

A. Saltos laterales

✓ Materiales:

- Propio peso corporal.

✓ Procedimiento:

1. Mantener los pies juntos.
2. 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.

Exercise #1

FUERZA DE PIERNAS

C. Cruce de piernas con salto

✓ **Materiales:**

- Peso corporal.

✓ **Procedimiento:**

1. Con los pies juntos extender las piernas realizando un salto.
2. 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.

Exercise #1

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.



Exercise #2

FUERZA DE BRAZOS

A. Elevación de brazos intercalados

✓ Materiales:

- Peso corporal.

✓ Procedimiento:

1. En posición de planchas.
2. Tocar los hombros con las manos, intercalando ambos perfiles (derecha/izquierda).

✓ Objetivo:

- Desarrollar la fuerza en el tren superior.



B. Trabajo de Tríceps

✓ Materiales:

- Propio peso corporal.

✓ Procedimiento

1. 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.

Exercise #2

FUERZA DE BRAZOS

C. Intercambio de objetos:

✓ Materiales:

- Algún objeto para realizar el intercambio.

✓ Procedimiento:

1. 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,

Exercise #2

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.
2. Intercambiar de lugar el objeto a utilizar (derecha/izquierda).

Exercise #3

FUERZA

A. FUERZA ABDOMINAL

✓ Materiales:

- Ninguno.



✓ Objetivo:

- Realizar ejercicios de Fuerza abdominal.

✓ Procedimiento:

1. 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.

Exercise #3

FUERZA

B. Fuerza abdominal

✓ Materiales:

- Ninguno.



Objetivo:

- Realizar ejercicios de fuerza abdominal.

Procedimiento:

1. Nos echamos en el suelo elevando las piernas, suspendiéndolas ligeramente en el aire.
2. 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.

Exercise #4

Velocidad

A. Desplazamiento

✓ Material:

- Una botella de plástico.

✓ Procedimiento:

1. Desplazarse en velocidad y tocar la botella de plástico con la mano derecha.
2. Retroceder y regresar a tocar la botella con la mano izquierda.
3. Repetir la secuencia.

✓ Objetivo:

- Mejorar la velocidad en el desplazamiento.



B. Saltos

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.

Exercise #5

VELOCIDAD

A. Ejercicio "Skipping" 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 planta del mismo.

Exercise #5

VELOCIDAD

B. Ejercicio "Skipping" 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 planta del mismo.

Exercise #5

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. Skipping 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. Skipping 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.

Glossary

Significado

☐ **Sentadillas o
cucullas:**

- *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).*

Grooming and hydration

