



Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad 2 **Práctica de juegos y deportes individuales y colectivos, "Atletismo"**.

A partir de la columna "Semana" podrá orientarse respecto del orden de las actividades, así como del lugar para encontrar los contenidos directamente en el texto de la asignatura. Adicionalmente, acompañamos esa indicación con la descripción del objetivo a modo de que Ud. tome conocimiento de lo que estamos trabajando con el estudiantes, como de

las soluciones a las actividades para que pueda revisarlas. Finalmente, en la columna "Material Complementario" incorporamos archivos adicionales con Clases y Guías para dedicados exclusivamente para profundizar en el objetivo.

SEMANA	OBJETIVO	MATERIAL COMPLEMENTARIO
25 de mayo al 29 de mayo	Conocen la nueva unidad y las pruebas que se encuentran en esta.	Guía N ° 9 Atletismo
01 de junio al 05 de junio	Aplican lo aprendido en la creación de un plan de ejercicios para el mejoramiento y desarrollo de cualidades físicas básicas.	Guía N ° 10 Aplicamos
08 junio al 12 de junio	Conoces y ubican las carreras y sus diferentes pruebas como parte del deporte individual atletismo	Guía N ° 11 Carreras
15 de junio al 19 de junio	Identifican los saltos como parte del deporte con el fin de no asociar solo el correr con el atletismo.	Guía N ° 12 Saltos
22 de junio al 26 de junio	Aplican lo aprendido en la creación de un plan de ejercicios considerando tiempos y repeticiones con el fin de ejecutarlo posteriormente	Guía N ° 13 A crear
30 junio al 03 de julio	Reconocen los lanzamientos como otra rama del atletismo, Conocen movimientos propios de cada lanzamiento para realizar movimientos y gestos propios de cada uno de estos.	Guía N ° 14 Lanzamientos



**NORTH AMERICAN COLLEGE**  
HACIA UN FUTURO CON FE  
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

## **GUÍA N°9** **EDUCACION FISICA Y SALUD** **SEXTO BASICO**

### **Unidad 2 Práctica de juegos y deportes individuales y colectivos.**

Pasamos a la unidad 2 donde hablaremos de un deporte individual en este caso el:

#### **ATLETISMO**

EL ATLETISMO es un deporte que unifica los ejercicios de carreras de velocidad, medio fondo, fondo y vallas; los lanzamientos; los saltos; las carreras por calle; las pruebas combinadas y la marcha atlética. El antiguo vocablo griego ATLETICA significa ejercicio, lucha. En la Antigua Grecia se llamaba ATLETAS a aquellos que competían en fuerza y habilidad. Hoy el ATLETISMO es el deporte base del programa de los Juegos Olímpicos y reúne en dicho programa a 26 especialidades, en 23 de las cuales compiten las damas y en 24, los varones.



**Si pensaste que se trataba solo de correr, te invitamos a conocer más de este deporte.**

#### **Actividad:**

En las imágenes podemos encontrar implícitas las cualidades físicas básicas ¿las recuerdas?, nómbralas e identifica qué habilidades están en cada una de las imágenes.



## Aplicamos

Ya sabemos que para realizar algunas pruebas de atletismo debemos desarrollar las cualidades físicas básicas, a continuación te dejamos algunos ejercicios para realizar en casa, recuerda siempre tener presente el espacio que tienes para moverte, además de usar la ropa adecuada y la hidratación antes durante y después de ejercitarte. Recuerda también realizar antes de cada sesión de ejercicios el calentamiento, con movilidad articular o trote en el lugar si no puedes dentro de tu hogar.

Realiza un circuito 30 x 30 con ayuda de un reloj, cronometro o temporizador. La idea es que realices 30 segundos de un ejercicio, luego 30 segundos de descanso 30 segundos del otro ejercicio, 30 segundos de descanso y finalmente 30 segundos del 3er ejercicio y descanso. Eso sería una **serie** de ejercicios, realiza hasta 3 series, si puedes con 5 minutos aprox. Entre serie y finalmente realiza la elongación.

### 1. Elevación de piernas

Nos recostamos sobre la superficie (colchoneta, toalla, alfombra o lo que tengas para poner sobre el suelo). boca arriba. Colocamos las manos por debajo de nuestras caderas con las palmas hacia abajo. Los pies juntos y rectos. Levantamos las piernas haciendo presión en el abdomen y tratamos de formar un ángulo de 90 grados. Mantenemos la posición unos segundos. En la medida de lo posible, evitemos flexionar las rodillas.



### 2. Saltos (tijeras)



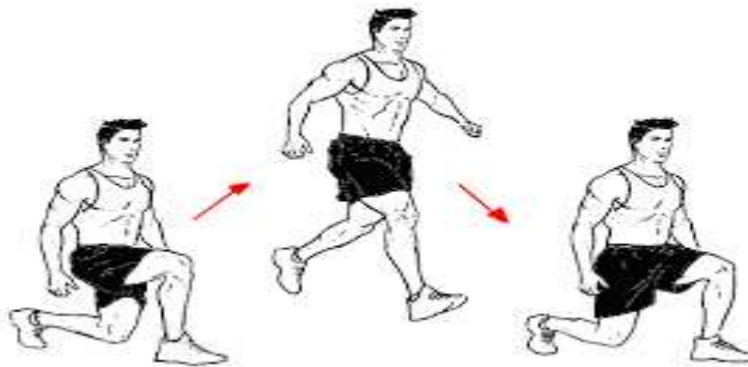
Ubicados en posición de pie realiza saltos continuos partiendo con los pies juntos y los brazos a los costados de tu cuerpo, luego salta separando las piernas un poco más separadas que el ancho de tus hombros y lleva los brazos arriba como muestra la imagen. Hazlo de manera continua controlando tu cuerpo.

**Otras opciones de salto:** pueden ser elevando una rodilla y luego la otra realizando el salto hacia arriba y no hacia adelante. Si quieres puedes realizar saltos utilizando una cuerda (siempre que tengas el espacio para realizarlo dentro de tu casa ya sea en patio o en el antejardín).



### 3. Estocadas

Traza una línea en el suelo (puede ser imaginaria) ponte de pie con los brazos en la cintura da un paso (un poco más largo de los que das al caminar). Baja hacia abajo no hacia adelante que tus rodillas queden a  $90^\circ$  aprox. Sin que la rodilla que esta adelante sobrepase la punta del pie. Luego vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna.





## Carreras

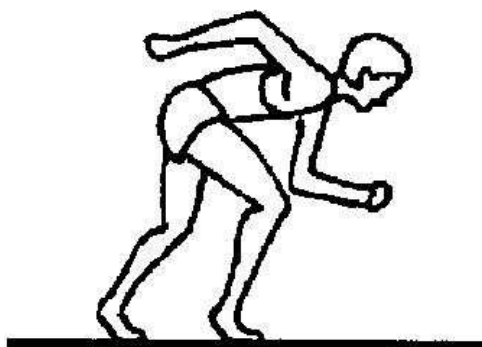
En el atletismo existen varias pruebas de carreras donde podrás encontrar las que requieren más de velocidad y otras más de resistencia, dichas pruebas tienen una forma particular para iniciar, con partida alta o partida baja, esta última puede ser salida de tacos.

### Pruebas de pista

- \*100 metros planos.
- \*200 metros planos.
- \***400 metros planos.**
- \*Posta de 4x400 metros planos.
- \***4x100 metros planos.**



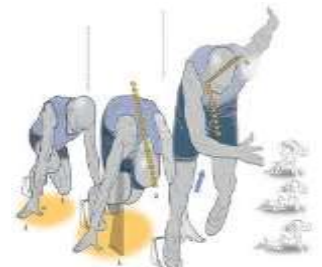
### Tipo de Partidas / salidas



Alta: ubicado de pie detrás de la línea de partida, con un pie adelantado junto con la mano contraria y el otro levemente retrasado, cabeza y vista levemente hacia abajo.

Indicación de partida: Listos y señal sonora.

Salida baja: se ubican las manos detrás de línea de partida levemente más separadas en relación a los hombros, vista hacia abajo. A la señal de listo se eleva la cadera hasta la señal sonora.



Indicación de partida: a sus marcas, listos y señal sonora.

## Tacos de atletismo



**Actividad** : Imita las posiciones y haz las salidas anta y baja.

\*Recuerda hacer ejercicios o actividades físicas todos los días.



## SALTOS

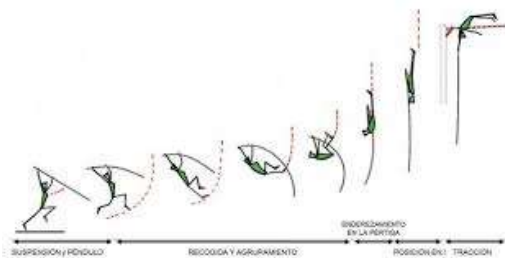
Otras pruebas de atletismo son los saltos, a continuación te presentamos tres tipos: salto triple, salto con garrocha y salto alto.

### **Salto alto**



Se trata de un concurso de las llamadas pruebas de campo, en el cual los atletas efectúan un proceso que incluye una carrera de impulso y preparación para el despegue, luego el despegue, el pase sobre la varilla y la caída. La varilla tiene cuatro metros de largo y deben pasarla a la mayor altura posible sin botarla. Todos los competidores tienen tres intentos en

cada altura, pero pueden elegir “pasar” y avanzar a la siguiente altura mayor. Tres fallas consecutivas a la misma altura o combinación de alturas es causa de que el atleta no pueda efectuar más saltos, excepto en el caso de un empate por el primer lugar.



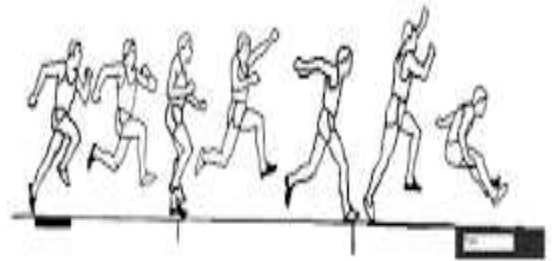
### **Salto con garrocha**

El salto con garrocha pértiga se diferencia de los demás saltos del atletismo en que se ejecuta con la ayuda de un apoyo móvil: la pértiga. El ejercicio, se puede dividir en carrera de impulso, que incluye la conducción de la pértiga hacia el cajetín de apoyo; el despegue;

la fase de vuelo con apoyo (colgado, péndulo, extensión, elevación y empuje de los brazos); y la fase de vuelo sin apoyo (el pase de la varilla y caída). Cada paso se suceden unos tras otros y se realizan a un ritmo determinado como una acción completa. Todos los competidores tienen tres intentos en cada altura, pero pueden elegir “pasar” y avanzar a la siguiente altura mayor. Tres fallas consecutivas a la misma altura o combinación de alturas es causa de que el atleta no pueda efectuar más saltos, excepto en el caso de un empate por el primer lugar.

## Salto largo salto triple

El salto triple es un ejercicio completo que consta de tres saltos consecutivos ejecutados con carrera de impulso con el objetivo de superar la mayor distancia posible. El primer salto se efectúa en forma de brinco sobre una pierna, el segundo en forma de paso de una pierna a la otra y el tercero es en forma de un salto normal de longitud que termina con una caída sobre ambas piernas. El resultado se mide desde la tabla de despegue hasta la huella más cercana dejada por el saltador en el tanque de arena.



### ACTIVIDAD:

Ahora investiga y describe en tu cuaderno 3 ejercicios que puedes realizar para mejorar el salto, puedes pegar recortes o dibujar para apoyar tu descripción.



Nota: Recuerda que lo ideal es hacer ejercicios diarios o por lo menos 3 veces por semana ejecuta los circuitos y ejercicios sugeridos y si realizas otros puedes apuntarlos en tu cuaderno de Educación Física y Salud.





**NORTH AMERICAN COLLEGE**  
HACIA UN FUTURO CON FE  
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

## **GUÍA N°13**

### **EDUCACION FISICA Y SALUD**

### **SEXTO BASICO**

### **A crear**

Con toda la información entregada en cuanto a las cualidades, los circuitos de entrenamiento y el atletismo te invitamos a crear tu propio circuito de entrenamiento con 4 estaciones de ejercicios y determinado si lo ejecutaras con cantidad de repeticiones o con tiempo establecido. Esto lo debes escribir en tu cuaderno de la siguiente forma:

#### **Creación de circuito:**

Especifica si será un circuito tipo tarea con cantidad de repeticiones por ejercicios o si será un circuito 30 x 30 donde realizaras 30 segundos de ejercicios y 30 seg. de descanso.

Estaciones de ejercicios:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Cantidad de series: \_\_\_\_\_ (en este punto se recomienda q no sean más de 4 si no están acostumbrados a hacer ejercicios).

Una vez determinado el tipo de circuito que escogiste, debes ejecutarlo tomando las medidas necesarias de autocuidado. Idealmente 3 veces a la semana, si cambias algún ejercicio, o olvides anotarlo en tu cuaderno.

¡Tú puedes, confía en tus capacidades!

Nosotros confiamos en ti, ;)

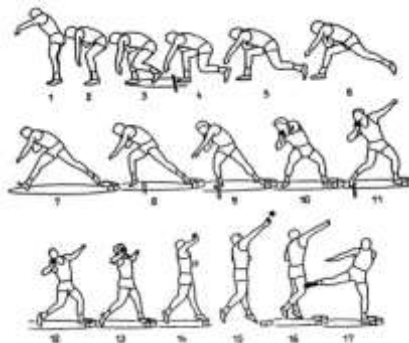


## Lanzamientos

La prueba de **lanzamiento** consiste en **lanzar** un objeto lo más lejos posible, sin pasar una línea/zona de **lanzamiento**. Generalmente el lanzador/a suele ser una persona muy coordinada y corpulenta (a diferencia por ejemplo, de un **atleta** de fondo que suele tener un cuerpo más fibroso).

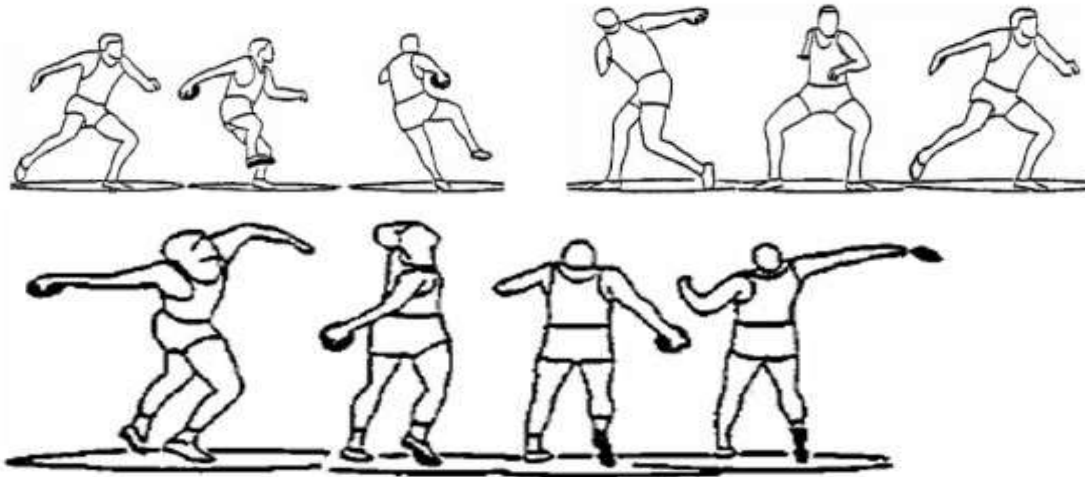
### Lanzamiento de la bala o peso

La bala es un bola de metal de 7.260 kilos de peso para los varones y de 4 kilos para las damas, que se “golpea” o impulsa con una mano con el objetivo de enviarla lo más lejos posible desde un círculo de lanzamiento de 2.135 metros de diámetro. Este círculo está delimitado por un anillo de material sólido cubierto con un segmento de madera de 10 centímetros de alto. Existen dos variantes técnicas de lanzamiento: la **lineal o dorsal**, y la **rotacional**.



### Lanzamiento del disco.

Los atletas lanzan un disco metálico de dos kilos de peso y 22 centímetros de diámetro para los varones y un kilo de peso y 18 centímetros de diámetro para las damas, desde un círculo de 2.5 metros de diámetro limitado por un anillo de material sólido. El disco es muy plano, de forma parecida a una lenteja normalmente, los discóbolos hacen un giro y medio sobre el foso antes de liberar el disco, y mientras rotan paralelamente efectúan un movimiento de traslación general en el sentido de lanzamiento.



### Lanzamiento del martillo

El martillo es una esfera metálica unida a una agarradera por medio de un alambre acerado. Los varones lanzan 7.260 kilos y las damas, cuatro kilos. La competición se realiza desde un círculo de lanzamiento de cemento o asfalto con un diámetro de 2.135 metros, que debe estar cerrado por una malla protectora de una altura no menor de cuatro metros. El lanzamiento del martillo consta de una rotación (boleo) preliminar del martillo, luego de giros, y finalmente del lanzamiento del artefacto.



## Lanzamiento de la jabalina

La jabalina es una lanza con punta metálica de 800 gramos de peso y entre 2.60 y 2.70 metros de largo para los varones; y de 600 gramos de peso y 2.20 a 2.30 metros de largo para las damas, que poseen un encordado en su centro de gravedad, desde donde se toma este implemento. Se permite lanzarla con carrera de impulso o desde lugar, pero no se puede lanzar con giro. Se lanza con un sólo brazo. La velocidad horizontal obtenida durante la carrera de impulso permite lanzar el implemento a una distancia entre 15 y 25 metros superiores que sin esa carrera. La ubicación del centro de gravedad en el dardo fue modificada en 1986 para los varones y en 1999 para las damas, para efectos de que volara menos, ya que las marcas cada vez mejores que se estaban logrando hacían correr el riesgo de que el implemento cayese sobre las graderías.



### Actividad:

Te invitamos a realizar los movimientos y los gestos técnicos de cada lanzamiento, si no tienes el espacio apropiado evitar lanzar cualquier cosa.