



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



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

## UNIDAD 2 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 7° BÁSICOS

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad Numero 1 “Desarrollando la resistencia aeróbica”.

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 las guías 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 trazado.

SEMANA	OBJETIVO	TEMA Y PÁG. DEL LIBRO	SOLUCIONARIO	MATERIAL COMPLEMENTARIO
9 25/05 29/05	Conocer los inicios del deporte individual (Atletismo y sus distintas disciplinas).			7° Básico Educación Física – Unidad 2- Atletismo Guía 1
10 01/06 05/06	Realizaremos ejercicios orientados al atletismo.			7° Básico Educación Física – Unidad 2 Entrenamiento - Guía 2
11 08/06 12/06	Conocer las ramas distintas ramas del atletismo y sus características básicas y realizar una sesión de entrenamiento guiada al atletismo.			7° Básico Educación Física – Unidad 2 Atletismo +Actividad-Guía 3
12 15/06 19/06	Realizar ejercicios orientados al atletismo.			7° Básico Educación Física Unidad 2 Atletismo + Sesión Guía 4
13 22/06 26/06	Conocer ramas del atletismo y sus características básicas y realizar la sesión de entrenamiento vista en la guía de trabajo número 4			7° Básico Educación Física Unidad 2 Atletismo Guía 5

**GUÍA 1**  
**UNIDAD 2: DEPORTE INDIVIDUAL**  
**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**  
**7° BÁSICOS**

1. Dentro de esta nueva unidad la cual nos corresponde deporte individual veremos específicamente el atletismo, conoceremos su historia, sus distintas disciplinas y su preparación física.
2. En esta unidad (deporte individual), repasaremos contenidos que ya fueron vistos en la unidad anterior, esto nos ayudara a desarrollar de mejor manera las sesiones de entrenamiento las cuales estarán orientadas al atletismo.
3. También, empezaremos a trabajar con una plataforma online (google meet) donde tendremos reuniones pedagógicas (en los horarios correspondientes a cada curso) y así resolver dudas y preguntas que tengan o realizar repasos de materias que lo necesiten.

## Atletismo

### Historia del atletismo

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas de la historia fueron los Juegos Olímpicos, que iniciaron los griegos en el año 776 a.C.

Durante muchos años, el principal evento Olímpico **fue el pentatlón**, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras pedestres, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa.

En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia. Más tarde los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años.

En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF). Con sede central de Londres, la IAAF es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas.

En la actualidad el atletismo es un deporte que cuenta con distintas prueba y disciplinas, en esta guía solo hablaremos de una parte de la rama del atletismo la cuales son las pruebas de velocidad y de medio fondo

- **Carreras de velocidad**

Las carreras de velocidad en el atletismo consisten en recorrer un corto espacio de terreno no superior a los 400 metros en el menor tiempo posible.

Las distancias de las carreras de velocidad en campeonatos oficiales varía dependiendo si son en pista cubierta o al aire libre, en pista cubierta se disputan competencias de 60, 200 y 400 metros lisos, al aire libre se disputan 100, 200 y 400 metros lisos.

Al iniciar la carrera, los competidores se posicionan en la línea de salida que cuenta con un taco de salida o arrancador en cada carril.

Los 100 m es la carrera más corta en el calendario de actividades al aire libre. Es también una de las más antiguas ya que se han encontrado indicios de esta carrera en el siglo XV a. C,



**Usain Bolt** es un ex-atleta profesional jamaicano. Ostenta once títulos mundiales y ocho olímpicos como velocista, además posee los récords mundiales de los 100 y 200 m lisos

- **Carreras de medio fondo**

Las carreras de media distancia son aquellas que se realizan sobre una distancia superior a los 400 metros, deben su nombre a que se disputan en distancias intermedias entre las de velocidad y las de fondo (de más de 400 a 3000 m). De todas las pruebas reconocidas por la IAAF, solo las de 800 m y las de 1500 m figuran en el programa de los Juegos Olímpicos o Campeonatos del Mundo.



## GUÍA 2

### UNIDAD 2: DEPORTE INDIVIDUAL

### EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

### 7° BÁSICOS

4. Realizaremos ejercicios orientados al atletismo, utilizando sistemas de entrenamiento vistos en la unidad anterior. (entrenamiento por circuito)

En esta guía realizaremos un entrenamiento por circuito orientado al atletismo, serán ejercicios que se puedan hacer dentro de nuestras casas sin mayores problemas. El objetivo es aprender esta forma de realizar ejercicios (entrenamiento por circuito) ya que seguiremos haciéndolo más adelante, solo cambiaremos los ejercicios.

\*Si aún tienes duda sobre este sistema de entrenamiento puedes revisar la guía número 3 de la unidad 1

#### **Actividad Guía N°2**

##### **1) Calentamiento:**

Antes de comenzar con la sesión de entrenamiento debes hacer un calentamiento adecuado, te dejo este video el cual debes seguir imitando lo que se hace en el video para estar preparado(a) al momento de iniciar el entrenamiento

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=Tq2ZWi2eTBQ> (Calentamiento en 5 MINUTOS para TODAS las RUTINAS en CASA)

##### **2) Trabajo Central o Desarrollo**

Materiales o implementos para el entrenamiento

- Escalera de coordinación: en un espacio adecuado colocar marcas en el suelo ( puede ser con cualquier cosa ) estas marcas deben estar a una distancia adecuada para poder colocar los dos pies dentro y después pasar al siguiente espacio  
*\*las marcas no deben tener altura, pueden ser lápices, cables, correas, o utilizar las marcas de las baldosas*



- Silla: Para subir y bajar, importante que la silla este apoyada contra una pared , así no habrá peligro de que se mueva



- Un escalón: Si es que en tu casa hay escaleras podrás usar el primer escalón de esta, si no es así puedes usar una caja de zapatos o cualquier superficie de ese tamaño: masetero, caja de cartón o de madera. No es necesario que sea rígida como para pararse arriba de este



- Cuerda: una cuerda para saltar o cualquier cuerda que tengan en casa, en el peor de los casos que no tenga algún material parecido a una cuerda se puede hacer los saltos con una cuerda imaginaria.
- Ayuda de otra persona que me indique el tiempo transcurrido y me pueda avisar cuando iniciar o cuando parar, además del cambio de estación.
- Botella de hidratación: ya sea agua o jugo isotónico

Una vez que ya tengamos todos estos implementos podemos comenzar con la sesión de entrenamiento

### Sesión de entrenamiento (atletismo) Guía 2

Estaciones	Duración	Descanso	Secuencia
1) Saltos a pies juntos ( escalera )	30 Segundos	30 Segundos	Paso a estación 2
2)Skipping (escalera )	30 Segundos	30 Segundos	Paso a estación 3
3)Estocada con elevación ( Silla )	30 Segundos	30 Segundos	Paso a estación 4
4)Salto con cambio de pie ( en escalón )	30 Segundos	30 Segundos	Paso a estación 5
5)Saltar la cuerda	30 Segundos	30 Segundos	Descanso 5 min, me hidrato y vuelvo a comenzar desde la estación 1

- Cada vez que pase por todas las estaciones (desde la 1 hasta las 5) le llamaremos como si hubiésemos hecho una serie
- Como total de esta sesión de entrenamiento haremos 3 series siguiendo la secuencia señalada en el recuadro de arriba

### 3) Vuelta a la calma:

Para terminar seguiremos esta rutina de elongación final, así volvemos a la calma y estiramos nuestros músculos buscando relajar nuestro cuerpo.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag> (Estiramientos para después del entrenamiento)

**GUÍA 4**  
**UNIDAD 2: DEPORTE INDIVIDUAL**  
**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**  
**7° BÁSICOS**

Realizaremos ejercicios orientados al atletismo, utilizando sistemas de entrenamiento vistos en la unidad anterior. (Método de entrenamiento de fuerza “Auto-carga”) <- Guía 3 Unidad 1

**Actividad Guía N°4**

En la actividad de esta semana llevaremos a cabo una sesión de entrenamiento con un método distinto, este método se llama auto-carga, la diferencia que tiene con el método anterior que hemos estado realizando es que este se mide en “repeticiones y series” no como el anterior (entrenamiento por circuito) que se mide por tiempo.

\*En la guía 4 de la unidad 1 se explica todo sobre repeticiones y series.

Debes recordar que una sesión de entrenamiento tiene 3 fases.

Calentamiento	Trabajo Central o Desarrollo	Vuelta a la calma
Se realizar ejercicios de baja intensidad con el objetivo de preparar el cuerpo para el ejercicio, evitando lesiones.	Se realiza el ejercicio en específico dependiendo del tipo de entrenamiento que se esté realizando.	Se realizan estiramientos y elongaciones con el objetivo de relajar el cuerpo y evitar algún tipo de malestar muscular post-entrenamiento.

- 1) **Calentamiento:** Les dejo un link de un video el cual pueden ver e imitar lo que se hace en el video para hacer un correcto calentamiento

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=2r5fyFR7z0> (COMO CALENTAR ANTES DE HACER EJERCICIO EN EL GYM EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ANTES DE ENTRENAR)

- 2) **Trabajo Central o Desarrollo:**

Ejercicio	Repeticiones y series		Descanso	Secuencia
1) Flexiones de brazos en plano inclinado (Sillón)	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 2
	8 Repeticiones 2 Series	10 Repeticiones 3 Series		
2) Sentadillas (Silla)	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 3
	8 Repeticiones 3 Series	15 Repeticiones 3 Series		
3) Tríceps (Silla)	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 4
	8 Repeticiones 2 Series	13 Repeticiones 3 Series		
4) Estocadas	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 5
	8 Repeticiones 2 Series	16 Repeticiones 3 Series		
5) Abdominales (Toalla)	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso comenzar con la vuelta a la calma
	15 Repeticiones 3 Series	20 Repeticiones 3 Series		

**Sesión de entrenamiento Guía N°4**

- 3) **Vuelta a la calma:**  
Para terminar seguiremos esta rutina de elongación final, así volvemos a la calma y estiramos nuestros músculos buscando relajar nuestro cuerpo.

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag> (Estiramientos para después del entrenamiento)

**GUÍA 5**  
**UNIDAD 2: DEPORTE INDIVIDUAL**  
**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**  
**7° BÁSICOS**

1. Conocer ramas del atletismo y sus características básicas.
2. Realizar la sesión de entrenamiento vista en la guía de trabajo número 4

En esta guía hablaremos de 3 ramas más de todas las disciplinas que tiene el atletismo, comenzaremos con la carrera de vallas

**Carreras de vallas**

Existe los 110 metros vallas para los hombres y los 100 metros vallas para las mujeres, esta prueba consta de diez vallas que hay que saltar a una distancia de 9,14 m para los hombres y 8,50 m para las mujeres. Estas distancias y alturas varían según la categoría de edad de la competición.

También existe la carrera de los 400 metros vallas y los 3000 m obstáculos donde los atletas tienen que recorrer en la pista una distancia de 3000 m, y también franquear diferentes obstáculos no abatibles.



**Relevos**

El objetivo es cubrir la distancia lo más rápido posible con la posesión de un cilindro de madera o metal llamado Testimonio y pasarlo de uno a otro atleta en unas zonas determinadas llamadas zonas de transición.

Las pruebas en las competiciones oficiales son el 4 x 100 m y 4x400 m. constan de cuatro atletas por equipo.



**Marcha atlética**

La marcha atlética es una disciplina deportiva en la que se debe siempre caminar, nunca correr; es decir, al menos un pie debe estar en contacto con el suelo (a simple vista), mientras que la pierna de apoyo debe estar recta (no doblada por la rodilla) desde el momento en que el pie toca el suelo hasta que la misma pase por la vertical del busto.

Las distancias oficiales se establecen hoy en distancias 20 km y 50 km. realizándose competiciones estatales y regionales en distancias variadas que pueden ser mayores como los 100 km marcha.



**Actividad Guía N°5**

Sesión de entrenamiento con método de auto-carga.

\*En la guía 4 de la unidad 1 se explica todo sobre repeticiones y series.

- 4) **Calentamiento:** Les dejo un link de un video el cual pueden ver e imitar lo que se hace en el video para hacer un correcto calentamiento

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2r5tfyFR7z0> (COMO CALENTAR ANTES DE HACER EJERCICIO EN EL GYM EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ANTES DE ENTRENAR)

- 5) **Trabajo Central o Desarrollo:**

Sesión de entrenamiento Guía N°5

Ejercicio	Repeticiones y series		Descanso	Secuencia
1) Flexiones de brazos en plano inclinado ( Sillón )	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 2
	8 Repeticiones 2 Series	10 Repeticiones 3 Series		
2) Sentadillas (Silla)	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 3
	8 Repeticiones 3 Series	15 Repeticiones 3 Series		
3) Tríceps (Silla)	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 4
	8 Repeticiones 2 Series	13 Repeticiones 3 Series		
4) Estocadas	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 5
	8 Repeticiones 2 Series	16 Repeticiones 3 Series		
5) Abdominales (Toalla)	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso comenzar con la vuelta a la calma
	15 Repeticiones 3 Series	20 Repeticiones 3 Series		

**6) Vuelta a la calma:**

Para terminar seguiremos esta rutina de elongación final, así volvemos a la calma y estiramos nuestros músculos buscando relajar nuestro cuerpo.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag> (Estiramientos para después del entrenamiento)

**Actividad Guía N°4**

En la actividad de esta semana llevaremos a cabo una sesión de entrenamiento con un método distinto, este método se llama auto-carga, la diferencia que tiene con el método anterior que hemos estado realizando es que este se mide en “repeticiones y series” no como el anterior (entrenamiento por circuito) que se mide por tiempo.

\*En la guía 4 de la unidad 1 se explica todo sobre repeticiones y series.

Debes recordar que una sesión de entrenamiento tiene 3 fases.

Calentamiento	Trabajo Central o Desarrollo	Vuelta a la calma
Se realizar ejercicios de baja intensidad con el objetivo de preparar el cuerpo para el ejercicio, evitando lesiones.	Se realiza el ejercicio en específico dependiendo del tipo de entrenamiento que se esté realizando.	Se realizan estiramientos y elongaciones con el objetivo de relajar el cuerpo y evitar algún tipo de malestar muscular post-entrenamiento.

**7) Calentamiento:** Les dejo un link de un video el cual pueden ver e imitar lo que se hace en el video para hacer un correcto calentamiento

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2r5ffyFR7z0> (Como calentar antes de hacer ejercicio en el Gym ejercicios de calentamiento antes de entrenar)

**8) Trabajo Central o Desarrollo:**

Sesión de entrenamiento Guía N°4

Ejercicio	Repeticiones y series		Descanso	Secuencia
1) Flexiones de brazos en plano inclinado (Sillón)	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 2
	8 Repeticiones 2 Series	10 Repeticiones 3 Series		
2) Sentadillas (Silla)	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 3
	8 Repeticiones 3 Series	15 Repeticiones 3 Series		
3) Tríceps (Silla)	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 4
	8 Repeticiones 2 Series	13 Repeticiones 3 Series		
4) Estocadas	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 5
	8 Repeticiones 2 Series	16 Repeticiones 3 Series		
5) Abdominales (Toalla)	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso comenzar con la vuelta a la calma
	15 Repeticiones 3 Series	20 Repeticiones 3 Series		

**9) Vuelta a la calma:**

Para terminar seguiremos esta rutina de elongación final, así volvemos a la calma y estiramos nuestros músculos buscando relajar nuestro cuerpo.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag> (Estiramientos para después del entrenamiento)

**Calentamiento:** Les dejo un link de un video el cual pueden ver e imitar lo que se hace en el video para hacer un correcto calentamiento Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2r5tfyFR7z0> (COMO CALENTAR ANTES DE HACER EJERCICIO EN EL GYM EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ANTES DE ENTRENAR)

**1) Trabajo Central o Desarrollo:**

Ejercicio	Repeticiones y series		Descanso	Secuencia
1) Flexiones de brazos en plano inclinado (Sillón)	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 2
	8 Repeticiones 2 Series	10 Repeticiones 3 Series		
2) Sentadillas (Silla)	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 3
	8 Repeticiones 3 Series	15 Repeticiones 3 Series		
3) Tríceps (Silla)	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 4
	8 Repeticiones 2 Series	13 Repeticiones 3 Series		
4) Estocadas	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 5
	8 Repeticiones 2 Series	16 Repeticiones 3 Series		
5) Abdominales (Toalla)	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso comenzar con la vuelta a la calma
	15 Repeticiones 3 Series	20 Repeticiones 3 Series		

**Sesión de entrenamiento Guía N°4**

**2) Vuelta a la calma:**

Para terminar seguiremos esta rutina de elongación final, así volvemos a la calma y estiramos nuestros músculos buscando relajar nuestro cuerpo.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag> (Estiramientos para después del entrenamiento)