



Colegio Parroquial San Miguel  
Unidad Técnico Pedagógica



*“El sí de la familia marianista”*

**GUÍA DE APRENDIZAJE**  
**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD SEGUNDO MEDIO A y B**  
**UNIDAD CERO**

NOMBRE : ..... CURSO: .....

<b>OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:</b>	Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: -Un deporte individual.
<b>TEMA DEL TRABAJO:</b>	Atletismo, Marcha atlética.
<b>ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:</b>	Para comprender la técnica de la marcha atlética puedes ver el entrar al siguiente link y ver el video <a href="https://youtu.be/xp-w0ISWmec">https://youtu.be/xp-w0ISWmec</a>
<b>MECANISMO DE EVALUACIÓN AL REGRESAR A CLASES:</b>	Practica de la técnica de la marcha atlética en casa, para poder ser evaluada en casa mediante rúbrica. Solo como técnica no en realidad de carrera.

Un poco de Historia....

A finales del **siglo XVIII**, en **Inglaterra** nació y se hizo popular este deporte, específicamente en el programa olímpico de Londres en el año 1908 y tomando fuerza con el paso del tiempo. En el siglo XX, se reconoció la marcha atlética como una **disciplina** independiente y oficial.

Las **mujeres** lograron participar en este deporte en los juegos olímpicos de **Barcelona** en el año 1992.

- **Características**

La **marcha atlética** tiene un **paso técnico** definido por su **paso suave**. El cuerpo cae sobre el **talón** de cada pie con mucho menos impacto que al correr, lo que produce



Colegio Parroquial San Miguel  
Unidad Técnico Pedagógica



menos **fuerza** y menos **daños** a los pies, las piernas, las rodillas, las caderas y la espalda. La marcha a pie ofrece **ejercicios** tanto para el **cuerpo superior** como para el **inferior**. La forma en que se **balancean** los **brazos** da mayor utilidad a la espalda, los hombros y los qué brazos que **correr** o **caminar normalmente**.

La marcha atlética es un deporte que consiste en un **movimiento intermedio** que se logra entre **andar** y **correr**. Es una **progresión** de pasos que se ejecutan de forma que el atleta no pierda en ningún momento el **contacto** con el **suelo**, por lo que el deportista siempre debe de mantener un **pie** en **contacto** con el suelo.

Las principales características que tiene la marcha atlética son las siguientes:

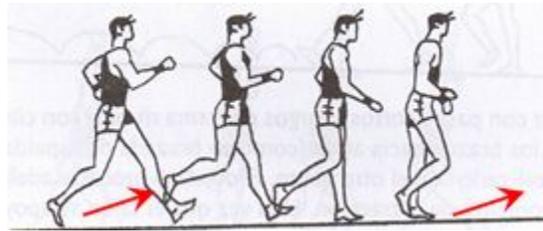
- La marcha atlética siempre debe de tener un **pie** en la **tierra**.
- El **gesto técnico** se basa en la acción del glúteo.
- El **apoyo** del pie se debe de realizar con el **talón** y el impulso con la punta.
- Los **brazos** tienen que tener una posición **relajada**, y deben de **marcar** el **ritmo**.
- No se pueden despegar los **pies** del **suelo**.
- Es un deporte que necesita de **resistencia**, **flexibilidad** y **coordinación**.
- Los atletas deben de tener buen sentido del **ritmo**, **constancia** y una buena **movilidad coxofemoral**.

Existen dos fases diferentes en los pasos que se dan en la marcha atlética:

- **Fase de apoyo simple**: consta de tres diferentes momentos, la **tracción**, el **sostén** y la **impulsión**. La **tracción** incluye el momento en el que la **pierna de apoyo** está en contacto con el suelo. El **sostén** se da cuando se logra hacer un **enlace** entre la **tracción** y la impulsión y por último, la **impulsión** que es el momento en el que se inicia la **aceleración**.



- **Fase de apoyo doble:** esta fase es la que comprende el momento en el que se termina la fase de **impulsión** y se inicia la **fase de tracción** de la otra pierna. Es el momento en el que los dos pies se encuentran en contacto con el suelo en línea recta.



[www.aprendoenlinea.cl](http://www.aprendoenlinea.cl) MINEDUC

## 1. ACTIVIDADES PRACTICAS.

### Calentamiento:

- Camina y cuenta cuantos pasos das en 10 segundos, repítelo 3 veces y registra en tu cuaderno la mejor marca.



### Parte Principal:

- Sentadillas con Salto



- Estocadas con Salto



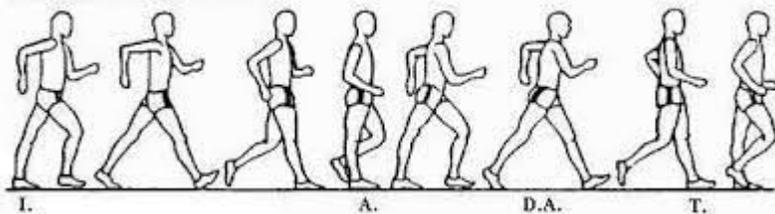
- Step-Up



- Caminar 10 pasos, utilizando el borde externo del pie, fijándose en el apoyo plantar completo.
- Caminar 10 pasos, utilizando el borde externo del pie, haciendo movimiento pronunciado de caderas.
- Caminar 10 pasos, utilizando el borde externo del pie, moviendo caderas, acompañando el movimiento con brazos, hombros.
- Caminar 10 pasos, utilizando el borde externo del pie, acompañado de movimiento de brazos, caderas, fijándose en la extensión completa de las piernas.



TÉCNICA CORRECTA





## Elongación

- Cuádriceps 10 segundo por cada musculo 1 minuto de descanso



- Isquiotibiales 10 segundos, 1 minuto de descanso



- Gastrocnemios

