



**Colegio Aurora  
de Chile**  
**CORMUN RANCAGUA**

**Taller de ATLETISMO**  
Profesor: Gastón Cerda González

# Bienvenidos



Estimado estudiante en la siguiente clase comenzaremos a trabajar nuestra técnica de lanzamiento de la bala, para ello es importante conocer primero la correcta técnica de este lanzamiento.

Es importante que sepas que en el atletismo (comprendiendo todas sus disciplinas) es muy importante mantener una aptitud física adecuada, por lo que el cuidado de tu alimentación y el constante ejercicio físico es muy importante.

**Link de la clase:** <https://www.youtube.com/watch?v=SIvqvIt9aQA>

**Espero te haya gustado mucho y te motive para la siguiente  
clase.**

**Nos vemos!!!**