



**Colegio Aurora
de Chile
CORMUN RANCAGUA**

Taller de ATLETISMO

PROFESOR: GASTÓN CERDA GONZÁLEZ

SEMANA 16



- Estimados estudiantes espero se encuentren muy bien, en esta clase podrás seguir realizando ejercicio de lanzamiento de la jabalina y fortalecimiento de tu tren superior.

Materiales

Para esta clase necesitaras:

- Tu balón artesanal
- Un espacio prudente para realizar el ejercicio
- Conos o botellas



Objetivo: practicar diferentes disciplinas atléticas conociendo las diferentes técnicas empleadas en ellas.



Bienvenidos



Estimado estudiante en la siguiente clase seguiremos trabajando nuestra técnica de lanzamiento de la jabalina.

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

Actividad

Realiza cada ejercicio que aparece en el link anteriormente dado.



En esta clase pudimos acercarnos mas a la técnica correcta del lanzamiento de la jabalina utilizando materiales que te permiten practicar sin correr algún peligro.



SI YA LLEGASTE AQUÍ FELICIDADES!!!!!!

