



**Colegio Aurora
de Chile**
CORMUN RANCAGUA

Taller de ATLETISMO

PROFESOR: GASTÓN CERDA GONZÁLEZ

SEMANA 20



- Estimado estudiante, espero te encuentres muy bien, en esta clase continuaremos realizando ejercicios de fortalecimiento del tren inferior los que nos servirán mucho para poder realizar de forma correcta las pruebas de salto

Materiales

Para esta clase necesitaras:

- Ropa cómoda
- Espacio amplio



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



Bienvenidos



Estimado estudiante en la siguiente clase podrás ver los ejercicios a realizar.

Link de la clase: https://www.youtube.com/watch?v=BxefZG_AmDE

Actividad

Realiza cada ejercicio que aparece en el link anteriormente dado.



En esta clase pudimos trabajar a través de distintos ejercicios nuestro cuerpo, preparándolo para realizar a futuro la prueba de salto largo.



SI YA LLEGASTE AQUÍ FELICIDADES!!!!!!

