



**Colegio Aurora
de Chile
CORMUN RANCAGUA**

Taller de ATLETISMO

PROFESOR: GASTÓN CERDA GONZÁLEZ

SEMANA 21



- Estimado estudiante, espero te encuentres muy bien, en esta clase podrás conocer la correcta técnica de caída en la prueba de salta largo.

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=80XYmtc_STA

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!!!!!!

