



**Colegio Aurora
de Chile
CORMUN RANCAGUA**

Taller de ATLETISMO

PROFESOR: GASTÓN CERDA GONZÁLEZ

SEMANA 22



- Estimado estudiante, espero te encuentres muy bien, en esta clase podrás trabajar varios ejercicios para mejorar el salto largo

Materiales

Para esta clase necesitaras:

- Ropa cómoda
- Espacio amplio
- Una silla



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=I sn7DkJnpHU>

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!!!!!!

