



**Colegio Aurora  
de Chile  
CORMUN RANCAGUA**

---

# Taller de ATLETISMO

PROFESOR: GASTÓN CERDA GONZÁLEZ

SEMANA 23



- 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=dXZzYkSry2c>

## Actividad

Realiza cada ejercicio que aparece en el link anteriormente dado.



En esta clase pudimos trabajar a través de distintos ejercicios de iniciación al salto largo.



SI YA LLEGASTE AQUÍ FELICIDADES!!!!!!

