



**Colegio Aurora
de Chile**
CORMUN RANCAGUA

Taller de ATLETISMO
Profesor: Gastón Cerda González

Bienvenidos



Estimado estudiante en la siguiente clase continuaremos trabajando nuestra técnica de lanzamiento de la bala a través de dos ejercicios que puedes realizar en tu casa.

Es importante que sepas que en el atletismo (comprendiendo todas sus disciplinas) es muy importante mantener una aptitud física adecuada, por lo que el cuidado de tu alimentación y el constante ejercicio físico es muy importante.

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

**Espero te haya gustado mucho y te motives para la siguiente
clase.**

Nos vemos!!!