



**Colegio Aurora
de Chile**
CORMUN RANCAGUA

TALLER DE ATLETISMO

PROFESOR: GASTÓN CERDA GONZÁLEZ

SEMANA 12



- Estimados estudiantes espero se encuentren muy bien, en esta clase podrás ver y practicar tu lanzamiento de la bala con técnica rotacional.
- Recuerda que la clase anterior pudimos terminar de realizar el lanzamiento de la bala con técnica lineal

Materiales

Para esta clase necesitaras:

- Tu balón artesanal
- Un espacio prudente para realizar el ejercicio
- Una botella con agua para hidratarte.



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



Bienvenidos



Estimado estudiante en la siguiente clase seguiremos trabajando nuestra técnica de lanzamiento de la bala con su técnica rotacional, para ello es importante conocer primero la correcta técnica de este lanzamiento.

Link de la clase: <https://www.youtube.com/watch?v=RadHTcSg9bc>

Técnica de lanzamiento: <https://www.youtube.com/watch?v=KJBnDYlto-I>

Actividad

Repita la técnica de lanzamiento rotacional por lo menos 10 veces seguidas poniendo énfasis en respetar la técnica correcta



En esta clase pudimos aprender la técnica de lanzamiento rotacional, de esta forma ya pudimos ver las dos técnicas que existen para realizar el lanzamiento de la bala; técnica lineal y técnica rotacional, si bien la técnica rotacional es mas avanzada y utilizada solo por profesionales siempre es bueno conocer como se puede realizar una misma acción de diferentes formas,



SI YA LLEGASTE AQUÍ FELICIDADES!!!!!!

