



**Colegio Aurora  
de Chile**  
**CORMUN RANCAGUA**

---

# Taller de ATLETISMO

PROFESOR: GASTÓN CERDA GONZÁLEZ

SEMANA 13



- 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
- Un avión de papel
- Una silla, o sillón



**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=q8Bup2noQqg>

## Actividad

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



En esta clase pudimos comenzar a trabajar la técnica de lanzamiento de la jabalina utilizando materiales caseros que no provocan daños, de esta forma tu aprendizaje ira progresando en técnica y dificultad.

SI YA LLEGASTE AQUÍ FELICIDADES!!!!!!

