



**Colegio Aurora
de Chile**
CORMUN RANCAGUA

Taller de ATLETISMO

PROFESOR: GASTÓN CERDA GONZÁLEZ

SEMANA 14



- Estimados estudiantes espero se encuentren muy bien, en esta clase podrás seguir realizando ejercicio de lanzamiento de la jabalina y fortalecimiento de tu tren superior
- Recuerda que la clase anterior comenzamos a ver la técnica de lanzamiento de la jabalina

Materiales

Para esta clase necesitaras:

- Tu balón artesanal
- Un espacio prudente para realizar el ejercicio



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 jabalina.

Link de la clase: <https://www.youtube.com/watch?v=TMpsBYn47X8>

Actividad

Realiza cada ejercicio que aparece en el link anteriormente dado.



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!!!!!!

