



**Colegio Aurora  
de Chile  
CORMUN RANCAGUA**

---

# Taller de ATLETISMO

PROFESOR: GASTÓN CERDA GONZÁLEZ

SEMANA 19



- Estimado estudiante, espero te encuentres muy bien, en esta clase iniciaremos con la unidad de saltos partiendo con el salto largo. En esta primera clase realizaras ejercicios de fortalecimiento general, enfocados en el tren inferior.

## Materiales

Para esta clase necesitaras:

- Ropa cómoda
- Espacio amplio



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



# Bienvenidos

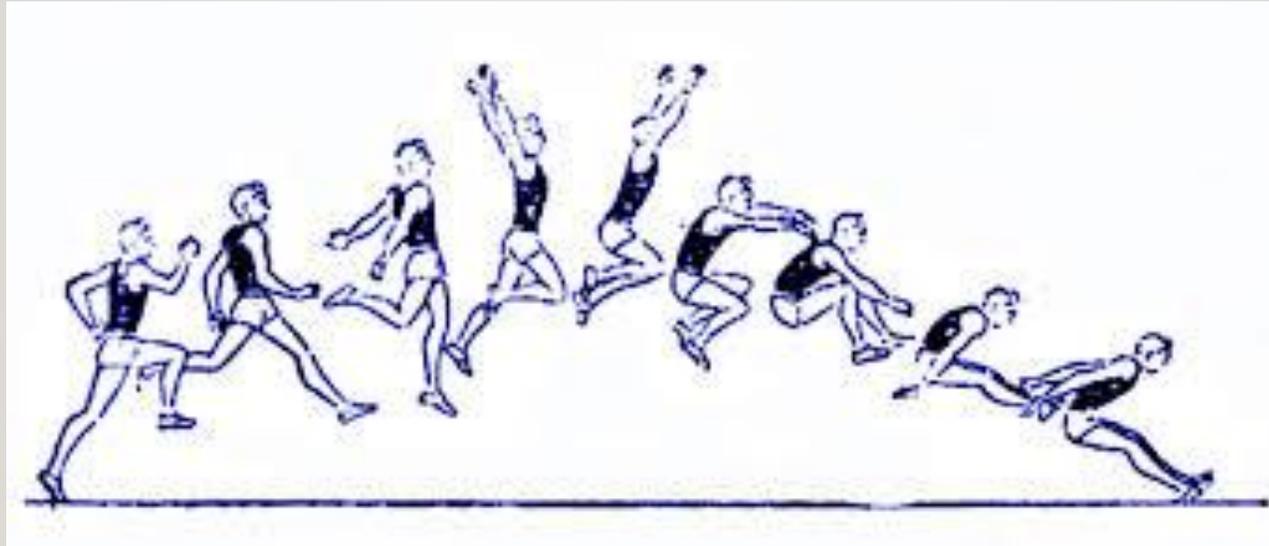


Estimado estudiante en la siguiente clase podrás ver los ejercicios a realizar.

**Link de la clase:** <https://www.youtube.com/watch?v=3fUaDNeR0rU>

## Actividad

Realiza cada ejercicio que aparece en el link anteriormente dado.



En esta clase pudimos trabajar a través de distintos ejercicios nuestro cuerpo, preparándolo para realizar a futuro la prueba de salto largo.



SI YA LLEGASTE AQUÍ FELICIDADES!!!!!!

