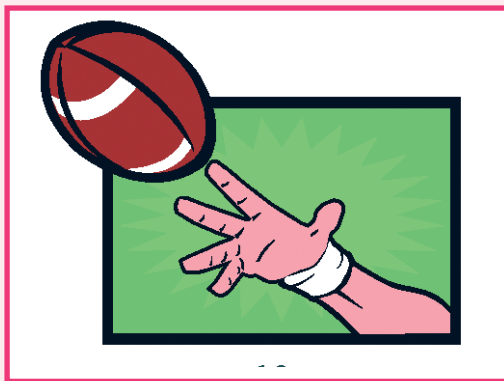


ASÍ LANZO Y RECEPCIONO

Cuando queremos enviar cualquier objeto lejos de nosotros (para dárselo a alguien o por otro motivo), normalmente realizamos un lanzamiento. Cuando ese objeto se recibe por la persona a la que se le lanza, se produce la recepción.



Ejercicio 1: piensa en los juegos y deportes que practicas.

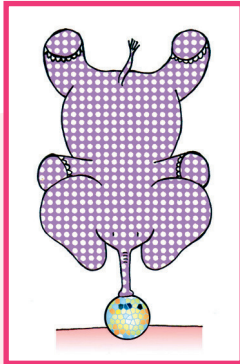
¿En qué juegos o deportes utilizas los desplazamientos?

¿En cuáles los saltos?

¿En cuáles los giros?

¿En cuáles los lanzamientos y recepciones?

6. SOMOS EQUILIBRISTAS



Ejercicio 1: ¿QUÉ ES EL EQUILIBRIO? Contesta con tus palabras

En nuestra vida cotidiana, en nuestras actividades y movimientos más habituales es imprescindible que tengamos un adecuado control del cuerpo, pues de otro modo nos caeríamos y no seríamos capaces de realizar prácticamente ninguna tarea.

El **equilibrio** se puede definir como la capacidad de controlar nuestro cuerpo en cualquier posición y movimiento. Ir andando al colegio, jugar, mantenerse de pie, subir y bajar escaleras, montar en bici o a caballo..., son acciones que no podríamos hacer si no tuviéramos un buen equilibrio.

Cada persona tiene un nivel diferente de equilibrio, pero todos podemos mejorarlo entrenando. ***¡Aprovecha tus clases de Educación Física!***

**SI MEJORAS TU EQUILIBRIO MEJORARÁS
TAMBIÉN TU VIDA COTIDIANA**