QUÈ EN SAPS SOBRE...

Omple els espais buits amb les paraules que tens a sota.

Les Qualitats Físiques Bàsiques

- ✓ Lanzar, coger, atrapar,... son movimientos ..... que se desarrollan en el individuo como resultado ..... de la interacción de este con los objetos que le rodean. Aunque el trabajo de los lanzamientos y las recepciones sea conjunto, para una mejor clarificación de los conceptos se tratarán cada uno por separado:
  - .....: habilidad básica por la que el recoge un móvil que se desplaza por el espacio.
  - .....: es una habilidad básica por la que el individuo se desprende de un móvil, empujándolo con las manos o con los pies e incluso golpeándolo, con la intención de enviarlo a un punto o distancia determinada.
- ✓ Con un lanzamiento, pretendemos llegar a algún lugar sin tener que ir.
- ✓ Cuando hagamos un lanzamiento de algún objeto, tenemos que tener en cuenta ..... factores:
  - .....: se refiere a la fuerza con la que tiramos el objeto.
  - .....: que depende de si estamos en un espacio o lugar grande o pequeño.
  - .....: que tenemos que apreciar bien la distancia a la que estamos del lugar donde queremos tirar el objeto.
- ✓ Los lanzamientos los podemos hacer de dos maneras:
  - Utilizando los dos miembros ....., es decir, los dos brazos.
  - Utilizando un solo miembro, inferior (la .....) o superior (el brazo).
- ✓ Algunos tipos de lanzamientos que podemos hacer:
  - Lanzamiento en ..... con el suelo.
  - Lanzamiento en .....
  - Lanzamiento en ..... en el aire.

BÁSICOS **PRECISIÓN** **PIERNA**
CARRERA **VELOCIDAD** **NATURAL** **SUPERIORES**
TRES **RECEPCIÓN** **CONTACTO** **LANZAMIENTO** **SUSPENSIÓN**

Aquest qualitat és: ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐