

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: