

EQUILIBRIO

El equilibrio es la capacidad física que tiene el organismo de mantener a todas sus estructuras realizando fuerzas que van luchando unas con otras, para que el cuerpo se mantenga equilibrado y para vencer la gravedad. Esta capacidad puede ser favorecida en tus clases de educación física.

A continuación, se muestran variados materiales que puedes encontrar en una clase. Selecciona sobre el recuadro de la imagen con cuál de estos puedes trabajar tu equilibrio:

