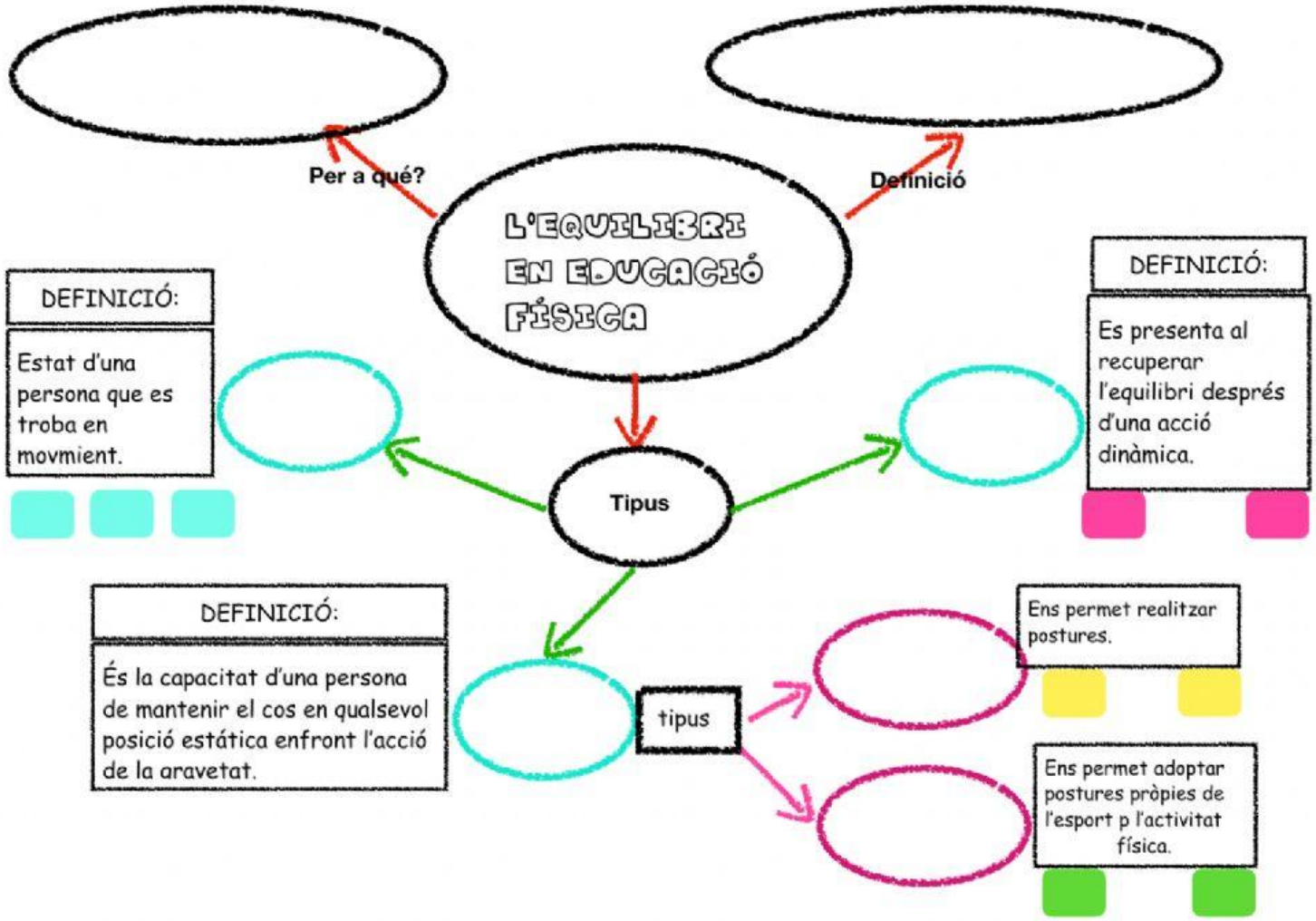
Per a qué?
Definició
L'EQUILIBRI EN EDUCACIÓ FÍSICA
DEFINICIÓ:
Estat d'una persona que es troba en movmient.
DEFINICIÓ:
Es presenta al recuperar l'equilibri després d'una acció dinàmica.
Tipus
DEFINICIÓ:
És la capacitat d'una persona de mantenir el cos en qualsevol posició estática enfront l'acció de la aravetat.
tipus
Ens permet realitzar postures.
Ens permet adoptar postures pròpies de l'esport p l'activitat física.

Estàtic

Post-moviment

Dinàmic

Afavoreix les habilitats cognitives i motrius de les persones.

És una habilitat motriu que ens permet controlar la posició del cos.

Estàtic Postural

Estàtic Esportiu