

SdA: "CUIDAMOS NUESTRO ENTORNO"

La coordinación

La **coordinación** nos ayuda a movernos mejor. Si nuestros brazos y piernas trabajan juntos, podremos correr, saltar y jugar sin caernos ni chocar. Cuanto mejor coordinemos nuestros movimientos, más fácil será hacer las cosas bien y divertirnos jugando.

+ Observa cada imagen y señala donde hay una buena coordinación:



El equilibrio

En cualquier acción que realizamos en la que mantenemos el **equilibrio**, hay como mínimo una parte del cuerpo en contacto con una superficie.

+ Arrastra cada imagen a su lugar correspondiente:



BUEN EQUILIBRIO	MAL EQUILIBRIO



Mantener el equilibrio es una tarea complicada que requiere la coordinación de los músculos, los tendones, los huesos, los ojos, los oídos y el cerebro.