

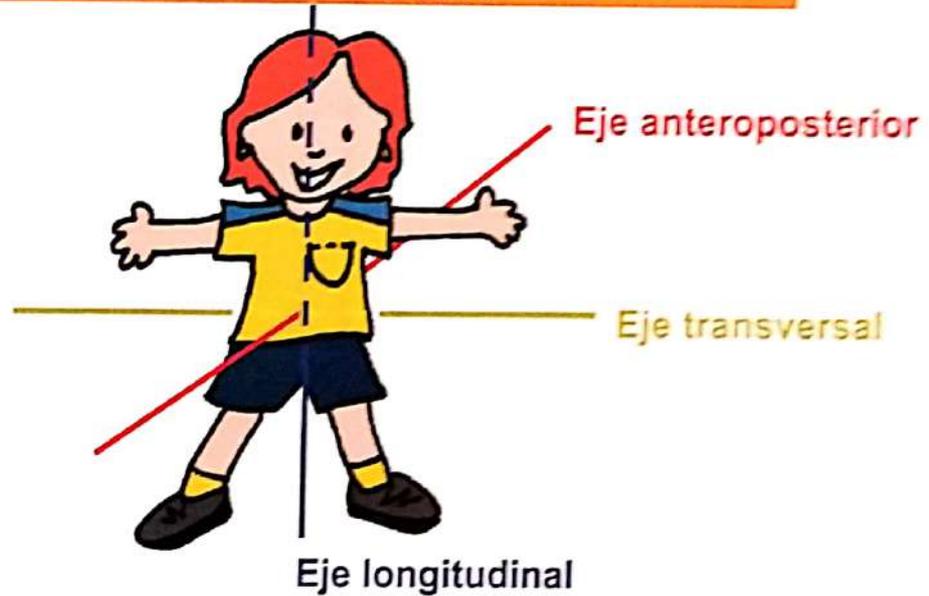


Lee y aprende.

Estamos realizando un giro cuando nos movemos alrededor de uno de los ejes imaginarios de nuestro cuerpo. Podemos encontrar tres ejes de giro en nuestro cuerpo que son:

- Eje Longitudinal: que recorre nuestro cuerpo de la cabeza a los pies.
- Eje Transversal: que atraviesa nuestro cuerpo de izquierda a derecha.
- Eje Anteroposterior: que atraviesa nuestro cuerpo desde atrás hacia delante.

### LOS EJES DE GIRO



Completa las siguientes oraciones usando las palabras del cuadro.

**derecha – voltereta – anteroposterior – eje – izquierda – transversal**

- Las líneas alrededor de las cuales gira nuestro cuerpo se denominan \_\_\_\_\_.
- Los giros alrededor del eje longitudinal pueden ser hacia la \_\_\_\_\_ o la \_\_\_\_\_.
- El eje sobre el que realizamos giros laterales se llama \_\_\_\_\_.
- Al giro hacia delante sobre el eje transversal se le conoce como \_\_\_\_\_.
- Si giro hacia atrás o hacia delante lo estoy haciendo sobre el eje \_\_\_\_\_.

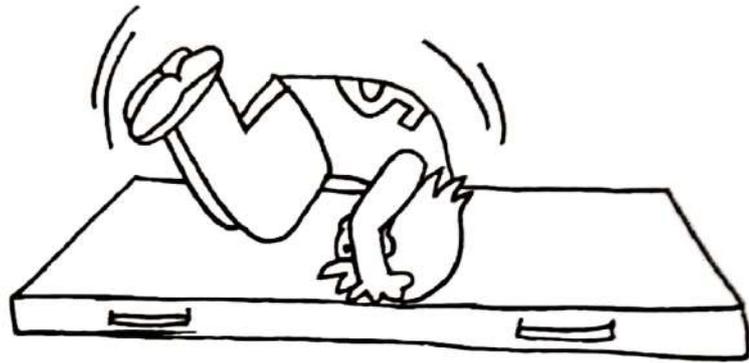


Colorea y dibuja los ejes de giro según se indica. Fíjate en el ejemplo.

Eje longitudinal

Eje transversal

Eje anteroposterior



Practica en el gimnasio todos estos giros.



Lee y aprende.

Los lanzamientos pueden ser de **precisión**, si queremos que el objeto lanzado vaya a un punto concreto, o a **distancia**, si lo que queremos es lanzar el objeto lo más lejos posible.

También podemos efectuar lanzamientos en los que haya que unir la distancia y la precisión.

Para realizar un lanzamiento podemos usar las manos, los pies o ayudarnos de algún utensilio (palo de golf, bate de béisbol,....).

El recorrido que sigue un objeto cuando lo lanzamos se llama **trayectoria**.

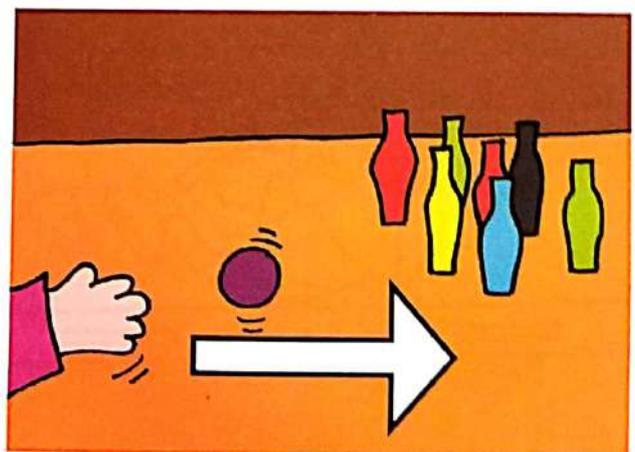
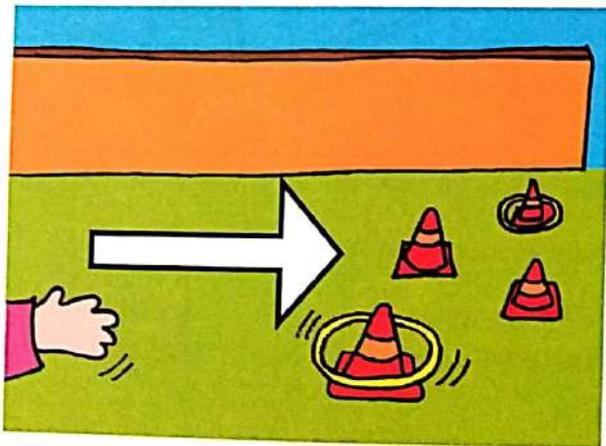
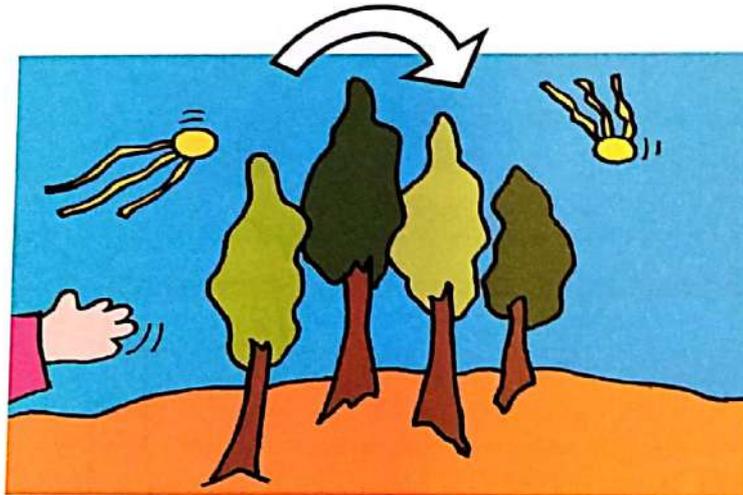


Observa estos dibujos y colorea las flechas según el tipo de lanzamiento.

 distancia

 precisión

 ambos





## Lee y Aprende

La recepción se realiza cuando se coge el objeto que ha sido lanzado previamente. La recepción la pueden realizar un compañero, un adversario o nosotros mismos, por ejemplo cuando lanzamos el balón al aire.

Las recepciones se pueden realizar con cualquier parte del cuerpo (manos, pies, cabeza, tronco), siendo las más seguras las que se realizan con las manos, ya que el objeto queda atrapado.



Observa las siguientes fotografías. Identifica estos juegos y deportes. Explica las recepciones.



---

---

---

---

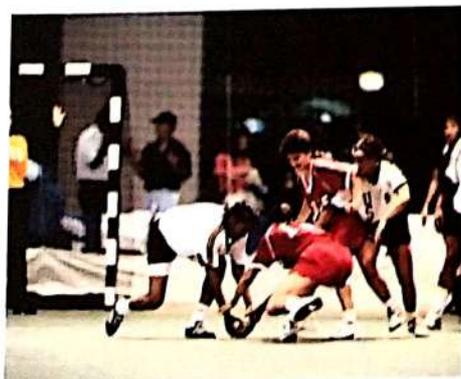


---

---

---

---



---

---

---

---