

Labgio Cientifico Monterrey

Catedratico: Blenny Lora

Estudiante: Victor Daniel David
Luc Laj

Curso: Educacion Fisica

Grado: Cuarto Bachillerato

Seccion: Unico

Clave: 111

Fecha de entrega: 18 de marzo de 2022

Tabla de circuito fuerza dinámica y manejo de basquetbol.

tipos de fuerzas que se utiliza.

fuerza explosiva
fuerza velocidad
fuerza resistencia
fuerza reactiva (pliométrica).

Las dinámicas en basquetbol.

- El balón debe ser jugado con las manos
- Los jugadores pueden jugar con ~~las~~ ~~manos~~ balón sin tener en cuenta su situación en el campo.
- no se puede tocar al contrario
- es un juego jugado en vertical
- fundamentalmente se necesita habilidad y precisión y no fuerza y violencia.

Manejo

tener un control constante de balón (percepción pie y balón)

levantar la vista.