Nombre: Ramiro Gabriel Palacios Cordón

Asignatura: Física

Fecha:8/05/22

Control y Manejo

Control: El control por parte de un equipo comienza cuando un jugador de ese equipo tiene el control de un balón vivo sosteniéndolo o botándolo o tiene un balón vivo a su disposición

Manejo: es redirigir el balón a un punto donde se pueda disparar o driblar en el toque siguiente,

2 ejercicios del tren superior en peso

Flexiones con palmada: **Para la realización de este tipo de flexiones hay que colocarse sobre el suelo tumbado boca abajo y un poco por debajo de los hombros se deben colocar las manos. A partir de ahí se necesita colocar el cuerpo en línea recta, desde la cabeza hasta los pies. Para ello apoyaremos la punta de los pies en el suelo**

Flexiones Declinadas: **Las flexiones inclinadas es un ejercicio en el que se trabaja utilizando el peso propio y sirve para incrementar la musculatura del pectoral. Aunque indirectamente, también se trabajan otros músculos como el hombro y el tríceps**.