ARGUMENTACION.

TEMA: basquetbol

El baloncesto² (del inglés basquetbol; de básquet, 'canasta', y Ball, 'pelota'), también conocido como básquetbol, basquetbol o simplemente básquet. 1 es un deporte de equipo, jugado entre dos conjuntos de cinco jugadores cada uno durante cuatro períodos o cuartos de diez minutos cada uno⁴ —doce minutos cada cuarto en la NBA—. El objetivo del equipo es anotar puntos introduciendo un balón por la canasta, un aro a 3,05 metros sobre la superficie de la pista de juego del que cuelga una red. La puntuación por cada canasta o cesta es de dos o tres puntos, dependiendo de la posición desde la que se efectúa el tiro a canasta, o de uno, si se trata de un tiro libre por una falta de un jugador contrario. El equipo ganador es el que obtiene el mayor número de puntos.

1. Al igual que muchos deportes el basquetbol es un deporte saludable ya que se está en continuo movimiento y permite mejorar la sincronización del ritmo cardiaco y da cambios físicos y mentales.

2. En cuanto a la salud mental favorece el desarrollo de agilidad y lógica al analizar aspectos tácticos, además de que mejora el estado de alerta para prevenir cualquier tipo de ataque físico.

3. Fortalece los pulmones al ser un ejercicio aeróbico (activa gran parte de los grupos musculares y obliga la movilización de aire), refuerza la capacidad de los pulmones, mejora la circulación de oxígeno en la sangre.

4. Combate sobrepeso y obesidad como cualquier actividad física, su práctica continua favorece la quema de calorías y, por tanto, ayuda a mantener peso saludable.

5. Fomenta la convivencia cuando se juega entre amigos y familiares, fortalece los lazos afectivos, además de que da oportunidad de conocer gente.