

Hujyteiolahyu

Calentamiento. Consiste en los movimientos previos que se realizan antes de un esfuerzo físico

EFFECTOS Aumento de la frecuencia y amplitud de la respiración Reducción de la viscosidad muscular

Aumento de la temperatura corporal: TIPOS Movilidad articular Carrera continua: Estiramientos

Desarrollo muscular Velocidad Fuerza explosiva FORMAS -Estático Dinámico -Lúdico

Mixto. Baloncesto. Un jugador no puede correr teniendo la bola .no es necesario nunca utilizar los brazos o el cuerpo para mantenerla. El árbitro principal es el juez de la bola, tiene la responsabilidad de llevar el control de los puntos y del tiempo. El partido se jugará en dos partes