

BASQUETBOL

El baloncesto se creó en diciembre de 1891 por el profesor de educación física James Naismith.

Beneficios:

La práctica del básquetbol mejora la capacidad cardiovascular, la potencia muscular, ayuda a mejorar la agilidad, se logra tener mejor equilibrio y reflejo en quien lo practica.

Fundamentos técnicos:

El principio fundamental en el manejo del balón, es el de que nunca debe sostenerse con las palmas de las manos, y que el contacto con éstas ha de ser momentáneo, en el instante mismo de producirse la recepción.

Requerimiento para la práctica:

Se practica en un espacio rectangular de 15 x 28 metros y puede ser de duela, cemento, pulstic y con canastas fijas o móviles.

