

ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Quién fue el inventor del Basquetbol?

2. ¿En qué año se inventó?

3. ¿En qué año y Estado se empezó a difundir el Basquetbol por primera vez en México?

4. ¿Cuánto mide una cancha de Basquetbol en la actualidad?

5. El peso del balón de Basquetbol es de:

(Canasto)

6. La circunferencia del balón de Basquetbol es de:

Triple amenaza

7. Escribe tres fundamentos ofensivos del Basquetbol.

9. Anota tres fundamentos defensivos del Basquetbol cada uno

Falta personal

10- Anota la altura del aro al piso que data desde 1981.

Falta técnica

Conductor

Tablero

Esta acción se refiere a que el jugador de juego...  
 Estas acciones que componen el juego. Pueden...  
 Este fundamento se refiere al pase a pie firme o en movimiento...  
 Este fundamento sirve para engañar al oponente...  
 Este fundamento se refiere a los movimientos que se hacen apoyando un pie...  
 Este fundamento se refiere a los movimientos que se hacen a través de equilibrios...  
 Este fundamento se refiere a la ayuda que se hace para ayudar a un...  
 Este fundamento se refiere a la distancia que se hace a la canasta, de...  
 Este fundamento se refiere a la situación que se genera con la pelota puede: tirar...  
 Este fundamento se refiere al lapso que comprende la duración de un juego. Son dos de...  
 Este fundamento se refiere a la infracción al reglamento producida por un participante...  
 Este fundamento se refiere a la infracción cometida por un contacto ilegal sobre...  
 Este fundamento se refiere a la infracción cometida por actitud antideportiva...  
 Este fundamento se refiere al jugador designado para dirigir el juego dentro...  
 Este fundamento se refiere al salto y apoderarse de un balón que rebota en...  
 Este fundamento puede ser ofensivo y defensivo.

RUTINA DE FLEXIBILIDAD



Musculatura pectoral

Extiende los brazos hacia arriba y hacia...  
 10 segundos, sujétense en una red. La...  
 un compañero que se sujete por las muñecas...  
 Este ejercicio puede hacerse en su...  
 espalda, tomarse de las manos y mantener los...  
 brazos estirados lentamente. En primer lugar...  
 presionar los brazos hacia adelante. Efectuar luego...  
 extensión de los brazos, separándose un paso del...  
 compañero y sujetarse fuertemente de las manos.

APÉNDICE



Musculatura en las pantorrillas

Con los pies juntos y apoyar el cuerpo...  
 contra una pared, un árbol o similar. Procura...  
 apoyar la parte lo más bajo posible, a fin de que la tensión...  
 permanezca así de 20 a 30...  
 segundos.



Musculatura abdominal

Musculo en tensión: abdominales...  
 Con los pies juntos apoyarse sobre los...  
 manos dejar caer el cuerpo hacia atrás en la pared...  
 un árbol o similar. Procura apoyarte lo más bajo...  
 posible, a fin de hacer tensión en la parte abdomi...

## RUTINA DE FLEXIBILIDAD

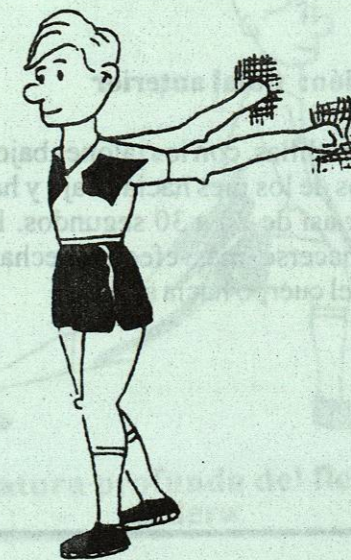
Nota: Al realizar los ejercicios evitar los balísticos o de muelleo.

## RUTINA DE FLEXIBILIDAD

Músculo en tensión: pectoral mayor, menor y deltoides

Extiende los brazos hacia arriba y hacia atrás, a ser posible de forma pasiva y permanece así unos 20 segundos, sujetándote en una red. La extensión puede efectuarse asimismo con la ayuda de un compañero que te sujete por las muñecas.

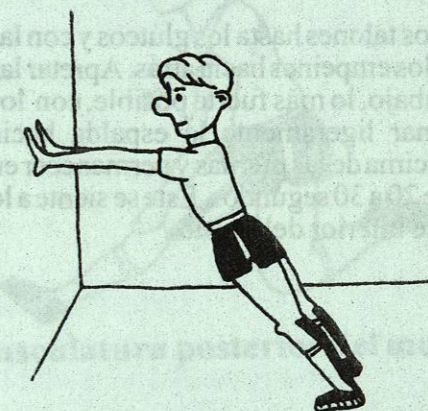
Nota: Este ejercicio puede efectuarse en su totalidad entre dos personas: Apoyar espalda contra espalda, tomarse de las manos y mantener los brazos estirados lateralmente. En primer lugar, ejerciendo tensión muscular activa, intentar presionar los brazos hacia adelante. Efectuar luego la extensión de los brazos, separándose un paso del compañero y sujetándose fuertemente de las manos.



Musculatura pectoral

Músculo en tensión: gemelos

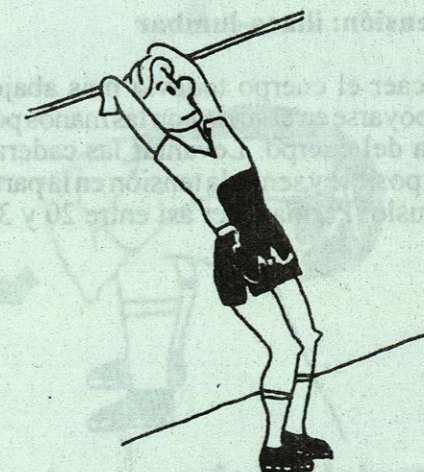
Con los pies juntos y apoyados en el suelo, deja caer el cuerpo hacia adelante, con la espalda recta hacia una pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más bajo posible, a fin de que la tensión se note en las pantorrillas. Permanece así de 20 a 30 segundos.



Musculatura en las pantorrillas

Músculo en tensión: abdominales

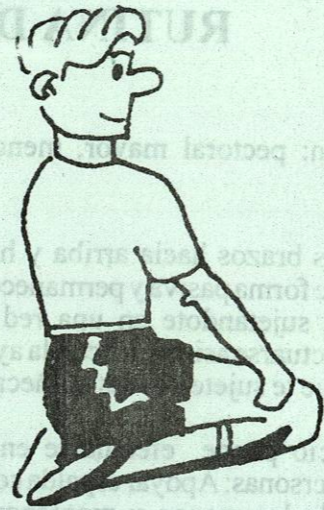
Con los pies juntos apoyarse sobre las manos, dejar caer el cuerpo hacia atrás en la pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más bajo posible, a fin de hacer tensión en la parte abdominal.



Musculatura abdominal

**Músculo en tensión: tibial anterior**

Siéntate sobre las rodillas, con los talones bajo los glúteos y los dedos de los pies hacia abajo y hacia atrás. Permanecer así de 20 a 30 segundos. Este ejercicio puede hacerse más efectivo echando simultáneamente el cuerpo hacia atrás.



**Musculatura anterior de la pierna**

**Músculo en tensión: aductores**

Llevar los talones hasta los glúteos y con las manos tirar de los empeines hacia atrás. Apretar las rodillas hacia abajo, lo más fuerte posible, con los codos. Flexionar ligeramente la espalda hacia adelante por encima de las piernas y permanecer en estiramiento de 20 a 30 segundos. Este se siente a lo largo de la parte interior del muslo



**Musculatura inguinal, parte interior del muslo (los aductores)**

**Músculo en tensión: ilíaco-lumbar**

Dejar caer el cuerpo todavía más abajo, hacia atrás, y apoyarse en el suelo con las manos por la parte trasera del cuerpo. Levantar las caderas todo lo que sea posible y sentir la tensión en la parte anterior del muslo. Permanecer así entre 20 y 30 segundos.



**Musculatura anterior del muslo y musculatura ilíaco-lumbar.**

**Músculo en tensión: psoas mayor e iliaco**

Con el cuerpo erguido y la pierna echada hacia atrás, proyectar la cadera hacia adelante. Sentir la tensión en la cadera, y permanecer así de 20 a 30 segundos. El estiramiento puede hacerse más intenso apoyando la rodilla de la pierna estirada en una base.

Atención: La rodilla de la pierna sobre la que se apoya no debe adelantarse al pie, ya que impediría el estiramiento en la cadera.



**Musculatura profunda del flexor de la cadera**

**Músculo en tensión: bíceps femoral**

Arrodillarse sobre una rodilla y extender la otra pierna hacia adelante, con el talón contra el suelo (en cucuillas). Presionar fuertemente contra el suelo con la pierna que tenemos estirada, de 20 a 30 segundos, y en caso necesario, apoyarse con una mano. Siente cómo se tensa la parte posterior del muslo.



**Musculatura posterior del muslo**

**Músculo en tensión: erectores de la espalda**

Flexionar hacia adelante la espalda, ayudándose algo con las manos, y sentir la tensión a lo largo de la espora dorsal. Permanecer así de 20 a 30 segundos.

Alternativa: Este ejercicio también puede realizarse sentado, con las rodillas dobladas, colocando la cabeza entre las rodillas.



**Musculatura profunda de la espalda: los extensores**