



# Portafolio de Evidencias Oportunidades Extraordinarias



## Balonmano

Nombre del estudiante : \_\_\_\_\_

Matrícula: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2022

Maestro: \_\_\_\_\_

Señala la oportunidad correspondiente:

3ª

4ª

5ª

6ª

**Es requisito para presentar el realizar por lo menos 2 conferencias, es necesario para tu formación integral y se refleja en tu proceso de aprendizaje para las Unidades de Aprendizaje:**

El presente portafolio forma parte del 50% de tu calificación. Este valor se obtendrá siempre y cuando cumpla con los siguientes requisitos:

1. Escribe tus datos de identificación completos.
2. Adjunta el portafolio en MS Teams en formato PDF, el día y hora que el maestro lo señale, en el apartado de Tareas del equipo correspondiente a la materia (No olvides agregar tu nombre completo en cada hoja).
3. Verifica el envío correcto del portafolio.

**SIGUE LAS INSTRUCCIONES BRINDADAS POR TU MAESTRO PARA EL LLENADO DE ESTE PORTAFOLIO.**

Departamento de Tutorías  
"Registro de participación en  
Talleres de Formación Integral"

<https://twitter.com/deptotutorias>

3ª y 5ª PARAR: Para, Atiende, Recuerda, Aplica, Regresa. 12 al 15 de sept.	3ª y 5ª Perseverancia.  19 al 23 de sept.
4ª y 6ª Ideas Limitantes.  01 al 04 de nov.	4ª y 6ª Mi atención.  14 al 18 de nov.

### ADVERTENCIA

El plagio y comercio de material académico contenido en este portafolio será sancionado en los términos de la Legislación Universitaria.



**PORTAFOLIO DE OPORTUNIDAD EXTRAORDINARIA**

**BALONMANO**

**ETAPA I-. CONSTRUYE UN MAPA CONCEPTUAL CON LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONMANO.**

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the central portion of the page. It is intended for the student to draw a conceptual map related to the fundamentals of handball.

**II.- DESCRIBE LAS CARACTERISTICAS DE CADA POSICIÓN DE BALONMANO.**

**EXTREMOS:**

---

---

---

---

**PIVOTE:**

---

---

---

---

**LATERALES:**

---

---

---

---

**CENTRAL:**

---

---

---

---

**PORTERO:**

---

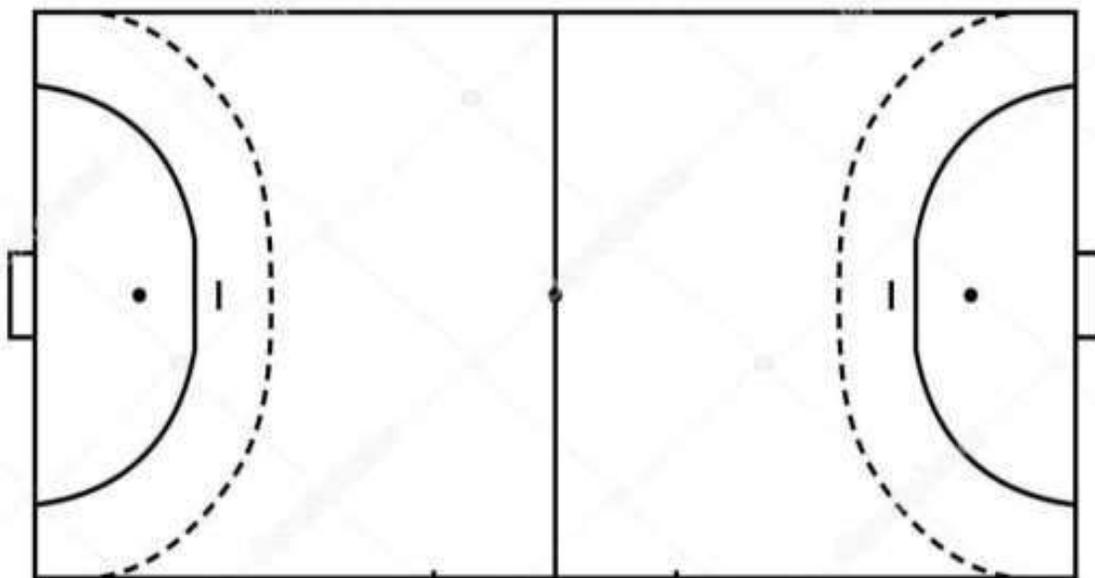
---

---

---

III. COLOREA LAS LINEAS Y LA ZONAS SEGÚN SE TE INDIQUE.

Anchura y largo del terreno de juego	ROJO
Portería	morado
Área de Portero	amarillo
Línea central	azul
Línea de cambios	verde
Línea de 4 metros	rosa
Línea de 6 metros	negro
Línea de 7 metros	anaranjado
Línea de penalti	celeste
Línea de 9 mts o golpe franco	café



**ETAPA II. ESCRIBE LA DEFINICION DE BOTE Y DIBUJA SU CLASIFICACION.**

**DEFINICION:**

---

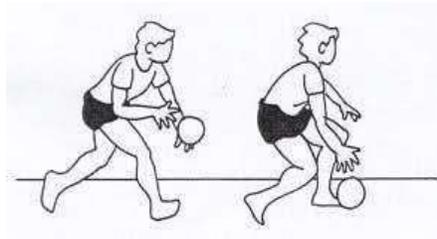
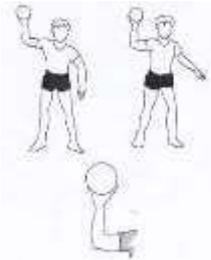
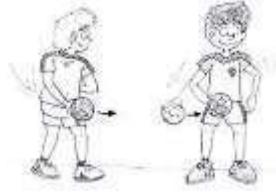
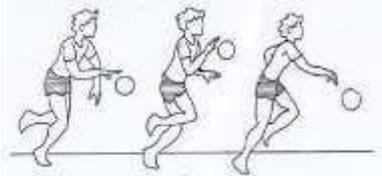
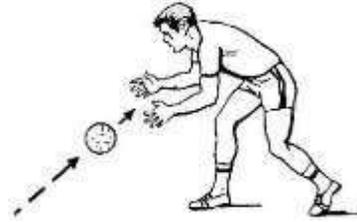
---

1.- \_\_\_\_\_

2.- \_\_\_\_\_

3.- \_\_\_\_\_

**II.- IDENTIFICA Y ESCRIBE EN LA LINEA QUE TIPO DE RECEPCION, PASE O BOTE ES.**



1.-PASE FRONTAL

4.- BOTE BAJO

7.- FRONTAL BAJO

10.- POR DETRAS

2.- INTERMEDIO FRONTAL Y LATERAL

5.- BOTE OBLICUO

8.- DE BOTE PRONTO

3.- BAJA FRONTAL Y LATERAL

6.- EN SUSPENSIÓN

9.- FRONTALBAJA

ETAPA III. ADJUNTA UNA IMAGEN DE CADA UNA DE LAS FORMAS SEGÚN CORRESPONDA.

**1.- no respetar la distancia de 3 metros**

**2.- juego pasivo**

**3.- gol**

**4.- amonestación (amarilla)**

**5.- exclusión (2 min)**

**6.- time-out**

**7.- advertencia de juego pasivo**

**8.- saque de portería**

**9.- permiso para entrar 2 personas**

**10.- saque de banda**

**IV.- ESCRIBE EL NOMBRE DE LA GESTOFORMA QUE MUESTRA EL ARBITRO.**



1. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



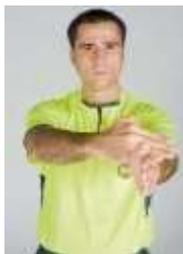
4. \_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ 6.



7. \_\_\_\_\_



8. \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ 9.

**ETAPA IV. DISEÑA UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.**

**OBJETIVO DE LA SESIÓN:**

---

---

---

	<b>EJERCICIO</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>DURACIÓN</b>
<b>INICIO</b>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
<b>RELAJACIÓN</b>			