



# PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

2° OPORTUNIDAD EXTRAORDINARIA

## BALONCESTO

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

Grupo: \_\_\_\_\_

Matrícula: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Docente: \_\_\_\_\_

**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. El portafolio se entregará en físico como requisito el día del examen.

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

**¡¡¡ATENCIÓN!!!**

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

## Portafolio 2da Oportunidad Baloncesto

### Competencias Generales de UANL.

Logra la adaptabilidad que requieren los ambientes sociales y profesionales de incertidumbre de nuestra época para crear mejores condiciones de vida.

#### Atributos

- *Adquiere un compromiso para un buen desarrollo físico y mental.*

Domina su lengua materna en forma oral y escrita, con corrección, relevancia, oportunidad y ética, adaptando su mensaje a la situación o contexto, para la transmisión de ideas y hallazgos científicos.

#### Atributos

- *Expresa conceptos e ideas de manera correcta de forma oral y escrita en su lengua materna.*
- *Maneja las tecnologías de la información y comunicación de manera crítica en las diferentes áreas del conocimiento.*

Elabora propuestas académicas y profesionales inter, multi y transdisciplinarias de acuerdo a las mejores prácticas mundiales para fomentar y consolidar el trabajo colaborativo.

#### Atributos

- *Aporta decisiones en la solución de problemas de interés general.*
- *Actúa de manera responsable en la construcción de una sociedad mejor.*

Emplea pensamiento lógico, crítico, creativo y positivo para analizar fenómenos naturales y sociales que le permitan tomar decisiones pertinentes en su ámbito de influencia con responsabilidad social.

#### Atributos

- *Construye su punto de vista de acuerdo a su importancia y relevancia.*
- *Integra y estructura conocimientos nuevos que le permitan una toma de decisiones con responsabilidad social.*

## Portafolio 2da Oportunidad Baloncesto

### Competencias Genéricas de la RIEMS.

Elige y practica estilos de vida saludables.

#### Atributos

- *Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.*

Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

#### Atributos

- *Expresa ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas.*
- *Aplica distintas estrategias comunicativas según quienes sean sus interlocutores, el contexto en el que se encuentra y los objetivos que persigue.*

Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

#### Atributos

- *Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.*

Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.

#### Atributos

- *Evalúa argumentos y opiniones e identifica prejuicios y falacias.*
- *Estructura ideas y argumentos de manera clara, coherente y sintética.*

## Portafolio 2da Oportunidad Baloncesto

### Competencias Profesionales.

Integra los diferentes componentes, elementos, técnicas y métodos esenciales teóricos-prácticos, para aplicarlos en las sesiones de práctica que le permita ser un profesional técnico de la enseñanza del deporte, de etapas formativas, en instituciones u organizaciones deportivas.

**Etapa I.-** Asimila los orígenes, la historia, el reglamento, los procedimientos arbitrales y adaptaciones, para comprender la cultura deportiva y orientar las acciones o situaciones, en el argumento cultural de un deporte, a nivel local, nacional e internacional y durante el transcurso de un partido.

**Etapa II.-** Utiliza los fundamentos técnicos de un deporte, la técnica, la progresión del aprendizaje, para enseñarlos en las sesiones de práctica y desarrollarlos a través de diferentes métodos y estrategias en las etapas formativas del practicante en instituciones u organizaciones deportivas.

**Etapa III.-** Define las bases de la preparación física y táctica del deporte, para aplicarlas en sesiones de practica y situaciones reales de juego, como parte de la iniciación de los practicantes, en instituciones u organizaciones deportivas.

**Etapa IV.-** Valúan la estadística deportiva, para contribuir a la toma de decisiones que generen acciones que mejoren el rendimiento, de un equipo, durante una sesión práctica, entrenamiento o competencia.

# ETAPA 1

## HISTORIA Y CONCEPTOS BÁSICOS DE REGLAMENTACIÓN DEL BALONCESTO.





## **Portafolio 2da Oportunidad Baloncesto**

3. Dibuja la cancha de Baloncesto y especifica medidas reglamentarias.

## Portafolio 2da Oportunidad Baloncesto

4. Responde las siguientes preguntas:

¿Cuántos jugadores conforman un equipo de baloncesto?

---

¿A partir de qué número hasta que número debe ir en el uniforme?

---

5. Menciona las señales arbitrales.

---

---

---

---

---

---

---

---

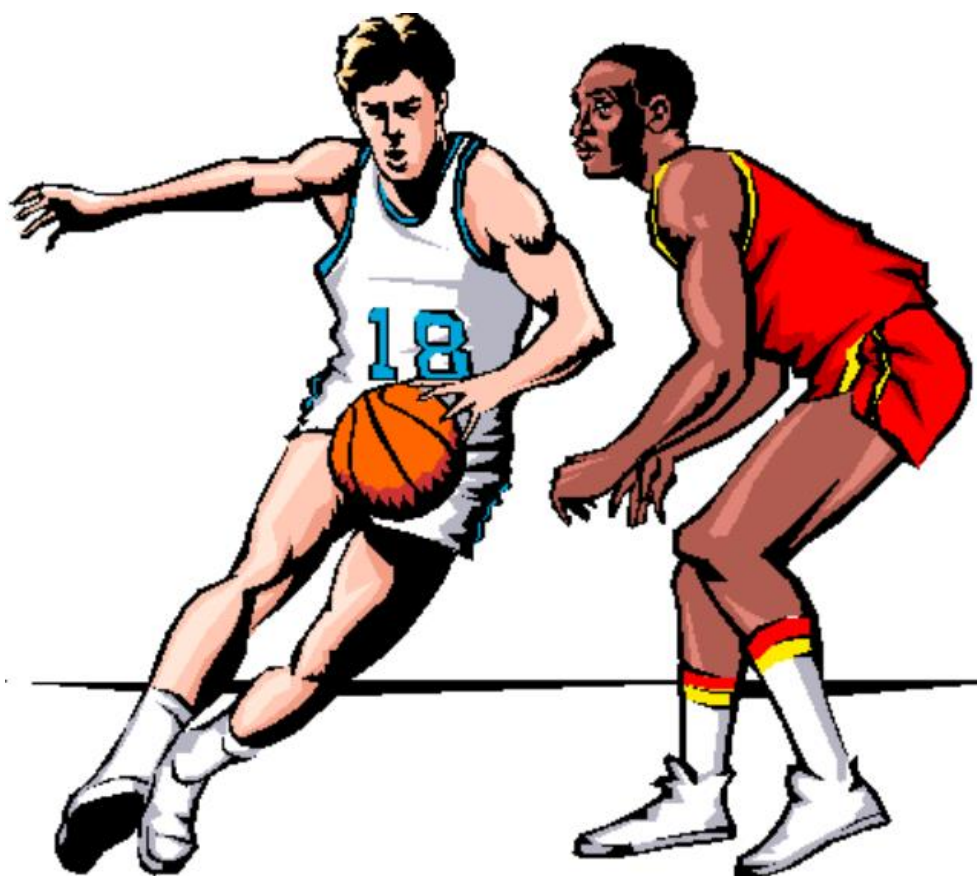
---

---

---

# ETAPA 2

## FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO.



## Portafolio 2da Oportunidad Baloncesto

6. Menciona la definición de Fundamento técnico ofensivo:

---

---

---

---

7. Pega una imagen sobre el **manejo del balón**, además de mencionar su definición.

8. Menciona la definición de las fases que forman parte de la técnica del bote del balón.

Fase de impulso:

---

---

---

---

Fase de recepción:

---

---

---

---

---

## **Portafolio 2da Oportunidad Baloncesto**

9. Crea un collage de los diferentes tipos de pases.

## Portafolio 2da Oportunidad Baloncesto

10. Dibuja los siguientes tipos de tiros: Pase, pase tiro; Tiro en "T"; Bote y tiro.

11. Dibuja los siguientes tipos de coladas: Pase, pase, pase colada; Triples a lo largo de la cancha.

# ETAPA 3

## PREPARACIÓN FÍSICA Y TÁCTICA DEL BALONCESTO.



## Portafolio 2da Oportunidad Baloncesto

12. Menciona las funciones principales del entrenador.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

13. Une con la opción correcta.

|   |                 |
|---|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Capacidad que tiene el organismo para ejercer tensión o vencer una resistencia por medio de la contracción muscular.   | 1- Rapidez      |
| <input type="checkbox"/> Conjunto de propiedades del hombre que determinan directa y perfectamente las características de la velocidad de los movimientos, así como el tiempo de reacción motora. | 2- Coordinación |
| <input type="checkbox"/> Capacidad que tiene el organismo para realizar trabajos físicos durante un tiempo relativamente prolongado sin modificar la calidad del mismo.                           | 3- Flexibilidad |
| <input type="checkbox"/> Se define como la capacidad que tiene el organismo para manifestar su movilidad articular y la elasticidad muscular.   | 4- Resistencia  |
| <input type="checkbox"/> Capacidad que tiene el organismo para mover grupos musculares seleccionada y ordenadamente.  | 5- Fuerza       |

14. Escribe la definición de Sistema de zona.

---

---

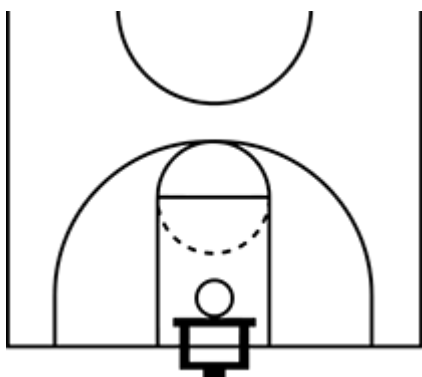
---

---

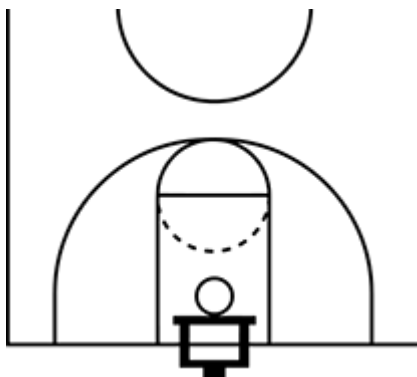
---

## Portafolio 2da Oportunidad Baloncesto

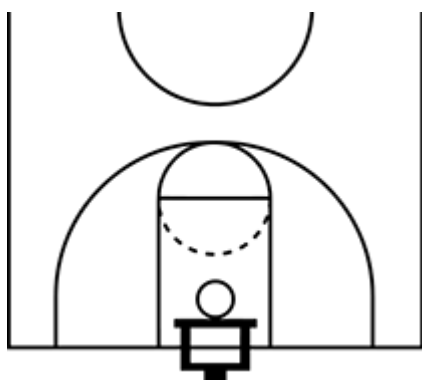
15. Señala en los dibujos las siguientes defensas de zona: 2-1-2; 3-2; 1-3-1; 1-2-2



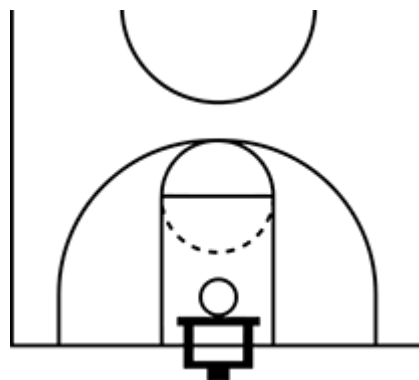
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



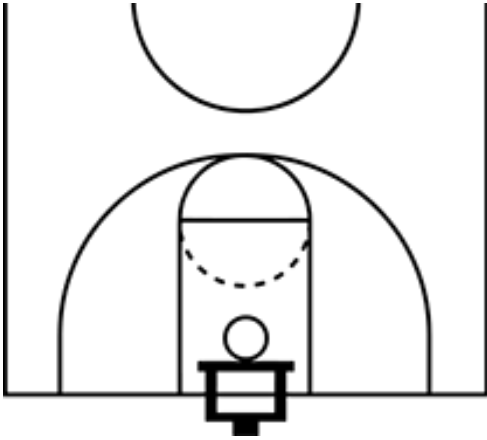
\_\_\_\_\_



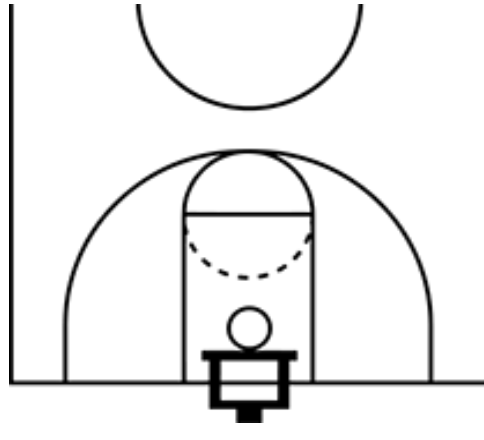
\_\_\_\_\_

## Portafolio 2da Oportunidad Baloncesto

16. Señala en los dibujos las siguientes defensas mixtas: Defensa mixta tres dos; Defensa mixta uno cuatro.



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

17. Escribe la definición de Sistemas de presión defensiva.

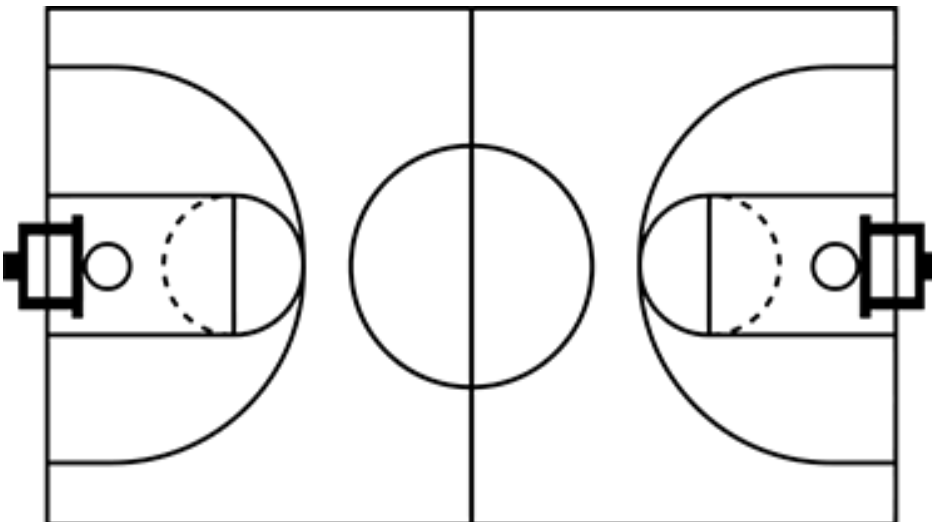
---

---

---

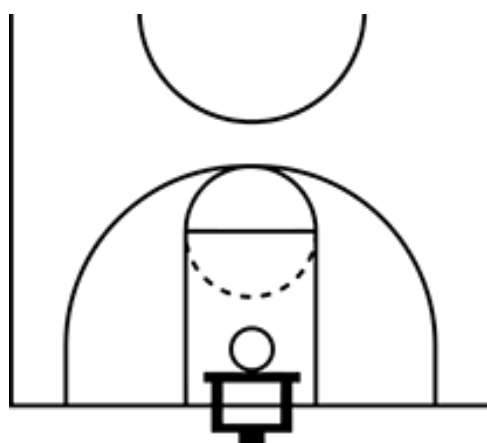
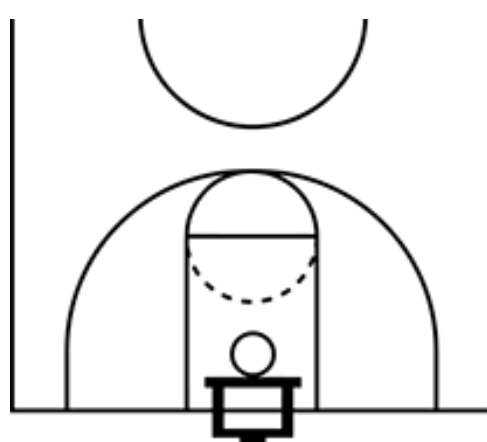
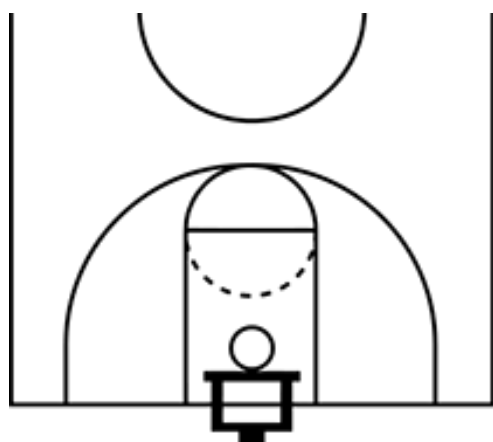
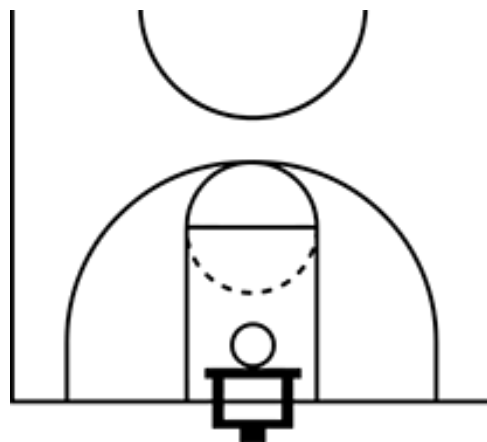
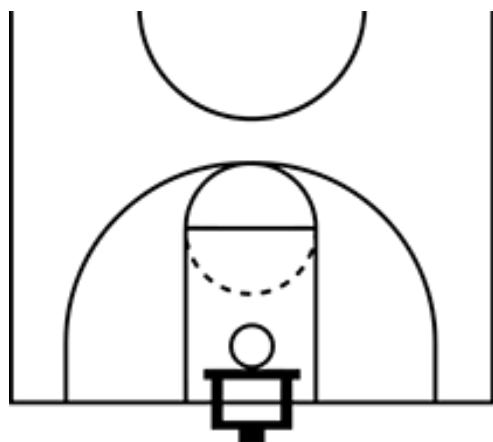
---

18. Señala en el dibujo el sistema de presión 2-2-1.



## Portafolio 2da Oportunidad Baloncesto

19. Señala en los dibujos los siguientes sistemas ofensivos: 1-2-2; 2-1-2; 2-3; 1-3-1; 1-4.



# ETAPA 4

## ESTADÍSTICA Y ANOTACIÓN DEL BALONCESTO.



## Portafolio 2da Oportunidad Baloncesto

20. Busca en YouTube el video “México vs Estados Unidos – Rumbo al mundial 2019 – 28 Junio 2018” y llena la hoja de anotación según lo que ocurra en el partido.

Link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=ISnP02vIXYc>

