



VISIÓN UANL  
**2040**



La excelencia  
por principio  
la educación  
como instrumento



# PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

OPOTUNIDAD EXTRAORDINARIA

## BALONCESTO

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

**Matrícula:** \_\_\_\_\_ **Grupo:** \_\_\_\_\_

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

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Señala la oportunidad correspondiente**

3° ☐ 4° ☐ 5° ☐ 6° ☐

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 la Plataforma Ms Teams en formato PDF, el día y hora que el docente asigne la tarea correspondiente a la oportunidad extraordinaria; no olvides agregar tu nombre completo en cada hoja.
3. Verifica el envío correcto del portafolio.

SIGUE LAS INSTRUCCIONES BRINDADAS PARA EL LLENADO DE ESTE PORTAFOLIO.

**¡ADVERTENCIA!**

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



UANL



## DEPARTAMENTO DE TUTORÍAS OPORTUNIDAD EXTRAORDINARIA

ESCANEA EL QR  
PARA INGRESAR A  
LAS SESIONES DE  
APRENDIZAJE DE  
OPORTUNIDAD  
EXTRAORDINARIA  
CON SUS  
ACTIVIDADES



Recuerda acudir al  
Depto. de Tutorías a  
sellar las  
actividades en las  
fechas establecidas.



## 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, critico, 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.

**Etapas 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.

**Etapas 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.

**Etapas 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.

**Etapas 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

1. Escribe un resumen sobre la historia del Baloncesto y menciona la historia sobre su llegada a México.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Menciona el reglamento 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.

---

---

---

---

---

---

---

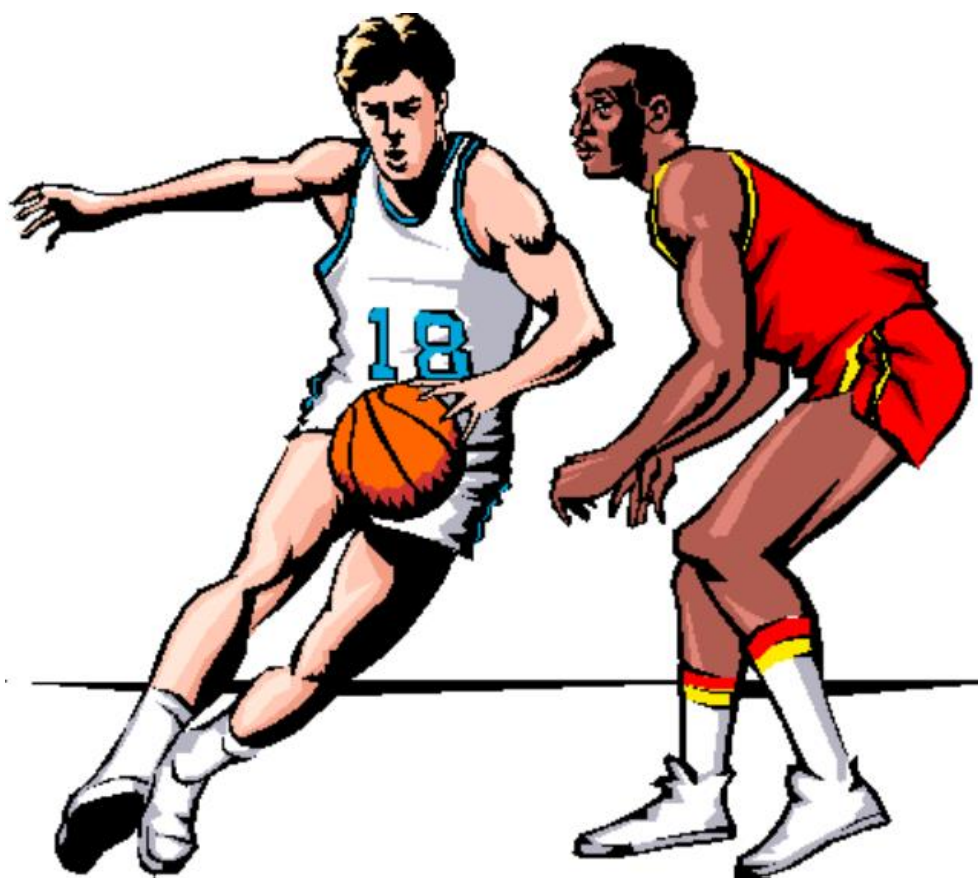
---

---

---

## 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.

|                                                                                                                                                                              |                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| ( ) Capacidad que tiene el organismo para ejercer tensión o vencer una resistencia por medio de la contracción muscular.                                                     | 1- Rapidez      |
| ( ) 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 |
| ( ) Capacidad que tiene el organismo para realizar trabajos físicos durante un tiempo relativamente prolongado sin modificar la calidad del mismo.                           | 3- Flexibilidad |
| ( ) Se define como la capacidad que tiene el organismo para manifestar su movilidad articular y la elasticidad muscular.                                                     | 4- Resistencia  |
| ( ) Capacidad que tiene el organismo para mover grupos musculares seleccionada y ordenadamente.                                                                              | 5- Fuerza       |

14. Escribe la definición de Sistema de zona.

---

---

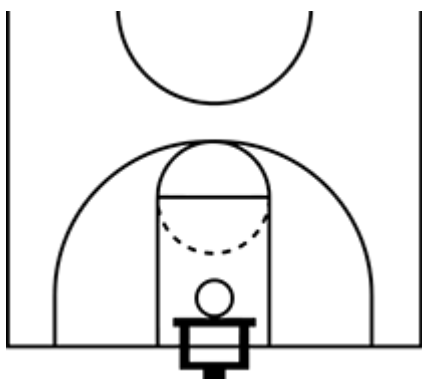
---

---

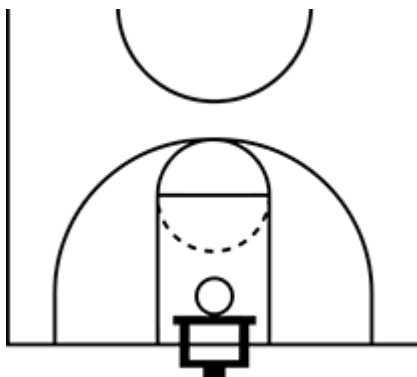
---

## Portafolio 2da Oportunidad Baloncesto

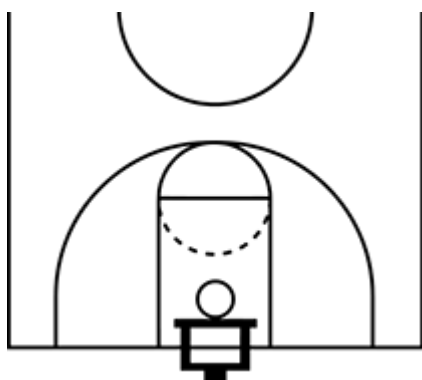
15. Señala en los dibujos las siguientes defensas de zona: 2-1-2; 3-2; 1-3-1; 1-2-2



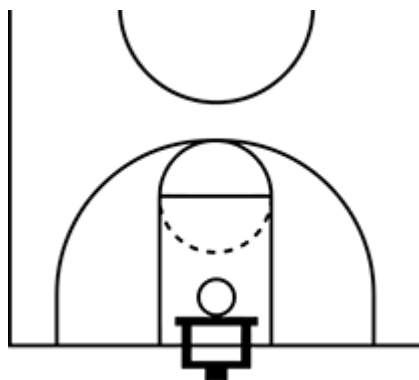
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



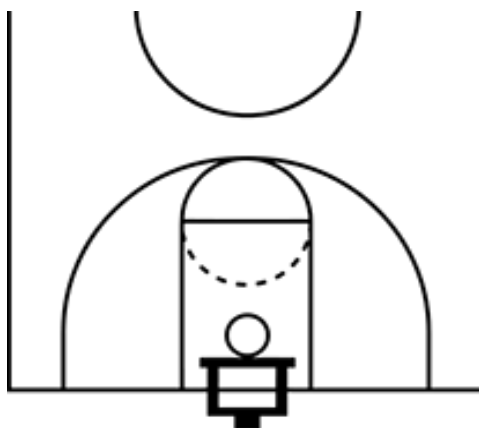
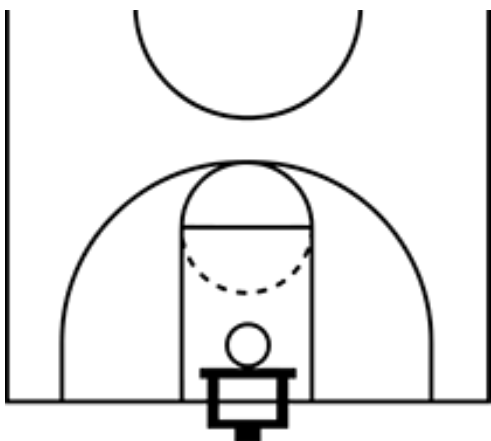
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

## 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 defensivos.

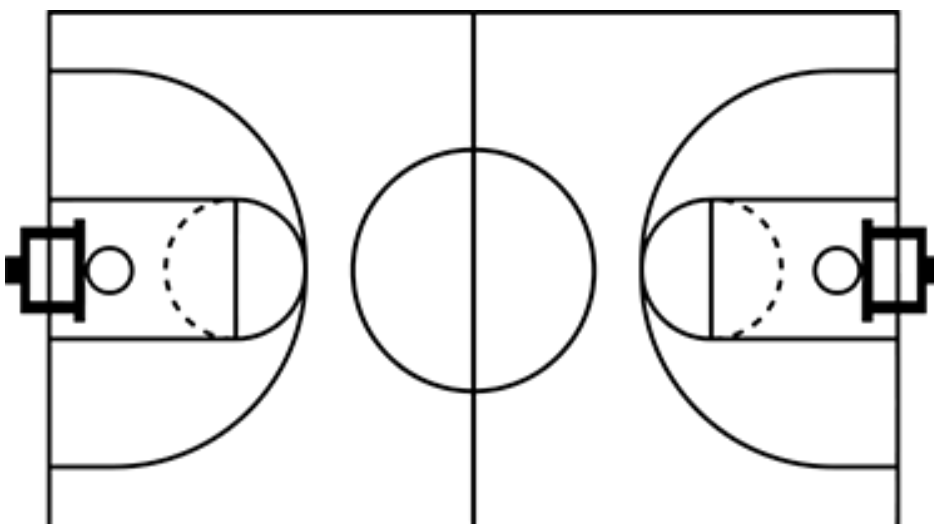
---

---

---

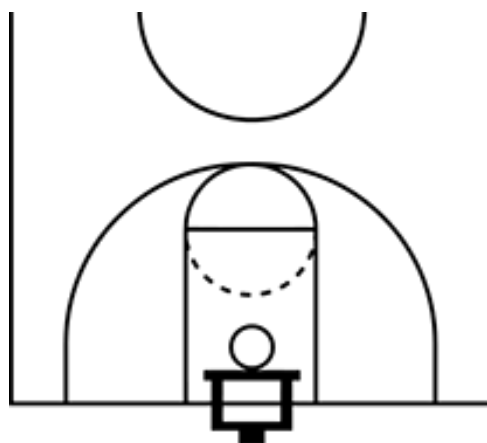
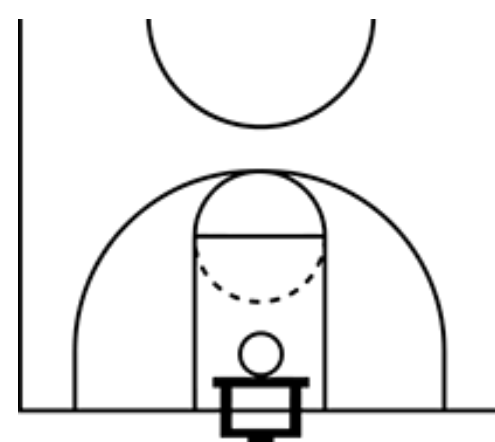
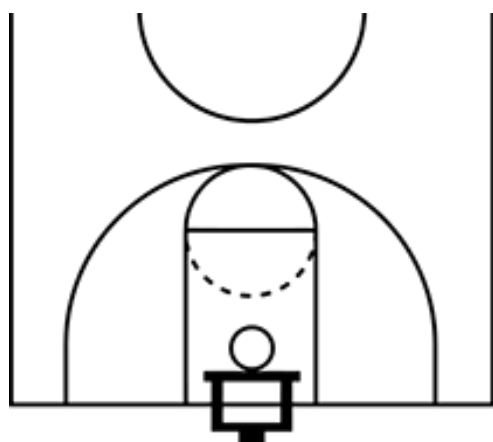
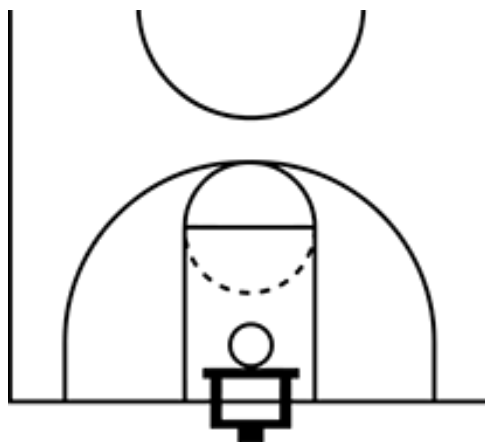
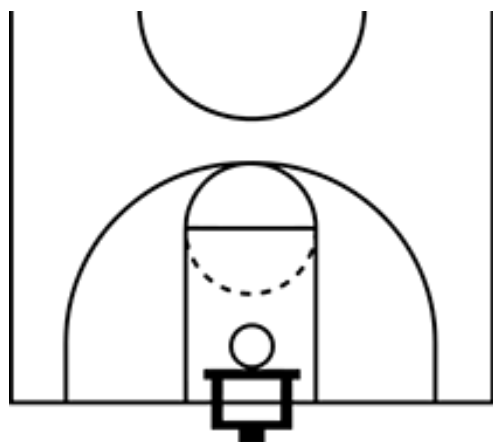
---

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>

## Portafolio 2da Oportunidad Baloncesto

# HOJA DE ATENCION

LUGAR: \_\_\_\_\_ TORNEO: \_\_\_\_\_  
FECHA: \_\_\_\_\_ HORA: \_\_\_\_\_  
1er. JUEZ \_\_\_\_\_ CATEGORIA Y RAMA \_\_\_\_\_  
2do. JUEZ \_\_\_\_\_ JUEGO No. \_\_\_\_\_

EQUIPO "A" \_\_\_\_\_

FALTAS DE EQUIPO

T. COMPUTABLES

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1o. 

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

2do. 

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

3ero. 

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

4to. 

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

[illegible]

ENTRENADOR \_\_\_\_\_

ASISTENTE \_\_\_\_\_

EQUIPO "B" \_\_\_\_\_

FALTAS DE EQUIPO

|       |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|
| 1o.   |  |  |  |  |
| 2do.  |  |  |  |  |
| 3ero. |  |  |  |  |
| 4to.  |  |  |  |  |

T. COMPUTABLES

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

[illegible]

ENTRENADOR \_\_\_\_\_

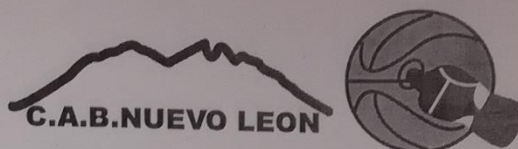
ASISTENTE \_\_\_\_\_

|                       |           |           |
|-----------------------|-----------|-----------|
| ANOTACION 1er. TIEMPO | "A" _____ | "B" _____ |
| ANOTACION 2do. TIEMPO | "A" _____ | "B" _____ |
| SUPLEMENTARIO         | "A" _____ | "B" _____ |

ANOTADOR \_\_\_\_\_ 1er. JUEZ \_\_\_\_\_

CRONOMETRISTA \_\_\_\_\_ 2do. JUEZ \_\_\_\_\_

OPERADOR 24 " \_\_\_\_\_



| A |    | B  |  | A |     | B   |  | A |     | B   |  |
|---|----|----|--|---|-----|-----|--|---|-----|-----|--|
|   | 1  | 1  |  |   | 51  | 51  |  |   | 101 | 101 |  |
|   | 2  | 2  |  |   | 52  | 52  |  |   | 102 | 102 |  |
|   | 3  | 3  |  |   | 53  | 53  |  |   | 103 | 103 |  |
|   | 4  | 4  |  |   | 54  | 54  |  |   | 104 | 104 |  |
|   | 5  | 5  |  |   | 55  | 55  |  |   | 105 | 105 |  |
|   | 6  | 6  |  |   | 56  | 56  |  |   | 106 | 106 |  |
|   | 7  | 7  |  |   | 57  | 57  |  |   | 107 | 107 |  |
|   | 8  | 8  |  |   | 58  | 58  |  |   | 108 | 108 |  |
|   | 9  | 9  |  |   | 59  | 59  |  |   | 109 | 109 |  |
|   | 10 | 10 |  |   | 60  | 60  |  |   | 110 | 110 |  |
|   | 11 | 11 |  |   | 61  | 61  |  |   | 111 | 111 |  |
|   | 12 | 12 |  |   | 62  | 62  |  |   | 112 | 112 |  |
|   | 13 | 13 |  |   | 63  | 63  |  |   | 113 | 113 |  |
|   | 14 | 14 |  |   | 64  | 64  |  |   | 114 | 114 |  |
|   | 15 | 15 |  |   | 65  | 65  |  |   | 115 | 115 |  |
|   | 16 | 16 |  |   | 66  | 66  |  |   | 116 | 116 |  |
|   | 17 | 17 |  |   | 67  | 67  |  |   | 117 | 117 |  |
|   | 18 | 18 |  |   | 68  | 68  |  |   | 118 | 118 |  |
|   | 19 | 19 |  |   | 69  | 69  |  |   | 119 | 119 |  |
|   | 20 | 20 |  |   | 70  | 70  |  |   | 120 | 120 |  |
|   | 21 | 21 |  |   | 71  | 71  |  |   | 121 | 121 |  |
|   | 22 | 22 |  |   | 72  | 72  |  |   | 122 | 122 |  |
|   | 23 | 23 |  |   | 73  | 73  |  |   | 123 | 123 |  |
|   | 24 | 24 |  |   | 74  | 74  |  |   | 124 | 124 |  |
|   | 25 | 25 |  |   | 75  | 75  |  |   | 125 | 125 |  |
|   | 26 | 26 |  |   | 76  | 76  |  |   | 126 | 126 |  |
|   | 27 | 27 |  |   | 77  | 77  |  |   | 127 | 127 |  |
|   | 28 | 28 |  |   | 78  | 78  |  |   | 128 | 128 |  |
|   | 29 | 29 |  |   | 79  | 79  |  |   | 129 | 129 |  |
|   | 30 | 30 |  |   | 80  | 80  |  |   | 130 | 130 |  |
|   | 31 | 31 |  |   | 81  | 81  |  |   | 131 | 131 |  |
|   | 32 | 32 |  |   | 82  | 82  |  |   | 132 | 132 |  |
|   | 33 | 33 |  |   | 83  | 83  |  |   | 133 | 133 |  |
|   | 34 | 34 |  |   | 84  | 84  |  |   | 134 | 134 |  |
|   | 35 | 35 |  |   | 85  | 85  |  |   | 135 | 135 |  |
|   | 36 | 36 |  |   | 86  | 86  |  |   | 136 | 136 |  |
|   | 37 | 37 |  |   | 87  | 87  |  |   | 137 | 137 |  |
|   | 38 | 38 |  |   | 88  | 88  |  |   | 138 | 138 |  |
|   | 39 | 39 |  |   | 89  | 89  |  |   | 139 | 139 |  |
|   | 40 | 40 |  |   | 90  | 90  |  |   | 140 | 140 |  |
|   | 41 | 41 |  |   | 91  | 91  |  |   | 141 | 141 |  |
|   | 42 | 42 |  |   | 92  | 92  |  |   | 142 | 142 |  |
|   | 43 | 43 |  |   | 93  | 93  |  |   | 143 | 143 |  |
|   | 44 | 44 |  |   | 94  | 94  |  |   | 144 | 144 |  |
|   | 45 | 45 |  |   | 95  | 95  |  |   | 145 | 145 |  |
|   | 46 | 46 |  |   | 96  | 96  |  |   | 146 | 146 |  |
|   | 47 | 47 |  |   | 97  | 97  |  |   | 147 | 147 |  |
|   | 48 | 48 |  |   | 98  | 98  |  |   | 148 | 148 |  |
|   | 49 | 49 |  |   | 99  | 99  |  |   | 149 | 149 |  |
|   | 50 | 50 |  |   | 100 | 100 |  |   | 150 | 150 |  |

RESULTADO FINAL "A" \_\_\_\_\_ EQUIPO VENCEDOR \_\_\_\_\_

"B" \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

FIRMA DEL CAPITAN EN CASO DE PROTESTA