



UANL



Portafolio de Evidencias Oportunidades Extraordinarias

Balonmano

Nombre del estudiante :

Matricula: _____

Fecha: ____/____/ 2021

Maestro: _____

Señala la oportunidad correspondiente:

3^a

4^a

5^a

6^a

El presente portafolio forma parte del 60% de tu calificación. Este valor se obtendrá siempre y cuando cumpla con los siguientes requisitos:

1. Sigue las instrucciones dadas por tu maestro para el llenado de este portafolio.
2. Datos de identificación completos.
3. Este portafolio debe cargarse 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.
4. FAVOR DE VERIFICAR EL ENVÍO CORRECTO DEL PORTAFOLIO Y AGREGAR TU NOMBRE EN CADA HOJA.

ADVERTENCIA

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

Portafolio de actividades balonmano



COMPETENCIAS GENERICAS RIEMS	COMPETENCIAS GENERALES UANL
<p>Elige y practica estilos de vida saludables.</p> <p>ATRIBUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. 	<p>Logra la adaptabilidad que requiere los ambientes sociales y profesionales de incertidumbre de nuestra época para crear mejores condiciones de vida.</p> <p>ATRIBUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Adquiere un compromiso para un buen desarrollo físico y mental
<p>Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiadas.</p> <p>ATRIBUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Expresa ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o graficas. Aplica distintas estrategias comunicativas según quienes sean sus interlocutores, el contexto en el que se encuentra y los objetivos que persigue. 	<p>Domina su lengua materna en forma oral y escrita, con corrección, relevancia, oportunidad y ética, adoptando su mensaje a la situación o contexto, para la transmisión de ideas y hallazgos científicos.</p> <p>ATRIBUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> 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.
<p>Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.</p> <p>ATRIBUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos. 	<p>Elabora propuestas académicas y profesionales inter, multi y transdisciplinarias de acuerdo a las mejores prácticas mundiales para fomentar y consolidar el trabajo colaborativo.</p> <p>ATRIBUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Aporta decisiones en la solución de problemas de interés general. Actúa de manera responsable en la construcción de una sociedad mejor.
<p>Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexivo.</p> <p>ATRIBUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Evalúa argumentos y opiniones e identifica prejuicios y falacias. Estructura ideas y argumentos de manera clara, coherente y sintética. 	<p>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.</p> <p>ATRIBUTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Construye su punto de vista de acuerdo con su importancia y relevancia. Integra y estructura conocimientos nuevos que le permitan una toma de decisiones con responsabilidad social.

COMPETENCIAS PROFESIONALES:

Integra los diferentes componentes, elementos, técnicas y métodos esenciales teóricos-prácticos, para aplicarlos en las sesiones de practica 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 practica y desarrollarlos a través de diferentes métodos y estrategias en las etapas formativas del practicante en instituciones u organizaciones deportivas.

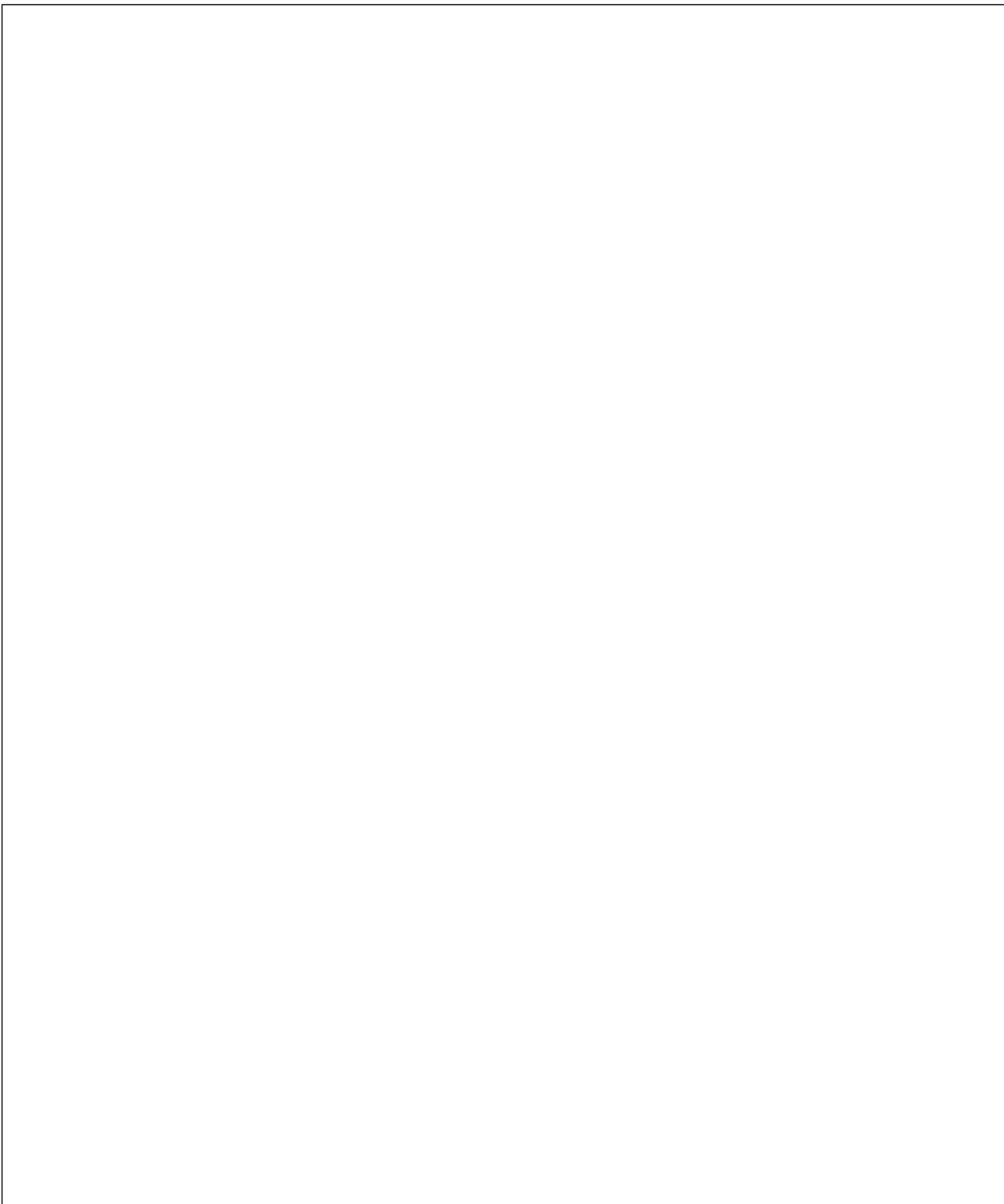
ETAPA III-. Define las bases de la preparación física y táctica del deporte, para aplicarlas en sesiones de practica y situaciones reales de juego, como parte de la iniciación de los practicantes, en instituciones u organizaciones deportivas.

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

ETAPA I

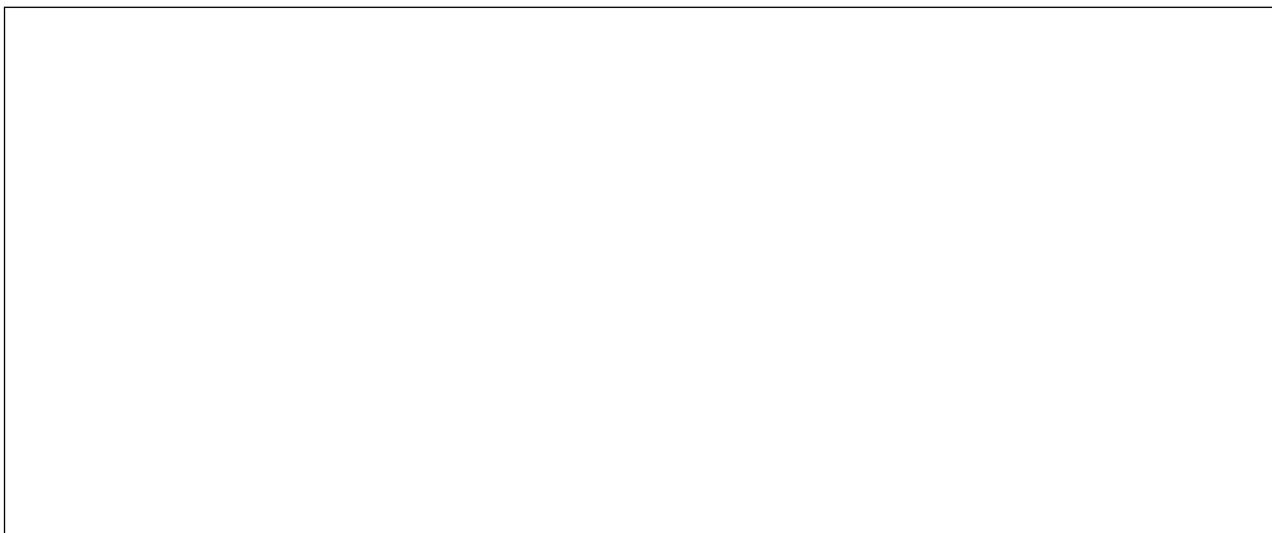


I- CONSTRUYE UN MAPA CONCEPTUAL APARTIR DE LA LECTURA DE LA HISTORIA DE BALONMANO.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw a concept map based on the reading of the history of handball.

II-. DIBUJA Y ESCRIBE LAS CARACTERISTICA DE LOS ELEMENTOS DEL BALON MANO.





III.- DESCRIBE LAS CARACTERISTICAS DE CADA JUGADOR DE BALONMANO.

EXTREMOS:

PIVOTE:

LATERALES:

CENTRAL:

PORTERO:

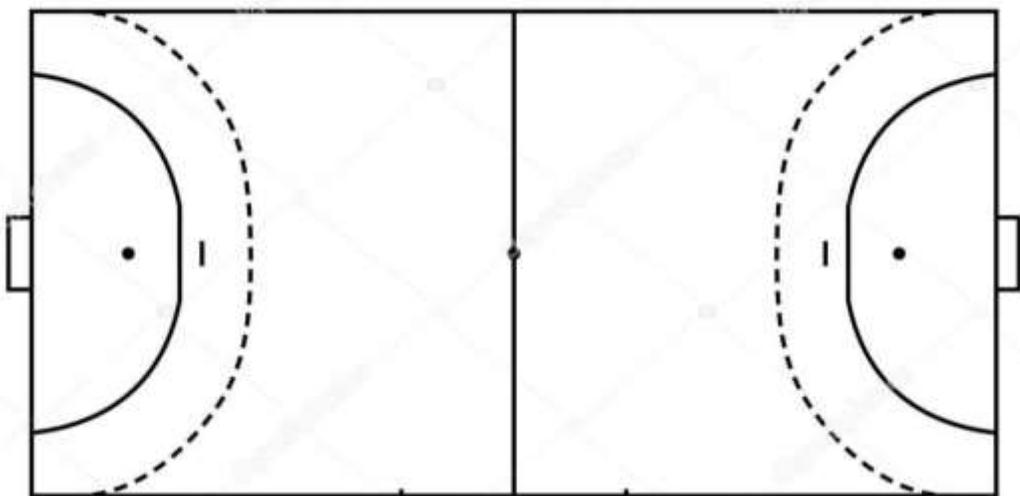
IV.- ENCUENTRA LA PALABRAS REFERENTES AL TEMA DE BALONMANO Y ANOTALAS EN LA LINEA.
(16 PALABRAS)

P	O	R	T	E	R	I	A	C	O	W	S	Y	G	T	I	A	E	G	O
A	S	D	F	G	G	O	L	P	E	F	R	A	N	C	O	N	F	Q	K
J	C	B	B	H	P	B	Q	N	O	D	X	H	J	H	E	T	S	D	L
U	S	O	A	R	B	I	T	R	O	S	C	J	K	K	D	O	J	P	L
G	C	N	L	L	S	N	V	E	L	J	S	K	U	L	C	N	L	R	A
A	A	P	O	A	J	O	O	O	H	N	D	G	P	I	S	I	I	A	R
D	I	Y	N	L	R	L	I	V	T	D	V	M	L	L	G	O	Ñ	V	E
O	R	F	L	K	G	T	U	F	F	E	B	E	E	Ñ	J	V	O	D	T
R	E	B	M	J	B	J	N	N	V	Ñ	M	S	Q	P	K	A	Q	J	A
E	T	V	F	M	D	Ñ	Y	E	X	T	R	E	M	O	R	L	D	R	L
S	R	B	B	H	E	P	M	F	C	L	N	S	S	R	O	E	B	V	T
Z	O	N	A	D	E	G	O	L	V	J	W	R	A	T	P	R	S	F	H
C	N	A	Q	N	T	S	Y	B	D	R	A	Y	Z	E	F	A	L	T	A
N	A	H	I	G	Y	A	G	S	F	E	A	I	C	R	F	D	B	B	Q
V	E	F	U	F	U	X	F	W	G	S	Z	P	G	O	L	B	M	T	A
N	R	I	O	I	K	Z	B	V	J	K	R	L	V	O	B	W	B	I	Z
B	A	L	O	N	M	A	N	O	P	M	B	E	F	E	A	A	X	O	V

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____
- 6.- _____
- 7.- _____
- 8.- _____

- 9.- _____
- 10.- _____
- 11.- _____
- 12.- _____
- 13.- _____
- 14.- _____
- 15.- _____
- 16.- _____

V-. 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



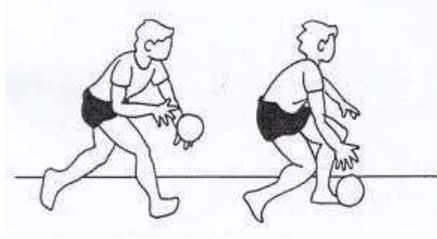
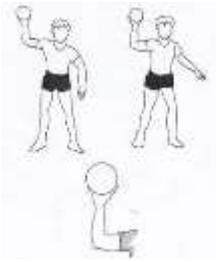
III.- ESCRIBE LA DEFINICION DE BOTE Y DIBUJA SU CLASIFICACION.

DEFINICION: _____

1.- _____

2.- _____

3.- _____



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



I.- ENCUENTRA LAS PALABRAS RELACIONADAS AL REGLAMENTO DE ARBITRAJE. (12 PALABRAS)

c	a	m	p	o	d	e	j	u	e	g	o	s	r	l	b
a	d	g	h	j	k	l	u	y	r	u	i	o	p	a	a
t	i	m	e	o	u	t	e	s	h	l	n	m	l	n	m
i	d	f	g	b	n	M	g	c	f	b	n	m	ñ	z	n
e	n	b	c	d	c	v	o	f	a	s	x	c	v	a	g
m	a	s	c	v	f	r	p	b	a	l	o	n	s	m	c
p	z	r	y	o	p	ñ	a	n	r	l	q	a	h	l	d
o	c	g	b	n	j	k	s	e	e	r	t	t	Y	e	a
d	s	f	v	n	h	u	i	v	a	s	f	a	q	n	q
e	a	d	c	n	g	m	v	y	d	x	b	r	s	t	e
j	a	f	c	v	n	m	o	e	e	s	d	c	c	o	i
u	a	s	c	n	g	u	r	k	a	s	j	o	r	7	u
e	q	u	i	p	o	c	f	a	r	i	e	a	b	m	g
g	s	f	h	e	o	h	m	k	c	l	s	e	r	e	n
o	s	v	n	t	u	r	j	u	o	s	f	g	h	t	v
s	c	f	h	o	e	n	t	i	r	o	l	i	b	r	e
x	c	v	e	r	e	q	a	e	s	j	l	i	o	o	h
s	c	f	g	b	j	y	i	l	r	o	p	i	u	s	b
a	s	x	v	b	n	u	t	y	e	o	q	d	s	e	c
s	a	q	u	e	l	a	t	e	r	a	l	a	s	g	b

II. DIBUJA LAS SIGUEINTES GESTOFORMAS.

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. _____

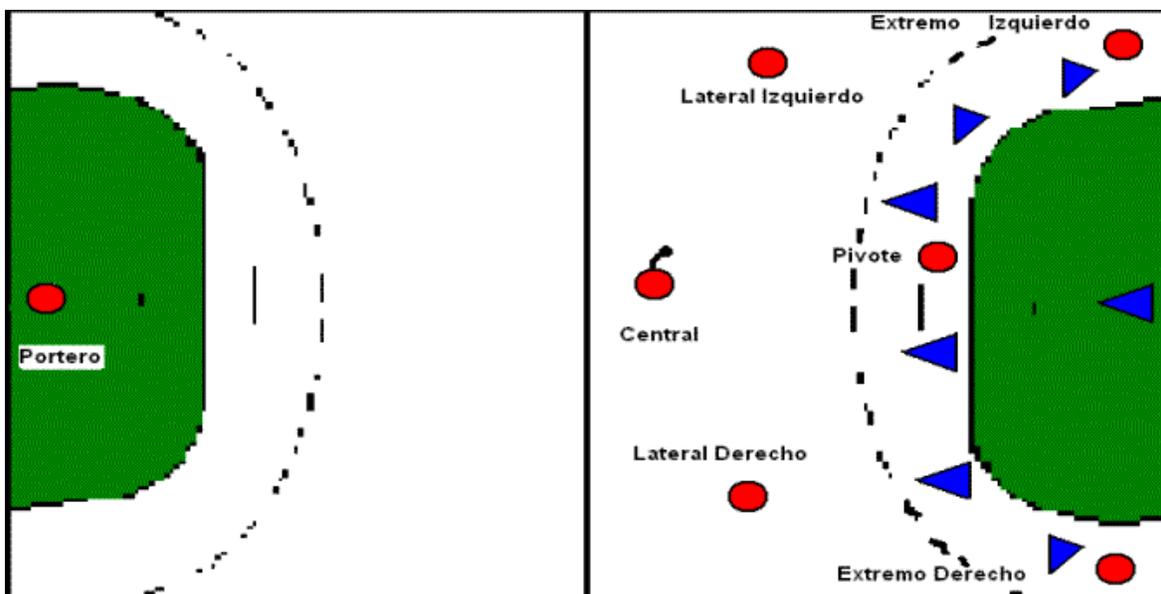


2. _____



3. _____

ETAPA IV



I. REDACTA UN MAPA CONCEPTUAL DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO, EN EL CUAL ESPECIFIQUES TODO LO QUE INVOLUCRA UNA SESION.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw a conceptual map of a training session. The box occupies most of the page below the instruction.

II. RESUELVE LA SIGUIENTE SOPA DE LETRAS ENCONTRANDO LOS ASPECTOS A DETERMINAR EN UNA SESION DE ENTRENAMIENTO.

l	s	S	d	v	b	o	a	s	e	r	g	b	n	m	k	l
s	u	C	b	g	h	v	a	s	e	x	c	n	g	h	k	l
z	c	S	r	x	m	i	a	f	b	k	h	l	ñ	n	m	n
s	c	b	a	n	a	t	z	d	r	t	y	u	i	o	u	b
x	j	l	p	r	t	e	a	s	c	f	g	h	r	m	c	a
a	s	x	c	v	e	j	m	j	k	l	o	u	e	g	h	j
a	s	x	f	g	r	b	t	u	i	o	l	r	w	r	t	y
d	u	R	a	c	i	o	n	q	r	f	o	c	n	e	m	o
a	b	S	d	v	a	b	h	j	k	d	r	m	l	j	j	k
s	o	a	z	c	l	g	h	j	e	v	g	n	g	e	m	t
x	b	v	n	j	h	t	r	j	d	h	a	k	l	r	o	u
e	j	w	s	c	v	n	u	b	g	m	n	w	r	c	a	v
q	e	F	h	b	n	g	f	j	l	i	i	s	r	i	g	v
x	t	b	h	k	a	e	r	t	y	n	z	a	g	c	m	v
c	i	F	r	d	a	f	y	h	j	l	a	b	g	i	h	u
x	v	x	o	v	b	j	u	i	k	g	c	v	f	o	e	r
a	O	R	x	v	f	h	t	j	m	l	i	z	s	s	c	f
a	e	C	r	t	u	i	j	g	y	r	o	s	f	g	b	j
s	s	F	b	t	u	g	d	g	t	e	n	v	g	t	s	h

III. LLENA ESTE FORMATO COMO LO HICIMOS EN CLASE.

NOMBRE: _____

DESCRIPCION:

FUNDAMENTOS: _____

CAPACIDADES COORDINATIVAS:

CAPACIDADES CONDICIONALES:

IV. REALIZA UN PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA NIÑOS DE 10AÑOS.