Portafolio de Evidencias
2ª Oportunidad Extraordinaria

Balonmano

Nombre del estudiante : _____

_____

Matricula: _____ Fecha: _____/ _____ / 2022

Maestro: _____Grupo: _____

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

1. Sigue las **instrucciones proporcionadas por el maestro** para el llenado de este portafolio.
2. Escribe tus **datos de identificación completos**.
3. **Sube y envía** este portafolio **en formato PDF**, el **día** y la **hora** en que el **maestro lo asigne** en el **apartado de Tareas** del **equipo** correspondiente a la **materia en MS Teams**, donde tu maestro lo revisará.
4. **FAVOR DE 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
Elige y practica estilos de vida saludables. ATRIBUTOS • Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.	Logra la adaptabilidad que requiere 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
Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiadas. ATRIBUTOS • 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.	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. 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 critica en las diferentes áreas del conocimiento.
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.	Elabora propuestas académicas y profesionales inter, multi y transdisciplinares 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.
Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexivo. ATRIBUTOS • Evalúa argumentos y opiniones e identifica prejuicios y falacias. • Estructura ideas y argumentos de manera clara, coherente y sintética.	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 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.

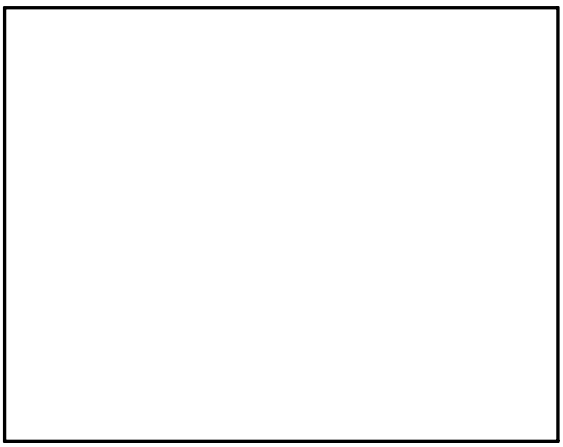
ETAPA IV-. Valúa la estadística deportiva, para contribuir a la toma decisiones que generen acciones que mejoren el rendimiento, de un equipo, durante una sesión práctica, entrenamiento o competencia.

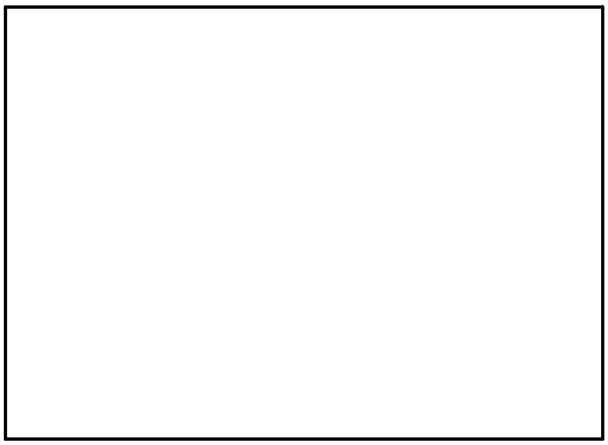
ETAPA I

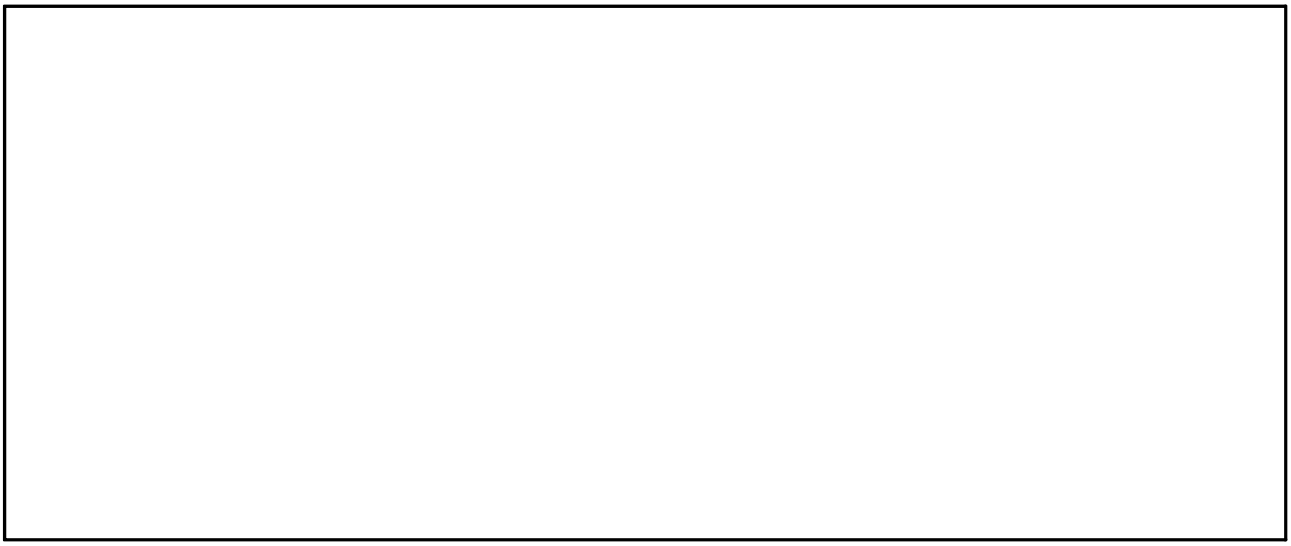


I-. CONSTRUYE UN MAPA CONCEPTUAL APARTIR DE LA LECTURA DE LA HISTORIA DEBALONMANO.

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.- _____ **9.-** _____

2.- _____ **10.-** _____

3.- _____ **11.-** _____

4.- _____ **12.-** _____

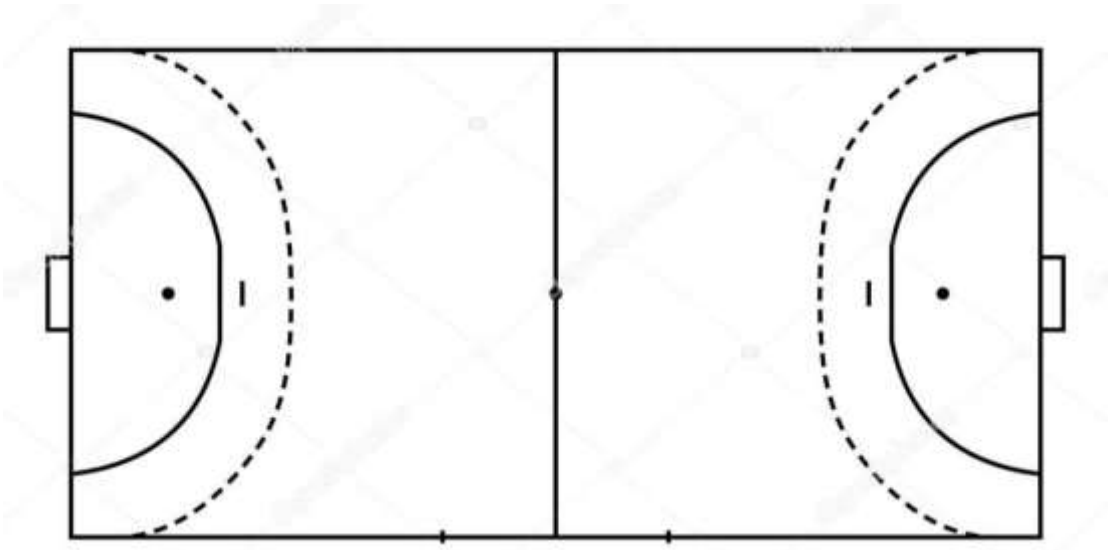
5.- _____ **13.-** _____

6.- _____ **14.-** _____

7.- _____ **15.-** _____

8.- _____ **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



I.- DESCRIBE LA TECNICA DE POSICION BASE EN ATAQUE Y EN DEFENSA.

II.- REALIZA EL MAPA CONCEPTUAL QUE SE REALIZO EN CLASE DEL TEMA LOS DESPLAZAMIENTOS CON BALON Y SIN BALON.

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

DEFINICION:_____

_____

1.- _____
2.- _____
3.- _____

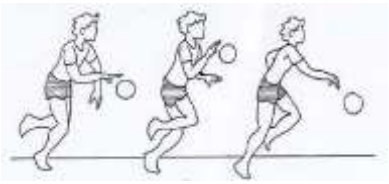
IV.- ESCRIBE LOS TIPOS DE PASE, RECEPCION Y LANZAMIENTO QUE HAY EN EL BALON MANO.

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

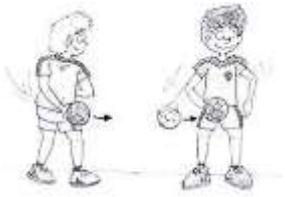


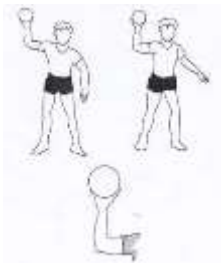


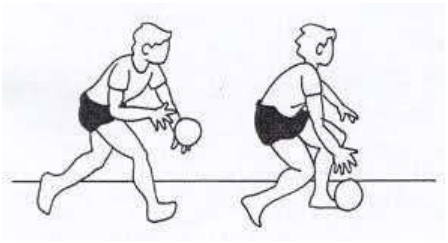
















1.-PASE FRONTAL

2.- INTERMEDIO FRONTAL Y LATERAL

3.- BAJA FRONTAL Y LATERAL

4.- BOTE BAJO

5.- BOTE OBLICUO

6.- EN SUSPENSIÓN

7.- FRONTAL BAJO

8.- DE BOTE PRONTO

9.- FRONTALBAJA

10.- POR DETRAS

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. _____







4._____ **5.**_____ **6.**_____



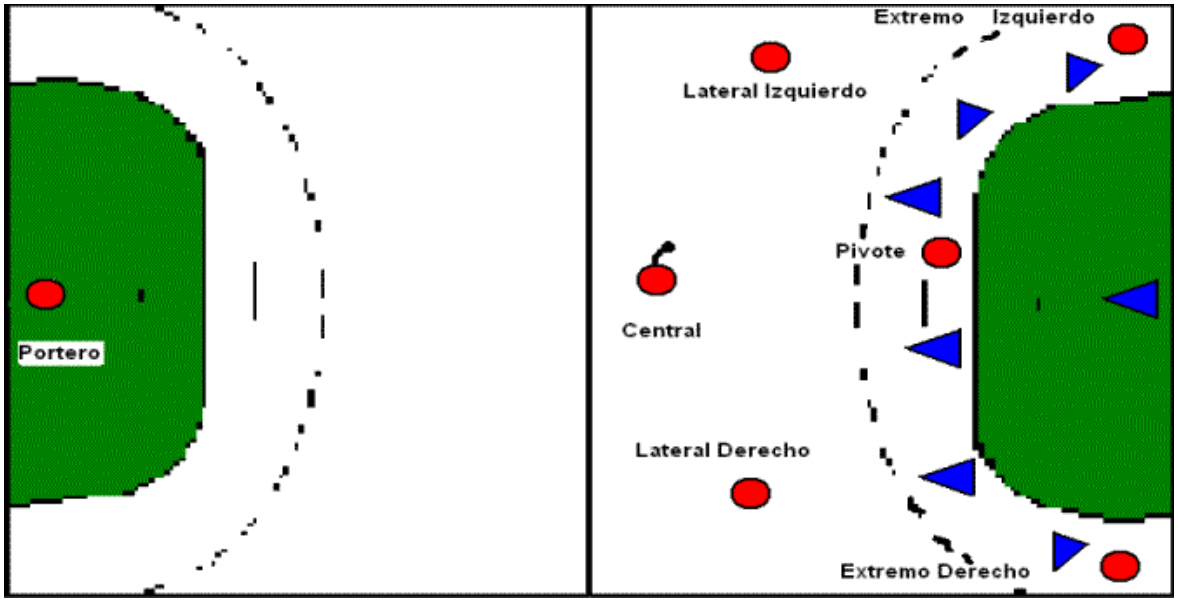




7._____ **8.**_____ **9.**_____

V.- REALIZA UN INFORME DE ALGUNA PRACTICA A LA QUE HAYAS ASISTIDO.

ETAPA IV


Portero
Extremo Izquierdo
Lateral Izquierdo
Pivote
Central
Lateral Derecho
Extremo Derecho

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

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.