

PRUEBA DE ACCESO A LAS ENSEÑANZAS DE BALONCESTO.

PRIMERA PARTE:

Se valorará la condición física del aspirante mediante la realización de los siguientes ejercicios.

- **Ejercicio 1:** Recorrer una distancia de 50 metros, en terreno llano, de firme regular y de trazado recto, en el menor tiempo posible.
- **Ejercicio 2:** Salto vertical para evaluar la potencia de los principales músculos extensores de las extremidades inferiores.
- **Ejercicio 3:** Lanzamientos de un balón medicinal hacia delante. El peso del balón será de 5 Kg. para los hombres y de 3 para las mujeres.

Evaluación

Se considerará superado cada uno de los ejercicios de la primera parte cuando el aspirante:

Ejercicio 1: Haya recorrido la distancia en un tiempo inferior a 9,5 segundos, para los hombres, y 10,5 segundos para las mujeres.

Ejercicio 2: Haya saltado, al menos, 32 cm., en el caso de los hombres, y 26 cm. en el caso de las mujeres.

Ejercicio 3: Haya lanzado el balón a una distancia superior a 4,25 metros.

SEGUNDA PARTE. Conocimiento y comprensión del juego.

Se evaluará el nivel de ejecución de las habilidades técnicas y de juego del baloncesto, sin que se cometan infracciones reglamentarias.

Se compondrá de 3 grupos de tareas:

Grupo 1º: el aspirante tendrá que completar un circuito técnico que incluirá los siguientes ejercicios:

- **Ejercicio 1:** Correr hacia delante sobre una distancia de 15 m, botando el balón y efectuando varios cambios de dirección.
- **Ejercicio 2:** Correr hacia delante sobre una distancia de 15 m, botando el balón y efectuando varios cambios de ritmo.
- **Ejercicio 3:** Correr hacia delante sobre una distancia de 15 m, botando el balón, con la mayor velocidad posible.
- **Ejercicio 4:** Efectuar tres recorridos, botando el balón, para pasarlo a un lugar determinado. El tipo de pase ha de ser distinto en cada uno de los recorridos.

- **Ejercicio 5:** Efectuar cinco lanzamientos de “tiro libre”, empleando la técnica adecuada.
- **Ejercicio 6:** Entrar a canasta con los apoyos adecuados, y efectuar un “lanzamiento en bandeja”, utilizando la mano derecha.
- **Ejercicio 7:** “Entrar a canasta” con los apoyos adecuados, y efectuar un “lanzamiento en bandeja, utilizando la mano izquierda.

Evaluación

Cada evaluador valorará el conjunto de los ejercicios de 1 a 10 puntos.

La evaluación final se obtendrá al promediar las valoraciones aportadas por los evaluadores y se considerará superada cuando el promedio obtenido sea igual o superior a 5 puntos y el tiempo empleado no sea superior a 3, 30 minutos.

Grupo 2º:

- Consiste en una carrera combinada con desplazamientos defensivos, que se recomienda realizarla en superficie antideslizante.
- El aspirante se situará de pie, en un lugar determinado que esté equidistante entre otras dos de baja altura (taquitos de madera, conos, etc.,) separadas una de otra, a una distancia de nueve metros.
- A la señal correrá hacia delante para tocar una referencia con una mano, en seguida se desplazará lateralmente –técnica de pasos defensivos– hasta tocar también con la mano la otra referencia (trazo de doble línea). Finalmente, correrá de frente hasta tocar con el pie en el punto de partida.

Evaluación

El recorrido de la prueba se debe realizar en un tiempo inferior a 9,5 segundos, para los hombres, y 10,5 segundos, para las mujeres.

Grupo 3º:

- Realización de una situación de juego de tres contra tres en medio campo reglamentario de juego y durante al menos seis minutos en los que se valoren los criterios siguientes:
 - Ataque:
 - Situación y colocación de los jugadores con y sin balón.
 - Desmarque de jugador atacante sin balón.
 - Ocupación del espacio y juego sin balón del jugador atacante sin balón.
 - Participación activa del juego.
 - Finalización de las acciones atacantes.

- Defensa:
Defensa al jugador atacante con balón.
Defensa al jugador atacante sin balón.
Anticipación defensiva.
Defensa de los desmarques atacantes.
Colocación y orientación de la posición defensiva.

Evaluación

Cada evaluador valorará el conjunto de los ejercicios de 1 a 10 puntos.

La evaluación final de esta prueba se obtendrá al promediar las valoraciones aportadas por los evaluadores y se considerará superada cuando el promedio obtenido sea igual o superior a 5 puntos.

Evaluación final de la segunda parte

Se obtendrá al promediar las valoraciones aportadas por los evaluadores y se considerará superada cuando el promedio obtenido sea igual o superior a cinco puntos.