

EXAMEN PRÁCTICO BALONCESTO 3º ESO

EDUCACIÓN FÍSICA

El examen se divide en 3 pruebas:

1º Prueba:

-2 tiros libres
-1,5 punto cada tiro libre.

***TOTAL: 3 puntos**

2º Prueba:

-Entrada a canasta, slalom y
gestos técnicos.
-2 intentos

***TOTAL: 6 puntos**

1º Prueba:

-Precisión de pase. 2 pases:
picado y de pecho
- 0,5 cada pase.

***TOTAL: 1 punto**

1º PRUEBA: 2 TIROS LIBRES

- **Colocar bien los pies:** los dedos deben apuntar a la canasta.
- **Pies:** separados a la anchura de los hombros.
- **Letra L:** el brazo que tira debe formar un perfecto ángulo recto.
- **Ejecución:** el tiro se hace con la muñeca, no con el antebrazo.
- **Equilibrio:** se flexiona y extiende las piernas.
- **Codo:** por encima de las cejas.
- **Dirección:** la mano debe apuntar a la canasta.
- **Control:** congela el momento.



PUNTUACIÓN:

- 0,5 si tiro con buena técnica.
- 0,75 con buena técnica y toco el aro.
- 1 punto con buena técnica y meto a canasta.

TOTAL: 3 PUNTOS

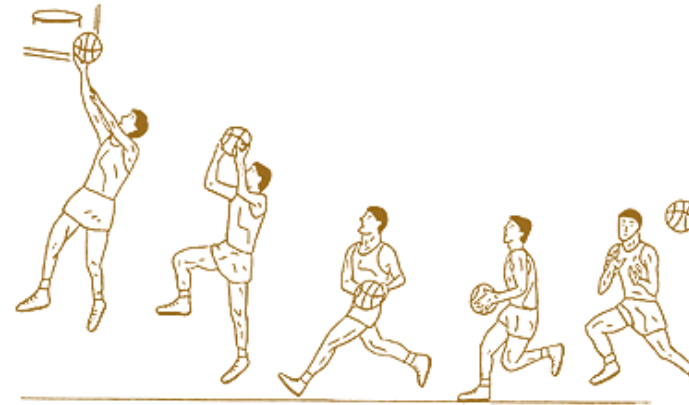
2º PRUEBA: ENTRADA A CANASTA, ZIG-ZAG Y GESTOS TÉCNICOS

1. Realizar zigzag con bote cambiando de manos + 2 gestos técnicos de cambio de mano.
2. Finalizar con una entrada a canasta (se pueden realizar los dos gestos técnicos antes del slalom)

SLALOM + GESTOS TÉCNICOS



ENTRADA A CANASTA



PUNTUACIÓN

- 1 punto gestos técnicos.
- 2 puntos zigzag con bote y cambio de mano.
- 2 puntos pasos entrada a canasta
- 1 punto encestar

TOTAL: 6 PUNTOS

3º PRUEBA: PRECISIÓN DE PASE

- Realizar dos pases, uno de pecho y otro picado, al aro colgado.

PASE DE PECHO



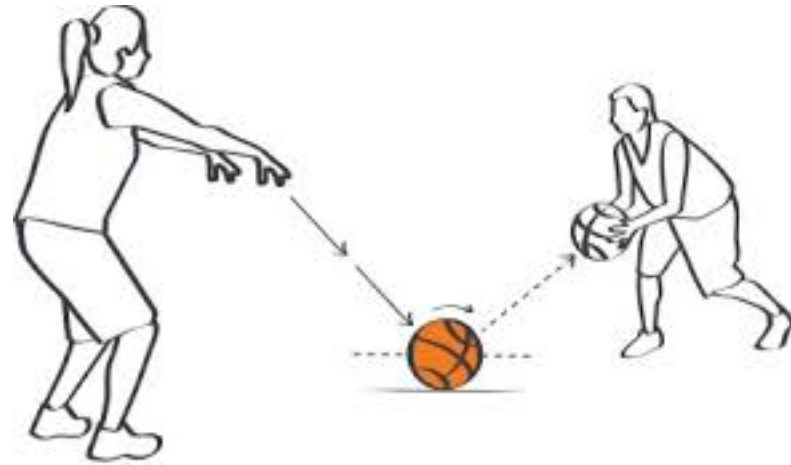
Se realiza con un paso adelante

PUNTUACIÓN:

- 0,5 pase de pecho
- 0,5 pase picado.

TOTAL: 1 PUNTO

PASE PICADO



Sale a la altura de la oreja y tras un bote llega al compañero.