

PRUEBAS DE CARÁCTER ESPECÍFICO DE ACCESO A LAS ENSEÑANZAS

Primera parte de la prueba de acceso: evaluación de la condición física.

1.-Ejercicios:

Ejercicio número 1: evaluación de la velocidad de traslación. Recorrer una distancia de 50 metros, en terreno llano, de firme regular y de trazado recto, en el menor tiempo posible.

Ejercicio número 2: evaluación de la resistencia orgánica. Recorrer una distancia de 2.000 metros en terreno liso, llano, de firme regular, en el menor tiempo posible.

Ejercicio número 3: evaluación de la potencia de los principales músculos extensores de las extremidades inferiores. Salto vertical.

Ejercicio número 4: evaluación de la flexibilidad global del tronco y extremidades inferiores. Descalzo y con los pies situados sobre un flexómetro, flexionar el cuerpo sin impulso, llevar los brazos simultáneamente pasándolos por entre las piernas tan atrás como sea posible.

Ejercicio número 5: evaluación de la potencia muscular general y sus condiciones de aplicación en las palancas óseas. Lanzamiento de un balón medicinal hacia adelante. El peso del balón medicinal será de 5 kg para los hombres y 3 kg para las mujeres.

2.-Evaluación de los ejercicios:

Se considerarán superados los ejercicios de la primera parte cuando el aspirante haya:

Ejercicio 1: recorrido la distancia de 50 metros en un tiempo inferior a 8 segundos los hombres y 8,5 segundos las mujeres.

Ejercicio 2: recorrido la distancia de 2.000 metros en un tiempo inferior a 10 minutos los hombres y 12 minutos las mujeres.

Ejercicio 3: saltado al menos 45 cm los hombres y 35 cm las mujeres.

Ejercicio 4: realizado una flexión de al menos 30 cm los hombres y 35 cm las mujeres.

Ejercicio 5: lanzado el balón a una distancia superior a 6 metros.

Segunda parte de la prueba de acceso a las enseñanzas de Técnico Deportivo en Fútbol

Objetivo: evaluar el nivel de ejecución de las habilidades fundamentales del fútbol.

1.-Ejercicios:

El aspirante tendrá que completar un circuito técnico que se realizará en un campo de fútbol de medidas reglamentarias, utilizando balones reglamentarios de la especialidad y que incluirá, siguiendo el mismo orden, los ejercicios que se indican en este apartado y que se efectuarán o iniciarán, según el caso, en el lugar que se especifica en el gráfico (1):

- a) Un pase largo.
- b) «Conducción del balón» con el pie, en carrera en línea recta.
- c) «Conducción del balón» con el pie, en carrera en zigzag salvando 4 obstáculos separados 2 metros uno de otro.
- d) Efectuar tiro a puerta desde fuera del área.
- e) Recoger el balón del fondo de la portería y realizar una «conducción elevada del balón» (habilidad dinámica) hasta el vértice del área.
- f) Realizar un tiro de precisión a una portería pequeña (2 m × 1 m), situada sobre la línea de banda.
- g) Efectuar el «control del balón» que pasa un compañero, para realizar una «pared» (1-2) seguida de una «conducción del balón» con el pie, con cambio de dirección.
- h) Impulsar el balón para pasarlo por debajo de una valla de 50 cm de altura y saltar sobre ella. A continuación y sin detenerse, impulsar con el pie el balón para pasarlo por encima de otra valla de 50 centímetros de altura distanciada cinco metros de la anterior, y pasar por debajo de ella.
- i) Tres lanzamientos a puerta desde fuera del área.

2.-Evaluación:

- a) Cada evaluador valorará el conjunto de los ejercicios de 1 a 10 puntos.
- b) La evaluación final de esta segunda parte de la prueba de acceso a las enseñanzas de Técnico Deportivo en Fútbol 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 minutos.

Segunda parte de la prueba de acceso a las enseñanzas de Técnico Deportivo en Fútbol Sala

Objetivo: evaluar el nivel de ejecución de las habilidades técnicas fundamentales del Fútbol Sala.

1.-Ejercicios:

El aspirante tendrá que completar un circuito técnico que se realizará en un campo de fútbol sala de medidas reglamentarias, utilizando balones reglamentarios de la especialidad y que incluirá, siguiendo el mismo orden, los ejercicios que se indican en este apartado y que se efectuarán o iniciarán, según el caso, en el lugar que se especifica en el gráfico (2):

- a) Un pase.
- b) «Conducción del balón» con el pie, en carrera en línea recta.
- c) «Conducción del balón» con el pie, en carrera en zigzag salvando cuatro obstáculos separados 2 m uno de otro.
- d) Efectuar un tiro a puerta desde fuera del área.
- e) Recoger el balón del fondo de la portería y realizar una «conducción elevada del balón» (habilidad dinámica) hasta fuera del área.
- f) Realizar un tiro de precisión a una portería pequeña (2 m × 1 m), situada sobre la línea de banda.
- g) Efectuar el «control del balón» que pasa un compañero, para realizar una «pared» (1-2) seguida de una «conducción del balón» con el pie, con cambio de dirección.

- h) Impulsar el balón para pasarlo por debajo de una valla de 50 cm de altura y saltar sobre ella. A continuación y sin detenerse, impulsar con el pie el balón para pasarlo por encima de otra valla de 50 cm de altura distanciada cinco m de la anterior, y pasar por debajo de ella.
- i) Tres lanzamientos a puerta desde fuera del área.

2.-Evaluación:

- a) Cada evaluador valorará el conjunto de los ejercicios de 1 a 10 puntos.
- b) La evaluación final de esta segunda parte de la prueba de acceso a las enseñanzas de técnico deportivo en fútbol sala 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 minutos.

Gráfico (1)

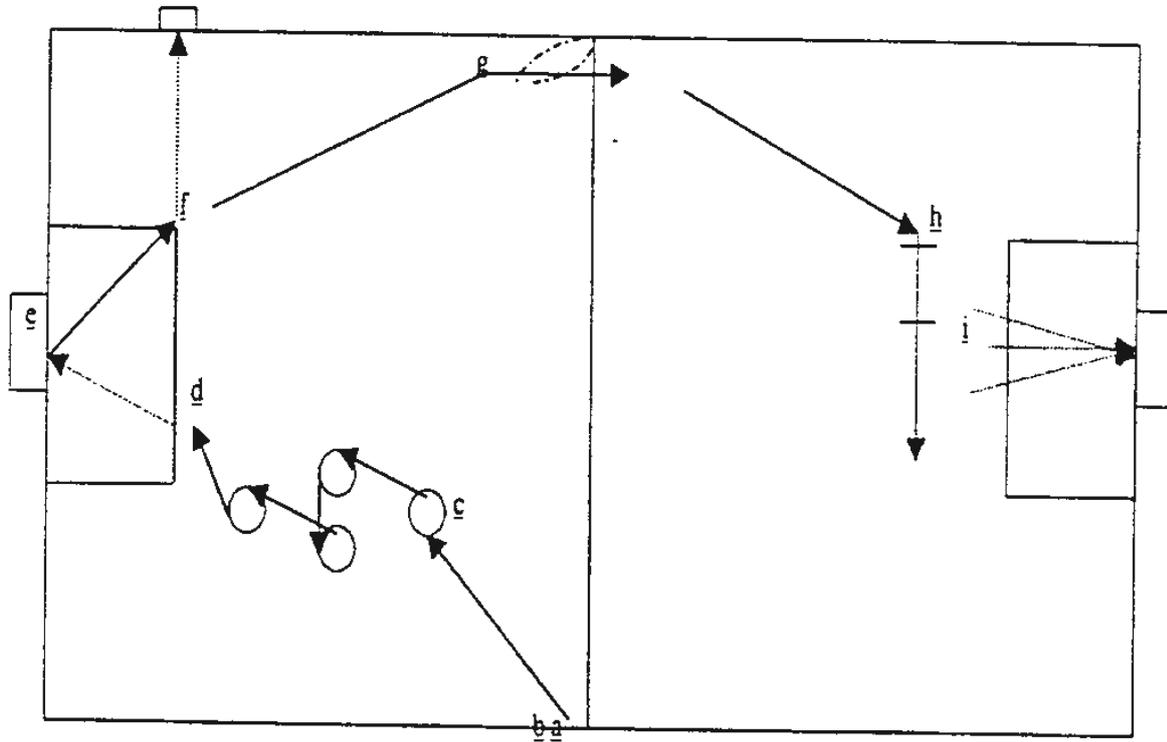
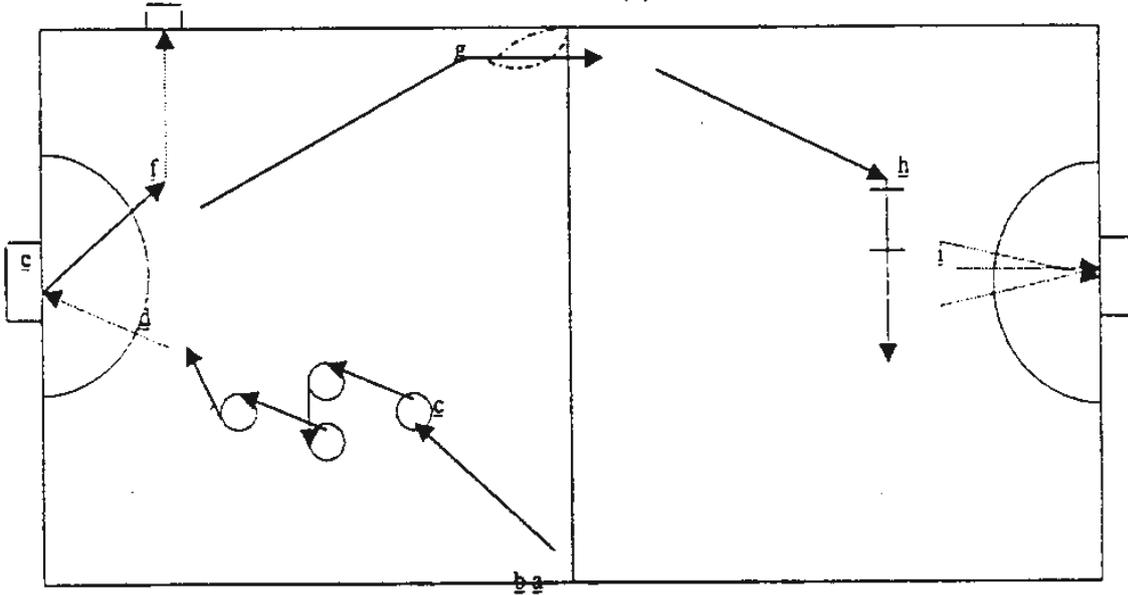


Gráfico (2)



- Lugar en el que se efectúa o inicia el ejercicio.
- Recorrido del aspirante.
- Dirección del lanzamiento o tiro.
- Pase/recepción.