

# ensenyaments esportius

## bàsquet

### 2012



[www.gencat.cat/ensenyament/queestudiar](http://www.gencat.cat/ensenyament/queestudiar)  
(Estudiar a Catalunya)

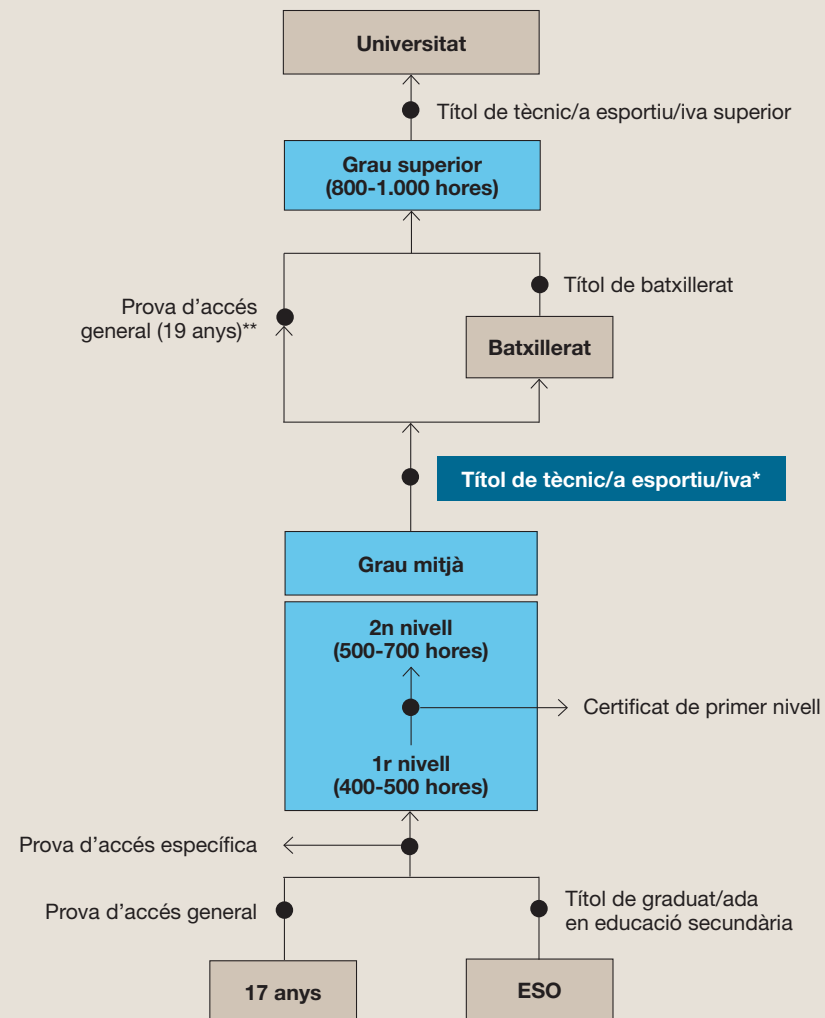


## Sumari

- 3 **Esquema dels cicles d'ensenyaments esportius de bàsquet**
- 4 **Titulacions de la modalitat de bàsquet**
- 4 **Competències i sortides professionals**
  - Grau mitjà
  - Grau superior
- 6 **Crèdits i durada dels estudis**
  - Grau mitjà
    - Primer nivell de bàsquet
    - Segon nivell de bàsquet
  - Grau superior
- 9 **Prova específica d'accés**
  - Prova específica d'accés al primer nivell
- 11 **Centres que imparteixen la modalitat de bàsquet**

Per obtenir més informació, podeu consultar l'apartat Currículum i orientació del web [www.xtec.cat](http://www.xtec.cat)

## Esquema dels cicles d'ensenyaments esportius de bàsquet



\* Per accedir al grau superior cal tenir el títol de tècnic/a esportiu/iva de l'especialitat corresponent i el títol de batxillerat (o haver superat la prova general d'accés si no es té el títol de batxillerat).

\*\* També es pot fer la prova general d'accés amb 18 anys si es disposa d'un títol de tècnic/a.

## Titulacions de la modalitat de bàsquet



## Competències i sortides professionals

### Grau mitjà

#### Primer nivell de bàsquet

El certificat de primer nivell de bàsquet acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- fer la iniciació en els principis elementals del joc i en les accions tècniques i tàctiques del bàsquet,
- promoure i dinamitzar jugadors i jugadores i equips en competicions,
- dirigir jugadors i jugadores en competicions esportives de categories inferiors.

#### Segon nivell de bàsquet

El títol de tècnic/a esportiu/iva en bàsquet acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- programar activitats d'ensenyament i pràctica del bàsquet amb la finalitat d'assolir el perfeccionament de l'execució tècnica i tàctica de l'esportista,
- entrenar esportistes i equips de categories intermèdies,
- dirigir jugadors i jugadores i equips en competicions.

Es poden desenvolupar aquestes funcions en:

- escoles i centres d'iniciació esportiva,
- clubs i associacions esportives,
- federacions de bàsquet,
- patronats esportius,
- empreses de serveis esportius,
- centres escolars (activitats extracurriculars).

### Grau superior

El títol de tècnic/a esportiu/iva superior en bàsquet acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- planificar i dirigir l'entrenament d'esportistes i equips de bàsquet,
- planificar i dirigir el condicionament físic d'esportistes i equips de bàsquet,
- programar i dirigir la participació d'esportistes i equips de bàsquet en competicions de nivell mitjà i alt,
- programar i dirigir activitats d'ensenyament i pràctica del bàsquet,
- dirigir un departament, secció o escola de bàsquet.

Es poden desenvolupar aquestes funcions en:

- centres d'alt rendiment esportiu,
- centres de tecnificació esportiva,
- escoles de bàsquet,
- clubs i associacions esportives,
- federacions esportives,
- patronats esportius,
- empreses de serveis esportius,
- empreses turístiques,
- centres de formació de tècnics i tècniques esportius/ives en bàsquet,
- entitats esportives municipals.

## Crèdits i durada dels estudis

### Grau mitjà

#### Primer nivell de bàsquet

Crèdits	Hores teòriques	Hores pràctiques	Total
<b>Bloc comú</b>			
• Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport I	20		20
• Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament esportiu I	25		25
• Entrenament esportiu I	20	10	30
• Fonaments sociològics de l'esport	5		5
• Organització i legislació de l'esport I	5		5
• Primers auxilis i higiene en l'esport	25	10	35
<b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>120</b>
<b>Bloc específic</b>			
• Accions tecnicotàctiques individuals i col·lectives del joc	10	20	30
• Sistemes de joc I	5		5
• Regles del joc I		5	5
• Direcció d'equips I	10		10
• Direcció de partit I	5		5
• Metodologia de l'ensenyament i de l'entrenament del bàsquet I	5	10	15
• Planificació i avaluació de l'entrenament del bàsquet I	10	5	15
• Preparació física aplicada I		5	5
• Seguretat esportiva I	5		5
<b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>	<b>50</b>	<b>45</b>	<b>95</b>
<b>Bloc complementari</b>			
• Terminologia específica catalana	5		5
• Fonaments de l'esport adaptat	10		10
<b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>	<b>15</b>		<b>15</b>
<b>Nombre d'hores del bloc de formació pràctica</b>			<b>150</b>
<b>Durada del primer nivell de bàsquet</b>			<b>380</b>

#### Segon nivell de bàsquet

Crèdits	Hores teòriques	Hores pràctiques	Total
<b>Bloc comú</b>			
• Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport II	40		40
• Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament esportiu II	45		45
• Entrenament esportiu II	30	10	40
• Organització i legislació de l'esport II	5		5
• Teoria i sociologia de l'esport	20		20
<b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>	<b>140</b>	<b>10</b>	<b>150</b>
<b>Bloc específic</b>			
• Accions tecnicotàctiques individuals del joc I	20	15	35
• Accions tecnicotàctiques col·lectives del joc I	20	15	35
• Sistemes del joc II	15	10	25
• Regles del joc II	5	5	10
• Direcció d'equips II	15	5	20
• Direcció de partit II	15	5	20
• Metodologia de l'ensenyament i de l'entrenament del bàsquet II	5	5	10
• Planificació i avaluació de l'entrenament del bàsquet II	10	5	15
• Detecció i selecció de talents I	10		10
• Observació del joc I	10	5	15
• Preparació física aplicada II	5	5	10
• Psicologia aplicada I	10	5	15
• Seguretat esportiva II	5		5
• Desenvolupament professional I	5		5
<b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>	<b>150</b>	<b>80</b>	<b>230</b>
<b>Bloc complementari</b>			
• Terminologia específica estrangera	10		10
• Equipaments esportius	10		10
• Informàtica bàsica aplicada	10		10
<b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>	<b>30</b>		<b>30</b>
<b>Nombre d'hores del bloc de formació pràctica</b>			<b>200</b>
<b>Durada del segon nivell de bàsquet</b>			<b>610</b>

## Grau superior

Crèdits	Hores teòriques	Hores pràctiques	Total
<b>Bloc comú</b>			
• Biomecànica de l'esport	20	10	30
• Entrenament d'alt rendiment	30	20	50
• Fisiologia de l'esforç	25	15	40
• Gestió de l'esport	45		45
• Psicologia de l'esport d'alt rendiment	25		25
• Sociologia de l'esport d'alt rendiment	10		10
<b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>	<b>155</b>	<b>45</b>	<b>200</b>
<b>Bloc específic</b>			
• Desenvolupament professional	10		10
• Accions tecnicotàctiques individuals del joc III	10	10	20
• Accions tecnicotàctiques col·lectives del joc III	10	10	20
• Sistemes del joc III	10	10	20
• Regles del joc III	5	5	10
• Direcció d'equips III	15	10	25
• Direcció de partits III	15	10	25
• Metodologia de l'ensenyament i de l'entrenament del bàsquet III	15	10	25
• Planificació i avaluació de l'entrenament del bàsquet III	20	15	35
• Detecció i selecció de talents II	10	10	20
• Observació del joc II	15	10	25
• Preparació física aplicada III	5	5	10
• Psicologia aplicada II	10	5	15
• Seguretat esportiva III	5		5
<b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>	<b>165</b>	<b>110</b>	<b>265</b>
<b>Bloc complementari</b>			
• Bàsquet adaptat	10	10	20
• Aplicacions informàtiques i mitjans multimèdia en el bàsquet	5	15	20
<b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>	<b>15</b>	<b>25</b>	<b>40</b>
<b>Nombre d'hores del projecte</b>			<b>60</b>
<b>Nombre d'hores del bloc de formació pràctica</b>			<b>200</b>
<b>Durada del grau superior de bàsquet</b>			<b>765</b>

## Prova específica d'accés

## Prova específica d'accés al primer nivell

## Primera part

## Objectiu

- Valorar la condició física.

Exercici	Valoració	Criteris	
		Homes	Dones
1. Cal recórrer 50 m de distància, en un terreny pla, regular i de traçat recte.	Velocitat de translació.	9,5 s	10,5 s
2. S'ha de saltar verticalment.	Potència dels principals músculs extensors de les extremitats inferiors.	32 cm	26 cm
3. S'ha de llançar una pilota medicinal cap endavant. El pes de la pilota medicinal és de 5 kg per als homes i de 3 kg per a les dones.	Potència muscular general i de les condicions d'aplicació a les palanques òssies.	4,25 m	4,25 m

## Segona part

## Objectiu

- Valorar el nivell d'execució de les habilitats tècniques i del joc de bàsquet.

## Exercicis

- a) L'aspirant ha de completar el circuit tècnic següent:
- Córrer cap endavant una distància de 15 metres, fent botar la pilota i fent diferents canvis de direcció.
  - Córrer cap endavant una distància de 15 metres, fent botar la pilota i fent diferents canvis de ritme.
  - Córrer cap endavant una distància de 15 metres, fent botar la pilota, amb la màxima velocitat possible.

- Fer tres recorreguts, fent botar la pilota, per passar-la a un lloc determinat. El tipus de passada ha de ser diferent en cada un dels recorreguts.
- Fer cinc llançaments de tir lliure usant la tècnica adequada.
- Fer una entrada a cistella, amb els suports adequats, i un llançament en safata, fent servir la mà dreta.
- Fer una entrada a cistella, amb els suports adequats, fent servir la mà esquerra.

L'aspirant superarà aquesta part de la prova si la mitjana de les valoracions és igual o superior a cinc punts sobre deu i el temps no és superior a 3 minuts 30 segons.

- b) L'aspirant ha de fer una cursa combinada amb desplaçaments defensius:
- L'aspirant s'ha de situar dret, en un punt marcat i equidistant de dos punts diferents i senyalitzats, separats l'un de l'altre per 9 metres. En sentir el senyal, cal córrer cap endavant per tocar una referència amb una mà; tot seguit cal desplaçar-se lateralment (tècnica de passos defensius) fins a tocar també amb la mà l'altra referència. Finalment, cal córrer endavant fins a tocar el punt de partida amb el peu.

L'aspirant ha de superar aquesta part de la prova en un temps inferior a 9,5 segons (homes) i 10,5 segons (dones).

- c) L'aspirant ha de portar a terme una situació de joc de tres contra tres en mig camp reglamentari de joc, almenys durant 6 minuts.

L'aspirant superarà aquesta part de la prova si la mitjana de les valoracions és igual o superior a cinc punts sobre deu.

### Avaluació

Es valoren els aspectes següents:

1. Atac
  - Situació i col·locació dels jugadors i jugadores amb pilota i sense pilota.
  - Desmarcatge del jugador i jugadora atacant sense pilota.
  - Ocupació de l'espai de joc sense pilota del jugador i jugadora atacant sense pilota.
  - Participació activa en el joc.
  - Finalització de les accions atacants.

### 2. Defensa

- Defensa contra el jugador i jugadora atacant amb pilota.
- Defensa contra el jugador i jugadora atacant sense pilota.
- Anticipació defensiva.
- Defensa contra desmarcatges mitjançant atac.
- Col·locació i orientació de la posició defensiva.

## Centres que imparteixen la modalitat de bàsquet

### Centres públics

- **Institut Alexandre Satorras**  
Av. del Velòdrom, 37  
08304 Mataró (Maresme)  
Tel.: 937 987 711  
Fax: 937 573 032
- **Institut Cal·lípolis**  
Autovia de Salou, s/n  
43006 Tarragona (Tarragonès)  
Tel.: 977 544 202  
Fax: 977 550 482
- **Institut Centre d'Alt Rendiment Esportiu**  
Av. de l'Alcalde Barnils, s/n  
08190 Sant Cugat del Vallès (Vallès Occidental)  
Tel.: 936 753 950  
Fax: 936 754 106
- **Institut Jaume Callís**  
Av. d'Olimpia, 2  
08500 Vic (Osona)  
Tel.: 938 852 017  
Fax: 938 855 100
- **Institut Joan Oró**  
Ctra. de Saragossa, km 464,2  
25194 Lleida (Segrià)  
Tel.: 973 268 399  
Fax: 973 275 662
- **Institut Milà i Fontanals**  
C. de Torrelles de Foix, s/n  
08720 Vilafranca del Penedès (Alt Penedès)  
Tel.: 938 172 018  
Fax: 938 902 351
- **Institut Montsià**  
C. de Madrid, 35-49  
43870 Amposta (Montsià)  
Tel.: 977 700 043  
Fax: 977 701 949
- **Institut Pere Alsius i Torrent**  
C. de la Sardana, 17  
17820 Banyoles (Pla de l'Estany)  
Tel.: 972 570 991  
Fax: 972 581 159
- **Institut Quercus**  
Av. de Montserrat, 95  
08250 Sant Joan de Vilatorrada (Bages)  
Tel.: 938 764 556  
Fax: 938 764 381
- **EFTE Escola Catalana de l'Esport**  
C. de Sant Mateu, s/n  
08950 Esplugues de Llobregat (Baix Llobregat)  
Tel.: 934 804 900  
Fax: 934 804 914