



PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR
Convocatoria de 19 de junio (ORDEN EDU/304/2013, de 2 de mayo, B.O.C. y L. 10 de mayo)
PARTE ESPECÍFICA. OPCIÓN: OP3

APELLIDOS:
NOMBRE:
DNI:
CENTRO EDUCATIVO:

EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

INSTRUCCIONES GENERALES

- A las dieciséis horas el aspirante realizará la parte teórica del ejercicio de **EDUCACIÓN FÍSICA**.
- Entregue estas hojas al finalizar esta parte específica de la prueba de acceso.
- Mantenga su DNI en lugar visible durante la realización del ejercicio.

Esta prueba consta de dos partes, una teórica y otra práctica:

- **Parte teórica.** Se realizará en primer lugar y en el aula.
Consta de 12 preguntas tipo test y 2 preguntas de desarrollo.
 - La duración máxima de esta parte será de 40 minutos.
 - Lea las preguntas atentamente y revise la prueba antes de entregarla.
- **Parte práctica.** Según vayan terminando los aspirantes, la parte teórica de este ejercicio y el ejercicio de Química o Biología, pasarán a realizar esta parte.
Consta de 2 bloques de pruebas, cuyo orden de realización será el siguiente:
 - Pruebas de habilidades específicas: voleibol, balonmano y bádminton.
 - Pruebas de cualidades físicas: resistencia y lanzamiento de balón medicinal.



ATOS DEL ASPIRANTE	CALIFICACIÓN
APELLIDOS: NOMBRE: DNI: CENTRO EDUCATIVO:	

EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PARTE TEÓRICA

A) Preguntas tipo test. Ponga una (X) en la respuesta que considere correcta:

- En el entrenamiento de velocidad:
 - El calentamiento tiene escasa importancia
 - La intensidad carece de importancia
 - La fuerza muscular es un factor importante
- ¿Qué cualidad física básica se ve afectada en mayor medida por la contracción muscular isométrica?
 - La agilidad
 - La resistencia
 - La fuerza
- ¿Cuál de los siguientes nutrientes es el que usamos prioritariamente para la obtención de energía durante la primera media hora de nuestro entrenamiento?
 - Prótidos
 - Lípidos
 - Glúcidos
- ¿Cuál de estos deportes no pertenece a los denominados deportes cooperativos?
 - Polo
 - Natación sincronizada
 - Acrosport
- Uno de los músculos que intervienen en la abducción de la articulación del hombro es el:
 - tríceps
 - deltoides
 - cuádriceps
- Uno de los objetivos del calentamiento es:
 - Preparar al sujeto físicamente para un posterior esfuerzo de extrema intensidad
 - Evitar y prevenir el riesgo de lesiones
 - Preparar bien al sujeto para que la lesión que tiene no vaya a más
- ¿Cuál es la forma de colocar un hueso roto antes de inmovilizarlo?
 - Dos personas separan con sumo cuidado los extremos para alinearlos correctamente
 - Nunca se debe tratar de reducir una fractura si no es por personal especializado
 - Con el método de Jacobson y siempre que el herido esté consciente
- Un programa personal de actividad física y salud se planifica con 4 variables:
 - Tipo de actividad, frecuencia, duración e intensidad
 - Tipo de actividad, calentamiento, intensidad y duración
 - Tipo de actividad, frecuencia, duración y estiramientos



DATOS DEL ASPIRANTE

APELLIDOS:
NOMBRE:
DNI:
CENTRO EDUCATIVO:

EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)

9. El billar romano se puede considerar como una manifestación deportiva:
- practicada en medio natural
 - artístico expresiva
 - autóctona
10. Marca la respuesta incorrecta. Para que el ejercicio físico sea saludable se recomienda:
- Hacer actividad física moderada durante 3 a 6 días por semana
 - Entrenar la resistencia aeróbica entre el 60 y el 85% de la Frecuencia Cardíaca Máxima
 - No trabajar la flexibilidad a partir de los 30 años
11. El sistema defensivo 2-1-2 corresponde al deporte de:
- Baloncesto
 - Balonmano
 - Fútbol sala
12. Durante un partido de balonmano la acción táctica de atacar con rapidez para sorprender al equipo contrario se denomina:
- Despliegue
 - Contraataque
 - Ataque parcial

B) Preguntas de desarrollo:

1. La frecuencia cardíaca:
 - Definición.
 - Diferentes valores.
 - Medición de la FC.
 - La zona de actividad cardíaca.

2. Todas las personas pueden beneficiarse de la realización de una actividad física de forma regular. Actualmente existen numerosos datos que demuestran que una vida físicamente activa reporta muchos beneficios para la salud.
Enumera todos los beneficios que conozca.



DATOS DEL ASPIRANTE

APELLIDOS:
NOMBRE:
DNI:
CENTRO EDUCATIVO:

EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)

PARTE PRÁCTICA

1. PRUEBAS DE HABILIDADES ESPECÍFICAS

VOLEIBOL: Realizar cinco autopases seguidos utilizando el toque de dedos. Posteriormente realizar otros cinco autopases de antebrazo. En ambos ejercicios el balón debe subir aproximadamente un metro desde la superficie de contacto. Finalmente utilizar la técnica del “saque de mano baja” para realizar tres golpes contra la pared por detrás de una línea situada a nueve metros.

BALONMANO: Realiza cinco pases contra la pared por detrás de una línea situada a tres metros de ésta. El balón no debe botar en el suelo. Seguidamente desplázate botando por detrás de un poste situado en la parte media del campo y realiza un lanzamiento en apoyo a portería. Coge el balón y repite el ejercicio, pero en este caso realiza un lanzamiento en suspensión.

BADMINTON: Desplazarse, ida y vuelta, la anchura del gimnasio, golpeando el volante tanto de derecha como de revés y realizando un mínimo de 10 toques en cada trayecto. Posteriormente realizar 2 saques, uno desde la zona de derecha y otro desde la zona de revés.

2. CUALIDADES FÍSICAS

PRUEBA DE RESISTENCIA AERÓBICA. 1000 metros lisos.

- Objetivo: medir la capacidad aeróbica-anaeróbica de los alumnos.
- Ejecución: consiste en recorrer en el menor tiempo posible una distancia de 1.000 metros lisos, ya sea corriendo o andando. Se concederá un único intento.

TEST DEL LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL (3KGS.)

- Objetivo: medir la fuerza del tronco y brazos.
- Material: balón medicinal de 3 kg, cinta métrica de 10 m.
- Ejecución: desde la línea, de pie con pies separados la anchura de los hombros, lanzar el balón con dos manos colocando éste detrás de la cabeza.
- Normas: no se puede saltar al efectuar los lanzamientos (sí se pueden despegar los talones del suelo), ni traspasar la línea de lanzamiento.



DATOS DEL ASPIRANTE

APELLIDOS:
NOMBRE:
DNI:
CENTRO EDUCATIVO:

EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Los aspirantes discapacitados que se desplacen en silla de ruedas realizaran las pruebas con las mismas condiciones que el resto a excepción de las siguientes pruebas:

VOLEIBOL: Realizar cinco autopases seguidos utilizando el toque de dedos. El balón debe subir aproximadamente un metro desde la superficie de contacto. Finalmente utilizar la técnica del “saque de mano baja” para realizar tres golpes contra la pared por detrás de una línea situada a cinco metros de ésta.

BALONMANO: Realiza cinco pases contra la pared por detrás de una línea situada a dos metros de ésta. El balón no debe botar en el suelo. Seguidamente desplázate botando por detrás de un poste situado en la parte media del campo y realiza un lanzamiento a portería desde fuera del área. Repite el ejercicio.

BADMINTON: Golpear 10 veces el volante, alternando un golpe de derecha con otro de revés. Posteriormente realizar 2 saques, uno desde la zona de derecha y otro desde la zona de revés.

PRUEBA DE RESISTENCIA AERÓBICA. Realizar el mismo ejercicio que el resto de concursantes pero en este caso la distancia a recorrer será de 400 metros.

TEST DEL LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL. Realizar el mismo ejercicio que el resto de compañeros pero en este caso con un balón medicinal de 2 Kgs.



DATOS DEL ASPIRANTE

APELLIDOS:
NOMBRE:
DNI:
CENTRO EDUCATIVO:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN (Continuación)

PARTE TEÓRICA

- Está compuesta por 12 preguntas tipo test y 2 pregunta de desarrollo.
- **La máxima puntuación que se puede obtener en esta parte teórica es de 5 puntos.** Cada respuesta tipo test correcta se valorará con **0,25 puntos**.
- Las preguntas de desarrollo se valorarán con **1 punto cada una**.

PARTE PRÁCTICA

- **Esta parte práctica se calificará con un máximo de 5 puntos.**
- Está compuesta por dos tipos de pruebas:
 - Prueba de habilidades específicas: El aspirante elegirá dos habilidades de las tres que se ofertan. Se valorarán con un máximo de **3 puntos**, 1,50 puntos por cada habilidad específica. En esta prueba se observará el conocimiento, el dominio de la técnica y la eficacia. El aspirante podrá optar por una segunda oportunidad si así lo manifiesta al finalizar el primer intento.
 - Prueba de cualidades físicas:
 - Prueba de resistencia: 1000 metros lisos. Se valorará con un máximo de **1 punto** y teniendo en cuenta la siguiente tabla:

	1 punto	0,60 puntos	0,40 puntos	0´20 puntos	0 puntos
Masculino	menos 3´20”	3´20” a 3´34”	3´35” a 3´49”	3´50”- 4´10”	más de 4´10”
Femenino	menos 4´20”	4´20”- 4´34”	4´35” a 4´49”	4´50” a 5´10”	más de 5´10”

- Prueba de potencia del tronco y extremidades superiores. Test de lanzamiento de balón medicinal (3 Kgs). Se valorará con un máximo de **1 punto** y teniendo en cuenta la siguiente tabla:

	1 punto	0,60 puntos	0,40 puntos	0´20 puntos	0 puntos
Masculino	más de 5´5 m	5´01 - 5´5 m	4,51 – 5´0 m	4,0 – 4´5 m	- 4,0 m
Femenino	más de 4´5 m	4´01 – 4´5 m	3,51 – 4´0 m	3,0 - 3,5 m	- 3,0 m

- **Los criterios de evaluación y calificación para los alumnos discapacitados serán los mismos que para el resto de concursantes.**

CALIFICACIÓN FINAL

- La calificación de APTO la alcanzará el aspirante que obtenga 5 o más puntos sumando para ello la puntuación obtenida en la parte teórica y en la parte práctica.



ORGANIZACIÓN Y NORMAS DE REALIZACIÓN DE LA PARTE PRÁCTICA

Debido a la hora en que se realiza la Parte Específica Práctica, es aconsejable que todas las pruebas se realicen a ser posible en un pabellón deportivo, gimnasio o sala de usos múltiples.

MATERIAL E INSTALACIONES NECESARIAS

Para su realización requiere de las instalaciones deportivas y material que se relaciona.

- Cancha polideportiva cubierta que contenga al menos:
 - Porterías de balonmano.
 - Campo de voleibol.
 - Campo bádminton con red.
 - 4 postes, 12 conos o similar.
 - 3 balones por cada deporte nombrado.
 - 4 raquetas de bádminton y 4 volantes.
 - 3 balones medicinales de 3 kgs y uno de 2 Kgs
 - Cinta métrica.
 - Cronómetro y silbato.
- Aulas contiguas.

1. HABILIDADES ESPECÍFICAS

Estas pruebas deben realizarse en un pabellón cubierto de al menos cuatro metros de altura. Excepcionalmente podrían realizarse en pistas polideportivas exteriores, si disponen de material necesario y el tiempo lo permite.

2. CONDICIÓN FÍSICA

- 1000 metros lisos.

En un terreno llano se marcará un circuito rectangular con cuatro conos. Se marcará una línea de salida y se realizaran las vueltas necesarias al circuito para completar 1000 metros.

- Prueba de potencia del tronco y extremidades superiores:

Se pinta en el gimnasio una línea de un metro de longitud para poder realizar los lanzamientos por detrás de esta línea.