



PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR
Convocatoria de 21 de septiembre (ORDEN EDU/528/2009, 5 de marzo, B.O.C. y L. 11 de marzo)
PARTE ESPECÍFICA. OPCIÓN: OP3

DATOS DEL ASPIRANTE

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 un test de 16 preguntas.
 - La duración máxima de esta parte será de 30 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 5 pruebas, cuyo orden de realización será el siguiente:
 - Prueba de habilidades específicas: Fútbol-Sala, Bádminton y Baloncesto.
 - Prueba de condición física y salud: Velocidad-agilidad y fuerza.



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

EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PARTE TEÓRICA

Ponga una (x) en la respuesta que considere correcta.

- Los principios inmediatos de los alimentos son:
 - Glúcidos, lípidos y proteínas.
 - Glúcidos, vitaminas y proteínas.
 - Hidratos de carbono, grasas y vitaminas.
- La velocidad nos permite realizar un esfuerzo:
 - En el menor tiempo posible.
 - En el mayor tiempo posible.
 - En el tiempo que fijemos previamente.
- ¿Cómo se denomina la pieza con la que hay que lanzar para impactar en la calva?:
 - El tostón.
 - El marro.
 - Petancos.
- La masa muscular es un factor:
 - Mecánico.
 - Físico.
 - Fisiológico.
- ¿Dónde sitúas al músculo tríceps?
 - En la parte posterior del brazo.
 - En la parte anterior del muslo.
 - En la parte posterior del muslo.
- Las fibras rojas son de contracción:
 - Intermedia.
 - Rápida.
 - Lenta.
- El agua esta presente en un :
 - 50% del peso del cuerpo.
 - 70% del peso corporal.
 - 90% del peso corporal.
- Lesiones musculares son:
 - Tirón, fisura y lipotimia.
 - Tirón, calambre y contractura.
 - Fisura, fractura.



DATOS DEL ASPIRANTE

APELLIDOS:
NOMBRE:
DNI:
CENTRO EDUCATIVO:

EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)

9. Donde encontramos mayor cantidad de hidratos de carbono:

- Pan de trigo.
- Tomate crudo.
- Filete de ternera.

10. En una dieta equilibrada los principios inmediatos deben estar en la proporción:

- Proteínas (60%); Hidratos de carbono (25%); Grasas (15%).
- Hidratos de carbono (60%); Grasas (25%); Proteínas (15%).
- Grasas (60%); Proteínas (25%); Hidratos de carbono (15%).

11. Las vitaminas pueden ser de varios tipos:

- Hidrosolubles y liposolubles.
- Macronutrientes y micronutrientes.
- Primarias y secundarias.

12. ¿Qué Factores debemos tener en cuenta a la hora de planificar un entrenamiento?

- Frecuencia, duración o volumen, intensidad y progresión.
- Fuerza, flexibilidad, equilibrio, velocidad.
- Calentamiento, carrera, movilidad articular, estiramientos, fuerza.

13. En entrenamiento deportivo, denominamos serie:

- volumen que utilizamos en un ejercicio.
- Al conjunto de repeticiones de un mismo ejercicio.
- Al tiempo que transcurre entre un ejercicio y otro de un circuito.

14. La carrera continua durante al menos 12 minutos es un método de entrenamiento que utilizamos para el desarrollo de:

- La resistencia a la velocidad.
- La resistencia anaeróbica.
- La resistencia aeróbica.

15. Se denomina gasto calórico diario:

- Al gasto del metabolismo basal sumado al gasto energético de las actividades realizadas.
- Al gasto energético de las actividades realizadas menos el gasto del metabolismo basal.
- Al gasto energético de las actividades realizadas menos el gasto de la reconstrucción celular.

16. Dentro de los tipos de articulaciones del cuerpo humano las de la columna vertebral son:

- Sinartrosis.
- Anfiartrosis.
- Diartrosis.



DATOS DEL ASPIRANTE

APELLIDOS:

NOMBRE:

DNI:

CENTRO EDUCATIVO:

EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)

PARTE PRÁCTICA

PRUEBAS DE HABILIDADES ESPECÍFICAS

BALONCESTO: Ir de una canasta a otra botando el balón con ambas manos. Al llegar cerca de la canasta, hacer una entrada a canasta. Recoger el rebote y hacer un tiro libre a canasta desde la línea de tiros libres.

FÚTBOL SALA: Recibir el balón en altura por parte del examinador, conducirlo desde el medio del campo hacia la portería y efectuar un tiro desde fuera del área de 6 metros.

BÁDMINTON: Después de realizar el saque, mantener un peloteo de 10 toques con el contrario alternando golpeo de derecha y de revés.

PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

VELOCIDAD-AGILIDAD: Carrera con desplazamiento de ida vuelta entre dos marcas separadas a 5 metros de distancia que hay que pisar 10 veces seguidas.

FUERZA: Lanzamiento de balón medicinal (extremidades superiores). Se lanzará en posición de rodillas un balón medicinal desde una marca lo más lejos posible. Para mujeres el balón tendrá un peso de 2 kg. y para hombres un peso de 3 kg.



DATOS DEL ASPIRANTE

APELLIDOS:
NOMBRE:
DNI:
CENTRO EDUCATIVO:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

PARTE TEÓRICA

- Test. Está compuesta por 16 preguntas.
- **La máxima puntuación que se puede obtener en esta parte teórica es de 4 puntos.** Cada pregunta se valorará con **0,25 puntos**.

PARTE PRÁCTICA

- Está compuesta por 5 pruebas (3 de habilidades específicas y 2 de condición física y salud).
- **Esta parte práctica se calificará con un máximo de 6 puntos, en función de cada bloque de actividades:**

- Pruebas de habilidades específicas. Puntuación del bloque: 3,5 puntos.

En las 3 pruebas deportivas, baloncesto, fútbol-sala y bádminton, se observarán tanto el conocimiento y dominio de la técnica básica como los aspectos reglamentarios aplicados durante la ejecución. El aspirante podrá optar por una segunda oportunidad si así lo manifiesta al finalizar el primer intento.

- Pruebas de condición física y salud. Puntuación del bloque: 2,5 puntos.

Cada una de las pruebas de condición física y salud se calificarán con 1,25 puntos si el aspirante, en función de su sexo, supera los valores mínimos establecidos para cada una de ellas. Si el valor mínimo no es superado la calificación parcial será de 0 puntos. En ambas pruebas se observará si el aspirante es apto para la práctica físico deportiva saludable con carácter general. Dispondrá, si así lo requiere, de un segundo intento.

- Prueba de velocidad-agilidad: Test de 6 por 5 metros. Se valorará con un punto si el aspirante es capaz de realizarla en menos del tiempo establecido:

Hombre: 18 segundos

Mujer: 20 segundos

- Prueba de fuerza: Lanzamiento de balón medicinal (extremidades superiores). Se considera lanzamiento nulo si al lanzar el balón el aspirante cae hacia delante tocando o rebasando la línea de tiro con alguna parte de su cuerpo o si lanza solamente con una extremidad. Se valorará con un punto si el aspirante es capaz de lanzar el balón más allá de la siguiente distancia:

Hombre: 5,5 metros

Mujer: 4 metros

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.



DATOS DEL ASPIRANTE

APELLIDOS:
NOMBRE:
DNI:
CENTRO EDUCATIVO:

ORGANIZACIÓN Y NORMAS DE REALIZACIÓN DE LA PARTE ESPECÍFICA

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 que contenga al menos:
 - Portería.
 - Campo de baloncesto.
 - Campo de fútbol-sala.
 - Campo de bádminton.
 - 6 postes, pivotes, conos o similar.
 - 3 balones por cada deporte.
 - 3 balones medicinales.
 - Colchonetas o esterillas.
 - Cronómetro y silbato.
- Aulas contiguas.

PRIMERA PRUEBA. HABILIDADES ESPECÍFICAS

El aspirante deberá realizar los ejercicios de las tres habilidades específicas: Baloncesto, fútbol sala y bádminton. La prueba se podrá realizar al aire libre, aunque se debería procurar realizar en recinto cubierto con una altura de al menos cuatro metros.

SEGUNDA PRUEBA:

VELOCIDAD AGILIDAD. Test de 6 por 5 metros. Se pintan en el gimnasio dos líneas paralelas de tres metros de longitud y separadas entre si cinco metros. Al toque del silbato el aspirante desde un extremo saldrá a la mayor velocidad posible hacia la otra línea que pisará para volver a la anterior. Este recorrido se efectúa 10 veces. En el último recorrido no es necesario parar y puede pisar y continuar hacia delante par no perder velocidad.

FUERZA. Lanzamiento de balón medicinal. Se marca una línea en el suelo. El aspirante se coloca de rodillas detrás de ella sobre una colchoneta o esterilla. Coloca el balón detrás de su cabeza con ambas manos y lanza por encima de ella y hacia delante lo más lejos posible el balón (2 kg mujeres y 3 kg hombres).