



**PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR**  
Convocatoria de 26 de junio (ORDEN EDU/319/2007, de 27 de febrero, B.O.C. y L. 5 de marzo)  
**PARTE ESPECÍFICA. OPCIÓN: 4**

DATOS DEL ASPIRANTE	CALIFICACIÓN
<b>APELLIDOS:</b> <b>NOMBRE:</b> <b>DNI:</b> <b>Instituto de Educación Secundaria:</b>	

EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA
<p><b>PARTE TEÓRICA</b></p> <p><b>Ponga una ( x ) en la respuesta que considere correcta.</b></p> <p>1. Las fases del Síndrome general de adaptación del organismo el esfuerzo físico son:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Alarma, resistencia y agotamiento o adaptación.</li><li><input type="checkbox"/> Primera, segunda y tercera.</li><li><input type="checkbox"/> Fatiga aguda , fatiga crónica y sobreentrenamiento.</li></ul> <p>2. ¿Qué entendemos por la unidad más pequeña en la planificación del entrenamiento?</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> El microciclo.</li><li><input type="checkbox"/> La sesión de entrenamiento.</li><li><input type="checkbox"/> El ejercicio de aplicación.</li></ul> <p>3. Las fases de una sesión de entrenamiento son:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Calentamiento y parte principal.</li><li><input type="checkbox"/> Precalentamiento, calentamiento y parte principal.</li><li><input type="checkbox"/> Calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.</li></ul> <p>4. ¿Para qué sirve el test de Rufier Dickson?</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Para valorar la capacidad de fuerza máxima de un sujeto.</li><li><input type="checkbox"/> Para valorar la capacidad de flexibilidad de un sujeto.</li><li><input type="checkbox"/> Para valorar el consumo máximo de oxígeno y la capacidad de recuperación de un sujeto.</li></ul> <p>5. En voleibol se enfrentan 2 equipos compuestos por:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 6 jugadores cada uno.</li><li><input type="checkbox"/> 7 jugadores cada uno.</li><li><input type="checkbox"/> 5 jugadores cada uno.</li></ul> <p>6. La velocidad de traslación puede definirse como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> La capacidad de dar una respuesta motriz a un estímulo en el menor tiempo posible.</li><li><input type="checkbox"/> La capacidad para recorrer una distancia en el menor tiempo posible.</li><li><input type="checkbox"/> La capacidad para realizar un movimiento deportivo en el menor tiempo posible.</li></ul> <p>7. La proporción ideal de nutrientes en una dieta equilibrada es:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 55-60% de hidratos de carbono, 20-25 % de grasas y 15% de proteínas.</li><li><input type="checkbox"/> 55-60% de hidratos de carbono, 20-25 % de proteínas y 15% de grasas.</li><li><input type="checkbox"/> 55-60% de proteínas, 20-25 % de grasas y 15%. de hidratos de carbono.</li></ul> <p>8. La medida de una pista de atletismo homologada y medida por la cuerda de la calle uno es de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 600 metros.</li><li><input type="checkbox"/> 400 metros.</li><li><input type="checkbox"/> 200 metros.</li></ul>



**DATOS DEL ASPIRANTE**

**APELLIDOS:**

**NOMBRE:**

**DNI:**

**Instituto de Educación Secundaria:**

**EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)**

9. ¿Qué es la técnica Alexander?:

- Un método de relajación mediante el movimiento.
- Una técnica de trabajo de la flexibilidad estática.
- Una técnica de relajación estática.

10. En bádminton, se denomina clear:

- A un golpe alto que se dirige cerca de la red.
- A un golpe alto que se dirige al fondo de la pista.
- Un golpe bajo que se dirige al fondo de la pista.

11. La mejora de las condiciones de vida y las posibilidades de conseguir lo que necesitamos sin excesivo esfuerzo físico han hecho que decazca la necesidad de ejercitar el cuerpo para sobrevivir. Pues bien, la Educación Física nos ayuda a valorar este hecho en sentido positivo, ya que hace posible, mediante un ejercicio corporal racionalmente desarrollo, el mantenimiento del cuerpo en buen estado y la prevención de enfermedades.

Además, las actividades físicas y las situaciones que propician nos permiten desarrollar aquellos valores personales que exige de nosotros la convivencia en el mundo contemporáneo, y contribuyen a prevenir las enfermedades y deformaciones que son producto del sedentarismo, tanto en el trabajo como durante el tiempo libre. Teniendo en cuenta todo lo anterior, así como el hecho de que las actividades físicas son especialmente importantes como medio de integración de las personas y como fomento del espíritu crítico ante los fenómenos indeseables que pueden generar cuando se plantea como espectáculo. ¿Cuál crees que es el papel de la educación física con respecto a estos fenómenos? ¿Cuál debe ser la función del deporte? ¿Qué tipo de deporte se puede ofrecer a los ciudadanos como solución a los problemas de salud que se pueden derivar de las actividades y mejorar así, su calidad de vida?.



## DATOS DEL ASPIRANTE

**APELLIDOS:**

**NOMBRE:**

**DNI:**

**Instituto de Educación Secundaria:**

## EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)

### **PARTE PRÁCTICA**

#### **1. EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN**

El aspirante cuenta con un folio en blanco que podrá manipular, doblar o romper (según proceda) para realizar una expresión de, al menos 60 segundos, simulando una situación en la que debe hablar a sus alumnos de los beneficios de la Actividad Física para la salud.

#### **2. HABILIDADES ESPECÍFICAS**

- El alumno elegirá dos habilidades de las seis que se citan a continuación, obligatoriamente una de cada bloque de tres.
- Todas las pruebas se podrán realizar dos veces.

##### BLOQUE 1:

**BALONMANO:** Realizar 10 pases contra la pared, salir botando en dirección a la portería y lanzar en suspensión un tiro a puerta.

Si no existe pared, realizar los pases a un compañero/a.

**VOLEIBOL:** Lanzar contra la pared diez veces el balón por encima de una línea de dos metros y medio, alternando toque de dedos y antebrazos.

Si no existe pared hacer el mismo ejercicio pero con toques verticales.

**BALONCESTO:** Efectúe un recorrido desde el centro del campo de forma continuada botando el balón en zig-zag entre cuatro postes verticales colocados en línea, situado el primero a dos metros del punto de partida y separados dos metros entre sí. Sin dejar de botar realice una entrada o tiro a canasta, coja el rebote y vuelva a empezar (total se efectuará tres veces).

##### BLOQUE 2:

**GIMNASIA:** Realizar tres habilidades gimnásticas a elegir por el alumno/a en una serie continuada (Si necesitara algún tipo de ayuda solicitarla a los compañeros/as) Ejemplos: volteos, equilibrios, ruedas....

**ATLETISMO:** Realizar un salto de altura estilo "fosbury" sobre un listón situado a 1,20 m. de altura; pasar 3 vallas de 80 cm. de altura, situadas a 5 m.; realizar un lanzamiento de peso estilo lineal, con un balón de balonmano.

**BÁDMINTON:** Golpee alternativamente de derecha y revés el volante, pasando la red y con ayuda de un compañero. Realizar un saque en diagonal desde cada una de las zonas.

#### **3. CONDICIÓN FÍSICA**

**PRUEBA DE RESISTENCIA.** Test de Course Navette: Realice una carrera, con aumento periódico del ritmo que le indique el sonido de una cinta de cassette, durante el mayor tiempo posible.

**VELOCIDAD-AGILIDAD.** 10x5: Carrera de velocidad y agilidad entre dos marcas que hay que pisar a una distancia de 5 metros diez veces seguidas.



## DATOS DEL ASPIRANTE

**APELLIDOS:**

**NOMBRE:**

**DNI:**

**Instituto de Educación Secundaria:**

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

### **PARTE TEÓRICA**

- Está compuesta por 11 preguntas.
- **La máxima puntuación que se puede obtener en esta parte teórica es de 4 puntos.**
  - Las diez primeras preguntas, tipo test, se valorarán con **0,3 puntos** cada una. La pregunta 11 se valorará con **1 punto**.

### **PARTE PRÁCTICA**

- Está compuesta por tres pruebas.
- **Esta parte práctica se calificará con un máximo de 6 puntos.**
- La prueba de expresión y comunicación se valorará con un **máximo de 1 punto**. En esta prueba se valorará la capacidad del aspirante para comunicar utilizando un objeto, mediante manipulación, lenguaje verbal, expresión corporal o todas. Si no utiliza el tiempo mínimo se puntuará por debajo de 0,3 puntos, sin embargo, si llega al tiempo máximo, simplemente se le invitará a terminar la prueba.
- Prueba de habilidades específicas. El aspirante elegirá para su ejecución una habilidad de cada bloque. Se valorará con un **máximo de 3 puntos**, 1,5 puntos por cada habilidad específica. En esta prueba se debe observar el conocimiento, dominio de la técnica y la eficacia. El aspirante podrá optar por una **segunda oportunidad** en cada habilidad específica si así lo decide manifestándolo en el momento de finalizar la primera tentativa.
- Prueba de cualidades físicas.

Resistencia. Observa un nivel de condición física general que garantice un mínimo de aptitud para el desarrollo normal del ciclo elegido. Se valorará con **1 punto** si el aspirante supera el nivel establecido:

- Mujer: nivel 6
- Hombre: nivel 8

Velocidad-agilidad, se valorará con **1 punto** si el aspirante es capaz de realizarla en menos del tiempo establecido:

- Hombre menos de 17 segundos.
- Mujer menos de 19 segundos.

### **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.



**PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR**  
Convocatoria de 26 de junio (ORDEN EDU/319/2007, de 27 de febrero, B.O.C. y L. 5 de marzo)

**PARTE ESPECÍFICA. OPCIÓN: 4**

**DATOS DEL ASPIRANTE**

**APELLIDOS:**

**NOMBRE:**

**DNI:**

**Instituto de Educación Secundaria:**

**EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**INSTRUCCIONES GENERALES**

- A las dieciséis treinta 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. Test:** Se realizará en primer lugar y en el aula.
      - 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 Biología o Psicología, pasarán a realizar esta parte.
- La parte práctica consta de tres pruebas, cuyo orden de realización será el siguiente:

**1º.** - Prueba de *expresión y comunicación*.

**2º.** - Prueba de habilidades específicas: *gimnasia, atletismo, bádminton, baloncesto, voleibol y balonmano*.

**3º.** - Prueba de condición física: Resistencia y velocidad-agilidad.



## 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, evitando en lo posible las instalaciones deportivas descubiertas.

### MATERIAL E INSTALACIONES NECESARIAS

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

- Cancha polideportiva que contenga al menos:
  - Pista polideportiva (a ser posible cubierta)
  - Portería de fútbol-sala
  - 1 quitamiedos, 2 saltímetros, goma elástica, 3 vallas.
  - Campo de bádminton con red.
  - 4 colchonetas
  - 6 postes, pivotes, conos o similar.
  - 3 balones por cada deporte.
  - 2 raquetas de bádminton y 6 volantes.
  - Casete y cinta de Course Navette.
  - Cronómetro y silbato.
  - Cinta métrica
  - Líneas de marcaje para la carrera.
  - Hojas de papel
- Aulas contiguas.

### PRIMERA PRUEBA. EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN

En una de las dos aulas contiguas (aula de práctica), se permitirá que cada aspirante prepare durante los cinco minutos anteriores a la prueba la exposición que va a realizar, mientras en la otra (aula de examen) se valora individualmente a cada alumno. Los aspirantes siguientes irán entrando en el aula de práctica a intervalos de un minuto y medio. La salida del que ha terminado la prueba dará paso a la entrada del siguiente.

### SEGUNDA PRUEBA. HABILIDADES ESPECÍFICAS

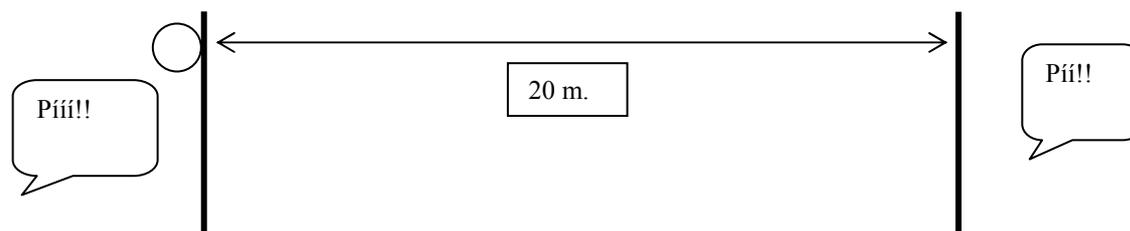
El aspirante deberá realizar dos ejercicios de los seis siguientes, uno de cada bloque: *Bloque 1* (baloncesto, balonmano y voleibol), *Bloque 2* (atletismo, gimnasia y bádminton). La prueba se podrá realizar al aire libre, aunque se debería realizar en recinto cubierto con una altura de al menos cuatro metros.

### TERCERA PRUEBA

#### RESISTENCIA: COURSE NAVETTE

En un terreno llano se sitúan dos rayas paralelas de al menos diez metros de longitud y separadas 20 metros. El objetivo es que el ejecutante realiza una carrera de ida y vuelta de una forma continua entre las dos marcas, haciendo coincidir la partida y la llegada a cada marca con un pitido emitido por la cinta de un casete, este pitido va cambiando de tono haciéndose cada vez más agudo, este cambio de tono coincide con un nivel superior e indica que el tiempo que transcurre entre un pitido y otro será menor.

El objetivo del ejecutante es poder conseguir el nivel más alto posible. El examinador exclamará en voz alta el nivel que en cada momento se está consiguiendo.





# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación  
Dirección General de Formación  
Profesional e Innovación Educativa

## ORGANIZACIÓN Y NORMAS DE REALIZACIÓN DE LA PARTE ESPECÍFICA

### VELOCIDAD- AGILIDAD

Se pintan en el gimnasio dos líneas paralelas de tres metros de longitud y separadas entre si cinco metros.

Carrera de velocidad y agilidad entre dos marcas que hay que pisar con el pie a una distancia de 5 metros diez veces seguidas.

Al toque del silbato el alumno en el punto de salida irá al final del trayecto pisando la línea marcada y así sucesivamente durante diez recorridos. En el último recorrido no es necesario parar y puede pisar y continuar para no perder velocidad.