



PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR
Convocatoria de 25 de junio (ORDEN EDU/467/2008, de 13 de marzo, B.O.C. y L. 26 de marzo)
PARTE ESPECÍFICA. OPCIÓN: 4

DATOS DEL ASPIRANTE	CALIFICACIÓN
APELLIDOS: NOMBRE: DNI: Instituto de Educación Secundaria:	

EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PARTE TEÓRICA

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

1. Cuando un deportista sufre una lesión traumática en la que no existe ni rotura de piel ni de partes blandas ni de de hueso, decimos que se trata de:
 Una contusión
 Una fractura
 Un esguince
2. ¿Qué tipo de entrenamiento de resistencia tiene más influencia sobre el engrosamiento de las paredes cardiacas?
 El entrenamiento de la resistencia aeróbica
 El entrenamiento de la resistencia anaeróbica
 El entrenamiento de la resistencia local
3. ¿Qué denominación recibe la contracción muscular que produce un acortamiento de las estructuras contráctiles y un alargamiento de las elásticas mientras que la longitud del músculo se mantiene constante?
 Isocinética
 Isotónica
 Isométrica
4. ¿Dónde sitúas al músculo semitendinoso?
 En la parte posterior del brazo
 En la parte anterior del muslo
 En la parte posterior del muslo
5. La velocidad de reacción puede definirse como:
 La capacidad de dar una respuesta motriz a un estímulo auditivo en el menor tiempo posible
 La capacidad de dar una respuesta motriz a un estímulo sensitivo en el menor tiempo posible
 La capacidad de dar una respuesta que no sea motriz a un estímulo sensitivo en el menor tiempo posible
6. Los principios inmediatos de los alimentos son:
 Glúcidos, lípidos y proteínas
 Glúcidos, vitaminas y proteínas
 Hidratos de carbono, grasas y vitaminas
7. La velocidad de reacción esta presente:
 En atletismo y en las pruebas de velocidad
 En todas las modalidades deportivas
 En los deportes individuales



DATOS DEL ASPIRANTE

APELLIDOS:

NOMBRE:

DNI:

Instituto de Educación Secundaria:

EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)

8. Según la Ley del umbral o Ley de Schultz existe:

- Un umbral mínimo y un máximo límite de tolerancia o umbral máximo
- Un umbral mínimo, un umbral medio, un umbral alto y un umbral máximo
- Un umbral tope, por encima del cual no se puede entrenar

9. Se denomina microciclo de entrenamiento:

- A la sesión diaria de entrenamiento
- Al periodo de entrenamiento de una duración semanal
- El entrenamiento de la resistencia localizada

10. Si tuvieses que realizar en la misma sesión de entrenamiento trabajo táctico, físico y técnico, ¿Qué orden seguirías?

- Físico, técnico y táctico
- Técnico, físico y táctico
- Técnico, táctico y físico

11. Las vitaminas pueden ser de varios tipos:

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

12. ¿ Qué es la Facilitación neuromuscular propioceptiva (PNF):

- Una técnica de relajación
- Un método de trabajo de la flexibilidad
- Un método de entrenamiento de la fuerza

13. En entrenamiento deportivo, denominamos periodo de transición:

- Al tiempo que transcurre entre entrenamiento y entrenamiento
- Al tiempo que transcurre entre el final de una temporada y el comienzo de la siguiente
- Al tiempo que transcurre entre un ejercicio y otro de un circuito

14. El trabajo continuo extensivo 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. El método de relajación de Jacobson se basa en:

- Que el paciente domina los distintos ejercicios de forma progresiva, de los fáciles a los difíciles
- Que el paciente descubre las zonas de su cuerpo en las que tiene tensión
- Que el paciente trabaja en grupo con otros con sus mismos problemas para dar y recibir ayuda



DATOS DEL ASPIRANTE

APELLIDOS:

NOMBRE:

DNI:

Instituto de Educación Secundaria:

EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)

PARTE PRÁCTICA

1. EXPRESIÓN MUSICAL RÍTMICA

El aspirante tendrá diez minutos para preparar una coreografía de aeróbic, realizando un mínimo de 8 pasos diferentes.

La Comisión Evaluadora proporcionará tres músicas, y le dará al aspirante una al azar.

Tiempo mínimo de la prueba 1 minuto. Tiempo máximo 1 minuto y 30 segundos.

2. HABILIDADES DEPORTIVAS

- El aspirante deberá realizar los ejercicios de atletismo y bádminton y elegir uno entre los siguientes: baloncesto, balonmano, voleibol y gimnasia.
- Todas las pruebas se podrán realizar dos veces.

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: Después de realizar el saque, mantener un peloteo de 10 toques con el contrario, alternado gesto de derecha y de revés.

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.

BALONMANO: Pase, recepción contra la pared (diez pases contra la pared). Bote de balón entre 5 postes verticales, separados entre si dos metros y dirección a portería, situados a partir de la línea central del campo. Sin dejar de botar efectúe un lanzamiento a portería.

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

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. Test de 6 por 9. Realice 6 desplazamientos de 9 metros entre dos líneas colocando un taco en el suelo en cada uno de ellos.



DATOS DEL ASPIRANTE

APELLIDOS:

NOMBRE:

DNI:

Instituto de Educación Secundaria:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

PARTE TEÓRICA

- Está compuesta por 16 preguntas.
- **La máxima puntuación que se puede obtener en esta parte teórica es de 4 puntos.**
 - Las dieciséis primeras preguntas, tipo test, se valorarán con **0,25 puntos** cada una.

PARTE PRÁCTICA

- Está compuesta por tres pruebas.
- **Esta parte práctica se calificará con un máximo de 6 puntos.**
- La prueba de expresión musical rítmica se valorará con un **máximo de 1 punto**. En esta prueba se valorará la capacidad expresiva y comunicativa; el tiempo empleado en realizar la prueba (mínimo de 1 minuto y máximo de 1 minuto y treinta segundos) también se tendrá en cuenta en la calificación. 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 deportivas. El aspirante deberá realizar los ejercicios de atletismo y bádminton y elegir uno entre los siguientes: baloncesto, balonmano, voleibol y gimnasia. Se valorará con un **máximo de 3 puntos**, un punto por cada habilidad deportiva. 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 deportiva si así lo decide manifestándolo en el momento de finalizar la primera tentativa.
- Prueba de condición física.
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 8Velocidad-agilidad, se valorará con **1 punto** si el aspirante es capaz de realizarla en menos del tiempo establecido:
 - Hombre menos de 18 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, pasaran a realizar esta parte.

La parte práctica consta de tres pruebas, cuyo orden de realización será el siguiente:

- 1º. - Prueba de *expresión musical rítmica*.
- 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 balonmano
 - 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.
 - Equipos de música.
 - Tres músicas diferentes de aerobio.
- Aulas contiguas.

PRIMERA PRUEBA. EXPRESIÓN MUSICAL RÍTMICA

En una de las dos aulas contiguas (aula de práctica), se permitirá que cada aspirante prepare durante los DIEZ 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 DEPORTIVAS

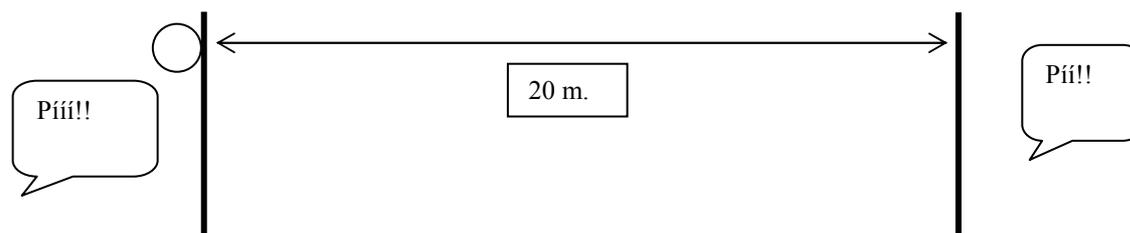
El aspirante deberá realizar los ejercicios de atletismo y bádminton y elegir uno entre los siguientes: baloncesto, balonmano, voleibol y gimnasia.

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.





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 nueve metros. En la parte de la salida se colocaran dos tacos y uno en el punto final del trayecto. Al toque del silbato el alumno en el punto de salida cojera un taco e irá al final del trayecto haciendo un intercambio de tacos y así sucesivamente durante seis veces. Durante el intercambio de tacos el alumno no podrá tocar las líneas ni la parte interior del recorrido. La colocación de los tacos será lo más perpendicular posible.

