



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

### EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

#### **PARTE TEÓRICA**

Desarrolle las siguientes preguntas.

**1. HÁBITOS SOCIALES Y SUS EFECTOS EN LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD:**

- Estilo de vida
- Alimentación
- Descanso
- Hábitos perniciosos: tabaquismo, drogadicción, alcoholismo

**2. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN:**

- Desarrollo y reconocimiento de las posibilidades expresivas, comunicativas, afectivas y de relación con los demás.

**3. LESIONES DEPORTIVAS:**

- Durante un partido de tenis sufre un esguince de tobillo que limita su movilidad. Defina este tipo de lesión especificando síntomas y medidas a tomar in situ para evitar que la lesión se agrave. ¿En qué otros deportes puede ser frecuente?.

**4. JUEGOS Y DEPORTES CON MANEJO DE UN IMPLEMENTO:**

- Juegos y deportes que precisen la utilización de un utensilio o instrumento que suele hacer las veces del brazo y/o mano y que, generalmente sirve para golpear, lanzar o conducir un móvil (pelota, "pastilla", flecha, etc...).
- Deportes o juegos con implemento de carácter individual y de equipo.



**DATOS DEL ASPIRANTE**

**APELLIDOS:**  
**NOMBRE:**  
**DNI:**  
**CENTRO EDUCATIVO:**

**EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)**

**PARTE PRÁCTICA**

**1. EXPRESIÓN CORPORAL**

- Acaban de informarle que ha conseguido el puesto de trabajo que deseaba después de estar parado laboralmente durante 1 año. Expresa con el rostro, manos y cuerpo aquello que sienta.
- El aspirante puede utilizar el espacio o los instrumentos auxiliares que tenga a mano.
- Tiempo: mínimo 30 segundos y máximo 60 segundos.

**2. HABILIDADES ESPECÍFICAS**

- El alumno elegirá dos habilidades de las cinco que se citan a continuación.
- Todas las pruebas se podrán realizar dos veces.

**BALONCESTO:**

- Efectuar un recorrido desde el centro del campo de forma continuada botando el balón en zig-zag entre 4 postes verticales colocados en línea, situado el primero a dos metros del punto de partida y separados 2 metros entre sí.
- Sin dejar de botar realiza una entrada a canasta, coja el rebote y volver a empezar (se efectúa tres veces).

**VOLEIBOL:**

- Efectuar 10 toques alternativos de dedos y antebrazos contra una pared por encima de una línea pintada en la misma a 2,50 metros del suelo (de no disponer de pared, hacer los toques verticalmente).

**BALONMANO:**

- Pase, recepción contra la pared (diez pases contra la pared).
- Botar el balón entre 2 postes verticales, separados 2 metros entre sí, y dirigirse a la portería, situado a partir de la línea central del campo.
- Sin dejar de botar, efectuar un lanzamiento a portería.

**BÁDMINTON:**

- Golpear el volante alternativamente de drive y revés.
- Sacar desde la zona de saque izquierda en diagonal al campo contrario.

**FÚTBOL-SALA:**

- Controlar el balón conduciéndolo entre 3 pivotes y lanzar a portería.
- Los pivotes estarán separados entre sí una distancia de 1 metro y en dirección a la portería.



**DATOS DEL ASPIRANTE**

**APELLIDOS:**  
**NOMBRE:**  
**DNI:**  
**CENTRO EDUCATIVO:**

**EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)**

**3. CONDICIÓN FÍSICA**

a) *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 a andando. Se concederá un único intento.

**VALORACIÓN**

	puntos	1 punto	0,60 puntos	0,40 puntos	0'20 puntos	0 puntos
<b>Masculino</b>	M	menos 3'20"	3'20" - 3'34"	3'35" a 3'49"	3'50"- 4'10"	más de 4'10"
<b>Femenino</b>	F	menos 4'20"	4'20"- 4'34"	4'35" a 4'49"	4'50" a 5'10"	más de 5'10"

b) *PRUEBA DE POTENCIA EXTENSORA DE PIERNAS. SALTO HORIZONTAL.*

- Objetivo: medir la fuerza explosiva del tren inferior.
- Ejecución:
  - Colocarse de pie detrás de una línea y con los pies juntos.
  - Realizar una flexión profunda de piernas, llevar los brazos atrás y efectuar un salto adelante (brazos adelante) para caer lo más lejos posible sin apoyar las manos en el suelo por detrás de los pies (nulo).
  - Se mide la distancia entre la línea de batida y la huella del talón del pie más retrasado en la caída. Se anota el mejor de dos intentos.

**VALORACIÓN**

	puntos	1 punto	0,60 puntos	0,40 puntos	0'20 puntos	0 puntos
<b>Masculino</b>	M	más de 2'15	2,06 - 2,15 mts.	1,96-2,05 mts.	1,86-1,95 mts.	1,85 mts.
<b>Femenino</b>	F	Más de 1'85	1,76-1,85 mts.	1,66-1,75 mts.	1,56-1,65 mts.	1,55 mts.



#### DATOS DEL ASPIRANTE

**APELLIDOS:**  
**NOMBRE:**  
**DNI:**  
**CENTRO EDUCATIVO:**

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

##### **PARTE TEÓRICA**

- Está compuesta por 4 preguntas.
- **La máxima puntuación que se puede obtener en esta parte es de 4 puntos.**
- Cada pregunta se valorará con 1 punto.

##### **PARTE PRÁCTICA**

- Está compuesta por 5 pruebas (1 de expresión corporal, 2 de habilidades específicas y 2 de condición física).
- **Esta parte práctica se calificará con un máximo de 6 puntos, en función de cada bloque de actividades:**

- La prueba de expresión corporal se valorará con un máximo de **1 punto**. En la prueba se valorará la parte expresiva. El tiempo mínimo será de 30 segundos y el máximo de 60 segundos. Si no utilizara el tiempo mínimo, se penalizará con 0,50 puntos; sin embargo, si comenzara a sobrepasar el tiempo máximo, se le invitaría a terminar la prueba.
- Pruebas de habilidades específicas. El aspirante elegirá para su ejecución 2 habilidades. Se valorará con un máximo de **3 puntos**. Cada habilidad tendrá como calificación máxima 1,50 puntos.  
En las pruebas deportivas de fútbol-sala, baloncesto, balonmano, voleibol 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. Se valorará con **2 puntos**.  
Cada una de las pruebas de condición física y salud se calificarán con un máximo de **1 punto** 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.

##### **CALIFICACIÓN FINAL**

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



**DATOS DEL ASPIRANTE**

**APELLIDOS:**  
**NOMBRE:**  
**DNI:**  
**CENTRO EDUCATIVO:**

**MATERIAL E INSTALACIONES NECESARIAS**

Debido al tipo de pruebas y a la hora del día en que se realiza la Parte Práctica, es aconsejable que todas las pruebas se efectúen, 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.

- Pista polideportiva (cubierta) con una altura del techo de, al menos, 4 mts.
- Portería de fútbol-sala
- Portería de balonmano
- Canasta de baloncesto
- Campo de voleibol con red
- Campo de bádminton con red
- 6 conos u objetos similares
- 6 postes verticales
- 2 balones de cada deporte de equipo
- 4 raquetas de bádminton
- 6 volantes de bádminton
- 1 cronómetro
- 1 cinta métrica
- Otros