



**PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR  
Convocatoria de 28 de junio (ORDEN EDU/468/2010, de 7 de abril, B.O.C. y L. 16 de abril)**

**PARTE ESPECÍFICA. OPCIÓN: OP3**

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

**EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**INSTRUCCIONES GENERALES**

- El aspirante realizará la parte teórica del ejercicio de **EDUCACIÓN FÍSICA** a las dieciséis horas.
- 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.
  - 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 tres pruebas, cuyo orden de realización será el siguiente:
  - Prueba de expresión corporal.
  - Prueba de habilidades específicas: bádminton, balonmano, voleibol, baloncesto, atletismo, gimnasia y malabares.
  - Prueba de condición física: Resistencia y velocidad-agilidad.



DATOS DEL ASPIRANTE	CALIFICACIÓN
<b>APELLIDOS:</b> <b>NOMBRE:</b> <b>DNI:</b> <b>CENTRO EDUCATIVO:</b>	

### EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

#### **PARTE TEÓRICA**

Consta de test.

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

1. ¿Qué enfermedades puede causar el calor?:
  - Calambres.
  - Sudoración prolongada.
  - Sed extrema.
2. ¿Como se puede estimar el ritmo cardiaco máximo de un individuo?:
  - Restar el ritmo cardiaco de reposo.
  - Aumentado la intensidad del ejercicio un 80%.
  - Restando la edad de 220.
3. ¿Por qué huesos está formada la articulación del tobillo y pie?:
  - Tibia, peroné, huesos del tarso, cinco metatarsianos y falanges de los dedos.
  - Tibia, peroné, huesos del tarso.
  - Huesos del tarso, cinco metatarsianos y falanges de los dedos.
4. Los azucares sencillos o monosacáridos son:
  - Sacarosa, lactosa, fructosa.
  - Glucosa, fructosa, galactosa.
  - Sacarosa maltosa, vegetales.
5. ¿Qué finalidad tiene el beber a sorbos durante la práctica deportiva?:
  - Evitar náuseas, vómitos y dolores cólicos.
  - Evitar cólicos, vómitos y deshidratarse.
  - Evitar mareos, deshidratación y náuseas.
6. ¿Qué elementos identifican el juego?:
  - La finalidad en si mismo, es espontáneo, reglas variables, es un medio.
  - Las reglas son rígidas, necesitan programación, la finalidad es triunfar.
  - La finalidad es variada, necesitan preparación, las reglas son impuestas.
7. En cuantas fases se desarrolla los procesos de recuperación, después de una carga de entrenamiento (sobrecompensación):
  - Dos fases.
  - Una fase.
  - Tres fases.



**DATOS DEL ASPIRANTE**

**APELLIDOS:**

**NOMBRE:**

**DNI:**

**CENTRO EDUCATIVO:**

**EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)**

8. ¿Cual es la orientación de los mesociclos de acumulación?:

- Cualidades físicas complejas, trabajo técnico, trabajo complejo.
- Cualidades físicas básicas y trabajo técnico elemental.
- Trabajo específico, competición, recuperación.

9. Cuales son las características básicas de voleibol:

- Sobrepasar un obstáculo, precisión en el tiro.
- Defensa de espacio, precisión a un blanco vertical.
- Defensa de una superficie, pasar una red vertical.

10. ¿Que deportes se practican en el duatlón?:

- Correr y nadar.
- Bicicleta y nadar.
- Correr y bicicleta.

11. Formas de trabajo de la agilidad:

- Deportes, marcha, carrera.
- Gimnasia, deportes, habilidades y destrezas básicas.
- Circuitos, carreras, habilidades.

12. Como se extraen los cuerpos extraños en un adulto, que no puede respirar y está consciente:

- Tumbado en suelo, colocar cabeza lateral, dar cinco golpes en la espalda, presión en el epigástrico.
- Toser, golpes en el omoplato, maniobra de Heimlich.
- Insuflar, toser, dar cinco golpes en la espalda.

13. Actuación ante una hemorragia nasal:

- Compresión de las fosas nasales, taponamiento, acudir al médico.
- Elevar un brazo, poner la cabeza hacia atrás, taponar.
- Taponar y elevar un brazo.

14. En 400m Estilos ¿en que orden empiezan a nadar?:

- Crol, braza, mariposa, espalda.
- Espalda, braza, mariposa, crol.
- Mariposa, espalda, braza, crol.

15. Que deportes se consideran básicos:

- Baloncesto, balonmano, voleibol, fútbol.
- Balonmano, voleibol, baloncesto, bádminton.
- Baloncesto, balonmano, fútbol, implementos.

16. Como se manifiesta la fuerza básica:

- En contracción dinámica y estática.
- Contracción auxotónica-concéntrica.
- Concentración concéntrica.



**DATOS DEL ASPIRANTE**

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

**EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)**

**PARTE PRÁCTICA**

**1. EXPRESIÓN CORPORAL**

- El aspirante tendrá 15 minutos para preparar una coreografía de aeróbic, realizando un mínimo de 10 pasos.
- Se le proporcionan cinco músicas. El aspirante podrá elegir entre las propuestas.
- Tiempo: mínimo 1 minuto y máximo 1.30 minutos.

**2. HABILIDADES ESPECÍFICAS**

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

**Bloque 1**

**BALONCESTO:** Efectúa 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 entre sí. Sin dejar de botar realiza una entrada a canasta, coja el rebote y vuelva a empezar. (Total se efectúa dos veces).

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

**BALONMANO:** Pase, recepción contra la pared (diez pases contra la pared). Bote de balón entre dos postes verticales, separados entre sí dos metros y dirección a portería. Sin dejar de botar efectuar un lanzamiento en suspensión a portería.

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

**Bloque 2**

*De todas las pruebas elegir una.*

**GIMNASIA:** Realizar como mínimo tres habilidades gimnásticas a elegir por el alumno en una serie continuada. Ejemplos volteos, equilibrios, ruedas, etc.

**ATLETISMO:** Realizar un salto de longitud. Realizar un salto de altura estilo "fosbury". Pasar tres vallas de 80 cm. de altura. Realizar un lanzamiento de peso.

**MALABARES** pelotas, aros, mazas, diábolo, etc.

Lanzar y recoger. Mantener una rueda con tres pelotas, o cualquier otro material de malabares.

**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.** 6 x 9: Carrera de velocidad y agilidad entre dos marcas, hay que coger un taco, cambiarlo por otro, a una distancia de 9 metros seis veces seguidas.



**DATOS DEL ASPIRANTE**

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

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN**

**PARTE TEÓRICA**

- Está compuesta por 16 preguntas tipo test.
- **La máxima puntuación que se puede obtener en esta parte es de 4 puntos.**
- Las 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 corporal se valorará con un **máximo de 1 punto**. En la prueba se valorará la consecución de los movimientos y sus repeticiones, la utilización de los diferentes planos de movimiento, así como la capacidad de transmitir. El tiempo empleado es de 1 minuto (máximo de 1 minuto 30 segundos). Si no utiliza el tiempo mínimo se penaliza con 0.5 puntos, sin embargo si llega al tiempo máximo se le invita 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**, 1,50 punto por bloque.

**Bloque 1**

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.

**Bloque 2**

**GIMNASIA.** Se valorará el encadenamiento de elementos gimnásticos sin interrupción, la capacidad física y dominio corporal.

**ATLETISMO**

- Realizar un salto de longitud, se mide desde la tabla de batida hasta la marca mas retrasada de cualquier parte del cuerpo.
  - Hombres 4.5 m
  - Mujeres 3.5 m
- Realizar un salto de altura estilo "fosbury".
  - Hombres 1.40 m
  - Mujeres 1.30 m
- Pasar tres vallas de 80 cm. de altura, situadas a 5 metros de distancia.
- Realizar un lanzamiento de peso.
  - Hombres 4kg, distancia 6.5 metros
  - Mujeres 3 kg. Distancia 6 metros



**DATOS DEL ASPIRANTE**

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

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN (Continuación)**

*MALABARES.* Mantener durante 45 segundos en movimiento (el material a elegir por el aspirante). Se valorará la ejecución, dificultad y tiempo. Si no utiliza el tiempo marcado, se penaliza con 0.5 puntos. Podrá optar por una segunda oportunidad si así lo decide manifestándolo en el momento de finalizar la primera tentativa.

- Prueba de condición física.
  - a) Resistencia. Observa un nivel de condición física general mínimo 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
  - b) Velocidad-agilidad. Se valora con **1 punto** si el aspirante es capaz de realizarla en menos del tiempo establecido.
    - Mujeres menos de 18 segundos.
    - Hombres menos de 16 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.



## 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 (a ser posible cubierta) que contenga al menos:

- Portería de balonmano
- Canastas de baloncesto
- Campo, postes y red de voleibol
- 3 balones para cada deporte
- Campo de bádminton con red
- 2 raquetas de bádminton y 6 volantes
- 1 quita miedos, 2 saltómetros, goma elástica.
- 3 vallas
- 4 colchonetas
- 6 postes, pivotes, conos o similar
- 3 tacos u otro tipo de objeto similar
- Casete y cinta o CD de Course Navette
- Cintas de música variada
- Cronómetro y silbato
- Cinta métrica
- Líneas de marcaje para la carrera
- Foso de salto de longitud
- Malabares (pelotas, diábolo, aros, mazas...)
- Otros

**PRIMERA PRUEBA.** Desarrollo de una prueba de expresión corporal

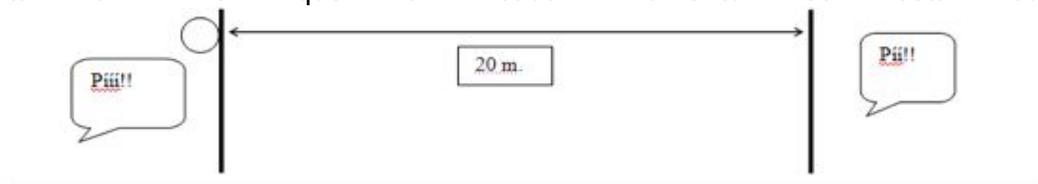
**SEGUNDA PRUEBA.** Habilidades específicas

El aspirante deberá realizar dos habilidades, obligatoriamente una de cada bloque. La prueba se podrá realizar al aire libre, aunque se debería procurar realizar en recinto cubierto con una altura de al menos cuatro metros.

**TERCERA PRUEBA.** Condición física

– **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.



- VELOCIDAD-AGILIDAD. 6 X 9