



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA

DIRECCIÓN GENERAL DE POLÍTICAS EDUCATIVAS Y ORDENACIÓN ACADÉMICA

**PRUEBA DE ACCESO A CICLOS  
FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR DE LA  
FORMACIÓN PROFESIONAL ESPECÍFICA**

**18 de junio de 2009**

Centro donde se realiza la prueba:

**IES/CIFP**

Localidad del centro:

**DATOS ASPIRANTE**

Apellidos:

Nombre:

DNI/NIE/Otro:

**PARTE ESPECÍFICA  
EDUCACIÓN FÍSICA**

**Puntuación total**

El/la interesado/a

El/la corrector/a del ejercicio

## **INSTRUCCIONES GENERALES PARA EL USO DEL CUADERNILLO DE EXAMEN**

- Escriba con letras mayúsculas los datos que se le piden en la portada.
- No escriba en los espacios sombreados.
- Para las respuestas, use los espacios en blanco existentes previstos al efecto.

## **MATERIAL PARA LA PRUEBA**

Los aspirantes acudirán con un bolígrafo para la parte teórica y con atuendo deportivo para realizar el ejercicio práctico.

Para la prueba de expresión corporal el/la aspirante podrá traer consigo un tema musical o instrumental en CD para acompañar la representación.

## **DURACIÓN DE LA PRUEBA**

La duración de la parte teórica no será superior a 30 minutos; la parte práctica estará en función del número de aspirantes.

## **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA LA PRUEBA.**

1. Parte teórica: calificación máxima **3 puntos**.
2. Parte práctica:
  - 2.1. Prueba de Condición Física: calificación máxima **3 puntos**.
  - 2.2. Prueba de Habilidades Deportivas: calificación máxima **3 puntos**.
  - 2.3. Prueba de Expresión Corporal: calificación máxima **1 punto**.

---

## 1. PARTE TEÓRICA

---

En la siguiente prueba las preguntas test sólo tienen una respuesta correcta que deberá ser marcada con una **X** en el recuadro correspondiente de la izquierda.

- a) La frecuencia cardíaca (pulso) normal en reposo de un adulto suele estar entre:
- 100-160 latidos por minuto.
  - 40-60 latidos por minuto.
  - 60-100 latidos por minuto.
- b) En baloncesto y balonmano, la defensa es tarea de...
- El jugador que marca al atacante con balón.
  - Todos los jugadores del equipo, incluso si los atacantes a los que marcan no poseen el balón.
  - Únicamente de los defensas que están más cerca del balón.
- c) Uno de los objetivos del calentamiento es:
- Preparar al individuo físicamente para un posterior esfuerzo de extrema intensidad.
  - Preparar bien al individuo para que la lesión que tiene no vaya a más.
  - Evitar y prevenir el riesgo de lesiones.
- d) ¿Cuáles de éstos son deportes tradicionales asturianos?
- Los bolos de cuatreada, la llave y el tiru al palu.
  - Los bolos batiente, la llave y la petanca.
  - La petanca, la llave y los bolos.
- e) Señala la frase incorrecta referida al voleibol:
- No está permitido tocar la red con el cuerpo durante el juego.
  - Durante el saque es falta si el balón toca la red y cae al campo contrario.
  - De los seis jugadores uno puede entrar y salir del campo más veces que los demás.
- f) Podemos saber que una persona respira:
- Comprobando la presión sanguínea.
  - Mirando, escuchando y sintiendo la respiración.
  - Mirando el color de la piel y su temperatura.

- g) Las capacidades físicas básicas pueden ser definidas como: "La base sobre la que el ser humano y el deportista desarrolla las propias habilidades" (Zatziorskij 1974); estas capacidades físicas son:
- La fuerza, la agilidad, la velocidad, la flexibilidad.
  - La fuerza, la resistencia, el equilibrio, la flexibilidad.
  - La fuerza, la velocidad, la flexibilidad, la resistencia.
- h) ¿Cuál de estas afirmaciones es falsa? La actividad física habitual y moderada...
- Disminuye el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares.
  - Reduce el riesgo de depresión y trastornos mentales.
  - Requiere trabajar a intensidades por encima del 85% de la Frecuencia Cardíaca Máxima.
- i) En el juego de bádminton individual, ¿a qué posición deberías volver después de cada golpe para defender mejor tu espacio?
- Aproximadamente al centro del campo.
  - A un metro de la red para ser más ofensivo.
  - A la línea de fondo por si la persona oponente devuelve con un lob.
- j) ¿Cuál es la forma de colocar un hueso roto antes de inmovilizarlo?
- Entre dos personas: una sujeta el extremo óseo próximo a la articulación y otra coloca el otro extremo en su lugar.
  - Nunca se debe tratar de reducir una fractura si no es por personal especializado.
  - Con el método llamado "supino decúbito" y siempre que el herido esté inconsciente.

## 2. PARTE PRÁCTICA

### 2.1. PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA.

#### 2.1.1. Prueba de resistencia aeróbica.

##### Test de COOPER.

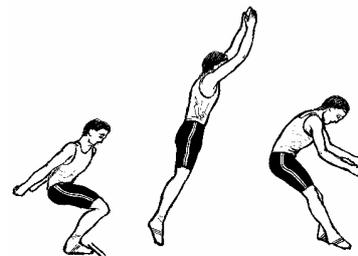
- Objetivo: medir la resistencia aeróbica del individuo.
- Material: pista plana, con una medida conocida. Cronómetro.
- Ejecución: a la voz de salida, se debe recorrer la mayor distancia posible en un tiempo de 12'. Se anotará el recorrido efectuado en metros.

#### 2.1.2. Prueba de resistencia y fuerza muscular.

##### Test de Fuerza de piernas (salto horizontal).

- Objetivo: medir la fuerza explosiva del tren inferior.
- Material: tiza y cinta métrica.
- Ejecución:

1. Colocarse de pie detrás de una línea y con los pies juntos.
2. Realizar una flexión profunda de piernas y un salto adelante para caer lo más lejos posible sin apoyar las manos en el suelo por detrás (nulo)
3. 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.



#### 2.1.3. Prueba de flexibilidad articular.

##### Test de Flexibilidad de Brazos.

- Objetivo: medir la flexibilidad de la articulación del hombro.
- Material: una pica con un metro pegado.
- Ejecución: en tendido prono (boca abajo), con los brazos extendidos y la pica sujeta con ambas manos al frente, pasarla hacia atrás, sin flexionar los brazos, y volverla a pasar a posición inicial. Los brazos tienen que ir paralelos tanto para atrás como para adelante (no uno adelantado con respecto al otro). Tratamos de reducir cada vez al máximo la separación entre una y otra mano.

### 2.2. PRUEBA DE HABILIDADES DEPORTIVAS.

- Objetivo: medir las habilidades básicas de los distintos deportes colectivos y de implemento.
- Material: balones de baloncesto, balonmano y voleibol; una pala y una pelota de tenis; 6 postes verticales y una canasta.
- Preparación del circuito (figura 1): en un circuito con unas medidas similares a un campo de baloncesto (y en una situación aproximada a la del gráfico) colocaremos:

- ✓ Un aro con el siguiente material: un balón de baloncesto, uno de balonmano y uno de voleibol; una pala y una pelota de tenis.
- ✓ 6 postes separados un de otro 2 metros; el último de ellos separado 4 metros de la canasta, y el primero 1'5metros de una marca inicial.
- ✓ Detrás de la canasta (según como sea el polideportivo en el que se va a realizar la prueba se puede modificar) tres marcas: una a 1'5m. de la pared para el ejercicio de voleibol; otra a 2m. de la pared para el ejercicio de balonmano, y otra a 3m. de la pared para el ejercicio de palas.

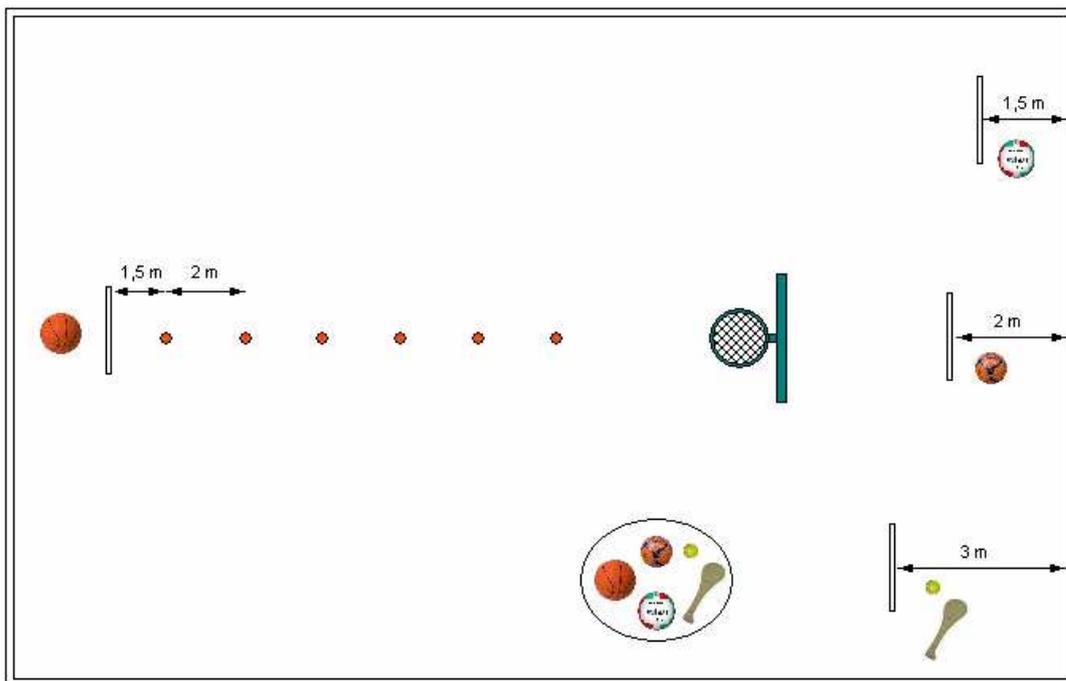


Figura 1. Circuito.

Ejecución (véase figura 2):

1. Partimos de aro que tiene el material dentro. Cogemos el balón de baloncesto, nos colocamos en la marca de salida de los postes y realizamos el recorrido de los postes botando el balón con cualquiera de las manos; al finalizar el recorrido haremos una entrada a canasta. A continuación dejamos el balón de baloncesto en el "aro del material" y cogemos la pala y la pelota de tenis.
2. Con la pala y la pelota nos colocamos detrás de los 3m. realizamos 10 pases con bote a la pared (el bote puede ser dentro de los 3m. pero el ejecutante no puede situarse entre la marca y la pared); cuando finalicemos los 10 pases volvemos al "aro del material" y cogemos el balón de balonmano.
3. Con el balón de balonmano nos colocamos detrás de la raya de 2m. y realizamos 10 lanzamientos a la pared con una mano y 10 recepciones con 1 o 2 manos, entre cada lanzamiento se realizarán dos pasos. Finalizado

este ejercicio, volvemos al “aro del material” y cogemos el balón de voleibol.

- Con el balón de voleibol nos colocamos detrás de la marca de 1'5m. lanzamos 10 veces el balón, 5 veces de toque de dedos y 5 veces de toque de antebrazos (realizados de forma continua); al finalizar dejamos el balón de voleibol en el “aro del material” y en ese momento finaliza el ejercicio.

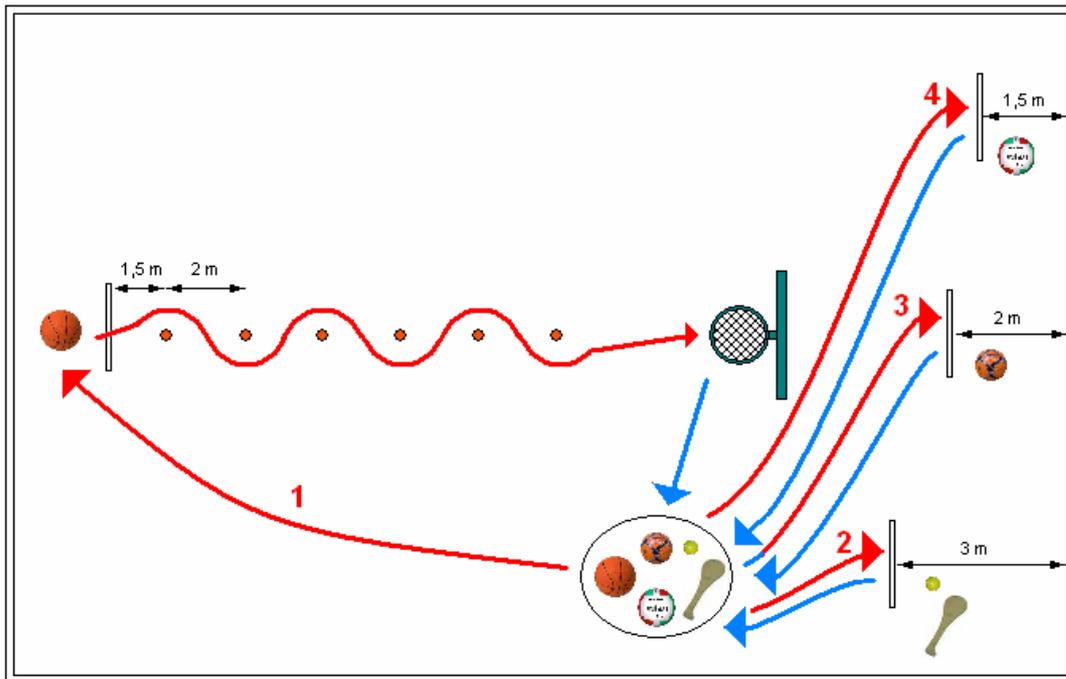


Figura 2. Ejecución.

Valoración: debe de realizarse en un tiempo inferior a 5 minutos.

Cada ejecución errónea (no realizar de forma continua alguno de los ejercicios y tener que repetirlo; situarse entre la marca y la pared, que no entre la canasta, etc.) se penalizará con 10 segundos que se aumentarán en el tiempo realizado en el recorrido.

Baremo

5' o menos	6'	7'	8'	9'	10'
3 puntos	2'5 p.	2 p.	1'5 p.	1 p.	0'5 p.

### 2.3. PRUEBA DE EXPRESIÓN CORPORAL.

Prueba individual de expresión de carácter abierto y libre, ajustándose al tiempo (30" a 1'). Representar de manera individual, una composición de expresión corporal teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo y expresión con el propósito de transmitir un mensaje. Se apreciará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música.

**¡Enhorabuena por haber terminado la prueba!**