



**GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS**

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

DIRECCIÓN GENERAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL, DESARROLLO CURRICULAR  
E INNOVACIÓN EDUCATIVA

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

**18 de junio de 2013**

**Centro donde se realiza la prueba:**

**IES/CIFP**

**Localidad del centro:**

**DATOS DE LA PERSONA ASPIRANTE**

**Apellidos:**

**Nombre:**

**DNI/NIE:**

**PARTE ESPECÍFICA  
EDUCACIÓN FÍSICA**

**Puntuación total**

El/La interesado/a

El/La corrector/a del ejercicio

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

Escriba con letras mayúsculas los datos que se le piden en la portada

- No escriba en los espacios sombreados
- Lea con atención las preguntas antes de responder
- Para las respuestas use los espacios previstos al efecto.

## **ESTRUCTURA DE LA PRUEBA**

La prueba se compone de una parte teórica y una parte práctica

Parte teórica: (3 puntos).

Consta de un ejercicio tipo test de 20 preguntas, cada pregunta valdrá 0.15 puntos.

Se deberá seleccionar la respuesta correcta marcando con una X en el recuadro situado a la izquierda de la respuesta elegida. Si se equivoca, tache el error con una línea y marque claramente la respuesta correcta.

Parte práctica: (7 puntos).

Consta de tres secciones que valorarán la condición física, las habilidades deportivas y la expresión corporal.

## **MATERIAL PARA LA PRUEBA**

Se utilizará un bolígrafo para realizar la parte teórica y atuendo deportivo para la parte práctica. Para la prueba de expresión corporal se podrá utilizar un CD con un tema musical para acompañar la representación.

## **DURACIÓN DE LA PRUEBA**

La duración de la parte teórica no superará los 30 minutos. La parte práctica estará en función del número de aspirantes.

## **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

Parte teórica. 3 puntos. 20 preguntas con un valor de 0.15 cada una.

Parte práctica. 7 puntos repartidos de la siguiente manera:

Condición física. (3 puntos)

Resistencia aeróbica. (1 punto)

Flexibilidad. (1 punto)

Fuerza. (1 punto)

Habilidades deportivas. (3 puntos)

Circuito manejo balón. (2 puntos)

Deporte con implemento. (1 punto)

Expresión corporal. (1 punto)

## 1. PARTE TEÓRICA

1) La frecuencia cardiaca de un adulto en reposo suele estar entre: (0.15 PUNTOS)

- A) 70/100 pulsaciones por minuto.
- B) Menos de 40 pulsaciones por minuto.
- C) 100/150 pulsaciones por minuto.
- D) 40/65 pulsaciones por minuto.

2) El cuádriceps es un músculo que se encuentra en: (0.15 PUNTOS)

- A) El abdomen.
- B) El muslo.
- C) La espalda.
- D) El brazo.

3) Para perder peso de forma saludable debes: (0.15 PUNTOS)

- A) Comer más grasas y eliminar por completo los hidratos de carbono.
- B) Reducir ligeramente el aporte calórico a través de una dieta equilibrada y aumentar la actividad física de carácter aeróbico.
- C) Utilizar un chubasquero para correr y aumentar los minutos de sauna.
- D) Evitar beber agua y bebidas isotónicas durante y después del ejercicio.

4) El sistema de trabajo por estaciones rotando de una a otra se denomina: (0.15 PUNTOS)

- A) Interval.
- B) Fartlek.
- C) Cross.
- D) Circuito.

5) La resistencia anaeróbica la asociamos con: (0.15 PUNTOS)

- A) Maratón.
- B) 3.000 metros obstáculos.
- C) 100 metros lisos.

6) Las vitaminas las encontramos principalmente en las frutas y las verduras.(0.15 PUNTOS)

- A) Verdadero.
- B) Falso.

7) Señala la frase **INCORRECTA**: (0.15 PUNTOS)

- A) En un partido de baloncesto hay canastas que valen 3 puntos.
- B) En baloncesto podemos botar el balón, parar y volver a botarlo otra vez.
- C) En un partido de baloncesto podemos estar dentro de la zona 2 segundos.
- D) En un partido de baloncesto hay canastas que valen 1 punto.

8) ¿Cuántos jugadores forman parte de un equipo de balonmano dentro de la pista?  
(0.15 PUNTOS)

- A) 5.
- B) 6.
- C) 7.
- D) 8.

9) La línea que está pintada a 3 metros de la red y a 6 metros de la línea de fondo en una pista de voleibol, sirve para: (0.15 PUNTOS)

- A) Los jugadores zagueros no pueden tocar el balón por encima de la red entre esa línea y la red.
- B) Los jugadores zagueros no pueden tocar nunca el balón entre esa línea y la red.
- C) Los jugadores delanteros no pueden tocar el balón entre esa línea y la de fondo.
- D) El saque tiene que entrar entre esa línea y la línea del fondo.

10) ¿Cuál de estos deportes **NO** es un deporte tradicional asturiano? (0.15 PUNTOS )

- A) El bolo celta.
- B) La petanca.
- C) El tiru al palu.
- D) La llave.

11) Un jugador de balonmano **NO** puede: (0.15 PUNTOS)

- A) Dar 3 pasos y tirar o pasar el balón.
- B) Defender teniendo contacto con el rival.
- C) Ser cambiado en cualquier momento.
- D) Defender dentro del área.

12) Hay dos tipos de calentamiento: (0.15 PUNTOS)

- A) Global y particular.
- B) Aeróbico y anaeróbico.
- C) Principal y secundario.
- D) General y específico.

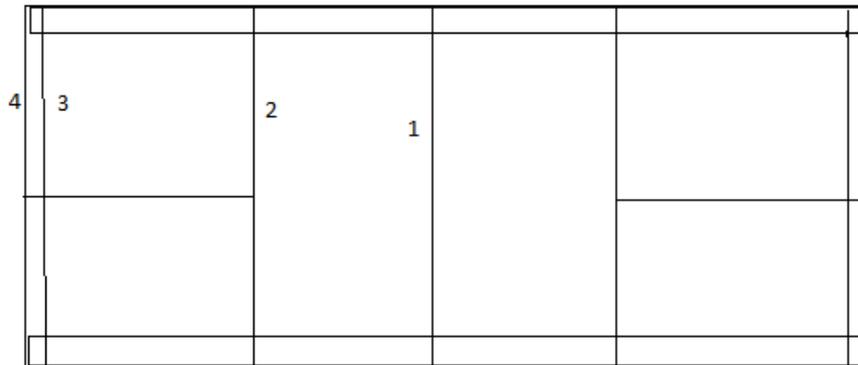
13) Las capacidades físicas básicas son: (0.15 PUNTOS)

- A) Velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad.
- B) Velocidad, resistencia, fuerza y potencia.
- C) Coordinación, resistencia, flexibilidad y fuerza.
- D) Coordinación, velocidad, potencia y flexibilidad.

- 14) La figura del jugador colocador se relaciona con el... (0.15 PUNTOS)
- A) Baloncesto.
  - B) Voleibol.
  - C) Balonmano.
  - D) Bádminton.
- 15) ¿El hueso más largo del cuerpo es? (0.15 PUNTOS)
- A) El húmero
  - B) El fémur
  - C) El radio
  - D) El cúbito
- 16) Una de tus labores como auxiliador en un accidente en el que desconoces el alcance de las lesiones del accidentado es darle de beber. (0.15 PUNTOS)
- A) Verdadero.
  - B) Falso.
- 17) Una de estas frases es **INCORRECTA**: (0.15 PUNTOS)
- A) La llave, la cuatreada y el bolo celta son deportes tradicionales asturianos.
  - B) En el bolo celta se juega con 9 bolos grandes y uno pequeño llamado biche
  - C) La posición del biche marca el juego "a la mano" o "al pulgar".
  - D) La rana es un deporte de diana donde se pone a prueba la puntería.
- 18) ¿Cuál de estas afirmaciones es **FALSA**? La actividad física habitual y moderada.... (0.15 PUNTOS)
- A) reduce el riesgo de depresión y trastornos mentales.
  - B) disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
  - C) requiere trabajar a intensidades superiores al 85% de la frecuencia cardiaca máxima.
  - D) ayuda a mantener un estado de equilibrio físico y mental.
- 19) Un accidentado inconsciente que respira y no tiene traumatismos debemos colocarlo en la posición de seguridad que es:(0.15 PUNTOS)
- A) Decúbito supino con los brazos y piernas alineadas sobre una superficie rígida.
  - B) Decúbito prono con los brazos y piernas alineadas sobre una superficie rígida.
  - C) Tumbado lateralmente con la cadera y la rodilla de la pierna superior dobladas en ángulo recto.

20) En un partido de individuales de bádminton entre qué líneas debemos meter el volante en el saque:(0.15 PUNTOS)

- A) Entre la 1 y la 2
- B) Entre la 1 y la 3
- C) Entre la 2 y la 3
- D) Entre la 2 y la 4



## 2. PARTE PRÁCTICA

### Prueba de resistencia aeróbica. 1.500 metros lisos. (1 Punto)

**Objetivo:** Medir la resistencia aeróbica.

**Material:** Pista plana con una medida conocida. Cronómetro.

**Ejecución:** A la voz de salida se deben recorrer 1.500 metros en el menor tiempo posible. El resultado se anotará en minutos y segundos.

**Baremo:**

1. 500 METROS LISOS			
HOMBRES		MUJERES	
1pto	6´ 30" o menos	1pto	7´15" o menos
0.75 ptos.	De 6´31" a 7´00"	0.75ptos.	De 7´16" a 8´00"
0.50 ptos.	De 7´01" a 7´45"	0.50 ptos.	De 8´01" a 8´45"
0.25 ptos.	De 7´46" a 8´30"	0.25 ptos.	De 8´46" a 9´30"

### Test de fuerza de piernas. Salto horizontal. (1 punto)

**Objetivo:** Medir la potencia de la musculatura extensora de las piernas.

**Materiales:** una superficie lisa y una cinta métrica.

**Ejecución:** tras la marca con ambos pies situados en el mismo plano y las piernas flexionadas, saltar hacia delante tan lejos como se pueda. Al caer quedarse quieto.

**Regla:** se anotará el mejor de dos intentos.

**Baremo:**

SALTO HORIZONTAL			
HOMBRES		MUJERES	
1pto	2.20 cm o más	1pto	1.90 cm o más
0.75 ptos.	De 2.00 a 2.19 cm	0.75 ptos.	De 1.75 a 1.89 cm
0.50 ptos.	De 1.80 a 1.99 cm	0.50 ptos.	De 1.55 a 1.74 cm
0.25 ptos.	De 1.60 a 1.79 cm	0.25 ptos.	De 1.40 a 1.54 cm

**Test de flexibilidad articular. (1 punto).**

**Objetivo:** Medir la flexibilidad del tronco y cadera en flexión.

**Materiales:** Un banco sueco con una cinta métrica en el que coincida el 0 con la pata lateral del mismo y una medición en positivo, en centímetros, desde este punto hacia delante y en negativo desde este punto hasta el principio del banco.

**Ejecución:** Sentados en el suelo con las piernas extendidas y apoyando las plantas de los pies descalzos en la pata lateral del banco, tratar de llevar hacia delante las manos de forma suave y progresiva para marcar la máxima distancia a la que se puede llegar con ambas manos a la vez. No se pueden dar tirones. Anotamos la marca en centímetros bien sean positivos o negativos.

**Regla:** se anota el mejor de dos intentos.

**Baremo:**

FLEXIBILIDAD TRONCO			
HOMBRES		MUJERES	
1 pto	18 cm o más	1 pto	20 cm o más
0.75 ptos.	De 12 a 17 cm	0.75 ptos.	De 14 a 19 cm
0.50 ptos.	De 6 a 11 cm	0.50 ptos.	De 8 a 13 cm
0.25 ptos.	De -2 a 5 cm	0.25 ptos.	De 0 a 7 cm

**Prueba de habilidades deportivas.****A) circuito de balón ( 2 puntos)**

**Objetivo:** Medir las habilidades básicas de los distintos deportes colectivos (balonmano, voleibol y baloncesto)

**Ejecución:**

Salimos dejando a la derecha el primer cono con el balón de baloncesto botándolo en zigzag hasta llegar a la zona de lanzamiento.

Realizaremos 5 pases de pecho con el balón de baloncesto intentando meterlo en el círculo y recibéndolo.

Posaremos el balón de baloncesto y cogemos el balón de voleibol, realizaremos desde la zona de lanzamiento 5 toques de dedos por encima de la raya de 2.5 metros.

Posaremos el balón de voleibol y cogemos el de balonmano. Realizaremos 5 lanzamientos a 1 mano contra la pared procurando meter el balón en el círculo y recibéndolo.

Por último saldremos dejando a la izquierda el cono más cercano a la zona de lanzamiento botando el balón de balonmano en zigzag hasta los conos de salida.

Al cruzar los conos de salida se para el cronómetro. El resultado se medirá en segundos.

**Penalizaciones:**

- Tirar un cono durante el bote, **3"**.
- No meter en el círculo 2 o más balones de baloncesto o de balonmano en los lanzamientos a la pared, **3"**.
- No alcanzar la línea de 2.5 metros con 2 o más balones o realizar mal el toque de dedos en 2 o más ocasiones, **3"**.
- En el toque de dedos se pueden realizar los 5 seguidos o parando en cada uno y lanzando el balón al aire para empezar de nuevo.
- Todos los lanzamientos deben de realizarse desde la zona de lanzamiento, de lo contrario se repetirá el lanzamiento.
- Si en la recepción se nos escapa el balón habrá que ir a recogerlo y volver a la zona de lanzamiento para continuar el ejercicio.

**Baremo:**

Circuito de balón			
Hombres		Mujeres	
2 puntos	28" o menos	2 puntos	37" o menos
1.75 puntos	De 29" a 33"	1.75 puntos	De 38" a 42"
1.50 puntos	De 34" a 38"	1.50 puntos	De 43" a 47"
1.25 puntos	De 39" a 43"	1.25 puntos	De 48" a 52"
1 punto	De 44" a 48"	1 punto	De 53" a 57"
0.75 puntos	De 49" a 53"	0.75 puntos	De 58" a 1'01"
0.50 puntos	De 54" a 57"	0.50 puntos	De 1'02" a 1'05"
0.25 puntos	De 58" a 1'02"	0.25 puntos	De 1'06" a 1'10"

**Preparación del circuito:** en un circuito colocaremos los siguientes elementos:

2 conos de salida situados a 2 metros uno de otro.

A 1 m. de la salida colocamos un cono y luego otros 4 situados a 2 m. uno de otro,

A 1.5 m. del último cono tenemos una zona de lanzamiento que mide 1 X 1.5 m.

Esta zona se sitúa a 2 m. de la pared.

En la pared tenemos un círculo de 90 cm de diámetro. La parte más baja del círculo está a 1.5 m. del suelo.

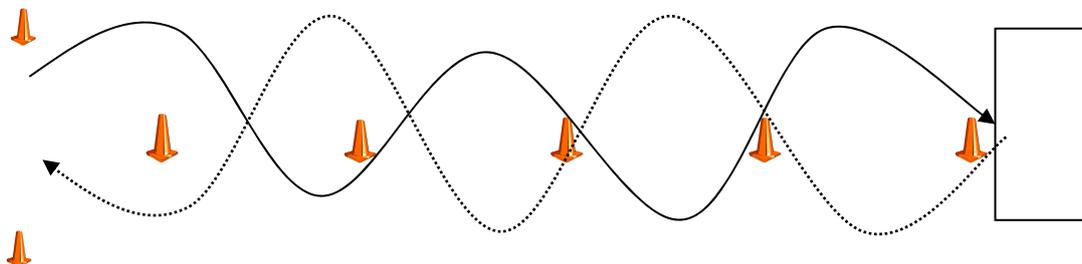
Por encima del círculo y a 2.5 m. del suelo hay pintada una raya de 2 m. de largo.

A la derecha de la zona de lanzamiento situaremos un aro en el que se pondrán los balones de voleibol y balonmano.

SUELO

Salida

zona de lanzamiento



○ Aro para los balones

Distancia entre los conos de salida, **2 m.**

Distancia entre los conos de salida y el primer cono, **1 m.**

Distancia entre los conos, **2 m.**

Distancia del último cono a la zona de lanzamiento, **1.5 m.**

Zona de lanzamiento: **1 m por 1.5 m.**

Distancia de la zona de lanzamiento a la pared **2 m.**

Distancia entre la salida y la pared **14 m.**

PARED

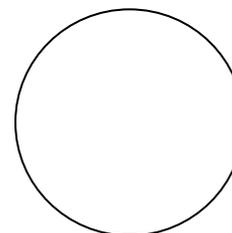
PARED

Distancia de la parte más baja del aro al suelo **1.5 m.**

Distancia de la raya al suelo **2.5 m.**

Diámetro del aro, **90 cm.**

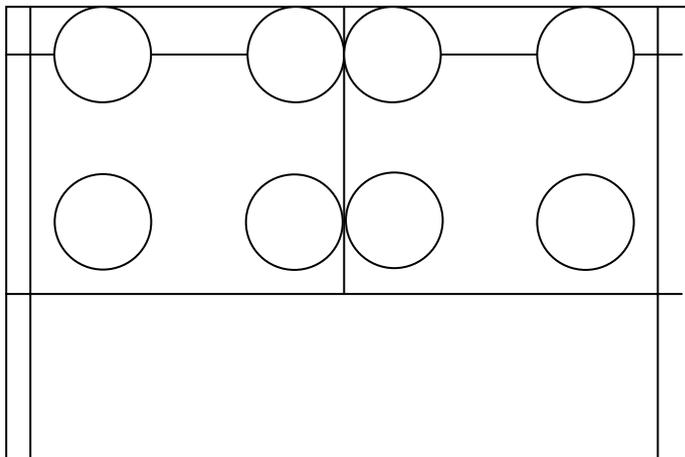
Longitud de la raya pintada por encima del aro, **2.5 m.**



**B) Bádminton. (1 punto)**

**Objetivo:** Medir las habilidades en los deportes de implemento.

**Ejecución:** realizar 5 saques a cada lado.

**Baremo:**

1 punto: Realizando correctamente el saque, meter 5 volantes dentro de los aros, metiendo al menos un volante en cada una de las dos zonas, la corta (aros delanteros) y la larga (aros traseros).

0.75 puntos: Realizando correctamente el saque meter al menos 3 volantes dentro de los aros, metiendo al menos algún volante en cada zona, corta y larga.

0.50 puntos: Realizar correctamente al menos 7 servicios.

0.25 puntos: Realizar correctamente al menos 4 servicios.

**Prueba de expresión corporal. (1 punto)**

**Objetivos:** Transmitir y comunicar una idea mediante el lenguaje corporal.

**Materiales:** se puede utilizar un soporte musical.

**Ejecución:** Representar de manera individual, durante un mínimo de 30" y un máximo de 1 minuto, una composición corporal de carácter libre que exprese sentimientos, emociones, estados de ánimo.... Se puede utilizar la danza, el mimo, la dramatización o cualquier otra técnica de expresión corporal. Se valorará el sentido rítmico, la capacidad expresiva y comunicativa y la capacidad creativa.

**Baremo:**

Expresar y comunicar ideas, sentimientos, estados de ánimo, etc. 0.25 puntos

Se desarrolla de forma fluida, no se queda bloqueado. 0.25 puntos

Se narra una historia tiene creatividad. 0.25 puntos.

Se ajusta al tiempo establecido. 0.25 puntos.

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

**EDICIÓN:** Consejería de Educación, Cultura y Deporte. Dirección General de Formación Profesional, Desarrollo Curricular e Innovación educativa.

**IMPRESIÓN:** BOPA.

D.L.: AS-261-2013.

**Copyright:** 2013 Consejería de Educación, Cultura y Deporte. Dirección General de Formación Profesional, Desarrollo Curricular e Innovación Educativa. Todos los derechos reservados.

La reproducción de fragmentos de los documentos que se utilizan en las diferentes pruebas de acceso a los ciclos formativos de grado medio y de grado superior de formación profesional correspondientes al año 2013, se acoge a lo establecido en el artículo 32 (citas y reseñas) del Real Decreto Legislativo 1/1996 de 12 de abril, modificado por la Ley 23/2006, de 7 de julio, "Cita e ilustración de la enseñanza", puesto que "se trata de obras de naturaleza escrita, sonora o audiovisual que han sido extraídas de documentos ya divulgados por vía comercial o por Internet, se hace a título de cita, análisis o comentario crítico y se utilizan solamente con fines docentes". Estos materiales tienen fines exclusivamente educativos, se realizan sin ánimo de lucro y se distribuyen gratuitamente a todas las sedes de realización de las pruebas de acceso en el Principado de Asturias.