



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA

DIRECCIÓN GENERAL DE POLÍTICAS EDUCATIVAS, ORDENACIÓN ACADÉMICA Y
FORMACIÓN PROFESIONAL

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

21 de junio de 2010

Centro donde se realiza la prueba:

IES/CIFP

Localidad del centro:

DATOS DE LA PERSONA 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.
- Lea con atención los enunciados de 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. **La parte teórica** consta de diez preguntas, siete de tipo test y tres cuestiones de respuesta abierta.

En las preguntas tipo test se deberá seleccionar la respuesta correcta escribiendo una X en el recuadro situado a la izquierda de la opción elegida. Si se equivoca, tache el error con una línea. Ejemplo:

- A. Respuesta incorrecta
- B. ~~X~~ ~~Respuesta incorrecta marcada por error~~
- C. X Respuesta correcta

La parte práctica consta de tres pruebas que valorarán la condición física y las habilidades motrices y expresivas de las personas aspirantes.

MATERIAL PARA LA PRUEBA

Las personas aspirantes utilizarán bolígrafo para realizar la parte teórica y atuendo deportivo para realizar la parte práctica.

Para la prueba de expresión corporal el/la aspirante podrá emplear el tema musical o instrumental en CD que haya elegido para acompañar la representación.

DURACIÓN DE LA PRUEBA

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

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE 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**.

PARTE TEÓRICA (Puntuación máxima: **3 puntos**)

1. ¿Qué sistemas de entrenamiento de resistencia son sistemas fraccionados?
 - A. Carrera continua, ritmo resistencia
 - B. Fartleck, interval- training
 - C. Velocidad-resistencia, cuestas y dunas

2. Uno de los objetivos del calentamiento es...
 - A. preparar al individuo físicamente para un posterior esfuerzo de extrema intensidad
 - B. preparar bien al individuo para que la lesión que tiene no vaya a más
 - C. evitar y prevenir el riesgo de lesiones

3. ¿Cuál de éstos son deportes tradicionales asturianos?
 - A. Los bolos batiente, la llave y la petanca
 - B. La petanca, la llave y los bolos
 - C. Los bolos de cuatreada, la llave y el tiru al palu

4. La prueba "Test de Cooper" sirve para medir...
 - A. la resistencia anaeróbica
 - B. la fuerza
 - C. la resistencia aeróbica

5. El cuádriceps es un grupo muscular que se encuentra en...
 - A. el abdomen
 - B. la espalda
 - C. el muslo

6. ¿Cuál es el orden de prioridad en la atención de víctimas en un accidente?
 - A. Quemaduras graves, sangra mucho, heridas leves
 - B. Fracturas, quemaduras graves, sangra abundantemente
 - C. Sangra abundantemente, quemaduras graves, fracturas

7. ¿Cuál es la forma de colocar un hueso roto antes de inmovilizarlo?
- A. Entre dos personas: una sujeta el extremo óseo próximo a la articulación y otra coloca el otro extremo en su lugar
 - B. Nunca se debe tratar de reducir una fractura si no es por personal especializado
 - C. Con el método llamado "supino decúbito" y siempre que el herido esté inconsciente
8. Podemos clasificar a los alimentos en los siguientes tres grandes grupos. Completa los espacios en blanco:
- a. Hidratos de carbono o _____
 - b. _____ o lípidos
 - c. Prótidos o _____
9. Dibuja un campo de bádminton con todas las líneas (individuales y dobles); no hacen falta medidas, pero tiene que estar proporcionado.
10. Dibuja un campo de voleibol (no hacen falta medidas pero tiene que estar proporcionado), y coloca a los jugadores y/o las jugadoras en posición de recepción en "W".

PARTE PRÁCTICA (Puntuación máxima: **7 puntos**)**2.1. PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA (3 puntos)**

2.1.1. Prueba de resistencia aeróbica.

2.1.1.1. 1000 metros lisos.

- Objetivo: medir la resistencia aeróbica de la persona aspirante.
- Material: pista plana, con una medida conocida. Cronómetro.
- Ejecución: a la voz de salida, se debe recorrer 1000 metros en el menor tiempo posible.

2.1.2. Prueba de resistencia y fuerza muscular.

2.1.2.1. Test de Fuerza de piernas (salto vertical).

- Objetivo: medir la potencia de la musculatura extensora de las piernas.
- Material: pizarra fijada a la pared con un metro pegado a la misma y tiza o cualquier otra superficie sobre la que se pueda marcar.
- Ejecución:
 1. Marcar a la máxima altura que se llega con el brazo extendido, de pie, lateral a la tabla.
 2. Separarse ligeramente de la pared y flexionar bien las piernas.
 3. Saltar tan alto como se pueda marcando arriba con la mano o la tiza.
 4. Se anota la diferencia de centímetros entre la primera marca y la que se hace después de saltar. Se anota el mejor de dos intentos.

2.1.3. Prueba de flexibilidad articular y elasticidad muscular.

2.1.3.1. Test de flexibilidad de tronco.

- Objetivo: medir la flexibilidad de tronco y cadera en flexión.
- Material: banco sueco.
- Ejecución: sentados en el suelo con las piernas extendidas y apoyando las plantas de los pies descalzos en la pata lateral de un banco sueco, que coincide con el punto cero de la escala o metro, tratar de llevar hacia delante las manos de forma suave y progresiva, evitando tirones, para marcar la máxima distancia a la que se puede llegar con ambas manos a la vez. Anotamos la marca obtenida en centímetros, si no se llega al punto cero se anotan los centímetros con signo negativo (-), y si sobrepasa con signo positivo (+). Se anota el mejor de los **dos intentos** realizados.

2.2. PRUEBA DE HABILIDADES DEPORTIVAS (3 puntos)

- Objetivo: medir las habilidades básicas de los distintos deportes colectivos y de implemento.
- Material: stick y bola de floorball, balonmano y voleibol; una raqueta y un volante de badminton; 6 postes verticales.
- 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 grafico) colocaremos:
 - ✓ Un aro con el siguiente material: un stick y una bola de floorball, uno de balonmano y uno de voleibol; una raqueta y un volante de badminton.
 - ✓ 6 postes separados un de otro 2 metros; el último de ellos separado 4 metros de la canasta, y el primero 1,5 metros 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, la canasta es una referencia para colocar el circuito) tres marcas: una a 1,5 m de la pared para el ejercicio de voleibol; otra a 2 m de la pared para el ejercicio de balonmano, y otra a 2 m de la pared para el ejercicio de badminton.

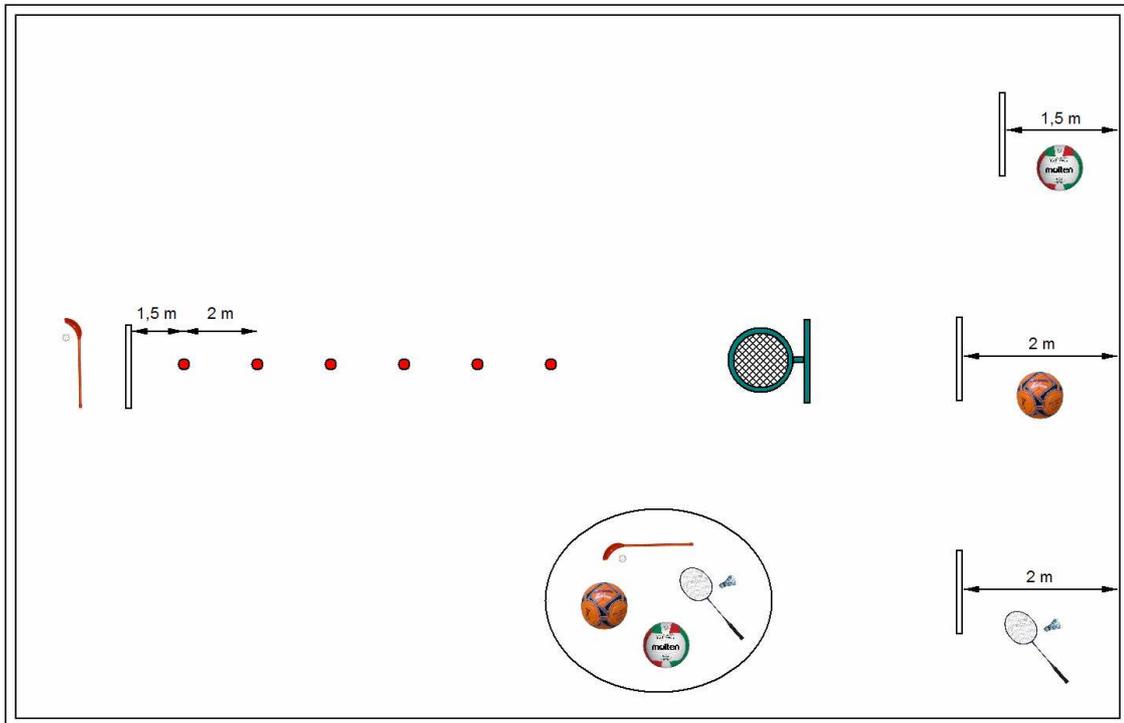


Figura 1. Circuito.

Ejecución (figura 2):

1. Partimos del aro que tiene el material dentro. Cogemos el stick de floorball y la bola, nos colocamos en la marca de salida de los postes y realizamos el recorrido de los postes conduciendo la bola entre ellos según la figura 2. A continuación dejamos el stick y la bola en el "aro del material" y cogemos la raqueta y el volante de badminton.
2. Con la raqueta y el volante de badminton nos colocamos detrás de los 2 m y realizamos 10 toques a la pared con el volante por encima de la cabeza (clear). Cuando finalicemos los 10 toques volvemos al "aro del material" y cogemos el balón de balonmano.

3. Con el balón de balonmano nos colocamos detrás de la raya de 2 m 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.
4. Con el balón de voleibol nos colocamos detrás de la marca de 1,5 m 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.

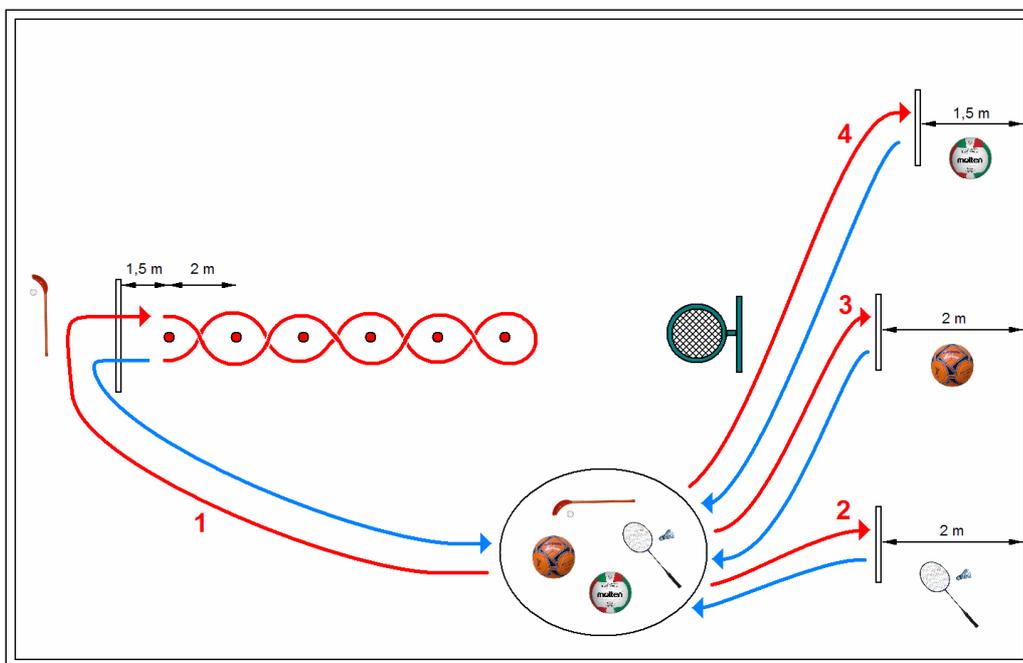


Figura 2. Ejecución.

Valoración: debe 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 15 segundos que se aumentarán en el tiempo realizado en el recorrido.

Baremo:

5' o menos	6'	6'30'	7'	7'10''
3 puntos	2 puntos	1,5 puntos	0,5 puntos	0 puntos

2.3. PRUEBA DE EXPRESIÓN CORPORAL (1 punto)

Prueba individual de expresión de carácter abierto y libre, ajustándose al tiempo (1' a 1' 30''). 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 y la capacidad de seguir el ritmo de la música.

¡Enhorabuena por haber terminado este ejercicio!