



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**

19 de junio de 2008

Centro donde se realiza la prueba:

IES/CIFP

Localidad del centro:

DATOS DEL 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 PARTE ESPECÍFICA.

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 PRUEBA TEÓRICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

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.

1. Las capacidades físicas básicas pueden ser definidas como: "La base sobre la que el ser humano y el deportista desarrollan 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.
2. Uno de los objetivos del calentamiento es:
 - Preparar al individuo físicamente para un posterior ejercicio de relajación.
 - Preparar bien al individuo para que la lesión que tiene no vaya a más.
 - Evitar y prevenir el riesgo de lesiones.
3. ¿Cuál de éstos son deportes tradicionales asturianos?.
 - Los bolos batiente, la llave y la petanca.
 - La petanca, la llave y los bolos.
 - Los bolos de cuatreada, la llave y el tiru al palu.
4. La prueba "Test de Cooper" sirve para medir:
 - La resistencia anaeróbica.
 - La fuerza.
 - La resistencia aeróbica.
5. El cuádriceps es un grupo muscular que se encuentra en:
 - El abdomen.
 - La espalda.
 - El muslo.
6. El hueso más largo del cuerpo humano es:
 - La tibia.
 - El húmero.
 - El fémur.
7. ¿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.
8. En baloncesto ¿cuál de estas afirmaciones es incorrecta?
 - Sólo está permitido dar un bote con ambas manos.
 - Está permitido dar dos pasos con el balón en las manos, y después se puede pasar, tirar a canasta o volver a botar el balón.
 - El jugador con balón tiene 5 segundos para jugarlo cuando tiene oposición.

9. Dibuje un campo de baloncesto con todas las líneas; no hacen falta medidas, pero tiene que estar proporcionado.

10. Dibuje un campo de voleibol (no hacen falta medidas pero tiene que estar proporcionado), y coloca a los jugadores en posición de recepción en "W".

2 PARTE PRÁCTICA. EDUCACIÓN FÍSICA.

2.1. PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA.

2.1.1. Prueba de resistencia aeróbica.

2.1.1.1. 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.

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.

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.

- 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 1'5 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) 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.

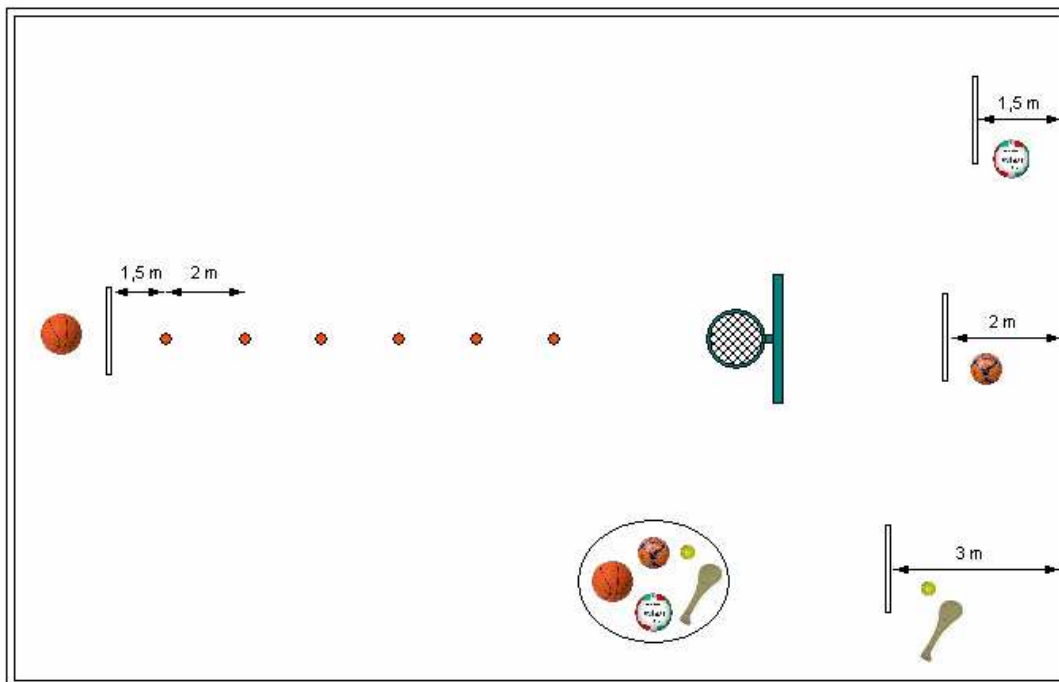


Figura 1. Circuito.

Ejecución (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.
4. 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.

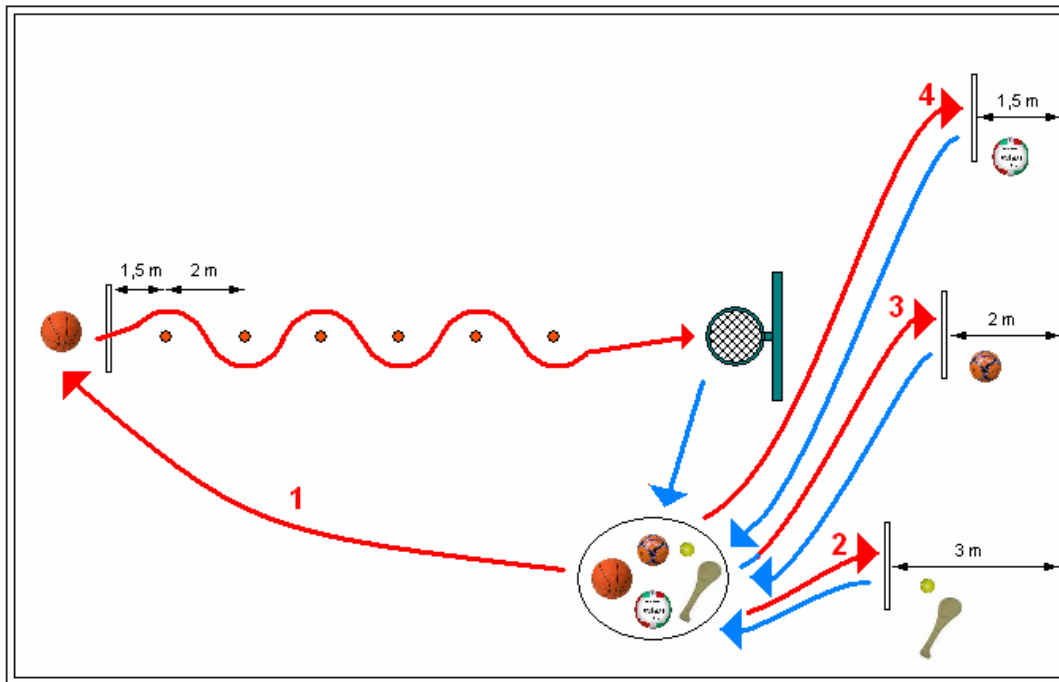


Figura 2. Ejecución.

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!

