



Llinatges:

Nom:

Document d'identificació:

Qualificació	
--------------	--

PRUEBA DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR

Convocatoria mayo de 2009

Parte específica: Educación física

1. Capacidades físicas básicas

- a) Define fuerza y flexibilidad y nombra los tipos que existen.
- b) Describe un juego o actividad recreativa que sirva para trabajar la resistencia y otro que trabaje la velocidad

2. Actividad física y salud

- a) ¿Qué aspectos nocivos tienen el tabaco y el alcohol para la práctica de actividad física y para el organismo en general?
- b) Describe un calentamiento (15 min.) para una sesión de entrenamiento de la resistencia.

3. Hábitos y prácticas sociales que perjudican la salud

- a) Describe los efectos que puede provocar en el organismo un comportamiento sedentario
- b) Propón 3 actividades habituales que se realicen incorrectamente y su ejecución correcta.

4. Deportes colectivos

- a) Nombra i describe tres fundamentos técnicos del fútbol.
- b) Describe tres infracciones reglamentarias en baloncesto.

5. Los deportes

- a) Describe los deportes colectivos de cooperación-oposición. Pon dos ejemplos.
- b) Describe los deportes individuales con oposición. Pon dos ejemplos.