



Llinatges:

Nom:

Document d'identificació:

Qualificació	
--------------	--

PRUEBA DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR

Convocatoria septiembre de 2010
--

Parte específica: Educación física

1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

- Nombra las capacidades físicas condicionantes.
- Pon un ejemplo práctico donde se trabaje cada una de ellas.

2. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

- Propón una actividad que trabaje la resistencia según el método interválico.
- Cita brevemente como evolucionan con la edad las capacidades físicas condicionantes.

3. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- Pon un ejemplo de dos métodos de relajación.
- Propón dos actividades de relajación como parte final de un entrenamiento.

4. LOS DEPORTES

- Describe los deportes colectivos de cooperación – oposición y pon dos ejemplos.
- Describe los deportes individuales con oposición y pon dos ejemplos.

5. DEPORTES COLECTIVOS

- Nombra y describe tres fundamentos técnicos del balonmano.
- Describe tres infracciones reglamentarias en voleibol.