



**PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR**  
**Convocatoria de 23 de junio (ORDEN EDU/528/2009, de 5 de marzo, B.O.C. y L. 11 de marzo)**  
**PARTE ESPECÍFICA. OPCIÓN: OP3**

**APELLIDOS:**  
**NOMBRE:**  
**DNI:**  
**Instituto de Educación Secundaria:**

**EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**INSTRUCCIONES GENERALES**

- A las dieciséis horas el aspirante realizará la parte teórica del ejercicio de **EDUCACIÓN FÍSICA**.
- Entregue estas hojas al finalizar esta parte específica de la prueba de acceso.
- Mantenga su DNI en lugar visible durante la realización del ejercicio.

***Esta prueba consta de dos partes, una teórica y otra práctica:***

- ***Parte teórica.*** Se realizará en primer lugar y en el aula.  
Consta de un test y dos preguntas de desarrollo.
  - La duración máxima de esta parte será de 30 minutos.
  - Lea las preguntas atentamente y revise la prueba antes de entregarla.
- ***Parte Práctica.*** Según vayan terminando los aspirantes, la parte teórica de este ejercicio y el ejercicio de Química o Biología, pasarán a realizar esta parte.  
Consta de tres pruebas, cuyo orden de realización será el siguiente:
  - Desarrollo de un calentamiento.
  - Prueba de habilidades y destrezas motrices: Malabares, comba, bádminton, balonmano, voleibol y baloncesto.
  - Prueba de condición física: Resistencia y fuerza.



DATOS DEL ASPIRANTE	CALIFICACIÓN
<b>APELLIDOS:</b> <b>NOMBRE:</b> <b>DNI:</b> <b>Instituto de Educación Secundaria:</b>	

### EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

#### **PARTE TEÓRICA**

Consta de una primera parte en formato test y una segunda parte de desarrollo.

**1. Ponga una ( x ) en la respuesta que considere correcta.**

1. Un test válido para medir la flexibilidad de extremidades inferiores y tronco se denomina:

- Test de flexión profunda de tronco.
- Test de extensión de tronco.
- Test de stretching de tronco.

2. ¿Cuáles de estas actividades son propias de la expresión corporal?

- Mimo y entrenamiento autógeno de Schultz.
- Mimo y Danza jazz.
- Danza y entrenamiento en circuito.

3. La relajación progresiva de Jacobson consiste en:

- Conocer la localización de los músculos del cuerpo.
- Saber contraer y relajar los diferentes músculos del cuerpo.
- Las dos opciones anteriores son válidas.

4. Con un electroestimulador principalmente obtendremos mejoras a nivel:

- Respiratorio
- Cerebral
- Muscular

5. El periodo de entrenamiento en el que se intentan conseguir los mejores resultados deportivos se denomina:

- Competición o temporada.
- Transición.
- Pretemporada.

6. Los sistemas defensivos clásicos en fútbol sala son:

- Formación en cuadrado y rombo.
- Formación en cuadrado y triángulo.
- Las dos opciones son válidas.

7. Marque la afirmación correcta:

- Los sistemas de entrenamiento fraccionados se realizan con una determinada carga de entrenamiento y sin pausas.
- Los sistemas de entrenamiento continuos se realizan con una determinada carga de entrenamiento y sin pausas.
- Los sistemas de entrenamiento naturales se pueden realizar en cualquier recinto cerrado.



**DATOS DEL ASPIRANTE**

**APELLIDOS:**

**NOMBRE:**

**DNI:**

**Instituto de Educación Secundaria:**

**EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)**

8.Cuál de los siguientes grupos de alimentos tienen un mayor contenido en grasas:

- Cereales, huevos y frutos secos.
- Legumbres, frutas y mantequilla.
- Carnes rojas, leche entera y aceite.

9. En baloncesto se enfrentan 2 equipos compuestos por:

- 4 jugadores cada uno.
- 5 jugadores cada uno.
- 6 jugadores cada uno.

10. Marque la frase correcta:

- El aeróbic desarrolla la resistencia aeróbica y la velocidad de reacción.
- El aeróbic desarrolla la fuerza resistencia y la flexibilidad.
- El aeróbic desarrolla la flexibilidad y la velocidad de desplazamiento.

11. Durante un partido de fútbol sala la acción táctica de colocarse en defensa con rapidez para evitar un contraataque se denomina:

- Recolocación.
- Despliegue.
- Repliegue.

12. Cuando realizamos un estiramiento sin la ayuda de nadie hablamos de:

- Estiramiento activo.
- Estiramiento pasivo.
- Estiramiento propioceptivo.

13. Halle su I.M.C. y establezca en consecuencia una conclusión sobre su estado de salud.



**DATOS DEL ASPIRANTE**

**APELLIDOS:**

**NOMBRE:**

**DNI:**

**Instituto de Educación Secundaria:**

**EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)**

14. Cumplimente la siguiente ficha con un juego o deporte popular-tradicional de la Comunidad de Castilla y León.

**FICHA DE JUEGO O DEPORTE POPULAR-TRADICIONAL**

NOMBRE DEL JUEGO O DEPORTE : \_\_\_\_\_

INSTALACIÓN: \_\_\_\_\_ N°DE PARTICIPANTES: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

MATERIAL: \_\_\_\_\_ PROCEDENCIA: \_\_\_\_\_

OBJETIVOS:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:

DESCRIPCIÓN:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

VARIANTES:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### DATOS DEL ASPIRANTE

**APELLIDOS:**

**NOMBRE:**

**DNI:**

**Instituto de Educación Secundaria:**

### EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)

#### **PARTE PRÁCTICA**

##### **1. DESARROLLO DE UN CALENTAMIENTO**

El aspirante tendrá quince minutos para preparar un calentamiento general y específico para un partido de baloncesto, para un equipo de cadetes que juegan en la liga federada y están a mitad de temporada, y ponerlo en práctica el mismo.

##### **2. HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES**

- El alumno elegirá tres habilidades y destrezas de las seis que se citan a continuación.
- Todas las pruebas se realizan hasta que el examinador diga que se detenga.

**BALONMANO:** Lanzar el balón al hueco de las espalderas cinco veces seguidas, recoger el balón y salir botando hacia el centro del campo y desde allí, pasar a un compañero que le devolverá el balón para que en carrera, con tres pasos y en suspensión lanzar a portería.

**MALABARES:** Mantener una rueda de dos pelotas en una mano. Realizar malabares con 3 pelotas entre las dos manos. Realizar algún truco a elección del aspirante.

**BÁDMINTON:** Efectúe el saque en diagonal desde la zona de saque que desee, un saque largo, uno corto y uno de revés corto.

**BALONCESTO:** Ir de una canasta a otra botando el balón, en zigzag entre 5 postes. Al llegar cerca de la canasta, hacer una entrada. Recoger el rebote y realizar de nuevo el ejercicio en la otra canasta.

**COMBA:** Realizar 20 saltos seguidos de forma individual a pies juntos. Saltar desplazándose andando por el espacio. Realizar un giro en el sitio mientras se salta a la comba.

**VOLEIBOL:** realizar 10 auto pases de altura media-alta (3-4 metros) alternando el "pase de dedos" y el de "antebrazos". Al terminar efectuar 3 "saque de tenis".

##### **3. CONDICIÓN FÍSICA**

a) **PRUEBA DE RESISTENCIA. Test de Course Navette.**

Realice una carrera, con aumento periódico del ritmo que le indique el sonido de una cinta de cassette, durante el mayor tiempo posible.

b) **PRUEBA DE FUERZA. Test de Salto vertical sin carrera.**

Ejecución: pegado a la pared marcar con el brazo extendido hacia arriba en un metro y saltar lo máximo posible para volver a marcar, contará la diferencia entre la primera marca y la segunda que será el tandem, tendrá dos intentos puntuará el mejor de los dos.



## DATOS DEL ASPIRANTE

**APELLIDOS:**

**NOMBRE:**

**DNI:**

**Instituto de Educación Secundaria:**

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

### PARTE TEÓRICA

- Está compuesta por 12 preguntas tipo test y 2 de desarrollo.
- **La máxima puntuación que se puede obtener en esta parte es de 4 puntos.**  
Las doce primeras preguntas, tipo test, se valorarán con 0,25 puntos cada una. Las dos preguntas de desarrollo se valorarán con 0,50 puntos cada una.

### PARTE PRÁCTICA

- Está compuesta por tres pruebas.
- **Esta parte práctica se calificará con un máximo de 6 puntos.**
- La prueba de realización de un calentamiento se valorará con un **máximo de 1 punto**. En esta prueba se valorará la adaptación a la edad y la preparación de los deportistas, así como la variación de ejercicios y la duración adecuada.
- Prueba de habilidades y destrezas motrices. El aspirante elegirá para su ejecución tres habilidades y destrezas, de las 6 actividades presentadas. Se valorará con un **máximo de 3 puntos**, 1 punto por cada habilidad o destreza. En esta prueba se debe observar el conocimiento, dominio de la técnica y la eficacia según criterios de la comisión evaluadora. El aspirante podrá optar por una **segunda oportunidad** en cada habilidad o destreza si así lo decide manifestándolo en el momento de finalizar la primera tentativa.
- Prueba de condición física.
  - a) Resistencia. Observa un nivel de condición física general mínimo que garantice un mínimo de aptitud para el desarrollo normal del ciclo elegido. Se valorará con **1 punto** si el aspirante supera el nivel establecido:
    - Mujer: nivel 6
    - Hombre: nivel 8
  - b) Fuerza explosiva, se valorará en función de la aplicación del baremo. La puntuación máxima será de **1 punto** cuando el aspirante obtenga un “diez”. Se considerará nulo el salto cuando el aspirante: en el momento de saltar coja carrerilla, al caer ponga las manos o caiga hacia atrás.

### CALIFICACIÓN FINAL

La calificación de APTO la alcanzará el aspirante que obtenga 5 o más puntos sumando para ello la puntuación obtenida en la parte teórica y en la parte práctica.



## ORGANIZACIÓN Y NORMAS DE REALIZACIÓN DE LA PARTE PRÁCTICA

Debido a la hora en que se realiza la Parte Específica Práctica, es aconsejable que todas las pruebas se realicen a ser posible en un pabellón deportivo, gimnasio o sala de usos múltiples.

### **MATERIAL E INSTALACIONES NECESARIAS**

Para su realización requiere de las instalaciones deportivas y material que se relaciona.

- Cancha polideportiva que contenga al menos:
  - Portería.
  - Canasta de baloncesto.
  - Campo de voleibol con red.
  - Campo de bádminton con red.
  - 6 postes, pivotes, conos o similar.
  - 3 balones por cada deporte.
  - 2 raquetas de bádminton y 6 volantes.
  - Casete y cinta de Course Navette.
  - Bancos suecos.
  - Cronómetro y silbato.
  - Pelotas de malabares o en su defecto pelotas de tenis.
  - Combas y aros.
- Aulas contiguas.

### **PRIMERA PRUEBA. Desarrollo de un calentamiento**

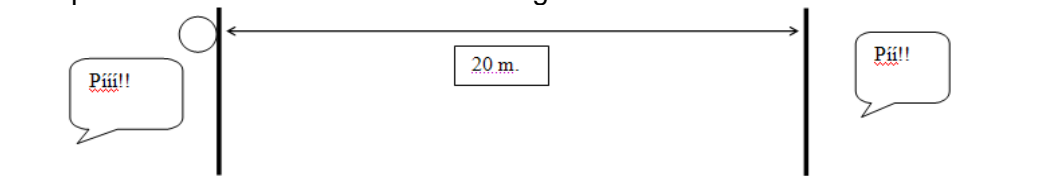
### **SEGUNDA PRUEBA. Habilidades y destreza motrices**

El aspirante deberá realizar tres habilidades y destrezas de las seis siguientes: **balonmano, malabares, bádminton, baloncesto, comba y voleibol**. La prueba se podrá realizar al aire libre, aunque se debería procurar realizar en recinto cubierto con una altura de al menos cuatro metros.

### **TERCERA PRUEBA:**

- **RESISTENCIA: COURSE NAVETTE**

En un terreno llano se sitúan dos rayas paralelas de al menos diez metros de longitud y separadas 20 metros. El objetivo es que el ejecutante realiza una carrera de ida y vuelta de una forma continua entre las dos marcas, haciendo coincidir la partida y la llegada a cada marca con un pitido emitido por la cinta de un casete, este pitido va cambiando de tono haciéndose cada vez más agudo, este cambio de tono coincide con un nivel superior e indica que el tiempo que transcurre entre un pitido y otro será menor. El objetivo del ejecutante es poder conseguir el nivel más alto posible. El examinador exclamará en voz alta el nivel que en cada momento se está consiguiendo.





**DATOS DEL ASPIRANTE**

**APELLIDOS:**

**NOMBRE:**

**DNI:**

**Instituto de Educación Secundaria:**

**ORGANIZACIÓN Y NORMAS DE REALIZACIÓN DE LA PARTE PRÁCTICA (Continuación)**

– **FUERZA.** Test de salto vertical sin carrera.

El aspirante se sitúa de pie, al lado de la pared marcada con el metro, con los pies se colocarán a la misma altura (pueden separarse). La prueba se repetirá dos veces, tomando la mejor medida. La prueba debe realizarse preferiblemente en pavimento antideslizante.

**PRUEBA DE SALTO: BAREMO (expresada en cms)**

Hombres	Puntuación	Mujeres
58	10	54
52	9	47
47	8	44
43	7	40
38	6	36
35	5	33
33	4	31
30	3	28
27	2	25
23	1	19