



PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR
Convocatoria de 18 de junio (ORDEN EDU/290/2015, de 7 de abril, B.O.C. y L. 16 de abril)

PARTE ESPECÍFICA. OPCIÓN: OP3

APELLIDOS:
NOMBRE:
DNI:
CENTRO EDUCATIVO:

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 15 preguntas tipo test y 2 preguntas de desarrollo.

- La duración máxima de esta parte será de 40 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 2 bloques de pruebas, cuyo orden de realización será el siguiente:

- Prueba de habilidades específicas: baloncesto, balonmano y voleibol.
- Prueba de cualidades físicas: resistencia y fuerza.



ATOS DEL ASPIRANTE	CALIFICACIÓN
APELLIDOS: NOMBRE: DNI: CENTRO EDUCATIVO:	

EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PARTE TEÓRICA

A) Preguntas tipo test. Marque con una (X) la respuesta que considere correcta:

- ¿Dónde está el origen de los Eritrocitos?
 - Bazo.
 - Médula ósea.
 - Hígado.
- La aproximación de dos huesos respecto a una articulación se llama:
 - Flexión.
 - Extensión.
 - Abducción.
- Dentro de los tipos de articulaciones del cuerpo humano, la del húmero con la escápula se llama:
 - Sinartrosis.
 - Tróclea.
 - Enartrosis.
- Los conductos sanguíneos de salida del corazón se llaman:
 - Arterias.
 - Venas.
 - Capilares.
- Para trabajar la potencia de piernas el trabajo más adecuado será:
 - Carrera continua.
 - Velocidad.
 - Multisaltos.
- En voleibol se enfrentan 2 equipos compuestos por:
 - 4 jugadores cada uno.
 - 5 jugadores cada uno.
 - 6 jugadores cada uno.



--

ATOS DEL ASPIRANTE	CALIFICACIÓN
APELLIDOS: NOMBRE: DNI: CENTRO EDUCATIVO:	

EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)
<p>7. Para orientarse en el medio natural por la noche usará como elemento natural:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> La Estrella Fugaz.<input type="checkbox"/> La Estrella Polar.<input type="checkbox"/> La sombra de las luces. <p>8. El calentamiento sirve para:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Evitar posibles lesiones.<input type="checkbox"/> Mejorar la motivación y concentración.<input type="checkbox"/> Todas son correctas. <p>9. ¿Cuáles de estas actividades son propias de la expresión corporal?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Mimo y entrenamiento autógeno de Schultz.<input type="checkbox"/> Mimo y Danza jazz.<input type="checkbox"/> Danza y entrenamiento en circuito. <p>10. ¿Qué finalidad tiene el beber agua a sorbos durante la práctica deportiva?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Evitar náuseas, vómitos y dolores cólicos.<input type="checkbox"/> Evitar cólicos, vómitos y deshidratarse.<input type="checkbox"/> Evitar mareos, deshidratación y náuseas. <p>11. Como se llama la hilera de huesos que forman la muñeca:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Carpo.<input type="checkbox"/> Tarso.<input type="checkbox"/> Cuñas. <p>12. Los azúcares compuestos o polisacáridos son:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Glucógeno, almidón, celulosa.<input type="checkbox"/> Glucosa, fructosa, galactosa.<input type="checkbox"/> Sacarosa, lactosa, maltosa.



DATOS DEL ASPIRANTE

APELLIDOS:
NOMBRE:
DNI:
CENTRO EDUCATIVO:

EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)

13. Uno de los músculos que intervienen en la extensión del hombro:

- Sartorio.
- Bíceps Braquial.
- Dorsal Ancho.

14. ¿Cuántos bolos son necesarios para jugar al “Bolo Palentino”?

- 7
- 8
- 10

15. Donde encontramos mayor cantidad de hidratos de carbono:

- Pan de trigo.
- Tomate crudo.
- Filete de ternera.

B) Preguntas de desarrollo:

1. Cualidades físicas básicas:

- ¿Cuáles son? Definición.
- Tipos que hay dentro de esas cualidades.
- Sistemas que conozca para mejorar esas cualidades.

2. Juegos y deportes propios de Castilla y León:

- ¿Qué son?
- Cite y explique alguno de ellos.



DATOS DEL ASPIRANTE

APELLIDOS:
NOMBRE:
DNI:
CENTRO EDUCATIVO:

EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)

PARTE PRÁCTICA

1. PRUEBA DE HABILIDADES ESPECÍFICAS

BALONCESTO: Se colocan 5 postes en línea en uno de los laterales del campo, separados 1,5 metros aproximadamente. El concursante tiene que realizar un zig-zag de ida y vuelta entre los postes. Posteriormente debe dirigirse hacia la canasta y realizar una entrada. El ejercicio debe repetirse 2 veces.

BALONMANO: Realizar 5 pases contra la pared del gimnasio por detrás de una línea situada a 5 metros. El balón no debe botar. Dirigirse hacia el otro campo botando el balón y realizar un lanzamiento a portería desde fuera del área. El ejercicio debe repetirse 2 veces.

VOLEIBOL: Realizar 10 autopases, alternando un toque de dedos con uno de antebrazo. El balón debe subir un metro desde la zona del golpeo. Realizar 5 "saques" contra la pared por detrás de una línea situada a 9 metros.

2. PRUEBA DE CUALIDADES FÍSICAS

TEST DE RESISTENCIA: Test de Course Navette. Consiste en mantener el mayor tiempo posible una carrera con cambios de ritmo crecientes, entre dos líneas separadas 20 metros y al ritmo que marcan los pitidos de una grabación.

TEST DE FUERZA: Abdominales en 1 minuto. Consiste en realizar el mayor número de abdominales en el tiempo establecido tumbado supino en una colchoneta.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Los aspirantes discapacitados que se presenten en silla de ruedas realizarán las pruebas en las mismas condiciones que el resto a excepción de las siguientes:

VOLEIBOL: El aspirante realizará cinco autopases utilizando solamente el toque de dedos. Además realizará los saques contra la pared por detrás de una línea situada a cinco metros de ésta.

BALONMANO. Los lanzamientos contra la pared se realizarán desde una distancia de 3 metros.

TEST DE RESISTENCIA. Course Navette. El concursante realizará el mismo ejercicio pero en éste caso la separación entre las líneas será solamente de 8 metros.

TEST DE FUERZA. El concursante deberá realizar 5 autopases contra la pared, con un balón medicinal de 3 kg, y a una distancia de un metro de ésta.



DATOS DEL ASPIRANTE

APELLIDOS:
NOMBRE:
DNI:
CENTRO EDUCATIVO:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN (Continuación)

PARTE TEÓRICA

- Está compuesta por 15 preguntas tipo test y 2 preguntas de desarrollo.
- **La máxima puntuación que se puede obtener en esta parte teórica es de 4 puntos.** Cada respuesta tipo test correcta se valorará con **0,2 puntos**.
- Las preguntas de desarrollo se valorarán con **0,5 puntos cada una**.

PARTE PRÁCTICA

- **Esta parte práctica se calificará con un máximo de 6 puntos.**
- Está compuesta por dos tipos de pruebas:
 - Prueba de habilidades específicas: El aspirante elegirá dos habilidades de las cuatro que se ofertan. Se valorarán con un máximo de **3 puntos**, 1,5 puntos por cada habilidad específica. En esta prueba se observará el conocimiento, el dominio de la técnica y la eficacia. El aspirante podrá optar por una segunda oportunidad si así lo manifiesta.
 - Prueba de cualidades físicas: Se valorará con un máximo de **3 puntos**.
 - Prueba de resistencia: Test de Course Navette. Se valorará con **1,5 puntos** si el aspirante es capaz de realizarla en menos del tiempo establecido:
 - Hombres: periodo o nivel 8.
 - Mujeres: periodo o nivel 6.
 - Prueba de fuerza: Abdominales en 1 minuto. Se valorará como máximo con **1,5 puntos**, según la siguiente tabla:

	0,5 puntos	1,5 puntos
Hombres	Entre 45 y 59 abdominales	60 o más abdominales
Mujeres	Entre 35 y 49 abdominales	50 o más abdominales

- **Los criterios de evaluación y calificación para los alumnos discapacitados serán los mismos que para el resto de concursantes.**

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 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.

- Pabellón deportivo o sala de usos múltiples que disponga de:
 - Porterías de fútbol-sala.
 - Canastas de baloncesto.
 - Campo de voleibol con red.
 - 5 postes y 12 conos.
 - 2 colchonetas pequeñas.
 - 3 balones por cada deporte nombrado.
 - Cinta métrica.
 - Cronómetro y silbato.
 - Aparato electrónico reproductor de música. Grabación test Course Navette.
- Aulas contiguas.

1. HABILIDADES ESPECÍFICAS

Estas pruebas deben realizarse en un pabellón cubierto de al menos 4 metros de altura. Excepcionalmente podrían realizarse en pistas polideportivas exteriores, si disponen de material necesario y el tiempo lo permite.

2. CONDICIÓN FÍSICA

➤ TEST DE RESISTENCIA. COURSE NAVETTE.

En un terreno llano se sitúan dos líneas paralelas de al menos diez metros de longitud y separadas veinte metros. El objetivo es que el ejecutante realice una carrera de ida y vuelta de forma continua entre las dos marcas, haciendo coincidir la partida y la llegada a cada marca con el pitido emitido por una grabación. Cada cierto número de pitidos el tiempo que transcurre entre éstos va acortándose. El participante debe dejar la prueba si el pitido suena antes de que llegue a la línea correspondiente.

El objetivo es mantenerse el mayor tiempo posible en carrera y conseguir el periodo más alto.

➤ TEST DE ABDOMINALES EN UN MINUTO.

Desde la posición de tumbado supino en una colchoneta, con los brazos cruzados sobre el pecho y con las rodillas semiflexionadas (sujetas en la espaldera o por un compañero). Realizar el mayor número de abdominales en el tiempo dado y subiéndolo entre 40 y 90 grados desde el suelo.