



19 de junio de 2012

Centro donde se realiza la prueba:

IES/CIFP

Localidad del centro:

DATOS DEL/DE LA ASPIRANTE

Apellidos:

Nombre:

DNI/NIE:

**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 Y ESTRUCTURA DE LA PRUEBA

- Escriba con letras mayúsculas los datos que se le piden en la portada. No escriba en el espacio sombreado que aparece en la misma.
- La prueba se compone de dos partes:

1. **Primera parte: parte teórica**, en la que se deberá responder a 12 preguntas de tipo test. Para seleccionar una de las respuestas propuestas se escribirá una X en el recuadro situado a la izquierda de la opción elegida. Si se equivoca, tache el error con una línea.

Ejemplo: Supongamos que primero marcamos la segunda respuesta, pero decidimos cambiar la respuesta por la tercera. En la hoja de respuestas habría que corregir de la forma siguiente:

- | | | |
|----|-------------------------------------|--|
| a. | <input type="checkbox"/> | Respuesta incorrecta. |
| b. | <input checked="" type="checkbox"/> | Respuesta incorrecta marcada por error. |
| c. | <input checked="" type="checkbox"/> | Respuesta correcta. |

2. **Segunda parte: parte práctica**, en la que **se valorará** la condición física, las habilidades específicas y expresivas de los aspirantes mediante las siguientes pruebas:

- 2.1. Pruebas de condición física y salud.
- 2.2. Habilidades deportivas.
- 2.3. Expresión corporal.

CRITERIOS GENERALES DE PUNTUACIÓN Y CALIFICACIÓN

La prueba se valorará de **0 a 10** puntos, con arreglo a la siguiente distribución:

1. Parte teórica: calificación máxima **3 puntos**.
2. Parte práctica:
 - Condición física y salud: calificación máxima **3 puntos**.
 - Habilidades deportivas: calificación máxima **3 puntos**.
 - Expresión corporal: calificación máxima **1 punto**.

MATERIALES PARA LA PRUEBA

- Bolígrafo para la parte teórica y atuendo deportivo para realizar la parte práctica.
- Para la prueba de expresión corporal, el aspirante podrá aportar un tema musical o instrumental en CD para acompañar la representación.

OTRA INFORMACIÓN RELEVANTE

- La parte teórica tendrá una duración máxima de **30 minutos**.
- La parte práctica tendrá una duración que estará en función del número de aspirantes.

LAS PERSONAS ENCARGADAS DE LA APLICACIÓN DE LA PRUEBA LE ADVERTIRÁN DEL TIEMPO DE FINALIZACIÓN DE LA MISMA 5 MINUTOS ANTES DE SU CONCLUSIÓN.

1. PARTE TEÓRICA (TOTAL: 3 puntos)

MARQUE CON UNA X LA RESPUESTA CORRECTA EN CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS. CADA RESPUESTA CORRECTA SERÁ VALORADA CON 0,25 PUNTOS.

1. La resistencia anaeróbica se puede asociar:
 - a. A esfuerzos, independientemente de su intensidad y duración.
 - b. A esfuerzos de intensidad máxima de corta duración.
 - c. A esfuerzos de intensidad baja de larga duración.

 2. La frecuencia cardíaca adecuada para el trabajo de resistencia aeróbica a través de la carrera continua es:
 - a. 80 a 110 pulsaciones por minuto aproximadamente.
 - b. 150 a 170 pulsaciones por minuto aproximadamente.
 - c. 200 a 210 pulsaciones por minuto aproximadamente.

 3. ¿Cuál de la siguientes carreras de atletismo pertenece al denominado medio fondo, con un equilibrio entre el sistema aeróbico de alta intensidad y anaeróbico láctico?
 - a. 100 metros.
 - b. 1500 metros.
 - c. 5000 metros.

 4. Observe la siguiente figura. ¿Qué músculo se desarrolla principalmente con este ejercicio?
 - a. Bíceps.
 - b. Tríceps.
 - c. Deltoides.
- A line drawing of a person's upper body from the waist up, facing right. They are holding a dumbbell in their right hand, with their arm bent at the elbow. An arrow points from the shoulder towards the hand, indicating the upward movement of the weight. The person is wearing a short-sleeved shirt.
5. ¿Cuál de los siguientes nutrientes tiene **menos eficacia** como sustrato energético?
 - a. Glúcidos.
 - b. Lípidos.
 - c. Vitaminas.

 6. ¿Cual de las siguientes afirmaciones es **correcta** respecto a la flexibilidad?
 - a. Depende de la movilidad articular y de la elasticidad muscular.
 - b. El calentamiento previo no es necesario para practicar la flexibilidad.
 - c. Las técnicas de *stretching* se basan en los rebotes y balanceos.

 7. En bádminton, el golpeo mediante el cual el volante pasa muy próximo a la red con una trayectoria paralela al suelo se denomina:
 - a. Dejada.
 - b. Drive.
 - c. Lob.

8. ¿Qué **NO** está permitido en balonmano?
- a. Tener el balón tres segundos.
 - b. Dar cuatro pasos con el balón en la mano.
 - c. Quitar el balón con la mano abierta.
9. Señale la **frase incorrecta** referida al voleibol:
- a. No está permitido tocar la red con el cuerpo durante el juego.
 - b. Durante el saque es falta si el balón toca la red y cae al campo contrario.
 - c. De los seis jugadores uno puede entrar y salir del campo más veces que los demás.
10. ¿En qué consiste "el tiru al palu"?
- a. Dos participantes se sientan uno frente al otro con los pies apoyados en una tabla. Cogiéndose después a un palo, tratarán de levantar a su oponente o hacerle soltar el palo.
 - b. Varios participantes compiten entre sí lanzando un palo grueso de aproximadamente 6 ó 7 kilos, lo más lejos posible.
 - c. Dos participantes se sientan en el suelo uno frente a otro a ambos lados de una línea. Cogiéndose cada uno a un extremo de un palo, tratarán de arrastrar al oponente hasta hacerle cruzar la línea.
11. Podemos saber que una persona respira:
- a. Comprobando la presión sanguínea a intervalos regulares.
 - b. Comprobando movimientos torácicos y acercando oído y mejilla a la boca.
 - c. Observando el color de la piel y tomando la temperatura.
12. ¿Cual es la posición de seguridad para un lesionado inconsciente, sin traumatismos y que respira?
- a. En posición de decúbito supino con los brazos y piernas alineadas sobre una superficie rígida.
 - b. En posición de decúbito prono, con brazos y piernas alineadas sobre una superficie rígida.
 - c. Tumbado lateralmente, con la cadera y rodilla de la pierna superior dobladas en ángulo recto.

2. PARTE PRÁCTICA (TOTAL: 7 puntos)

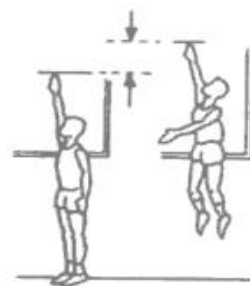
2.1. PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA (Total de este apartado: 3 puntos).

2.1.1. Prueba de resistencia aeróbica. (1 punto)

- ⇒ **Prueba:** 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 minutos**. Se anotará la distancia recorrida en metros.

2.1.2. Prueba de fuerza muscular. (1 punto)

- ⇒ **Prueba:** Test de fuerza de piernas (salto vertical).
- ⇒ **Objetivo:** medir la fuerza explosiva del tren inferior (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, paralelo 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 anotará el mejor de dos intentos.



2.1.3. Prueba de flexibilidad articular. (1 punto)

- ⇒ **Prueba:** Test de flexibilidad de brazos.
- ⇒ **Objetivo:** medir la flexibilidad de la articulación del hombro.
- ⇒ **Material:** una pica con un metro pegado.
- ⇒ **Ejecución:** en tendido prono (boca abajo), con los brazos extendidos y la pica sujeta con ambas manos al frente, pasarla hacia atrás, sin flexionar los brazos, y volverla a pasar a la posición inicial. Los brazos tienen que ir paralelos tanto hacia atrás como hacia delante (no uno adelantado con respecto al otro). Tratamos de reducir al máximo la separación entre una y otra mano. Se anota la distancia mínima a la que se es capaz de realizar el ejercicio.

2.2. PRUEBA DE HABILIDADES DEPORTIVAS (Total de este apartado: 3 puntos).

- ⇒ **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.
- ⇒ **Valoración de ejecución:**
 - El circuito completo debe realizarse en un tiempo inferior a **5 minutos**.
 - **Cada ejecución errónea** se penalizará con 10 segundos, que se aumentarán en el tiempo empleado en el recorrido según los siguientes criterios:

ERROR	PENALIZACIÓN
No realizar de forma continua alguno de los ejercicios y tener que repetirlo.	10 segundos
No entra el balón en la canasta.	10 segundos
Situarse entre la línea de 3 metros y la pared en palas.	10 segundos

⇒ **PREPARACIÓN DEL CIRCUITO:**

En un circuito con unas medidas similares a un campo de baloncesto y con paredes lisas que se puedan utilizar, colocaremos las marcas y el material que se indican a continuación, de forma similar a lo indicado en la **figura 1**:

- Un aro o contenedor 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 la 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 1,5 m de la pared para el ejercicio de voleibol; otra a 2 m de la pared para el ejercicio de balonmano y otra a 3 m de la pared para el ejercicio de palas.

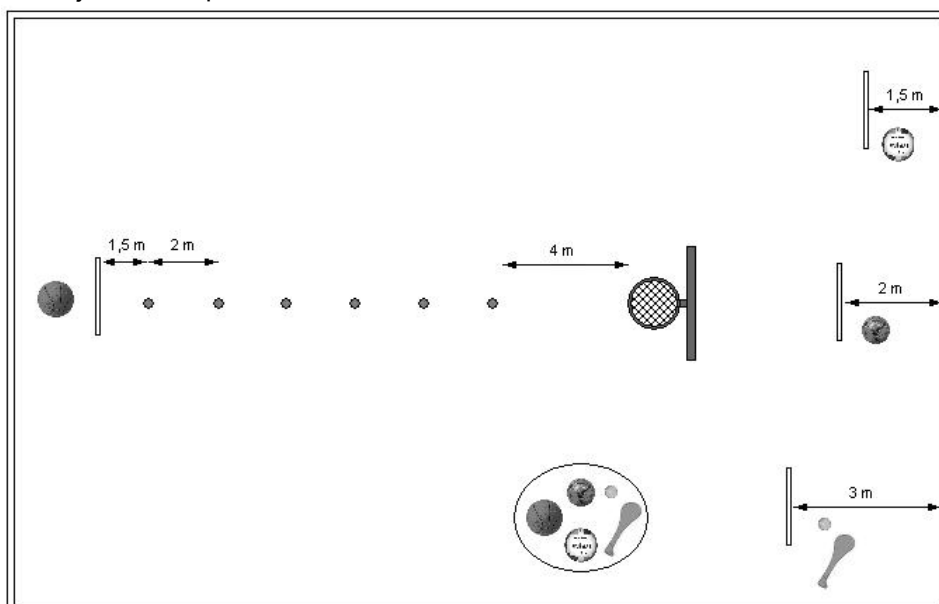


Figura 1. Preparación del circuito.

EJECUCIÓN (figura 2):

1. Partimos del aro o contenedor 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" o contenedor y cogemos la pala y la pelota de tenis.
2. Con la pala y la pelota nos colocamos detrás de la marca de los 3 m y realizamos 10 pases con bote a la pared (el bote puede ser dentro de los 3 m pero el ejecutante no puede situarse entre la marca y la pared). Cuando finalicemos los 10 pases volvemos al "aro del material" o contenedor y cogemos el balón de balonmano.
3. Con el balón de balonmano nos colocamos detrás de la marca de 2 m 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" o contenedor y cogemos el balón de voleibol.

4. Con el balón de voleibol nos colocamos detrás de la marca de 1,5 m y 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" o contenedor y en ese momento finaliza el ejercicio.

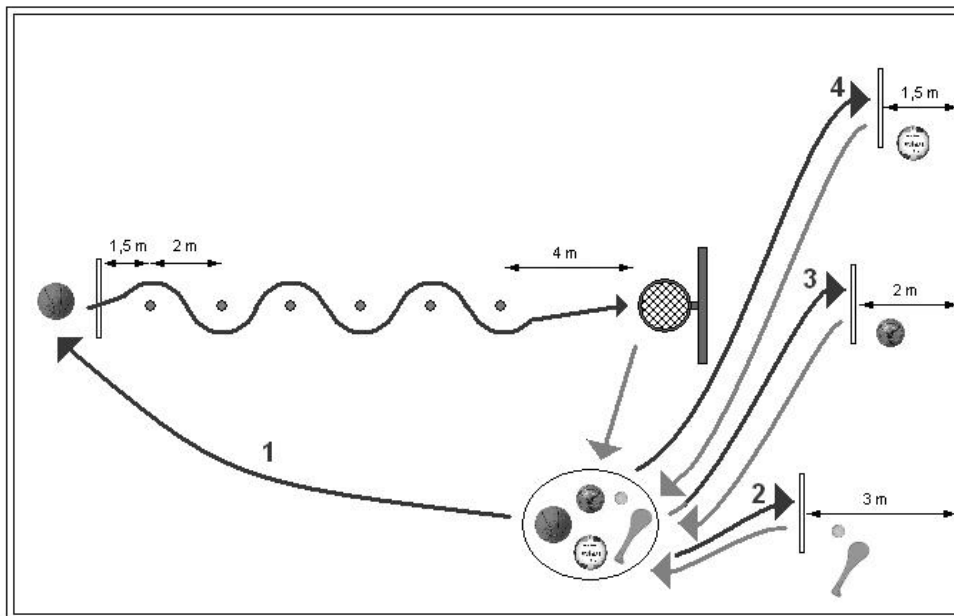


Figura 2. Ejecución.

VALORACIÓN:

BAREMO	
5 min o menos = 3 puntos	7 min 30 s = 1 punto
6 min = 2,5 puntos	8 min = 0,5 puntos
7 min = 1,5 puntos	Más de 8 min = 0 puntos

2.3. PRUEBA DE EXPRESIÓN CORPORAL (Total de este apartado: 1 punto).

Representar de manera individual una composición corporal de carácter libre ajustándose al tiempo (30" a 1'), que exprese sentimientos, emociones, estados de ánimo, etc. Esta composición corporal podrá estar basada en elementos técnicos que configuran algunas manifestaciones expresivas (danza, mimo, dramatización...). Se trata de que los aspirantes sean capaces de transmitir y comunicar una idea cualquiera, un mensaje a los demás por medio del lenguaje corporal y su expresividad.

Se valorará:

- El sentido rítmico.
- La capacidad expresivo-comunicativa.
- La capacidad creativa.

¡Enhorabuena por haber terminado la prueba!

EDICIÓN: Consejería de Educación y Universidades. Dirección General de Formación Profesional.

IMPRESIÓN: Imprenta Noval S.L.

D.L.: AS-1352-2012.

Copyright: 2012 Consejería de Educación y Universidades. Dirección General de Formación Profesional. Todos los derechos reservados.

La reproducción de fragmentos de los documentos que se utilizan en las diferentes pruebas de acceso a los ciclos formativos de grado medio y de grado superior de formación profesional correspondientes al año 2012, se acoge a lo establecido en el artículo 32 (citas y reseñas) del Real Decreto Legislativo 1/1996 de 12 de abril, modificado por la Ley 23/2006, de 7 de julio, "Cita e ilustración de la enseñanza", puesto que "se trata de obras de naturaleza escrita, sonora o audiovisual que han sido extraídas de documentos ya divulgados por vía comercial o por Internet, se hace a título de cita, análisis o comentario crítico y se utilizan solamente con fines docentes". Estos materiales tienen fines exclusivamente educativos, se realizan sin ánimo de lucro y se distribuyen gratuitamente a todas las sedes de realización de las pruebas de acceso en el Principado de Asturias.