



PRUEBA DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR

20 de junio de 2011

Centro donde se realiza la prueba:

IES/CIFP

Localidad del centro:

DATOS DE LA PERSONA 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

- Escriba con letras mayúsculas los datos que se le piden en la portada.
- No escriba en el espacio sombreado.
- Para las respuestas use los espacios en blanco existentes previstos al efecto.
- Escriba las respuestas con letra clara.
- Si se equivoca, tache el error con una línea: ~~ésta respuesta es un ejemplo.~~

ESTRUCTURA DE LA PRUEBA

La prueba se compone de dos partes:

1. **Primera parte:** prueba teórica escrita.
2. **Segunda parte:** pruebas prácticas en las que **se valorarán:** la condición física, las habilidades específicas y expresivas de los aspirantes.
 - 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:
 - 2.1. Condición física: calificación máxima **3 puntos**.
 - 2.2. Habilidades deportivas: calificación máxima **3 puntos**.
 - 2.3. Expresión corporal: calificación máxima **1 punto**.

MATERIALES PARA LA PRUEBA

- Será necesario que cada aspirante acuda con bolígrafo para la parte teórica y con atuendo deportivo para realizar la parte práctica.
- Para la prueba de expresión corporal, el/la 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 **20 minutos**.
- La parte práctica, el resto del tiempo hasta completar el tiempo total (**1 hora y 40 minutos**)

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

DISPONE DE DOS HORAS PARA LA REALIZACIÓN DE TODOS LOS EJERCICIOS DE ESTA PARTE.

1. PARTE TEÓRICA

MARQUE LA RESPUESTA CORRECTA EN CADA UNA DE LAS CUESTIONES SIGUIENTES.

1. ¿Cuál de estas afirmaciones es falsa? La actividad física habitual y moderada (0,25 puntos)

- a. Disminuye el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares.
- b. Reduce el riesgo de depresión y trastornos mentales.
- c. Requiere trabajar a intensidades por encima del 85% de la Frecuencia Cardíaca Máxima.

2. Las capacidades físicas básicas son: (0,25 puntos)

- a. Fuerza, resistencia, agilidad y velocidad.
- b. Fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.
- c. Fuerza, resistencia, coordinación y elasticidad.

3. La frecuencia cardíaca normal en reposo de una persona adulta suele estar entre: (0,25 puntos)

- a. 100-160 latidos por minuto.
- b. 40-60 latidos por minuto.
- c. 60-100 latidos por minuto.

4. Un sistema fraccionado para la mejora de la resistencia es: (0,25 puntos)

- a. Un sistema de entrenamiento que se realiza sin pausas de recuperación.
- b. Un sistema de entrenamiento basado en la realización de cuestas o carreras en pendiente.
- c. Un sistema de entrenamiento fragmentado en varias partes separadas por una pausa para recuperarnos del esfuerzo.

5. Uno de los efectos del entrenamiento de la fuerza es: (0,25 puntos)

- a. El aumento del tamaño de nuestras articulaciones y de nuestra musculatura.
- b. El aumento del grosor de las fibras musculares.
- c. El aumento de la irrigación sanguínea hacia las fibras musculares.

6. ¿Cuál de estas afirmaciones sobre los juegos tradicionales asturianos es falsa? (0,25 puntos)

- a. El origen de la llave parece encontrarse en Gijón, donde, a mediados del s. XIX y, durante la construcción del ferrocarril, se practicaron juegos de puntería hacia las "llaves de vías".
- b. En el juego de la rana encontramos otros elementos como puentes, molinos y una campanilla.
- c. La modalidad de la cuatreada se juega con 9 bolos iguales y 1 más pequeño llamado *biche*.

7. Los principios tácticos básicos, en defensa, en balonmano y baloncesto son: (0,25 puntos)

- a. Defender al equipo contrario, atacar al equipo contrario, marcar.
- b. Pasar entre los compañeros y jugar en equipo, avanzar con el balón, marcar.
- c. Recuperar el balón, evitar que el equipo contrario avance, evitar que el equipo contrario marque.

8. Son gestos técnicos específicos del voleibol los siguientes: (0,25 puntos)

- a. Saque de mano baja, pase y bote.
- b. Toque de dedos, toque de antebrazos y remate.
- c. Saque de tenis, pase por detrás de la espalda y lanzamiento.

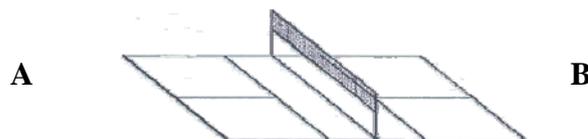
9. En balonmano, en apoyo, en suspensión y en rectificado, son diferentes tipos de: (0,25 puntos)

- a. Pases.
- b. Lanzamientos a portería.
- c. Blocajes al balón.

10. Cuando una persona accidentada está inconsciente, ¿cómo podemos comprobar si respira? (0,25 puntos)

- a. Comprobando la presión sanguínea, acercando nuestro dedo índice a la carótida.
- b. Acercando nuestra mejilla a la boca y nariz de la víctima con los ojos orientados hacia el pecho para observar si hay movimiento de tórax y abdomen.
- c. Mirando el color de la piel y su temperatura.

11. Señala desde dónde y hacia donde deberías de realizar un servicio de badminton, si estás jugando un partido individual masculino y la puntuación es 9-6 a tu favor y estás jugando en el campo "A": (0,25 puntos)



12. De las siguientes expresiones, ¿cuál de ellas no es sinónimo de *expresión corporal*? (0,25 puntos)

- a. Lenguaje corporal.
- b. Expresión facial.
- c. Comunicación no verbal.

2. PARTE PRÁCTICA

2.1. PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA.

2.1.1. Prueba de resistencia aeróbica.

→ **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.

→ **Prueba:** test de fuerza de piernas (salto horizontal desde parado).

→ **Objetivo:** medir la fuerza explosiva del tren inferior.

→ **Material:** tiza y cinta métrica.

→ **Ejecución:**

1. Situar los dos pies simétricos detrás de la línea de batida y separados a la anchura de la cadera.

2. Realizar una flexión profunda de piernas y un salto adelante con los dos pies a la vez para caer lo más lejos posible sin apoyar las manos en el suelo (nulo).

3. Se mide la distancia entre la línea de batida y la huella del talón del pie más retrasado en la caída. Se anota el mejor de dos intentos.



2.1.3. Prueba de flexibilidad.

→ **Prueba:** Test de flexión de tronco hacia delante (sentado, con las rodillas extendidas).

→ **Objetivo:** medir la elasticidad de la musculatura posterior del cuerpo.

→ **Material:** un banco sueco y una regla adosada a él.

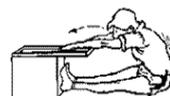
→ **Ejecución:**

1. En posición sentado, con extensión de las rodillas.

2. Realizar una flexión de tronco hacia delante, sin rebotes, buscando alcanzar con las dos manos la mayor distancia posible.

3. Se mantendrá, al menos, durante dos segundos la posición alcanzada.

4. El pie del banco donde van apoyados los pies corresponde a 0; si no se alcanza el nivel de los pies es un intento nulo. Se anota el mejor de dos intentos.



2.2. PRUEBA DE HABILIDADES DEPORTIVAS.

→ **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 de realizarse en un tiempo **inferior a 5 minutos**.
- **Cada ejecución errónea se penalizará con 10 segundos**, que se aumentarán en el tiempo realizado en el recorrido.

ERROR	PENALIZACIÓN
No realizar de forma continua alguno de los 4 ejercicios y tener que repetirlo.	10 segundos
No entra el balón en la canasta, tanto en la entrada como en el lanzamiento con la parada.	10 segundos
Situarse entre la línea de 3 metros y la pared en palas.	10 segundos
Salirse del cuadrado en la ejecución del ejercicio de voleibol.	10 segundos

→ **PREPARACIÓN DEL CIRCUITO (figura 1):** en un circuito con unas medidas similares a un campo de baloncesto y con paredes lisas que se puedan utilizar colocaremos las siguientes marcas y el siguiente material:

- 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.
- Dividimos el campo de baloncesto en dos mitades. En una mitad del campo colocamos el material necesario para la prueba de baloncesto. En un lateral cinco postes con una separación de dos metros entre cada uno de ellos; el último de ellos separado cinco metros de la canasta y el primero 1'5 metros de una marca inicial.
- En la otra mitad del campo y en la pared contraria a la canasta (según como sea el polideportivo en el que se va a realizar la prueba se pueden establecer variaciones) dos líneas marcadas: una a dos metros de la pared para el ejercicio de balonmano y otra a tres metros de la pared para el ejercicio de palas y en medio de éstas un cuadrado de dos metros por dos metros para la prueba de voleibol.

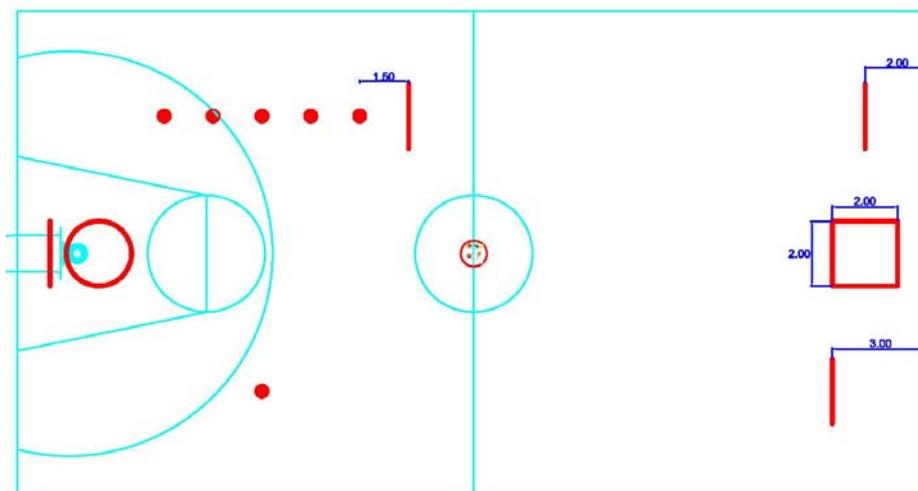


Figura 1: Preparación del circuito

→ EJECUCIÓN:

1. Partimos del aro 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 cambio de mano por delante para realizar zig-zag en los postes finalizando el recorrido con una entrada a canasta.

2. A continuación, recogemos el rebote y nos dirigimos al cono situado en la línea de 6, 25 metros; desde allí avanzamos botando el balón hacia canasta, realizamos una parada en uno o dos tiempos y lanzamos a canasta. Dejamos el balón de baloncesto en el aro donde está ubicado el material y cogemos la pala y la pelota de tenis.

3. Con la pala y la pelota de tenis nos dirigimos a la parte contraria del campo y nos colocamos detrás de la línea de tres metros. Realizamos diez pases seguidos con bote a la pared (el bote puede ser dentro de los tres metros, pero el ejecutante no puede situarse entre la marca y la pared); cuando finalicemos los diez pases volvemos al aro que contiene el material y cogemos el balón de voleibol.

4. Con el balón de voleibol nos situamos dentro del cuadrado de dos metros por dos metros y realizamos diez auto-pases (cinco auto-pases con los dedos y cinco auto-pases con los antebrazos) seguidos y sin salirse de los límites del cuadrado. Al terminar el ejercicio regresamos al aro del material y cogemos el balón de balonmano.

5. Con el balón de balonmano nos situamos detrás de la línea de dos metros y realizamos diez lanzamientos a la pared con una mano y diez recepciones con una o las dos manos; entre cada lanzamiento se realizarán dos pasos y, al finalizar, dejamos el balón de balonmano.

VALORACIÓN:

BAREMO
5 minutos = 3 puntos
6 minutos = 2,5 puntos
7 minutos = 2 puntos
8 minutos = 1,5 puntos
9 minutos = 1 punto
10 minutos = 0,5 puntos

2.3. PRUEBA DE EXPRESIÓN CORPORAL

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 que los/las 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!