



PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR
Convocatoria de 10 de septiembre (ORDEN EDU/468/2010, de 7 de abril, B.O.C. y L. 16 de abril)
PARTE ESPECÍFICA. OPCIÓN: OP3

DATOS DEL ASPIRANTE

APELLIDOS:
NOMBRE:
DNI:
CENTRO EDUCATIVO:

EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

INSTRUCCIONES GENERALES

- El aspirante realizará la parte teórica del ejercicio de **EDUCACIÓN FÍSICA** a las dieciséis horas.
- 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 4 preguntas.
 - 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 3 pruebas, cuyo orden de realización será el siguiente:
 - Prueba de expresión corporal.
 - Prueba de habilidades específicas: fútbol-sala, bádminton, baloncesto, balonmano y voleibol.
 - Prueba de condición física y salud: Resistencia y fuerza.



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

EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)

PARTE TEÓRICA

Desarrolle las siguientes preguntas.

1. CALENTAMIENTO:

- ¿Qué es?
- ¿Para qué sirve?
- Tipos.
- Principios a tener en cuenta en el calentamiento.

2. CUALIDADES FÍSICAS BASICAS:

- ¿Cuáles son?
- Tipos que hay dentro de estas cualidades.
- Sistemas que conozcas para mejorar estas cualidades.
- Otras cualidades que conozcas.

3. LESIONES DEPORTIVAS:

- Tipos.
- Principales lesiones y su tratamiento.

4. TIENES UNA SUPERFICIE PLANA DE 25X 45 METROS:

- Dibuje en ella todos los campos que pueda con sus dimensiones y líneas correctas.



DATOS DEL ASPIRANTE

APELLIDOS:

NOMBRE:

DNI:

CENTRO EDUCATIVO:

EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)

PARTE PRÁCTICA

1. EXPRESIÓN CORPORAL

- Acaba de recibir por teléfono una gran alegría o tristeza para usted. Expresé con el rostro, manos y cuerpo aquello que sienta. Puede utilizar el espacio que quiera.
- Tiempo: mínimo 30 segundos y máximo 1 minuto.

2. HABILIDADES ESPECÍFICAS

- El alumno elegirá dos habilidades de las cinco que se citan a continuación.
- Todas las pruebas se podrán realizar dos veces.

BALONCESTO: Efectúe un recorrido desde el centro del campo de forma continuada botando el balón en zig-zag entre 4 postes verticales colocados en línea, situado el primero a dos metros del punto de partida y separados dos metros entre sí. Sin dejar de botar realice una entrada a canasta, coja el rebote y vuelva a empezar (Se efectuará tres veces).

BALONMANO: Pase, recepción contra la pared (diez pases contra la pared). Bote de balón entre dos postes verticales, separados entre sí dos metros y dirección a portería, situados a partir de la línea central del campo. Sin dejar de botar efectuar un lanzamiento a portería.

VOLEIBOL: Lanzar contra la pared diez veces el balón por encima de una línea de dos metros y medio, alternando toque de dedos y antebrazos. Si no existe pared hacer el mismo ejercicio pero con toques verticales.

FÚTBOL SALA: Control del balón, conducirlo entre tres pivotes y lanzamiento a portería. Los pivotes estarán situados a una distancia de un metro entre ellos y dirección a portería.

BADMINTÓN: Golpee alternativamente de derecha y revés el volante. Saque de izquierda a derecha desde la zona de saque.

3. CONDICIÓN FÍSICA

- **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.
- **FUERZA:** Lanzamiento de balón medicinal (extremidades superiores). Se lanzará en posición de rodillas un balón medicinal desde una marca lo más lejos posible. Para mujeres el balón tendrá un peso de 2 kg. y para hombres un peso de 3 kg.



DATOS DEL ASPIRANTE

APELLIDOS:

NOMBRE:

DNI:

CENTRO EDUCATIVO:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

PARTE TEÓRICA

- Está compuesta por 4 preguntas.
- **La máxima puntuación que se puede obtener en esta parte teórica es de 4 puntos.**
Cada pregunta se valorará con **1 punto**.

PARTE PRÁCTICA

- Está compuesta por 5 pruebas (1 de expresión corporal, 2 de habilidades específicas y 2 de condición física y salud).
- **Esta parte práctica se calificará con un máximo de 6 puntos, en función de cada bloque de actividades:**

➤ La prueba de expresión corporal se valorará con un máximo de **1 punto**. En la prueba se valorará la parte expresiva. El tiempo mínimo será de 30 segundos y el máximo de 1 minuto. Si no utiliza el tiempo mínimo se penalizará con 0,50 puntos, sin embargo si llega al tiempo máximo se le invita a terminar la prueba.

➤ Pruebas de habilidades específicas. El aspirante elegirá para su ejecución dos habilidades. Se valorará con un máximo de **3 puntos**. Cada habilidad tendrá como calificación máxima 1,50 puntos.

En las pruebas deportivas, baloncesto, fútbol-sala y bádminton, voleibol y balonmano se observarán tanto el conocimiento y dominio de la técnica básica como los aspectos reglamentarios aplicados durante la ejecución. El aspirante podrá optar por una segunda oportunidad si así lo manifiesta al finalizar el primer intento.

➤ Pruebas de condición física y salud. Se valorará con **2 puntos**.

Cada una de las pruebas de condición física y salud se calificarán con **1 punto** si el aspirante, en función de su sexo, supera los valores mínimos establecidos para cada una de ellas. Si el valor mínimo no es superado la calificación parcial será de 0 puntos. En ambas pruebas se observará si el aspirante es apto para la práctica físico deportiva saludable con carácter general. Dispondrá, si así lo requiere, de un segundo intento.

- Prueba de resistencia: Observa un nivel de condición física general 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

- Prueba de fuerza: Lanzamiento de balón medicinal (extremidades superiores). Se considera lanzamiento nulo si al lanzar el balón el aspirante cae hacia delante tocando o rebasando la línea de tiro con alguna parte de su cuerpo o si lanza solamente con una extremidad. Se valorará con **1 punto** si el aspirante es capaz de lanzar el balón más allá de la siguiente distancia:

- Hombre: 5,5 metros
- Mujer: 4 metros

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.



DATOS DEL ASPIRANTE

APELLIDOS:

NOMBRE:

DNI:

CENTRO EDUCATIVO:

ORGANIZACIÓN Y NORMAS DE REALIZACIÓN DE LA PARTE ESPECÍFICA

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.

- Pista polideportiva (a ser posible cubierta)
- Portería de balonmano
- Canasta de baloncesto
- Campo de voleibol con red
- Campo de bádminton con red
- 6 postes o pivotes
- 2 balones por cada deporte
- 3 balones medicinales
- 2 raquetas de bádminton
- 3 tacos u otro tipo de objetos similares
- 6 volantes
- Casete y cinta de Course Navette
- Cronómetro
- Otros

PRIMERA PRUEBA. Desarrollo de una prueba de expresión corporal.

SEGUNDA PRUEBA. Habilidades específicas.

El aspirante deberá realizar dos habilidades de las cinco habilidades específicas: Baloncesto, fútbol sala, bádminton, voleibol y balonmano. 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.
- **FUERZA.** Lanzamiento de balón medicinal. Se marca una línea en el suelo. El aspirante se coloca de rodillas detrás de ella sobre una colchoneta o esterilla. Coloca el balón detrás de su cabeza con ambas manos y lanza por encima de ella y hacia delante lo más lejos posible el balón (2 kg mujeres y 3 kg hombres).