



PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR
Convocatoria de 12 de septiembre (ORDEN EDU/428/2011, de 7 de abril, B.O.C. y L. 15 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: 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. ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL:**
 - Haga una clasificación de las actividades deportivas que se practican en el medio natural en función del entorno o tipo de medio en que éstas se producen.
- 2. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD:**
 - Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
 - El sedentarismo y sus riesgos.
- 3. DEPORTES:**
 - Establezca al menos 5 diferencias relevantes que existen cuando tratamos de relacionar deporte recreativo y deporte de alto rendimiento.
- 4. JUEGOS Y DEPORTES PROPIOS DE CASTILLA Y LEÓN:**
 - Conocimiento y dominio de sus aspectos técnicos y reglamentarios.



DATOS DEL ASPIRANTE

APELLIDOS:

NOMBRE:

DNI:

CENTRO EDUCATIVO:

EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)

PARTE PRÁCTICA

1. EXPRESIÓN CORPORAL

- Acaba de recibir un correo electrónico en el que le informan que ha sido agraciado con el gordo de la lotería nacional. Expresa corporalmente aquello que siente. No podrá realizar expresión verbal alguna.
- Tiempo: mínimo 30 segundos y máximo 60 segundos.

2. HABILIDADES ESPECÍFICAS

- El alumno elegirá dos deportes de los cuatro que se citan a continuación. Deberá realizar obligatoriamente las 4 habilidades específicas que se describen en cada modalidad deportiva.
- Todas las pruebas se podrán realizar dos veces.

BALONCESTO:

- Partiendo desde el centro de la cancha, corriendo botando el balón, realizar una entrada a canasta intentando un enceste (directamente al aro o indirectamente al tablero).
- Botar el balón en zig-zag entre 5 conos separados entre sí 5 m y, al final, entrada y tiro a canasta.
- 5 Tiros a canasta en suspensión desde 4 m y desde una posición elegida por el aspirante.
- Aplicación del juego real 1x1 en una sola canasta.

BALONMANO:

- Desplazarse adelante botando el balón en zig-zag entre 6 conos separados entre sí 2 m; cambio de mano en la vuelta.
- Por parejas, realizar desde parados un pase clásico al compañero, y éste, recibirá el balón, y así sucesivamente hasta realizar 5 pases cada aspirante.
- Botar el balón corriendo y efectuar 5 lanzamientos en suspensión a portería.
- Aplicación del juego real 2x2 en una sola portería.

VOLEIBOL:

- Por parejas, desde 6 m realizar un saque de abajo debiendo sobrepasar el balón una red o goma elástica situada aproximadamente a 2,10 m de altura. El balón deberá caer en el campo contrario para que el compañero realice la recepción correspondiente. Cambio de papeles.
- Por parejas, realizar alternativamente con el compañero/a toques de dedos y antebrazos.
- Por parejas, uno realiza un pase de colocación al lado de la red y, el otro, remata al campo contrario. Cambio de papeles.
- Aplicación juego real 1x1 ó 2x2, con red o goma elástica, en medio campo de voleibol (4,5 x 9 m.).

BÁDMINTON:

- Realizar un saque alto al fondo del terreno de juego.
- Por parejas, realizar alternativamente golpes básicos del lado derecho (drive) y golpes del lado izquierdo (revés).
- Por parejas, uno realiza golpes de remate y otro los defiende. Cambio de papeles.
- Aplicación juego real 1x1.



DATOS DEL ASPIRANTE

APELLIDOS:

NOMBRE:

DNI:

CENTRO EDUCATIVO:

EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)

3. CONDICIÓN FÍSICA

a) *PRUEBA DE RESISTENCIA AERÓBICA. TEST DE COOPER.*

- Objetivo: medir la resistencia aeróbica del alumno.
- Lugar: pista plana, con una medida conocida.
- Material. cronómetro.
- Ejecución: a la voz de salida, se debe recorrer la mayor distancia posible en un tiempo de 12'. Se anotará el recorrido efectuado en metros.

TEST DE COOPER: CALIFICACIÓN

Puntos		1 punto	0,60 puntos	0,40 puntos	0'20 puntos	0 puntos
Masculino	M	+ 2700 m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	-2100 m
Femenino	F	+ 2000 m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	- 1500 m

b) *PRUEBA DE POTENCIA DEL TRONCO Y EXTREMIDADES SUPERIORES: TEST DEL LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL (3KGS.)*

- Objetivo: medir la fuerza del tronco y brazos.
- Material: balón medicinal de 3 kg, cinta métrica de 10 m.
- Ejecución: desde la línea, de pie con pies separados la anchura de los hombros, lanzar el balón con dos manos colocando éste detrás de la cabeza.
- Normas: no se puede saltar al efectuar los lanzamientos (sí se pueden despegar los talones del suelo), ni traspasar la línea de lanzamiento.

TEST DE LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL (3 KG): CALIFICACIÓN

Puntos		1 punto	0,60 puntos	0,40 puntos	0'20 puntos	0 puntos
Masculino	M	más de 5'5 m	5'01 - 5'5 m	4,51 - 5'0 m	4,0 - 4'5 m	- 4,0 m
Femenino	F	más de 4'5 m	4'01 - 4'5 m	3,51 - 4'0 m	3,0 - 3,5 m	- 3,0 m



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).
- **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 60 segundos. 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 2 habilidades. Se valorará con un máximo de **3 puntos**. Cada habilidad tendrá como calificación máxima 1,50 puntos.

En las pruebas deportivas de baloncesto, 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. 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.

CALIFICACIÓN FINAL

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



DATOS DEL ASPIRANTE

APELLIDOS:
NOMBRE:
DNI:
CENTRO EDUCATIVO:

MATERIAL E INSTALACIONES NECESARIAS

Debido al tipo de prueba y a la hora del día en que se realiza la Parte Práctica, es aconsejable que todas las pruebas se efectúen, 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 (cubierta) con una altura del techo de, al menos, 4 mts.
- Portería de balonmano
- Canasta de baloncesto
- Campo de voleibol con red
- Campo de bádminton con red
- 6 conos u objetos similares
- 2 balones de cada deporte de equipo
- 3 balones medicinales de 3 kg
- 4 raquetas de bádminton
- 6 volantes de bádminton
- 1 cronómetro
- 1 cinta métrica
- Otros