



**PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR**  
Convocatoria de 27 de junio (ORDEN EDU/340/2012, de 17 de mayo, B.O.C. y L. 22 de mayo)  
**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 5 preguntas de desarrollo.
  - La duración máxima de esta parte será de 30 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 5 pruebas, cuyo orden de realización será el siguiente:
  - Prueba de habilidades específicas: Voleibol, Fútbol Sala y Floorball (Hokey-Sala).
  - Prueba de condición física y salud: Velocidad, agilidad y fuerza.



ATOS DEL ASPIRANTE	CALIFICACIÓN
<b>APELLIDOS:</b> <b>NOMBRE:</b> <b>DNI:</b> <b>CENTRO EDUCATIVO:</b>	

### **EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **PARTE TEÓRICA**

**Responda de forma clara y concisa a las siguientes preguntas:**

1. El agua es un elemento fundamental en el cuerpo humano:
  - ¿Qué proporción de nuestro peso corresponde al agua?
  - ¿Cómo influye en el rendimiento deportivo?
  - ¿Cuándo y cuánto debemos beber cuando entrenamos o competimos?
2. ¿Qué es la cifosis y cómo influye en la postura? ¿En qué se diferencia de la escoliosis? ¿con qué ejercicios podríamos mejorar?
3. ¿Para qué nos sirve una evaluación de la condición física? ¿Cómo podemos y que tenemos que evaluar en la condición física de un individuo?
4. Defina qué es un calentamiento, sus objetivos y desarrolle un calentamiento propio general.
5. ¿La práctica deportiva puede ayudar a prevenir las drogodependencias? ¿Por qué? Comente algo sobre tabaco y alcohol en relación a la salud y la forma física.



## DATOS DEL ASPIRANTE

**APELLIDOS:**  
**NOMBRE:**  
**DNI:**  
**CENTRO EDUCATIVO:**

## EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)

### **PARTE PRÁCTICA**

#### **PRUEBAS DE HABILIDADES ESPECÍFICAS**

**VOLEIBOL:** Lanzar contra la pared diez veces el balón a una altura aproximada de 2,5 m. Efectuar primeramente 5 toques seguidos de dedos y a continuación 5 toques seguidos de antebrazos. Sino se dispone de pared se realizará con lanzamiento en vertical.

**FÚTBOL SALA:** Recibir el balón en altura por parte del examinador, conducirlo desde el medio del campo hacia la portería y efectuar un tiro desde fuera del área de 6 metros.

**FLOORBALL (HOCKEY-SALA):** Conducir la bola por entre 5 conos en una parte de la cancha finalizando en círculo central. Desde ese punto conducción de velocidad hacia portería, parada en línea de 7 m y posterior tiro a portería.

#### **PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

**VELOCIDAD AGILIDAD:** Test de 6 por 9 metros. Realizar 6 desplazamientos de 9 metros entre dos líneas colocando un taco en el suelo en cada uno de ellos.

**FUERZA:** Test de salto horizontal sin carrera. Consiste en saltar lo más lejos posible, desde parado, sin pisar la línea de salida.



### DATOS DEL ASPIRANTE

**APELLIDOS:**  
**NOMBRE:**  
**DNI:**  
**CENTRO EDUCATIVO:**

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN (Continuación)

#### **PARTE TEÓRICA**

- Está compuesta por 5 preguntas.
- **La máxima puntuación que se puede obtener en esta parte teórica es de 5 puntos.**  
Cada respuesta correcta se valorará con **1 punto**.

#### **PARTE PRÁCTICA**

- Está compuesta por 5 pruebas (3 de habilidades específicas y 2 de condición física y salud).
- **Esta parte práctica se calificará con un máximo de 5 puntos.**  
Cada prueba se valorará como máximo con **1 punto**.

- En las pruebas de habilidades específicas: voleibol, fútbol-sala y floorball (*hockey-sala*) 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

- Prueba de velocidad agilidad: Test de 6 por 9 metros. Durante el intercambio de tacos el aspirante no podrá tocar las líneas ni la parte interior del recorrido. El aspirante debe ser capaz de realizarla en menos del tiempo establecido:

Hombre: 19 segundos

Mujer: 20 segundos

- Prueba de fuerza: Test de salto horizontal. El intento es nulo si en el momento de saltar se pisa la línea marcada y si al aterrizar el aspirante cae hacia atrás y apoya una o ambas manos en el suelo por detrás de los pies. El aspirante debe ser capaz de saltar al menos la siguiente distancia:

Hombre: 1,80 metros

Mujer: 1,50 metros

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 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 Específica 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.

- Cancha polideportiva que contenga al menos:
  - Portería.
  - Campo de voleibol con red.
  - Campo de fútbol sala.
  - Stick.
  - 6 postes, pivotes, conos o similar.
  - 3 balones por cada deporte.
  - Bancos suecos.
  - Cronómetro y silbato.
- Aulas contiguas.

### **PRIMERA PRUEBA. HABILIDADES ESPECÍFICAS**

El aspirante deberá realizar los ejercicios de las tres habilidades específicas: voleibol, fútbol sala y floorball (hockey-sala). La prueba se podrá realizar al aire libre, aunque se debería procurar realizar en recinto cubierto con una altura de al menos cuatro metros.

### **SEGUNDA PRUEBA:**

VELOCIDAD AGILIDAD. Test de 6 por 9 metros: Se pintan en el gimnasio dos líneas paralelas de tres metros de longitud y separadas entre sí nueve metros. En la parte de la salida, por el exterior del recorrido, se colocarán dos tacos y enfrente uno en el punto final del trayecto. Al toque del silbato el aspirante en el punto de salida cogerá un taco e irá al final del trayecto haciendo un intercambio de tacos y así sucesivamente durante seis veces.

FUERZA. Test de salto horizontal: El aspirante se sitúa de pie, con las puntas de los pies detrás de una línea marcada en el suelo. Los pies se colocarán a la misma altura pudiéndose separar. La prueba se podrá realizar una segunda vez si la primera es considerada nula por el examinador.

La prueba se realizará en un pavimento antideslizante.