



**PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR**  
Convocatoria de 19 de junio (ORDEN EDU/280/2014, de 16 de abril, B.O.C. y L. 29 de abril)

**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 10 preguntas tipo test y 2 preguntas de desarrollo.
  - 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 2 bloques de pruebas, cuyo orden de realización será el siguiente:
  - Pruebas de habilidades específicas: voleibol, baloncesto, bádminton y fútbol-sala.
  - Pruebas de cualidades físicas: resistencia y velocidad-agilidad.



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

### **EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **PARTE TEÓRICA**

#### **A) Preguntas tipo test. Marque con una (X) la respuesta que considere correcta:**

- Señala la frase correcta:
  - En el campo del entrenamiento deportivo la intensidad es un parámetro de tipo cuantitativo
  - Es conveniente incluir los trabajos de flexibilidad en los calentamientos y al final de las sesiones
  - Los multilanzamientos se emplean para trabajar los diferentes tipos de flexibilidad
- Los huesos del antebrazo son:
  - Tibia y radio
  - Cúbito y radio
  - Húmero y radio
- La frecuencia cardiaca adecuada para el trabajo de resistencia aeróbica a través de la carrera continua será:
  - 80 a 110 pulsaciones por minuto aproximadamente
  - 130 a 160 pulsaciones por minuto aproximadamente
  - 180 a 200 pulsaciones por minuto aproximadamente
- ¿Cuál de estos deportes pertenece a los denominados deportes cooperativos?
  - Polo
  - Waterpolo
  - Acrosport
- Uno de los músculos que intervienen en la extensión de la articulación del tobillo es el:
  - tríceps
  - gemelo
  - cuádriceps
- Podemos saber que una persona respira:
  - Mirando, escuchando y sintiendo la respiración
  - Mirando el color de la piel y su temperatura
  - Comprobando la presión sanguínea
- ¿Cuál es la forma de colocar un hueso roto antes de inmovilizarlo?
  - Dos personas separan con sumo cuidado los extremos para alinearlos correctamente
  - Nunca se debe tratar de reducir una fractura si no es por personal especializado
  - Con el método isocinético y siempre que el herido esté consciente



## DATOS DEL ASPIRANTE

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

## EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)

8. La lucha leonesa se puede considerar como una manifestación deportiva:
- practicada en medio natural
  - etnográfico cultural
  - tradicional
9. Para perder peso de forma saludable debemos:
- Evitar beber agua o bebidas isotónicas durante o después del entrenamiento
  - Ingerir más vitaminas y reducir casi por completo los hidratos de carbono
  - Reducir ligeramente el aporte calórico a través de una dieta equilibrada aumentando la actividad física de carácter aeróbico
10. ¿Cuál de las siguientes carreras de atletismo pertenece al denominado medio fondo?
- 200 metros lisos
  - 1500 metros lisos
  - 10000 metros lisos

### ***B) Preguntas de desarrollo:***

1. Nutrición: "Nutrientes energéticos o Principios inmediatos de los alimentos".
  - ¿Cuáles son?
  - Aporte energético de cada uno de ellos
  - Ejemplos de diferentes alimentos según su composición
2. Un ciclo anual de entrenamiento se distribuye en tres periodos. Defínalos e indique sus características.



## **DATOS DEL ASPIRANTE**

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

## **EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)**

### **PARTE PRÁCTICA**

#### **1. PRUEBAS DE HABILIDADES ESPECÍFICAS**

**BALONCESTO:** Situando 2 postes en la línea media del campo, cada uno próximo a una línea lateral. Ir botando el balón desde un poste y realizar una entrada a canasta, coger el rebote y desplazarse botando hacia el poste contrario, bordearlo y realizar una entrada a canasta desde el otro lado. Repetir el ejercicio 2 veces.

**VOLEIBOL:** Realizar cinco autopases seguidos utilizando el toque de dedos. Posteriormente realizar otros cinco autopases de antebrazo. En ambos ejercicios el balón debe subir aproximadamente un metro desde la superficie de contacto. Finalmente utilizar la técnica del "saque de mano baja" para realizar tres golpes contra la pared por detrás de una línea situada a nueve metros.

**BADMINTON:** Desplazarse, ida y vuelta, la anchura del gimnasio, golpeando el volante tanto de derecha como de revés y realizando un mínimo de 10 toques en cada trayecto. Posteriormente, realizar 2 saques, uno desde la zona de derecha y otro desde la zona de revés.

**FUTBOL-SALA:** Conducir el balón con el pie en zig-zag entre cinco conos, separados entre ellos un metro y situados en la línea central del campo. Posteriormente dirigirse hacia la portería y realizar un lanzamiento desde fuera del área entre dos conos situados en el borde de ésta.

#### **2. CUALIDADES FÍSICAS**

**PRUEBA DE RESISTENCIA.** Test de Course Navette: Realizar una carrera manteniendo durante el mayor tiempo posible, un aumento periódico del ritmo marcado por el sonido de una grabación.

**PRUEBA DE VELOCIDAD-AGILIDAD.** Test de 5 x 10 metros: Realizar 5 veces el recorrido entre 2 postes situados a una distancia de 10 metros. Borear los postes sin tocarlos y cruzarse de lado a lado en cada trayecto, es decir, realizando la figura de un ocho.



### **DATOS DEL ASPIRANTE**

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

### **EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA (Continuación)**

#### ***ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD***

Los aspirantes discapacitados que se desplacen en silla de ruedas realizarán las pruebas con las mismas condiciones que el resto a excepción de las siguientes pruebas:

- ***VOLEIBOL:*** Realizar cinco autopases seguidos utilizando el toque de dedos. El balón debe subir aproximadamente un metro desde la superficie de contacto. Finalmente utilizar la técnica del “saque de mano baja” para realizar tres golpes contra la pared por detrás de una línea situada a cinco metros de ésta.
- ***BADMINTON:*** Golpear 10 veces el volante, alternando un golpe de derecha con otro de revés. Posteriormente realizar 2 saque, uno desde la zona de derecha y otro desde la zona de revés.
- ***FUTBOL-SALA:*** No realizarán la prueba de fútbol-sala.
- ***PRUEBA DE RESISTENCIA. Test de Course Navette:*** Debe realizar el mismo ejercicio que el resto de concursantes pero en este caso la separación de líneas será solamente de ocho metros.
- ***PRUEBA DE VELOCIDAD-AGILIDAD. Test de 5 x 10 metros:*** Debe realizar el mismo ejercicio que el resto de concursantes pero en este caso la separación entre los postes será de cuatro metros, es decir, “5 x 4 metros”.



### DATOS DEL ASPIRANTE

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

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN (Continuación)

#### **PARTE TEÓRICA**

- Está compuesta por 10 preguntas tipo test y 2 preguntas de desarrollo.
- **La máxima puntuación que se puede obtener en esta parte teórica es de 4 puntos.** Cada respuesta tipo test correcta se valorará con **0,2 puntos**.
- Las preguntas de desarrollo se valorarán con **1 punto cada una**.

#### **PARTE PRÁCTICA**

- **Esta parte práctica se calificará con un máximo de 6 puntos.**
  - Está compuesta por dos tipos de pruebas:
    - Prueba de habilidades específicas: El aspirante elegirá dos habilidades de las cuatro que se ofertan. Se valorarán con un máximo de **3,50 puntos**, 1,75 puntos por cada habilidad específica. En esta prueba se observará el conocimiento, el dominio de la técnica y la eficacia. El aspirante podrá optar por una segunda oportunidad si así lo manifiesta al finalizar el primer intento.
    - Prueba de cualidades físicas:
      - Prueba de resistencia: Test de Course Navette. Se valorará con **1,25 puntos** si el aspirante es capaz de superar el tiempo establecido:
        - Hombres: periodo o nivel 8.
        - Mujeres: periodo o nivel 6.
      - Prueba de velocidad-agilidad: Test de 5 X 10 metros. Se valorará con **1,25 puntos** si el aspirante es capaz de realizarla en menos del tiempo establecido:
        - Hombres menos de 16 segundos.
        - Mujeres menos de 16,5 segundos.
- **Los criterios de evaluación y calificación para los alumnos discapacitados serán los mismos que para el resto de concursantes.**

#### **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 cubierta que contenga al menos:
  - Porterías de fútbol-sala.
  - Canastas de baloncesto.
  - Campo de voleibol con red.
  - Campo bádminton con red.
  - 4 postes, 12 conos o similar.
  - 3 balones por cada deporte nombrado.
  - 4 raquetas de bádminton y 4 volantes.
  - Cinta métrica.
  - Cronómetro y silbato.
  - Aparato electrónico reproductor de música. Grabación test Course Navette.
- Aulas contiguas.

### **1. HABILIDADES ESPECÍFICAS**

Estas pruebas deben realizarse en un pabellón cubierto de al menos cuatro metros de altura. Excepcionalmente podrían realizarse en pistas polideportivas exteriores, si disponen de material necesario y el tiempo lo permite.

### **2. CONDICIÓN FÍSICA**

#### ➤ RESISTENCIA. COURSE NAVETTE.

En un terreno llano se sitúan dos líneas paralelas de al menos diez metros de longitud y separadas veinte metros. El objetivo es que el ejecutante realice una carrera de ida y vuelta de forma continua entre las dos marcas, haciendo coincidir la partida y la llegada a cada marca con el pitido emitido por una grabación. Cada cierto número de pitidos el tiempo que transcurre entre éstos va acortándose. El participante debe dejar la prueba si el pitido suena antes de que llegue a la línea correspondiente.

El objetivo es mantenerse el mayor tiempo posible en carrera y conseguir el periodo más alto.

#### ➤ VELOCIDAD-AGILIDAD. Test de 5 X 10 metros:

Se pintan en el gimnasio dos líneas paralelas de dos metros de longitud y separadas entre sí diez metros. En uno de los extremos de las líneas se colocan dos postes, uno en frente del otro. A la voz de ¡ya! El concursante que está situado detrás de una de las líneas se desplazará de un poste al otro realizando la figura de ochos hasta completar 50 metros. En ningún momento pueden tocarse los postes.