

DATOS DEL ASPIRANTE	CALIFICACIÓN
Apellidos: _____	_____ (Numérica de 0 a 10)
Nombre: _____ DNI: _____	
I.E.S. _____	

PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR
Convocatoria de 19 de junio de 2008 (Orden de 19 de febrero de 2008, BOA de 7/03/2008)

PARTE ESPECÍFICA: EDUCACIÓN FÍSICA (Opción H3)

INSTRUCCIONES GENERALES

- La duración de esta prueba será la que estime la comisión evaluadora.
- Entregue esta hoja al finalizar esta parte específica de la prueba de acceso.
- Esta parte específica consta de dos ejercicios:
 1. Cuestionario de 10 preguntas tipo test que se realizará en un aula.
 2. Un ejercicio práctico cuyo orden de realización puede ser el siguiente:
 - 1 - Prueba de velocidad.
 - 2 - Prueba de flexibilidad.
 - 3 - Prueba de fuerza de brazos.
 - 4 - Prueba de resistencia.
- Atienda a las instrucciones y orden de intervención que le asigne la Comisión Evaluadora.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- 1º. La valoración total de la prueba es de 10 puntos.
- 2º. Cada una de las dos partes de esta prueba, ejercicio teórico y ejercicio práctico, se puntuará hasta un máximo de 10 puntos siendo la nota final la media aritmética de ambas.
- 3º. Cada pregunta del ejercicio de carácter teórico (cuestionario tipo test) tiene una única respuesta correcta que equivale a 1 punto.
- 4º. El ejercicio práctico lo realizará cada aspirante en su totalidad. Para su calificación se tendrán en cuenta las marcas y puntuaciones indicadas en la tabla adjunta (ANEXO 1) y se procederá de la siguiente manera: se desestimaré la prueba en la que el candidato haya obtenido peor marca y se calculará la nota de este ejercicio según los resultados obtenidos en las otras tres pruebas prácticas. Si el aspirante no iguala o supera las marcas establecidas en, al menos, tres de las cuatro pruebas planteadas, la calificación de este ejercicio será de 0 puntos.

- 1.- De las siguientes características, cual se corresponde con la vía metabólica aeróbica, para la obtención de la energía.
 - a) Es la que se utiliza principalmente durante una carrera continua a ritmo moderado.
 - b) Se produce ácido láctico como desecho.
 - c) No se produce ácido láctico como desecho.
 - d) Se entrena mediante ejercicios que no superen las 120 pulsaciones por minuto.
- 2.- Las cualidades físicas básicas son:
 - a) Coordinación, fuerza, equilibrio y flexibilidad
 - b) Flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza
 - c) Calentamiento, flexibilidad, velocidad y resistencia
 - d) Resistencia, naturalidad, velocidad y fuerza
- 3.- Que cualidad física básica se ve afectada en mayor medida por la contracción muscular isométrica:
 - a) La resistencia.
 - b) La agilidad.
 - c) La velocidad.
 - d) La fuerza.
- 4.- Los huesos del antebrazo son:
 - a) Tibia y peroné
 - b) Esternocleidomastoideo y parietal
 - c) Húmero y etmoides.
 - d) Radio y cúbito
- 5.- La frecuencia cardíaca adecuada para el trabajo de resistencia aeróbica a través de la carrera continua será:
 - a) 200 a 210 pulsaciones por minuto aproximadamente.
 - b) 80 a 110 pulsaciones por minuto aprox.
 - c) Es indiferente
 - d) 130 a 160 pulsaciones por minuto aprox.
- 6.- ¿Cuál de los siguientes nutrientes es el que utilizamos prioritariamente para la obtención de energía, durante la primera media hora de nuestro entrenamiento?
 - a) Vitaminas.
 - b) Lípidos.
 - c) Prótidos.
 - d) Glúcidos.

7.- ¿Según el reglamento de voleibol, de forma general, cuantos toques como máximo puede realizar cada equipo antes de pasar el balón al otro campo?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4

8.- El triatlón consta de las siguientes pruebas:

- a) Remo, natación y escalada
- b) Remo, natación y BTT
- c) Natación, bicicleta y carrera a pie
- d) Natación, remo y carrera a pie

9.- ¿Cuál de los siguientes deportes no pertenecería a los denominados deportes de equipo?

- a) Polo.
- b) Golf.
- c) Rugby.
- d) Hockey.

10.- Los tres tipos de velocidad, como capacidad física básica son:

- a) Larga, corta y media
- b) De desplazamiento, de reacción y gestual
- c) De amplitud, de desplazamiento y de frecuencia
- d) Deportiva, atlética y de contacto

PRUEBA Nº 1

PRUEBA DE VELOCIDAD 50 m.

Recorrer una distancia de 50 metros, en terreno llano, de firme regular y de trazado recto, en un tiempo inferior a 8 segundos los hombres y 8,5 segundos las mujeres.

PRUEBA Nº 2

PRUEBA DE RESISTENCIA.

Course Navette. Prueba de resistencia en periodos de un minuto con intensidad variable, realizada en una distancia de 20 metros, ida y vuelta, para su superación deberán alcanzar un mínimo de 8 periodos los hombres y 6 periodos las mujeres.

PRUEBA Nº 3

PRUEBA DE FLEXIBILIDAD.

Evaluación de la flexibilidad global del tronco y extremidades inferiores. Descalzo y con los pies situados sobre una línea, flexionar hacia delante el cuerpo sin impulso, llevar los brazos simultáneamente, pasándolos por entre las piernas, tan atrás como sea posible, para alcanzar al menos 25 cm. los hombres, y 30 cm. las mujeres.

PRUEBA Nº 4

PRUEBA DE FUERZA MUSCULAR GENERAL.

Evaluación de la potencia muscular general y sus condiciones de aplicación en las palancas óseas. De pie y parado, utilizando las dos manos, lanzar hacia delante, un balón medicinal para alcanzar una distancia superior a 6 metros. El peso del balón medicinal será de 5 kg. para los hombres y 3 kg. para las mujeres.