



GOVERN DE LES ILLES BALEARS

Conselleria d'Educació i Cultura

Direcció General de Formació Professional

PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR  
Convocatoria mayo de 2005

EDUCACIÓN FÍSICA

1. Las capacidades físicas.

- a) Definición de resistencia aeróbica.
- b) Definición de resistencia anaeróbica.

2. La práctica física y la salud.

- a) Describe tres posibles efectos de la actividad física sobre el sistema cardiovascular.
- b) Elabora un programa de entrenamiento de resistencia con el objetivo de obtener una condición física aceptable (dos sesiones), utilizando diferentes métodos continuos en cada sesión.

3. Hábitos y prácticas sociales perjudiciales para la salud.

- a) Sedentarismo, definición y problemas que conlleva.
- b) El consumo de alcohol, cita tres posibles consecuencias.

4. Los deportes colectivos: el baloncesto

- a) Describe cinco reglas básicas del baloncesto.
- b) Diferencia entre faltas personales e infracciones.

5. Los deportes de raqueta i de palas.

- a) Cita tres de las características generales.
- b) Describe los principales aspectos técnicos.



GOVERN DE LES ILLES BALEARNS

Conselleria d'Educació i Cultura

Direcció General de Formació Professional

PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR  
Convocatoria extraordinaria septiembre de 2005

EDUCACIÓN FÍSICA

1. Nutrición y actividad física.

- a) Clasificación de los alimentos.
- b) Pauta básicas para confeccionar una dieta equilibrada. Distribución de calorías y número de calorías al día.

2. Hábitos y prácticas sociales perjudiciales para la salud.

- a) Trastornos del comportamiento alimenticio, describe las principales enfermedades.
- b) El consumo de tabaco y las principales enfermedades.

3. Las capacidades físicas.

- a) Concepto y clases de velocidad.
- b) Cita los dos factores genéticos de los que depende. (No hace falta explicación)

4. La práctica física y la salud.

- a) Breve resumen de los efectos de la actividad física sobre el sistema nervioso central.
- b) Elabora una sesión de velocidad de desplazamiento (para un sujeto de 18 años).

5. Los deportes colectivos.

- a) Cita tres fundamentos técnicos básicos de ataque y tres de defensa en el fútbol.
- b) Cita tres fundamentos tácticos de ataque y tres de defensa de uso generalizado en el fútbol.



## Govern de les Illes Balears

Conselleria d'Educació i Cultura

Direcció General de Formació Professional

### PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR Convocatoria mayo de 2006

#### EDUCACIÓN FÍSICA

#### 1. LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

A) Observa los ejemplos de situaciones cotidianas que exponemos a continuación. Trata de averiguar cual de las Cualidades Físicas se requiere para su realización:

a.1 Tratamos de abrir una puerta que ofrece una fuerte resistencia

Cualidad Física necesaria:.....

a.2 Vamos de excursión por la montaña con unos amigos. Ya llevamos 4 horas caminando sin parar.

Cualidad Física necesaria:.....

a.3 La parada del autobús se encuentra a 30 metros. El vehículo está a punto de arrancar y necesitamos cogerlo.

Cualidad Física necesaria:.....

a.4 Estamos tratando de desabrocharnos una camisa que tiene los botones en la espalda.

Cualidad Física necesaria:.....

B) Escoge la respuesta más adecuada para definir Fuerza resistencia

b.1 La fuerza se aplica contra una resistencia media baja, la aceleración no es máxima y el número de repeticiones es alto sin entrar en fatiga.

b.2 Es la capacidad de máxima tensión que puede desarrollar un músculo ó grupo muscular.

b.3 La aceleración y velocidad comunicadas a una resistencia son máximas, por lo tanto, la resistencia no puede ser muy grande.

## **2. LA PRÁCTICA FÍSICA Y LA SALUD.**

A) Escoge la respuesta más adecuada.

El calentamiento sirve para:

a.1 Evitar lesiones psicológicas y lograr un mayor rendimiento durante el ejercicio.

a.2 Prepararnos para la clase y evitar lesiones en los huesos.

a.3 Preparar los sistemas y aparatos de nuestro organismo, predisponernos psicológicamente y evitar lesiones.

B) Principales sistemas y aparatos del cuerpo humano. Completa la información

Sistema cardiovascular, formado por .....

.....

Sistema respiratorio, formado por .....

.....

Aparato locomotor, formado por .....

.....

## **3. HÁBITOS Y PRÁCTICAS PERJUDICIALES PARA LA SALUD.**

A) Nombra tres hábitos perjudiciales para la salud.

1.....

2.....

3.....

B) Sedentarismo: Definición. Cita tres posibles consecuencias.

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

#### 4. NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA. LA DIETA EQUILIBRADA.

A) ¿ De qué tres principios inmediatos debería constar una dieta equilibrada?

- 1.....
- 2.....
- 3.....

B) ¿Por qué son importantes los hidratos de carbono para la actividad física?

.....

.....

.....

.....

.....

## 5. LOS DEPORTES COLECTIVOS.

A) Rodea con círculo uno de los siguientes deportes y, del seleccionado, nombra dos fundamentos técnicos de ataque (técnica individual ofensiva) y dos fundamentos técnicos de defensa (técnica individual defensiva):

Baloncesto, Balonvolea, Balonmano, Waterpolo, Fútbol

.....

.....

.....

.....

B) Del deporte elegido señala tres infracciones del reglamento.

.....

.....

.....



# Govern de les Illes Balears

Conselleria d'Educació i Cultura

Direcció General de Formació Professional

## PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR Convocatoria septiembre de 2006

### EDUCACIÓN FÍSICA

#### 1. Las capacidades físicas.

##### 1.a Define la fuerza

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.b Haz una propuesta concreta de ejercicios de fuerza: para mejorar los músculos de los brazos, otro para mejorar los músculos del tronco y otro para mejorar los músculos de las piernas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### 2. Los deportes colectivos.

2.a) Rodea con círculo uno de los siguientes deportes y, del seleccionado, nombra dos fundamentos técnicos de ataque (técnica individual ofensiva) y dos fundamentos técnicos de defensa (técnica individual defensiva):

Baloncesto, Balonvolea, Balonmano, Waterpolo, Fútbol

.....

.....

.....

.....

.....

2.b) Del deporte elegido señala tres infracciones del reglamento.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**3. Los deportes de pala y raqueta.**

3.a) Cita tres características generales

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.b) Nombra un deporte de pala/raqueta y describe dos aspectos técnicos

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**4. Los métodos y las actividades de relajación.**

4.a) Nombra dos métodos de relajación.



1.....

2.....

4.b) Describe un(a) método/actividad de relajación y su posible efecto en la salud.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **5. Nutrición y actividad física. La dieta equilibrada.**

5.a) ¿ De qué tres principios inmediatos debería constar una dieta equilibrada?

1.....:

2.....

3.....

5.b) ¿Por qué son importantes los hidratos de carbono para la actividad física?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## **Govern de les Illes Balears**

Conselleria d'Educació i Cultura  
Direcció General de Formació Professional

PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR  
Convocatoria mayo de 2007

### **EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **1. Nutrición y actividad física**

- c) Clasificación de los alimentos.
- d) Distribución de calorías y número de calorías al día.

#### **2. Hábitos y prácticas sociales perjudiciales para la salud**

- c) Trastornos del comportamiento alimenticio, describe las principales enfermedades.
- d) El consumo de tabaco i las principales enfermedades.

#### **3. Las capacidades físicas**

- c) Concepto y clases de velocidad.
- d) Factores genéticos de los que depende (no hace falta explicación)

#### **4. La práctica física y la salud**

- c) Efectos de la actividad física sobre el sistema nervioso central.
- d) Elabora una sesión de velocidad de desplazamiento (para un sujeto de 18 años).

#### **5. Los deportes colectivos**

- c) Fundamentos técnicos básicos y complejos en el fútbol.
- d) Fundamentos tácticos de uso más generalizado en el fútbol.



## **Govern de les Illes Balears**

Conselleria d'Educació i Cultura  
Direcció General de Formació Professional

PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR  
Convocatoria septiembre de 2007

### **EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **1. Los deportes**

- a) Características de los deportes individuales sin oposición.
- b) Clasificación de los deportes individuales sin oposición.

#### **2. Las capacidades físicas**

- a) Concepto de fuerza.
- b) Describir el sistema de entrenamiento de auto cargas para el desarrollo de la fuerza.

#### **3. Las capacidades físicas**

- a) Describe el test para evaluar la velocidad de desplazamiento y de reacción. (Angel Rueda y otros autores)
- b) Describe el test para evaluar la fuerza explosiva de la musculatura extensora del tronco, brazos y piernas.

#### **4. Hábitos y prácticas sociales perjudiciales para la salud**

- a) Describe los hábitos tóxicos y los hábitos posturales perjudiciales para la salud.
- b) Propón 5 ejercicios incorrectos y su ejecución correcta.

#### **5. Los deportes**

- a) Describir los deportes de cooperación – oposición. Poner dos ejemplos.
- b) Describir los deportes de cooperación. Poner dos ejemplos.

<b>PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR</b> Convocatoria mayo de 2008
---

<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>
-------------------------

1. Capacidades físicas básicas

- a) Define la resistencia y nombra los tipos que existen
- b) Describe un juego o actividad recreativa que sirva para trabajar la fuerza y otro que trabaje la velocidad

2. Actividad física y salud

- a) ¿Qué aspectos positivos tiene la actividad física habitual sobre el organismo?
- b) Calentamiento:
  - 1. ¿Para qué sirve?
  - 2. ¿Qué se trabaja?
  - 3. Describe un calentamiento (15 min.) para una sesión de entrenamiento de la resistencia

3. Hábitos y prácticas sociales que perjudican la salud

- a) Define el concepto de sedentarismo y describe los efectos que puede provocar en el organismo
- b) Describe las consecuencias que puede provocar una dieta basada en la “comida rápida” para el organismo

4. Deportes colectivos

- a) Nombra y describe tres fundamentos técnicos del baloncesto
- b) Describe tres infracciones reglamentarias en baloncesto

5. Deportes individuales

- a) Nombra tres deportes individuales sin oposición
- b) Describe los deportes individuales con oposición. Pon dos ejemplos.

<b>PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR</b> Convocatoria septiembre de 2008
---

<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>
-------------------------

1. Capacidades físicas básicas

- a) ¿Cuáles son las capacidades físicas básicas?
- b) Define dos de ellas

2. Actividad física y salud

- a) Describe los efectos positivos de la actividad física sobre el sistema cardiovascular
- b) Elabora una sesión de entrenamiento de la resistencia (calentamiento más cuatro o cinco ejercicios o actividades)

3. Nutrición y actividad física

- a) Nombra y describe los grupos de alimentos
- b) ¿Qué importancia tienen los minerales en nuestra dieta?

4. Deportes colectivos

- a) Nombra y describe tres fundamentos técnicos del voleibol
- b) Describe tres infracciones reglamentarias en voleibol

5. Métodos y técnicas de relajación

- a) Nombra dos métodos de relajación
- b) Describe dos actividades de relajación que se puedan utilizar como parte final de una sesión de Educación Física en la escuela



**Govern  
de les Illes Balears**

Conselleria d'Educació i Cultura  
Direcció General de Formació Professional  
i Aprenentatge Permanent

Llinatges:

Nom:

Document d'identificació:

Qualificació	
--------------	--

<b>PRUEBA DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR</b>
---

<b>Convocatoria mayo de 2009</b>
----------------------------------

<b>Parte específica: Educación física</b>
---

**1. Capacidades físicas básicas**

- a) Define fuerza y flexibilidad y nombra los tipos que existen.
- b) Describe un juego o actividad recreativa que sirva para trabajar la resistencia y otro que trabaje la velocidad

**2. Actividad física y salud**

- a) ¿Qué aspectos nocivos tienen el tabaco y el alcohol para la práctica de actividad física y para el organismo en general?
- b) Describe un calentamiento (15 min.) para una sesión de entrenamiento de la resistencia.

**3. Hábitos y prácticas sociales que perjudican la salud**

- a) Describe los efectos que puede provocar en el organismo un comportamiento sedentario
- b) Propón 3 actividades habituales que se realicen incorrectamente y su ejecución correcta.

**4. Deportes colectivos**

- a) Nombra i describe tres fundamentos técnicos del fútbol.
- b) Describe tres infracciones reglamentarias en baloncesto.

**5. Los deportes**

- a) Describe los deportes colectivos de cooperación-oposición. Pon dos ejemplos.
- b) Describe los deportes individuales con oposición. Pon dos ejemplos.



**Govern  
de les Illes Balears**

Conselleria d'Educació i Cultura  
Direcció General de Formació Professional  
i Aprenentatge Permanent

Llinatges:

Nom:

Document d'identificació:

Qualificació	
--------------	--

<b>PRUEBA DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR</b>
<b>Convocatoria mayo de 2009</b>
<b>Parte específica: Educación física</b>

**1. Capacidades físicas básicas**

- a) Define la resistencia y nombra los tipos que existen
- b) Describe dos ejercicios o actividades para trabajar la resistencia utilizando el método continuo

**2. Nutrición y actividad física**

- a) ¿Cuáles son los principios inmediatos y en qué tanto por ciento deben aparecer en una dieta equilibrada?
- b) Criterios básicos para elaborar una dieta equilibrada. Número de calorías diarias

**3. El juego**

- a) Definición de actividades alternativas. Clasificación de éstas
- b) Describe un juego o actividad recreativa en el que se pueda utilizar material reciclado

**4. Deportes colectivos**

- a) Nombra y describe tres fundamentos técnicos del baloncesto
- b) Describe tres infracciones reglamentarias en balonmano

**5. Actividades en la naturaleza**

- a) Clasificación de las actividades en la naturaleza
- b) ¿Cuáles son los principales recursos naturales que nos pueden ayudar a orientarnos en la naturaleza?