



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 BALEARS

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.



.....  
.....

**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.



PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR  
Convocatoria mayo de 2008

EDUCACIÓN FÍSICA

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.



PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR  
Convocatoria septiembre de 2008

EDUCACIÓN FÍSICA

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



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.



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?