

PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR.

Resolución de 24 de mayo de 2001 (DOE 29 de mayo de 2001)
de junio de 2001

Fecha: 26

DATOS DEL ASPIRANTE	CALIFICACIÓN
Apellidos: _____	APTO <input type="checkbox"/> NO APTO <input type="checkbox"/>
Nombre: _____ DNI: _____	
I.E.S. de inscripción: _____	
I.E.S. de realización: _____	

PRUEBA DE EDUCACIÓN FÍSICA (H3) (Hoja 1/6)

Instrucciones:

Mantenga su DNI en lugar visible durante la realización del ejercicio.
Lea detenidamente los enunciados de los ejercicios antes de comenzar su resolución.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La prueba específica de acceso al ciclo formativo superior consta de dos partes, una teórica y otra práctica.

La **parte teórica** se realizará en primer lugar, y en el aula, y consta de un examen de ocho cuestiones tipo test. Se valorará cada respuesta correcta con 0,5 puntos, con lo que el máximo que se puede obtener es de **4 puntos**. Sólo hay una respuesta correcta por pregunta.

La puntuación máxima de la **parte práctica** es de **6 puntos**, ya que cada una de las seis pruebas se puntuará con un máximo de 1 punto.

La parte práctica requiere el siguiente material e instalaciones:

- Terreno llano donde poder realizar un circuito, con medidas mínimas de 200 metros.
- Terreno deportivo que tenga la posibilidad de instalar un campo de baloncesto con dos canastas, un campo de voleibol con red, y un campo de balonmano o fútbol sala con una portería.
- Como material específico:
 - Cinta métrica
 - Cronómetro
 - Balones de fútbol, baloncesto, balonmano y voleibol
 - Balones medicinales de 3 kg.
 - 4 pelotas de tenis y un recipiente para contenerlas
 - Tizas
 - 6 conos
 - Colchonetas
 - Un banco sueco

- Una silla

(Hoja 2/6)

A. PARTE TEÓRICA

Las ocho preguntas son las siguientes:

1. ¿Qué dos factores componen la carga del entrenamiento?
 - El volumen y la velocidad de ejecución
 - La intensidad y el volumen del entrenamiento
 - El número de días de entrenamiento y el número de sesiones al día

2. Para mejorar la resistencia aeróbica:
 - Hay que entrenar poco tiempo pero con mucha intensidad
 - Se puede mejorar con pliometría y multisaltos
 - Hay que entrenar mucho tiempo, a baja o media intensidad

3. Los deportistas deben realizar una ingesta superior de:
 - Lípidos
 - Glúcidos
 - Proteínas

4. Cuando se produce un esguince de tobillo, como medida de urgencia:
 - Hay que aplicar frío y no quitar la zapatilla
 - Hay que aplicar calor y quitar la zapatilla
 - Hay que aplicar masaje en la zona afectada

5. De las siguientes afirmaciones, es verdadero que:
 - Todas las capacidades físicas mejoran con el paso de los años, hasta la edad adulta
 - Todas las capacidades físicas mejoran con el paso del tiempo, hasta los 25 años de edad, salvo la flexibilidad que es regresiva
 - La mejora o deterioro de las capacidades físicas varía en cada individuo, no tiene tendencias fijas

6. Sobre el calentamiento, es falso que:
 - Disminuye la posibilidad de sufrir lesiones durante la práctica de la actividad
 - Ralentiza el ritmo cardiaco y respiratorio
 - Con el calentamiento se eleva la temperatura general del cuerpo y de los músculos

7. Cuando se produce una hemorragia y la sangre sale a golpes o saltos significa que se ha roto:
 - Una arteria
 - Una vena
 - Un capilar

8. Respecto a las actividades físicas en la naturaleza, es falso que:

- ❑ Con una brújula podemos orientarnos respecto al Norte magnético, pero no hallar rumbos ni direcciones
- ❑ Las curvas de nivel de los mapas representan el relieve del terreno
- ❑ Para hacer senderismo es aconsejable ir en fila india en lugar de caminar en grupo.

B. PARTE PRÁCTICA

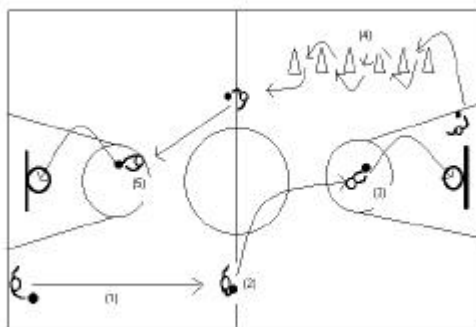
a) HABILIDADES DEPORTIVAS

El aspirante **elegirá un deporte** de entre los tres que ofertará la comisión evaluadora. Estos deportes serán: baloncesto, balonmano y voleibol.

En estas pruebas se permitirá que el aspirante realice dos veces la acción y se valorará el conocimiento, dominio de la técnica y eficacia de la misma.

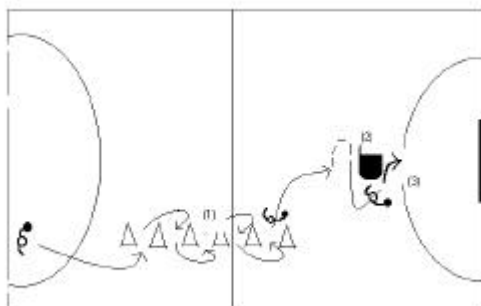
Baloncesto

Salir desde una línea de fondo del campo haciendo bote de velocidad hasta medio campo (1). Allí realizar bote de protección durante cinco segundos (2), y a continuación hacer una entrada con "bandeja" en la canasta contraria al lado de salida (3). Recoger el rebote y salir hacia la otra canasta driblando seis conos alineados separados entre sí 1,5 metros (4). Al finalizar, hacer parada en un tiempo y tiro en suspensión (5). Consultar gráfico adjunto.



Balonmano

Salir desde una línea de fondo del campo botando el balón de balonmano, driblando seis conos alineados y separados entre sí una distancia de 1,5 metros (1). Sin dejar de botar, fintar un objeto fijo y estático situado al borde del área de 9 metros (2) y al finalizar la finta disparar a portería sin entrar en el área de penalty (3).



Voleibol

Situarse a un lado de la red para efectuar cinco toques de dedos consecutivos sin que caiga el balón y seguidamente, sin parar la acción, enviar el balón al otro campo con un toque de mano baja. Desplazarse al otro campo, recoger el balón y efectuar tres saques que deberán caer en una colchoneta, colocada por la comisión evaluadora en la zona que considere oportuno para observar la precisión del saque.

b) CONDICIÓN FÍSICA**b.1 Fuerza de tren superior: lanzamiento de balón medicinal.**

De pie, con las piernas separados a la anchura de bs hombros, de frente a la dirección del lanzamiento, sujetar un balón medicinal de 3 Kg. con ambas manos y lanzarlo por encima de la cabeza. Se mide la distancia obtenida desde la línea en que se sitúa la punta de los pies hasta el lugar de caída del balón.

El aspirante no podrá sobrepasar la línea con ninguna parte de su cuerpo ni antes ni después del lanzamiento y tendrá dos intentos, de los cuales se puntuará el mejor.

Baremo establecido:

PUNTUACIÓN	HOMBRES	MUJERES
10 puntos	De 12,6 m. en adelante	De 9 m. en adelante
9 puntos	De 11,6 a 12,5 metros	De 8,6 a 9 metros
8 puntos	De 10,6 a 11,5 metros	De 8,1 a 8,5 metros
7 puntos	De 9,6 a 10,5 metros	De 7,6 a 8 metros
6 puntos	De 8,6 a 9,5 metros	De 7,1 a 7,5 metros
5 puntos	De 7,6 a 8,5 metros	De 6,1 a 7 metros
4 puntos	De 6,6 a 7,5 metros	De 5,1 a 6 metros
3 puntos	De 5,6 a 6,5 metros	De 4,6 a 5 metros
2 puntos	De 4,1 a 5,5 metros	De 3,6 a 4,5 metros
1 punto	Menos de 4 metros	Menos de 3,5 metros

b.2 Fuerza del tren inferior: salto vertical

El alumno se sitúa lateralmente junto a una pared del gimnasio y con su brazo extendido hacia arriba y todo su cuerpo en contacto con la pared, se le mide la altura máxima a la que llegan sus dedos y se señala con tiza.

A continuación se separa de la pared 20 ó 30 centímetros y salta verticalmente hacia arriba. Se señala con tiza la altura alcanzada por sus dedos y se mide la distancia a la marca anterior. Se realizarán dos intentos, y se contabilizará el mejor de ellos.

Baremo establecido:

PUNTUACIÓN	HOMBRES	MUJERES
10 puntos	55 cm. en adelante	47 cm. en adelante
9 puntos	47 – 54 cm.	43 – 46 cm.
8 puntos	43 – 46 cm.	39 – 42 cm.
7 puntos	38 – 42 cm.	35 – 38 cm.
6 puntos	35 – 37 cm.	31 – 34 cm.
5 puntos	32 – 34 cm.	27 – 30 cm.
4 puntos	30 – 31 cm.	23 – 26 cm.
3 puntos	28 – 29 cm.	19 – 22 cm.
2 puntos	De 23 a 27 cm.	De 15 a 18 cm.
1 punto	Menos de 22 cm.	Menos de 14 cm.

b.3 Agilidad: recogida de pelotas

Se coloca una pelota de tenis en cada uno de los ángulos de un cuadrado de 10 metros de lado. Se determina el punto medio y se coloca en el mismo un recipiente en el cual habrá que ir depositando las cuatro pelotas de una en una, sin dejarlas caer.

El aspirante parte del centro en dirección a una de las cuatro esquinas y recoge la pelota depositándola en el centro, siguiendo en el orden que desee hasta completar las cuatro esquinas y volviendo al centro cada vez que recoja una pelota. Se toma el tiempo desde la salida hasta que se deposita en el recipiente la última pelota. Se realizarán dos intentos, y se contabilizará el mejor de ellos.

Baremo establecido:

PUNTUACIÓN	HOMBRES	MUJERES
10 puntos	Menos de 14 seg.	Menos de 16 seg.
9 puntos	14 a 15:19	16 a 17:10
8 puntos	15:20 a 15:79	17:11 a 17:80
7 puntos	15:80 a 16:39	17:81 a 18:40
6 puntos	16:40 a 17:24	18:41 a 19:25
5 puntos	17:25 a 18:29	19:26 a 20:30
4 puntos	18:30 a 19:49	20:31 a 21:30
3 puntos	19:50 a 20:29	21:31 a 22:30
2 puntos	20:30 a 22	22:31 a 25
1 punto	23 seg. o más	26 seg. o más

b.4 Flexibilidad: flexión profunda de tronco

Con los pies separados a la altura de los hombros realizar una flexión profunda de tronco y piernas, llevando los brazos lo más atrás posible, entre las piernas. No será válido realizar sacudidas con los brazos, levantar parte de los pies del suelo o llevar una mano más atrás que la otra.

El ejercicio puede realizarse colocando una barra poco pesada o un taco de madera en la línea que se trazará justo detrás de los talones. A partir de esa misma línea se colocará perpendicularmente una cinta métrica hacia atrás, teniendo el aspirante que desplazar el taco o barra sobre la cinta métrica. Se realizarán dos intentos, y se contabilizará el mejor de ellos.

PUNTUACIÓN	AMBOS SEXOS
10 puntos	De 51 cm. en adelante
9 puntos	47 - 50
8 puntos	42 - 46
7 puntos	38 - 41
6 puntos	33 - 37
5 puntos	29 - 32
4 puntos	24 - 28
3 puntos	20 - 23
2 puntos	11 - 19
1 punto	Hasta 10 cm.

b.5 Resistencia: Test de Cooper

En un terreno llano, a ser posible una pista de atletismo, se marcará un circuito en el que se pondrán marcas con conos u otras referencias visibles cada 50 metros. Se distribuirán los aspirantes en pequeños grupos, que harán la prueba por turnos. En el momento en que el cronómetro se pone en marcha los aspirantes comienzan a correr, para cubrir la mayor distancia posible durante los doce minutos que dura la prueba. El final del tiempo se marcará con una señal acústica fuerte y en ese momento los alumnos se detienen donde estén, para contabilizar la distancia recorrida en metros.

PUNTUACIÓN	HOMBRES	MUJERES
10 puntos	De 2950 m. en adelante	De 2600 m. en adelante
9 puntos	2850 a 2900	2500 a 2550
8 puntos	2750 a 2800	3400 a 2450
7 puntos	2650 a 2700	2300 a 2350
6 puntos	2450 a 2600	2150 a 2250
5 puntos	2250 a 2400	2000 a 2100
4 puntos	2050 a 2200	1850 a 1950
3 puntos	1850 a 2000	1700 a 1800
2 puntos	1650 a 1800	1550 a 1650
1 punto	Hasta 1600 m.	Hasta 1500 m.