

**PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR /
TÉCNICOS DEPORTIVOS SUPERIORES Y ENSEÑANZAS DEPORT. DE NIVEL III**

Convocatoria de 23 de junio de 2006 (*Resolución de 23 de febrero de 2006, DOCM del 8 de marzo*)

PARTE ESPECÍFICA: EDUCACIÓN FÍSICA	OPCIÓN: A1
---	-------------------

DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL ASPIRANTE		CALIFICACIÓN
APELLIDOS:		APTO <input type="checkbox"/> NO APTO <input type="checkbox"/>
NOMBRE:	D.N.I.:	
PROVINCIA:		

CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR A LOS QUE DA ACCESO
Todos los de la Familia Profesional de Actividades Físicas y Deportivas Técnicos Deportivos superiores y Enseñanzas Deportivas de Nivel III.
INSTRUCCIONES
<p>➤ Ejercicio de Educación Física. Duración aproximada: 2 h. (de 16,30 a 18,30).</p> <p>INSTRUCCIONES GENERALES:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mantenga su D.N.I. en lugar visible durante la realización de la prueba.• Entregue este cuadernillo al finalizar la prueba.• Realice el ejercicio en las hojas de respuesta entregadas al final de este documento.• Lea detenidamente los textos, cuestiones o enunciados.• Cuide la presentación y, una vez terminada la prueba, revísela antes de entregarla.
CRITERIOS PARA OBTENER LA CALIFICACIÓN DE LA PARTE ESPECÍFICA
<ul style="list-style-type: none">• La parte específica será calificada sobre 10 puntos, ateniéndose a los criterios de evaluación y calificación que figuran a continuación.• La calificación final de esta parte específica de la prueba se formulará en términos de APTO o NO APTO.• Se considerará APTO cuando la calificación obtenida sea igual o superior a 5 puntos.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA PRUEBA DE EDUCACIÓN FÍSICA
La prueba consta de 25 preguntas tipo test. Cada pregunta tendrá cuatro respuestas posibles, tan sólo una de ellas será válida. Para obtener el apto en este cuestionario, será necesario responder correctamente al menos 13 preguntas. No se restará puntuación por pregunta contestada erróneamente. Rodee con un círculo en la hoja de respuestas la letra que considere que contiene la respuesta correcta. Si desea modificar alguna respuesta, tache la no válida con una X y rodee con un círculo la nueva contestación.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL ASPIRANTE	
APELLIDOS:	
NOMBRE:	D.N.I.:
PROVINCIA:	

EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

1.- Indica cual de las siguientes respuestas contiene alguna de las características fundamentales del calentamiento.

- a) Es un conjunto de ejercicios ordenado y graduado de todos los músculos y articulaciones del cuerpo.
- b) Debe realizarse a gran intensidad y con un alto volumen de trabajo, comenzando con unos estiramientos.
- c) El calentamiento se debe comenzar con algunos ejercicios generales de fuerza y después realizar carrera suave.
- d) La duración de un calentamiento general esta entre los 2 y 3 minutos.

2.- De las siguientes propuestas, selecciona cual de ellas esta clasificada como una habilidad motriz básica.

- a) La fuerza.
- b) La potencia.
- c) Los lanzamientos
- d) La velocidad.

3.- Selecciona una respuesta que incluya alguna de las cualidades físicas básicas.

- a) Gatear y levantarse.
- b) Resistencia y flexibilidad.
- c) Giros y saltos.
- d) Lanzamientos y recepciones.

4.- Señala la respuesta que contenga trabajos que incluyan habilidad específica.

- a) La Fuerza y la velocidad.
- b) La entrada a canasta en baloncesto y el estilo de braza en natación.
- c) Lanzamientos y recepciones.
- d) El equilibrio y la resistencia.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL ASPIRANTE	
APELLIDOS:	
NOMBRE:	D.N.I.:
PROVINCIA:	

5.- Si una persona necesita mejorar su resistencia aeróbica, que trabajo de los propuestos es el más adecuado.

- a) Esfuerzos de corta duración y ritmo intenso.
- b) Esfuerzos de larga duración y ritmo suave.
- c) Esfuerzos de corta duración y ritmo suave.
- d) Esfuerzos de larga duración y ritmo intenso.

6.- El concepto de fuerza explosiva:

- a) Es la capacidad de crear la máxima tensión muscular con una contracción de los músculos.
- b) Es la capacidad de efectuar una actividad de fuerza durante un tiempo determinado y de resistir el cansancio que provoca.
- c) Es la capacidad de vencer resistencias o cargas no demasiado grandes con la máxima velocidad de movimiento.
- d) Es la capacidad que permite ejecutar movimientos con la máxima amplitud posible.

7.- Cual debe ser el porcentaje alimenticio de principios inmediatos aconsejable para una práctica saludable de actividad física y deporte.

- a) Hidratos de carbono 10-15%, grasas 50-60%, proteínas 30-35%.
- b) Hidratos de carbono 30-35%, grasas 50-60%, proteínas 10-15%.
- c) Hidratos de carbono 50-60%, grasas 10-15%, proteínas 30-35%.
- d) Hidratos de carbono 50-60%, grasas 30-35%, proteínas 10-15%.

8.- Cuando se produce un esguince, que actuación es más correcta.

- a) Introducir el pie inmediatamente en agua caliente y sal.
- b) Aplicación de hielo en la parte afectada.
- c) Mover la zona lesionada para observar su alcance.
- d) Elevar la pierna y dar un masaje en la parte afectada.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL ASPIRANTE	
APELLIDOS:	
NOMBRE:	D.N.I.:
PROVINCIA:	

9.- Indica la parte del cuerpo en la que están situados los siguientes músculos: Cuadriceps, isquiotibiales, soleo y abductores.

- a) En los brazos
- b) En la parte anterior del tronco.
- c) En la parte posterior del tronco.
- d) En las piernas.

10.- La frecuencia cardiaca más adecuada para realizar ejercicio físico y deporte desde un objetivo recreativo y de la salud, debe situarse entre:

- a) 60 y 70 pulsaciones por minuto
- b) 80 y 90 pulsaciones por minuto.
- c) 120 y 140 pulsaciones por minuto.
- d) 170 y 180 pulsaciones por minuto.

11.- Que tipo de ejercicio físico produce un mayor consumo de grasas.

- a) Un ejercicio de corta duración y baja intensidad que se realiza durante 15 ó 20 minutos.
- b) Un ejercicio intenso con una duración de 10 minutos.
- c) Un ejercicio con 5 repeticiones de forma intensa, con una duración de 1 minuto cada una de ellas y con descansos de 3 minutos después de cada repetición.
- d) Un ejercicio de larga duración y intensidad moderada con una duración superior a 90 minutos.

12.- Uno de los principios del entrenamiento es el de alternancia, que respuesta define mejor este principio.

- a) Los periodos de descanso entre estímulos de entrenamiento son tan necesarios como el entrenamiento para producir sobrecompensaciones.
- b) Los estímulos aplicados a los programas de entrenamiento deben utilizar el mayor número posible de contenidos, sistemas de entrenamiento y recursos para conseguir los objetivos y, de este modo evitar la monotonía y el aburrimiento.
- c) Los programas deben adaptarse a cada deportista en función de sus necesidades individuales.
- d) El incremento lento pero constante del trabajo es el único modo de producir mayores adaptaciones y aumentar el rendimiento físico.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL ASPIRANTE		
APELLIDOS:		
NOMBRE:	D.N.I.:	
PROVINCIA:		

13.- Cuando una persona decide comenzar a realizar ejercicio físico después de haber estado mucho tiempo sin actividad, que sistema o método de entrenamiento es el más adecuado para iniciarse.

- a) El de repeticiones.
- b) El de intervalos.
- c) El fraccionado.
- d) El continuo.

14.- Las pruebas del test de Cooper o de los 12 minutos y el course navette o de carrera de ritmo en sala, nos sirven para realizar una valoración de la:

- a) Velocidad
- b) Resistencia
- c) Fuerza
- d) Coordinación.

15.- Las actividades de acampada, alpinismo y bicicleta de montaña se clasifican como deportes en la naturaleza. En que apartado en función del medio están situadas.

- a) Actividades en el medio acuático.
- b) Actividades en el medio aéreo.
- c) Actividades en el medio terrestre.
- d) Actividades de alta gestión y organización.

16.- Cuando diseñamos una actividad física con la intención de potenciar la propia creatividad, mejorar la integración social y las relaciones personales, introduciendo estructuras temporales, de ritmo, orden y duración. Que actividad de las indicadas se debe programar.

- a) Ejercicios de expresión corporal como el aeróbic.
- b) Deportes individuales como la natación.
- c) Deportes colectivos como el balonmano.
- d) Cualquiera de las anteriores respuestas cumple todos los requisitos.

17.- El consumo de tabaco se considera como una práctica poco saludables desde la perspectiva de la actividad física. Indica uno de los efectos que produce su consumo.

- a) Inhibición de sensaciones de fatiga y dolor.
- b) Aumenta la eficiencia energética por los efectos de la nicotina.
- c) Duplica el riesgo de sufrir infarto de miocardio.
- d) Aumenta la capacidad de concentración.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL ASPIRANTE	
APELLIDOS:	
NOMBRE:	D.N.I.:
PROVINCIA:	

18.- Cuando se realiza un ejercicio acercando o alejando las extremidades de piernas y brazos entre sí, que tipo de movimiento estamos realizando.

- a) Flexiones y extensiones.
- b) Rotaciones y circunducciones.
- c) Abducciones y aducciones
- d) Flexiones y rotaciones.

19.- Relaciona las siguientes palabras: Baliza, escala, leyenda, líneas de nivel, con una de las siguientes actividades.

- a) Aeróbic
- b) Hidrobob
- c) Surf
- d) Orientación.

20.- La movilidad articular y la elasticidad muscular son dos conceptos relacionados fundamentalmente con la:

- a) Velocidad.
- b) Flexibilidad.
- c) Fuerza.
- d) Resistencia.

21.- Si mencionamos el método de Schultz y el método de Jacobson, realizamos una actividad relacionada con:

- a) Los bailes de salón.
- b) Los métodos de planificación del entrenamiento.
- c) La relajación.
- d) Los deportes individuales.

22.- Las actividades fisico-deportivas con características recreativas, están relacionadas con los siguientes conceptos:

- a) Los juegos.
- b) Las actividades alternativas y en la naturaleza.
- c) Con la ocupación del tiempo libre.
- d) Todas las anteriores son características de actividades recreativas.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL ASPIRANTE		
APELLIDOS:		
NOMBRE:	D.N.I.:	
PROVINCIA:		

23.- Señala que grupo de deportes esta situado dentro de la clasificación de deportes de cooperación y oposición.

- a) Baloncesto, fútbol y balonmano.
- b) Tenis, frontón y lucha.
- c) Atletismo y natación.
- d) Esquí alpino y carreras de orientación.

24.- Indica que aspectos son perjudiciales para la salud.

- a) El sedentarismo
- b) La falta de higiene.
- c) El sobrepeso.
- d) Todas las anteriores son perjudiciales para la salud.

25.- Si preparamos una sesión de expresión corporal, debemos tener en cuenta que las partes más expresivas de nuestro cuerpo son:

- a) La cara y las manos.
- b) Las piernas y los brazos.
- c) El tronco y las piernas.
- d) El tronco y los brazos.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL ASPIRANTE	
APELLIDOS:	
NOMBRE:	D.N.I.:
PROVINCIA:	

HOJA DE RESPUESTAS EJERCICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA
--

- 1.- A B C D
- 2.- A B C D
- 3.- A B C D
- 4.- A B C D
- 5.- A B C D
- 6.- A B C D
- 7.- A B C D
- 8.- A B C D
- 9.- A B C D
- 10.- A B C D
- 11.- A B C D
- 12.- A B C D
- 13.- A B C D

- 14.- A B C D
- 15.- A B C D
- 16.- A B C D
- 17.- A B C D
- 18.- A B C D
- 19.- A B C D
- 20.- A B C D
- 21.- A B C D
- 22.- A B C D
- 23.- A B C D
- 24.- A B C D
- 25.- A B C D