

**EXAMEN DE ACCESO AL MASTER DE SECUNDARIA  
ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA**

Apellidos: ..... Nombre: .....

Titulación de acceso:.....D.N.I:.....

**INSTRUCCIONES PARA RESPONDER EL EXAMEN:**

1. El examen consta de dos partes:
  - a) En la primera parte compuesta por 33 preguntas sólo existe una respuesta correcta.
  - b) En la segunda parte es necesario que sea tan explícito como pueda atendiendo a las premisas que se le dan.
2. El examen tiene una duración de 2 horas. Se recomienda utilizar 1 hora para contestar la primera parte y 1 hora para contestar la segunda parte.

**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

- 1º La prueba se compone de dos partes:
- a) Para aprobar el examen deberá sacar un 5 o superior en cada uno de las partes.
  - b) Para hacer nota media entre las dos partes hay que obtener una calificación de 5 o superior en cada parte.
- 
- 

**PRIMERA PARTE**

1. El centro de gravedad es....
  - a) El centro de masas
  - b) El centro de un volumen
  - c) El centro de simetría
2. ¿Cuál de las siguientes posiciones es MÁS estable para un alumno de secundaria?
  - a) Posición defensiva en judo: rodillas, cadera y columna flexionadas.
  - b) La posición de "preparados" previa a una salida de atletismo
  - c) La posición anatómica: estar de pie mirando al frente

3. Con referencia al calzado a utilizar en una clase de Educación Física, ¿cuál de las siguientes opciones es más importante para evitar lesiones en los alumnos?

- a) Deben utilizar zapatillas deportivas para carrera, muy ligeras
- b) Deben utilizar zapatillas deportivas para uso en polideportivos
- c) Deben utilizar zapatillas deportivas de su talla con cordones atados

4. La frecuencia cardiaca aumenta en paralelo a.....siendo un índice del aporte de.....al músculo. Sin embargo, con el entrenamiento de resistencia la frecuencia cardiaca.....disminuye.

- a) La intensidad del ejercicio; Sangre y oxígeno; De reposo
- b) La duración del ejercicio; Glucosa; Máxima
- c) El tamaño del individuo; Nutrientes; De entrenamiento

5. ¿A cual de los siguientes también se le conoce como músculo estriado?

- a) músculo visceral
- b) músculo rápido
- c) músculo esquelético

6. Con fines de rendimiento deportivo la edad que nos interesa conocer de los niños/as es la edad..... Para conocer esta edad basta con ver

- a) Cronológica; Fuerza por unidad de masa muscular
- b) Biológica; Ganancias en altura
- c) Biológica; Desarrollo de los caracteres sexuales

7. El aprendizaje motor:

- a) Es una adquisición de conocimiento de las acciones para destacar el componente cognitivo del aprendizaje de las habilidades motoras.
- b) Los procesos en virtud de los cuáles nuestra conducta varia y se modifica a lo largo del tiempo, adaptándose a los cambios que se producen en el entorno.
- c) La información almacenada a largo plazo en el cerebro

8. El comportamiento motor estudia:

- a) Los cambios que se producen en la conducta.
- b) El estudio científico bajo la perspectiva comportamental del movimiento humano.
- c) El conocimiento metacognitivo.

9. La mejora en el funcionamiento motor se produce:

- a) De manera continuada en el tiempo.
- b) Con periodos de práctica cortos y con largos tiempos de descanso.
- c) En las primeras etapas de la práctica, seguida por pequeños aumentos.

10. En el estilo de enseñanza de descubrimiento guiado:

- a) Se les da a los alumnos la solución al problema motor
- b) Se hacen preguntas que conduzcan a dicha solución
- c) se les dan diversas solicitudes y ellos eligen la mejor

11. La evaluación en Educación Física pretende:

- a) Expresar numéricamente la nota obtenida
- b) Saber su nivel de calidad física
- c) Emitir juicio sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje

12. Las tareas motrices de mayor dificultad son:

- a) Las abiertas
- b) Las cerradas
- c) Ninguna de ellas

13. ¿A qué tipo de estrategias nos estamos refiriendo cuando hablamos de comunicación en el deporte?

- a) Colaboración y oposición
- b) Getsemas y praxemas
- c) Roles y subroles

14. El hockey es un deporte de:

- a) Cancha dividida
- b) Campo y bate
- c) Invasión

15. El deporte es una importante herramienta educativa porque:
- a) Educa por sí mismo en valores
  - b) Es un medio adecuado para el fomento de valores
  - c) Es salud
16. ¿La Expresión Corporal favorece la comunicación?
- a) Intrapersonal
  - b) Interpersonal
  - c) a) y b) son correctas
17. Una buena aplicación didáctica del teatro como contenido de la expresión corporal, sería utilizando...
- a) El juego dramático
  - b) El juego simbólico
  - c) a) y b) son correctas
18. ¿Con qué dificultades se puede encontrar un profesor que imparte el contenido de expresión corporal?
- a) Falta de material para impartir la sesión
  - b) Falta de experiencia en la impartición de este contenido
  - c) La expresión corporal no es un contenido a impartir
19. Indica el principio del entrenamiento deportivo al que se refiere la siguiente afirmación: *el entrenamiento produce alteraciones estructurales y funcionales en el organismo que, tras un periodo de recuperación adecuado, repercuten en una mejora del rendimiento:*
- a) El principio de la sobrecarga.
  - b) El principio de la supercompensación.
  - c) El principio de la recuperación.
20. En relación con el consumo de O<sub>2</sub>, señala la afirmación errónea:
- a) Es el volumen de oxígeno consumido durante los esfuerzos de resistencia.
  - b) Se estima a través de la diferencia arterio-venosa de O<sub>2</sub>
  - c) Aumenta conforme se incrementa la intensidad del esfuerzo hasta un punto en el que intensidades mayores no implican un consumo de O<sub>2</sub> mayor.

21. Algunos medios para el entrenamiento de la resistencia son:
- a) La carrera continua, el *fartleck* y la facilitación neuromuscular propioceptiva.
  - b) La carrera continua, el *fartleck* y el *interval-training*.
  - c) La carrera continua, el *fartleck* y la pliometría.
22. La mayoría de las investigaciones realizadas en los últimos años revelan que...
- a) Un 20-30% de los adolescentes españoles son inactivos.
  - b) Un 30-50% de los adolescentes españoles son inactivos.
  - c) Un 50-60% de los adolescentes españoles son inactivos.
23. La educación física debería contribuir a que los escolares adquirieran y mantuvieran un estilo de vida activo. ¿Cuáles son las recomendaciones del *American College of Sports Medicine* para los adultos?
- a) Un mínimo de 30 min de actividad física aeróbica de intensidad moderada cinco días a la semana o de 20 min de intensidad vigorosa tres días a la semana.
  - b) Un mínimo de 45 min de actividad física aeróbica de intensidad moderada cuatro días a la semana o de 30 min de intensidad vigorosa tres días a la semana.
  - c) Ninguna de las anteriores es correcta.
24. El currículum de la educación física debe abordar la salud...
- d) De modo vertical o transversal.
  - e) De modo vertical y transversal.
  - f) De modo vertical o en profundidad, ante el fracaso del tratamiento de la salud como tema transversal en diseños curriculares anteriores.
25. Se puede definir la percepción como:
- a) Un proceso integrador encargado de originar formas mentales, que suponen la representación interna del mundo exterior.
  - b) La recepción de la información que ofrece el medio.
  - c) Traducción de las reacciones emocionales y afectivas profundas, ya sean conscientes o inconscientes.
26. El aspecto cuantitativo de la estructuración temporal es:
- a) La duración.
  - b) La sucesión.
  - c) El orden.

27. Según Abernethy (1997) toda acción motriz está compuesta por 3 fases, percepción — toma de decisiones — ejecución; teniendo en cuenta esta afirmación señala la afirmación correcta:

- a) la fase más importante es la ejecución.
- b) los procesos perceptivos (percepción y toma de decisiones) son tan importantes como la ejecución.
- c) la toma de decisiones es la fase menos importante.

28. A la hora de analizar el estado de una cuerda debemos saber que:

- a) Una apariencia externa sucia implica un deterioro de los filamentos internos de la cuerda.
- b) En caso de optar por el lavado de la cuerda la dejaremos secar a sol, ya que así el secado es progresivo y permite una mayor durabilidad de la misma.
- c) Deberemos saber que independientemente de su uso, las cuerdas dinámicas no deben utilizarse tras 6-7 años.

29. Debido a que las Cuerdas dinámicas poseen una elongación considerablemente mayor a las cuerdas estáticas, éstas se emplean mejor en aplicaciones de montañismo como:

- a) Franqueos por puentes
- b) Asegurar ascensos de escalada
- c) Rescates con tirolinas

30. Las Curvas de nivel:

- a) Se definen como líneas imaginarias o ideales no siempre cerradas, que unen todos los puntos de igual cota respecto del nivel del mar
- b) Se proyectan en plano sobre una hoja produciendo una representación gráfica de un relieve
- c) Ambas son correctas.

31. Los juegos modificados:

- a) Son juegos que se encuentran entre el juego libre y el juego deportivo, manteniendo la problemática del juego deportivo estándar, siendo flexible para adaptarlo a las necesidades educativas.
- b) Son juegos derivados de juegos genéricos los cuales son adaptados a las características concretas de los alumnos.
- c) Son aquellos juegos surgidos de la variación de las reglas y contenidos de los juegos no aptos para un determinado tipo de alumnos.

32. La principal diferencia entre ocio y recreación es:

- a) Recreación es el empleo del tiempo de ocio para el disfrute personal.
- b) Ocio es el empleo del tiempo de recreación para el disfrute personal.
- c) Ocio y recreación son términos para designar un mismo concepto de dos maneras diferentes.

33. En relación con la justificación de la introducción de las actividades en el medio natural como elemento recreativo en el ámbito educativo, señala la respuesta incorrecta.

- a) Mejoran la condición física, la calidad de vida y la salud.
- b) Se pueden establecer relaciones interdisciplinarias, interárea e intraárea.
- c) Tienen la ventaja de que no son necesarias adaptarlas al tipo de alumnos, por lo que están indicadas a cualquier edad.

## **SEGUNDA PARTE**

**Realiza una Unidad Didáctica para 2º de la ESO, siguiendo el Decreto 69/2007, por el que se establece y ordena el currículo de Secundaria en la Comunidad Autónoma de Castilla- La Mancha, para la materia de EF.**