

## PRUEBA DE ACCESO

### A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR

Septiembre de 1999

#### Parte Específica-Opción F: Actividades Físicas.

Duración: 2 horas 30 minutos

#### EDUCACIÓN FÍSICA

**De los 7 bloques de cuestiones que a continuación te presentamos has de contestar 5, los que tú elijas. Lee atenta y tranquilamente los textos y las cuestiones que se acompañan. Dispones de 1 hora y 30 minutos.**

1.- La actividad física es una de las actividades innatas y más naturales del ser humano. Toda actividad física es buena para el organismo si se practica con moderación y de forma adecuada a las posibilidades de cada persona, siendo por tanto un factor importantísimo para mantener la salud y la calidad de vida, pero es mejor y más seguro realizarla controladamente y de forma periódica. Cuando el conjunto de prácticas físicas son regulares en el tiempo y se orientan a obtener un mayor rendimiento de las capacidades del individuo estamos hablando de entrenamiento.

*Enumera los beneficios que aporta la practica de actividad física a la persona en los aspectos físico, psicológico y social*

*Si el entrenamiento es adecuado, al cabo de un tiempo el individuo experimenta un aumento de sus capacidades como consecuencia de los cambios que se producen en los diferentes sistemas del organismo. Indica las principales modificaciones que tienen lugar en los diferentes sistemas corporales mediante el entrenamiento*

2.- La fuerza, es una cualidad física fundamental, y no solo para la práctica deportiva sino también en la vida diaria ya que cualquier movimiento que realicemos (mover, empujar o levantar objetos, desplazar nuestro cuerpo en el espacio, etc.), y hasta el simple mantenimiento de nuestra postura corporal, va a exigir la participación de la fuerza. El entrenamiento de esta cualidad física es beneficioso no solo a nivel deportivo sino también para mantener la salud y la calidad de vida.

*¿Qué es la fuerza?. Describe los tipos de fuerza que conozcas.*

*Describe y/o representa gráficamente dos ejercicios de fuerza de brazos, dos de tronco y dos de piernas.*

*Describe un sistema de entrenamiento de la fuerza indicando el objetivo, las condiciones de realización etc.*

*Explica brevemente los efectos positivos y los posibles riesgos del entrenamiento de la fuerza.*

3.- Existen tres aspectos que determinan el rendimiento de los jugadores/as en los deportes colectivos: la técnica individual, la condición física y la táctica, tanto individual como colectiva.

Elige un deporte colectivo cualquiera y contesta las siguientes cuestiones:

*¿A qué llamamos técnica individual y cuáles son los elementos de técnica individual del deporte elegido?*

*¿Qué cualidades o capacidades físicas requiere la práctica del deporte que has elegido?*

*¿Qué entiendes por táctica? Nombra algunos ejemplos de elementos de táctica individual y colectiva en defensa y en ataque.*

4.- En casi todas las actividades deportivas que se desarrollan en un medio desconocido y cambiante como es la naturaleza existe un cierto factor de riesgo. En la actualidad estamos viviendo un momento de auge de las actividades en la naturaleza y el acceso de la población a ciertas actividades que se desarrollan en el medio natural ha provocado el incremento de los accidentes a causa de la irresponsabilidad de algunos practicantes inexpertos. No hemos de renunciar a las posibilidades que nos ofrecen este tipo de actividades pero es necesario seguir unas normas de prevención para evitar riesgos extremando además la prudencia.

*¿Qué beneficios comporta la práctica de actividades en la naturaleza? Nombra al menos tres actividades que se practiquen en el medio terrestre, tres en medio acuático y tres en el medio aéreo.*

*En términos generales, ¿qué factores de riesgo comportan las actividades en la naturaleza y qué medidas de seguridad tanto de carácter preventivo como durante su práctica se han de tomar?*

5.- Uno de los objetivos que pretende la Educación Física es que el alumno/a conozca, valore y sepa utilizar de forma autónoma y eficaz algunos métodos, sistemas y técnicas de recuperación.

*Nombra tres actividades, métodos, técnicas ....., que se puedan utilizar como recuperación después de un esfuerzo, bien sea físico o psíquico, señalando las finalidades de cada una de ellas.*

*Elige una de las tres anteriores y describe en términos generales la técnica de ejecución y las condiciones en las que debe realizarse.*

6.- Podemos definir el deporte espectáculo como el deporte de alto nivel o de élite que reúne a una gran cantidad de espectadores en sus competiciones convirtiéndose éstas en acontecimientos deportivos, como por ejemplo, los juegos olímpicos, los campeonatos mundiales las ligas nacionales o internacionales de fútbol, baloncesto, etc. En el deporte espectáculo la competición entre los participantes deja de ser el único objetivo, las normas se adaptan para favorecer el espectáculo, aparecen intereses económicos, políticos y sociales, y lo más importante es ganar al contrario.

*¿De qué manera incide el deporte espectáculo en la economía, en la política y en la sociedad actual?*

*El deporte espectáculo genera en muchas ocasiones situaciones de violencia y agresividad. ¿A qué crees que es debido? ¿Qué elementos de la competición crees tú que pueden provocar dichas situaciones? ¿Se te ocurre alguna manera de prevenir o evitar que estas situaciones se produzcan?*

7.- Lee el siguiente texto y responde a las preguntas que se exponen a continuación

"La educación física tiene que hacer que todas las capacidades personales del ser humano se desarrollen. Y no solo nuestra salud, nuestra condición física, nuestras habilidades y destrezas deportivas. Porque el cuerpo, además de una "máquina" de sistemas físicos que deben funcionar es también el único vehículo del que disponemos para comunicarnos con los demás, para expresarnos.

Mediante el desarrollo de la capacidad de expresión y comunicación motriz se consigue un mejor conocimiento de nuestro cuerpo y la aceptación de la propia realidad corporal. Además, la expresión corporal tiene un carácter socializador tanto en la actividad física como en la vida diaria. La necesidad de expresarse es propia de los seres humanos."

*¿Qué es la expresión corporal? ¿Qué elementos y recursos expresivos del cuerpo conoces?*

*¿De qué contenidos (métodos, sistemas, técnicas, actividades...) se nutre la expresión corporal para su desarrollo?*

*¿Qué beneficios comporta a la persona la práctica habitual de actividades de expresión corporal en los aspectos físico, psicológico y social?*

## PSICOLOGÍA

**De los cuatro bloques de cuestiones que a continuación te presentamos has de contestar un máximo de 3, los que tú elijas, más uno de los dos breves comentarios de texto que se te proponen.**

**Lee atenta y tranquilamente los textos y las cuestiones que se acompañan, pues tienes tiempo suficiente ( 1 hora). Sobre todo no olvides que esta prueba no está pensada para intentar que no apruebes sino para demostrar que puedes seguir con aprovechamiento las enseñanzas del ciclo para el que te has matriculado.**

**1er. BLOQUE. Lee este texto y contesta a las siguientes preguntas:**

"Etimológicamente el término significa estudio del alma y, a pesar de su raíz griega, psicología es una palabra de introducción moderna (S XVI).(...) Pero aunque su nombre sea moderno, la psicología como disciplina científica es muy antigua y se remonta a la filosofía griega. Aristóteles escribió un tratado de los seres vivos y, especialmente, sobre el hombre (*Sobre el alma*)... A partir del renacimiento, y a medida que se constituyeron las ciencias naturales basadas en la experimentación y en la medición, empezaron los intentos de establecer una psicología empírica que se correspondiera con el nuevo ideal de la ciencia. Así se inició el estudio de la psicología científica, basándose en el estudio de la conducta observable y del comportamiento. (...) Metodológicamente, el estudio de la conducta humana puede enfocarse como un estudio de las leyes generales, comunes a todos (*psicología general*) o las características específicas que diferencian a los grupos de culturas distintas (*psicología comparada*) o a los individuos de una misma cultura (*psicología diferencial*), pudiendo centrarse en el desarrollo o evolución de las conductas por grupos de edad (*psicología evolutiva o del desarrollo*) o centrarse en el estudio de las conductas anormales o patológicas (*psicología clínica*)."*Gran Enciclopedia Larousse.*(1988) Tomo XXI. Planeta.Barcelona. pag.10140

*A lo largo de la historia el objeto y la naturaleza de la Psicología ha ido variando. ¿Cuál era inicialmente el objeto de la Psicología y cuál es el objeto de esta ciencia actualmente?*

*Según tu criterio, la Psicología ¿es una ciencia natural como la Medicina, la Biología, etc o una ciencia social como la Filosofía, la Pedagogía, la Sociología, etc? Razona la respuesta.*

**2º BLOQUE. Lee este texto y contesta a las siguientes preguntas:**

"La atención es un proceso activo del organismo que busca y selecciona del medio ambiente aquellos aspectos que , ya sea como consecuencia de su dotación genética o a causa de la experiencia previa, proporcionan dirección a su conducta (...) **Broadbent** tuvo la originalidad de abordar los problemas perceptuales y de aprendizaje desde una nueva perspectiva: la consideración del organismo como un procesador de información".

**Tudela, Pio** (1.988) en "*Psicología Experimental*" MADRID UNED (pg 137).

*¿Qué quiere decir que el organismo puede ser considerado como un procesador de información?*

*¿El individuo realiza algún tipo de proceso de selección de los mensajes sensoriales que recibe de forma separada? Razona tus respuestas.*

### 3er. BLOQUE:

A finales del siglo pasado un fisiólogo ruso descubrió que asociando un estímulo neutro (EN), (por ejemplo hacer sonar una campana), con un estímulo incondicionado (EI), aquel que produce una respuesta de forma natural (p.e. mostrar comida a un animal hambriento), al cabo de cierto número de apareamientos (presentaciones asociadas) el EN se convertía en estímulo condicionado (EC), es decir su mera presentación facilitaba una respuesta similar a la que de forma natural provocaba el EI (en este caso, la salivación del animal). A esa respuesta se le llama respuesta condicionada (RC).

*¿Cómo se llama este tipo de aprendizaje y cuál es su máximo representante?*

*¿Crees que la **contigüidad temporal** entre el EN y el EI es fundamental para que se dé este tipo de aprendizaje? si se demora en el tiempo la presentación de ambos estímulos ¿habría aprendizaje? Razona la respuesta.*

### 4ºBLOQUE. Lee atentamente el siguiente supuesto y contesta a las cuestiones que se te plantean.

A un equipo de profesores de secundaria se les dice que de los 25 nuevos alumnos del Ciclo Formativo hay cinco ( ¡escogidos al azar! ) que destacan sobre los demás, ya que se les ha pasado un supuesto test de inteligencia y un psicotécnico y han dado como resultado un C.I. ( cociente Intelectual) muy por encima de los demás y una personalidad muy acorde con las tareas que tienen que dominar en el ciclo formativo para el cual se han matriculado. Pasados tres meses se comprueba que, efectivamente, esos cinco alumnos, a juicio del equipo pedagógico, están rindiendo muy por encima de sus compañeros por lo que superarán con nota todos los módulos del ciclo.

*Este fenómeno en Psicología se conoce entre otros con el nombre de la “Profecía que se autocumple” o efecto Rossenthal. ¿Podrías explicar cómo funciona relacionándolo con la autoestima y el autoconcepto?*

*Siguiendo con el supuesto anterior ¿Crees que sería ético una investigación para ver como funciona dicho “efecto Rossenthal” en sentido negativo, esto es; diciéndole al equipo de profesores que tal o cual alumno, escogido al azar. es claramente inferior a los demás según el resultado de una hipotética prueba? Razona la respuesta.*

**Recuerda que has de optar por realizar uno de los dos breves comentarios de texto que a continuación te proponemos.**

#### COMENTARIO DE TEXTO (A)

##### **El 34,3% de las mujeres dedica parte de su tiempo a cuidar a otros.**

MADRID. (Europa press.) - Un tercio de las mujeres españolas (34,3%) y un 15 % de los hombres dedican parte de su tiempo al cuidado de otras personas, unos porcentajes algo inferiores a los que se registran en la media de la Unión Europea, con un 36 y un 18,4 %, respectivamente. De este modo, España se sitúa como el cuarto país de la UE con menos mujeres dedicadas a cuidar de personas necesitadas, sólo por detrás de Portugal (23,8%), Francia (25,6%) y Dinamarca (31,3%), según el Panel de Hogares de la UE del Instituto Nacional de Estadística (INE). Por contra, en los Países Bajos el 41,4 por ciento de las mujeres dedica parte de su tiempo a esta actividad (...) En el caso de los hombres, España ocupa un nivel algo mejor en la clasificación de países de la UE, ya que le superan cinco con un menor porcentaje de hombres preocupados por el cuidado de otras personas.(...) En este caso también es en los Países Bajos donde los hombres están más concienciados con esta cuestión, a la que dedican parte de su tiempo el 33,6% de ellos.

Al mismo tiempo, los españoles son los que mayor relación tienen con sus vecinos, ya que el 67,3% reconoce tener algún contacto con ellos la mayoría de los días y el 20,2% lo hace un o dos veces a la semana. En este caso, los españoles sólo somos superados por los griegos con un 76,5% que se relacionan casi todos los días.

LAS PROVINCIAS. Europa press. 27 de junio de

1999.pág.12

*Analiza el texto anterior atendiendo a su temática relacionando la conducta altruista con la madurez de las sociedades. A la vista de los datos manejados en el texto ¿podría afirmarse que hay diferencias de género en cuanto a la conducta altruista o prosocial? Razona la respuesta.*

#### COMENTARIO DE TEXTO (B)

“Los niños diagnosticados como poseedores de un desorden de conducta presentan algo más que unos pocos síntomas antisociales. Los estudios clínicos describen a estos niños presentando multitud de problemas incluyendo rechazo por parte de los compañeros de colegio, fracaso escolar, baja auto-estima, ánimo depresivo, abuso de sustancias y relación con otros compañeros que muestran también conductas desviadas. Parece que estos síntomas tienen un conjunto de causas comunes. Este proceso compartido se debe a la naturaleza de los mismos síntomas antisociales. Cuando los actos antisociales son generalizados a otros escenarios (como la escuela), el efecto de la desobediencia, las rabietas incontroladas y la negativa a recibir correcciones producen respuestas altamente predecibles del ambiente social. De este modo muchos chicos del aula les rechazarán... el resultado de todo ello es que sufren en su autoestima, y para apuntalarla buscan el apoyo de otros chicos igualmente desviados. El efecto de todo ello es más complicaciones con el tiempo”.

**Garrido Genovés, V y Mtnez Francés, M.D.** (1997) Pedagogía, delincuencia e inteligencia emocional: el paradigma de la competencia social. en Educación Social para delincuentes. Tirant <<Criminología y Educación Social>>. Valencia.pg 20/21

*¿Cuál es la problemática que se trata en el texto y cuál es la hipótesis de los autores al respecto? ¿Crees que el proceso descrito en el texto, cuando se da en la adolescencia, tiene algo que ver con los grupos o pandillas que presentan conductas agresivas, violentas o antisociales? Razona la respuesta.*

**PRUEBA DE ACCESO  
A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR**

**Septiembre de 2000**

**Parte Específica. Opción F: Actividades Físicas.**

Duración: 2 horas 30 minutos.

**EDUCACIÓN FÍSICA**

De los 7 bloques de cuestiones que a continuación te presentamos has de contestar 5, los que tú elijas. Lee atenta y tranquilamente los textos y las cuestiones que se acompañan. Dispones de 1 hora y 30 minutos.

1. - Básicamente un calentamiento general se orienta a prepararnos para realizar cualquier tipo de actividad física teniendo en cuenta en su realización la totalidad de grupos musculares y articulares.

Diseña un calentamiento general de unos 10-12 minutos de duración, describiendo y/o representando gráficamente los ejercicios, teniendo en cuenta que:

- Debe incluir ejercicios de movilidad articular, actividades que eleven la temperatura, el pulso y la respiración, además de estiramientos.
- Deberás indicar también el tiempo de ejecución o en su caso el número de repeticiones, así como la zona muscular o articular a la que van dirigidos.
- Los ejercicios deberán ordenarse adecuadamente siguiendo los principios del calentamiento.

Puedes utilizar la ficha que se presenta al final (Anexo I)

2. - La velocidad es una cualidad física importante en la práctica de cualquier deporte. La rapidez de un movimiento en las actividades deportivas es primordial, ya que su efectividad depende en gran medida de la velocidad con que se ejecute.

¿Qué es la velocidad? Describe los tipos de velocidad que conozcas

¿De que factores depende?

¿Qué medios, sistemas o métodos para el desarrollo de la velocidad conoces?

3. - Las lesiones que se producen con mayor frecuencia durante la práctica de la actividad física son las lesiones musculares y las lesiones articulares. Es importante saber qué hacer de forma inmediata en el momento de producirse la lesión y, sobre todo, cómo debemos actuar para evitar que se produzca, esto es, para prevenirla.

¿ Cuáles son las causas principales de las lesiones deportivas? Nombra los tipos de lesiones deportivas que conozcas.

¿ Qué medidas preventivas se deben adoptar para evitar las lesiones?

Elige dos tipos de lesión, una muscular y otra articular e indica cómo se debe actuar de forma inmediata ante ellas.

4. - Gundlach clasifica las cualidades o capacidades motrices en **Capacidades condicionales**, que son aquellas ligadas a los procesos metabólicos energéticos del organismo, y **Capacidades coordinativas**, ligadas a los procesos de dirección del sistema nervioso central. Son capacidades motrices coordinativas, entre otras, el equilibrio, la agilidad, y la coordinación.

Define las capacidades de equilibrio, agilidad y coordinación

¿Crees que es importante incluir en un plan de entrenamiento el desarrollo de estas capacidades? Razona tu respuesta.

Describe dos ejercicios o actividades para desarrollar cada una de las tres cualidades a las que nos referimos.

5. - El ocio es un concepto muy amplio que engloba toda clase de actividades intelectuales, físicas y sociales. Si el ocio se dedica a la recreación, mediante la actividad física, estaremos hablando de **actividades físicas recreativas**.

¿Qué son las actividades recreativas? Pon algunos ejemplos.

¿Qué características deben tener las actividades físicas para ser consideradas como recreativas?

6. - El término **deporte colectivo** se aplica generalmente a los deportes en que participa un grupo de personas con unos objetivos comunes, para alcanzar una misma finalidad deportiva y siguiendo unas reglas.

Enumera las características más importantes de los deportes colectivos.

Define los elementos básicos comunes que los constituyen.

Nombra cinco deportes que pertenezcan a este grupo.

7. - Son reconocidos en el ámbito institucional, político y social, los valores de la práctica deportiva como elemento educativo en la sociedad actual. Entre estos valores, destacamos los que hacen referencia a los aspectos físicos y de salud, a los psíquicos y a los sociales. Pero siendo objetivos, debemos considerar también la vertiente negativa, cuando se antepone los resultados a la educación integral del joven, buscando ante todo un rendimiento absoluto (récords), la aprobación del público (espectáculo) o fines lucrativos y políticos.

Enumera los beneficios que puede aportar el deporte como elemento educativo en los aspectos: físico y de salud, psíquico y social

Identifica también los peligros que puede acarrear la práctica deportiva competitiva y cómo se puede evitar que esto ocurra

#### ANEXO I

##### FICHA PARA LA ELABORACIÓN DE UN CALENTAMIENTO

PARTES	DESCRIPCIÓN / REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LOS EJERCICIOS	TIEMPO	SISTEMA / ZONA MUSCULAR/ ARTICULACIÓN
MOVILIDAD ARTICULAR			
ACTUACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA			
ESTIRAMIENTOS			

## PSICOLOGÍA

De los 4 bloques de cuestiones que a continuación te presentamos has de contestar un máximo de 3, los que tú elijas, más uno de los dos breves comentarios de texto que se te proponen.  
Lee atenta y tranquilamente los textos y las cuestiones que se acompañan, pues tienes tiempo suficiente. Sobre todo no olvides que esta prueba no está pensada para intentar que no apruebes, sino para demostrar que puedes seguir con aprovechamiento las enseñanzas del ciclo para el que te has matriculado.

### 1er. BLOQUE. Señala (con una "X") si es Verdadero o Falso lo que se afirma en las siguientes frases:

	Verdadero	Falso
Etimológicamente, el término <i>psicología</i> significa estudio del alma y, a pesar de su raíz griega, es una palabra de introducción moderna (s.XVI).		
Inicialmente compartió tronco común con la Filosofía.		
Actualmente es considerada, únicamente, como una ciencia natural como la Biología, la Medicina, la Física, etc.		
Metodológicamente, el estudio de la conducta humana puede enfocarse como un estudio de leyes generales comunes a todos (psicología general) o las características específicas que diferencian a los grupos de culturas distintas (psicología comparada) o a los individuos de una misma cultura (psicología diferencial o individual)		
El caso de la Psicología resulta ser especial dentro del conjunto de las ciencias. Puede considerarse tanto una ciencia natural como una ciencia social.		
La posición de los astros es un referente para la conducta humana, según la psicología científica.		

### 2º BLOQUE. Lee el texto y responde a las cuestiones que se te plantean al respecto.

“La atención es un proceso activo del organismo que busca y selecciona del medio ambiente aquellos aspectos que, ya sea como consecuencia de su dotación genética o a causa de la experiencia previa, proporcionan dirección a su conducta (...) **Broadbent** tuvo la originalidad de abordar los problemas perceptuales y de aprendizaje desde una nueva perspectiva: la consideración del organismo como un procesador de información”.

**Tudela, Pío** (1988) en “*Psicología Experimental*” MADRID UNED (pg 137).

Refiriéndonos al tema de la percepción y la atención ¿Qué quiere decir que el organismo puede ser considerado como un procesador de información? ¿Realiza el individuo algún tipo de proceso de selección de los mensajes sensoriales que recibe de forma una forma separada? Razona tus respuestas.

### 3er. BLOQUE.

María es madre de un niño de dos años. Juana tiene una niña de la misma edad. Todos los días se encuentran en el parque y comentan los progresos de sus hijos. María está muy preocupada porque mientras la hija de Juana habla mucho e incluso construye frases, a veces, bastante largas, su hijo apenas pronuncia algunas palabras sueltas. Juana le ha dicho que lo lleve al médico porque puede que el niño tenga algún retraso mental.

¿Crees que Juana tiene razón? ¿Por qué? ¿Piensas que un psicólogo/a podría ayudar a María? ¿Cómo?.

### 4º BLOQUE. Lee atentamente el siguiente supuesto y contesta a las cuestiones que se te plantean.

Se está realizando una prueba para ver cómo influyen los incentivos positivos en la rapidez y calidad de los trabajos realizados por los alumnos de dos clases de Infantil.

Así, cada vez que un alumno de la clase A termina sus tareas según unos ciertos estándares de calidad, recibe una golosina o un cromó de una conocida serie de dibujos animados, a elegir. Mientras los alumnos de la clase B reciben un determinado número de golosinas o de cromos al término del mes.

Pasado un tiempo se observa que el número de actividades realizadas en el grupo A es mayor al del grupo B. El psicólogo del centro lo explica argumentando que la contingencia entre la acción y el estímulo es mayor en el caso del grupo A.

¿Crees que tiene razón el psicólogo? ¿La "contingencia" es un factor clave en los modelos de aprendizaje que conoces? Razona la respuesta.

*Recuerda que has de optar por realizar uno de los dos breves comentarios de texto que a continuación te proponemos.*

COMENTARIO DE TEXTO (A).

EL ALCALDE DE VALLADOLID CALIFICA DE “PREMEDITADOS” LOS INCIDENTES OCURRIDOS EN LA NOCHE DE SAN JUAN.

El alcalde de Valladolid, Javier León de la Riva, calificó ayer de “*premeditados por un grupo que está fuera del sistema*” los incidentes ocurridos en la playa de las Moreras con motivo de la noche de San Juan, que se han saldado con la detención de cuatro personas y con 41 personas heridas, de ellas, 31 policías. León de la Riva, durante una comparecencia ante la prensa, aseguró que este tipo de disturbios públicos “no se improvisan cuando llevan botes de gasolina y bengalas” y atribuyó a un grupo que habitualmente está contra el sistema, al estilo de la Kale borroka” del País Vasco. Después de lanzar cánticos injuriosos hacia las autoridades, los funcionarios de policía y sus familias, estos 50 o 60 alborotadores, rehusaron la invitación policial a abandonar la zona y empezaron a lanzar, hacia las 24 horas, cuando todavía había en la playa de las Moreras unas 2.000 personas, piedras, botellas, petardos y bengalas, así como envases llenos de arena contra los asistentes y la policía. La policía efectuó entonces varias cargas para dispersar al grupo agresor “que se dirigió entonces en varias direcciones quemando contenedores, papeleras y cortando el tráfico”.

DIARIO LAS PROVINCIAS. 25/junio/2000 (pg10).

Analiza el texto anterior atendiendo a su temática relacionando la delincuencia social con el medio ambiente (contextos sociales, urbanos, marginación, etc), y sacando conclusiones al respecto.

COMENTARIO DE TEXTO (B).

**Altruísmo y búsqueda del hombre y la mujer prosociales.**

“La investigación sobre altruísmo y conducta prosocial cobra una extraordinaria importancia en la prevención del delito y la violencia. De hecho, estamos hablando de los términos contrarios: fomentar lo prosocial es inhibir el delito (...) Oliner y Oliner (1988) han estudiado los historiales de muchas personas y han entrevistado a un número importante de ellas cuyo común denominador ha sido el arriesgar, en un sentido mayor o menor, su seguridad personal y – *muchas veces* – la de sus familias para salvar la vida personas perseguidas por los nazis, durante la segunda guerra mundial. Su investigación reviste una gran importancia para comprender el origen de la mayor facultad anti-violencia que se conoce: El preocuparse por los demás.

En su investigación se comprueba que la preocupación por el bienestar de los demás comienza en las relaciones familiares cercanas: los padres modelan (enseñan) la conducta de preocuparse por los demás y transmiten los valores correspondientes. La disciplina, suele ser suave, e incluye mucho razonamiento y explicaciones de por qué determinada conducta es perjudicial para los demás. El castigo, en estas familias, es raro y breve. Y el castigo gratuito es casi inexistente”.

**Garrido Genovés, V. (1999) “Educación y violencia” en Àgora del Professorat 99. Conselleria de Cultura, Educación y Ciencia. Valencia ( pg.16-18)**

¿Cuál es la problemática principal que se trata en el texto y cuál es la hipótesis del autor al respecto? ¿Crees que los factores educativos en el seno familiar tienen relación con el comportamiento delictivo en todos los casos? Razona la respuesta.

## PRUEBA DE ACCESO

### A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR

Junio de 2001

#### Parte Específica. Opción F: Actividades Físicas.

Duración: 2 horas 30 minutos.

### EDUCACIÓN FÍSICA

De los 7 bloques de cuestiones que a continuación te presentamos has de contestar 5, los que tú elijas. Lee atenta y tranquilamente los textos y las cuestiones que se acompañan. Dispones de 1 hora y 30 minutos.

1. Desde cualquier punto de vista, parece una evidencia que el ejercicio físico, actividad física y/o deporte son elementos condicionantes de la calidad de vida y por ende de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable.  
¿En qué medida influye el ejercicio físico, la actividad física o el deporte en el logro de una mayor calidad de vida?  
¿Qué tipo de actividades físicas o deportivas consideras beneficiosas y saludables? Cita algunos ejemplos.
2. Antes de elaborar un Plan personal de mejora de la Condición física, es necesario analizar una serie de cuestiones importantes: nuestro nivel inicial de condición física, el tiempo disponible para hacer un entrenamiento regular, y también, planificar el entrenamiento definiendo el trabajo a lo largo de las sesiones de entrenamiento, de manera que se adapten a los principios y leyes del entrenamiento y al nivel de condición física inicial.  
Explica los pasos a seguir a la hora de elaborar un Plan de mejora de la condición física general y los aspectos que hay que tener en cuenta en su elaboración. Ejemplifica una semana del plan.  
Indica las partes de una sesión de entrenamiento explicando cual es su función y qué tipos de actividades se realizan en cada una de ellas.
3. El estiramiento es algo natural, espontáneo y reflejo. Nos estiramos después de estar inactivos o mantener una postura durante un tiempo, después de estar un buen rato sentados, al levantarnos por la mañana, etc. También utilizamos el estiramiento, de forma consciente y organizada dentro de la práctica de actividad física y deportiva por los beneficios que nos aportan en muchos aspectos.  
Sabrías decir qué beneficios produce la práctica regular de estiramientos. En qué ocasiones es recomendable su realización.  
Indica las normas básicas para la realización correcta de los ejercicios de estiramiento.  
Describe en total cinco ejercicios de estiramiento, dirigidos a grupos musculares diferentes. No te olvides indicar la musculatura implicada en cada estiramiento.
4. Los nutrientes son un conjunto de sustancias necesarias para vivir, crecer y realizar actividad física, y se obtienen de los alimentos. Se pueden clasificar en seis grupos, teniendo en cuenta su valor energético, estructural y regulador.  
Enumera los nutrientes más importantes, indica cual es su función principal y pon un ejemplo de cada uno.  
¿Qué principios básicos hemos de tener en cuenta a la hora de confeccionar nuestra dieta para que la alimentación sea correcta?
5. Los aspectos tácticos y estratégicos de los deportes colectivos se basan en dos situaciones de juego dependiendo de si se tiene la pelota o no: el ataque y la defensa. El ataque se caracteriza por la posesión de la pelota y por la posibilidad de marcar puntos, mientras que la defensa tiene por objeto recuperar la posesión de la pelota, impedir la progresión del equipo contrario y evitar que marque.  
Explica en qué consiste y para que se utiliza cada uno de los siguientes recursos de ataque: desmarcaje, bloqueo, contraataque, ataque en sistema.  
¿Qué tipos de defensa se utilizan habitualmente?. Explica en que consiste cada uno de ellos y cuando se utiliza.
6. La relajación es un factor importantísimo de la expresión corporal, ya que permite que los movimientos expresivos se realicen de forma fluida, con un control postural del cuerpo.  
Enumera los beneficios que produce la práctica regular de la relajación.  
Describe una técnica de relajación que conozcas indicando los pasos a seguir para su correcta ejecución. Indica además las condiciones ambientales más adecuadas para su puesta en práctica.

7. Más de tres millones de personas escuchan todas las noches los programas radiofónicos. La rivalidad por conseguir los mejores resultados en el índice general de medios les lleva a buscar diferentes fórmulas que atraigan a la audiencia sin ningún pudor a la hora de tratar temas escabrosos de la actualidad deportiva. ¿Crees que los medios de comunicación social, radio, prensa y televisión, tienen gran parte de culpa de la agresividad y violencia que ocurre en el deporte actualmente?. Razona tu respuesta. Además de los medios de comunicación. ¿Existen otros factores o elementos de la competición que favorezcan situaciones de violencia o agresividad en el deporte?. Explica su influencia.

## PSICOLOGÍA

De los cinco bloques de cuestiones que a continuación te presentamos has de contestar un máximo de 4, los que tú elijas. Lee atenta y tranquilamente los textos y las cuestiones que se acompañan, pues tienes tiempo suficiente (1 hora). Sobre todo no olvides que esta prueba no está pensada para intentar que no apruebes sino para demostrar que puedes seguir con aprovechamiento las enseñanzas del ciclo para el que te has matriculado.

### 1<sup>er</sup> BLOQUE. Lee el siguiente texto y contesta a las cuestiones que se te plantean:

"El hombre ha conocido siempre la existencia de diferencias entre sus semejantes. Ha sostenido variadas teorías, creencias o supersticiones relativas a la causa de tales diferencias, y las ha interpretado de forma distinta, de acuerdo con su propio fondo tradicional. Entre los primeros vestigios de la actividad humana ya existen pruebas de que se reconocían y utilizaban las diferencias individuales.

El objetivo y la investigación cuantitativa de las diferencias individuales en la conducta constituyen el dominio de la psicología diferencial, que ya había asentado sus bases poco después de 1900. Las influencias que ayudaron a dar forma a este nuevo campo pueden encontrarse en los escritos filosóficos de los psicólogos pre-experimentales, en el aumento del método experimental en psicología, en ciertos desarrollos importantes dentro de los campos de la biología y estadística y en el manejo de los tests mentales."

**Manual de Psicología diferencial. Anne Anastasi.**

De acuerdo con la psicología diferencial, las diferencias individuales son ¿cualitativas o cuantitativas?.

¿De qué modo crees que se distribuyen las poblaciones de diferentes países atendiendo a sus diferencias individuales?

¿Crees que las diferencias individuales son positivas en el desarrollo de una sociedad? Razona tu respuesta.

### 2<sup>o</sup> BLOQUE. Lee el siguiente texto y contesta a las cuestiones que se te plantean:

La inteligencia es un tema de amplio debate no sólo en círculos científicos, también en ambientes más profanos como se pone de manifiesto por su aparición frecuente en los medios de comunicación.

Se atribuye a **Alfred Binet** el primer estudio científico sobre la inteligencia, sin embargo parece que esta no era su intención: sólo pretendía identificar tempranamente a los niños con dificultades de aprendizaje para darles el tratamiento adecuado con una educación especial.

Pero lo que Binet planteó como una ayuda a los alumnos con dificultades en los programas escolares, otros investigadores lo utilizaron para fines diferentes.

A pesar de que Binet nunca tuvo la intención de supervalorar la inteligencia, ni tampoco mantenía que fuera un rasgo unitario, el hecho de que los resultados de sus tests pudieran resumirse en una única puntuación potenció la concepción de la inteligencia como un atributo situado en la cabeza de los individuos, y así surgió la idea de una "inteligencia general".

**La diversidad en la práctica educativa. Luis Álvarez- Enrique Soler. (Editorial CCS)**

Para determinar la "Inteligencia General" se utiliza la fórmula  $I = \frac{EM}{EC} \times 100$

¿ Sabría definir cada término?

¿Crees que en la actualidad sigue vigente el término de "Inteligencia General como único y excluyente? Razona tu respuesta.

### 3<sup>er</sup> BLOQUE

Se entiende por **Condicionamiento** el proceso de aprendizaje gracias al cual el hombre o un animal reacciona de un modo específico a un estímulo que originariamente era neutro y se ha convertido después en provocador de dicha reacción, llamada reacción condicionada. Este condicionamiento recibe los calificativos de clásico o reactivo. – Proceso de aprendizaje consistente en que una conducta humana que ha conducido al éxito o que ha recibido un refuerzo o premio, aparece con mayor probabilidad en situaciones iguales o análogas (condicionamiento operativo o instrumental). El condicionamiento clásico o reactivo, inmediatamente antes del estímulo natural o estímulo no condicionado (el alimento natural, por ejemplo), que provoca una reacción no condicionada (insalivación) se presenta un estímulo neutro (condicional), que puede ser una señal acústica u óptica; al repetir esta asociación de estímulos, se condiciona la reacción a la incitación que era originariamente y se convierte en condicionado. En el caso mencionado, la señal acústica u óptica causa la insalivación.

El condicionamiento operativo o instrumental tiene su origen en una conducta o parte de una conducta (“operante”) exteriorizada inicialmente de una manera espontánea, es decir, sin previo estímulo reconocible. Gracias a una acción de refuerzo procedente del medio ambiente, se aumenta la probabilidad de que vuelva a producirse la conducta que ha tenido esta consecuencia y disminuye la probabilidad de que reaparezca el comportamiento que no recibió una gratificación.

Pon un ejemplo de condicionamiento clásico y otro condicionamiento operativo o instrumental.

¿Crees que el mismo procedimiento del condicionamiento, se podría utilizar para extinguir una respuesta?

### 4<sup>o</sup> BLOQUE. Lee el siguiente texto y contesta a las cuestiones que se te plantean:

La atención es un proceso activo del organismo que busca y selecciona del medio ambiente aquellos aspectos que, ya sea como consecuencia de su dotación genética o a causa de la experiencia previa, proporcionan dirección a su conducta (...) **Broadbent** tuvo la originalidad de abordar los problemas perceptuales y de aprendizaje desde una nueva perspectiva: la consideración del organismo como un procesador de información”

**Tudela; Pío (1988) en Psicología Experimental” MADRID UNED**

Refiriéndonos al tema de la percepción y la atención ¿Qué quiere decir que el organismo puede ser considerado como un procesador de información?

Realiza el individuo algún tipo de proceso de selección de los mensajes sensoriales que recibe de una forma separada. Razona tus respuestas.

### 5<sup>o</sup> BLOQUE. Señala (con una “X”) si es Verdadero o Falso lo que se afirma en las siguientes frases.

	Verdadero	Falso
La psicología no es una ciencia, porque es imposible realizar experimentos en ella.		
Según Freud la personalidad del sujeto está compuesta por el Ello, el Yo y el Superyó.		
Según la teoría del ‘Condicionamiento’ el ‘Castigo’ resulta más efectivo que cualquiera de las soluciones alternativas como el ‘reforzamiento positivo’ o la ‘extinción’		
La ‘percepción’ de un hecho es independiente del sujeto que la percibe y de la cultura en que se produce.		
Las fobias son miedos excesivos, persistentes, irracionales y desproporcionados.		

**PRUEBA DE ACCESO  
A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR**

**Junio de 2002**

**Parte Específica. Opción F: Actividades Físicas.**

Duración: 2 horas 30 minutos.

**EDUCACIÓN FÍSICA**

De los 7 bloques de cuestiones que a continuación te presentamos has de contestar 5, los que tú elijas. Lee atenta y tranquilamente los textos y las cuestiones que se acompañan. Dispones de 1 hora y 30 minutos.

1.- Si analizamos la sociedad que nos rodea y en la que estamos inmersos podemos darnos cuenta de la existencia de una serie de hábitos corrientes que resultan perjudiciales para la salud. Por otro lado, y pese a que sabemos que la práctica de actividad física es un factor importantísimo para mantener la salud, también ésta, a su vez, puede ocasionar perjuicios, tanto en el aspecto físico como en el psicológico, si no es adecuada para la persona que la realiza o no se toman las medidas preventivas necesarias...

¿Qué entiendes por hábitos saludables? y ¿Qué hábitos corrientes de la vida cotidiana consideras que pueden perjudicar notablemente la salud?

Comenta brevemente qué beneficios puede ocasionar la práctica de una actividad física adecuada y qué perjuicios puede acarrear una práctica deportiva inadecuada, tanto en el aspecto físico como en el psicológico.

2.- Podemos considerar la flexibilidad como la capacidad que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, ya sea de una parte específica del cuerpo o de todo él. Esta capacidad física es fundamental tanto para la práctica deportiva como para nuestra salud

¿Porqué se considera a la flexibilidad una cualidad física fundamental? ¿En qué aspectos puede afectar a las personas el poseer unos bajos niveles de flexibilidad?

Explica, básicamente, dos métodos o sistemas de entrenamiento para el mantenimiento o mejora de la flexibilidad y describe dos ejercicios o actividades a realizar con cada método indicando el objetivo y la técnica de ejecución.

3.- Los deportes populares y tradicionales son aquellos que, transmitidos de generación en generación, llegan hasta nosotros. Suelen ser producto de la evolución progresiva y compleja de los juegos populares a los que les ponen unas normas, unas reglas, se les delimita el terreno de juego y se les unifica los instrumentos o materiales que se utilizan. La Pelota Valenciana es un deporte tradicional que forma parte de nuestra cultura y cuenta con un organismo (federación) que lo impulsa, promociona y regula, respetando al máximo la ascendencia popular.

¿En qué consiste el juego?. Explica el reglamento básico referido a jugadores, instalaciones, material necesario, tanteo, etc.

Indica cuales son los golpes básicos

La Pelota Valenciana es un deporte muy rico en cuanto a modalidades de juego. Enumera las modalidades que conozcas y las características básicas que las diferencian.

4.- En casi todas las actividades deportivas que se desarrollan en un medio desconocido y cambiante como es la naturaleza existe un cierto factor de riesgo. En la actualidad estamos viviendo un momento de auge de las actividades en la naturaleza y el acceso de la población a ciertas actividades que se desarrollan en el medio natural ha provocado el incremento de los accidentes a causa de la irresponsabilidad de algunos practicantes inexpertos. No hemos de renunciar a las posibilidades que nos ofrecen este tipo de actividades pero es necesario seguir unas normas de prevención para evitar riesgos extremando además la prudencia.

¿Qué beneficios comporta la práctica de actividades en la naturaleza? Nombra al menos tres actividades que se practiquen en el medio terrestre, tres en medio acuático y tres en el medio aéreo .

En términos generales, ¿qué factores de riesgo comportan las actividades en la naturaleza y qué medidas de seguridad tanto de carácter preventivo como durante su práctica se han de tomar?

5.- Lamentablemente, es bastante frecuente que durante la realización de actividades físicas se produzca algún tipo de lesión. En muchas de esas ocasiones esto se podría haber evitado si se hubieran llevado a cabo una serie de actuaciones o se hubieran adoptado medidas preventivas para minimizar los riesgos durante la práctica de actividades físicas.

Indica las medidas preventivas que hay que adoptar para prevenir el riesgo de lesiones durante la práctica de actividades físicas.

Describe, básicamente, las lesiones más corrientes que se producen durante la práctica de ejercicio físico explicando, de dos de ellas, en qué consiste la lesión y como actuar cuando se presenta.

6.- Para el entrenamiento de la condición física, existen unos métodos llamados "Sistemas de entrenamiento", estos expresan el tipo de trabajo (volumen, intensidad, y medios que utiliza) y el tipo de recuperación. Cada cualidad motriz tiene sus propios sistemas de entrenamiento. Por otro lado, para que el entrenamiento sea adecuado debe regirse por unos principios, los llamados "Principios del entrenamiento deportivo". Algunos de los más importantes son: el principio de la Intensidad, el de la Individualización, el de la Progresión y el de la Alternancia.

Escoge dos sistemas de entrenamiento, uno para la mejora de la Resistencia y otro para la mejora de la Fuerza. Explica sus características principales.

Describe básicamente los cuatro principios del entrenamiento citados en el texto.

7. Las actividades físico-deportivas pueden practicarse con dos propósitos bien diferenciados: la recreación y la competición.

¿Qué son actividades las físicas recreativas y qué son las actividades físicas competitivas?. Indica el objetivo más importante de cada una de ellas. Cita algunos ejemplos de actividades físicas recreativas y de actividades físicas competitivas.

¿Cuáles son las características que debe presentar una actividad física para ser considerada recreativa?. ¿Y competitiva? Realiza un análisis comparativo entre ambas.

## PSICOLOGÍA

*De los cuatro bloques de cuestiones que a continuación te presentamos has de contestar un máximo de 3, los que tú elijas.*

*Lee atenta y tranquilamente los textos y las cuestiones que se acompañan, pues tienes tiempo suficiente (1 hora). Sobre todo no olvides que esta prueba no está pensada para intentar que no apruebes sino para demostrar que puedes seguir con aprovechamiento las enseñanzas del ciclo para el que te has matriculado.*

**1<sup>er</sup> BLOQUE.** Partiendo de la definición de psicología que dice que: "La psicología es la ciencia del comportamiento y de la conducta psíquica de las personas". Indica de entre las afirmaciones siguientes cuáles son ciertas y cuáles falsas.

- La parapsicología es una rama de la filosofía.
- Los psicólogos y los psiquiatras hacen el mismo trabajo.
- El estudio de la conducta de los animales recibe el nombre de etología.
- Son fenómenos psíquicos el pensamiento, la inteligencia, los sueños, la memoria, las emociones, etc.
- Los psicólogos estudian la conducta de los animales para poder compararla con la conducta humana.
- Actualmente la psicología sigue únicamente dos grandes teorías: el conductismo y el psicoanálisis.
- La psicología clínica se preocupa de los trastornos o enfermedades mentales.

**2<sup>o</sup> BLOQUE.** En la conductas humanas pueden clasificarse en innatas ( instintivas y hereditarias) y aprendidas. De la siguiente relación, señala cuáles son aprendidas y cuáles innatas.

Cazar	aparearse	comer
Huir de un enemigo	hablar	dormir
Chupar	andar	gritar

**3<sup>er</sup> BLOQUE.** Lee el siguiente texto y contesta a las cuestiones que se te plantean:

Siguiendo los estudios de Paulov, el psicólogo norteamericano E.L. Thorndike encerró un animal hambriento en una caja en cuyo exterior había comida que el animal podía ver; cuando el animal ejecutaba una acción predeterminada, (daba una respuesta), la caja se abría y el animal salía de ella y alcanzaba la comida. A medida que el procedimiento se repetía, el animal tardaba menos en dar la respuesta que hacía abrirse la caja; en otras palabras disminuía la latencia de la respuesta designada.

¿Cómo se llama este tipo de aprendizaje o condicionamiento? Pon un ejemplo similar al del experimento. (puede ser inventado).

¿Se puede utilizar este mismo modelo de condicionamiento para extinguir conductas?. En ese caso ¿qué pasaría con la latencia? ¿Y con la probabilidad o tasa de ocurrencia de la respuesta?. La contingencia (consecuencia) de la respuesta a extinguir sería un estímulo positivo o negativo?. Razona tu respuesta.

**4º BLOQUE.** Piaget y sus colaboradores dividieron el desarrollo mental del niño en seis etapas que llamaron estadios: **1.estadio de los actos reflejos** (hasta los tres meses). **2.estadio de la organización de las percepciones** (hasta el año, aproximadamente) **3.estadio sensomotriz.** (1-2 años).**4.estadio de las operaciones preoperativas** (2-7 años). **5. estadio de las operaciones concretas** (7-12 años) y **6. estadio de las operaciones formales.** Cada estadio responde a nuevas necesidades y estímulos del niño que se adapta a lo que le pide el medioambiente. Los esquemas que va aprendiendo se acumulan y se incorpora a su mente, es decir, el niño va construyendo su inteligencia equilibrando su mente a lo que le rodea. Este progreso se produce en tres ámbitos: el físico, el intelectual y el afectivo.

Según la teoría de Piaget ¿sería válida la expresión “El niño, es un hombre que aún no ha crecido” ¿sería válida? Argumenta tu respuesta y pon algún ejemplo.

# PRUEBA DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR

Mayo de 2003

## Parte Específica. Opción F: Actividades Físicas.

Duración: 2 horas 30 minutos.

### EDUCACIÓN FÍSICA

De los 7 bloques de cuestiones que a continuación te presentamos has de contestar 6, los que tú elijas. Lee atenta y tranquilamente los textos y las cuestiones que se acompañan. Dispones de 1 hora y 30 minutos.
--

1. Hay momentos concretos en que se hace necesario una valoración de nuestra condición física. Para ello se realizan una serie de pruebas o tests que miden aspectos concretos de cada cualidad motriz.

- *¿En qué momentos es necesario realizar una valoración de nuestra condición física?*
- *¿Qué cualidades motrices es necesario medir si queremos valorar nuestra condición física general?. Describe una prueba que sirva medir cada una ellas.*
- *Indica las condiciones en las que se deben de realizar o las normas a seguir para su validez.*

2.- Podemos definir la Resistencia como “la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible” (Álvarez del Villar). Otra definición sería “La capacidad de un músculo o del cuerpo como un todo para repetir muchas veces una actividad”. (Counsilman). El desarrollo de esta cualidad es muy importante para la mejora de la condición física de una persona, no solo cuando lo que se pretende sea obtener una mejor preparación para la práctica deportiva, sino también cuando lo que queremos es mejorar nuestro estado de salud. En términos generales, podemos decir que hay dos tipos de resistencia: la aeróbica y la anaeróbica

- *Describe los dos tipos de resistencia que se nombran en el texto anterior: características básicas, tipo de esfuerzo, efectos o mejoras que se producen en el organismo mediante su entrenamiento y cual de ellas resulta más beneficiosa cuando nuestro objetivo es la mejora de la salud*
- *Indica algunas actividades que pueden realizarse para el desarrollo de esta cualidad. Describe, además, dos sistemas de entrenamiento, uno para la resistencia aeróbica y otro para la anaeróbica.*

3. Es reconocido a nivel institucional, político y social los valores de la práctica deportiva como elemento educativo en la sociedad actual. Entre los valores destacamos los que hacen referencia a diferentes aspectos: los físicos y de salud, los psíquicos y los relacionados con los aspectos sociales. Pero siendo objetivos, debemos considerar también la vertiente negativa, los peligros que conlleva y los intereses a los que pueden estar sometidos cuando se anteponen los resultados, buscando ante todo un rendimiento absoluto (récorde), la aprobación del público (espectáculo) o fines lucrativos y políticos, a la educación integral del niño/a o del joven.

- *Analiza los beneficios y valores básicos que desarrolla la actividad deportiva como elemento educativo en los aspectos: físico y de salud, psíquico y social.*
- *Identifica también los peligros que puede acarrear la práctica deportiva competitiva en los aspectos mencionados en el punto anterior y, en tu opinión, lo que se podría hacer para prevenirlos o evitarlos.*

4. Stretching es una palabra anglosajona que se refiere a elongación. Su introductor en el ámbito de la actividad física fue Bob Anderson, que creó un determinado método centrado en el trabajo muscular-tendino-ligamentoso. Los estiramientos reducen el grado de tensión muscular, favorecen los mecanismos de recuperación del cuerpo y llevan al organismo al estado de calma. Una sesión de estiramientos puede y debe hacerse en muchas circunstancias.

- *¿En qué momentos y circunstancias es recomendable realizar ejercicios de estiramiento?*
- *¿Qué normas hay que tener en cuenta al realizar los ejercicios de estiramiento para beneficiarnos de sus efectos y para evitar posibles lesiones?*
- *¿Cuál es la técnica básica de ejecución?. Explícala y pon 4 ejemplos de ejercicio de estiramiento para diferentes músculos o grupos musculares.*

5. Todos los seres vivos necesitan energía para su vida diaria, sin ella no serían posibles las funciones de relación, movimiento, reproducción, crecimiento, etc. Como sabemos, las personas obtenemos esta energía a través de la alimentación. También de los alimentos obtenemos otros nutrientes cuya misión no es la obtención de energía, pero que son de vital importancia para otras funciones del organismo. Todas las sustancias que “extraemos” de la alimentación pueden clasificarse en 6 grandes bloques que se denominan *nutrientes esenciales*.

- *Enumera los nutrientes esenciales e indica cuales son los llamados principios inmediatos por su utilidad básica en la obtención de energía.*
- *Cuál es la función básica cada uno de los principios inmediatos. Indica en qué alimentos se encuentran y, aproximadamente, los porcentajes de aportación de estos principios inmediatos en una dieta equilibrada.*

6. El voleibol puede ser una actividad recreativa que motive a las personas con menos aptitudes físicas y divierta a aquellas más aptas para los deportes. Algunos autores dicen que el voleibol es como “una danza sorda de continuas acciones, de una belleza global difícil de encontrar en otros deportes”.

- *Explica básicamente en que consiste el juego. Cita algunas normas básicas del reglamento.*
- *¿Cuáles son los gestos técnicos propios de la defensa? y, ¿cuáles los gestos propios del ataque?*
- *Aunque todos los/las jugadores/as pasen por todas las posiciones, existen especialistas en algunas de las funciones de ataque o de defensa. ¿Cómo se llaman y cuál es su función?*

7. El deporte adaptado es la actividad física reglamentada que intenta posibilitar la práctica deportiva a personas que presentan alguna discapacidad o disminución física, psíquica o sensorial, a las cuales se adapta. Además de los deportes adaptados existen otros más específicos y propios de algún tipo de discapacidad. Las dos manifestaciones deportivas más importantes del deporte adaptado, en el ámbito de la competición, son los Juegos Paralímpicos y los *Special Olympics*.

- *¿Cuáles son las adaptaciones más habituales en el deporte adaptado?. Indica algunos deportes adaptados y también otros específicos según el tipo de discapacidad. Describe brevemente uno de ellos.*
- *Explica brevemente en qué consisten las dos manifestaciones deportivas a las que nos referimos en el texto de introducción a esta pregunta.*

## PSICOLOGÍA

De las cuatro cuestiones que a continuación te presentamos has de contestar un máximo de 3, las que tú elijas.

Lee atenta y tranquilamente las cuestiones que se acompañan, pues tienes tiempo suficiente (1 hora). Sobre todo no olvides que esta prueba no está pensada para intentar que no apruebes sino para demostrar que puedes seguir con aprovechamiento las enseñanzas del ciclo para el que te has matriculado.

1.- La historia de la psicología está marcada por dos teorías o escuelas. La primera de ellas es el psicoanálisis y la segunda el conductismo. Explica brevemente en qué consiste cada una de ellas.

2.- Lee atentamente el siguiente supuesto y contesta a las cuestiones que te planteamos.

"Uno de los muchachos de una clase de niños/as es Iván. Aunque pequeño de edad es extraordinariamente agresivo. Su manera de atacar a los demás consiste en saltar por detrás a su espalda y derribarlos. Tal comportamiento, parece reforzarse por las reacciones de los demás niños: los más pequeños chillan cuando salta sobre ellos y los mayores ríen. Avisada su madre, se ha puesto de parte de Iván, alegando que los demás niños le provocan. Sin embargo, todos sus compañeros hacen aspavientos si se le menciona".

Supón que eres responsable del anterior grupo y que la situación llega a un extremo que requiere de tu inmediata intervención:

¿Qué es lo que harías?

¿Cuál es la conducta inadecuada a suprimir, de Iván, y la conducta alternativa a reforzar?

¿A quién implicarías en tu intervención y cómo?

Tu estrategia de intervención ¿se basa en algún principio o escuela psicológica? ¿En cuál? ¿Por qué?.

3.- Un partido de fútbol no es nada más que un espectáculo deportivo en el que once jugadores se enfrentan entre sí con la finalidad de hacer entrar el balón en la portería contraria, impulsándolo sobre todo con los pies. La final de la Copa de Europa, para un seguidor de uno de los equipos que la disputan, ¿responde a esta definición?. Comenta la “Percepción” de dicho partido que tiene el aficionado al fútbol teniendo en cuenta los diferentes factores que influyen en la percepción.

4.- Piaget habla de diferentes etapas en la adquisición evolutiva del pensamiento. Las dos últimas son las operaciones concretas y las operaciones formales.

Describe alguna persona u objeto en unas diez líneas, cuando termines señala el número de conceptos concretos y el número de conceptos abstractos que has empleado.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

Se valorará:

- El conocimiento y comprensión de los contenidos de Educación Física.
- La aplicación de conocimientos y métodos.
- El dominio de conceptos psicológicos y el empleo de vocabulario específico adecuado.
- Calificación de Educación Física: Hasta 6 puntos. Todas las preguntas tienen igual valor.
- Calificación de Psicología: Hasta 4 puntos. Todas las preguntas tienen igual valor.