

Comunidad de Madrid
I.E.S. CIUDAD ESCOLAR

PRUEBAS PARA LA OBTENCIÓN DE TÍTULOS DE TÉCNICO Y TÉCNICO SUPERIOR

Convocatoria de 2021- 2022

RESOLUCIÓN de 3 de diciembre de 2021 de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte

DATOS DEL ASPIRANTE			CALIFICACIÓN
APELLIDOS:			
Nombre:	D.N.I.:	Fecha:	

Código del ciclo: AFD201	Denominación completa del ciclo formativo: CONDUCCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL
Clave del módulo: 05	Denominación completa del módulo profesional: FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS, SALUD Y PRIMEROS AUXILIOS

INSTRUCCIONES GENERALES PARA LA REALIZACIÓN DE LA PRUEBA
<ul style="list-style-type: none"> - Antes de contestar la pregunta, entiende bien lo que te preguntan. - Intenta que las respuestas se alejen lo menos posible de la pregunta. - La ortografía y la claridad en las contestaciones serán valoradas en su calificación.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y VALORACIÓN
<p>El examen consta de 2 apartados:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Fundamentos 30 puntos ● Primeros auxilios 10 puntos <p>La nota final se calcula sumando todos los puntos y dividiendo entre el número total de ellos. Si un apartado es calificado con un 0 no podrá aprobarse el examen.</p> <p>Las respuestas se valorarán total o parcialmente según si se responde de manera completa o incompleta. Pero, en ningún caso, puede haber una respuesta incongruente con lo correcto, en cuyo caso no sumará ningún punto.</p>

CONTENIDO DE LA PRUEBA:

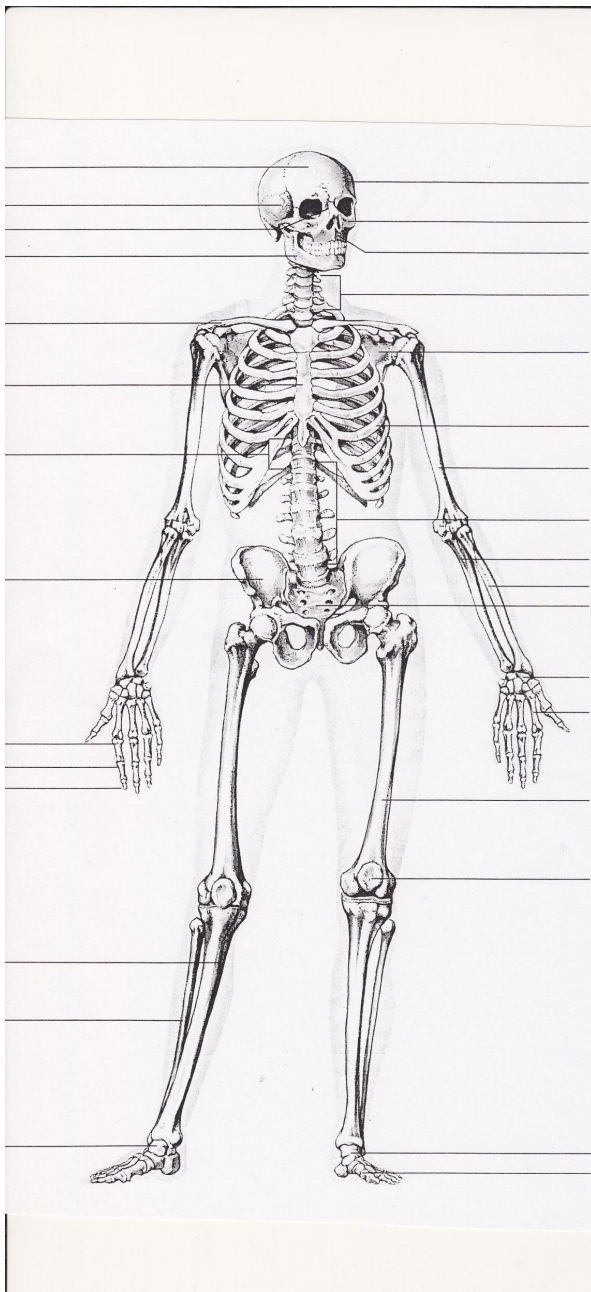
FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS (30 PUNTOS)

1. (2 puntos) Analiza la actividad de “senderismo” desde el punto de vista de cada una de las 4 cualidades físicas básicas de la condición física (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad).

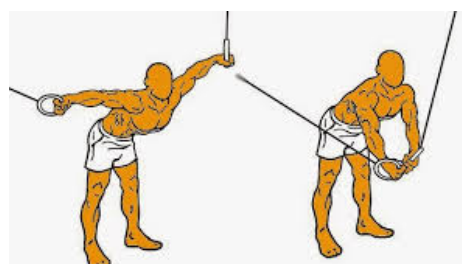
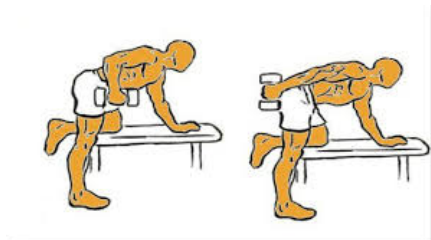
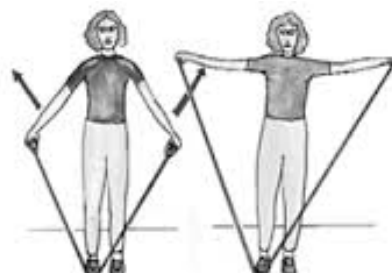
2. (2 puntos) Rellena la siguiente tabla relacionada con la movilidad articular:

	Segmentos corporales que forman la articulación		Segmento a mover para movilizar la articulación	Movimientos posibles
Cadera				
Codo				

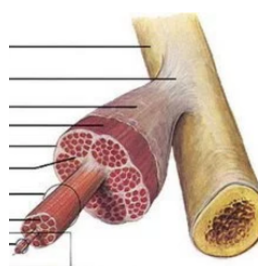
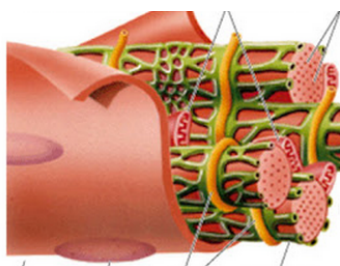
3. (4 puntos) Localiza los siguientes huesos en las figuras de abajo (donde mejor se vean): pelvis, huesos del tarso, metacarpo, radio, cóccix, vértebras lumbares, astrágalo, esternón.



4. (2 puntos) Indica en los cuatro ejercicios de abajo qué músculo principal se está trabajando, especificando con palabras cuándo se realiza la contracción concéntrica y cuándo la excéntrica (subir, bajar, alejar, acercar).



5. Localiza en las figuras las siguientes partes de un músculo: miofilamentos, miofibrillas, sarcolema, fascia muscular y fascículo muscular



6. Explica la diferencia entre la contracción muscular isotónica y la isométrica.

7. ¿Por qué uno de los beneficios del ejercicio físico aeróbico realizado de manera regular es la disminución de la frecuencia cardiaca en reposo?

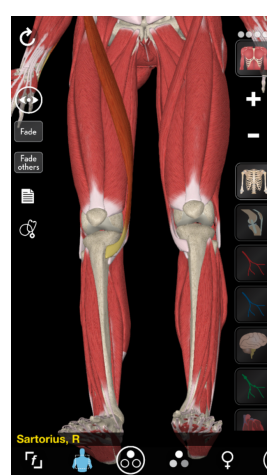
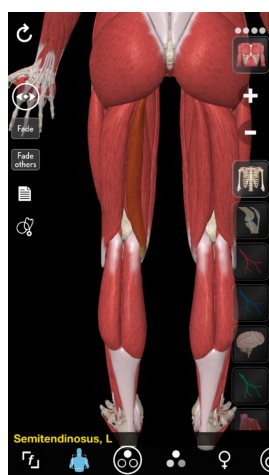
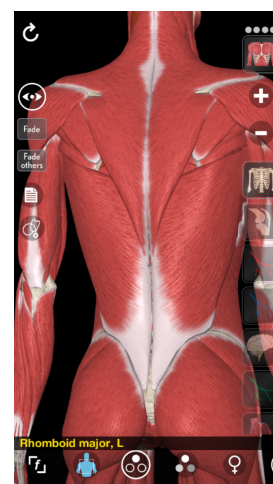
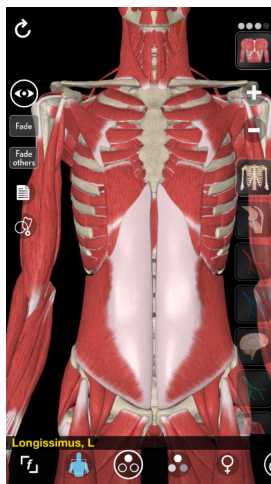
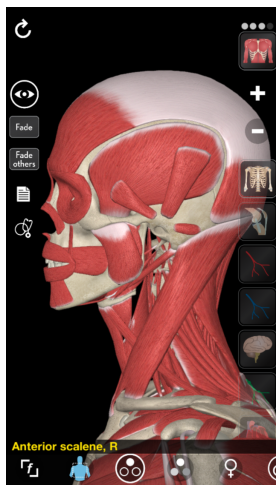
8. ¿Por qué no se produce ácido láctico en los esfuerzos de resistencia aeróbica?

9. ¿Qué principio del entrenamiento no cumple una persona que cada vez que entrena realiza los ejercicios con la misma intensidad?

10. (4 puntos) Completa la tabla siguiente relacionada con la flexibilidad, siguiendo el ejemplo:

MÚSCULO	SEGMENTO CORPORAL DONDE ESTÁ	SEGMENTO QUE MUEVE Y MOVIMIENTO QUE REALIZA	POSICIÓN DE LA ARTICULACIÓN PARA ESTIRAR
Triceps	Brazo	extensión antebrazo	codo flexionado
Cuádriceps			
Pectoral			
Recto anterior del abdomen			
Isquiotibiales			

11. (5 puntos) Localiza los siguientes músculos indicando en cada uno de ellos qué acción realizan: esternocleidomastoideo, biceps braquial, dorsal ancho, recto anterior femoral, trapecio.



12. Indica una mejora del proceso de la digestión en el intestino delgado que se consigue con la práctica de actividad física regular.

13. Explica las 3 funciones básicas del sistema nervioso en la recepción de un pase en baloncesto.

14. ¿Qué parte del sistema nervioso se encarga de controlar los movimientos del corazón y de los músculos respiratorios?

15. (3 puntos) Tenemos los siguientes datos de un deportista:

- MET: 3.500kcal
- DIETA: 3.500kcal

	kcal CH	kcal G	kcal P	TOTAL
DESAYUNO				2.100kcal
COMIDA				700kcal
CENA				700kcal
TOTAL	1.400kcal	1.050kcal	1.050kcal	3.500kcal

- Indica si la distribución de las calorías ingeridas en cada comida es la correcta. Y, en caso negativo, indica cuál sería la cantidad a ingerir en cada comida.

- Indica si la distribución calórica por cada nutriente es la correcta. Y, en caso negativo, indica cuál sería la cantidad correcta.

- Si las calorías que se ingieren en una dieta son iguales a las que se gastan diariamente, no podemos afirmar que su dieta sea equilibrada si no cumple otras dos condiciones. ¿Cuáles son?

