

CONVOCATÒRIA ORDINÀRIA

Proves d'accés a Cicles Formatius ;Error! Marcador no definido.de Grau Superior 2000

Part específica

Educació física

Per accedir a cicles formatius de grau superior:

- **Animació d'activitats físiques i esportives**

Nom i cognoms:

Exercici A (10 punts)

A cada un dels músculs següents, atorga-li la situació (lletra) i la funció (número) que li correspongui, d'entre les possibilitats que et presentem a continuació:

múscul:	situació:	funció:
quàdriceps
isquiotibials
abdominals
pectorals
oblics
tibial anterior
bessons
tríceps braquial
glutis
lumbar

situació:

- a. part anterior i inferior del tronc
- b. part lateral del tronc
- c. part anterior i superior de la cama
- d. part posterior i superior de la cama
- e. part posterior i superior del braç
- f. part posterior del maluc
- g. part anterior i inferior de la cama
- h. part anterior i superior del tronc
- i. part posterior del tronc
- j. part posterior i inferior de la cama

funció:

- 1. flexió del tronc
- 2. flexió de la cama
- 3. flexió del peu
- 4. extensió del peu
- 5. extensió del braç
- 6. extensió del tronc
- 7. extensió del maluc
- 8. elevació dels braços per davant
- 9. flexió lateral del tronc
- 10. extensió de la cama

Exercici B (20 punts)

Encercla la resposta correcta:

- 1- Les adaptacions de l'organisme durant l'exercici són:
 - a. increment de la freqüència cardíaca i de la freqüència respiratòria
 - b. increment de la freqüència cardíaca i manteniment de la freqüència respiratòria
 - c. disminució de la freqüència cardíaca i increment de la freqüència respiratòria

- 2- En els esforços de curta durada i alta intensitat, la via d'aportació energètica s'anomena:
 - a. aeròbica
 - b. anaeròbica
 - c. sintètica

- 3- Els nutrients que tenen funcions energètiques són:
 - a. els glúcids, els lípids i l'oxígen
 - b. els lípids, l'oxígen i els àcids grassos
 - c. els glúcids, els lípids i els àcids grassos

- 4- La sobrecompensació és un concepte relacionat amb l'entrenament que es caracteritza per:
 - a. l'augment del rendiment
 - b. la fatiga muscular
 - c. l'estrés orgànic

- 5- Els indicadors de la càrrega de treball en un entrenament són:
 - a. la recuperació
 - b. el volum i la intensitat
 - c. el volum i el temps

- 6- La recuperació recomenada després d'un entrenament de força-màxima és de:
 - a. 72 hores
 - b. 24 hores
 - c. 12 hores

- 7- La flexibilitat és una qualitat motriu que:
- augmenta amb l'edat
 - disminueix amb l'edat
 - es manté tota la vida
- 8- El *Fartleck* és un sistema d'entrenament de:
- la força muscular
 - la resistència aeròbica
 - la resistència anaeròbica
- 9- La velocitat es divideix en els següents tipus:
- velocitat de reacció, gestual i de desplaçament
 - velocitat de sortida, intermèdia i final
 - velocitat gestual i de moviment
- 10- La resistència aeròbica s'entrena a una intensitat de:
- 130-180 pulsacions per minut
 - 160-190 p/m
 - 110-140 p/m
- 11-La *Course-Navette* és una prova que mesura:
- la força resistència
 - la velocitat de reacció
 - la potència aeròbica
- 12-Els esteroides anabolitzants són substàncies dopants que:
- milloren el rendiment en els esports de força i velocitat
 - augmenten l'eliminació de l'orina i dissimulen la presència d'altres drogues
 - disminueixen la sensació de cansament en esports de llarga durada
- 13-En el cas d'una distensió de lligaments o un esguinç, cal:
- deixar descansar l'articulació en aigua calenta i sal
 - embenar l'articulació el més fort possible
 - aplicar fred immediatament

14-L'escalada lliure és una modalitat que es caracteritza per:

- a. utilitzar un piolet i grampons
- b. arribar a un cim el més alt possible
- c. utilitzar el mínim material i les mesures de seguretat imprescindibles

15-L'esport adaptat és:

- a. l'activitat física que practica la tercera edat
- b. l'esport que es modifica per adequar-se a diferents discapacitats
- c. l'esport que es divideix en categories masculines i femenines

16-Els esports col·lectius es poden classificar en:

- a. esports de cooperació i esports de cooperació-oposició
- b. esports de cooperació-oposició
- c. esports de cooperació i esports d'oposició

17-En els esports col·lectius, els objectius de l'atac són:

- a. recuperar la pilota i marcar punts
- b. progressar ràpidament i marcar punts
- c. marcar els adversaris i guanyar el partit

18-En el bàsquet:

- a. l'espai és compartit i la participació alternativa
- b. l'espai és separat i la participació simultània
- c. l'espai és compartit i la participació simultània

19-L'atletisme consta de les proves següents:

- a. les curses de velocitat, fons i mig fons
- b. les curses, els concursos i les proves combinades
- c. les curses i els salts

20-Els principals elements de les activitats d'expressió són:

- a. el ritme, l'expressió i la coreografia de moviments
- b. la música i la coreografia de moviments
- c. el mim, el teatre i la dansa

Exercici C (20 punts)

Planifica una sessió d'entrenament de la força-resistència general, a través d'un circuit d'exercicis. Desenvolupa les dues parts de la sessió de la següent manera:

1. L'escalfament que s'ha de fer abans del treball específic, tot indicant:
 - a. les parts de l'escalfament, adjudicant un temps aproximat a cada part
 - b. els exercicis concrets que tindrà cada part (pots fer dibuixos o esquemes)
 - c. els grups musculars en els que incideix cada exercici, sobretot en el cas dels estiraments

2. El treball específic es basarà en un circuit que contindrà 10 estacions amb exercicis de força-resistència general. S'haurà d'indicar:
 - a. els exercicis de cada estació, indicant el grup muscular que treballa en cada un
 - b. el volum i la intensitat de treball
 - c. la recuperació entre estacions i després de la sessió.