

# CONVOCATÒRIA D'INCIDÈNCIES

## **Proves d'accés a Cicles Formatius de Grau Superior 2001**

Part específica

**Educació física**

**Per accedir a cicles formatius de grau superior:**

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

Nom i cognoms: .....

**Exercici A.** (2,5 punts; 0,25 punt per resposta correcta. Una resposta es considera correcta si ho són les seves dues parts. Cada pregunta té una resposta única)

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

<b>múscul:</b>	<b>situació:</b>	<b>funció:</b>
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** (7,5 punts; 0,25 punt per resposta correcta; cada pregunta té una sola resposta correcta)

Encercleu la resposta triada:

1- L'increment de la freqüència cardíaca i de la freqüència respiratòria són:

- a. adaptacions de l'organisme en situació sedentària
- b. adaptacions fisiològiques de l'organisme durant un esforç
- c. la conseqüència d'un esforç de màxima intensitat
- d. alteracions de la conducta davant l'exercici físic

2- En l'extensió del braç, la contracció del tríceps és de tipus:

- a. concèntrica
- b. excèntrica
- c. mixta
- d. isotònica

3- La mol·lècula energètica que utilitza el múscul en la contracció muscular, és:

- a. la glucosa
- b. els lípids
- c. l'ATP
- d. els àcids grassos

4- La via d'aportació energètica en esforços de llarga durada i baixa intensitat és:

- a. la via anaeròbica
- b. la via aeròbica
- c. la via concèntrica
- d. la via excèntrica

5- Les vitamines tenen una funció:

- a. energètica
- b. conductora
- c. estructural
- d. reguladora

6- La combinació de velocitat i força s'anomena:

- a. força màxima
- b. agilitat
- c. potència
- d. resistència

7- 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
- d. la càrrega i el volum

8- El test de *Cooper* mesura:

- a. la potència
- b. la velocitat
- c. la força
- d. la resistència aeròbica

9- La flexibilitat és una qualitat motriu que:

- a. augmenta amb l'edat
- b. disminueix amb l'edat
- c. es manté tota la vida
- d. disminueix amb l'entrenament

10- Una càrrega excessiva de treball en l'entrenament comporta:

- a. la sobrecompensació
- b. una situació de *shock*
- c. la millora del rendiment
- d. el trencament fibrilar

11- Els elements que identifiquen un entrenament són:

- a. el nombre de sèries i repeticions de cada exercici
- b. la descripció dels exercicis i la freqüència cardíaca
- c. el tipus d'exercicis i la recuperació
- d. el volum i la intensitat de treball i la recuperació

12- La intensitat de treball en un entrenament es pot expressar en:

- a. metres recorreguts
- b. temps total de treball
- c. freqüència cardíaca
- d. nombre de repeticions

13- El *Fartleck* és un sistema d'entrenament de:

- a. la força muscular
- b. la resistència aeròbica
- c. la resistència anaeròbica
- d. la potència muscular

14- La recuperació recomenada després d'un entrenament de flexibilitat és de:

- a. 72 hores
- b. 24 hores
- c. 12 hores
- d. 6 hores

15- Tres factors importants per mantenir la salut són:

- a. l'escalfament muscular, la tècnica i l'entrenament
- b. l'activitat física, l'entrenament aeròbic i l'escalfament muscular
- c. l'activitat física, els hàbits higiènics i l'alimentació adequada
- d. els hàbits higiènics, l'alimentació adequada i la força muscular

16- L'escalfament es pot dividir en els següents tipus:

- a. preparatori i principal
- b. preescalfament i escalfament
- c. senzill i complex
- d. general i específic

17- Els esteroides anabolitzants són substàncies:

- a. considerades dopants
- b. tolerades en els esports de resistència
- c. estimulants del sistema nerviós
- d. utilitzades per millorar la precisió

18- Una norma de prevenció d'accidents en la pràctica d'activitats a la naturalesa és:

- a. practicar esports de risc
- b. practicar de forma continuada
- c. anar en companyia d'un grup nombrós de persones
- d. dominar la tècnica bàsica

19- L'activitat física educativa té com a objectius:

- a. la recreació a través de la pràctica d'activitat física
- b. la competició i el rendiment físic
- c. la millora de l'expressivitat i el ritme
- d. l'aprenentatge motor, el condicionament físic i l'educació de valors

20- L'activitat física recreativa té com a objectius:

- a. el lleure a través de la pràctica d'activitat física
- b. l'aprenentatge motor, el condicionament físic i l'educació de valors
- c. la competició i el rendiment físic
- d. la recreació i el rendiment motor

21- Els elements que identifiquen un esport són:

- a. el reglament, els aspectes tècnics i els aspectes tàctics
- b. el nombre de companys i d'adversaris
- c. el reglament i el terreny de joc
- d. el color de les samarretes

22- 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
- d. esports d'oposició i de cooperació

23- 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
- d. mantenir la pilota el màxim temps possible

24- Els objectius de la defensa en els esports col·lectius són:

- a. evitar l'atac de l'equip contrari i recuperar la pilota
- b. progressar ràpidament i marcar punts
- c. mantenir la pilota el màxim de temps possible
- d. marcar els adversaris i recuperar la pilota

25-En els esports d'adversari:

- a. els companys es coordinen entre sí en les accions d'atac i defensa
- b. es produeixen accions de cooperació-oposició
- c. els adversaris s'oposen amb accions individuals
- d. els companys cooperen per oposar-se al contrari

26-En el tennis:

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

27- El judo és un esport:

- a. individual d'oposició
- b. individual de cooperació-oposició
- c. col·lectiu d'oposició
- d. col·lectiu de cooperació

28-L'atletisme consta de les proves següents:

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

29-En el bàsquet:

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

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

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