

# **CONVOCATÒRIA ORDINÀRIA**

## **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	.....	.....
deltoides	.....	.....
trapezi	.....	.....
tibial anterior	.....	.....
bessons	.....	.....
bíceps braquial	.....	.....
esternocleidomastoïdal	.....	.....
dorsal ample	.....	.....

**situació:**

- a. part anterior i inferior del tronc
- b. part posterior i superior del tronc
- c. part anterior i superior de la cama
- d. part posterior i superior de la cama
- e. part anterior i superior del braç
- f. part anterior del coll
- g. part anterior i inferior de la cama
- h. part superior de l'espatlla
- 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. flexió del braç
- 6. elevació dels braços per darrere
- 7. flexió del coll
- 8. abducció del braç
- 9. elevació de les espatlles
- 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- Les adaptacions de l'organisme durant l'exercici són:

- a. increment de la freqüència cardíaca i manteniment de la freqüència respiratòria
- b. disminució de la freqüència cardíaca i increment de la freqüència respiratòria
- c. increment de la freqüència cardíaca i de la freqüència respiratòria
- d. disminució de la freqüència cardíaca i de la freqüència respiratòria

2- En els esforços de curta durada i alta intensitat, la via d'aportació energètica és:

- a. aeròbica
- b. anaeròbica
- c. sintètica
- d. mixta

3- En la flexió del braç, la contracció del bíceps és de tipus:

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

4- 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
- d. els glúcids, els lípids i les proteïnes

5- Les vitamines tenen una funció:

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

6- La sobrecompensació és un concepte que es caracteritza per:

- a. l'augment del rendiment
- b. la fatiga muscular
- c. l'estrés orgànic
- d. la recuperació de la freqüència cardíaca

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

- a. força màxima
- b. agilitat
- c. potència
- d. velocitat de reacció

8- La recuperació recomenada després d'un entrenament de força-màxima és de:

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

9- La cursa contínua és un sistema d'entrenament de la:

- a. resistència
- b. força
- c. velocitat
- d. flexibilitat

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

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

11- La velocitat es divideix en els següents tipus:

- a. velocitat de reacció, gestual i de desplaçament
- b. velocitat de sortida, intermèdia i final
- c. velocitat gestual i de moviment
- d. velocitat de gambada i de braçada

12- La resistència aeròbica s'entrena a una intensitat de:

- a. 160-190 pulsacions per minut
- b. 110-140 p/m
- c. 180-200 p/m
- d. 130-180 p/m

13- La *Course-Navette* és una prova que mesura:

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

14-El test de *Cooper* mesura:

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

15-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

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- Un escalfament ha d'incloure els següents tipus d'exercicis:

- a. curses, salts i llançaments
- b. estiraments i multisalts
- c. curses i mobilitzacions articulars
- d. exercicis globals, mobilitzacions articulars i estiraments

18- L'escalfament ha de durar, aproximadament:

- a. més de 30 minuts
- b. entre 10 i 30 minuts
- c. entre 5 i 10 minuts
- d. entre 30 i 60 minuts

19-Els esteroids anabolitzants són substàncies dopants que:

- a. milloren el rendiment en els esports de força i velocitat
- b. augmenten l'eliminació de l'orina i dissimulen la presència d'altres drogues
- c. disminueixen la sensació de cansament en esports de llarga durada
- d. milloren la precisió en els llançaments

20-En el cas d'una distensió de lligaments o un esguinç cal:

- a. deixar descansar l'articulació en aigua calenta i sal
- b. embenar l'articulació el més fort possible
- c. aplicar fred immediatament
- d. fer un massatge per rebaixar la inflamació

21-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

22-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
- d. l'esport practicat exclusivament pels esportistes cecs i sords

23-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

24-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
- d. les curses, els salts i els llançaments

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 als adversaris

26-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. mantenir la possessió de la pilota i cooperar en l'atac

27-En l'handbol:

- 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

28-El judo és un esport:

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

29-En quin sentit es realitza la rotació en el voleibol?

- a. en el sentit contrari de les agulles del rellotge
- b. de davant a darrere
- c. l'ordre el determina l'entrenador de cada equip
- d. en el sentit de les agulles del rellotge

30-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
- d. la música i la tècnica