

CONVOCATÒRIA ORDINÀRIA

Proves d'accés a Cicles Formatius de Grau Superior 2002

Part específica

Educació física

Per accedir al cicle formatiu de grau superior:

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

Nom i cognoms:

Proves d'accés a CFGS. Part específica: Educació física.
Convocatòria ordinària. 2002.

Exercici A (5 punts)

Relacioneu correctament els músculs següents amb la seva situació en el cos i la funció que realitza (0,5 punt per resposta completa; 0 punts per resposta incorrecta o parcial):

múscul:	situació:	funció:
1. deltoïdes
2. trapezi
3. oblics
4. pectoral
5. bessons
6. tríceps braquial
7. quàdriceps
8. serrat
9. psoes ilíac
10. bíceps femoral

situació:

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

funció:

- a. ajuda a la respiració
- b. flexió lateral del tronc
- c. extensió de la cama
- d. elevació dels braços per davant
- e. flexió de la cama
- f. elevació de les espatlles
- g. extensió del braç
- h. extensió del peu
- i. abducció del braç
- j. elevació de la cama per davant

Exercici B (5 punts)

Encerclieu la resposta triada (0,2 punts per resposta correcta; 0 punts per resposta incorrecta)

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 els esforços de llarga durada i baixa intensitat, la via d'aportació energètica és:
 - a. aeròbica
 - b. anaeròbica
 - c. sintètica
 - d. mixta

3. En la flexió del braç amb una pesa, la contracció del tríceps és de tipus:
 - a. concèntrica
 - b. excèntrica
 - c. mixta
 - d. isomètrica

4. La molècula energètica que utilitza el múscul en la contracció muscular, és:
 - a. la glucosa
 - b. els lípids
 - c. l'ATP
 - d. els àcids grassos

5. 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

6. Els tres tipus de força són:
 - a. força màxima, força-potència i força-resistència
 - b. força màxima, força-velocitat i força-resistència
 - c. força-potència, força ràpida i força lenta
 - d. força màxima, força mitjana, força mínima

7. La recuperació recomanada després d'un entrenament de flexibilitat és de:
 - a. 72 hores
 - b. 24 hores
 - c. 12 hores
 - d. 6 hores

8. La *Course-Navette* mesura:
- la velocitat
 - la resistència
 - la flexibilitat
 - la força
9. Tres factors importants per mantenir la salut són:
- l'escalfament muscular, la tècnica i l'entrenament
 - l'activitat física, l'entrenament aeròbic i l'escalfament muscular
 - l'activitat física, els hàbits higiènics i l'alimentació adequada
 - els hàbits higiènics, l'alimentació adequada i la força muscular
10. Un escalfament ha d'incloure els següents tipus d'exercicis:
- exercicis globals, mobilitzacions articulars i estiraments
 - carreres, salts i llançaments
 - estiraments, exercicis de força i acceleracions
 - carreres, salts i mobilitzacions articulars
11. Les proteïnes tenen una funció:
- energètica
 - estructural
 - reguladora
 - conductora
12. Una norma de prevenció d'accidents en la pràctica d'activitats a la naturalesa és:
- practicar esports de risc
 - practicar de forma continuada
 - anar en companyia d'un grup nombrós de persones
 - dominar la tècnica bàsica
13. En el cas d'un cop o contusió, cal:
- deixar descansar l'articulació en aigua calenta i sal
 - embenar el més fort possible
 - aplicar fred immediatament
 - fer un massatge per reduir la inflamació
14. Una càrrega excessiva de treball en l'entrenament comporta:
- la sobrecompensació
 - una situació de *shock*
 - la millora del rendiment
 - la fatiga crònica
15. Dos aspectes perjudicials per a la salut són:
- l'absència d'hàbits higiènics i els hàbits tòxics
 - la vida sedentària i l'alimentació
 - el consum de substàncies i la vida sedentària
 - L'alimentació i la pràctica d'activitat física

16. L'activitat física recreativa té com a objectius:
- el lleure a través de la pràctica d'activitat física
 - l'aprenentatge motor, el condicionament físic i l'educació de valors
 - la competició i el rendiment físic
 - la recreació i el rendiment motor
17. El senderisme és:
- un esport de competició
 - una activitat d'aventura
 - un esport tradicional
 - una activitat recreativa
18. L'escalada lliure és una modalitat que es caracteritza per:
- pujar el màxim nombre de cims
 - utilitzar un piolet i grampons
 - arribar a un cim el més alt possible
 - utilitzar el mínim material i les mesures de seguretat imprescindibles
19. El *goalball* és un:
- esport tradicional
 - esport alternatiu
 - esport adaptat
 - esport modern
20. Els esports de raqueta es consideren:
- esports col·lectius
 - esports de cooperació-oposició
 - esports d'adversari
 - esports de cooperació
21. Els objectius de l'atac en els esports col·lectius són:
- evitar l'atac de l'equip contrari i recuperar la pilota
 - progressar ràpidament i marcar punts
 - mantenir la pilota el màxim de temps possible
 - recuperar la pilota i evitar la defensa
22. En el bàsquet:
- l'espai és compartit i la participació alternativa
 - l'espai és separat i la participació simultània
 - l'espai és compartit i la participació simultània
 - l'espai és separat i la participació alternativa
23. L'esgrima és un esport:
- individual d'oposició
 - individual de cooperació-oposició
 - col·lectiu d'oposició
 - col·lectiu de cooperació-oposició

24. Els aparells de la gimnàstica rítmicoesportiva són:

- a. pilota, corda, cinta, cercol i maces
- b. pilota, cinta, maces, bitlles i corda
- c. cercol, cinta, pica, pilota i màrfeques
- d. màrfeques, pilota, cercol, mans lliures i cinta

25. Les danses populars són activitats:

- a. fisicoesportives
- b. fisicorecreatives
- c. rítmicorecreatives
- d. rítmicoexpressives