

# CONVOCATÒRIA D'INCIDÈNCIES

## **Proves d'accés a Cicles Formatius de Grau Superior 2003**

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 d'incidències. 2003.**

Assenyala la resposta correcta. (Cada resposta correcta val 1 punt).

1. El múscul bíceps braquial està situat:
  - a. Part anterior i superior del braç.
  - b. Part anterior i superior de la cama.
  - c. Part posterior i superior del braç.
  - d. Part posterior i inferior del tronc.
  
2. El múscul quàdriceps està situat:
  - a. Part anterior i superior de la cama.
  - b. Part posterior i superior del braç.
  - c. Part posterior i inferior del tronc.
  - d. Part posterior i superior de la cama.
  
3. Els músculs abdominals tenen com a funció principal:
  - a. Extensió de la cama.
  - b. Elevació del braç per davant.
  - c. Flexió del tronc.
  - d. Elevació de la cama per darrere.
  
4. Els músculs lumbar tenen com a funció:
  - a. Abducció del braç.
  - b. Flexió del tronc.
  - c. Elevació dels braços per darrere.
  - d. Extensió del tronc.
  
5. Els músculs pectorals tenen com a funció:
  - a. Flexió del peu.
  - b. Rotació de la cama.
  - c. Elevació dels braços per davant.
  - d. Elevació de la cama per darrere.
  
6. 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.

7. La mol·lècula energètica que utilitza el múscul en la contracció muscular, és:
- La vitamina C.
  - Els lípids.
  - L'ATP.
  - Els àcids grassos.
8. La via d'aportació energètica en esforços de llarga durada i baixa intensitat és:
- La via anaeròbica.
  - La via aeròbica.
  - La via concèntrica.
  - La via excèntrica.
9. Les vitamines tenen una funció:
- Energètica.
  - Conductora.
  - Estructural.
  - Reguladora.
10. La combinació de velocitat i força s'anomena:
- Força màxima.
  - Agilitat.
  - Potència.
  - Resistència.
11. Els indicadors de la càrrega de treball en un entrenament són:
- La recuperació.
  - El volum i la intensitat.
  - El volum i el temps.
  - La càrrega i el volum.
12. El test *La Course Navette* mesura:
- La potència.
  - La velocitat.
  - La força.
  - La potència aeròbica.
13. La flexibilitat és una qualitat motriu que:
- Augmenta amb l'edat.
  - Disminueix amb l'edat.
  - Es manté tota la vida.
  - Disminueix amb l'entrenament.

14. Una càrrega excessiva de treball en l'entrenament comporta:
- La sobrecompensació.
  - Una situació de *shock*.
  - La millora del rendiment.
  - El trencament fibrilar.
15. Els elements que identifiquen un entrenament són:
- El nombre de sèries i repeticions de cada exercici.
  - La descripció dels exercicis i la freqüència cardíaca.
  - El tipus d'exercicis i la recuperació.
  - El volum i la intensitat de treball i la recuperació.
16. El *Fartleck* és un sistema d'entrenament de:
- La força muscular.
  - La resistència aeròbica.
  - La resistència anaeròbica.
  - La potència muscular.
17. L'escalfament es pot dividir en els següents tipus:
- Preparatori i principal.
  - Preescalfament i escalfament.
  - Senzill i complex.
  - General i específic.
18. 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.
19. Els esteroides anabolitzants són substàncies:
- Considerades dopants.
  - Tolerades en els esports de resistència.
  - Estimulants del sistema nerviós.
  - Utilitzades per millorar la precisió.
20. 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.

21. 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.

22. 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.

23. Els esports col·lectius es poden classificar en:

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

24. 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.

25. En els esports d'adversari:

- a. Els companys es coordinen entre si 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. El judo és un esport:

- a. Individual d'oposició.
- b. Individual de cooperació-oposició.
- c. Col·lectiu d'oposició.
- d. Col·lectiu de cooperació.

27. 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.

28. 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 imprescindibles de seguretat.

29. La dansa i el ballet són activitats:

- a. Fisicoesportives.
- b. Fisicorecreatives.
- c. Rítmicoexpressives.
- d. Fisicorítmiques.

30. Els elements a tenir en compte en una coreografia són:

- a. El cos, l'espai, la música i el ritme.
- b. Els dibuixos, el ritme i els moviments.
- c. El cos, els moviments i els descansos.
- d. El ritme, la melodia i l'harmonia.