

CONVOCATÒRIA ORDINÀRIA

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 ordinària. 2003.

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

1. El múscul tríceps braquial està situat:
 - a. Part anterior i inferior 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. Els músculs isquiotibials estan situats:
 - 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 glutis tenen com a funció principal:
 - a. Flexió del tronc.
 - b. Extensió de la cama.
 - c. Elevació del braç per davant.
 - d. Elevació de la cama per darrere.

4. El múscul deltoides té com a funció:
 - a. Abducció del braç.
 - b. Flexió del tronc.
 - c. Elevació dels braços per darrere.
 - d. Extensió de la cama.

5. Els músculs bessons tenen com a funció:
 - a. Flexió del peu.
 - b. Rotació de la cama.
 - c. Extensió del peu.
 - d. Elevació de la cama per darrere.

6. L'ATP és:
 - a. Un nutrient.
 - b. Una mol·lècula reguladora de l'esforç.
 - c. Una mol·lècula energètica.
 - d. Un lípid.

7. La via d'aportació energètica en els esforços de llarga durada i baixa intensitat és:
- La via anaeròbica.
 - La via sintètica.
 - La via aeròbica.
 - La via excèntrica.
8. La Síndrome general d'adaptació és un concepte que explica:
- L'estrés orgànic.
 - L'augment del rendiment.
 - La fatiga muscular.
 - La recuperació de la freqüència cardíaca.
9. Els indicadors del treball en un entrenament són:
- La recuperació.
 - El volum i la intensitat.
 - El volum i el temps.
 - La càrrega i el volum.
10. La intensitat de treball en un entrenament es pot expressar en:
- Metres recorreguts.
 - Temps total de treball.
 - Nombre de repeticions.
 - Freqüència cardíaca.
11. La recuperació és una fase de l'entrenament en la que:
- El cos allibera les toxines acumulades durant el treball.
 - L'organisme es refà de l'esforç realitzat.
 - Es realitza un entrenament més tècnic.
 - Es recuperen els nivells de glucosa a la sang.
12. El *Fartleck* és un sistema d'entrenament de:
- La resistència anaeròbica.
 - La força muscular.
 - La flexibilitat.
 - La resistència aeròbica.
13. El test de *Cooper* mesura:
- La potència.
 - La velocitat.
 - La força.
 - La resistència aeròbica.

14. Les funcions de l'escalfament són:

- a. Recuperar l'organisme abans d'un esforç.
- b. Reduir la temperatura de tots els aparells menys el muscular.
- c. Assajar els aspectes tàctics abans de la competició.
- d. Evitar lesions.

15. L'escalfament es pot dividir en els tipus següents:

- a. Preparatori i principal.
- b. Preescalfament i escalfament.
- c. General i específic.
- d. Senzill i específic.

16. L'entrenament de la condició física provoca:

- a. La millora orgànica dels sistemes i aparells del cos humà.
- b. Un desgast físic i mental irreversible.
- c. La millora de la valoració de la persona en el seu entorn.
- d. El deteriorament de la qualitat de vida.

17. En el cas d'una fractura o luxació, cal:

- a. Aplicar calor a la zona afectada immediatament.
- b. Deixar descansar uns minuts i després aplicar calor a la zona.
- c. No intentar col·locar l'os al seu lloc i immobilitzar la zona.
- d. No destapar la zona afectada i proporcionar algun calmant.

18. Les necessitats alimentàries del cos humà són:

- a. Estructurals, energètiques i estètiques.
- b. Estructurals, energètiques i reguladores.
- c. Esportives, sedentàries i mixtes.
- d. Estètiques, esportives i de salut.

19. 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.

20. Les activitats a la natura es classifiquen en:

- a. Activitats en el medi terrestre, aeri i aquàtic.
- b. Activitats d'aventura i activitats tradicionals.
- c. Activitats pedestres i activitats a motor.
- d. Activitats de muntanya, de platja i de riu.

21. El *rafting* és:

- a. Un esport de competició
- b. Una activitat a la natura.
- c. Un esport tradicional.
- d. Un esport adaptat.

22. El *goalball* és un:

- a. Esport tradicional
- b. Esport alternatiu
- c. Esport adaptat
- d. Esport modern

23. Els esports col·lectius es consideren:

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

24. En els esports col·lectius, els objectius de la defensa són:

- a. Impedir l'atac del contrari i recuperar la possessió de la pilota.
- b. Recuperar la pilota i marcar punts.
- c. Evitar l'atac del contrari i progressar ràpidament.
- d. Marcar els adversaris i evitar el seu atac.

25. 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.

26. La lluita és un esport:

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

27. En el voleibol, la rotació de jugadors/es es produeix:

- a. En el sentit contrari de les agulles del rellotge.
- b. En l'ordre que es decideixi abans de començar el partit.
- c. Aleatòriament.
- d. En el sentit de les agulles del rellotge.

28. Els concursos atlètics consten de les proves següents:

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

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.