

CONVOCATÒRIA ORDINÀRIA

Proves d'accés a Cicles Formatius de Grau Superior 2004

Part específica

Educació física

Per accedir al cicle formatiu de grau superior:

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

**Proves d'accés a CFGS. Part específica: Educació física.
Convocatòria ordinària. 2004.**

**Assenyaleu la resposta correcta en el full de respostes de la pàgina 7
(Cada resposta correcta val 0,033 punt)**

1. El múscul bíceps femoral esta situat a la:
 - a. Part anterior de la cuixa
 - b. Part anterior del braç
 - c. Part posterior de la cuixa
 - d. Part posterior del braç

2. El múscul quàdriceps té com a funció principal:
 - a. Flexió del genoll
 - b. Extensió del braç
 - c. Extensió del genoll
 - d. Flexió del tronc

3. Els músculs lumbar tenen com a funció principal:
 - a. Flexió del tronc
 - b. Extensió de la cama
 - c. Rotació del tronc
 - d. Extensió del tronc

4. Els músculs pectorals tenen com a funció principal:
 - a. Abducció del braç
 - b. Flexió del tronc
 - c. Adducció del braç
 - d. Extensió del braç

5. Les articulacions sinartrósiques són aquelles que :
 - a. Tenen moviment en tres eixos
 - b. Tenen moviment en dos eixos
 - c. Tenen moviment en un sol eix
 - d. No tenen moviment

6. El metabolisme aeròbic és el que produeix energia en el moment de realitzar:
 - a. Esforços de força màxima i alta durada.
 - b. Esforços de força submàxima i durada mitja.
 - c. Esforços d'intensitat baixa i durada mitja i alta.
 - d. Esforços d'intensitat baixa i curta durada

7. El metabolisme aeròbic usa com a combustible:
- Únicament hidrats de carboni i mai greixos.
 - Sempre greixos i proteïnes.
 - Tant hidrats de carboni com a greixos i fins i tot proteïnes.
 - Aigua i minerals
8. La seqüència d'ús de les fonts d'energia davant una activitat esportiva és:
- Greixos, carbohidrats, proteïnes.
 - Proteïnes, carbohidrats, greixos.
 - Greixos, proteïnes, carbohidrats.
 - Carbohidrats, greixos, proteïnes
9. Quan parlem d'entrenament ens referim a:
- Pràctiques físiques regulars en el temps orientades al rendiment motriu per millorar o mantenir-se.
 - Pràctiques físiques regulars en el temps orientades a l'oci.
 - Pràctiques físiques regulars en el temps orientades a millorar les relacions socials.
 - Pràctiques físiques irregulars
10. En parlar d'entrenaments de força mesurem la intensitat en:
- Volum d'oxigen/minut o pulsacions/minut.
 - Tant per cent d'una repetició màxima.
 - m/s o sèries/unitat de temps.
 - Total de quilograms moguts.
11. En mesurar la intensitat d'un entrenament cardiovascular, ho fem en:
- Volum d'oxigen /minut o pulsacions/minut.
 - Tant per cent d'una repetició màxima.
 - m/s o sèries/unitat de temps.
 - total de metres recorreguts o calories consumides
12. Intensitat: alta (75-90%); repeticions: 5-10; recuperació: parcial i activa...
Parlem d'un entrenament de mètode:
- Continu
 - Continu variable
 - Interval *training*.
 - Mètode per repeticions.

13. La respiració durant els treballs de flexibilitat haurà de ser:
- Accelerada per aportar més oxigen al múscul.
 - Lenta, profunda i constant.
 - Hem de mantenir la respiració en apnea per concentrar-nos més
 - No té importància
14. El test de Cooper mesura:
- La velocitat
 - La potència
 - La resistència aeròbica
 - La resistència anaeròbica
15. El Fartlek és un mètode d'entrenament de resistència que es caracteritza per:
- Intensitat i ritme constants
 - Repeticions amb descans incomplet
 - Intensitat i ritme variables
 - Repeticions amb descans complet
16. La força explosiva té com a característica:
- Pes màxim i màxima velocitat
 - Pes baix i velocitat normal
 - Pes submàxim i màxima velocitat
 - Pes i velocitat baixos
17. En el cas d'un esguinç hem de:
- Aplicar calor a la zona afectada immediatament
 - Continuar amb l'activitat sempre que es pugui
 - Aplicar fred a la zona afectada immediatament
 - Deixar primer descansar uns minuts i després aplicar calor
18. Com a norma general l'escalfament ha de ser
- Anaeròbic i gradual
 - Constant i amb sobrecàrregues
 - De baixa intensitat i gradual
 - D'alta intensitat i amb material
19. El macronutrient energètic en l'activitat física és:
- Aigua
 - Glúcids
 - Vitamines
 - Minerals

20. Els lípids han de representar en l'alimentació diària:

- a. Entre el 40 i el 50 per cent
- b. Entre el 25 i el 30 per cent
- c. Entre el 10 i el 15 per cent
- d. Entre el 50 i el 60 per cent

21. Les activitats en la natura es classifiquen segons l'objectiu en:

- a. Competitives i recreatives
- b. Mitjà terrestre i aquàtic
- c. Mig aeri i recreatiu i de platja
- d. Senderisme, paracaigudisme i vela

22. Les proves combinades en atletisme consten de:

- a. Carreres i llançaments de pes i disc
- b. Carreres de tanques i salts d'altura i longitud
- c. Salts, carreres i llançaments
- d. Llançaments i salts

23. En voleibol el numero de jugadors/es al camp de joc és de:

- a. Cinc
- b. Sis
- c. Set
- d. Quatre

24. El tennis és un esport:

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

25. En un vaixell, la popa és:

- a. La part davantera
- b. El costat dret, on se situa el timó
- c. La part posterior
- d. La base de l'esquelet del vaixell

26. Les carreres d'orientació són:

- a. Un esport tradicional
- b. Una activitat en la natura
- c. Un esport adaptat
- d. Un esport d'oposició

27. Els balls de saló són una activitat:

- a. Físico recreativa
- b. Físico rítmica
- c. Físico esportiva
- d. Rítmico expresiva

28. El goalball és un esport:

- a. Tradicional
- b. Adaptat
- c. Modern
- d. Alternatiu

29. Els esteroids anabolitzants són substàncies:

- a. Considerades dopants.
- b. Tolerades en els esports de resistència.
- c. Estimulants del sistema nerviós.
- d. Utilitzades per millorar la precisió.

30. Quines arts escèniques utilitzen els gestos per transmetre sensacions i estats d'ànim?.

- a. Tots els esports.
- b. Només és possible amb el mim.
- c. L'aeròbic.
- d. Dramatització, mímica i dansa.

FULL DE RESPOSTES

Pregunta	a	b	c	d
1	a	b	c	d
2	a	b	c	d
3	a	b	c	d
4	a	b	c	d
5	a	b	c	d
6	a	b	c	d
7	a	b	c	d
8	a	b	c	d
9	a	b	c	d
10	a	b	c	d
11	a	b	c	d
12	a	b	c	d
13	a	b	c	d
14	a	b	c	d
15	a	b	c	d
16	a	b	c	d
17	a	b	c	d
18	a	b	c	d
19	a	b	c	d
20	a	b	c	d
21	a	b	c	d
22	a	b	c	d
23	a	b	c	d
24	a	b	c	d
25	a	b	c	d
26	a	b	c	d
27	a	b	c	d
28	a	b	c	d
29	a	b	c	d
30	a	b	c	d