



CONVOCATÒRIA ORDINÀRIA

Proves d'accés a Cicles Formatius de Grau Superior 2005

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. 2005.**

NOM I COGNOMS:

.....

(cada pregunta es puntua sobre 10. La suma es divideix per el número de preguntes)

1. Quins són els efectes del sedentarisme en el sistema muscular?
 - a.
 - b.
 - c.

2. Una alimentació correcta ha d'aportar diàriament entre un % de lípids, entre un% de proteïnes i entre un% d' hidrats de carboni.

3. La resistència com a qualitat física es classifica:
 - a.
 - b.
 - c.

4. Anomena el múscul o grup muscular principal que realitza aquesta funció:
 - a. Flexió del braç.
 - b. Extensió del tronc.
 - c. Elevació lateral de la cama.
 - d. Flexió de la cama.

5. La pràctica regular d'exercici físic provoca en el nostre organisme modificacions en el sistema cardiovascular, aquestes queden reflectides en un de la grandària del cor i un de la força de batec i com a conseqüència fatiga del cor i quantitat de sang i oxigen que arriba als músculs.

6. Quines són les funcions dels ossos?:
 - a.
 - b.
 - c.
 - d.



7. Quins són els objectius de l'escalfament a nivell del sistema muscular?
- a.
 - b.
 - c.
 - d.
8. Quant temps és necessari per a la recuperació d'un entrenament de força-resistència?
9. Enumera els sistemes d'entrenament més utilitzats
- a.
 - b.
 - c.
10. En la planificació d'un entrenament, quins 2 objectius té el període de transició?
-
11. Relaciona aquests conceptes amb un esport o activitat físico-esportiva:
- a. defensa 1-2-2
 - b. fartlek
 - c. melè
 - d. tie-break/joc de desempat
 - e. catcher o receptor.
 - f. 15-30
 - g. Peus de gat
 - h. Mapa topogràfic
 - i. Botavara
 - j. Txa-txa-txa
12. Quins són els dos ítems que hem de tenir en compte quan programem la càrrega d'un entrenament?
- a.
 - b.



13. Per a què s'utilitza la Course Navette (test d'anada i tornada de 20 m)

a.

14. L'activitat físico-esportiva en l'actualitat es pot desenvolupar en diferents àmbits. Enumera 3 d'ells.

a.

b.

c.

15. Explica com organitzaries, pel sistema mixt, un campionat amb 6 equips.