



CONVOCATÒRIA ORDINÀRIA

Proves d'accés a Cicles Formatius de Grau Superior 2005

Part específica

Educació física

SOLUCIONS

Per accedir a cicles formatius de grau superior:

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



**Prova d'accés a CFGS. Part específica: Educació física.
convocatòria ordinària 2005. Solucions.**

1. a. Disminució del to muscular
b. Disminució del volum muscular.
c. Disminució de la força muscular.

1 resposta correcta: 3 punts,
2 respostes correctes: 7 punts
3 respostes correctes: 10 punts

2. 30-35% 10-15% 50-60%

1 resposta correcta: 3 punts,
2 respostes correctes: 7 punts
3 respostes correctes: 10 punts

3. a. Aeròbica
b. Anaeròbica làctica
c. Anaeròbica alàctica

1 resposta correcta: 3 punts,
2 respostes correctes: 7 punts
3 respostes correctes: 10 punts

4. a. Bíceps braquial, braquial anterior. (vàlid també "bíceps")
b. Lumbar
c. Gluti mitjà (vàlid també "gluti")
d. Isquiotibials (bíceps femoral, semimembranós, semitendinos)

Cada resposta correcta: 2,5 punts

5. augment. augment. disminueix la. augmenta la.

Cada resposta correcta: 2,5 punts

6. a. Sosteniment
b. Protecció
c. Locomoció
d. Metabòlica

Cada resposta correcta: 2,5 punts



7. a. **Augment de la temperatura muscular**
b. **Augment de l'elasticitat muscular**
c. **Disminució de les lesions**
d. **Millorar l'arribada de nutrients i oxigen a la sang.**

Cada resposta correcte: 2,5 punts

8. **48 hores.**

9. a. **continus**
b. **fraccionats**
c. **mixtes.**

1 resposta correcta: 3 punts,
2 respostes correctes: 7 punts
3 respostes correctes: 10 punts

10. **descàrrega i restauració.**

Cada resposta correcte: 5 punts

11. **bàsquet**
entrenament
rugbi
tennis
bèisbol
tennis
escalada
orientació o excursionisme
vela
balls de saló

Cada resposta correcte: 1 punt

12. a. **volum**
b. **Intensitat**

Cada resposta correcte: 5 punts

13. **Per mesurar la resistència**



14. a. Oci, lleure
b. Millora física, salut, prevenció, terapèutic.
c. Competició

(També es pot considerar els àmbits de gestió i educació)

1 resposta correcta: 3 punts,
2 respostes correctes: 7 punts
3 respostes correctes: 10 punts

15. Dos grups de 3 equips pel sistema de lliga, (tots juguen contra tots), i després els guanyadors de cada equip juguen contra els segons de l'altra grup. Els dos equips que guanyen, juguen la final.

GRUP 1 (A, B, C)

A-B
A-C
B-C

1r
2n
3r

GRUP 2 (D, E, F)

D-E (Fase 1)
D-F
E-F

1r (Fase 2)
2n
3r

Final els guanyadors dels partits anteriors (Fase 3)

Resposta correcte F1 i F3: 5 punts
Resposta correcte F1, F2 i F3: 10 punts