

PROVA D'ACCÉS A CICLES FORMATIUS
DE GRAU SUPERIOR DE FORMACIÓ PROFESSIONAL
I DELS ENSENYAMENTS D'ESPORTS 2007

EDUCACIÓ FÍSICA
SÈRIE 2

S2_20_1

DADES DE LA PERSONA ASPIRANT

QUALIFICACIÓ

COGNOMS I NOM:

DNI:

2

1. Relacioneu amb fletxes les dues columnes:

1 PUNT

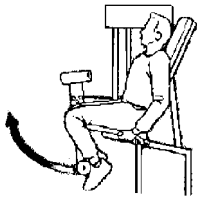
Flexió del coll	isquiotibials
Flexió lateral de tronc	tríceps
Extensió del braç	quàdriceps
Extensió del tronc	glutis
Flexió del braç	dorsals
Extensió del maluc	lumbar
Flexió del peu	oblics
Flexió de la cama	bíceps
Extensió de la cama	esternocleidomastoïdals
Elevació dels braços per darrera	tibial anterior

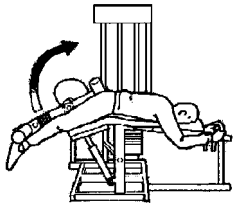
2. Quines són les quatre qualitats físiques bàsiques i els tipus de cadascuna.

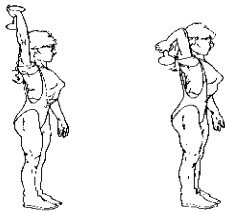
1 PUNT

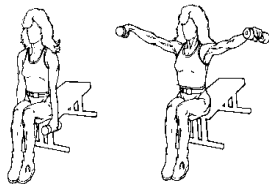
3. Quin grup muscular és el protagonista en cadascun dels moviments següents?

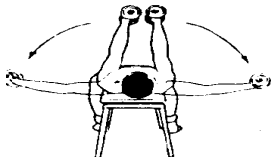
1 PUNT

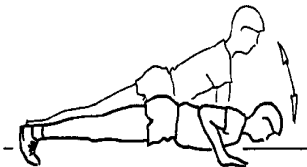












4. Expliqueu breument les parts de l'escalfament i els tipus d'exercicis que es fan en cada una.

1 PUNT

5. Què és el metabolisme basal?

1 PUNT

6. Què és el Korfball?

1 PUNT

7. Enumereu quatre esports d'oposició.

1 PUNT

8. Quines són les habilitats motrius bàsiques?

1 PUNT

9. Quins són els aparells utilitzats en la gimnàstica artística esportiva femenina?

1 PUNT

10. Com aconseguim la relaxació amb el mètode de Schultz?

1 PUNT
