

Prova d'accés a Cicles formatius de grau superior de formació professional,  
Ensenyaments d'esports i Ensenyaments d'arts plàstiques i disseny 2009

---

## **Educació física**

### **Sèrie 3**

#### **Dades de la persona aspirant**

---

**Cognoms i nom**

**DNI**

---

#### **Qualificació**

---

1. Quin és el principal grup muscular responsable dels moviments següents?

[1 punt]

Flexió del coll \_\_\_\_\_

Inclinació lateral del tronc \_\_\_\_\_

Flexió del colze \_\_\_\_\_

Flexió del tronc \_\_\_\_\_

Abducció del braç \_\_\_\_\_

Adducció de la cuixa \_\_\_\_\_

Flexió del peu \_\_\_\_\_

Flexió del genoll \_\_\_\_\_

Extensió de la cuixa \_\_\_\_\_

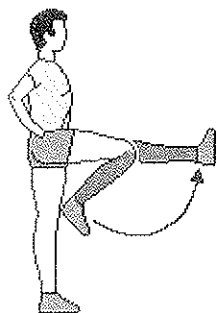
Elevació dels braços per davant \_\_\_\_\_

2. Poseu un exemple clar d'una modalitat esportiva en què la qualitat principal sigui la força explosiva. Raoneu la resposta.

[1 punt]

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

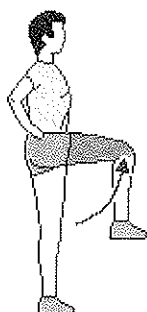
[1 punt]



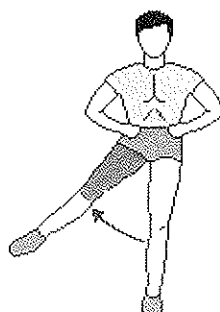
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



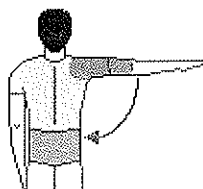
\_\_\_\_\_



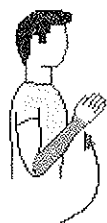
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



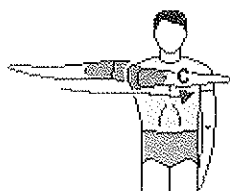
\_\_\_\_\_



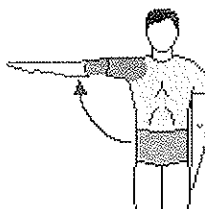
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

4. Esmenteu els tres tipus de força principals i describiu-ne les característiques pel que fa al pes de la càrrega i a la velocitat d'execució.

[1 punt]

5. Quins són els nutrients necessaris per a l'obtenció d'energia muscular i com actua cadascun?

[1 punt]

6. Què és el *golbol* (en anglès, *goalball*)? Quines característiques té?  
[1 punt]

7. Enumereu quatre esports de col·laboració-oposició.  
[1 punt]

8. Quines són les habilitats motrius bàsiques?

[1 punt]

9. Quins són els aparells de la gimnàstica artística esportiva masculina?

[1 punt]

10. Expliqueu la regla dels tres passos per a orientar-se amb una brúixola i un mapa.  
[1 punt]



L'Institut d'Estudis Catalans ha tingut cura de la correcció lingüística i de l'edició d'aquesta prova d'accés