

**Prova d'accés a Cicles formatius de grau superior de formació professional,  
Ensenyaments d'esports i Ensenyaments d'arts plàstiques i disseny 2010**

---

**Educació física  
Sèrie 2**

**Dades de la persona aspirant**

---

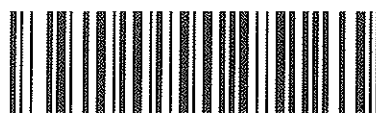
**Cognoms i nom**

**DNI**

---

**Qualificació**

---



1. Anomeneu els tres tipus de força que hi ha i poseu un exemple d'esport corresponent a cada tipus.

[1 punt]

2. Indiqueu quins són els sistemes de producció d'energia muscular del cos humà.

[1 punt]

3. Esmenteu els períodes d'entrenament de tota planificació esportiva i expliqueu-ne un.

[1 punt]

4. Enumereu tres tècniques d'expressió corporal.

[1 punt]

5. Expliqueu què és la *càrrega d'entrenament* i com es calcula.

[1 punt]

6. Esmenteu cinc beneficis que aporta l'activitat física a la persona que la practica.

[1 punt]

7. Relacioneu els jocs populars de la columna de l'esquerra amb el tipus d'esport corresponent de la columna de la dreta. Escriviu a les caselles de sota la lletra apropiada a cada nombre (*a, b, c, d* o *e*).

[1 punt]

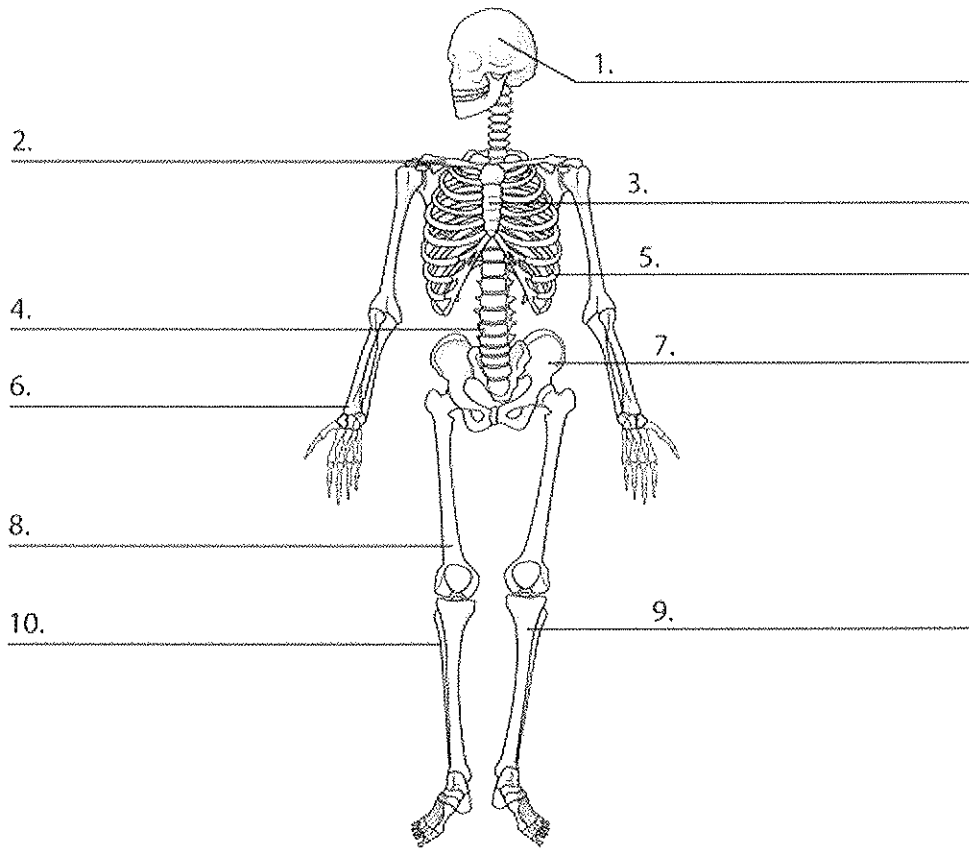
1. Tallada de troncs	
2. Lluita lleonesa	
3. Petanca	
4. Xanques	<i>a)</i> Esport d'habilitat
5. Tacatà o ta-ka-ta	<i>b)</i> Esport de pilota
6. Llagut	<i>c)</i> Esport de força
7. Salt amb bastó	<i>d)</i> Esport nàutic o aquàtic
8. Trainera	<i>e)</i> Esport d'habilitats en el treball
9. Barra basca	
10. Cucanya	
11. Pilota basca	

1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.

8. Assenyaleu dos esports individuals, dos esports col·lectius i dos esports de lluita.

[1 punt]

9. Escriviu el nom dels ossos senyalats en la il·lustració:  
[1 punt]



10. Digueu quin aparell o sistema ordena els moviments de l'ésser humà i quin aparell o sistema els produeix.  
[1 punt]

