

**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2011**

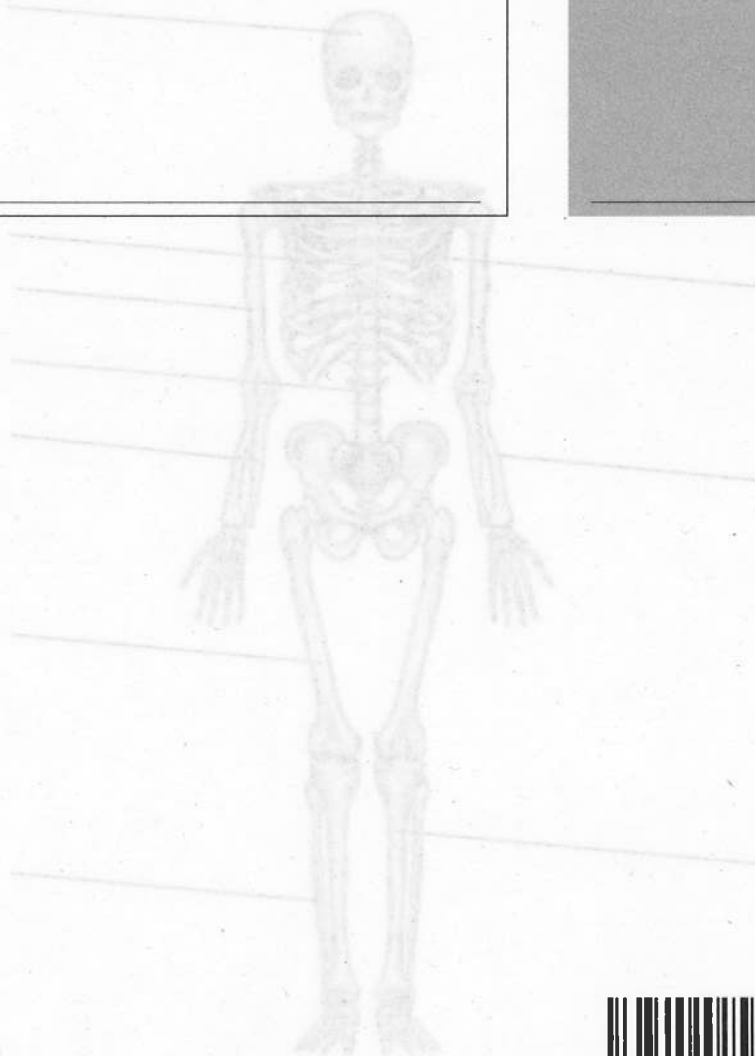
Educació física **Sèrie 2**

Dades de la persona aspirant

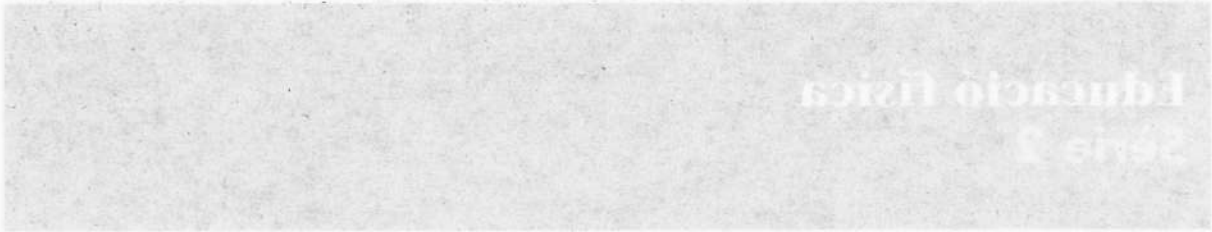
Cognoms i nom

DNI

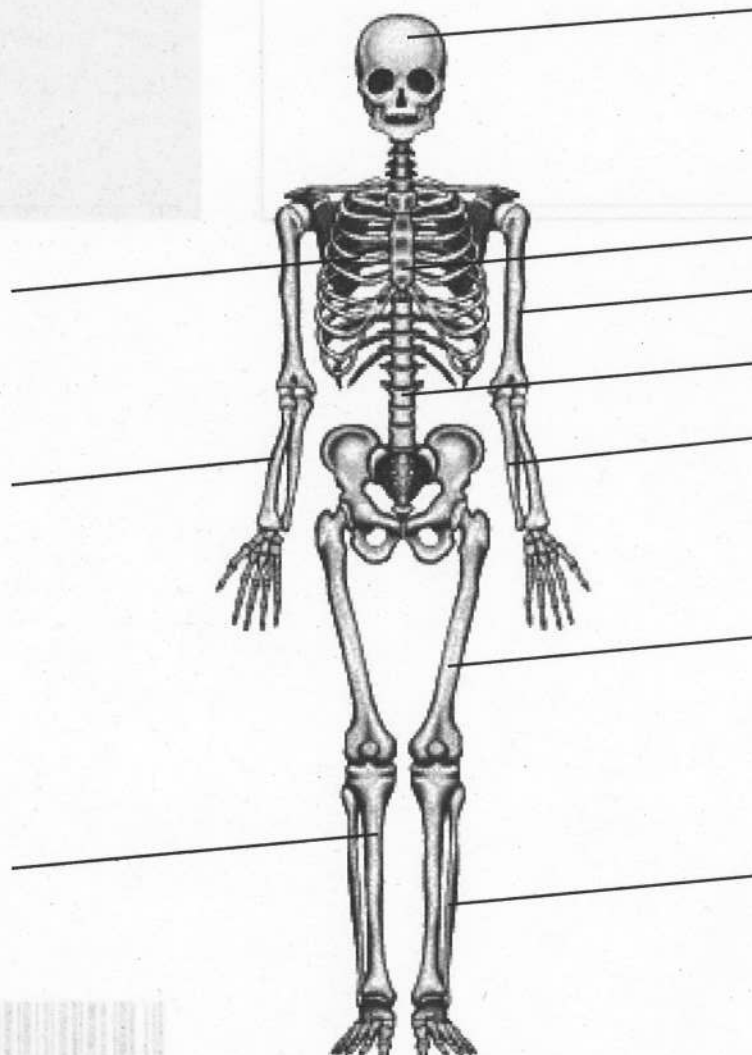
Qualificació



1. Expliqueu el concepte de *volum d'entrenament* i indiqueu DOS exemples de com es quantifica.
[1 punt]



2. Escriviu el nom dels ossos senyalats en l'esquema següent:
[1 punt]



3. Quina és la molècula energètica del cos humà? Escriviu-ne el nom sencer i l'abreviatura.

[1 punt]

a) Cal entrenar-se regularment perquè l'organisme aconseguixi adaptar-se a l'estat o la situació i es produïxi una millora en el rendiment.

b) Perquè el rendiment millori cada cop més, cal que l'estat creixi progressivament.

c) Les càrregues d'entrenament s'han d'establir d'acord amb les possibilitats funcionals de cada esportista.

d) La millora física de l'atleta no es produïx només amb l'entrenament, també cal que tingui el descans pertinet.

4. Enumereu QUATRE balls de saló.

[1 punt]

7. Expliqueu què és el golfbol (korfball). Enumereu DUES activitats del mateix tipus.

[1 punt]

5. Relacioneu els conceptes de la columna de l'esquerra amb els exemples de la columna de la dreta. Escriviu en les caselles de sota el número (1 o 2) apropiat a cada lletra.

[1 punt]

1. Qualitats físiques bàsiques	a) Equilibri
2. Qualitats físiques secundàries (qualitats coordinatives)	b) Flexibilitat
	c) Força
	d) Percepció
	e) Resistència
	f) Diferenciació cinestèsica

a b c d e f

6. Indiqueu a quin principi de l'entrenament ens referim en les afirmacions següents:

[1 punt]

- a) Cal entrenar-se regularment perquè l'organisme aconsegueixi adaptar-se a l'esforç o la situació i es produeixi una millora en el rendiment: _____
- b) Perquè el rendiment millori cada cop més, cal que l'esforç creixi progressivament: _____
- c) Les càrregues d'entrenament s'han d'establir d'acord amb les possibilitats funcionals de cada esportista: _____
- d) La millora física de l'atleta no es produeix només amb l'entrenament; també cal que tingui el descans pertinent: _____

7. Expliqueu què és el golbol (*goalball*). Enumereu DUES activitats del mateix tipus.

[1 punt]

8. Esmenteu CINC esports tradicionals o jocs tradicionals.

[1 punt]

a) Equilibri	1. Qualitat física bàsiques
b) Resistència	2. Qualitat física secundàries (qualitat coordinativa)
c) Força	
d) Resistència	
e) Resistència	
f) Resistència	

1 2 3 4 5 6

9. Digueu quin aparell o sistema ordena els moviments del cos humà i quin aparell o sistema s'encarrega de portar els nutrients (aliments) fins a la zona d'activitat física.

[1 punt]

10. Assenyaleu TRES tècniques d'expressió corporal.

[1 punt]

9. Digaen quin espèl i sistema ordens els moviments del cos humà i quin espèl i sistema s'encarrega de portar els nutrients (aliments) fins a la zona d'activitat física. (1 punt)

10. Assenyala TRES tècniques d'expressió corporal. (1 punt)