



**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2013**

**Educació física
Sèrie 2**

Dades de la persona aspirant

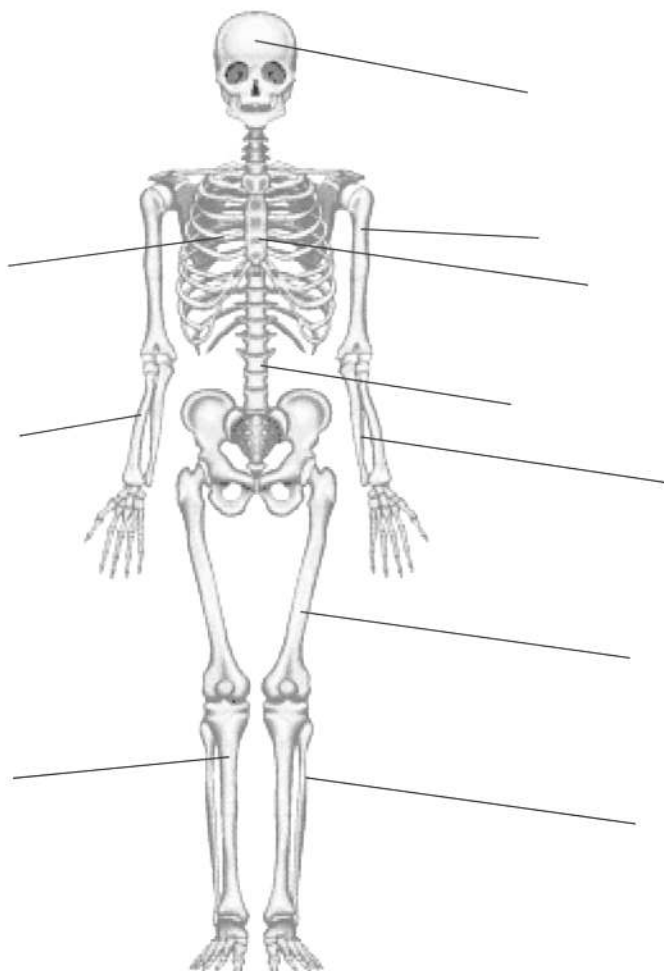
Cognoms i nom

DNI

Qualificació



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



2. Relacioneu les classes d'esports de la columna de l'esquerra amb els exemples d'esports de la columna de la dreta. Per fer-ho escriviu, a les caselles de sota, el número de la classe (1, 2, 3, 4) que correspon a cada exemple.

[1 punt]

1. Esports individuals
2. Esports d'equip
3. Esports de lluita
4. Esports a la natura

- a) Beisbol
- b) Natació
- c) Ràfting
- d) Futbol
- e) Judo
- f) Boxa
- g) Hípica
- h) Hoquei sobre gel
- i) Atletisme
- j) Escalada

a) b) c) d) e) f) g) h) i) j)

3. Esmenteu DOS tests o proves físiques útils per a valorar les qualitats físiques següents:

[1 punt]

a) Força:

b) Resistència:

c) Velocitat:

d) Flexibilitat:

4. Digueu a quin principi de l'entrenament correspon cadascuna de les pautes o situacions següents:

[1 punt]

a) La primera setmana entrenarem cinc dies; la segona, set dies; la tercera disminuïrem els descans i la quarta setmana augmentarem la intensitat.

Principi:

b) Dilluns, resistència aeròbica; dimarts, joc aeròbic; dimecres, resistència aeròbica; dijous, força general; divendres, jocs aeròbics.

Principi:

c) La Maria, per la seva alçada, ha de llançar a cistella en suspensió.

Principi:

d) Un futbolista pot presentar un consum d'oxigen màxim de 55 (mL/kg)/min corrent i de 40 (mL/kg)/min nedant.

Principi:

5. Relacioneu les categories de qualitats físiques de la columna de l'esquerra amb els exemples de la columna de la dreta. Per fer-ho escriviu, a les caselles de sota, el número de la categoria (1, 2) que correspon a cada exemple.

[1 punt]

1. Qualitats físiques bàsiques

2. Qualitats físiques secundàries
(qualitats coordinatives)

a) Equilibri

b) Flexibilitat

c) Força

d) Percepció

e) Resistència

f) Diferenciació quínestèsica

a) **b)** **c)** **d)** **e)** **f)**

6. Digueu quin aparell o sistema ordena els moviments de l'ésser humà i quin s'encarrega de portar els nutrients (aliments) fins a la zona del cos on es realitza l'activitat física.

[1 punt]

7. Enumereu els TRES períodes de la planificació de temporada d'un esport.

[1 punt]

8. Esmenteu TRES tipus de velocitat.

[1 punt]

9. Enumereu les fases de què consta un escalfament.

[1 punt]

10. Esmenteu QUATRE activitats o esports que es realitzen amb acompanyament musical.

[1 punt]