

**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2014**

**Educació física
Sèrie 1**

Dades de la persona aspirant

Cognoms i nom

DNI

Qualificació



1. Enumereu les parts de la planificació de qualsevol entrenament esportiu.

[1 punt]

2. Relacioneu les qualitats físiques bàsiques de la columna de la dreta amb els tests físics de la columna de l'esquerra. Per fer-ho, escriviu a les caselles de sota el número de la qualitat física (1, 2, 3, 4) que correspon a cada test.

[1 punt]

- | | |
|--|-----------------|
| a) 1RM (repetició màxima) | |
| b) Test de Cooper | 1. Força |
| c) Test de Bosco | |
| d) 1 000 m | 2. Resistència |
| e) Velocitat gestual (<i>tapping test</i>) | |
| f) Test de 30 m | 3. Velocitat |
| g) Flexió de tronc assegut (<i>sit and reach</i>) | |
| h) Cursa de llançadora (<i>course navette</i>) | 4. Flexibilitat |
| i) Llançament de pilota medicinal | |
| j) 10 × 5 m | |

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

3. Esmenteu DOS ossos del crani, DOS ossos dels braços i DOS ossos de les cames.

[1 punt]

— Ossos del crani:

— Ossos dels braços:

— Ossos de les cames:

4. Indiqueu TRES esports o activitats físiques específics per a persones amb discapacitat.
[1 punt]

5. Definiu el terme *volum d'entrenament*; indiqueu DUES maneres de quantificar-lo.
[1 punt]

6. Enumereu les parts d'una sessió d'entrenament; expliqueu-ne UNA.
[1 punt]

7. Indiqueu si les afirmacions següents són vertaderes (V) o falses (F):

[1 punt]

	<i>Afirmació</i>	<i>V</i>	<i>F</i>
a	Principi de la continuïtat: cal entrenar regularment perquè l'organisme aconsegueixi adaptar-se a qualsevol esforç o situació i millori pel que fa al rendiment		
b	Principi de la individualització: les càrregues d'entrenament s'han d'establir d'acord amb les possibilitats funcionals individuals de cada organisme i segons l'etapa de desenvolupament en què es troba		
c	Principi de la recuperació: la recuperació i el descans no són obligatoris en l'entrenament perquè el rendiment de l'esportista només millora quan entrena		
d	Principi de la progressió de la càrrega: amb la finalitat que el rendiment millori cada cop més, cal que l'esforç en els entrenaments sigui sempre el mateix		

8. Marqueu amb una creu si els esports o jocs següents estan classificats correctament o no:

[1 punt]

<i>Esports individuals</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
atletisme		
beisbol		
aeròbic		
surf		

<i>Esports collectius</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
natació		
voleibol		
futbol		
boxa		

<i>Esports o jocs tradicionals</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
bitlles		
gimnàstica esportiva		
karate		
lluita lleonesa		

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

[1 punt]

- | | |
|---|-----------------------|
| <i>a)</i> Bales | 1. Gimnàstica |
| <i>b)</i> Xapes | 2. Expressió corporal |
| <i>c)</i> Voleibol | 3. Jocs |
| <i>d)</i> Natació | 4. Esports |
| <i>e)</i> Aeròbic | |
| <i>f)</i> Gimnàstica jazz (<i>gim-jazz</i>) | |
| <i>g)</i> Dansa | |
| <i>h)</i> Mim | |

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

10. Enumereu CINC activitats físiques que es practiquen en el medi natural.

[1 punt]



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