Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament

Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial, d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2016

Educació física
Sèrie 2

Dades de la persona aspirant

Cognoms i nom

DNI

Qualificació

1. Relacioneu els ossos següents amb la localització que tenen al cos humà. Per fer-ho, escriviu a les caselles de sota el número de la localització (1, 2 o 3) que correspon a cada os o grup d'ossos.
[1 punt]

a) Costelles
b) Radi
c) Fèmur
d) Columna vertebral
e) Húmer
f) Peroné
g) Ossos del tars
h) Cúbit

1. Extremitats superiors
2. Tronc
3. Extremitats inferiors

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

2. Completeu els espais buits amb el terme o l'expressió que correspongui.
[1 punt]

— El component quantitatiu de la càrrega s'anomena _____ i un exemple d'unitat de mesurament és _____.

— El component qualitatiu de la càrrega s'anomena _____ i un exemple d'unitat de mesurament és _____.

3. Definiu el terme *resistència* i indiqueu quins tipus de resistència hi ha.
[1 punt]

4. Completeu els espais buits amb els termes corresponents.
[1 punt]

En la planificació anual d'un esport es poden diferenciar tres períodes:
— El _____ té com a objectiu el desenvolupament de la forma física i l'entrenament d'aquest període es basa en el volum de la càrrega.
— El _____ té com a objectiu aconseguir o mantenir el millor estat de forma possible dels esportistes.
— El _____ serveix perquè els esportistes es recuperin i per a enllaçar diferents períodes de la temporada.

5. Indiqueu quina via energètica és la que predomina en els esports o les disciplines esportives següents.
[1 punt]

— Marató:

— Futbol:

— Llançament de javelina:

— Bicicleta tot terreny (BTT):

— Natació (25 m estil lliure):

— Atletisme (400 m):

6. Indiqueu si els aliments següents es consideren macronutrients, micronutrients o nutrients hidratants.
[1 punt]

— Vitamines:

— Lípids (àcids grassos):

— Proteïnes:

— Glúcids (carbohidrats):

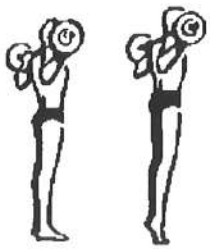
— Sals minerals:

— Aigua:

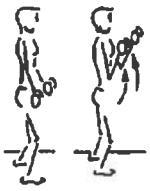
7. Esmenteu TRES principis de l'entrenament esportiu; expliqueu-ne UN.
[1 punt]

8. Expliqueu com es juga a futbol 7, com a disciplina esportiva per a persones amb discapacitat, i esmenteu DUES activitats més de la mateixa tipologia.
[1 punt]

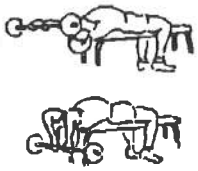
9. Indiqueu quin és el grup muscular principal que es treballa en els moviments següents:
[1 punt]



_____



_____



_____

_____

_____

_____

10. Enumereu les QUATRE qualitats físiques bàsiques i esmenteu UNA prova física utilitzada per a valorar cada una d'aquestes qualitats.

[1 punt]

Institut d'Estudis Catalans

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