



**Prova d'accés a Cicles formatius de grau superior de formació professional,
Ensenyaments d'esports i Ensenyaments d'arts plàstiques i disseny 2009**

Educació física

Sèrie 4

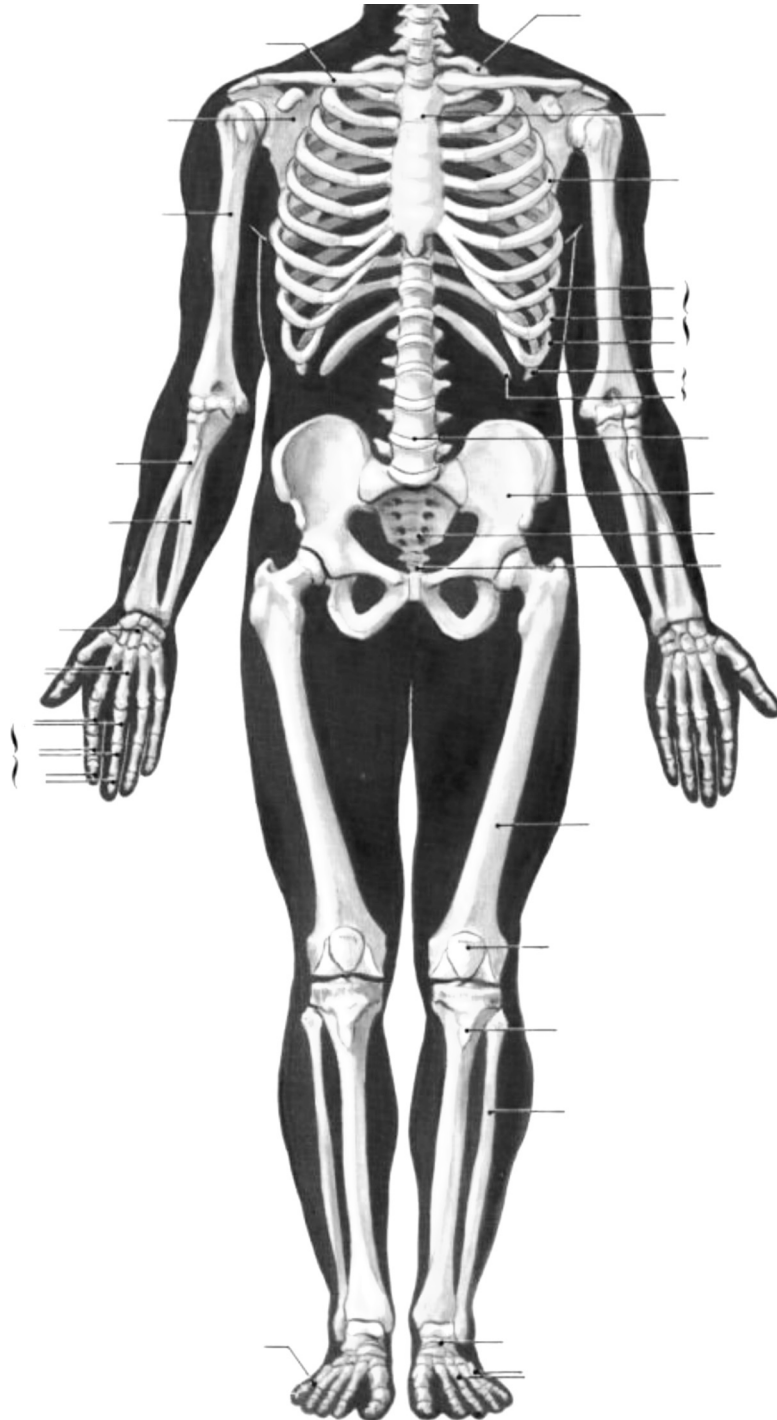
Dades de la persona aspirant

Cognoms i nom

DNI

Qualificació

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



2. Quines són les quatre qualitats físiques bàsiques i quins tipus inclouen?

[1 punt]

3. Esmenteu tres principis de l'entrenament.

[1 punt]

4. Expliqueu breument les parts de l'escalfament i els tipus d'exercicis en què consisteixen.
[1 punt]

5. Enumereu i expliqueu tres principis d'una bona alimentació.
[1 punt]

6. Expliqueu quins són els factors que determinen la càrrega d'entrenament.

[1 punt]

7. Expliqueu com ens podem orientar de nit gràcies als estels i en quina constel·lació hi ha l'estel que permet orientar-nos en l'hemisferi nord.

[1 punt]

8. Quines són les habilitats motrius bàsiques?

[1 punt]

9. Escriviu cinc modalitats de balls de saló.

[1 punt]

10. Digueu tres activitats físiques que tinguin per objectiu l'autoconeixement i la propiorecepció.

[1 punt]

