

**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,  
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2017**

---

---

## **Educació física Sèrie 2**

---

**Dades de la persona aspirant**

---

**Cognoms i nom**

**DNI**

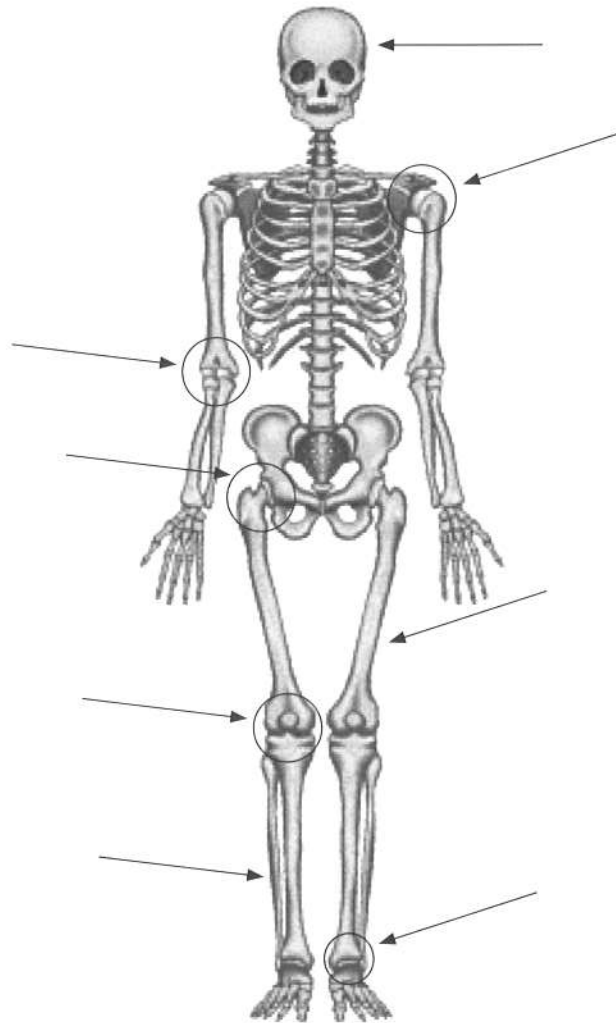
---

**Qualificació**

---



1. Escriviu el nom dels ossos i articulacions que s'assenyalen en la il·lustració següent:  
[1 punt]



2. Expliqueu què és la freqüència cardíaca i com es calcula la freqüència cardíaca màxima.  
[1 punt]

3. Indiqueu quina és la molècula energètica del cos humà. Escriviu-ne el nom sencer i la sigla.  
[1 punt]

4. Anomeneu QUATRE esports individuals amb oposició.  
[1 punt]

5. Indiqueu amb una creu si és vertader o bé fals que les activitats següents es duen a terme en un medi aquàtic.  
[1 punt]

	<i>Vertader</i>	<i>Fals</i>
Natació		
Gimnàstica rítmica		
Vela		
Karate		
Ràfting		
Paracaigudisme		
Senderisme		
Aeròbic		
Cicloturisme		
Surf		

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

[1 punt]

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Beisbol</li> <li>b) Natació</li> <li>c) Ràfting</li> <li>d) Futbol</li> <li>e) Judo</li> <li>f) Boxa</li> <li>g) Bàsquet</li> <li>h) Hoquei sobre gel</li> <li>i) Atletisme</li> <li>j) Escalada</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Esports individuals</li> <li>2. Esports d'equip</li> <li>3. Esports de lluita</li> <li>4. Esports a la natura</li> </ul> |
|---|--|

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

7. Empleneu els espais buits de la taula de sota amb el terme que correspon a cada definició.

[1 punt]

\_\_\_\_1\_\_\_\_: capacitat de fer un o més moviments en tan poc temps com sigui possible, a un ritme d'execució màxim i durant un període breu que no provoqui fatiga.

\_\_\_\_2\_\_\_\_: capacitat que té l'organisme de resistir durant tant de temps com sigui possible esforços de llarga durada sense l'aparició de la fatiga.

\_\_\_\_3\_\_\_\_: qualitat física bàsica que ens permet realitzar una acció muscular (una contracció) per a vèncer una oposició (petita, mitjana o màxima).

\_\_\_\_4\_\_\_\_: capacitat d'extensió màxima d'un moviment en una articulació determinada.

1		3	
2		4	

8. Relacioneu els aliments següents amb el macronutrient principal. Per fer-ho, escriviu a les caselles de sota el número del macronutrient principal (1, 2 o 3) que correspon a cada aliment.

[1 punt]

- a)* Arròs
- b)* Olis vegetals
- c)* Pollastre
- d)* Pasta
- e)* Tonyina
- f)* Cereals
- g)* Llet
- h)* Carn

- 1. Glícids (o glúcids)
- 2. Lípids
- 3. Proteïnes

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

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

[1 punt]

Resistència:

Velocitat:

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

