

**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]

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

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