

**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,  
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2012**

---

**Educació física  
Sèrie 1**

---

**Dades de la persona aspirant**

---

**Cognoms i nom**

**DNI**

---

**Qualificació**

---

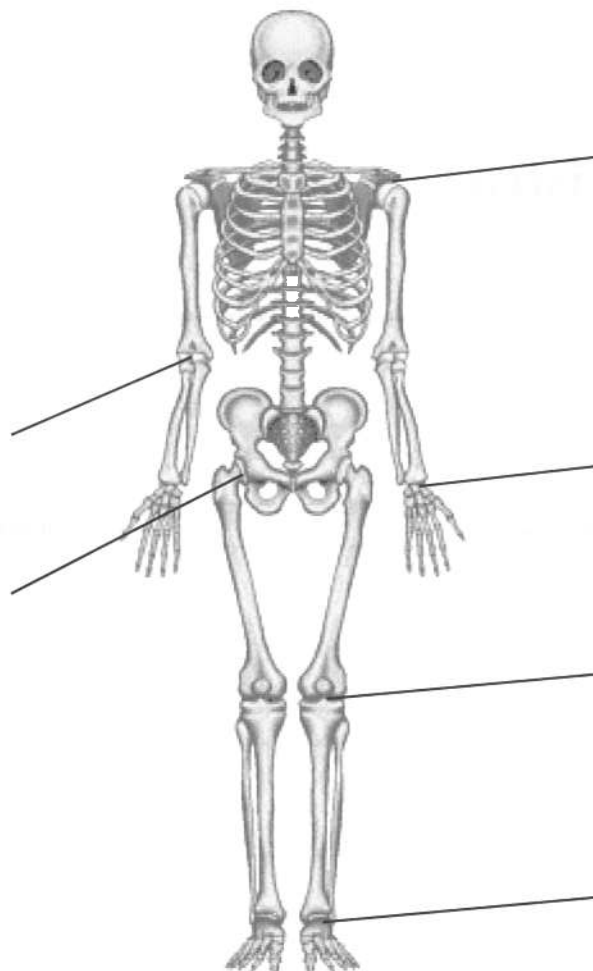
**INSTRUCCIONS**

Contesteu els exercicis en el quadern de respostes, llevat de les qüestions 1, 2, 3 i 4, que s'han de contestar en el mateix full d'enunciats. (En cap cas no es corregiran les respostes escrites en un lloc diferent del que s'ha indicat.)



1. Escriviu el nom de les articulacions senyalades en l'esquema següent. (Contesteu l'exercici en aquest mateix full.)

[1 punt]



2. Marqueu si és vertader o fals que els esports, les modalitats i les activitats físiques següents es duen a terme amb suport musical. (Contesteu l'exercici en aquest mateix full.)

[1 punt]

	<i>Vertader</i>	<i>Fals</i>
Natació		
Gimnàstica rítmica		
Anelles		
Karate		
Balls de saló		
Golbol ( <i>goalball</i> )		
Natació sincronitzada		
Aeròbic		
Aeròbic amb bicicleta ( <i>spinning</i> )		
Beisbol		

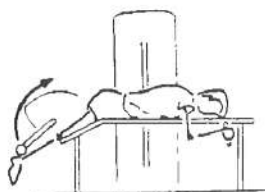
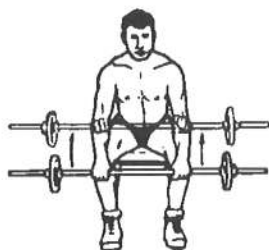
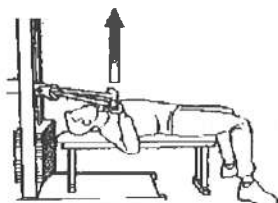
3. Relacioneu les qualitats físiques bàsiques de la columna de l'esquerra amb els exemples d'esports o pràctiques esportives de la columna de la dreta. Per fer-ho escriviu, a les caselles de sota, el número de la qualitat corresponent (1, 2, 3 o 4) a cada lletra (en aquest mateix full).  
[1 punt]

1. Força
2. Resistència
3. Velocitat
4. Flexibilitat

- a) Halterofília
- b) 100 m llisos d'atletisme
- c) Gimnàstica rítmica
- d) Llançament de javelina
- e) Judo
- f) Marató
- g) Escalada
- h) Raids

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

4. Indiqueu quin grup muscular exercitem principalment en els exercicis de musculació següents. (Contesteu l'exercici en aquest mateix full.)  
[1 punt]



5. Enumereu TRES esports individuals, TRES esports d'equip i TRES esports de lluita. (Contesteu aquest exercici en el quadern de respostes.)  
[1 punt]
6. Esmenteu els QUATRE mètodes d'entrenament de les diferents qualitats físiques bàsiques. (Contesteu aquest exercici en el quadern de respostes.)  
[1 punt]
7. Expliqueu els principis de l'entrenament següents. (Contesteu aquest exercici en el quadern de respostes.)  
[1 punt]
- a) Principi de la individualització.
  - b) Principi de la continuïtat.
  - c) Principi de la progressió de la càrrega.
8. En relació amb cadascun dels macronutrients següents, esmenteu DOS exemples d'aliments que el contenen. (Contesteu aquest exercici en el quadern de respostes.)  
[1 punt]
- a) Glícids (glúcids) (carbohidrats).
  - b) Lípids (greixos).
  - c) Proteïnes.
9. Esmenteu CINC beneficis que aporta l'activitat física a la persona que la practica. (Contesteu aquest exercici en el quadern de respostes.)  
[1 punt]
10. Esmenteu TRES activitats físiques o esports que poden practicar les persones amb discapacitat. (Contesteu aquest exercici en el quadern de respostes.)  
[1 punt]

