

**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,  
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2015**

---

**Educació física  
Sèrie 1**

---

**Dades de la persona aspirant**

---

**Cognoms i nom**

**DNI**

---

**Qualificació**

---



1. Enumereu els macronutrients principals que coneixem; poseu UN exemple de cada macronutrient.

[1 punt]

2. Esmenteu DOS ossos de les extremitats superiors, DOS ossos de les extremitats inferiors i DUES articulacions de qualsevol part del cos.

[1 punt]

3. Esmenteu DUES proves físiques emprades per a valorar cada una de les qualitats físiques bàsiques següents:

[1 punt]

— Força:

— Velocitat:

— Resistència:

4. Esmenteu DOS esports individuals, DOS esports col·lectius i DOS esports de lluita.

[1 punt]

5. Anomeneu les habilitats motrius bàsiques.

[1 punt]

6. Indiqueu amb una creu si els conceptes següents formen part o no d'una sessió d'entrenament.

[1 punt]

<i>Conceptes</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
activació		
microcicle		
escalfament		
tornada a la calma		
planificació		
part principal		

7. Esmenteu QUATRE mitjans per a treballar la resistència.

[1 punt]

8. Relacioneu els moviments de la columna de l'esquerra amb els músculs o grups de músculs de la columna de la dreta. Per fer-ho, escriviu a les caselles de sota el número del múscul o grup de músculs que corresponen a cada moviment.

[1 punt]

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| <i>a)</i> Flexió del coll                  | 1. Isquiotibials           |
| <i>b)</i> Flexió lateral del tronc         | 2. Tríceps                 |
| <i>c)</i> Extensió del braç                | 3. Quàdriceps              |
| <i>d)</i> Extensió del tronc               | 4. Glutis                  |
| <i>e)</i> Flexió del braç                  | 5. Dorsals                 |
| <i>f)</i> Extensió del maluc               | 6. Lumbars                 |
| <i>g)</i> Flexió del peu                   | 7. Oblics                  |
| <i>h)</i> Flexió de la cama                | 8. Bíceps                  |
| <i>i)</i> Extensió de la cama              | 9. Esternocleidomastoïdals |
| <i>j)</i> Elevació dels braços per darrere | 10. Tibial anterior        |

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

9. Dibuixeu UN exercici d'estirament per a cada un dels grups musculars següents:  
[1 punt]

— Quàdriceps:

— Isquiotibials:

— Bessons:

10. Marqueu amb una creu si els esports, les modalitats o les activitats físiques següents requereixen suport musical o no.

[1 punt]

	<i>Sí</i>	<i>No</i>
natació		
gimnàstica rítmica		
exercici d'anelles		
karate		
balls de saló		
golbol ( <i>goalball</i> )		
natació sincronitzada		
aeròbic		
aeròbic amb bicicleta ( <i>spinning</i> )		
beisbol		





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