

**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2023**

Educació física

Sèrie 2

1. Indiqueu si les afirmacions següents sobre els efectes del sedentarisme són veritables (V) o falses (F), marcant amb X creu la columna corresponent.

[2 punts]

	V	F
Efectes sobre l'aparell cardiovascular:		
Disminució de la capacitat funcional del cor (volum i força de bombeig).		
Enduriment dels vasos sanguinis.		
Trastorns en la tensió arterial.		
Efectes sobre l'aparell respiratori:		
Augment de la capacitat funcional dels pulmons (augment de la quantitat d'aire intercanviat i, per tant, en l'aportació d'oxigen).		
Efectes sobre l'aparell locomotor:		
Facilitació de degeneració dels ossos i articulacions (pèrdua de calci, osteoporosi, artrosi...).		
Augment del volum i to muscular.		
Prevenició de lesions.		
Efectes sobre el metabolisme:		
Disminució de pes i índex de massa corporal (per tant facilitació per evitar l'obesitat o el sobrepès)		

2. Relacioneu els mètodes següents d'entrenament de la flexibilitat amb la seva definició.

[1,5 punts]

1. Mètode estàtic passiu relaxat
2. Mètodes dinàmics
3. Mètode estàtic passiu forçat
4. Mètodes estàtics
5. Mètode estàtic actiu assistit
6. Mètode estàtic actiu lliure
7. Mètode estàtic actiu resistit

<i>Mètode</i>	<i>Definició</i>
	Consisteixen, a grans trets, a mantenir una postura d'estirament durant uns segons. Aquesta postura pot mantenir-se de forma activa o passiva.
	Consisteixen a realitzar moviments d'una articulació. Aquests moviments poden ser rebots o balancejos suaus.
	Es tracta d'adoptar una posició d'estirament que serà augmentada per l'acció externa. Pot ser, per exemple, un company que ajudi a ampliar més el moviment.
	És un mètode on hi ha una força externa (que pot ser la gravetat o un company) que intenta incrementar l'amplitud del moviment.
	Es tracta d'adoptar una posició i intentar ampliar el moviment mitjançant la relaxació muscular.
	Consisteix en el fet que, al mateix temps que hi ha una força (per exemple, un company) que intenta augmentar l'amplitud de moviment, existeix una força contrària que intenta disminuir-la sense aconseguir-ho.
	Consisteix a adoptar una posició en què hi ha un estirament muscular i mantenir-la durant uns segons.

3. Marqueu si és vertader (V) o fals (F) que els esports, les modalitats o les activitats físiques següents es duen a terme en el medi natural.

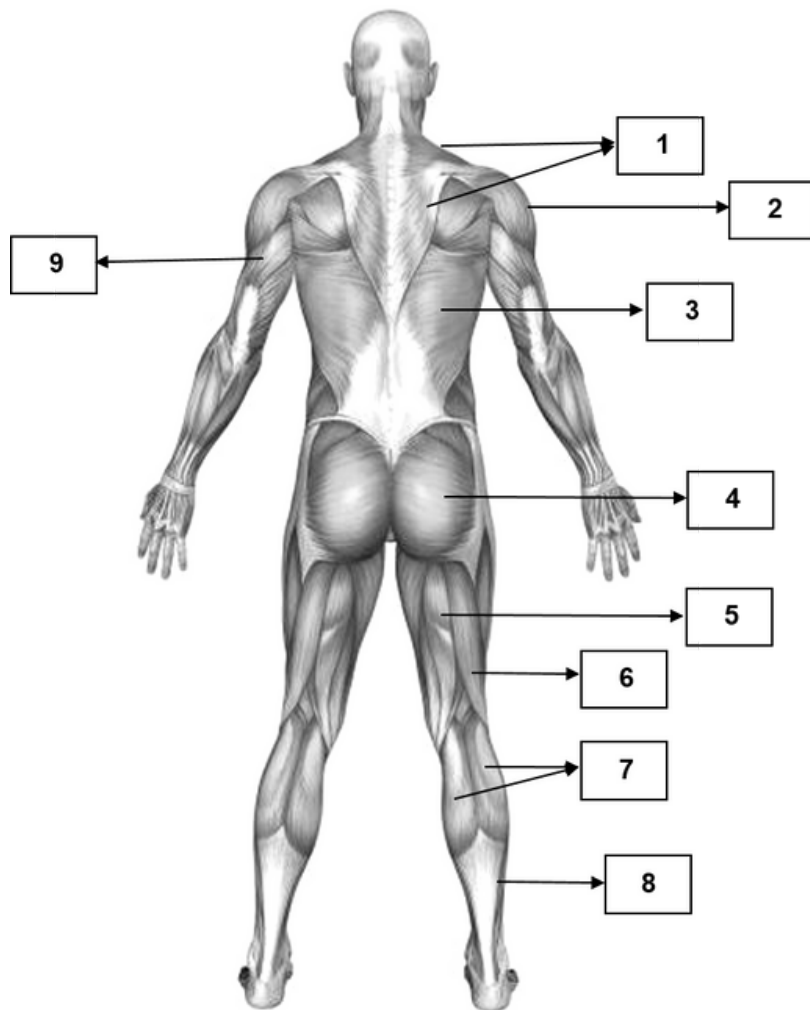
[1 punt]

	V	F
Natació en aigües obertes		
Balls de saló		
Aeròbic		
Ciclisme en bicicleta de muntanya		
Senderisme		
Parapent		
Atletisme		
Escalada		
Ciclisme <i>indoor</i>		
Natació sincronitzada		

4. Poseu els noms als músculs que s'assenyalen en les il·lustracions següents:

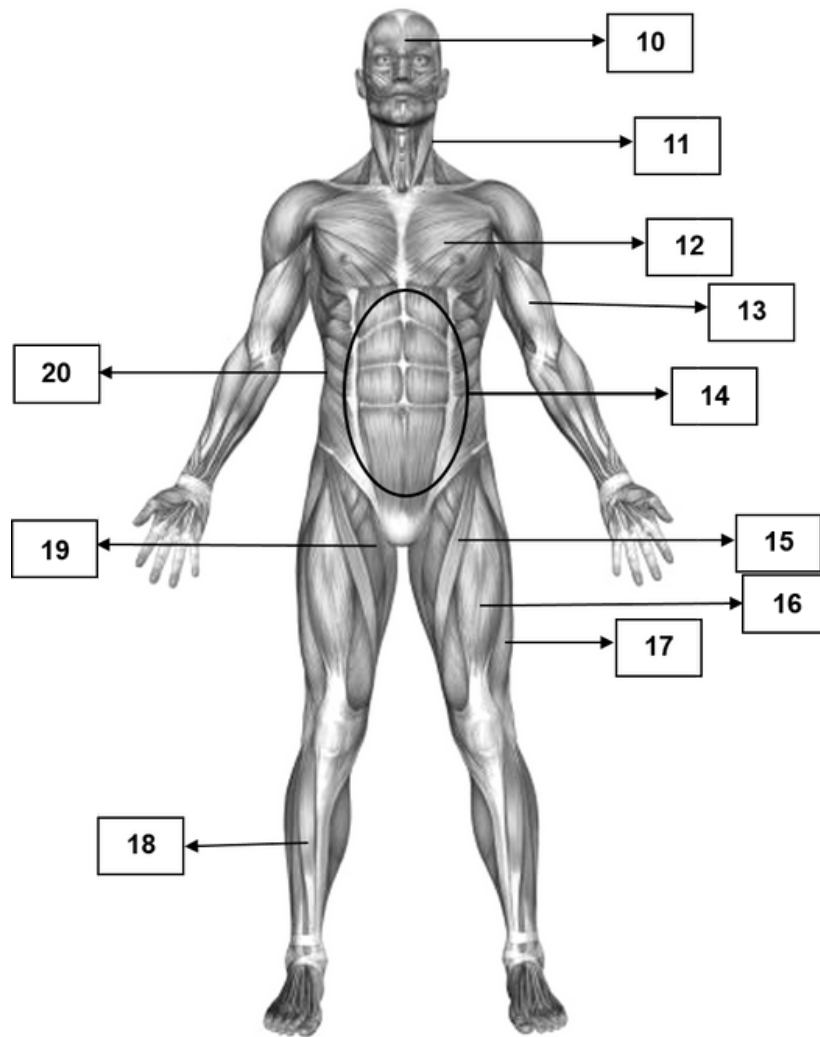
[2,5 punts]

Recte abdominal, recte femoral, trapezi, adductors, esternocleidomastoidal, semitendinos, dorsal, pectoral major, gluti major, vast extern, soli, sartori, deltoide, tríceps braquial, bessons, bíceps femoral, bíceps braquial, tibial anterior, oblic de l'abdomen, frontal



1	
2	
3	
4	
5	

6	
7	
8	
9	



10	
11	
12	
13	
14	
15	

16	
17	
18	
19	
20	

5. Davant una víctima amb possible aturada cardiorespiratòria, ordeneu de l'1 al 7 els passos que cal realitzar.

[1,5 punts]

	Valorar consciència.
	Cridar auxili. Veure si
	respira. Obrir la via aèria.
	Protegir la víctima i els
	reanimadors.
	Fer 30 compressions.
	Donar dues ventilacions.

6. Indiqueu la resposta correcta entre les diferents opcions marcant-la amb un cercle.

[1,5 punts en total: 0,25 punts per cada apartat]

6.1 En els esforços de llarga durada i baixa intensitat, la via d'aportació energètica és...

- a) aeròbica.
- b) anaeròbica.
- c) sintètica.
- d) mixta.

6.2. La molècula energètica que utilitza el múscul en la contracció muscular és o són...

- a) la glucosa.
- b) els lípids.
- c) l'ATP.
- d) els àcids grassos.

6.3. La flexibilitat és una qualitat motriu que...

- a) augmenta amb l'edat.
- b) disminueix amb l'edat.
- c) es manté tota la vida.
- d) no canvia amb l'edat.

6.4.El ràfting és...

- a) un esport de competició.
- b) una activitat a la natura.
- c) un esport tradicional.
- d) un esport adaptat.

6.5.El golbol és...

- a) un esport tradicional.
- b) un esport alternatiu.
- c) un esport adaptat.
- d) un esport modern.

6.6. El macronutrient energètic en l'activitat física és o són...

- a) l'aigua.
- b) els glúcids.
- c) les vitamines.
- d) els minerals.

