



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació

Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2024

Educació física

Sèrie 1

1. Contesteu les preguntes següents tipus test. Utilitzeu la graella de respostes.
[1,5 punts]

1.1. Es considera sobrepès un índex de massa corporal...

- a) d'entre 25 i 30 kg/m².
- b) superior a 30 kg/m².
- c) inferior a 25 kg/m².
- d) Cap de les respostes anteriors

1.2. Quina prova no es fa servir per valorar l'aptitud aeròbica i la cardiovascular?

- a) Test de Cooper.
- b) Cursa d'anada i tornada.
- c) Flexió de braços en suspensió.
- d) Test de 1000 metres.

1.3. Un resultat inferior a 6 nivells a la cursa d'anada i tornada, o *course navette*, obtingut per nois i noies de 15 a 16 anys es considera...

- a) excel·lent.
- b) destacable. Estan en bona forma física.
- c) fluix.
- d) molt fluix.

1.4. El test de flexió profunda de tronc (*sit and rich*, Eurofit) té com a objectiu...

- a) valorar la flexibilitat i la força d'extensió dorsolumbar.
- b) valorar la mobilitat/flexibilitat de l'espatlla i la de l'extremitat superior.
- c) valorar la mobilitat/flexibilitat del coll i la de la columna vertebral.
- d) valorar la flexibilitat coxofemoral i la lumbar.

1.5. L'índex de massa corporal (IMC) es calcula...

- a) dividint l'alçada entre el pes corporal.
- b) dividint el pes corporal entre l'alçada.
- c) dividint l'edat entre el pes corporal.
- d) dividint l'edat entre l'alçada.

1.6. Quins d'aquests tests serveixen per valorar la flexibilitat?

- a) Test de flexió de braços en suspensió, de salt horitzontal i d'equilibri monopodal en 1 minut.
- b) Test d'abdominals en 1 minut i test de nombre màxim de flexions de braços.
- c) Test de flexió profunda del tronc, d'extensió de tronc i d'abdominals en 1 minut.
- d) Test de flexió profunda del tronc, d'extensió de tronc i d'espatlla.

Graella de respostes:

1.1.	
1.2.	
1.3.	

1.4.	
1.5.	
1.6.	

--

2. Ompliu els espais buits de les frases referides al cos humà utilitzant els conceptes següents. Utilitzeu la graella de respostes.

[2 punts]

fèmur	húmer	caixa toràcica	cintura pelviana	clavícula	escàpula
crani	columna vertebral	maluc	cintura escapular	costelles	os coxal

El ____ (1) ____ protegeix l'encèfal, els ulls i l'oïda.

La ____ (2) ____ protegeix la medul·la espinal i està formada per 33 vèrtebres.

La ____ (3) ____ està formada per la ____ (4) ____, l' ____ (5) ____ i la ____ (6) ____, que a la vegada està formada pel ____ (7) ____ (ili, isqui i pubis) i un ____ (8) ____ o ilíac.

La ____ (9) ____ està formada per les ____ (10) ____ i l'estern, que protegeix el cor i els pulmons.

Les extremitats superiors, que són els braços, estan formades per l' ____ (11) ____, el radi i el cúbit, i els ossos de la mà.

Les extremitats inferiors, que són les cames, estan formades pel ____ (12) ____, la tibia i el peroné, i els ossos del peu.

1	2	3	4	5	6

7	8	9	10	11	12

3. Indiqueu si les afirmacions següents referides als principis i les característiques de l'esport recreatiu són vertaderes (V) o falses (F).

[1 punt]

	V/F
Es practica en el temps de lleure i d'oci, i no com a entrenament.	
S'hi prioritzen la puntuació i la competició, i no pas el gaudi i la participació en grup.	
Les federacions n'imposen les regles.	
S'estableixen regles simples que permeten jugar de manera immediata i sense tenir una gran condició física.	
Té un objectiu educatiu per desenvolupar competències i valors.	
Sempre hi ha àrbitre.	
S'organitzen trobades i festes, en lloc de campionats.	
La pràctica del joc o de l'activitat física no s'adapta a l'espai disponible.	

--

4. Completeu els espais buits del quadre del programa olímpic d'atletisme amb les proves següents:

[1,5 punts]

Marxa atlètica	Tanques	Decatló	Heptatló
Salts	Llançaments	Mig fons	Fons

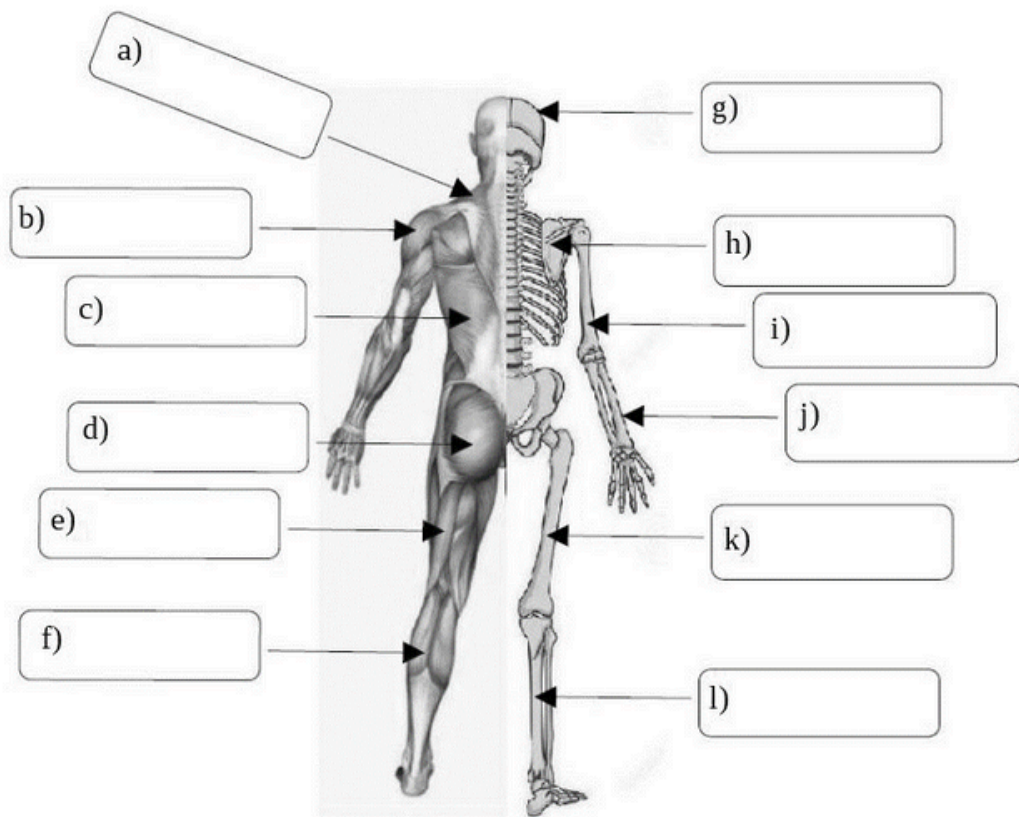
Curses	Velocitat	100 m, 200 m i 400 m
		800 m i 1500 m
		3.000 m (femení), 5.000 m, 10.000 m i marató
		110 m (masculí), 100 m (femení) i 400 m
	Obstacles	3.000 m
	Relleus	4 x 100 m i 4 x 400 m
		10 km (femení) i 20 km i 50 km (masculí)
Concursos		de llargada, d'alçada, triple salt i de perxa
		de pes, de disc, de martell i de javelina
Proves combinades		100 m, 400 m, 1.500 m, 110 m tanques, salt de llargada, d'alçada i de perxa, i llançament de pes, de disc i de javelina
		200 m, 800 m, 100 m tanques, salt de llargada i d'alçada, i llançament de javelina i de pes

5. Indiqueu dos mètodes de relaxació actius i dos mètodes de relaxació passius.

[1 punt]

Mètodes actius	Mètodes passius

6. Escriviu el nom dels músculs i dels ossos que s'assenyalen a la imatge següent. Utilitzeu la graella de respostes.
[2 punts]



Graella de respostes:

a)	
b)	
c)	
d)	
e)	
f)	

g)	
h)	
i)	
j)	
k)	
l)	

7. Relacioneu cada postura amb les situacions en què cal utilitzar-la.

[1 punt]

a) Posició semiincorporat o semiassegut	b) Posició de Trendelenburg o cames elevades	c) Posició lateral de seguretat	d) Decúbit supí
---	--	---------------------------------	-----------------

		És la posició antixocs. Ajuda que la sang es concentri als òrgans vitals.
		S'aplica en víctimes amb problemes respiratoris.
		S'utilitza per a les maniobres de reanimació cardíaca, la posició d'espera i el trasllat de víctimes traumàtiques.
		S'aplica a les víctimes inconscients que respiren. Serveix per evitar que, en cas que la víctima vomiti, s'ofegui.

