



**Prova d'accés a Cicles formatius de grau superior de formació professional,
Ensenyaments d'esports i Ensenyaments d'arts plàstiques i disseny 2009**

**Educació física
Sèrie 3**

Dades de la persona aspirant

Cognoms i nom

DNI

Qualificació

1. Quin és el principal grup muscular responsable dels moviments següents?

[1 punt]

Flexió del coll _____

Inclinació lateral del tronc _____

Flexió del colze _____

Flexió del tronc _____

Abducció del braç _____

Adducció de la cuixa _____

Flexió del peu _____

Flexió del genoll _____

Extensió de la cuixa _____

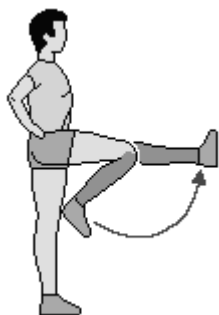
Elevació dels braços per davant _____

2. Poseu un exemple clar d'una modalitat esportiva en què la qualitat principal sigui la força explosiva. Raoneu la resposta.

[1 punt]

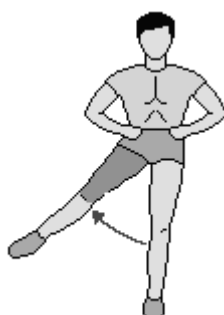
3. Quin grup muscular és el protagonista en cadascun dels moviments següents?

[1 punt]

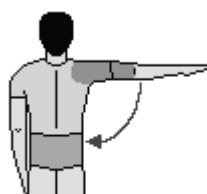






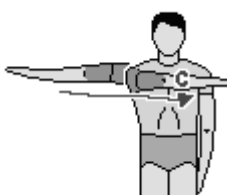


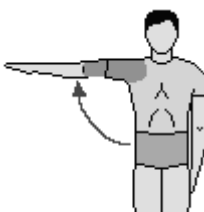












4. Esmenteu els tres tipus de força principals i describiu-ne les característiques pel que fa al pes de la càrrega i a la velocitat d'execució.

[1 punt]

5. Quins són els nutrients necessaris per a l'obtenció d'energia muscular i com actua cadascun?

[1 punt]

6. Què és el *golbol* (en anglès, *goalball*)? Quines característiques té?
[1 punt]

7. Enumereu quatre esports de col·laboració-oposició.
[1 punt]

8. Quines són les habilitats motrius bàsiques?

[1 punt]

9. Quins són els aparells de la gimnàstica artística esportiva masculina?

[1 punt]

- 10.** Expliqueu la regla dels tres passos per a orientar-se amb una brúixola i un mapa.
[1 punt]

