

**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2016**

**Educació física
Sèrie 2**

Dades de la persona aspirant

Cognoms i nom

DNI

Qualificació



1. Relacioneu els ossos següents amb la localització que tenen al cos humà. Per fer-ho, escriviu a les caselles de sota el número de la localització (1, 2 o 3) que correspon a cada os o grup d'ossos.

[1 punt]

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| a) Costelles | 1. Extremitats superiors |
| b) Radi | 2. Tronc |
| c) Fèmur | 3. Extremitats inferiors |
| d) Columna vertebral | |
| e) Húmer | |
| f) Peroné | |
| g) Ossos del tars | |
| h) Cúbit | |

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

2. Completeu els espais buits amb el terme o l'expressió que correspongui.

[1 punt]

— El component quantitatiu de la càrrega s'anomena _____ i un exemple d'unitat de mesurament és _____.

— El component qualitatiu de la càrrega s'anomena _____ i un exemple d'unitat de mesurament és _____.

3. Definiu el terme *resistència* i indiqueu quins tipus de resistència hi ha.

[1 punt]

4. Completeu els espais buits amb els termes corresponents.

[1 punt]

En la planificació anual d'un esport es poden diferenciar tres períodes:

— El _____ té com a objectiu el desenvolupament de la forma física i l'entrenament d'aquest període es basa en el volum de la càrrega.

— El _____ té com a objectiu aconseguir o mantenir el millor estat de forma possible dels esportistes.

— El _____ serveix perquè els esportistes es recuperin i per a enllaçar diferents períodes de la temporada.

5. Indiqueu quina via energètica és la que predomina en els esports o les disciplines esportives següents.

[1 punt]

— Marató:

— Futbol:

— Llançament de javelina:

— Bicicleta tot terreny (BTT):

— Natació (25 m estil lliure):

— Atletisme (400 m):

6. Indiqueu si els aliments següents es consideren macronutrients, micronutrients o nutrients hidratants.

[1 punt]

— Vitamines:

— Lípids (àcids grassos):

— Proteïnes:

— Glúcids (carbohidrats):

— Sals minerals:

— Aigua:

7. Esmenteu TRES principis de l'entrenament esportiu; expliqueu-ne UN.

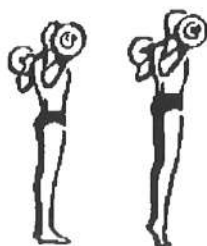
[1 punt]

8. Expliqueu com es juga a futbol 7, com a disciplina esportiva per a persones amb discapacitat, i esmenteu DUES activitats més de la mateixa tipologia.

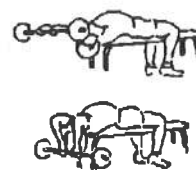
[1 punt]

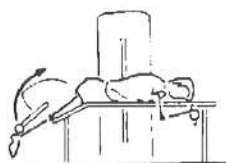
9. Indiqueu quin és el grup muscular principal que es treballa en els moviments següents:

[1 punt]













10. Enumereu les QUATRE qualitats físiques bàsiques i esmenteu UNA prova física utilitzada per a valorar cada una d'aquestes qualitats.

[1 punt]

1. The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions and activities. It emphasizes that this is crucial for ensuring transparency and accountability in the organization's operations.

2. The second part of the document outlines the various methods and tools used to collect and analyze data. It highlights the need for consistent data collection practices and the use of advanced analytical techniques to derive meaningful insights from the data.

3. The third part of the document focuses on the role of technology in data management and analysis. It discusses how modern software solutions can streamline data collection, storage, and analysis processes, thereby improving efficiency and accuracy.

4. The fourth part of the document addresses the challenges associated with data management, such as data quality, security, and privacy. It provides strategies to mitigate these risks and ensure that the data remains reliable and secure throughout its lifecycle.

5. The fifth part of the document concludes by summarizing the key findings and recommendations. It stresses the importance of a data-driven approach in decision-making and the need for continuous monitoring and improvement of data management practices.



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