



PROVA D'ACCÉS A GRAU SUPERIOR

Convocatòria de 2021

VERSIÓ CATALANA_NOA

INSTRUCCIONS DE LA PROVA

- Disposau d'**1 hora i 30 minuts** per fer la prova.
- L'examen s'ha de presentar escrit **amb tinta blava o negra**, no a llapis.
- **No** es poden usar **telèfons mòbils** ni **aparells electrònics**.
- **No** es pot entrar a l'examen amb **textos o documents escrits**.
- Les **errades ortogràfiques** descomptaran fins a **2 punts**.

DADES PERSONALS DE L'ALUMNE/A

Nom: _____

Llinatges: _____

DNI / NIE:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Qualificació:

--

Signatura de l'alumne/a:

--

Bona sort!

1. Condió física i salut:

a) Completa els factors següents d'acord amb les característiques d'aquest programa d'activitat física: (2 punts)

Dona de 60 anys sedentària vol iniciar la pràctica esportiva.

- Indica quina és la FC Màxima. (0,5 punts)

- Completa la taula amb els paràmetres següents d'acord amb la setmana d'entrenament que s'indica: (1 punt)

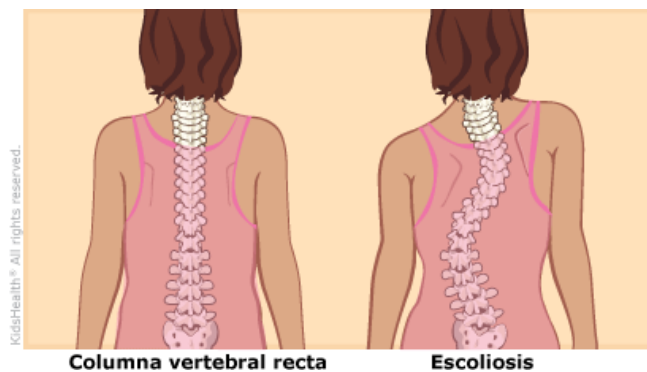
Setmana	Intensitat	Durada de l'exercici	Freqüència (sessions per setmana)
Primera			
Segona			
Tercera			
Quarta			

- Descriu un tipus d'activitat que li recomanaries dins el seu pla d'entrenament. (0,5 punts)

b) Completa la taula posant dos exemples de cada una de les capacitats físiques bàsiques. (1 punt)

Força	
Resistència	
Flexibilitat	
Velocitat	

c) Observa aquestes dues imatges i fes una comparació entre elles. (2 punts)



Quines poden ser les causes de l'escoliosi? (1 punt)

Quin tipus d'exercici recomanaries per compensar la patologia? (1 punt)

2. Habilitats esportives:

a) Enumera quatre diferències entre joc i esport. Cita un exemple de cada un. (1 punt)

Joc	Esport

b) Digues quins són els factors que tindrem en compte per fer una bona pràctica esportiva sense risc en cada una d'aquestes activitats físiques a la natura. (1 punt)

Excursionisme	
Piragüisme	
Ala delta	
Esquí	
Escalada	

c) Marca la resposta correcta:

Què fa una pista d'atletisme reglamentària? (0,25 punts)

- 200 m
- 800 m
- 400 m
- 250 m

Quina distància ha de córrer un atleta de maratón? (0,25 punts)

- 42.200 m
- 44 km
- 21.245 m
- 42.195 m

Per quants de corredors està format un equip de relleus d'atletisme?
(0,25 punts)

- 2
- 4
- 8
- 6

Quina durada té un partit d'handbol? (0,25 punts)

- Dues parts de 30 min cada una
- Tres parts de 30 min cada una
- Dues parts de 45 min cada una
- Dues parts de 20 min cada una

3. Ritme i expressió:

a) Quina importància té el treball d'expressió corporal en un ballari? (1'5 punts)



b) Anomena tres activitats rítmiques que es treballin sobre una base musical. (0,5 punts)