



PROVA D'ACCÉS A GRAU SUPERIOR

Convocatòria de 2024

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 **texts o documents escrits**.
- Les **errades ortogràfiques** descompten fins a **2 punts**.

DADES PERSONALS DE L'ALUMNE/A

Nom: _____

Llinatges: _____

DNI/NIE:

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

Qualificació:

--

Signatura de l'alumne/a:

--

Bona sort!

1. Relacionau les proves físiques següents amb la qualitat física que treballen. (1 punt)

Llançament de pilota medicinal	Resistència
Test de Cooper	Velocitat
Cursa de 40 m	Flexibilitat
Flexió de tronc amb cames estirades	Força
Test de Course Navette	

2. Digau si les afirmacions següents sobre els beneficis de la pràctica regular i moderada de l'activitat física són vertaderes (V) o falses (F): (1 punt)

- a) Equilibra la hidratació i l'alimentació
- b) Controla l'estrès i l'ansietat
- c) Augmenta l'osteoporosi
- d) Augmenta la fatiga

3. Digau si les afirmacions següents sobre el principi de la progressió són vertaderes (V) o falses (F): (1 punt)

- a) La càrrega d'entrenament és el grau d'esforç o treball de l'estímul d'entrenament.
- b) La càrrega d'entrenament és l'única manera de produir més adaptacions i augmentar el rendiment físic.
- c) Els components de la càrrega són: volum, freqüència, intensitat i densitat.

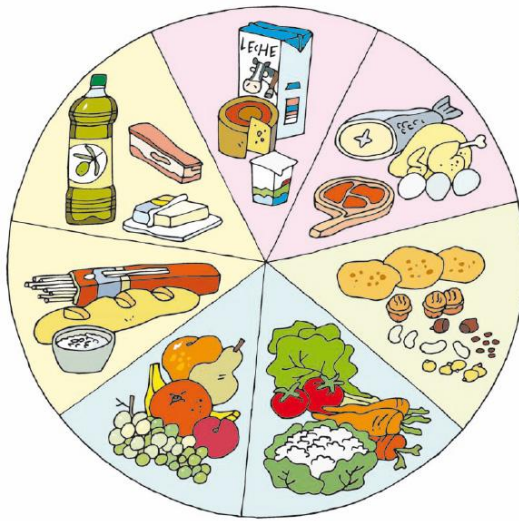
4. El cicle anual d'entrenament es distribueix en tres períodes. Indicau la resposta correcta. (1 punt)

- a) Període bàsic - Competició - Recuperació
- b) Període preparació - Transició - Competició
- c) Període preparació - Competició - Transició
- d) Període competició- Preparació - Transició

5. Digau si les afirmacions següents sobre la Facilitació Neuromuscular Propioceptiva (FNP o PNF en anglès) són vertaderes (V) o falses (F). (1 punt)

- a) És un mètode d'entrenament que s'utilitza per millorar la força.
- b) Consta de dues fases: contracció i relaxació.
- c) L'ajuda d'un company és molt important per a la seva correcta aplicació.
- d) L'estirament passiu forçat és un mètode per millorar la PNF.

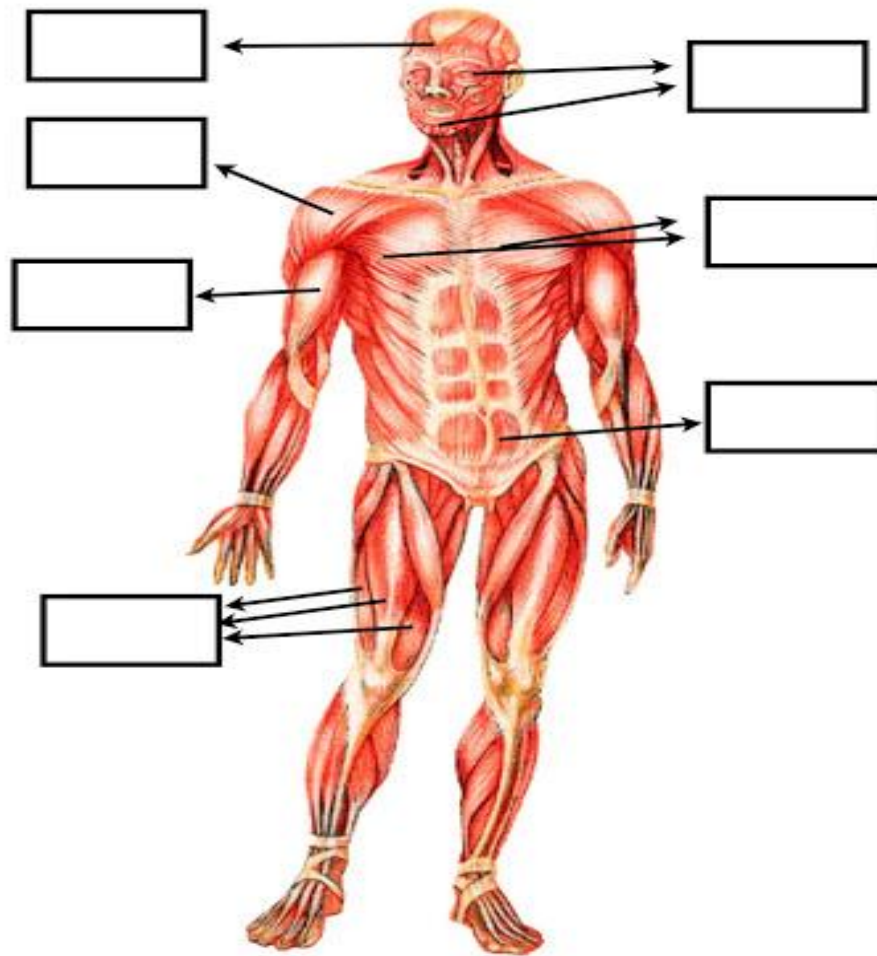
6. Responen les preguntes que hi ha a continuació. (2 punts)



a) Proposau una classificació dels aliments a partir dels seus nutrients principals tenint també en compta la seva forma de consum habitual. Justifiqueu la classificació proposada.

b) Indicau l'aportació energètica en kilocalories per gram que aporten les proteïnes, els hidrats de carboni i els greixos.

7. **Escriuiu els noms dels músculs assenyalats.** (2 punts)



8. **Digau en quin medi natural es duen a terme les activitats següents:**
(1 punt)

- a) Descens de barrancs:
- b) BTT:
- c) Windsurf:
- d) Parapent:
- e) Ultralleuger: