



**PROVA D'ACCÉS A GRAU SUPERIOR**

*Convocatòria de setembre de 2015*

**VERSÍO EN CATALÀ**

**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**.

**DADES PERSONALS DE L'ALUMNE/A**

Nom:

\_\_\_\_\_

Llinatges:

\_\_\_\_\_

DNI / NIE:

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

Qualificació:

--

Signatura de l'alumne/a:

--

**Bona Sort!**

## 1. Condió fíica i salut

- a) Anomenau i definiu les capacitats físiques bàsiques o condicionals.
- b) Digau deu beneficis de tipus físic, mental o social que ens aporta tenir una bona condició física.

## 2. Habilitats esportives

- a) Descriuiu tres gestos tècnics de l'handbol.
- b) Descriuiu tres infraccions al reglament del voleibol.

## 3. Esports al medi natural

- a) Definiu *esport de risc* o *d'aventura* i citeu tres esports que puguin ser considerats d'aventura.
- b) Digau tres recursos naturals que pugueu utilitzar per orientar-vos a la natura.

## 4. Salut i alimentació

- a) Anomenau i descriuiu els principals trastorns de tipus alimentari.
- b) Definiu què és *dieta equilibrada* i assenyalau les pautes que cal seguir per elaborar-la.

## 5. Salut i relaxació

- a) Descriuiu dues activitats de relaxació com a part final d'una sessió d'activitat física.
- b) Anomenau i descriuiu breuement dues patologies de la columna vertebral que dificultin la pràctica esportiva.

Criteris de qualificació: cada apartat val un punt.