



G CONSELLERIA
O EDUCACIÓ
I I UNIVERSITAT
B DIRECCIÓ GENERAL
/ FORMACIÓ
PROFESSIONAL
I FORMACIÓ
PROFESSORAT

PROVA D'ACCÉS A GRAU SUPERIOR

Convocatòria de 2019

VERSIÓ CATALANA

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. CONDICIÓN FÍSICA

a) Definiu què és la *flexibilitat* com a capacitat física condicional i digau els tipus de flexibilitat que existeixen. (1 punt)

b) Calculeu la freqüència cardíaca màxima d'una persona que té 20 anys. (1 punt)

2. ESPORTS COL·LECTIUS

a) Citeu tres denominants comuns dels esports col·lectius. (1 punt)

b) Definiu què és una *melé* dins l'esport del rugbi. (1 punt)

3. JOCS POPULARS

a) Definiu *joc popular*. (1 punt)

b) Feis una classificació i posau diversos exemples dels jocs i esports populars de les Illes Balears. (1 punt)

4. ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

a) Citau tres factors que incideixen en l'estat de salut d'una persona. (1 punt)

b) Anomenau dos beneficis per a l'estat de salut d'una persona que treballa la força muscular. (1 punt)

5. SISTEMES D'ENTRENAMENT

a) Citau tres principis de l'entrenament. (1 punt)

b) Explicau breument com evolucionen amb l'edat les capacitats físiques condicionals. (1 punt)