



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

## PROVA D'ACCÉS A GRAU SUPERIOR

*Convocatòria de maig de 2018*

### 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 *força* com a capacitat física condicional i digau els tipus de força que existeixen. (1 punt)

b) Digau tres beneficis de l'aparell cardiovascular quan es treballa la resistència. (1 punt)

## 2. ESPORTS COL·LECTIUS

a) Definiu el concepte de *tècnica*. (1 punt)

b) Anomenau i descriuiu dos aspectes tècnics del futbol. (1 punt)

### 3. ACTIVITATS A LA NATURA

a) Citau tres recursos naturals que podem utilitzar per orientar-nos a la natura. (1 punt)

b) Definiu què són les curses d'orientació. (1 punt)

### 4. ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

a) Definiu *sedentarisme*. (1 punt)

b) Digau tres efectes negatius que té el sedentarisme. (1 punt)

## 5. RELAXACIÓ I CORRECCIÓ POSTURAL

a) Anomenau dos mètodes de relaxació que conegueu. (1 punt)

b) Citau dues patologies de la columna vertebral que dificultin la pràctica de l'activitat física. (1 punt)