



PROVA D'ACCÉS A GRAU SUPERIOR

Convocatòria de 2023

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!

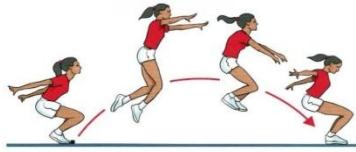
1. Condició física i salut

- a) La taula següent conté les descripcions de quatre proves de resistència. Emplenau les caselles de la columna de la dreta amb el nom de la prova que pertoca. Per fer-ho, utilitzau els termes que teniu a continuació. (2 punts)

corsa de llançadora (*course navette*) / test de Conconi / test de Cooper / test de Montreal

Descripció	Prova
S'ha de recórrer la distància màxima possible en 12 minuts. Se sol realitzar en un circuit tancat. Passats els 12 minuts, es compten les voltes fetes i, per tant, la quantitat de metres recorreguts.	
És un test de cursa en què cal anar elevat el ritme progressivament. Es comença a un ritme de 8 km/h i es va augmentant la velocitat 1 km/h cada 2 min. La prova es fa sobre una cinta de córrer.	
S'ha de recórrer una distància d'anada i tornada de 20 m seguint el ritme que marca un senyal sonor a intervals d'1 min. La freqüència dels senyals es va incrementant progressivament i la persona que corre s'ha d'aturar quan ja no és capaç de mantenir el ritme.	
Es fa en una cinta de córrer o una bicicleta estàtica i consisteix a córrer o pedalar controlant la freqüència cardíaca. La intensitat es va incrementant gradualment. El test acaba quan la persona que fa la prova no pot augmentar més la intensitat de l'esforç.	

- b) Descriu el gest tècnic que s'executa a la imatge. (0,5 punts)
Què ens permet conèixer aquest tipus de prova? (0,5 punts)



- c) Relacionau amb fletxes els conceptes amb els exemples. (1 punt)

RESISTÈNCIA

Fer flexions o suspensions

Córrer i mesurar el temps de cada cursa

FORÇA

Realitzar esforços prolongats

Mantenir l'elongació muscular

Anar amb bicicleta i caminar per la muntanya

FLEXIBILITAT

Fer exercicis de ioga

Aixecar un pes mort i moure'l

VELOCITAT

Córrer una cursa de 100 metres

- d) Indicau quantes vèrtebres té la columna vertebral. (0,5 punts)

e) Quin tipus de patologia apareix a la imatge? Explicau-la. (1 punt)



2. Habilitats esportives

a) Quins aspectes s'han de tenir en compte a l'hora de fer una sortida d'excursionisme a la muntanya? Quins recursos es poden fer servir per orientar-se? (1 punt)

b) A partir del joc de mato, explica aquest joc mitjançant els diferents factors: dinàmic, material, competitiu i cooperatiu. (1 punt)

c) Posau un exemple de tècnica i tàctica a l'esport de rugby. (1 punt)

3. RITME I EXPRESSIÓ

a) Anomenau i explicau els elements bàsics de l'expressió i comentau les frases següents relacionant-les amb aquests elements. (1,5 punts)

«La cara és el mirall de l'ànima.»

«Diguem com et mous i et diré com ets.»