



**Govern  
de les Illes Balears**

Conselleria d'Educació,  
Cultura i Universitats  
Direcció General d'Ordenació,  
Innovació i Formació Professional

Llinatges:

Nom:

Document d'identificació:

Qualificació	
--------------	--

<b>PRUEBA DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR</b>
---

<b>Convocatoria septiembre de 2011</b>
--

<b>Parte específica: Educación física</b>
---

### 1. Salud y relajación

- ¿Qué son las actividades físicas suaves?
- Propón dos actividades de relajación como forma de vuelta a la calma.

### 2. Condición física y salud

- Definición y tipos de resistencia como capacidad física condicional.
- Propón un ejercicio práctico donde se trabaje esta capacidad física condicional.

### 3. Nutrición y actividad física

- Criterios a seguir en la elaboración de una dieta equilibrada. Cantidad de calorías diarias.
- ¿Cuáles son los principios inmediatos? ¿En qué porcentaje deberían aparecer en una dieta equilibrada?

### 4. Deportes

- Describe los deportes colectivos de cooperación-oposición. Pon dos ejemplos.
- Describe los deportes individuales sin oposición. Pon dos ejemplos.

### 5. Hábitos y prácticas sociales que perjudican la salud

- Nombra tres efectos secundarios que la vida sedentaria puede provocar en nuestro organismo.
- ¿Qué efectos nocivos representa para el organismo el hábito del tabaquismo?

**Calificación:** Cada pregunta tiene un máximo de 2 puntos, repartidos a partes iguales entre sus apartados.