

NOM DE L'ALUMNE/A: CARLA RUIZ

CURS I GRUP: 3r ESO A

EXAMEN EDUCACIÓ FÍSICA - RECUPERACIÓ**SETEMBRE**

Llegeix amb atenció les següents preguntes i anota la resposta correcta en la plantilla de respostes de l'alumne. Totes les preguntes test, només tenen UNA ÚNICA RESPOSTA CORRECTA. Cada resposta incorrecte no resta.

1. Què és la Velocitat?

- a) Qualitat física que ens permet realitzar una acció muscular per vèncer una oposició.
- b) Qualitat física que ens permet realitzar un moviment el més ràpid possible.
- c) Qualitat física que té la persona i que li permet suportar un esforç durant un període llarg de temps.
- d) Qualitat física que permet realitzar moviments de gran amplitud amb alguna part del nostre cos.

2. Com es classifica la Velocitat?

- a) Velocitat aeròbica i velocitat anaeròbica.
- b) Velocitat màxima, velocitat explosiva i velocitat resistència.
- c) Velocitat de desplaçament, velocitat de reacció i velocitat gestual.
- d) Velocitat punta, velocitat explosiva i velocitat de reacció.

3. Indica quina acció fa referència a la velocitat de reacció:

- a) Un lluitador d'esgrima.
- b) L'esprint d'un futbolista per arribar a la pilota.
- c) Una sortida d'una cursa de 50 metres lliures en natació.
- d) Tant A com C són correctes.

4. Quins dels següents canvis provoca en el nostre organisme l'entrenament de la velocitat?

- a) El sistema nerviós transmet l'ordre de contracció als músculs molt més ràpidament.
- b) Augmenta la capacitat d'estirar-se el múscul.
- c) Augmenta la grandària del cor.
- d) Cap de les anterior és correcte.

5. Sobrepasar la barrera de la velocitat és un sistema d'entrenament emprat per a la millora de:

- a) La velocitat màxima
- b) La velocitat de reacció
- c) La velocitat de desplaçament
- d) La velocitat explosiva

6. La velocitat de reacció es pot millorar realitzant:

- a) Per parelles, carregar a l'esquena a l'altre i transportar-lo durant una distància considerable.
- b) Arrossegar un pes lligat a la cintura.
- c) Quan el professor faci una senyal (auditiva o visual), córrer fins a la línia.
- d) A i C són correctes.

7. Amb quants punts es guanya un set?

- a) 20
- b) 21
- c) 22
- d) 23

8. Amb quants sets es guanya un partit?

- a) El millor d'un set.
- b) El millor de dos sets.
- c) El millor de tres sets.
- d) El millor de quatre sets.

9. En el servei (saque), el cap de la raqueta no pot estar...

- a) Per sobre de la cintura
- b) Per sota de la cintura
- c) A l'alçada de la mà
- d) Per sobre el cap del jugador

10. En quin país és originari el Bàdminton modern?

- a) França
- b) Índia
- c) Austràlia
- d) Gran Bretanya

11. Quin nom rep l'objecte el qual colpegem de costat a costat de la red?

- a) Ploma
- b) Indiacca
- c) Volant
- d) Pilota

12. En quina comunitat autònoma es va introduir l'esport del Bàdminton a Espanya?

- a) Galícia
- b) Catalunya
- c) País Basc
- d) Aragó

13. Quina de les següents accions no és considerada com a falta en el joc del Bàdminton?

- a) Si es colpeja l'objecte dues vegades consecutives en el mateix camp.
- b) Si durant el joc un/a jugador/a toca la xarxa o els pals que l'aguanten.
- c) Si durant el joc l'objecte cau fora del camp.
- d) Si durant el punt l'objecte pica contra el cos de l'adversari.

14. En el rugby s'aconsegueix un assaig quan:

- e) El jugador amb pilota la colpeja i aquesta travessa la línia de marca.
- f) El jugador amb pilota realitza una passada amb la mà a un company situat dintre de la zona de marca.
- g) El jugador amb pilota travessa la línia de marca amb la pilota i la planta al terra.
- h) El jugador amb pilota travessa la línia de marca amb la pilota.

15. El Rugby és una modalitat esportiva en la qual juguen:

- e) Dos equips formats per 11 jugadors cadascun.
- f) Existeix el rugby a 7, a 13 i a 15.
- g) Dos equips formats per 15 jugadors cadascun en les categories masculines i femenines.
- h) Dos equips de 9 jugadors cadascun.

16. Un jugador amb la pilota a la mà pot realitzar les següents accions:

- e) Córrer endavant.
- f) Passar la pilota endarrere.
- g) Xutar la pilota endavant.
- h) Totes les respostes anterior són correctes.

17. En el rugby “flag” o rugby “Touch” es recupera la possessió de la pilota:

- e) Agafant la bandera del cinturó del jugador amb pilota o interceptant la pilota.
- f) Agafant la bandera del cinturó a qualsevol jugador de l'equip contrari.
- g) Només agafant la bandera del cinturó del jugador amb pilota .
- h) Agafant per la cintura al jugador amb pilota de l'equip contrari.

18. En el rugby un xut a pals després d'anotar un assaig té una validesa de:

- e) 2 punts
- f) 3 punts
- g) 1 punt
- h) 6 punts

19. Un partit de rugby té una durada de:

- e) 90 minuts, dividits en dues parts de 45 minuts.
- f) 80 minuts, dividits en dues parts de 40 minuts i 10 minuts de descans.
- g) 60 minuts, dividits en dues parts de 30 minuts i 10 minuts de descans.
- h) 60 minuts, dividits en tres parts de 20 i 2 minuts de descans entre parts.

20. Què és la Força?

- a) Qualitat física que ens permet realitzar una acció muscular per vèncer una oposició.
- b) Qualitat física que ens permet realitzar un moviment el més ràpid possible.
- c) Qualitat física que té la persona i que li permet suportar un esforç durant un període llarg de temps.
- d) Qualitat física que permet realitzar moviments de gran amplitud amb alguna part del nostre cos.

21. Com es classifica la Força?

- a) Força aeròbica i força anaeròbica.
- b) Força màxima, força explosiva i força resistència.
- c) Força màxima, força mitjana i força mínima.
- d) Força general, força explosiva i força específica.

22. Indica quina acció d'aquestes fa referència a la força explosiva:

- a) Una cursa de rem
- b) Halterofília (aixecar un pes de 150kg).
- c) Un xut a porteria.
- d) Tant A com C són correctes.

23. Amb quin sistema del cos humà va estretament relacionat la força?

- e) Amb el sistema nerviós i la connexió entre neurones.
- f) Amb l'aparell locomotor i el seu mecanisme de contracció muscular.
- g) Amb el sistema circulatori i la distribució de la sang pels diferents òrgans.
- h) Amb el sistema respiratori i el seu mecanisme d'intercanvi de gasos.

24. Quines de les següents funcions són pròpies del sistema muscular (els músculs)?

- a) Intervenen únicament en la contracció muscular.
- b) Són els responsables de crear el moviment i de crear un estat de tensió que ens permeti mantenir-nos dret.
- c) Intervenen únicament a mantenir un to muscular adequat.
- d) Són els responsables d'enviar l'impuls nerviós i transformar l'energia.

25. Què és el primer que hem de tenir en compte davant d'una situació d'emergència?

- a) Quantes víctimes hi ha.
- b) Valorar la seguretat de l'entorn.
- c) La gravetat de les víctimes.
- d) Socórrer a qui més crida.

26. Quin és el número d'emergències a nivell europeu?

- a) 112
- b) 111
- c) 091
- d) Cada país té un número diferent

27. Quan col·loquem a la víctima en PLS (posició lateral de seguretat)?

- a) Quan respira però està inconscient
- b) Quan no respira i té el DEA (desfibril·lador) col·locat.
- c) Quan no respira i estem esperant a que arribi el personal sanitari.
- d) No el col·loquem mai en aquesta posició

28. Parlem de primers auxilis:

- a) Quan realitzem totes aquelles accions que serveixen únicament per a salvar vides.
- b) Són aquelles accions relacionades amb millorar l'estat de salut de la persona i salvar-la d'una mort segura.
- c) Són totes aquelles actuacions que tenen a veure amb realitzar una atenció més immediata i provisional que es dona a una persona accidentada abans de ser atesa en un centre sanitari o per professionals experts dels equips d'emergències.
- d) Quan donem medicació a la víctima per tal de que no empitjori.

29. Quin seria l'ordre correcte a seguir davant un accident de trànsit:

- a) Comprovar si la víctima està conscient i respira. Assegurar-se que tant l'accidentat com nosaltres estem fora de perill. Activar el Sistema d'Emergències trucant al 112.
- b) Activar el Sistema d'Emergències trucant al 112 i informar del tipus d'accident, de la seva localització i del numero de persones implicades. Apropar-se a l'accident

assegurant-se que tant l'accidentat com nosaltres estem fora de perill i, per últim, comprovar si esta conscient i respira.

- c) Apropar-se de forma segura i assegurar-se que tant l'accidentat com nosaltres estem fora de perill. Comprovar si esta conscient i respira, activar el Sistema d'Emergències trucant al 112 i socórrer a la víctima.
- d) Socórrer la víctima i quan està estable, trucar al Sistema d'Emergències.

30. Quan comencem a realitzar una RCP (Reanimació CardioPulmonar) a la persona accidentada?

- a. Quan respira però està inconscient.
- b. Quan respira i el tenim col·locat en posició lateral de seguretat.
- c. Quan no respira i no respon i estem esperant a que arribi el personal sanitari.
- d. Nosaltres no ho podem fer ja que no som personal sanitari.