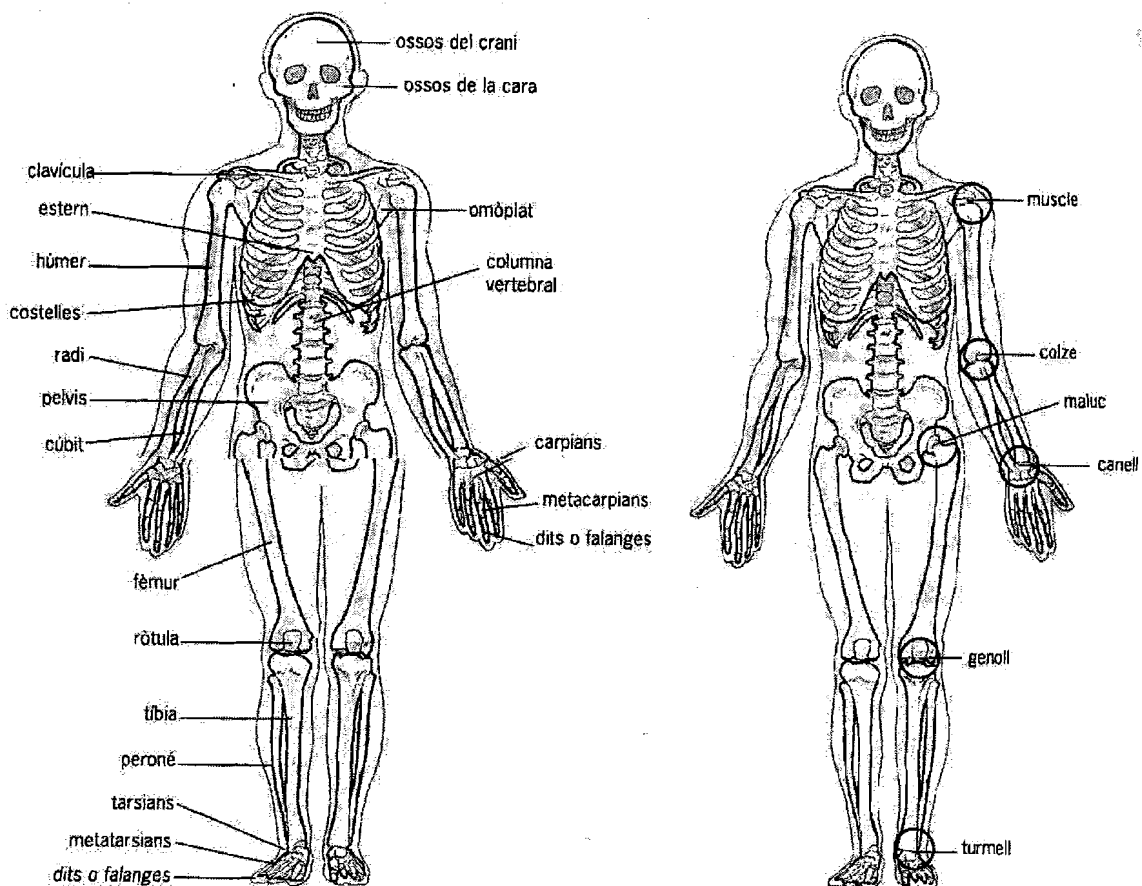




PROVA D'ACCÉS A CICLES FORMATIUS DE GRAU SUPERIOR FPE
Solucions, i criteris de correcció i puntuació de la convocatòria ordinària 2006
EDUCACIÓ FÍSICA

1.- Poseu nom als ossos i articulacions que s'assenyalen en el dibuix de la il·lustració. (Puntuació: 1 punt)



Criteris d'avaluació: 23-27 Respostes correctes = 1 punt
19-22 Respostes correctes = 0,5 punts
<19 Respostes correctes = 0 punts



PROVA D'ACCÉS A CICLES FORMATIUS DE GRAU SUPERIOR FPE
Solucions, criteris de correcció i puntuació de la convocatòria ordinària 2006
EDUCACIÓ FÍSICA

2.- Feu la classificació de les qualitats físiques bàsiques. (Puntuació: 1 punt)

- Qualitats motrius condicionals
 - Força
 - Força màxima
 - Potència , força explosiva o força velocitat
 - Força resistència
 - Resistència
 - Resistència aeròbica
 - Resistència anaeròbica
 - Resistència anaeròbica làctica
 - Resistència anaeròbica alàctica
 - Velocitat
 - Velocitat de reacció
 - Velocitat gestual
 - Velocitat de desplaçament

Criteris d'avaluació:	3	Índex correctes	= 1 punt
	<3	Índex correctes	= 0 punts
	8-9	Subíndex correctes	= 1 punt
	6-7	Subíndex correctes	= 0,5 punts
	< 6	Subíndex correctes	= 0 punts



PROVA D'ACCÉS A CICLES FORMATIUS DE GRAU SUPERIOR EPE
Solucions, i criteris de correcció i puntuació de la convocatòria ordinària 2006
EDUCACIÓ FÍSICA

3.- Citeu tres principis de l'entrenament. (Puntuació: 1 punt)

- Principi de l'especialitat.
- Principi de la relació.
- Principi de l'oportunitat.
- Principi de la intensitat.
- Principi de la progressió.
- Principi de la individualització.
- Principi de la motivació.

Criteris d'avaluació:	3	Respostes correctes = 1 punt
	2	Respostes correctes = 0,5 punts
	< 2	Respostes correctes = 0 punts



PROVA D'ACCÉS A CICLES FORMATIUS DE GRAU SUPERIOR FPE
Solucions, i criteris de correcció i puntuació de la convocatòria ordinària 2006
EDUCACIÓ FÍSICA

4.- Expliqueu breument les parts de l'escalfament i els tipus d'exercicis que es fan en cada una. (Puntuació: 1 punt)

- L'escalfament té dues parts: una de general i una d'específica.
- Ha de començar amb la part general, que ha d'influir en tot l'organisme (com a mínim el 50% dels territoris musculars globals).
- S'ha de començar pels grans músculs, normalment les cames i anar incorporant progressivament les extremitats superiors.
- A continuació cal fer exercicis de mobilització articular en que intervingui la musculatura del tronc, fins que hagin participat tots els grups musculars.
- Finalment, introduir exercicis de flexibilitat i mobilitat articular
- La part específica introdueix gestos tècnics propis de l'activitat a la que va dirigida l'escalfament amb la intenció d'acostumar els músculs als moviments.
- Va dirigit a un nombre limitat de grups musculars.
- Serveix principalment per a estimular la destresa o l'agilitat i per a millorar els encadenaments tècnics.

Criteris d'avaluació:	2	Parts correctes	= 1 punt
	<2	Parts correctes	= 0 punts
	6-8	Aspectes correctes	= 1 punt
	4-5	Aspectes correctes	= 0,5 punts
	< 4	Aspectes correctes	= 0 punts



PROVA D'ACCÉS A CICLES FORMATIUS DE GRÀU SUPERIOR FPE
Solucions, criteris de correcció i puntuació de la convocatòria ordinària 2006
EDUCACIÓ FÍSICA

5.- Quins són els nutrients necessaris per a l'obtenció d'energia muscular i com actua cadascun d'ells? (Puntuació: 1 punt)

- Glúcids:
 - Aportació d'energia a curt i mig termini.
 - Subministren energia a partir dels 3' minuts d'exercici.
 - Permeten exercicis d'intensitat mitja o mitja-alta
- Lípids:
 - Aportació d'energia a llarg termini.
 - Permeten exercicis d'intensitat baixa o mitja-baixa
- Pròtids:
 - Funció estructural: no aporten energia

Criteris d'avaluació:	2-3	Nutrients correctes	= 1 punt
	<2	Nutrients correctes	= 0 punts
	>2	Explicacions correctes	=1 punt
	<2	Explicacions correctes	=0 punts

6.- Que es el Goalball? (Puntuació: 1 punt)

- Aquest esport és específic de l'esport adaptat.
- Es juga en una pista rectangular que té una porteria a cada extrem que ocupa tota la línia de fons.
- Hi ha tres jugadors per equip, sense porter, i l'objectiu és marcar el màxim de gols possible a la porteria contrària.
- Com que és un esport pensat per a disminuïts visuals, a l'interior de la pilota hi ha uns cascavells que, en sonar, permeten orientar sobre la posició d'aquesta.

Criteris d'avaluació:	3-4	Ítems correctes	= 1 punt
	2	Ítems correctes	= 0,5 punts
	<2	Ítems correctes	= 0 punts



PROVA D'ACCÉS A CICLES FORMATIUS DE GRAU SUPERIOR FPE
Solucions i criteris de correcció i puntuació de la convocatòria ordinària 2006
EDUCACIÓ FÍSICA

7.- Marqueu amb una creu la modalitat a qual pertanyen cada una de les proves següents: (Puntuació: 1 punt)

	Esquí nòrdic	Esquí alpi
Snowboard		X
Biatló	X	
Esquí artístic		X
Salt de trampolí	X	
Cursa de trineus	X	
Eslàlom gegant		X
Cursa de 20 Km.	X	
Descens		X
4 x 10 Km.	X	

Criteris d'avaluació: 8-9 Respostes correctes = 1 punt
6-7 Respostes correctes = 0,5 punts
<6 Respostes correctes = 0 punts

8.- Quines són les habilitats motrius bàsiques? (Puntuació: 1 punt)

- Desplaçaments
- Salts
- Girs

Criteris d'avaluació: 3 Respostes correctes = 1 punt
<3 Respostes correctes = 0 punts



PROVA D'ACCÉS A CICLES FORMATIUS DE GRAU SUPERIOR EPE
Solucions i criteris de correcció i puntuació de la convocatòria ordinària 2006
EDUCACIÓ FÍSICA

9.- Definiu l'expressió corporal. (Puntuació: 1 punt)

- Es la comunicació basada en el so i la seva capacitat per a realitzar gests.
- Es una forma de comunicació no verbal que utilitza el gest, és a dir, el llenguatge del cos.
- La expressió corporal es diferent per a cada persona. La seva actitud, postura, moviment, gests, etc. transmet el que coneixem com a imatge corporal.

Criteris d'avaluació:	3	Respostes correctes = 1 punt
	1-2	Respostes correctes = 0,5 punts
	< 1	Respostes correctes = 0 punts

**10.- Com s'aconsegueix la relaxació amb el mètode de Schultz?
(Puntuació: 1 punt)**

- Asseguts o estirats còmodament, tanquem els ulls
- Mirem de tranquil·litzar-nos i repetir-nos cinc o sis vegades la frase "estic molt tranquil/l·la"
- Fixant-nos en una part del cos (braç dret, esquerre, cama dreta..) ens imaginem que ens pesa molt i ens repetim "el braç dret em pesa molt"
- Finalment ens imaginem que tot el cos ens pesa molt i ens repetim "tot el meu cos pesa molt".
- Fixant-nos en una part del cos (braç dret, esquerre, cama dreta..) ens imaginem que la circulació de la sang l'escalfa i ens repetim "el braç dret és molt calent".
- Tornada a la tranquil·litat general repetint el primer exercici.
- També podem alleujar el mal de cap buscant una sensació de frescor al front o controlar la respiració amb la fórmula "la meva respiració és tranquil·la", etc.

Criteris d'avaluació:	6-7	Respostes correctes = 1 punt
	4-5	Respostes correctes = 0,5 punts
	< 4	Respostes correctes = 0 punts