Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació

PROVA D'ACCÉS A CICLES FORMATIUS
DE GRAU SUPERIOR DE FORMACIÓ PROFESSIONAL
I DELS ENSENYAMENTS D'ESPORTS 2007

SOLUCIONS, CRITERIS DE CORRECCIÓ I PUNTUACIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA

S2_20_3

SÈRIE 2

2

S2_20_3_EDUCACIO_FISICA_GS_SOLUCIONS_07

1. Relacioneu amb fletxes les dues columnes: 1 PUNT

Flexió del coll	isquiotibials
Flexió lateral de tronc	tríceps
Extensió del braç	quàdriceps
Extensió del tronc	glutis
Flexió del braç	dorsals
Extensió del maluc	lumbars
Flexió del peu	oblics
Flexió de la cama	bíceps
Extensió de la cama	esternoclidomastoïdals
Elevació dels braços per darrera	tibial anterior

Criteris d'Avaluació:

8-10	respostes correctes	=	1 punt
6-7	respostes correctes	=	0,5 punts
< 6	respostes correctes	=	0 punts

2. Quines són les quatre qualitats físiques bàsiques i els tipus de cadascuna. 1 PUNT

- Qualitats motrius condicionals

Força
- Força màxima
- Potencia, 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

Flexibilitat

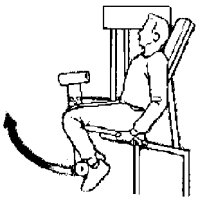
Criteris d'Avaluació:

3	índexs correctes	=	1 punt
< 3	índexs correctes	=	0 punts

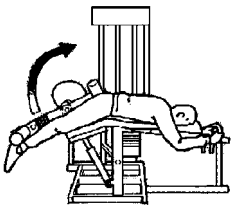
8-9	subíndexs correctes	=	1 punt
6-7	subíndexs correctes	=	0,5 punts
< 6	subíndexs correctes	=	0 punts

3. Quin grup muscular és el protagonista en cadascun dels moviments següents?

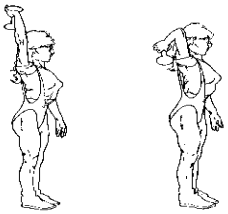
1 PUNT



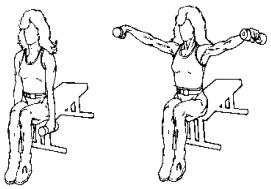
Quadríceps



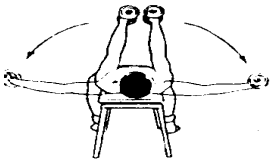
Isquiotibials



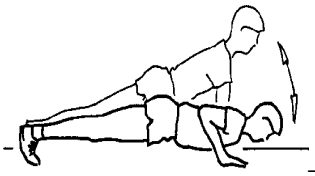
Tríceps



Deltóides



Pectoral



Pectoral

Criteris d'Avaluació:

6	respostes correctes	=	1 punt
5-4	respostes correctes	=	0,5 punts
< 4	respostes correctes	=	0 punts

4. Expliqueu breument les parts de l'escalfament i els tipu d'exercicis que es fan en cada una. 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 què 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 qual 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

5. Què és el metabolisme basal? 1 PUNT

El metabolisme basal és la quantitat de calories diàries que gasta l'organisme per mantenir les funcions vitals.

Criteris d'Avaluació:

1	resposta correctes	=	1 punt
< 1	resposta correctes	=	0 punts

6. Què és el Korfball?

1 PUNT

- És esport col·lectiu.

- Es juga en una pista rectangular que té una cistella de vímet sense fons a 3,5m. alçada a cada extrem.

- Cada equip està format per 4 jugadors i 4 jugadores, i l'objectiu és marcar al màxim de cistelles possibles.

- La pilota usada serà semblant a la de futbol, amb un pes de 425-475 gr.

- La durada màxima d'un partit és de 2x30 minuts amb un descans de 5 a 15 minuts.

Criteris d'Avaluació:

3-5	ítems	correctes	=	1 punt
2	"	"	=	0,5 punts
< 2	"	"	=	0 punts

7. Enumereu quatre esports d'oposició.

1 PUNT

- Qualsevol esport de lluita
- Qualsevol esport col·lectiu

Criteris d'Avaluació:

4	respostes correctes	=	1 punt
3	respostes correctes	=	0,5 punts
< 3	respostes correctes	=	0 punts

8. Quines són les habilitats motrius bàsiques?

1 PUNT

- Desplaçaments
- Salts
- Girs

Criteris d'Avaluació:

3	respostes correctes	=	1 punt
< 3	respostes correctes	=	0 punts

9. Quins són els aparells utilitzats en la gimnàstica artística esportiva femenina?

1 PUNT

- Terra
- Barra d'equilibris
- Barres paral·leles asimètriques
- Cavall de salt

Criteris d'Avaluació:

5	respostes correctes	=	1 punt
4	respostes correctes	=	0,5 punts
< 4	respostes correctes	=	0 punts

10. Com aconseguim la relaxació amb el mètode de Schultz?

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