

PROVA D'ACCÉS A CICLES FORMATIUS DE GRAU SUPERIOR
DE FORMACIÓ PROFESSIONAL, ENSENYAMENTS D'ESPORTS
I ENSENYAMENTS D'ARTS PLÀSTIQUES I DISENY 2008

S1_24_3

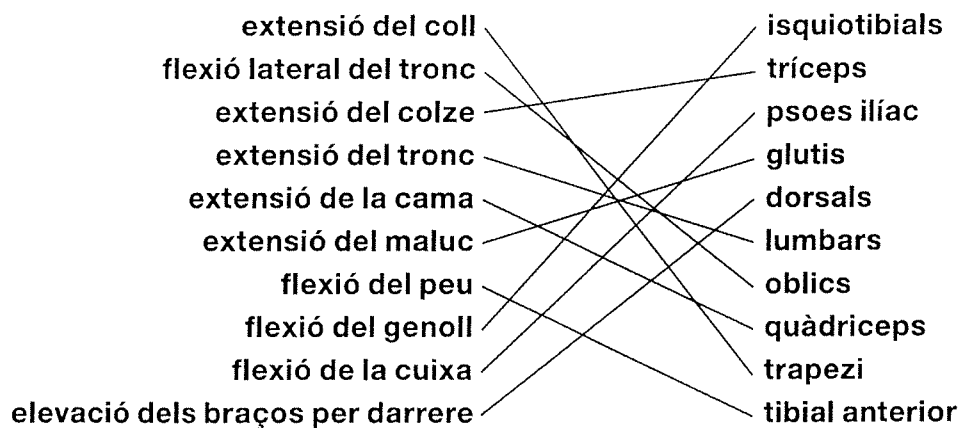
EDUCACIÓ FÍSICA

SÈRIE 1

1

**SOLUCIONS,
CRITERIS DE CORRECCIÓ
I PUNTUACIÓ**

1. Relacioneu amb fletxes les dues columnes:



Criteris d'avaluació: 8-10 respostes correctes = 1 PUNT
6-7 respostes correctes = 0,5 PUNTS
< 6 respostes correctes = 0 PUNTS

2. Poseu un exemple clar d'un esport en què la qualitat principal sigui la força-resistència. Raoneu la resposta.

El raonament ha d'indicar que es tracta d'exercir una quantitat moderada de força durant un període prolongat.

Rem

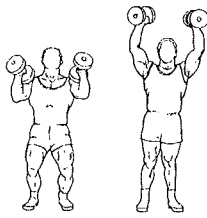
Ciclisme

Escalada

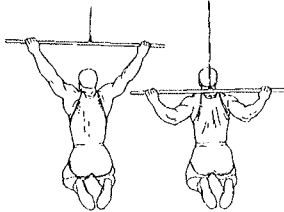
Rugbi

Criteris d'avaluació: 1 exemple + raonament correctes = 1 PUNT
< 1 exemple + raonament correctes = 0 PUNTS

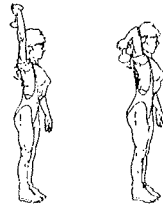
3. Quin grup muscular és el protagonista en cadascun dels moviments següents?



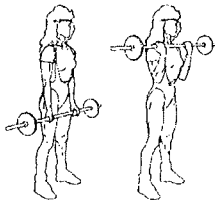
Deltoides



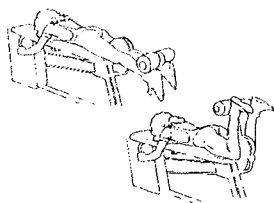
Dorsals



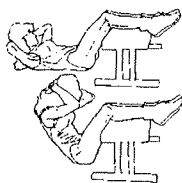
Tríceps



Bíceps



Isquiotibials



Abdominals

Criteris d'avaluació: 6 respostes correctes = 1 PUNT
5-4 respostes correctes = 0,5 PUNTS
< 4 respostes correctes = 0 PUNTS

4. Citeu els tres principals tipus de força i describiu-ne les característiques, quant a pes, càrrega i velocitat d'execució de cadascun.

Força màxima: Pes màxim i velocitat d'execució baixa.

Força explosiva o potència: Pes mitjà i velocitat d'execució alta.

Força-resistència: Pes baix i velocitat d'execució baixa.

Criteris d'avaluació: 3 tipus o explicacions correctes = 1 PUNT
< 3 tipus correctes = 0 PUNTS
2 explicacions correctes = 0,5 PUNTS
< 2 explicacions correctes = 0 PUNTS

5. Què és el *metabolisme basal*?

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

Criteris d'avaluació: 1 resposta correcta = 1 PUNT
< 1 resposta correcta = 0 PUNTS

6. Què és el *golbol* ('goal ball')?

- És un esport col·lectiu creat especialment per a esportistes amb discapacitats visuals.
- Es juga en una pista rectangular de 18 x 9 m, dividida en dues meitats per una línia de centre i amb una porteria de 9 x 1,3 m en la línia de fons de cadascuna.
- Totes les línies tenen relleu perquè els jugadors i jugadores les detectin i s'orientin en la pista.
- Cada equip es compon de 3 jugadors o jugadores i l'objectiu és aconseguir que la pilota superi la línia de fons del camp contrari.
- La pilota que s'usa per al joc conté picarols a l'interior i pesa 1,25 kg.
- La durada d'un partit és de 2 parts, de 7 minuts cadascuna.
- Els jugadors o jugadores duen antifaços, per igualar els esportistes que tenen alguna resta visual amb els que són cecs.

Criteris d'avaluació: 5-7 ítems correctes = 1 PUNT
3-5 ítems correctes = 0,5 PUNTS
< 3 ítems correctes = 0 PUNTS

7. Enumereu quatre esports de col·laboració-oposició:

Qualsevol esport col·lectiu.

Críteris 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?

Els desplaçaments, els salts i els girs.

Críteris d'avaluació: 3 respostes correctes = 1 PUNT
< 3 respostes correctes = 0 PUNTS

9. Quines són els aparells de la gimnàstica artística esportiva masculina?

Paral·leles

Barra fixa

Terra o mans lliures

Cavall amb arcs

Anelles

Cavall de salts

Críteris d'avaluació: 6 respostes correctes = 1 PUNT
5 respostes correctes = 0,5 PUNTS
< 5 respostes correctes = 0 PUNTS

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

- **Asseguts o estirats còmodament, tanquem els ulls.**
- **Mirem de tranquil·litzar-nos i repetir-nos cinc o sis vegades la frase “estic molt tranquil/il·la”.**
- **Fixant-nos en una part del cos (braç dret o 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 o esquerre, cama dreta...) ens imaginem que la circulació de la sang l'escalfa i ens repetim “el braç dret és molt calent”.**
- **Tornem a la tranquil·litat general repetint el primer exercici.**
- **També podem alleujar el mal de cap buscant una sensació de frescor al front o controlant 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