



Prova d'accés a Cicles formatius de grau superior de formació professional,
Ensenyaments d'esports i Ensenyaments d'arts plàstiques i disseny 2009

Educació física

Sèrie 3

SOLUCIONS,
CRITERIS DE CORRECCIÓ
I PUNTUACIÓ

1. Quin és el principal grup muscular responsable dels moviments següents?

[1 punt]

Flexió del coll: esternocleidomastoïdal(s)

Inclinació lateral del tronc: oblic(s)

Flexió del colze: bíceps

Flexió del tronc: recte(s) abdominal(s)

Abducció del braç: deltoide(s)

Adducció de la cuixa: adductors

Flexió del peu: tibial(s) anterior(s)

Flexió del genoll: isquiotibials

Extensió de la cuixa: quàdriceps

Elevació dels braços per davant: deltoide(s)

Críteris d'avaluació:

De vuit a deu respostes correctes = 1 punt

Sis o set respostes correctes = 0,5 punts

Menys de sis respostes correctes = 0 punts

2. Poseu un exemple clar d'una modalitat esportiva en què la qualitat principal sigui la força explosiva. Raoneu la resposta.

[1 punt]

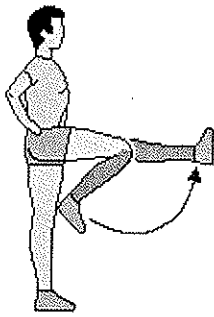
Pot ser qualsevol modalitat esportiva basada en llançaments i/o colpeigs. El raonament ha d'indicar que es tracta d'exercir una gran quantitat de força durant un instant.

Críteris d'avaluació:

Un exemple correcte i raonament correcte = 1 punt

Cap exemple correcte o bé raonament incorrecte = 0 punts

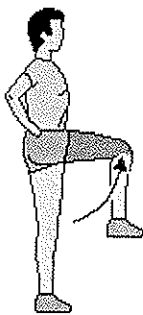
3. Quin grup muscular és el protagonista en cadascun dels moviments següents?
 [1 punt]



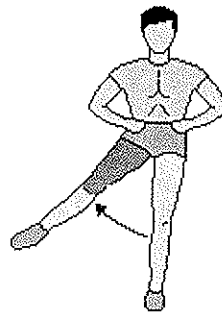
Quàdriceps



Glutis



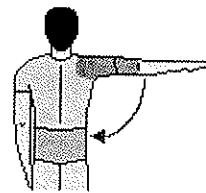
Psoes ilíac



Tensor de la fàscia lata



Isquiotibials



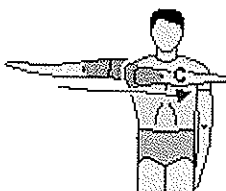
Dorsal ample



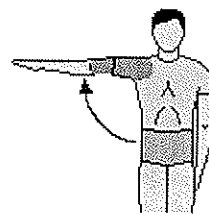
Bíceps



Tríceps



Pectoral



Deltoide

Criteris d'avaluació:

Nou o deu respostes correctes = 1 punt

De cinc a vuit respostes correctes = 0,5 punts

Menys de cinc respostes correctes = 0 punts

4. Esmenteu els tres tipus de força principals i descriuiu-ne les característiques pel que fa al pes de la càrrega i a la velocitat d'execució.

[1 punt]

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

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

Força de resistència: pes baix i velocitat d'execució baixa.

Criteris d'avaluació:

Tres tipus correctes = 1 punt

Menys de tres tipus correctes = 0 punts

Tres explicacions correctes = 1 punt

Dues explicacions correctes = 0,5 punts

Menys de dues explicacions correctes = 0 punts

5. Quins són els nutrients necessaris per a l'obtenció d'energia muscular i com actua cadascun?

[1 punt]

Glúcids:

— Aportació d'energia a curt i a mitjà termini.

— Subministren energia a partir dels tres minuts d'exercici.

— Permeten fer exercicis d'intensitat mitjana o mitjana alta.

Lípids:

— Aportació d'energia a llarg termini.

— Permeten fer exercicis d'intensitat baixa o mitjana baixa.

Pròtids:

— Funció estructural: no aporten energia.

Criteris d'avaluació:

De dos a tres nutrients correctes = 1 punt

Menys de dos nutrients correctes = 0 punts

Dues explicacions correctes = 1 punt

Menys de dues explicacions correctes = 0 punts

6. Què és el *golbol* (en anglès, *goalball*)? Quines característiques té?

[1 punt]

- És un esport col·lectiu creat especialment per a esportistes amb deficiències visuals.
- Es juga en una pista rectangular de 18 × 9 m dividida en dues meitats per una línia de centre i amb una porteria de 9 × 1,3 m en la línia de fons de cada banda.
- Totes les línies tenen relleu perquè els jugadors i jugadores puguin detectar-les i orientar-se.
- Cada equip és compost per tres jugadors o jugadores, i l'objectiu és aconseguir que la pilota superi la línia de fons del camp contrari.
- La pilota usada per al joc conté picarols a l'interior i té un pes d'1,25 kg.
- La durada d'un partit és de dues parts de set minuts.
- Els jugadors o jugadores duen antifaços per a igualar els esportistes cecs i els que tenen cert grau de visió.

Criteris d'avaluació:

De cinc a set ítems correctes = 1 punt

De tres a quatre ítems correctes = 0,5 punts

Menys de tres ítems correctes = 0 punts

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

[1 punt]

Qualsevol esport col·lectiu.

Criteris d'avaluació:

Quatre respostes correctes = 1 punt

Tres respostes correctes = 0,5 punts

Menys de tres respostes correctes = 0 punts

8. Quines són les habilitats motrius bàsiques?

[1 punt]

- Desplaçaments
- Salts
- Girs

Criteris d'avaluació:

Tres respostes correctes = 1 punt

Menys de tres respostes correctes = 0 punts

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

[1 punt]

- Paral·leles
- Barra fixa
- Terra o mans lliures
- Cavall amb arcs
- Anelles
- Cavall de salts

Criteris d'avaluació:

Sis respostes correctes = 1 punt

Cinc respostes correctes = 0,5 punts

Menys de cinc respostes correctes = 0 punts

10. Expliqueu la regla dels tres passos per a orientar-se amb una brúixola i un mapa.
[1 punt]

- Primer pas: S'ha de col·locar la brúixola sobre el mapa.
 - Segon pas: Cal girar el limbe fins a fer coincidir les seves línies nord-sud amb les del mapa.
 - Tercer pas: Cal girar el cos amb el mapa davant nostre fins a fer coincidir la fletxa nord del limbe amb la de l'agulla magnètica.
- La línia de direcció de la brúixola indica el rumb a seguir.

Criteris d'avaluació:

Tres respostes correctes = 1 punt

Dues respostes correctes = 0,5 punts

Menys de dues respostes correctes = 0 punts

