

**Prova d'accés a Cicles formatius de grau superior de formació professional,
Ensenyaments d'esports i Ensenyaments d'arts plàstiques i disseny 2010**

Educació física
Sèrie 2

SOLUCIONS,
CRITERIS DE CORRECCIÓ
I PUNTUACIÓ



1. Anomeneu els tres tipus de força que hi ha i poseu un exemple d'esport corresponent a cada tipus.

[1 punt]

Força màxima: halterofília.

Força de resistència: rem.

Força explosiva: salts, llançaments (atletisme).

Criteris d'avaluació

Cinc o sis respostes correctes	1 punt
Tres o quatre respostes correctes	0,5 punts
Menys de tres respostes correctes	0 punts

2. Indiqueu quins són els sistemes de producció d'energia muscular del cos humà.

[1 punt]

Sistema ATP-PC (fosfocreatina) o anaeròbic alàctic.

Sistema aeròbic o oxidatiu.

Sistema anaeròbic làctic o glicòlisi (glucòlisi) anaeròbica.

Criteris d'avaluació

Tres respostes correctes	1 punt
Dues respostes correctes	0,5 punts
Una o cap resposta correcta	0 punts

3. Esmenteu els períodes d'entrenament de tota planificació esportiva i expliqueu-ne un.

[1 punt]

Període preparatori (general-específic): període que comprèn des de l'inici de la temporada fins que s'entra en competició; l'objectiu és preparar l'esportista per a les competicions i millorar-ne el nivell físic, tècnic i tàctic.

Període competitiu: període en què es desenvolupen les competicions principals de la temporada; és relativament curt en esports individuals i llarg en esports col·lectius; es mantenen els nivells de condició física, tècnica i tàctica.

Període transitori: darrer període de la temporada, que va des que s'acaba la darrera competició fins a l'inici d'una nova temporada; els nivells de condició física, tècnica i tàctica baixen bruscament.

Criteris d'avaluació

Tres períodes i explicació correcta	1 punt
Dos períodes i explicació correcta	0,5 punts
Menys de dos períodes o explicació incorrecta	0 punts

4. Enumereu tres tècniques d'expressió corporal.
[1 punt]

Dansa (clàssica, contemporània, espanyola, etcètera), ballet, mim, balls de saló (rock, txa-txa-txa, vals, merengue, etcètera) i altres formes de dramatització.

Criteris d'avaluació

Tres respostes correctes	1 punt
Dues respostes correctes	0,5 punts
Una o cap resposta correcta	0 punts

5. Expliqueu què és la càrrega d'entrenament i com es calcula.
[1 punt]

La càrrega d'entrenament és el resultat del producte entre el volum i la intensitat de l'exercici físic. Per a calcular-la fem servir la fórmula: càrrega = volum x intensitat.

Criteris d'avaluació:

Raonament i càlcul correctes	1 punt
Raonament o càlcul correcte	0,5 punts
Raonament i càlcul incorrectes	0 punts

6. Esmenteu cinc beneficis que aporta l'activitat física a la persona que la practica.
[1 punt]

Millora l'estat de salut general, l'eficiència motriu, la relació social, l'estètica, la recreació, la relació amb l'entorn i la qualitat de vida.

Criteris d'avaluació

Quatre o cinc respostes correctes	1 punt
Dues o tres respostes correctes	0,5 punts
Menys de dues respostes correctes	0 punts

7. Relacioneu els jocs populars de la columna de l'esquerra amb el tipus d'esport corresponent de la columna de la dreta. Escriviu a les caselles de sota la lletra apropiada a cada nombre (*a, b, c, d o e*).

[1 punt]

1. Tallada de troncs	
2. Lluita lleonesa	
3. Petanca	
4. Xanques	<i>a)</i> Esport d'habilitat
5. Tacatà o ta-ka-ta	<i>b)</i> Esport de pilota
6. Llagut	<i>c)</i> Esport de força
7. Salt amb bastó	<i>d)</i> Esport nàutic o aquàtic
8. Trainera	<i>e)</i> Esport d'habilitats en el treball
9. Barra basca	
10. Cucanya	
11. Pilota basca	

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11.

Criteris d'avaluació

| | |
|---|-----------|
| De nou a onze respostes correctes | 1 punt |
| De sis a vuit respostes correctes | 0,5 punts |
| Menys de sis respostes correctes | 0 punts |

8. Assenyaleu dos esports individuals, dos esports col·lectius i dos esports de lluita.

[1 punt]

Esports individuals: atletisme, natació, etc.

Esports col·lectius: futbol, bàsquet, etc.

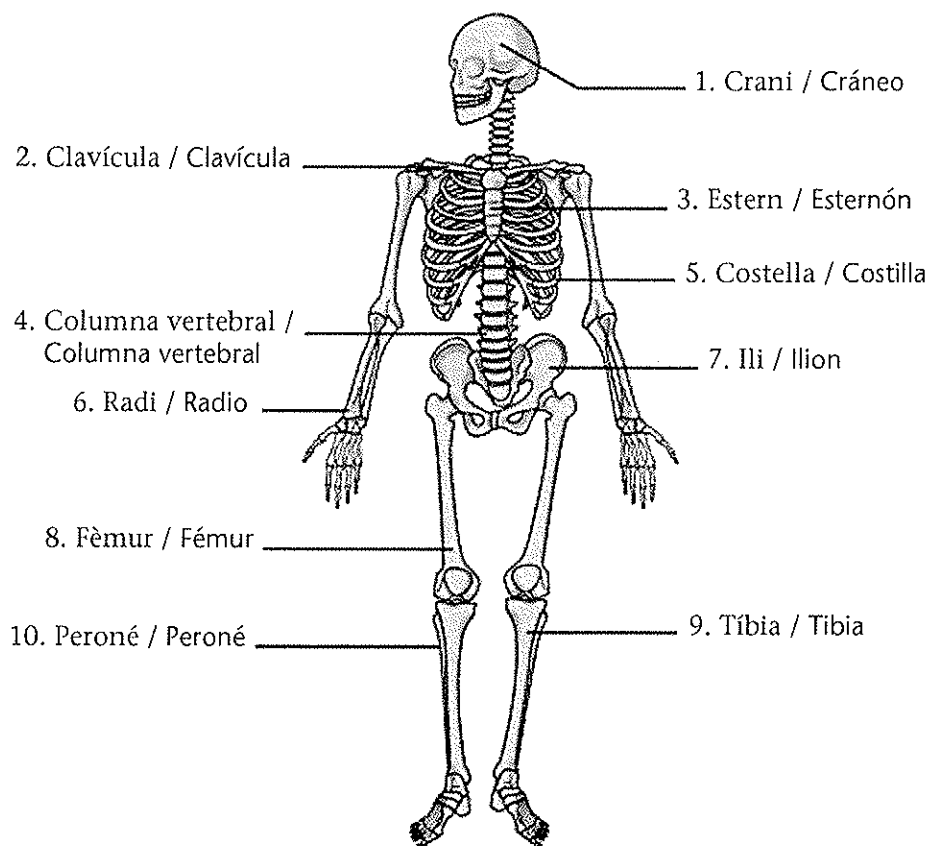
Esports de lluita: boxa, judo, etc.

Criteris d'avaluació

| | |
|---|-----------|
| Cinc o sis respostes correctes | 1 punt |
| Tres o quatre respostes correctes | 0,5 punts |
| Menys de tres respostes correctes | 0 punts |

9. Escriviu el nom dels ossos senyalats en la il·lustració:

[1 punt]



Criteris d'avaluació

| | |
|---|-----------|
| De vuit a deu respostes correctes | 1 punt |
| De cinc a set respostes correctes | 0,5 punts |
| Menys de cinc respostes correctes | 0 punts |

10. Digueu quin aparell o sistema ordena els moviments de l'ésser humà i quin aparell o sistema els produeix.

[1 punt]

L'aparell o sistema que ordena els moviments és el sistema nerviós.

L'aparell o sistema que produeix els moviments és l'aparell locomotor.

Criteris d'avaluació

| | |
|--------------------------------|-----------|
| Dues respostes correctes | 1 punt |
| Una resposta correcta | 0,5 punts |
| Cap resposta correcta | 0 punts |

