



**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2012**

Educació física
Sèrie 1

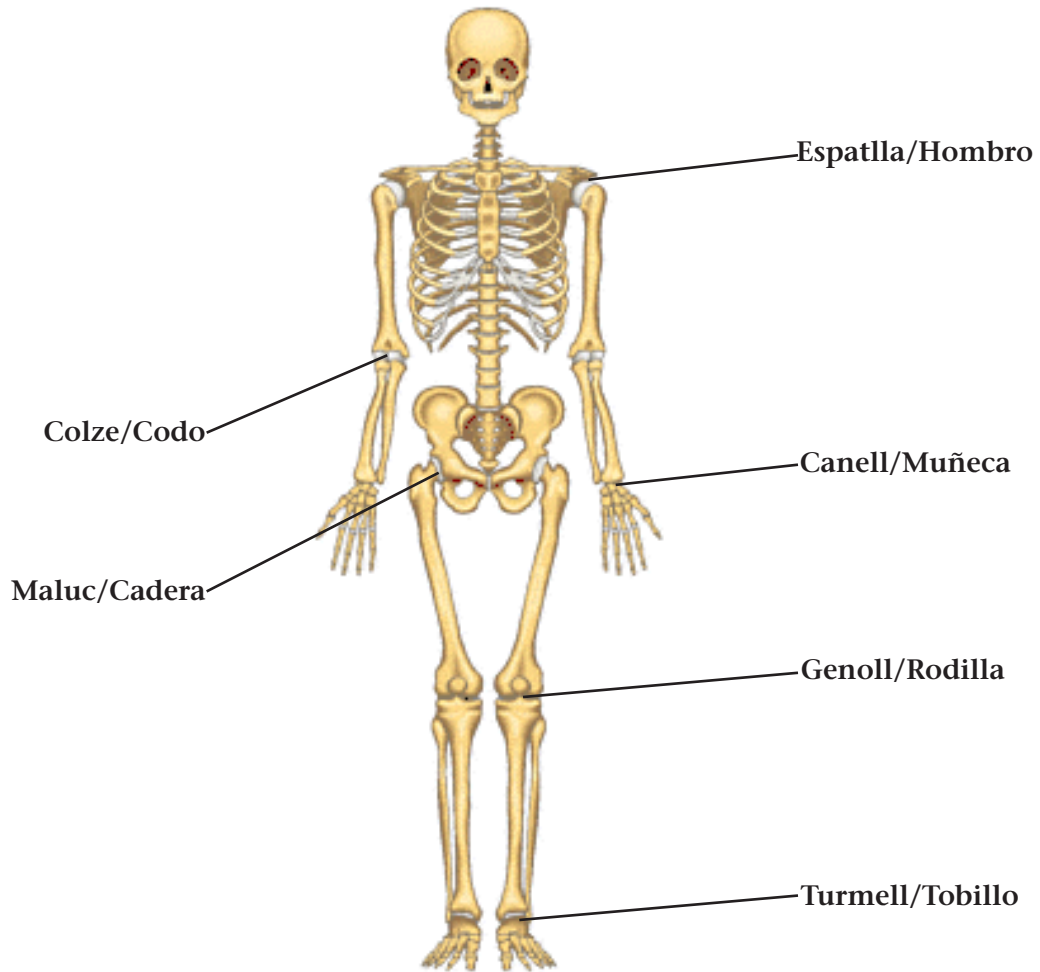
**SOLUCIONS,
CRITERIS DE CORRECCIÓ
I PUNTUACIÓ**

INSTRUCCIONS

Contesteu els exercicis en el quadern de respostes, llevat de les qüestions 1, 2, 3 i 4, que s'han de contestar en el mateix full d'enunciats. (En cap cas no es corregiran les respostes escrites en un lloc diferent del que s'ha indicat.)

1. Escriviu el nom de les articulacions senyalades en l'esquema següent. (Contesteu l'exercici en aquest mateix full.)

[1 punt]



Criteris d'avaluació

De quatre a sis respostes correctes	1 punt
Tres respostes correctes	0,5 punts
Dues, una o cap resposta correcta	0 punts

2. Marqueu si és vertader o fals que els esports, les modalitats o les activitats físiques següents es duen a terme amb suport musical. (Contesteu l'exercici en aquest mateix full.)

[1 punt]

	<i>Vertader</i>	<i>Fals</i>
Natació		X
Gimnàstica rítmica	X	
Anelles		X
Karate		X
Balls de saló	X	
Golbol (<i>goalball</i>)		X
Natació sincronitzada	X	
Aeròbic	X	
Aeròbic amb bicicleta (<i>spinning</i>)	X	
Beisbol		X

Criteris 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

3. Relacioneu les qualitats físiques bàsiques de la columna de l'esquerra amb els exemples d'esports o pràctiques esportives de la columna de la dreta. Per fer-ho escriviu, a les caselles de sota, el número de la qualitat corresponent (1, 2, 3 o 4) a cada lletra (en aquest mateix full).

[1 punt]

- | | |
|-----------------|-----------------------------|
| | a) Halterofília |
| | b) 100 m llisos d'atletisme |
| 1. Força | c) Gimnàstica rítmica |
| 2. Resistència | d) Llançament de javelina |
| 3. Velocitat | e) Judo |
| 4. Flexibilitat | f) Marató |
| | g) Escalada |
| | h) Raids |

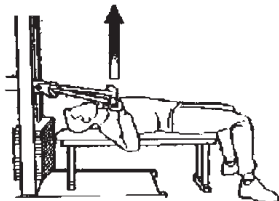
a) b) c) d) e) f) g) h)

Criteris d'avaluació

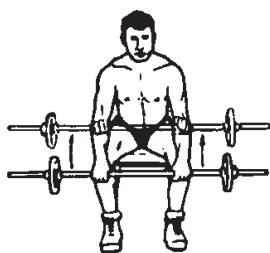
De sis a vuit respostes correctes	1 punt
Quatre o cinc respostes correctes	0,5 punts
Tres o menys respostes correctes	0 punts

4. Indiqueu quin grup muscular exercitem principalment en els exercicis de musculació següents. (Contesteu l'exercici en aquest mateix full.)

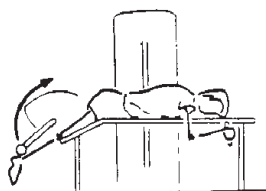
[1 punt]



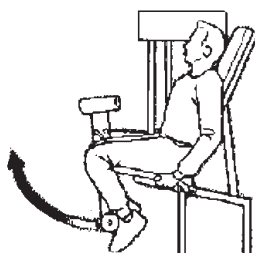
Pectoral



Bíceps



Isquiotibials, glutis



Quadríceps

Criteris d'avaluació

Tres o quatre respostes correctes	1 punt
Dues respostes correctes	0,5 punts
Menys de dues respostes correctes	0 punts

5. Enumereu TRES esports individuals, TRES esports d'equip i TRES esports de lluita. (Contesteu aquest exercici en el quadern de respostes.)

[1 punt]

Esports individuals: atletisme, natació, ciclisme, gimnàstica esportiva.

Esports d'equip: futbol, bàsquet, voleibol, rugbi, handbol.

Esports de lluita: judo, boxa, karate, lluita lliure.

Criteris d'avaluació

De sis a nou respostes correctes	1 punt
Quatre o cinc respostes correctes	0,5 punts
Tres o menys respostes correctes	0 punts

6. Esmenteu QUATRE mètodes d'entrenament de les diferents qualitats físiques bàsiques. (Contesteu aquest exercici en el quadern de respostes.)

[1 punt]

Mètode continu, mètode intervàlic, mètode de repeticions, mètode de competició.

Criteris d'avaluació

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

7. Expliqueu els principis de l'entrenament següents. (Contesteu aquest exercici en el quadern de respostes.)

[1 punt]

- a) Principi de la individualització.**

Tots els organismes són iguals en el sentit més general, però són diferents des del punt de vista funcional (entrenament). Per això, les càrregues d'entrenament s'han d'establir d'acord amb les possibilitats individuals funcionals de l'organisme i segons l'etapa de desenvolupament en què ens trobem.

- b) Principi de la continuïtat.**

És necessari entrenar regularment perquè l'organisme aconseguixi adaptar-se a l'esforç o la situació, i provocar una millora en el seu rendiment.

- c) Principi de la progressió de la càrrega.**

Perquè el rendiment vagi millorant cada cop més cal que l'esforç creixi progressivament.

Criteris d'avaluació

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

8. En relació amb cadascun dels macronutrients següents, esmenteu DOS exemples d'aliments que el contenen. (Contesteu aquest exercici en el quadern de respostes.)

[1 punt]

a) Glícids (glúcids) (carbohidrats).

Pasta, arròs, pa, blat, farina.

b) Lípids (greixos).

Oli, margarina, fruits secs, greixos de carn, greixos de peix.

c) Proteïnes.

Carn, peix, ous, llet.

Criteris d'avaluació

De quatre a sis respostes correctes 1 punt

Tres respostes correctes 0,5 punts

Dues, una o cap resposta correcta 0 punts

9. Esmenteu CINC beneficis que aporta l'activitat física a la persona que la practica. (Contesteu aquest exercici en el quadern de respostes.)

[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

10. Esmenteu TRES activitats físiques o esports que poden practicar les persones amb discapacitat. (Contesteu aquest exercici en el quadern de respostes.)

[1 punt]

Golbol (*goalball*), *boccia*, futbol 7, bàsquet en cadira de rodes, *kickball*, atletisme, natació.

Criteris d'avaluació

Tres respostes correctes 1 punt

Dues respostes correctes 0,5 punts

Una o cap resposta correcta 0 punts

