



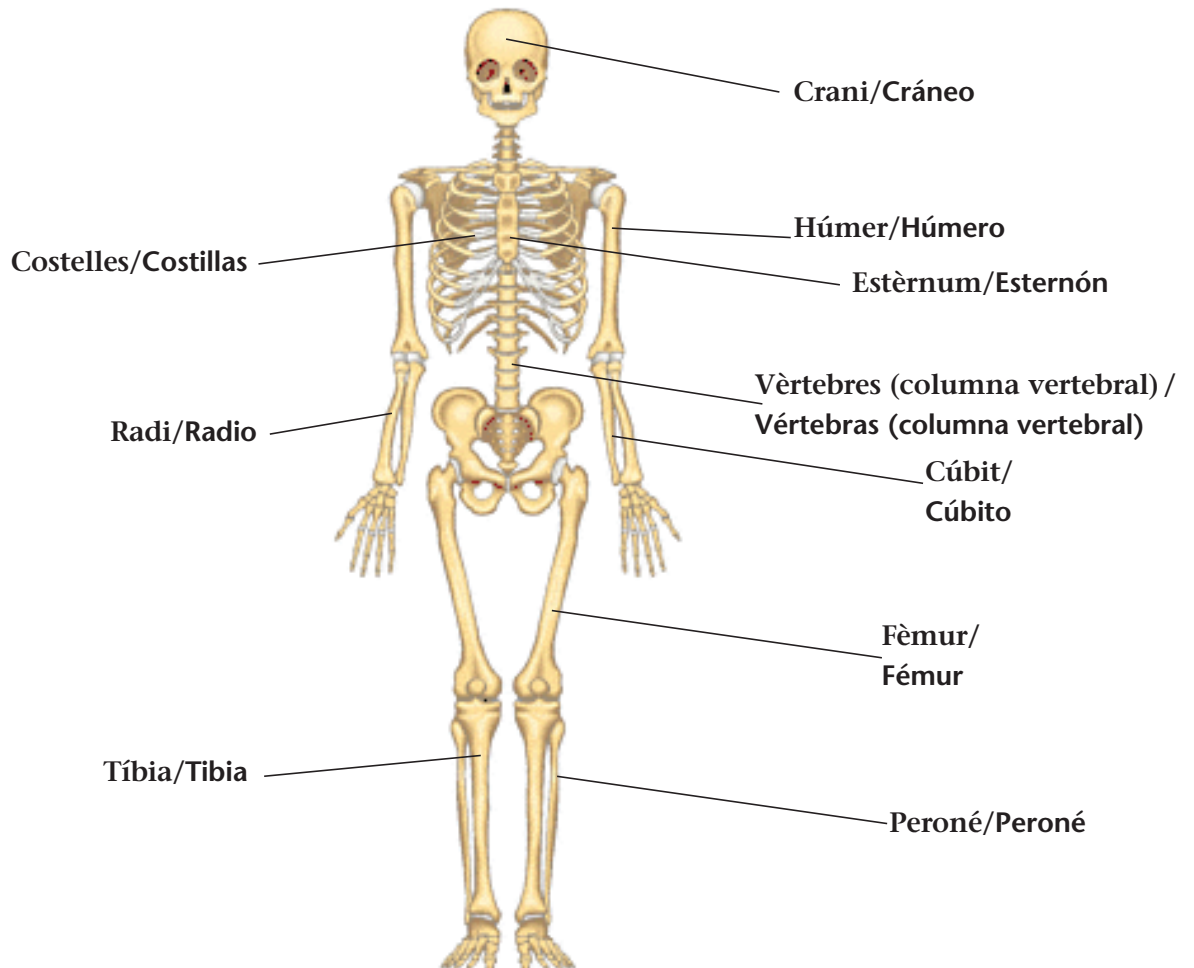
**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2013**

Educació física Sèrie 2

**SOLUCIONS,
CRITERIS DE CORRECCIÓ
I PUNTUACIÓ**

1. Escriviu el nom dels ossos senyalats en l'esquema següent:

[1 punt]



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

2. Relacioneu les classes d'esports de la columna de l'esquerra amb els exemples d'esports de la columna de la dreta. Per fer-ho escriviu, a les caselles de sota, el número de la classe (1, 2, 3, 4) que correspon a cada exemple.

[1 punt]

- | | |
|---|---|
| <p>1. Esports individuals</p> <p>2. Esports d'equip</p> <p>3. Esports de lluita</p> <p>4. Esports a la natura</p> | <p>a) Beisbol</p> <p>b) Natació</p> <p>c) Ràfting</p> <p>d) Futbol</p> <p>e) Judo</p> <p>f) Boxa</p> <p>g) Hípica</p> <p>h) Hoquei sobre gel</p> <p>i) Atletisme</p> <p>j) Escalada</p> |
|---|---|

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

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. Esmenteu DOS tests o proves físiques útils per a valorar les qualitats físiques següents:

[1 punt]

- a) Força: flexió de braços, abdominals durant trenta segons, salt amb els peus junts, llançament de pilota medicinal.
- b) Resistència: cursa de llançadora (*course-navette*), test de Cooper, test 1 km.
- c) Velocitat: test de 30 m, 10x5 m, velocitat gestual (*tapping test*).
- d) Flexibilitat: flexió de tronc assegut (*sit and reach*), màxima flexió de tronc, rotació d'espatlles.

Criteris d'avaluació

De sis a vuit respostes correctes	1 punt
Quatre o cinc respostes correctes	0,5 punts
Menys de quatre respostes correctes	0 punts

4. Digueu a quin principi de l'entrenament correspon cadascuna de les pautes o situacions següents:

[1 punt]

a) La primera setmana entrenarem cinc dies; la segona, set dies; la tercera disminuïrem els descans i la quarta setmana augmentarem la intensitat.

Principi de la continuïtat.

b) Dilluns, resistència aeròbica; dimarts, joc aeròbic; dimecres, resistència aeròbica; dijous, força general; divendres, jocs aeròbics.

Principi de la varietat.

c) La Maria, per la seva alçada, ha de llançar a cistella en suspensió.

Principi de la individualització.

d) Un futbolista pot presentar un consum d'oxigen màxim de 55 (mL/kg)/min corrent i de 40 (mL/kg)/min nedant.

Principi de l'especificitat.

Criteris d'avaluació

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

5. Relacioneu les categories de qualitats físiques de la columna de l'esquerra amb els exemples de la columna de la dreta. Per fer-ho escriviu, a les caselles de sota, el número de la categoria (1, 2) que correspon a cada exemple.

[1 punt]

1. Qualitats físiques bàsiques

2. Qualitats físiques secundàries
(qualitats coordinatives)

a) Equilibri

b) Flexibilitat

c) Força

d) Percepció

e) Resistència

f) Diferenciació quínestèsica

a) b) c) d) e) f)

Criteris d'avaluació

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

6. Digueu quin aparell o sistema ordena els moviments de l'ésser humà i quin s'encarrega de portar els nutrients (aliments) fins a la zona del cos on es realitza l'activitat física.

[1 punt]

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

L'aparell o sistema que s'encarrega de portar els nutrients (aliments) fins a la zona d'activitat física és l'aparell circulatori.

Criteris d'avaluació

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

7. Enumereu els TRES períodes de la planificació de temporada d'un esport.

[1 punt]

Període preparatori, període competitiu, període transitori.

Criteris d'avaluació

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

8. Esmenteu TRES tipus de velocitat.

[1 punt]

1. Velocitat de reacció.

2. Velocitat gestual, d'acció o acíclica.

3. Velocitat de desplaçament, cíclica o freqüencial.

Criteris d'avaluació

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

9. Enumereu les fases de què consta un escalfament.

[1 punt]

1. Posada en acció.
2. Estiraments.
3. Exercicis genèrics.
4. Exercicis específics.

criteris d'avaluació

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

10. Esmenteu QUATRE activitats o esports que es realitzen amb acompanyament musical.

[1 punt]

Gimnàstica rítmica, natació sincronitzada, balls de saló, patinatge, aeròbic, aeròbic amb bicicleta (*spinning*), graons (*steps*), etcètera.

criteris d'avaluació

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

