



**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2014**

Educació física
Sèrie 1

**SOLUCIONS,
CRITERIS DE CORRECCIÓ
I PUNTUACIÓ**

1. Enumereu les parts de la planificació de qualsevol entrenament esportiu.
[1 punt]

Període preparatori, període competitiu i període transitori.

Criteris d'avaluació

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

2. Relacioneu les qualitats físiques bàsiques de la columna de la dreta amb els tests físics de la columna de l'esquerra. Per fer-ho, escriviu a les caselles de sota el número de la qualitat física (1, 2, 3, 4) que correspon a cada test.
[1 punt]

- | | |
|--|-----------------|
| a) 1RM (repetició màxima) | |
| b) Test de Cooper | 1. Força |
| c) Test de Bosco | |
| d) 1 000 m | 2. Resistència |
| e) Velocitat gestual (<i>tapping test</i>) | |
| f) Test de 30 m | 3. Velocitat |
| g) Flexió de tronc assegut (<i>sit and reach</i>) | |
| h) Cursa de llançadora (<i>course navette</i>) | 4. Flexibilitat |
| i) Llançament de pilota medicinal | |
| j) 10 × 5 m | |

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 ossos del crani, DOS ossos dels braços i DOS ossos de les cames.
[1 punt]

- Ossos del crani: **el parietal, l'occipital, el frontal, etcètera.**
- Ossos dels braços: **l'húmer, el radi, el cúbit.**
- Ossos de les cames: **el fèmur, la tíbia, el peroné.**

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

4. Indiqueu TRES esports o activitats físiques específics per a persones amb discapacitat.
[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
Menys de dues respostes correctes	0 punts

5. Definiu el terme *volum d'entrenament*; indiqueu DUES maneres de quantificar-lo.
[1 punt]

És l'aspecte quantitatiu de la càrrega, entès com la totalitat de la demanda sobre l'organisme durant un exercici, una sessió o un cicle de treball.

Es pot quantificar comptant el temps, la distància o el pes, o amb el nombre de repeticions i sèries d'un exercici, una sessió o un cicle de treball.

Criteris d'avaluació

Raonament i exemples correctes	1 punt
Raonament o exemples correctes	0,5 punts
Raonament i exemples incorrectes	0 punts

6. Enumereu les parts d'una sessió d'entrenament; expliqueu-ne UNA.
[1 punt]

Part inicial, part principal i part final.

Part inicial: part de l'inici de qualsevol sessió d'entrenament, que engloba una petita explicació de la sessió i l'escalfament.

Part principal: part de la sessió d'entrenament on es duen a terme les activitats principals per a assolir l'objectiu o els objectius de la sessió d'entrenament.

Part final: part que engloba la tornada a la calma de la sessió d'entrenament i una breu explicació de com ha anat la sessió.

Criteris d'avaluació

Parts i explicació correctes	1 punt
Parts o explicació correctes	0,5 punts
Parts i explicació incorrectes	0 punts

7. Indiqueu si les afirmacions següents són vertaderes (V) o falses (F):

[1 punt]

	<i>Afirmació</i>	<i>V</i>	<i>F</i>
a	Principi de la continuïtat: cal entrenar regularment perquè l'organisme aconsegueixi adaptar-se a qualsevol esforç o situació i millori pel que fa al rendiment	×	
b	Principi de la individualització: les càrregues d'entrenament s'han d'establir d'acord amb les possibilitats funcionals individuals de cada organisme i segons l'etapa de desenvolupament en què es troba	×	
c	Principi de la recuperació: la recuperació i el descans no són obligatoris en l'entrenament perquè el rendiment de l'esportista només millora quan entrena		×
d	Principi de la progressió de la càrrega: amb la finalitat que el rendiment millori cada cop més, cal que l'esforç en els entrenaments sigui sempre el mateix		×

Críteris d'avaluació

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

8. Marqueu amb una creu si els esports o jocs següents estan classificats correctament o no:
[1 punt]

<i>Esports individuals</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
atletisme	×	
beisbol		×
aeròbic	×	
surf	×	

<i>Esports col·lectius</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
natació		×
voleibol	×	
futbol	×	
boxa		×

<i>Esports o jocs tradicionals</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
bitlles	×	
gimnàstica esportiva		×
karate		×
lluita lleonesa	×	

Criteris d'avaluació

De deu a dotze respostes correctes	1 punt
De sis a nou respostes correctes	0,5 punts
Menys de sis respostes correctes	0 punts

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

[1 punt]

- | | |
|---|-----------------------|
| a) Bales | 1. Gimnàstica |
| b) Xapes | 2. Expressió corporal |
| c) Voleibol | 3. Jocs |
| d) Natació | 4. Esports |
| e) Aeròbic | |
| f) Gimnàstica jazz (<i>gim-jazz</i>) | |
| g) Dansa | |
| h) Mim | |

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

Criteris d'avaluació

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

10. Enumereu CINC activitats físiques que es practiquen en el medi natural.

[1 punt]

Esquí, escalada, vela, surf, barranquisme, muntanyisme, alpinisme, rem, piragüisme, etcètera.

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

