



**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2015**

Educació física
Sèrie 1

SOLUCIONS,
CRITERIS DE CORRECCIÓ
I PUNTUACIÓ

1. Enumereu els macronutrients principals que coneixem; poseu UN exemple de cada macronutrient.

[1 punt]

Glúcids o glúcids (carbohidrats): pasta, arròs, pa, blat, farina, etcètera.

Lípids (greixos): oli, margarina, fruits secs, greixos de la carn, greixos del peix, etcètera.

Proteïnes: carn, peix, ous, llet, etcètera.

Criteris d'avaluació

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

2. Esmenteu DOS ossos de les extremitats superiors, DOS ossos de les extremitats inferiors i DUES articulacions de qualsevol part del cos.

[1 punt]

Ossos de les extremitats superiors: radi, cúbit, húmer, etcètera.

Ossos de les extremitats inferiors: fèmur, tibia, peroné, etcètera.

Articulacions: colze, genoll, turmell, maluc, etcètera.

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

3. Esmenteu DUES proves físiques emprades per a valorar cada una de les qualitats físiques bàsiques següents:

[1 punt]

— Força: flexió de braços, abdominals en 30 s, salt amb els peus junts, llançament de pilota medicinal.

— Velocitat: test de velocitat 10 × 5 m, velocitat gestual (*tapping test*), test de velocitat 30 m.

— Resistència: cursa de llançadora (*course navette*), test 1 km, test de Cooper.

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. Esmenteu DOS esports individuals, DOS esports col·lectius i DOS esports de lluita.
[1 punt]

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

Esports col·lectius: bàsquet, futbol, rugbi, etcètera.

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

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

5. Anomeneu les habilitats motrius bàsiques.
[1 punt]

Les habilitats motrius bàsiques són els desplaçaments, els salts, els girs, els equilibris i els llançaments i recepcions.

Criteris d'avaluació

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

6. Indiqueu amb una creu si els conceptes següents formen part o no d'una sessió d'entrenament.
[1 punt]

<i>Conceptes</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
activació	X	
microcicle		X
escalfament	X	
tornada a la calma	X	
planificació		X
part principal	X	

Criteris d'avaluació

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

7. Esmenteu QUATRE mitjans per a treballar la resistència.

[1 punt]

Carrera contínua, carrera progressiva, fartlek, entrenament fraccionat (*interval training*), jocs o formes jugades, entrenament en circuit (*circuit training*), etcètera.

Criteris d'avaluació

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

8. Relacioneu els moviments de la columna de l'esquerra amb els músculs o grups de músculs de la columna de la dreta. Per fer-ho, escriviu a les caselles de sota el número del múscul o grup de músculs que corresponen a cada moviment.

[1 punt]

- | | |
|--|----------------------------|
| <i>a)</i> Flexió del coll | 1. Isquiotibials |
| <i>b)</i> Flexió lateral del tronc | 2. Tríceps |
| <i>c)</i> Extensió del braç | 3. Quàdriceps |
| <i>d)</i> Extensió del tronc | 4. Glutis |
| <i>e)</i> Flexió del braç | 5. Dorsals |
| <i>f)</i> Extensió del maluc | 6. Lumbar |
| <i>g)</i> Flexió del peu | 7. Oblics |
| <i>h)</i> Flexió de la cama | 8. Bíceps |
| <i>i)</i> Extensió de la cama | 9. Esternocleidomastoïdals |
| <i>j)</i> Elevació dels braços per darrere | 10. Tibial anterior |

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

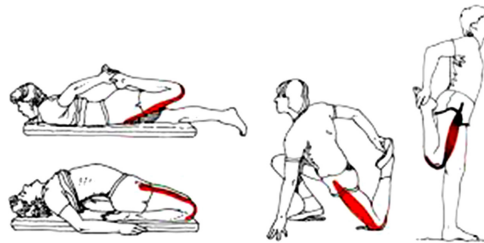
Criteris d'avaluació

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

9. Dibuixeu UN exercici d'estirament per a cada un dels grups musculars següents:

[1 punt]

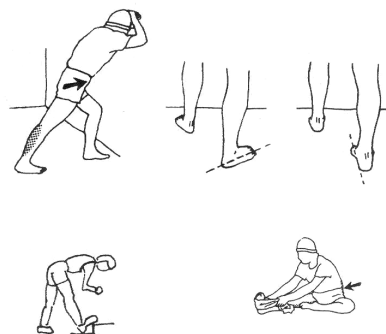
— Quàdriceps:



— Isquiotibials:



— Bessons:



Criteris d'avaluació

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

10. Marqueu amb una creu si els esports, les modalitats o les activitats físiques següents requereixen suport musical o no.

[1 punt]

	<i>Sí</i>	<i>No</i>
natació		X
gimnàstica rítmica	X	
exercici d'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



Institut
d'Estudis
Catalans

L'Institut d'Estudis Catalans ha tingut cura de la correcció lingüística i de l'edició d'aquesta prova d'accés