



**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2016**

Educació física
Sèrie 2

**SOLUCIONS,
CRITERIS DE CORRECCIÓ
I PUNTUACIÓ**

1. Relacioneu els ossos següents amb la localització que tenen al cos humà. Per fer-ho, escriviu a les caselles de sota el número de la localització (1, 2 o 3) que correspon a cada os o grup d'ossos.

[1 punt]

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| a) Costelles | 1. Extremitats superiors |
| b) Radi | 2. Tronc |
| c) Fèmur | 3. Extremitats inferiors |
| d) Columna vertebral | |
| e) Húmer | |
| f) Peroné | |
| g) Ossos del tars | |
| h) Cúbit | |

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
Menys de quatre respostes correctes	0 punts

2. Completeu els espais buits amb el terme o l'expressió que correspongui.

[1 punt]

- El component quantitatiu de la càrrega s'anomena **volum** i un exemple d'unitat de mesurament és **el temps (hores, minuts) / la distància (metres, quilòmetres) / les unitats (nre. de sessions)**.
- El component qualitatiu de la càrrega s'anomena **intensitat** i un exemple d'unitat de mesurament és **la freqüència cardíaca / tant per cent en pes**.

Criteris d'avaluació

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

3. Definiu el terme *resistència* i indiqueu quins tipus de resistència hi ha.

[1 punt]

Definició: capacitat de realitzar un treball de llarga durada durant tant de temps com sigui possible retardant l'aparició de la fatiga.

Tipus de resistència: resistència aeròbica, resistència anaeròbica alàctica i resistència anaeròbica làctica.

Criteris d'avaluació

Definició i tipus correctes	1 punt
Definició correcta o tipus correcte	0,5 punts
Definició i tipus incorrectes	0 punts

4. Completeu els espais buits amb els termes corresponents.

[1 punt]

En la planificació anual d'un esport es poden diferenciar tres períodes:

- El **període preparatori** té com a objectiu el desenvolupament de la forma física i l'entrenament d'aquest període es basa en el volum de la càrrega.
- El **període competitiu** té com a objectiu aconseguir o mantenir el millor estat de forma possible dels esportistes.
- El **període transitori** serveix perquè els esportistes es recuperin i per a enllaçar diferents períodes de la temporada.

Criteris d'avaluació

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

5. Indiqueu quina via energètica és la que predomina en els esports o les disciplines esportives següents.

[1 punt]

- Marató: **aeròbica.**
- Futbol: **aeròbica.**
- Llançament de javelina: **anaeròbica alàctica.**
- Bicicleta tot terreny (BTT): **aeròbica.**
- Natació (25 m estil lliure): **anaeròbica alàctica.**
- Atletisme (400 m): **anaeròbica làctica.**

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

6. Indiqueu si els aliments següents es consideren macronutrients, micronutrients o nutrients hidratants.

[1 punt]

- Vitamines: **micronutrients**.
- Lípids (àcids grassos): **macronutrients**.
- Proteïnes: **macronutrients**.
- Glúcids (carbohidrats): **macronutrients**.
- Sals minerals: **micronutrients**.
- Aigua: **nutrient hidratant**.

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

7. Esmenteu TRES principis de l'entrenament esportiu; expliqueu-ne UN.

[1 punt]

- **Principi de la continuïtat: és necessari entrenar-se regularment perquè l'organisme es vagi adaptant a l'esforç o situació i millori el rendiment.**
- **Principi de la progressió de la càrrega: per tal que el rendiment vagi millorant cada cop més, cal que l'esforç creixi de manera progressiva.**
- **Principi de la individualització: les càrregues d'entrenament s'han d'establir d'acord amb les possibilitats funcionals de cada esportista.**
- **Principi de la recuperació: només entrenant no es produeix la millora física de l'esportista; també cal que es tingui en compte el descans necessari perquè el cos es recuperi.**

Criteris d'avaluació

Dues o tres respostes correctes i explicació correcta	1 punt
Dues respostes correctes o una resposta i explicació correcta	0,5 punts
Menys de dues respostes correctes o només explicació correcta	0 punts

8. Expliqueu com es juga a futbol 7, com a disciplina esportiva per a persones amb discapacitat, i esmenteu DUES activitats més de la mateixa tipologia.

[1 punt]

Explicació: el futbol 7 per a persones amb discapacitat és molt semblant al futbol que organitza la FIFA, amb l'única diferència que juguen equips de set persones. Els serveis de banda es poden fer amb una sola mà, no hi ha el fora de joc i cada meitat del partit dura 30 minuts.

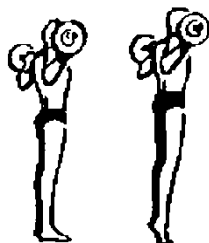
Exemples: golbol (*goalball*), *boccia*, futbol 7, bàsquet en cadira de rodes, *kickball*, atletisme, natació.

Criteris d'avaluació

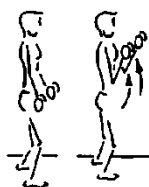
Explicació i exemples correctes	1 punt
Explicació correcta o exemples correctes	0,5 punts
Explicació i exemples incorrectes	0 punts

9. Indiqueu quin és el grup muscular principal que es treballa en els moviments següents:

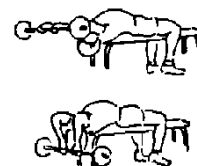
[1 punt]



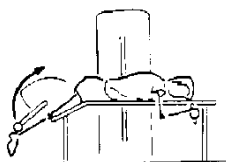
Bessons



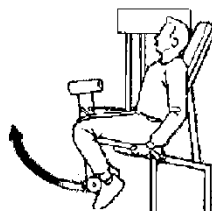
Bíceps



Tríceps



Isquiotibials



Quadríceps



Abdominals

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

10. Enumereu les QUATRE qualitats físiques bàsiques i esmenteu UNA prova física utilitzada per a valorar cada una d'aquestes qualitats.

[1 punt]

Resistència: cursa de llançadora (*course navette*), test de Cooper, test de 1.000 m (1 km).

Força: salt vertical, salt horitzontal, test d'una repetició màxima (1RM).

Velocitat: test de 30 m, test de 10 x 5 m.

Flexibilitat: flexió de tronc estant assegut (*sit and reach*).

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



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