



**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2011**

Educació física Sèrie 1

**SOLUCIONS,
CRITERIS DE CORRECCIÓ
I PUNTUACIÓ**



1. Relacioneu les qualitats físiques bàsiques de la columna de l'esquerra amb els tipus de prova corresponents de la columna de la dreta. Escriviu en les caselles de sota el número (1, 2, 3 o 4) apropiat a cada lletra.

[1 punt]

	<i>a)</i> Flexió de braços
	<i>b)</i> Flexió de tronc d'assegut (<i>sit and reach</i>)
	<i>c)</i> Cursa de llançadora (<i>course navette</i>)
1. Força	<i>d)</i> Abdominals en 30 s
2. Velocitat	<i>e)</i> Test de Cooper
3. Resistència	<i>f)</i> Cursa de 10×5 metres
4. Flexibilitat	<i>g)</i> Salt a peus junts
	<i>h)</i> Llançament de pilota medicinal
	<i>i)</i> Velocitat gestual (<i>tapping test</i>)
	<i>j)</i> Test de 30 metres

1 *a* 4 *b* 3 *c* 1 *d* 3 *e* 2 *f* 1 *g* 1 *h* 2 *i* 2 *j*

Críteris 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. Indiqueu TRES principis de l'entrenament esportiu.

[1 punt]

Principi de la continuïtat.

Principi de la progressió de la càrrega.

Principi de la multilateralitat.

Principi de la varietat.

Principi de la recuperació.

Principi de la individualització.

Principis pedagògics: principi de la transferència, principi de la participació activa, principi de l'especificitat.

Críteris d'avaluació

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

3. Indiqueu la classificació de la resistència segons la via energètica emprada.

[1 punt]

Resistència aeròbica.

Resistència anaeròbica: resistència anaeròbica alàctica, resistència anaeròbica làctica.

Criteris d'avaluació

Tres respostes correctes (resistència aeròbica, resistència anaeròbica alàctica, resistència anaeròbica làctica)	1 punt
Dues respostes correctes	0,5 punts
Una o cap resposta correcta	0 punts

4. Expliqueu el concepte de *càrrega d'entrenament*. Indiqueu DOS paràmetres per a calcular la càrrega d'un exercici físic.

[1 punt]

La càrrega d'entrenament és el resultat del producte entre el volum i la intensitat de l'exercici físic.

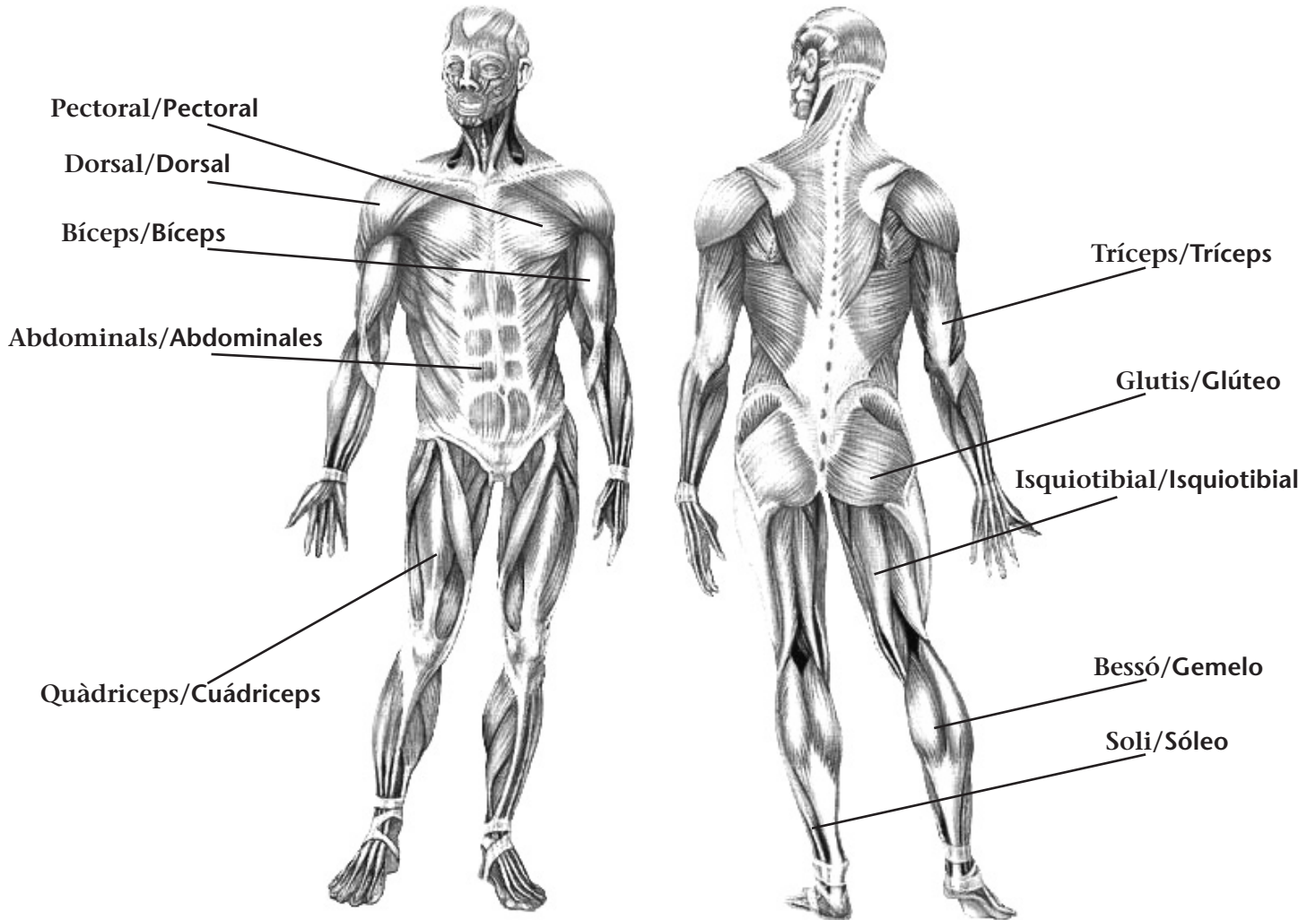
Paràmetres per a calcular la càrrega: volum i intensitat.

Criteris d'avaluació

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

5. Escriviu el nom dels músculs senyalats en l'esquema següent:

[1 punt]



Críteris 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

6. Marqueu si és vertader o fals que els esports, les modalitats esportives o les activitats físiques següents es duen a terme amb suport musical.

[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

Críteris 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

7. Esmenteu DOS exemples d'aliments de cada un dels macronutrients següents:

[1 punt]

Glícids (carbohidrats)	Pasta, arròs, pa, blat, farina.
Lípids (greixos)	Oli, margarina, fruits secs, greixos de carn, greixos de peix.
Proteïnes	Carn, peix, ous, llet.

8. Indiqueu DOS esports individuals, DOS esports col·lectius, DOS esports de lluita i DUES activitats ritmicoexpressives.

[1 punt]

Esports individuals: atletisme, natació, esquí, halterofília, etc.

Esports col·lectius: futbol, bàsquet, voleibol, handbol, beisbol, etc.

Esports de lluita: boxa, karate, judo, taekwondo, etc.

Activitats ritmicoexpressives: gimnàstica rítmica, aeròbic, natació sincronitzada, balls de saló, etc.

Críteris 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

9. Esmenteu CINC beneficis que aporta l'activitat física a la persona que la practica.

[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.

Críteris d'avaluació

Quatre o cinc respostes correctes	1 punt
Dues o tres respostes correctes	0,5 punts
Una o cap resposta correcta	0 punts

10. Indiqueu TRES esports per a persones amb discapacitat.

[1 punt]

Golbol (*goalball*), *boccia*, bàsquet en cadira de rodes i esports amb modalitats adaptades per a persones amb discapacitat com futbol 7, *kickball*, atletisme, natació, etc.

Críteris d'avaluació

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

