



**Proves d'accés a cicles formatius de grau mitjà de formació professional inicial,
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2012**

**Competència en llengua catalana
Sèrie 1**

Dades de la persona aspirant

Cognoms i nom

DNI

Qualificació

INSTRUCCIONS

- Contesteu els exercicis en el quadern de respostes, llevat de les qüestions 1, 2, 3 i 4, que s'han de contestar en el mateix full d'enunciats. (En cap cas no es corregiran les respostes escrites en un lloc diferent del que s'ha indicat.)
- Per cada error d'ortografia, gramàtica o lèxic es descomptaran 0,05 punts, fins a un màxim d'1 punt, en les qüestions de la 1 a la 7. Els errors de la qüestió 8 ja es tenen en compte en puntuar la redacció corresponent.



Llegiu atentament aquest text i responeu a les qüestions següents.

MARXA NÒRDICA O *NORDIC WALKING*

A principi de la dècada dels anys trenta del segle xx un equip d'esquí nòrdic finlandès ideà una nova tècnica d'entrenament per als períodes en què no hi havia neu, l'element principal per a practicar el seu esport. Els esquiadors van començar a entrenar caminant amb bastons i, d'aquesta manera, van imitar l'exercici de l'esquí. Així va néixer la marxa nòrdica, batejada en anglès amb el terme *nordic walking*.

Des de llavors, la marxa nòrdica ha estat un mètode important d'entrenament fora de temporada per als equips d'esquiadors, tant que, a partir de la dècada dels noranta, tres potents entitats finlandeses (entre elles, un fabricant de bastons) es van aplegar per desenvolupar-la més enllà de l'entrenament en si, i la convertiren en una nova modalitat esportiva. L'èxit fou immediat.

Sense que calgués una tècnica que sigui res de l'altre món, ja que caminar és a l'abast de tothom, i amb l'afegitó de portar un còmode bastó de fibra de carboni, un material de preu assequible, aquest esport s'estengué, sense problemes, primerament entre els països nòrdics, per a anar baixant de mica en mica fins a arribar a casa nostra.

La marxa nòrdica no és res més que caminar ajudant-se d'un bastó, de manera que utilitzem més grups musculars en el mateix exercici físic que córrer o caminar sense bastó, on bàsicament fem servir la musculatura del tren inferior: les cames i els peus. Per tant, l'equilibri entre el tren inferior i el tren superior del cos és el benefici principal d'aquest nou esport des del punt de vista muscular i de la salut. A banda de la musculatura de les cames, treballem els músculs abdominals, els braços, l'esquena i el coll, de manera que reduïm la pressió sobre els turmells, els genolls i els malucs i enfortim l'esquena i la columna.

És, sens dubte, un avenç, una millora sensible en la manera d'orientar l'exercici de la marxa que fomenta l'ús de gairebé tota la nostra musculatura i relativitza les clàssiques lesions de la pràctica de córrer.

Adaptació feta a partir del text de
Juan Carlos BORREGO. «La marxa nòrdica. Un nou esport i una nova manera de triscar per la natura».
Natura i Aventura, núm. 51 (juny 2011).

1. Escriviu un sinònim de les paraules següents tenint en compte el seu sentit en el text, on les trobareu subratllades. (Contesteu en aquest mateix full.)

[1 punt]

principal (línia 4)	
aplegar (línia 9)	
convertiren (línia 10)	
reduïm (línia 21)	

2. Definiu les paraules següents, subratllades en el text. (Contesteu en aquest mateix full.)
[1 punt]

a) equip (línia 2):

b) imitar (línia 5):

3. Digueu a quina categoria gramatical (nom, adjectiu...) pertanyen els mots subratllats de la frase següent, tret del text. (Contesteu en aquest mateix full.)
[1 punt]

«[...] aquest esport s'estengué, sense problemes, primerament entre els països nòrdics [...]»

a) aquest:

b) sense:

c) primerament:

d) nòrdics:

4. Canvieu de nombre (de singular a plural o de plural a singular) els noms següents. (Contesteu en aquest mateix full.)
[1 punt]

<i>Singular</i>	<i>Plural</i>
ús	
tècnica	
	països
	braços
esquí	

5. Qui va crear la marxa nòrdica i amb quin objectiu ho va fer? (Contesteu en el quadern de respostes.)
[1 punt]
6. Digueu dos motius pels quals s'explica el ràpid èxit que ha tingut la marxa nòrdica, segons el que diu el text. (Contesteu en el quadern de respostes.)
[1 punt]
7. Des del punt de vista de l'exercici físic, i segons el text, quins beneficis aporta la marxa nòrdica si es compara amb córrer o caminar sense bastó? (Contesteu en el quadern de respostes.)
[1 punt]
8. Redacteu (en el quadern de respostes) un text d'unes 100 paraules sobre UN dels dos temes següents:
[3 punts]
- a) Expliqueu les característiques d'algun esport o d'alguna activitat de lleure que practiqueu o que us interessi.
 - b) Expliqueu un dia a l'aire lliure (a la muntanya, a la platja, a la neu, en una barca...).

