



**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**

---

**SOLUCIONS,  
CRITERIS DE CORRECCIÓ  
I PUNTUACIÓ**

---

**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)    | <b>fonamental, bàsic, essencial, central</b> , etc.    |
| aplegar (línia 9)      | <b>ajuntar, unir, agrupar</b> , etc.                   |
| convertiren (línia 10) | <b>transformaren</b> , etc.                            |
| reduïm (línia 21)      | <b>disminuïm, rebaixem, atenuem, alleugerim</b> , etc. |

Cada resposta correcta es valora amb 0,25 punts.

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

- a)** equip (línia 2): **conjunt de jugadors d'un club o d'una entitat esportiva / grup de persones que s'organitza per a un propòsit determinat.**
- b)** imitar (línia 5): **fer la mateixa cosa que un altre / prendre per model l'obra o la manera de fer d'algú / mostrar l'aparença d'algú o d'alguna cosa.**

Els models de resposta són només orientatius. Cada definició correcta es valora amb 0,5 punts. La definició que contingui imprecisions però es pugui considerar acceptable s'ha de valorar amb 0,25 punts.

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: **determinant demostratiu / demostratiu / determinant**
- b)** sense: **preposició**
- c)** primerament: **adverbi**
- d)** nòrdics: **adjectiu / adjectiu qualificatiu**

Cada resposta correcta es valora amb 0,25 punts.

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              | <b>usos</b>      |
| tècnica         | <b>tècniques</b> |
| <b>país</b>     | països           |
| <b>braç</b>     | braços           |
| esquí           | <b>esquís</b>    |

Cada resposta correcta es valora amb 0,2 punts. Si hi ha cap error ortogràfic, la resposta no es considera correcta.

5. Qui va crear la marxa nòrdica i amb quin objectiu ho va fer? (Contesteu en el quadern de respostes.)

[1 punt]

1. **La va crear un equip d'esquiadors de Finlàndia.**
2. **Per tal de trobar una manera d'entrenar-se quan no hi havia neu per a esquiar.**

Cadascuna de les respostes correctes es valora amb 0,5 punts. S'ha de corregir amb una visió qualitativa del conjunt, i es poden atorgar puntuacions de 0,25 si hi ha alguna imprecisió o manca de claredat.

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]

1. **No es necessita cap mena de tècnica especial per a practicar aquest esport, ja que només cal caminar.**
2. **No cal adquirir material car, perquè n'hi ha prou amb uns bastons.**

**Una altra possible resposta vàlida seria que aporta grans beneficis físics o musculars.**

Cadascuna de les respostes correctes es valora amb 0,5 punts. S'ha de corregir amb una visió qualitativa, i es poden atorgar puntuacions de 0,25 si hi ha alguna imprecisió o manca de claredat.

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]

**Quan caminem sense utilitzar bastó o quan correm, només fem servir els músculs dels peus i de les cames. En canvi, quan practiquem la marxa nòrdica també treballem els abdominals, l'esquena i el coll, de manera que s'enforteixen l'esquena i la columna, al mateix temps que en surten beneficiats els turmells, els genolls i els malucs.**

|   |           |
|---|-----------|
| Resposta clara i completa .....                                       | 1 punt    |
| Resposta vàlida, però amb alguna imprecisió o manca de claredat ..... | 0,5 punts |
| Resposta clarament deficient .....                                    | 0 punts   |

S'ha de corregir la pregunta amb una visió qualitativa del conjunt, i es poden atorgar puntuacions intermèdies (de 0,75 o 0,25) entre les proposades més amunt.

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...).

- La valoració del text s'efectua sumant la puntuació adjudicada en cadascun dels apartats que s'indiquen a continuació; però també s'ha de fer una valoració qualitativa global, a partir de la qual es pot arrodonir i modificar a l'alça o a la baixa la puntuació total d'aquesta qüestió.
- Si el text no respon al que es demana (se n'allunya molt clarament i tracta d'un tema diferent), es valora amb 0 punts.
- Si el text és molt breu, cada apartat es puntua d'una manera proporcional a l'extensió. Si té menys de 50 mots, es valora amb 0 punts.

**a) Coherència**

|   |            |
|---|------------|
| Selecció i ordenació correctes de la informació .....                 | 0,5 punts  |
| Algun problema en l'ordenació o en la selecció de la informació ..... | 0,25 punts |
| Text desordenat i confús .....  | 0 punts    |

**b) Cohesió (puntuació, concordança, construcció de les frases)**

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| 0-2 errors .....      | 0,75 punts |
| 3-4 errors .....      | 0,5 punts  |
| 5-6 errors .....      | 0,25 punts |
| Més de 6 errors ..... | 0 punts    |

**c) Correcció (ortografia, morfosintaxi, lèxic)**

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 0-3 errors .....      | 1 punt    |
| 4-5 errors .....      | 0,8 punts |
| 6-7 errors .....      | 0,6 punts |
| 8-9 errors .....      | 0,4 punts |
| 10-11 errors .....    | 0,2 punts |
| Més d'11 errors ..... | 0 punts   |

**d) Variació**

|  |            |
|--|------------|
| El text fa servir recursos sintàctics variats i un lèxic precís i no conté repeticions; s'hi admet alguna deficiència lleu. .... | 0,25 punts |
| El text presenta pocs recursos lèxics i sintàctics, i alguns mots o estructures es repeteixen sovint. ....                       | 0 punts    |

**e) Registre**

|   |            |
|---|------------|
| La llengua del text s'ajusta al grau de formalitat i al canal adequats; s'hi admet algun error lleu. .... | 0,25 punts |
| El text conté alguns errors greus pel que fa al canal o al grau de formalitat. ....                       | 0 punts    |

**f) Disposició**

|   |            |
|---|------------|
| El text respecta els marges, les línies estan disposades correctament i la lletra és ben llegible. .... | 0,25 punts |
| Hi manca algun dels elements anteriors. ....  | 0 punts    |





