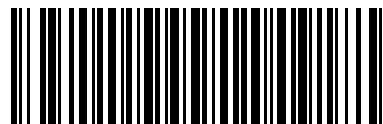




**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2011**

Educació física Sèrie 2

**SOLUCIONS,
CRITERIS DE CORRECCIÓ
I PUNTUACIÓ**



1. Expliqueu el concepte de *volum d'entrenament* i indiqueu DOS exemples de com es quantifica.
[1 punt]

Aspecte quantitatiu de la càrrega, entès com la demanda total sobre l'organisme durant un exercici, una sessió o un cicle de treball.

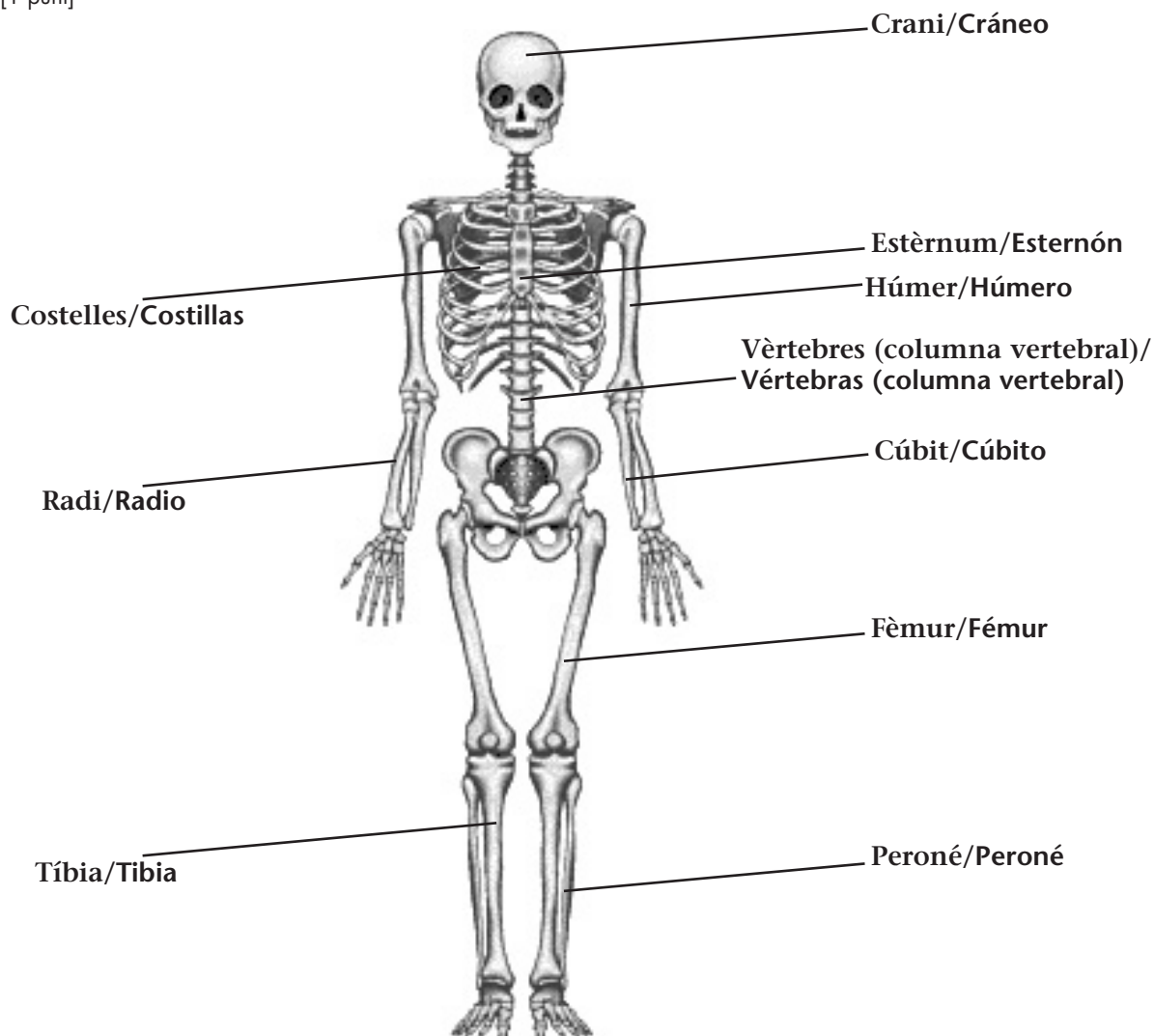
Es pot quantificar pel temps, la distància, el pes o el nombre de repeticions i sèries d'un exercici, una sessió o un cicle de treball.

Criteris d'avaluació

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

2. Escriuiu el nom dels ossos senyalats en l'esquema següent:

[1 punt]



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

3. Quina és la molècula energètica del cos humà? Escriuiu-ne el nom sencer i l'abreviatura.

[1 punt]

La molècula energètica del cos humà és el trifosfat d'adenosina o adenosinatrifosfat (ATP).

Criteris d'avaluació

Dues respostes correctes	1 punt
Una resposta correcta	0,5 punts
Cap resposta correcta	0 punts

4. Enumereu QUATRE balls de saló.

[1 punt]

Rock, txa-txa-txa, vals, merengue, tango, pas doble, twist, etc.

Criteris d'avaluació

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

5. Relacioneu els conceptes de la columna de l'esquerra amb els exemples de la columna de la dreta. Escriviu en les caselles de sota el número (1 o 2) apropiat a cada lletra.

[1 punt]

1. Qualitats físiques bàsiques	<i>a)</i> Equilibri
2. Qualitats físiques secundàries (qualitats coordinatives)	<i>b)</i> Flexibilitat
	<i>c)</i> Força
	<i>d)</i> Percepció
	<i>e)</i> Resistència
	<i>f)</i> Diferenciació cinestèsica

2 a 1 b 1 c 2 d 1 e 2 f

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 a quin principi de l'entrenament ens referim en les afirmacions següents:
[1 punt]

- a) Cal entrenar-se regularment perquè l'organisme aconsegueixi adaptar-se a l'esforç o la situació i es produeixi una millora en el rendiment: **principi de la continuïtat.**
- b) Perquè el rendiment millori cada cop més, cal que l'esforç creixi progressivament: **principi de la progressió de la càrrega.**
- c) Les càrregues d'entrenament s'han d'establir d'acord amb les possibilitats funcionals de cada esportista: **principi de la individualització.**
- d) La millora física de l'atleta no es produeix només amb l'entrenament; també cal que tingui el descans pertinent: **principi de la recuperació.**

Criteris d'avaluació

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

7. Expliqueu què és el golbol (*goalball*). Enumereu DUES activitats del mateix tipus.
[1 punt]

És un esport per a persones amb discapacitat que consisteix en dos equips amb dificultat (o nul·litat) de visió que han d'intentar introduir una pilota sonora (amb cascavells a l'interior) dins de la porteria adversària.

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

Criteris d'avaluació

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

8. Esmenteu CINC esports tradicionals o jocs tradicionals.

[1 punt]

Tallada de troncs, lluita lleonesa, petanca, xanques, tacatà o ta-ka-ta, llagut, salt amb bastó, trainera, barra basca, cucanya, pilota basca, etc.

Criteris d'avaluació

Quatre o cinc respostes correctes	1 punt
Tres respostes correctes	0,5 punts
Menys de tres respostes correctes	0 punts

9. Digueu quin aparell o sistema ordena els moviments del cos humà i quin aparell o sistema s'encarrega de portar els nutrients (aliments) fins a la zona d'activitat física.

[1 punt]

L'aparell o sistema que ordena els moviments és el sistema nerviós.

L'aparell o sistema que s'encarrega de portar els nutrients (aliments) fins a la zona d'activitat física és l'aparell circulatori.

Criteris d'avaluació

Dues respostes correctes	1 punt
Una resposta correcta	0,5 punts
Cap resposta correcta	0 punts

10. Assenyaleu TRES tècniques d'expressió corporal.

[1 punt]

Dansa (clàssica, contemporània, espanyola, etc.), ballet, mim, balls de saló (rock, txa-txa-txa, merengue, etc.) i altres formes de dramatització.

Criteris d'avaluació

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

