



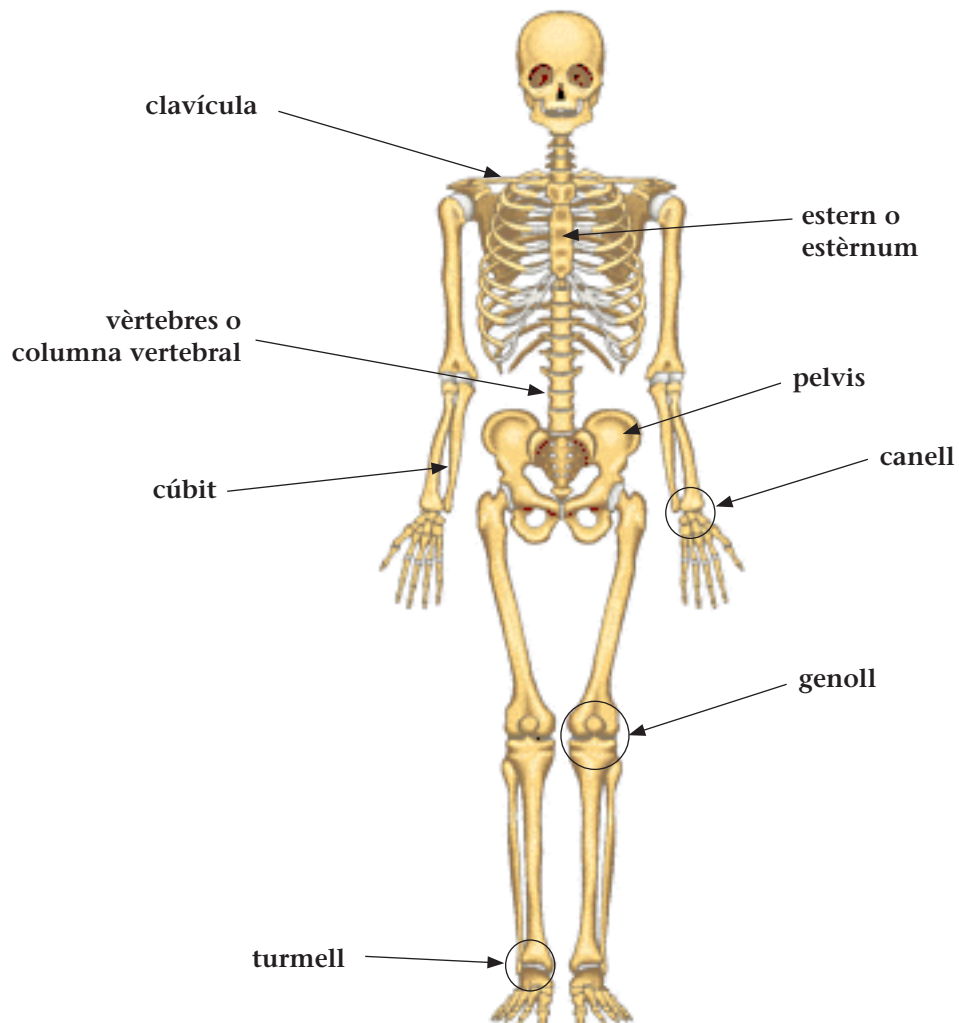
**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2018**

Educació física

Sèrie 1

**SOLUCIONS,
CRITERIS DE CORRECCIÓ
I PUNTUACIÓ**

1. Escriviu el nom dels ossos i les articulacions que s'assenyalen en la il·lustració següent:
[1 punt]

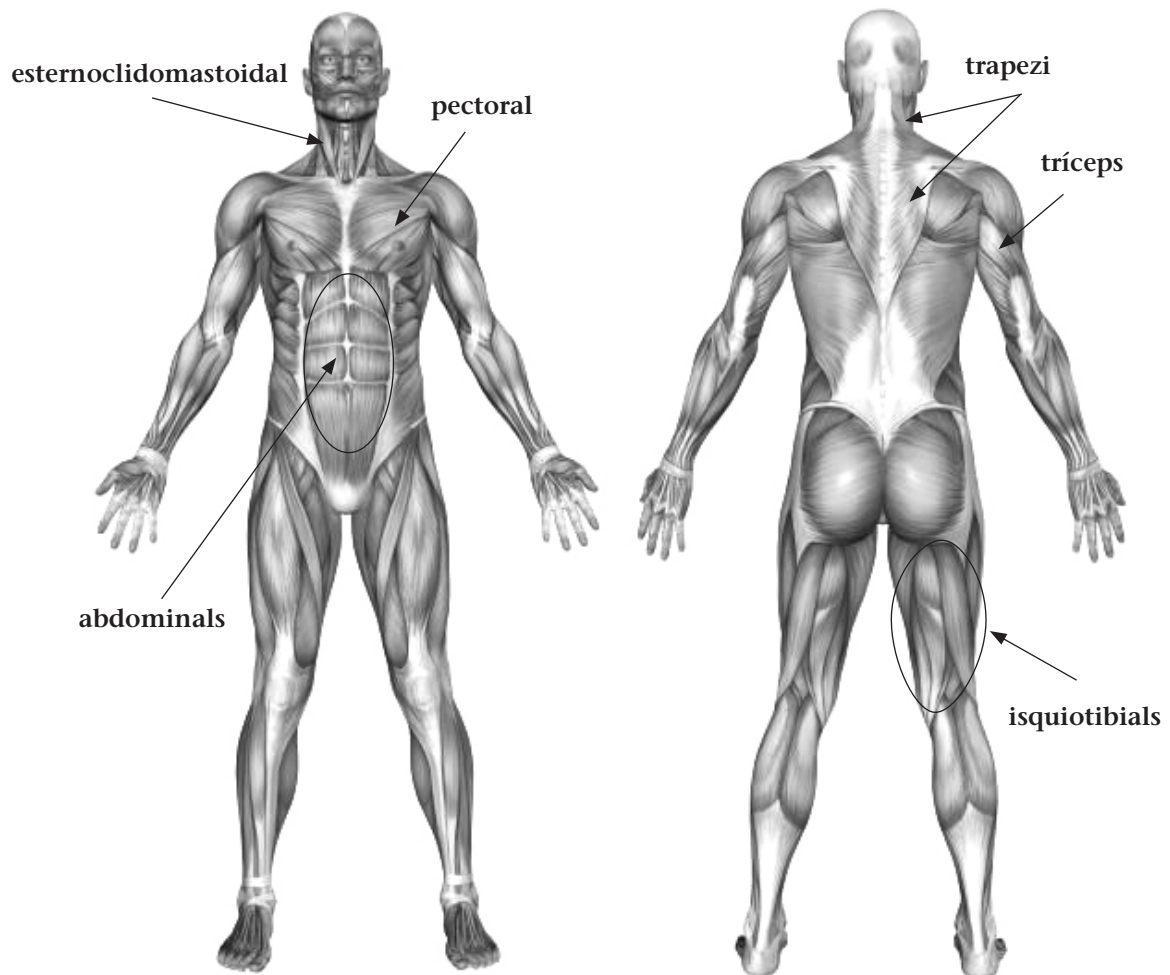


Críteris d'avaluació

De sis a vuit respostes correctes	1 punt
Quatre o cinc respostes correctes	0,5 punts
Menys de quatre respostes correctes	0 punts

2. Escriuiu el nom dels músculs que s'assenyalen en la il·lustració següent:

[1 punt]



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

3. Indiqueu amb una creu si són vertaderes (V) o bé falses (F) les afirmacions següents sobre els efectes del sedentarisme.

[1 punt]

	V	F
El sedentarisme provoca augment de pes i obesitat	X	
El sedentarisme provoca la desaparició de malalties cardiovasculars (infarts, embòlies, hipertensió, etc.)		X
El sedentarisme provoca debilitat i cansament en la feina diària	X	

criteris d'avaluació

Tres respostes correctes	1 punt
Una o dues respostes correctes	0,5 punts
Cap resposta correcta	0 punts

4. Empleneu els espais buits del text a la taula de sota amb el terme que correspongui:

[1 punt]

completa equilibrada l'energia variada

Una dieta és saludable quan:

- és 1 , és a dir, quan conté tots els nutrients essencials que necessita l'organisme;
- és 2 , i incorpora les proporcions adequades de tots els nutrients;
- és prou 3 i està formada per tot tipus d'aliments, i
- assegura 4 suficient per a realitzar les activitats diàries i és capaç de reposar aquesta energia una vegada s'ha gastat.

1	completa
2	equilibrada

3	variada
4	l'energia

criteris d'avaluació

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

5. Distribueix els termes de sota en les caselles buides de la taula segons si fan referència a la força, la resistència, la velocitat o la flexibilitat:

[2 punts]

aeròbica | anaeròbica | de moviment | de reacció | explosiva | força-resistència | general | gestual i de desplaçament | localitzada | màxima | mixta

Força	màxima explosiva força-resistència
Resistència	aeròbica mixta anaeròbica
Velocitat	de reacció de moviment gestual i de desplaçament
Flexibilitat	general localitzada

Críteris d'avaluació

De nou a onze respostes correctes	2 punts
Set o vuit respostes correctes	1,5 punts
Cinc o sis respostes correctes	1 punt
Tres o quatre respostes correctes	0,5 punts
Menys de tres respostes correctes	0 punts

6. Classifiqueu els balls de saló següents segons la tipologia de ball que els correspongui:

[1 punt]

fox lent | mambo | merengue | polca | rock | salsa | samba | vals vienès

<i>Balls clàssics</i>	<i>Balls llatins</i>	<i>Balls anglosaxons</i>
Polca, vals vienès	Mambo, merengue, salsa, samba	Fox lent, rock

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

7. Marqueu amb una creu si és vertader (V) o fals (F) el fet que els esports, les modalitats o les activitats esportives següents es duen a terme en un medi terrestre.

[1 punt]

	V	F
Natació		X
Patinatge	X	
Corfbol (<i>korfball</i>)	X	
Vela		X
Pilota basca	X	
Golbol (<i>goalball</i>)	X	
Natació sincronitzada		X
Hidrotrineu		X
Surf de neu	X	
Parapent		X

Criteris 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

8. Escriviu a sota de cada nutrient essencial DOS aliments que el continguin.

[1 punt]

<i>Glúcids (o carbohidrats)</i>	<i>Lípids (o greixos)</i>	<i>Proteïnes</i>
Pa, llegums, pasta, cereals, fruita, verdures, patates, mel	Carn, ous, productes làctics, oli, margarines, fruita seca	Carn, ous, peix, llet, llegums, cereals

Criteris d'avaluació

Cinc o sis respostes correctes 1 punt

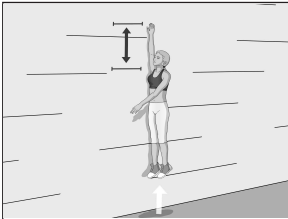

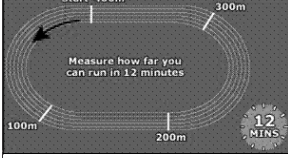
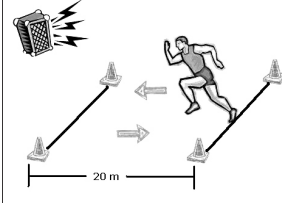
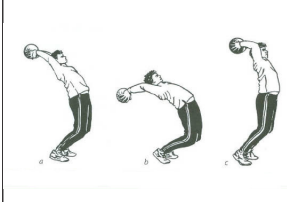

Tres o quatre respostes correctes 0,5 punts

Menys de tres respostes correctes 0 punts

9. Indiqueu la qualitat física que s'avalua en cadascuna de les proves o tests de valoració de la condició física. Utilitzeu per cada casella un dels termes següents:

[1 punt]

força resistència flexibilitat

	Nom de la prova o test	Qualitat física avaluada
	Salt vertical	força
	Flexió profunda de tronc	flexibilitat
	Test de Cooper	resistència
	Cursa de llançadora (course navette)	resistència
	Llançament de pilota medicinal	força
	Flexió de tronc estant assegut (prova de sit and reach)	flexibilitat

Críteris d'avaluació

Cinc o sis respostes correctes	1 punt
Tres o quatre respostes correctes	0,5 punts
Menys de tres 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