



**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,  
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2020**

---

# **Educació física**

## **Sèrie 2**

**SOLUCIONS,  
CRITERIS DE PUNTUACIÓ  
I CORRECCIÓ**

---

1. Relacioneu els esports adaptats següents amb les seves definicions.

[1,5 punts]

Bàsquet en cadira de rodes, Boccia, Golbol, Esquí, Tennis en cadira de rodes,  
Voleibol asseguts, Natació, Atletisme

**Boccia:** activitat per a persones amb paràlisi cerebral. Els jugadors participen asseguts en cadires de rodes. És una activitat de precisió que consisteix a llançar una pilota intentant que quedi el més a prop possible d'una pilota més petita i de color diferent. És molt similar a la petanca.

**Golbol:** activitat per a persones amb visió reduïda. Es basa en l'oïda per detectar la trajectòria d'una pilota sonora (porta uns picarols a l'interior). Els jugadors en equips de 3 persones tracten de fer gol en una porteria. Com que pot haver-hi jugadors amb diferents graus de discapacitat visual, tots juguen amb els ulls tapats.

**Bàsquet en cadira de rodes:** és una adaptació d'un esport d'equip, però els moviments principals són els mateixos. L'objectiu és introduir una pilota en una cistella.

**Tennis en cadira de rodes:** de la mateixa manera que el bàsquet és una adaptació per a jugadors amb mobilitat reduïda de les cames, aquest esport es juga amb un instrument esportiu i l'objectiu és colpejar la pilota per sobre de la xarxa al camp del contrari.

**Voleibol asseguts:** esport d'equip per a persones amb mobilitat reduïda de les cames, amb la xarxa a poca altura on NO s'utilitza cap instrument esportiu per colpejar la pilota.

**Natació:** d'aquest esport hi ha moltes modalitats diferents, tant per a persones amb visió reduïda com per a persones amb mobilitat reduïda o membres amputats. És un esport aquàtic.

**Atletisme:** les proves més conegudes són les curses per a persones amb cadira de rodes i per a invidents (que corren amb un guia).

**Esquí:** esport per a persones amb mobilitat reduïda i per a persones invidents, que realitzen un descens amb un guia que, a uns metres de distància, els va donant instruccions.

criteris d'avaluació

Set o vuit respostes correctes ..... 1,5 punts

Cinc o sis respostes correctes ..... 1 punt

Tres o quatre respostes correctes ..... 0,5 punts

2. Ompliu TRES modalitats de cada una de les activitats físiques següents en el medi natural.  
[1 punt]

<i>Esports en el medi terrestre</i>	<i>Esports en el medi aquàtic</i>	<i>Esports aeris</i>
<b>la bicicleta de muntanya, l'escalada, el senderisme, l'espeleologia, les curses de muntanya, les curses d'orientació, l'alpinisme, l'esquí en totes les modalitats (nòrdic i alpí, salt de trampolí), les raquetes de muntanya o les rutes a cavall.</b>	<b>la vela, el surf, el surf de vela (windsurf), el surf de rem (paddle surf), l'esquí aquàtic, el ràfting, el descens de barrancs, el piragüisme, el rem, l'hidrobob o el submarinisme.</b>	<b>el parapent, el paracaigudisme, el globus aerostàtic o l'ala delta.</b>

Criteris d'avaluació

Vuit o nou respostes correctes ..... 1 punt  
 Sis o set respostes correctes ..... 0,5 punts  
 Menys de sis respostes correctes ..... 0 punts

3. Indiqueu quins músculs formen els isquiotibials i digueu quina és l'acció principal del múscul.

[1 punt]



**Els músculs que formen els isquiotibials són el semitendinós, el semimembranós i el bíceps femoral. L'acció principal és la flexió del genoll i/o extensió de la cadera.**

Criteris d'avaluació

Si anomena els músculs i l'acció principal correctament ..... 1 punt  
 Si anomena els músculs i l'acció principal correctament ..... 0,5 punts

4. Un gir és un moviment corporal que implica una rotació sobre un dels eixos corporals que determinem al cos humà. Feu la definició dels diferents eixos corporals i poseu un exemple de gir sobre cada eix.

[1,5 punts]

**Eix vertical: del cap als peus. Un exemple de gir sobre aquest eix serien els girs que els ballarins fan voltant sobre un peu.**

**Eix transversal: de dreta a esquerra a l'alçada de la cintura. Un exemple de gir sobre aquest eix serien les tombarelles.**

**Eix sagital: de davant al darrera del cos. Un exemple de gir sobre aquest eix seria la roda (element de gimnàstica artística).**

criteris d'avaluació

Tres definicions i exemples correctes ..... 1,5 punts

Dues definicions i exemples correctes..... 1 punt

Una definició i exemple correctes ..... 0,5 punts

5. Els esports sense cooperació amb oposició són aquells esports en què un esportista s'enfronta a un altre; són els tradicionalment anomenats esports d'adversari i inclouen els esports de raqueta i els de combat.

Expliqueu un esport sense cooperació amb oposició utilitzant el guió següent.

[2 punts]

- Nom de l'esport
- Objectiu
- Instal·lació
- Reglamentació
- Sistema de puntuació
- Tècnica
- Esquema o representació gràfica

### Exemples

#### TENNIS

**Objectiu: que la pilota toqui al terra del camp de l'adversari de manera que no la pugui tornar o provocar una errada de l'adversari per aconseguir millor puntuació, joc i set.**

**Instal·lació: normalment les pistes de tennis són exteriors, encara que també poden ser en instal·lacions tancades. El paviment pot ser de gespa, sintètic o de sorra.**

**Reglamentació: els tennistes intenten colpejar la pilota amb la raqueta de manera que passi al camp contrari. Hi ha una reglamentació específica per a la col·locació a l'hora del servei, la validesa o no del servei i dels *out*.**



**Sistema de puntuació:** els partits són normalment al millor de 3 o 5 sets. Cada set és al millor de 6 jocs o, si hi ha empat, qui guanyi el joc decisiu (*tie-break*). Cada joc es puntua seguint l'ordre 15, 30, 40 i joc, d'acord amb els orígens del tennis.

**Tècnica:** els cops principals del tennis són dret, revés, esmaixada, deixada i volea. El servei és el cop amb què s'inicia el joc .

## JUDO

**Objectiu:** en un combat, l'objectiu d'un judoka és aconseguir un IPPON (10 punts) o estrangulació. El judo s'entén no solament com un esport sinó que porta incorporada una filosofia de vida. Aspectes com la salutació, el respecte, etc. són fonamentals en aquest esport.

**Instal·lació:** el judo es practica sobre un tatami quadrat de 14-16 m per costat. El tatami està dividit en tres zones; una interior o àrea de combat, una àrea de perill i una zona de seguretat. El judo sempre es practica en recintes tancats; la instal·lació rep el nom de dojo.

**Reglamentació:** per a la pràctica del judo, cal vestir un judogi (una espècie de quimono) i un cinturó. El color del cinturó determina el nivell de l'esportista (des del blanc fins al negre). Per passar d'un color al següent, cal superar una prova, una mena d'examen. Un combat de judo sol durar entre 3 i 5 minuts.

**Sistema de puntuació:** un IPPON s'aconsegueix quan:

- Un judoka fa caure l'adversari netament i ràpidament.
- Un judoka aconseguix immobilitzar el contrari durant 25 segons (l'esquena tocant a terra).
- El contrari abandona perquè li han fet una luxació o estrangulació.

Tots els combats estan arbitrats per tres jutges. Quan no s'aconsegueix un IPPON, els combats poden acabar en *wassa ari*, *yuko* o *koka*.

**Tècnica:**

- En judo es parla de tècniques (tots els moviments per intentar tombar l'adversari), immobilitzacions, luxacions i estrangulacions.
- També hi ha els agafaments inicials i les posicions a terra.



JUDO

### Críteris d'avaluació

L'aspirant explica un esport sense cooperació amb oposició seguint tot els punts del guió amb claredat .....	2 punts
L'aspirant explica un esport sense cooperació amb oposició amb claredat, però hi manquen alguns punts del guió.....	1,5 punts
L'aspirant explica un esport sense cooperació amb oposició amb mancances .....	1 punt
L'aspirant explica un esport (no un esport sense cooperació amb oposició), un joc o una activitat física .....	0,5 punts

6. Indiqueu si les afirmacions següents sobre els beneficis de l'activitat física són vertaderes (V) o falses (F).

[1 punt]

	V	F
Disminució de la freqüència cardíaca (en repòs i esforç).	<b>V</b>	
Disminució de la velocitat de propagació dels impulsos nerviosos (per tant cansament, lentitud, apatia).		<b>F</b>
Propensió a lesions.		<b>F</b>
Millora de la postura corporal (prevenció de malalties de l'esquena, entre d'altres).	<b>V</b>	
Ajuda a la relaxació.	<b>V</b>	
Enduriment dels vasos sanguinis.		<b>F</b>
Augment del nombre de capil·lars sanguinis.	<b>V</b>	
Augment de la confiança personal i l'autoestima.	<b>V</b>	

**Criteris d'avaluació**

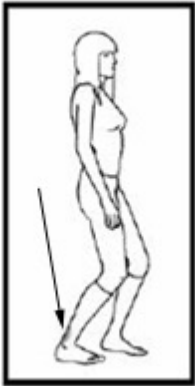
De sis a vuit respostes correctes..... 1 punt

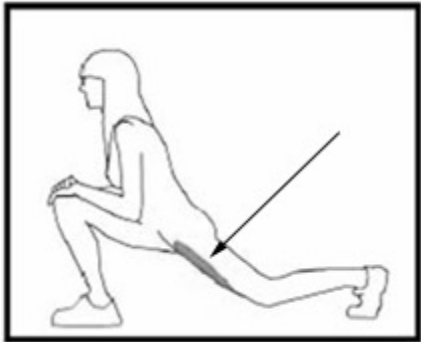
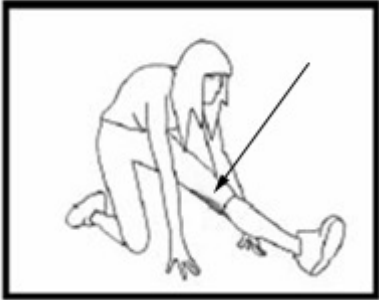


Tres, quatre o cinc respostes correctes..... 0,5 punts

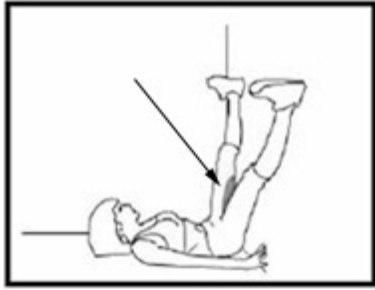
Menys de tres respostes correctes .....0 punts

7. Indiqueu quin és el múscul principal que es mostra en cada una de les imatges d'estiraments següents.

[2 punts]

	<p><b>Soli</b></p>
---	--------------------

	<p><b>Quadriceps</b></p>
	<p><b>Isquiotibials</b></p>
	<p><b>Isquiotibials o Abductors o Glutis</b></p>
	<p><b>Glutis</b></p>



**Adductors**



**Isquiotibials**

**Criteris d'avaluació**

Set respostes correctes.....	2 punts
Cinc o sis respostes correctes.....	1,5 punts
Tres o quatre respostes correctes .....	1 punt
Dues respostes correctes .....	0,5 punts