

**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2021**

Educació física

Sèrie 2

SOLUCIONS,

CRITERIS DE PUNTUACIÓ

I CORRECCIÓ

1. Relacioneu els conceptes següents sobre habilitats motrius amb les seves definicions.
[1,5 punts]

Desplaçament, llançament, colpejament, recepció, salt, gir

Desplaçament. Anar d'un punt a un altre mitjançant la utilització del propi cos. L'exemple més clar n'és la marxa o córrer.

Gir. Moviment corporal que implica una rotació sobre un dels eixos corporals que determinen el cos humà.

Salt. Moviment que suposa una pèrdua de contacte amb el terra deguda a l'acció d'impuls (força explosiva) de les cames.

Llançament. Impuls d'un objecte en l'espai utilitzant un o dos braços. Les fases són subjecció, preparació o armat, impuls i solta.

Recepció. Acció d'agafar un objecte que ha estat llançat. Les fases són contacte, amortiment i control.

Colpejament. Acció molt similar a la del llançament però no inclou la fase de subjecció. Pot ser realitzat amb la mà o amb el peu (per exemple, els moviments del xut de futbol o els tocs de dits de voleibol) o amb l'ajuda d'un element extern com pot ser una raqueta com és el cas del tennis, o amb el bat al beisbol.

criteris d'avaluació

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

2. Esmenteu CINC esports o activitats físiques que es realitzin en el medi aeri.
[1 punt]

Aeromodelisme, Aerostació (globus aerostàtic), Ala delta, Estels, Paracaigudisme, Parapent – Paramotor, Salt de pont, Vol amb ultralleuger, Vol a motor, Vol a vela, Vol acrobàtic.

criteris d'avaluació

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

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

[1,5 punts]

<i>Conceptes</i>	<i>Exemples</i>
1) Proves de valoració de la resistència. 2) Proves de valoració de la força.	a) <i>Course navette</i> o cursa de llançadora. b) Test de la repetició màxima (RM). c) Test de Conconi. d) Test del quilòmetre. e) Test per a les extremitats inferiors. Salt vertical ("Detent"). f) Test per a les extremitats superiors. Flexió de braços

a) b) c) d) e) f)

Críteris d'avaluació



Cinc o sis respostes correctes 1,5 punts

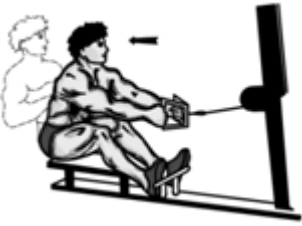




Tres o quatre respostes correctes 1 punt

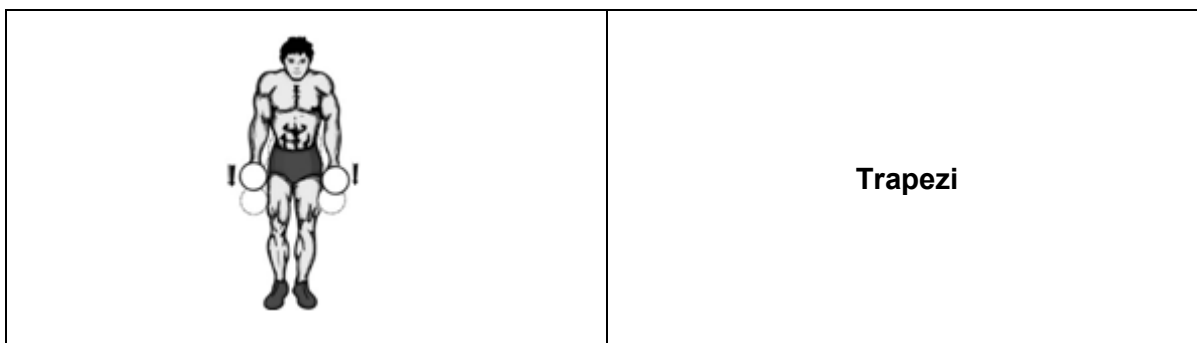
Dues respostes correctes 0,5 punts

4. Indiqueu quin grup muscular exercitem principalment en els exercicis de musculació següents.

[2 punts]

	<p>Deltoide</p>
	<p>Pectoral</p>

	<p>Dorsal ample</p>
	<p>Tríceps</p>
	<p>Deltoide</p>
	<p>Abdominals</p>
	<p>Quàdriceps</p>



Críteris d'avaluació

Set o vuit 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

5. Els esports sense cooperació ni oposició (individuals) són aquells esports en què l'esportista realitza una sèrie de moviments tècnics per a la consecució directa d'un objectiu sense dependre de l'actuació d'altres esportistes. Expliqueu un esport sense cooperació ni oposició utilitzant el guió següent:

[2 punts]

Nom de l'esport.

Objectiu.

Instal·lació.

Reglamentació.

Sistema de puntuació.

Tècnica.

Esquema o representació gràfica.

Exemples

ATLETISME

Objectiu.

En l'atletisme, l'objectiu és córrer al més ràpid possible, llançar al més lluny possible i saltar tant com sigui possible.

Instal·lació.

L'atletisme es desenvolupa en un centre d'atletisme on hi ha la pista de tartan de 400 metres al voltant o al mig de la qual hi ha les zones de salt i de llançament. Hi ha proves que es desenvolupen en un circuit urbà com la maratón o a la natura com el cros.

Reglamentació.

L'atletisme consta de curses i concursos. De curses, hi ha les de velocitat (100 m i 200 m), les de mig fons (400 m, 800 m i 1.500 m) i les de fons (5.000 m, 10.000 m i marató); finalment hi ha la marxa. De concursos, hi ha els de salts: alçada, llargada, triple i perxa; i els llançaments: disc, pes, javelina i martell. Finalment hi ha proves combinades: heptatló per a les dones (100 m tanques, salt d'alçada, llançament de pes, 200 m, salt d'allargada, llançament de javelina i 800 m) i decatló per als homes (100 m, salt de llargada, llançament de pes, 400 m, 110 m tanques, llançament de disc, salt amb perxa, llançament de javelina i 1.500 m).

Sistema de puntuació.

El sistema de puntuació depèn sempre d'un cronòmetre, de l'altímetre o de la cinta mètrica. En algunes modalitats hi ha a més algunes limitacions com ara el respecte de sortida des del cercol de llançaments o no perdre el contacte amb el terra durant la marxa.

Tècnica.

Cada modalitat té la seva tècnica concreta, així podem dir que hi ha una tècnica que defineix cada prova. Algunes de les tècniques tenen nom propi com per exemple el Fosbury per al salt d'alçada.

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

Objectiu.

Realització d'exercicis de dificultat màxima sobre els aparells. En el cas de la gimnàstica artística hi ha també la modalitat per equips, que és la que veiem en aquest cas. En la competició per equips se suma la puntuació obtinguda pels components del grup, però les actuacions sempre són individuals.

Instal·lació.

La gimnàstica artística es practica en un gimnàs cobert. El paviment ha de permetre amortir la força realitzada als salts o als aparells.

Reglamentació.

La gimnàstica artística diferencia dues modalitats: femenina i masculina. En ambdues hi ha diferents aparells: per a la femenina, barres asimètriques, terra, salt de poltre, barra d'equilibris; per a la masculina, barra fixa, anelles, cavall amb arcs, terra, salt de poltre, paral·leles.

Sistema de puntuació.

La puntuació es basa en un codi de puntuació que s'actualitza cada 4 anys. Per valorar aquest esport hi ha jurat. Cada jutge posa una nota i del total es treu la més alta i la més baixa i es fa la mitjana entre les centrals. Hi ha una valoració de la dificultat de l'exercici (estipulada al codi). Hi ha també un jurat que valora l'execució tècnica i resta d'una nota de 10 punts les errades comeses pel gimnasta.

Tècnica.

La gimnàstica artística és un esport molt tècnic, molt precís. Una mala recepció al terra, un impuls massa fluix... desencadenaran una tècnica poc depurada. Cada modalitat té els seus moviments tècnics, molts dels quals s'anomenen amb el nom del gimnasta que els va inventar.

Críteris d'avaluació

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

6. Esmenteu CINC ossos que es trobin a les extremitats del cos humà.

[1 punt]

Fèmur, peroné, tibia, radi, cúbit, húmer, falange, tars, metatars, carp, metacarp.

Críteris d'avaluació

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

7. En el camp de la nutrició, els macronutrients són aquells nutrients que subministren la major part de l'energia metabòlica del cos humà. Enumereu els macronutrients principals i poseu dos exemples de cada macronutrient.

[1 punt].

Glícids o glúcids (carbohidrats): pasta, arròs, pa, blat, farina, etcètera.

Lípids (greixos): oli, margarina, fruits secs, greixos de la carn, greixos del peix, etcètera.

Proteïnes: carn, peix, ous, llet, etcètera.

Críteris d'avaluació

De set a nou respostes correctes	1 punt
De quatre a sis respostes correctes	0,5 punts
Menys de quatre respostes correctes	0 punts

