



## **Educació física**

### **Sèrie 1**

SOLUCIONS,

CRITERIS DE PUNTUACIÓ

I CORRECCIÓ

1. Relacioneu els hàbits i les rutines més importants que cal adoptar per tenir cura dels diferents sistemes o aparells del nostre cos.

[2 punts]

<i>Sistemes o aparells</i>	<i>Hàbits i rutines</i>
1. Aparell locomotor.	a. Mantenir postures corporals correctes.
2. Sistema cardiovascular i circulatori.	b. Evitar el tabac.
3. Sistema respiratori.	c. Respectar els hàbits alimentaris: mastegar a poc a poc, consumir fibra...
4. Sistema nerviós.	d. Evitar l'estrès.
5. Sistema digestiu.	e. Evitar un consum excessiu de begudes alcohòliques.
	f. Exercitar la memòria.
	g. Practicar exercici físic, que augmenta la força, la resistència i la flexibilitat.
	h. Beure aigua.
	i. Practicar exercici per millorar la circulació sanguínia.
	j. Practicar la resistència per afavorir l'increment de la capacitat respiratòria.

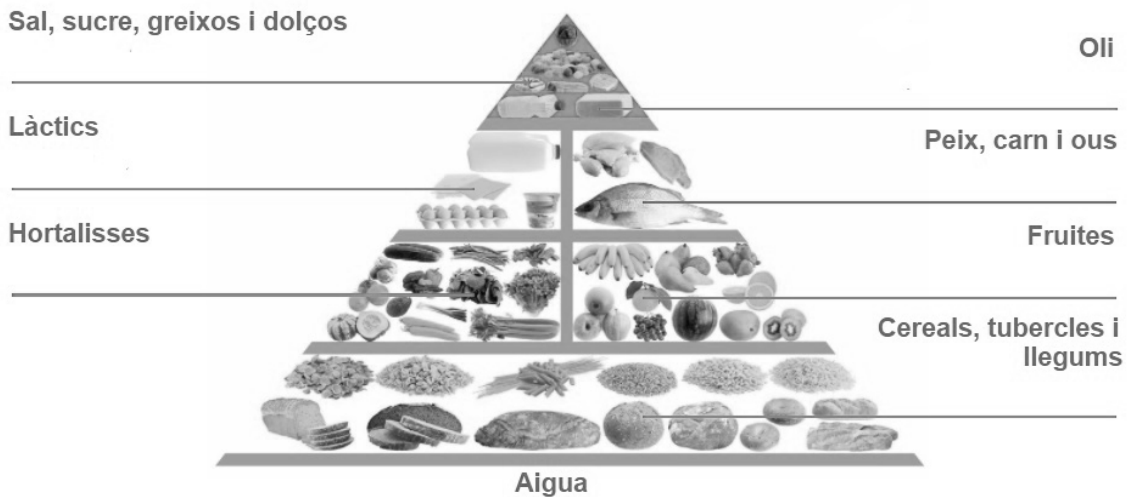
a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
<b>1</b>	<b>2 o 3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4 o 5</b>	<b>4</b>	<b>1 o 4</b>	<b>1 o 5</b>	<b>1 o 2</b>	<b>2 o 3</b>

Considereu correcta la indicació d'una de les respostes proposades en les caselles b, e, g h, i o j.

Criteris d'avaluació

Deu respostes correctes .....	2 punts
Vuit o nou respostes correctes .....	1,75 punts
Sis o set respostes correctes .....	1,5 punts
Quatre o cinc respostes correctes .....	1 punt
Dues o tres respostes correctes .....	0,5 punts

2. La piràmide dels aliments és un gràfic que de manera senzilla mostra els diferents grups d'aliments que hi ha i dona pautes de les racions que cal consumir al dia. Relacioneu els grups d'aliments de la piràmide amb la seva ració recomanada. [2 punts]



*Ració recomanada:*

- A. 4 vegades o més al dia.
- B. 3 vegades o més al dia.
- C. 4-6 cullerades.
- D. Consum moderat.
- E. 2 o 3 racions al dia.
- F. 2 racions a la setmana.
- G. 2 o més racions al dia.

Sal, sucre, greixos i dolços

**D**

Hortalisses

**G o E**

Oli

**C**

Fruites

**B**

Làctics

**E o G**

Cereals, tubercles i llegums

**A**

Peix, carn i ous

**F**

Considereu correcta la indicació d'una de les respostes proposades en la tercera o cinquena casella.

Criteris d'avaluació

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

3. Hi ha tres tipus de nutrients segons la seva funció: constructors, energètics i protectors o reguladors. Indiqueu 2 nutrients de cada tipus.

[1 punt]

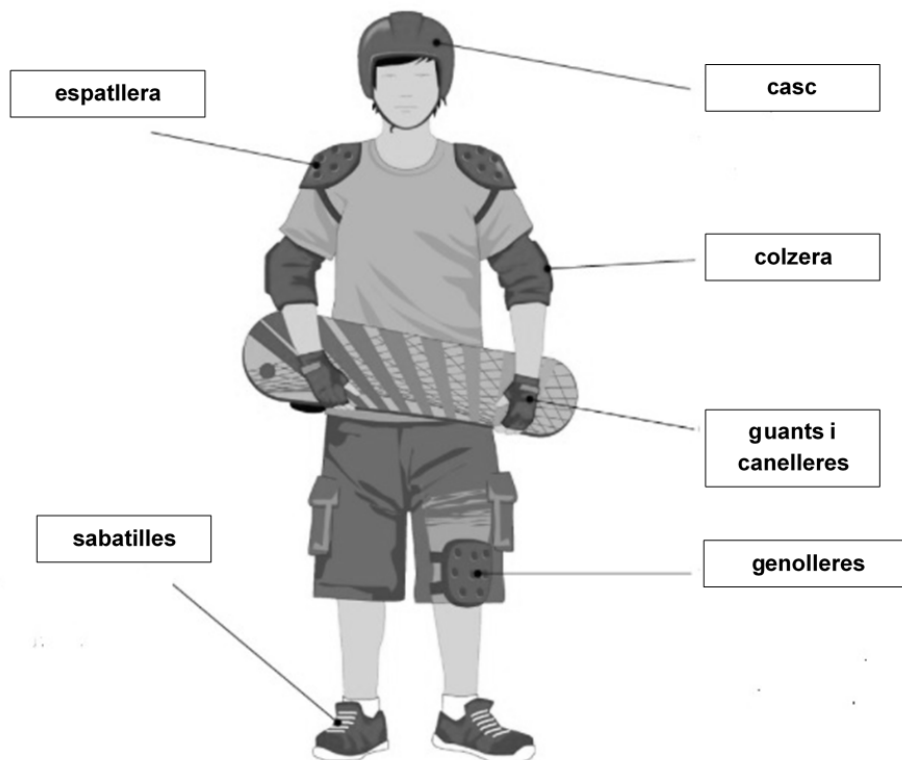
<i>Constructors</i>	<i>Energètics</i>	<i>Protectors o reguladors</i>
<b>Les proteïnes que es troben a la carn, peix, ous, fruita seca, la llet i els seus derivats. També les sals minerals, l'aigua, els greixos i els hidrats de carboni.</b>	<b>Els hidrats de carboni (pa, pasta, arròs, cereals i fruita) i els lípids (dolços, llaminadures, olis i mantegues). Les proteïnes també són energètiques.</b>	<b>L'aigua, la fibra, les vitamines i les sals minerals que es poden trobar a les verdures i a les hortalisses, la sal, etc.</b>

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

4. Els esports urbans es manifesten al darrer quart del segle XX amb especialitats com monopatins, patins, patinets i bicicletes. Indiqueu en la imatge següent les proteccions necessàries per practicar els esports urbans amb seguretat.  
[1,5 punts]

*sabattilles, espatllera, genollera, guants i canelleres, casc, colzera*



Criteris d'avaluació	
Cinc o sis respostes correctes .....	1,5 punts
Tres o quatre respostes correctes .....	1 punt
Una o dues respostes correctes .....	0,5 punts

5. Quan es va a la natura cal respectar el medi ambient en tot moment. Completeu les següents frases del codi de respecte a la natura.

[1,5 punts]

1. No s'han de arrencar
2. S'han de respectar les instal·lacions d'ús públic
3. No s'han de caçar
4. S'han de seguir els camins
5. No s'ha d'encendre foc
6. Renunciar als vehicles de motor

\_\_(a)\_\_ branques, ni aixafar plantes ni flors.

\_\_(b)\_\_ i senders quan es va a peu o amb bicicleta. No se n'hauria de sortir.

\_\_(c)\_\_ animals ni insectes.

\_\_(d)\_\_\_. Els incendis tenen efectes devastadors i, per tant, no s'ha de jugar mai amb res que pugui provocar-los.

És millor \_\_(e)\_\_ perquè erosionen molt el terreny, contaminen l'aire i perjudiquen acústicament.

\_\_(f)\_\_\_. Els refugis de muntanya, les àrees de pícnic, els senyals i cartells informatius s'han de conservar per benefici de tothom.

1	2	3	4	5	6
<b>a</b>	<b>f</b>	<b>c</b>	<b>b</b>	<b>d</b>	<b>e</b>

criteris d'avaluació

Cinc o sis respostes correctes ..... 1,5 punts

Tres o quatre respostes correctes ..... 1 punt

Una o dues respostes correctes ..... 0,5 punts

6. Expliqueu una activitat a la natura en el medi terrestre seguint l'esquema següent:  
[2 punts]

- Nom de l'activitat.
- Objectiu.
- Lloc o emplaçament.
- Equipament.
- Tècnica.
- Esquema o representació gràfica.

### Escalada

**Esport que consisteix a pujar per una superfície difícil, molt vertical, utilitzant les quatre extremitats per a progressar.**

**Es realitza en diferents superfícies com roca, glaç, neu o altres materials.**

**Per practicar l'escalada s'utilitza equipament com el casc, els peus de gat, els grampons, les raquetes, el talabard, el piolet, la pols de magnesi, la corda i els mosquetons.**

**Hi ha tècniques de progressió, com ascens amb mans i peus i ràpel, i tècniques d'assegurança com cordada, ajuda i recolzament entre companys/es.**



### Esquí de muntanya

**L'esquí de muntanya, també anomenat esquí de travessa i esquí alpinisme, és una modalitat d'esquí que no requereix zones preparades ni senyalitzades, i que té com a objectiu fer l'ascensió i el descens d'un pic, una travessa o una excursió.**

**Equipament: esquís, fixacions, botes, pells de foca i casc.**

**Tècnica: tècniques d'ascens i de descens (alpinisme, escalada i esquí alpi).**



#### Críteris d'avaluació

L'aspirant l'activitat seguint tots els punts del guió amb claredat: ..... 2 punts

L'aspirant explica l'activitat amb claredat, però hi manquen alguns punts del guió: ..... 1,5 punts

L'aspirant explica l'activitat amb mancances: ..... 1 punt

L'aspirant explica un joc, esport o activitat física, però no de la classificació sol·licitada: ..... 0,5 punts