

**Prova d'accés a Cicles formatius de grau superior de formació professional,  
Ensenyaments d'esports i Ensenyaments d'arts plàstiques i disseny 2010**

---

**Educació física**  
**Sèrie 2**

**SOLUCIONS,**  
**CRITERIS DE CORRECCIÓ**  
**I PUNTUACIÓ**

---



1. Anomeneu els tres tipus de força que hi ha i poseu un exemple d'esport corresponent a cada tipus.

[1 punt]

**Força màxima: halterofília.**

**Força de resistència: rem.**

**Força explosiva: salts, llançaments (atletisme).**

**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

2. Indiqueu quins són els sistemes de producció d'energia muscular del cos humà.

[1 punt]

**Sistema ATP-PC (fosfocreatina) o anaeròbic alàctic.**

**Sistema aeròbic o oxidatiu.**

**Sistema anaeròbic làctic o glicòlisi (glucòlisi) anaeròbica.**

**Criteris d'avaluació**

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

3. Esmenteu els períodes d'entrenament de tota planificació esportiva i expliqueu-ne un.

[1 punt]

**Període preparatori (general-específic): període que comprèn des de l'inici de la temporada fins que s'entra en competició; l'objectiu és preparar l'esportista per a les competicions i millorar-ne el nivell físic, tècnic i tàctic.**

**Període competitiu: període en què es desenvolupen les competicions principals de la temporada; és relativament curt en esports individuals i llarg en esports col·lectius; es mantenen els nivells de condició física, tècnica i tàctica.**

**Període transitori: darrer període de la temporada, que va des que s'acaba la darrera competició fins a l'inici d'una nova temporada; els nivells de condició física, tècnica i tàctica baixen bruscament.**

**Criteris d'avaluació**

Tres períodes i explicació correcta .....	1 punt
Dos períodes i explicació correcta .....	0,5 punts
Menys de dos períodes o explicació incorrecta .....	0 punts

4. Enumereu tres tècniques d'expressió corporal.

[1 punt]

Dansa (clàssica, contemporània, espanyola, etcètera), ballet, mim, balls de saló (rock, txa-txa-txa, vals, merengue, etcètera) 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

5. Expliqueu què és la càrrega d'entrenament i com es calcula.

[1 punt]

La càrrega d'entrenament és el resultat del producte entre el volum i la intensitat de l'exercici físic. Per a calcular-la fem servir la fórmula: càrrega = volum x intensitat.

**Criteris d'avaluació:**

Raonament i càlcul correctes .....	1 punt
Raonament o càlcul correcte .....	0,5 punts
Raonament i càlcul incorrectes .....	0 punts

6. Esmenteu cinc beneficis que aporta l'activitat física a la persona que la practica.

[1 punt]

Millora l'estat de salut general, l'eficiència motriu, la relació social, l'estètica, la recreació, la relació amb l'entorn i la qualitat de vida.

**Criteris 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. Relacioneu els jocs populars de la columna de l'esquerra amb el tipus d'esport corresponent de la columna de la dreta. Escriviu a les caselles de sota la lletra apropiada a cada nombre (*a, b, c, d o e*).

[1 punt]

1. Tallada de troncs	
2. Lluita lleonesa	
3. Petanca	
4. Xanques	<i>a)</i> Esport d'habilitat
5. Tacatà o ta-ka-ta	<i>b)</i> Esport de pilota
6. Llagut	<i>c)</i> Esport de força
7. Salt amb bastó	<i>d)</i> Esport nàutic o aquàtic
8. Trainera	<i>e)</i> Esport d'habilitats en el treball
9. Barra basca	
10. Cucanya	
11. Pilota basca	

1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.

#### Criteris d'avaluació

|   |           |
|---|-----------|
| De nou a onze respostes correctes ..... | 1 punt    |
| De sis a vuit respostes correctes ..... | 0,5 punts |
| Menys de sis respostes correctes .....  | 0 punts   |

8. Assenyaleu dos esports individuals, dos esports col·lectius i dos esports de lluita.

[1 punt]

**Esports individuals:** atletisme, natació, etc.

**Esports col·lectius:** futbol, bàsquet, etc.

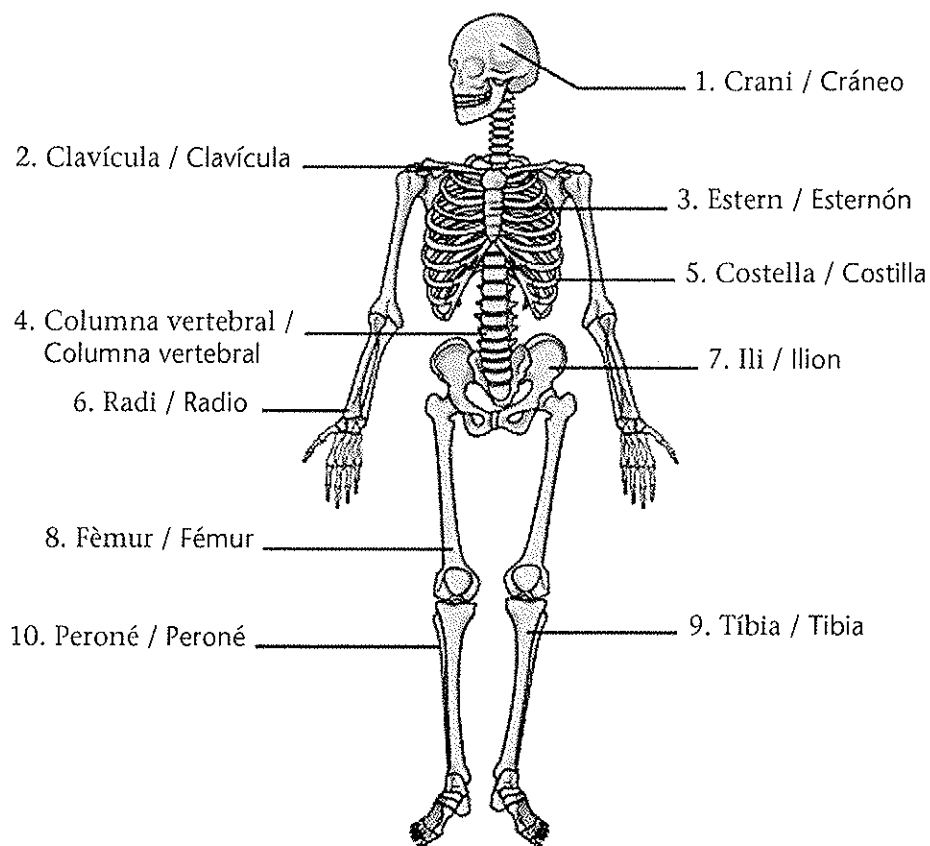
**Esports de lluita:** boxa, judo, etc.

#### 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. Escriviu el nom dels ossos senyalats en la il·lustració:

[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   |

10. Digueu quin aparell o sistema ordena els moviments de l'ésser humà i quin aparell o sistema els produeix.

[1 punt]

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

L'aparell o sistema que produeix els moviments és l'aparell locomotor.

**Criteris d'avaluació**

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

