



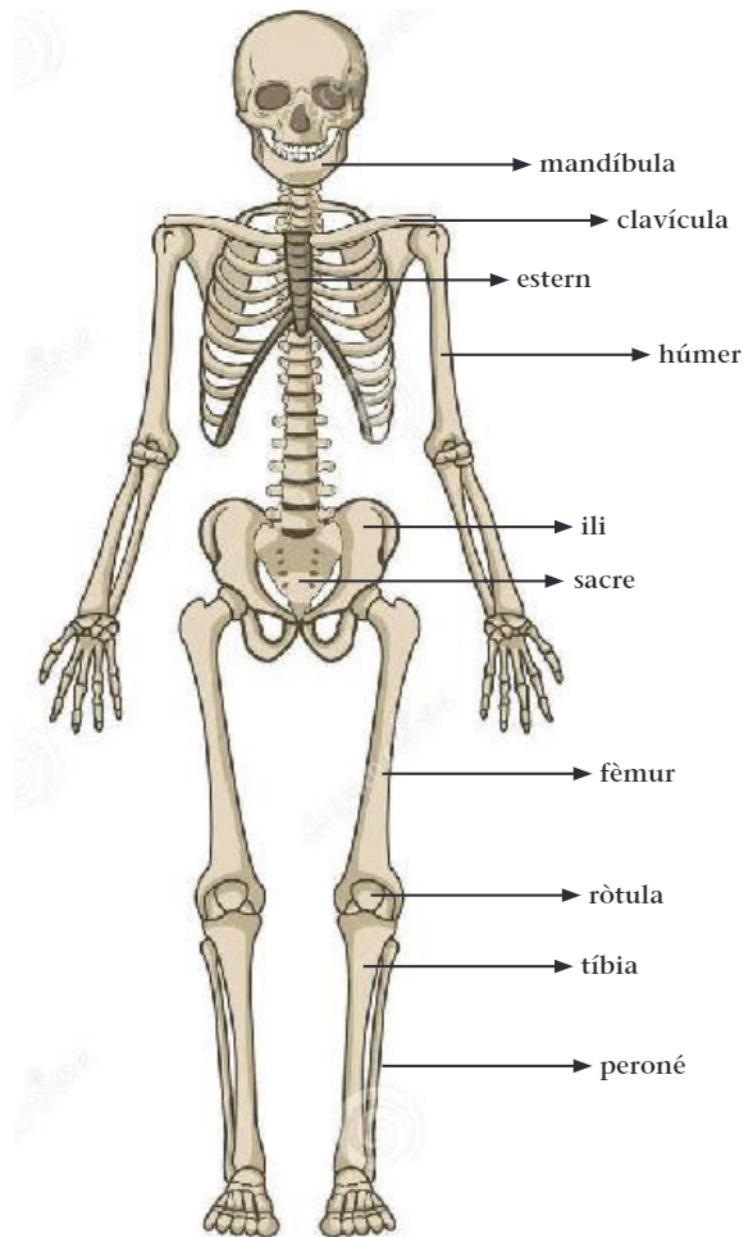
**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2019**

Educació física

Sèrie 2

**SOLUCIONS,
CRITERIS DE CORRECCIÓ
I PUNTUACIÓ**

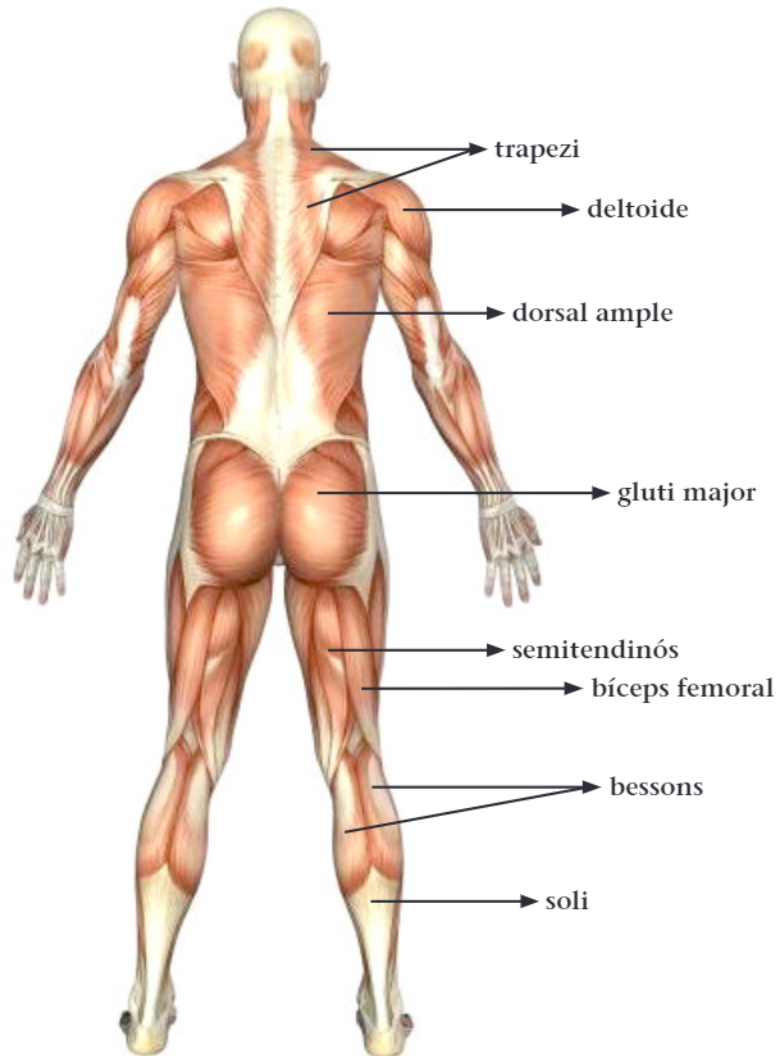
1. Escriuiu el nom dels ossos i les articulacions que s'assenyalen en la il·lustració següent:
[2 punts]



Criteris d'avaluació

Nou o deu 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

2. Escriviu el nom dels vuit músculs que s'assenyalen en la il·lustració següent:
[1 punt]



Críteris d'avaluació

De sis a vuit respostes correctes	1 punt
De tres a cinc respostes correctes	0,5 punts
Menys de tres respostes correctes	0 punts

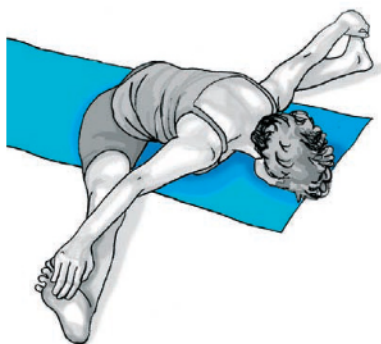
3. Indiqueu quins són els músculs principals implicats en els estiraments següents:
[1 punt]



Múscul principal: **pectoral major**
o **subescapular**



Múscul principal: **isquiotibials**



Múscul principal: **adductors**



Múscul principal: **psoes ilíac**

Criteris d'avaluació

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

4. La taula següent conté les definicions de determinats moviments de les articulacions. Empleneu les caselles de la columna de la dreta amb el nom del moviment que pertoca a cada definició. Per a fer-ho, utilitzeu els termes que teniu a continuació.

[1 punt]

abducció adducció circumducció extensió flexió rotació

Moviment d'acostar els dos extrems d'una articulació	flexió
Moviment contrari a l'abducció que consisteix a apropar un segment corporal a l'eix de simetria del cos	adducció
Combinació dels moviments de flexió, separació i extensió d'una articulació al voltant d'un eix	circumducció
Moviment en què un segment corporal se separa de l'eix de simetria del cos	abducció
Moviment de distanciament dels dos extrems d'una articulació; quan els ossos que formen l'articulació tendeixen a disposar-se en línia recta	extensió
Moviment en què un segment del cos gira sobre el seu propi eix	rotació

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

5. La taula següent conté les descripcions de quatre proves de resistència. Empleneu les caselles de la columna de la dreta amb el nom de la prova que pertoca. Per a fer-ho, utilitzeu els termes que teniu a continuació.

[1 punt]

cursa de llançadora (*course navette*) test de Conconi test de Cooper test de Montreal

S'ha de recórrer la distància màxima possible en 12 min. Se sol realitzar en un circuit tancat. Passats els 12 min, es compten les voltes fetes i, per tant, el nombre de metres recorreguts	test de Cooper
És un test de cursa en què cal anar elevat el ritme progressivament. Es comença a un ritme de 8 km/h i es va augmentant la velocitat 1 km/h cada 2 min. La prova es fa sobre una cinta de córrer	test de Montreal
S'ha de recórrer una distància d'anada i tornada de 20 m seguint el ritme que marca un senyal sonor a intervals d'1 min. La freqüència dels senyals es va incrementant progressivament i la persona que corre s'ha d'aturar quan ja no és capaç de mantenir el ritme	cursa de llançadora (<i>course navette</i>)
Es fa en una cinta de córrer o una bicicleta estàtica i consisteix a córrer o pedalar controlant la freqüència cardíaca. La intensitat es va incrementant gradualment. El test acaba quan la persona que fa la prova no pot augmentar més la intensitat de l'esforç	test de Conconi

Criteris d'avaluació

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

6. Relacioneu les diferents proves de la bateria Eurofit amb l'objectiu de cada prova. Per fer-ho, escriviu a les caselles de sota el número de l'objectiu de la prova (1-9) que correspon a cada prova.

[1 punt]

- | | |
|--|--|
| a) Cursa de llançadora (<i>course navette</i>) | 1. Valoració de l'equilibri |
| b) Test en cicloergòmetre | 2. Valoració de la velocitat |
| c) Dinamometria manual | 3. Valoració de la flexibilitat (malucs) |
| d) Salt de longitud peus junts | 4. Valoració de la força explosiva de cames |
| e) Flexió mantinguda de braços | 5. Valoració de la força (canell i mà) |
| f) Test d'abdominals (30 segons) | 6. Valoració de la força resistència (tronc) |
| g) Cursa d'anada i tornada (10 × 5) | 7. Valoració de la resistència |
| h) Colpeig de plaques (<i>plate tapping</i>) | 8. Valoració de la força resistència |
| i) Flexió de tronc estant assegut (prova de <i>sit and reach</i>) | 9. Valoració de la velocitat gestual |
| j) Test del flamenc | |

a) 7 b) 7 c) 5 d) 4 e) 8 f) 6 g) 2 h) 9 i) 3 j) 1

Criteris d'avaluació

De vuit a deu respostes correctes	1 punt
Cinc, sis o set respostes correctes	0,5 punts
Menys de cinc respostes correctes	0 punts

7. Marqueu amb una creu la casella V (vertader) o F (fals) segons si l'esport, la modalitat o l'activitat esportiva corresponent és un esport sense cooperació ni oposició (esport individual) o no.

[1 punt]

	V	F
salt de perxa	X	
halterofília	X	
corfbol (<i>korfball</i>)		X
llançaments d'atletisme	X	
hidrotrineu	X	
cursa de muntanya (<i>trail running</i>)	X	
boxa	X	
triatló	X	
beisbol		X
rugbi		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 les caselles de sota DOS mètodes d'entrenament de la força i DOS mètodes d'entrenament de la resistència.

[1 punt]

<i>Força</i>	<i>Resistència</i>
Entrenament en circuit, exercicis de força, entrenament amb sobrecàrrega, multisalts i llançaments, electroestimulació	Mètodes continus (carrera contínua, circuit natural, <i>fartlek</i> , aeròbic o sessions de condicionament físic) i mètodes fraccionats (entrenament per intervals, circuit, pujades o costes)

Criteris d'avaluació

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

9. Marqueu amb una creu la casella V o F segons si l'afirmació corresponent sobre els beneficis de l'activitat física regular és vertadera o falsa.

[1 punt]

	<i>V</i>	<i>F</i>
Millora la força de la musculatura respiratòria	X	
Afavoreix la degeneració dels ossos i les articulacions		X
Provoca debilitat i cansament en la feina diària	X	
Provoca augment de pes		X
Fa augmentar el nombre de capil·lars sanguinis	X	
Disminueix el volum i to muscular		X

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



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