



**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,  
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2017**

---

---

## **Educació física**

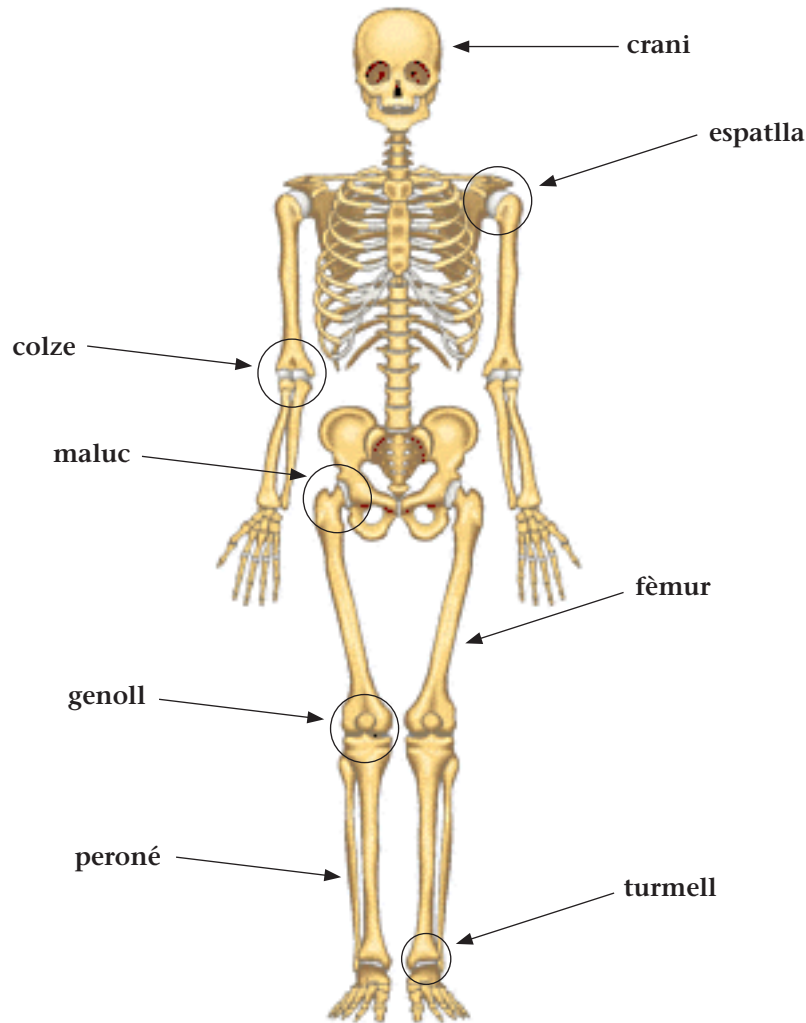
### **Sèrie 2**

---

**SOLUCIONS,  
CRITERIS DE CORRECCIÓ  
I PUNTUACIÓ**

---

1. Escriviu el nom dels ossos i articulacions que s'assenyalen en la il·lustració següent:  
[1 punt]



**Críteris d'avaluació**

De sis a vuit respostes correctes .....	1 punt
Quatre o cinc respostes correctes .....	0,5 punts
Menys de quatre respostes correctes .....	0 punts

2. Expliqueu què és la freqüència cardíaca i com es calcula la freqüència cardíaca màxima.  
[1 punt]

La freqüència cardíaca és el nombre de batecs del cor o pulsacions per unitat de temps, que normalment és un minut.

Hi ha diverses fórmules per a calcular la freqüència cardíaca màxima:

$$FC_{\text{màx}} = 220 - \text{edat}$$

O també:

$$\text{Homes: } FC_{\text{màx}} = 209 - (0,7 \times \text{edat})$$

$$\text{Dones: } FC_{\text{màx}} = 214 - (0,8 \times \text{edat})$$

**Críteris d'avaluació**

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

3. Indiqueu quina és la molècula energètica del cos humà. Escriviu-ne el nom sencer i la sigla.  
[1 punt]

**La molècula energètica del cos humà és el trifosfat d'adenosina o adenosinatriphosfat (ATP).**

**Criteris d'avaluació**

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

4. Anomeneu QUATRE esports individuals amb oposició.  
[1 punt]

**Tennis, frontó, lluita, judo, pilota basca, pàdel, etcètera.**

**Criteris d'avaluació**

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

5. Indiqueu amb una creu si és vertader o bé fals que les activitats següents es duen a terme en un medi aquàtic.  
[1 punt]

	<i>Vertader</i>	<i>Fals</i>
Natació	X	
Gimnàstica rítmica		X
Vela	X	
Karate		X
Ràfting	X	
Paracaigudisme		X
Senderisme		X
Aeròbic		X
Cicloturisme		X
Surf	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

6. Relacioneu les classes d'esports de la columna de la dreta amb els exemples d'esports de la columna de l'esquerra. Per fer-ho, escriviu a les caselles de sota el número de la classe d'esport (1, 2, 3 o 4) que correspon a cada exemple.

[1 punt]

- |                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| <i>a)</i> Beisbol          | 1. Esports individuals |
| <i>b)</i> Natació          | 2. Esports d'equip     |
| <i>c)</i> Ràfting          | 3. Esports de lluita   |
| <i>d)</i> Futbol           | 4. Esports a la natura |
| <i>e)</i> Judo             |                        |
| <i>f)</i> Boxa             |                        |
| <i>g)</i> Bàsquet          |                        |
| <i>h)</i> Hoquei sobre gel |                        |
| <i>i)</i> Atletisme        |                        |
| <i>j)</i> Escalada         |                        |

*a)*    *b)*    *c)*    *d)*    *e)*    *f)*    *g)*    *h)*    *i)*    *j)*

#### Criteris d'avaluació

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

7. Empleneu els espais buits de la taula de sota amb el terme que correspon a cada definició.

[1 punt]

\_\_\_\_1\_\_\_\_: capacitat de fer un o més moviments en tan poc temps com sigui possible, a un ritme d'execució màxim i durant un període breu que no provoqui fatiga.

\_\_\_\_2\_\_\_\_: capacitat que té l'organisme de resistir durant tant de temps com sigui possible esforços de llarga durada sense l'aparició de la fatiga.

\_\_\_\_3\_\_\_\_: qualitat física bàsica que ens permet realitzar una acció muscular (una contracció) per a vèncer una oposició (petita, mitjana o màxima).

\_\_\_\_4\_\_\_\_: capacitat d'extensió màxima d'un moviment en una articulació determinada.

1	<b>velocitat</b>	3	<b>força</b>
2	<b>resistència</b>	4	<b>flexibilitat</b>

#### Criteris d'avaluació

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

8. Relacioneu els aliments següents amb el macronutrient principal. Per fer-ho, escriviu a les caselles de sota el número del macronutrient principal (1, 2 o 3) que correspon a cada aliment.

[1 punt]

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| <b>a)</b> Arròs         | 1. Glícids (o glúcids) |
| <b>b)</b> Olis vegetals | 2. Lípids              |
| <b>c)</b> Pollastre     | 3. Proteïnes           |
| <b>d)</b> Pasta         |                        |
| <b>e)</b> Tonyina       |                        |
| <b>f)</b> Cereals       |                        |
| <b>g)</b> Llet          |                        |
| <b>h)</b> Carn          |                        |

a)     b)     c)     d)     e)     f)     g)     h)

#### **Críteris d'avaluació**

Set o vuit respostes correctes .....	1 punt
Cinc o sis respostes correctes .....	0,5 punts
Menys de cinc respostes correctes .....	0 punts

9. Esmenteu DOS tests o proves físiques útils per a valorar les qualitats físiques següents:

[1 punt]

Resistència: **test de Cooper, cursa de llançadora (*course navette*), cursa de 1.000 m, etcètera.**


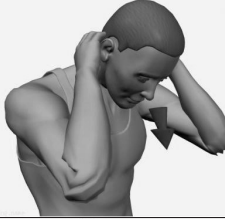
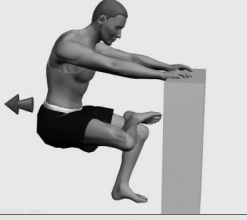



Velocitat: **test de 30 m, cursa de 5 m, velocitat gestual (*tapping test*), test de 10x5 m, etcètera.**

#### **Críteris d'avaluació**

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

10. Indiqueu quin és el grup muscular principal que es treballa en els estiraments següents:

[1 punt]

	<p>Bessons</p>
	<p>Trapezi</p>
	<p>Glutis</p>
	<p>Pectorals</p>
	<p>Psoes ilíac</p>
	<p>Quàdriceps</p>

**Criteris d'avaluació**

Sis respostes correctes .....	1 punt
Quatre o cinc respostes correctes .....	0,5 punts
Menys de quatre 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