



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació

**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2024**

Educació física

Sèrie 1

SOLUCIONS,

CRITERIS DE PUNTUACIÓ

I CORRECCIÓ

1. Contesteu les preguntes següents tipus test. Utilitzeu la graella de respostes.
[1,5 punts]
- 1.1. Es considera sobrepès un índex de massa corporal...
a) d'entre 25 i 30 kg/m².
 b) superior a 30 kg/m².
 c) inferior a 25 kg/m².
 d) Cap de les respostes anteriors
- 1.2. Quina prova no es fa servir per valorar l'aptitud aeròbica i la cardiovascular?
 a) Test de Cooper.
 b) Cursa d'anada i tornada.
c) Flexió de braços en suspensió.
 d) Test de 1000 metres.
- 1.3. Un resultat inferior a 6 nivells a la cursa d'anada i tornada, o *course navette*, obtingut per nois i noies de 15 a 16 anys es considera...
 a) excel·lent.
 b) destacable. Estan en bona forma física.
 c) fluix.
d) molt fluix.
- 1.4. El test de flexió profunda de tronc (*sit and rich*, Eurofit) té com a objectiu...
 a) valorar la flexibilitat i la força d'extensió dorsolumbar.
 b) valorar la mobilitat/flexibilitat de l'espatlla i la de l'extremitat superior.
 c) valorar la mobilitat/flexibilitat del coll i la de la columna vertebral.
d) valorar la flexibilitat coxofemoral i la lumbar.
- 1.5. L'índex de massa corporal (IMC) es calcula...
 a) dividint l'alçada entre el pes corporal.
b) dividint el pes corporal entre l'alçada.
 c) dividint l'edat entre el pes corporal.
 d) dividint l'edat entre l'alçada.
- 1.6. Quins d'aquests tests serveixen per valorar la flexibilitat?
 a) Test de flexió de braços en suspensió, de salt horitzontal i d'equilibri monopodal en 1 minut.
 b) Test d'abdominals en 1 minut i test de nombre màxim de flexions de braços.
 c) Test de flexió profunda del tronc, d'extensió de tronc i d'abdominals en 1 minut.
d) Test de flexió profunda del tronc, d'extensió de tronc i d'espatlla.

Graella de respostes:

1.1.	a
1.2.	c
1.3.	d

1.4.	d
1.5.	b
1.6.	d

Criteris d'avaluació	
Sis respostes correctes	1,5 punts
Cinc respostes correctes	1,25 punts
Quatre respostes correctes	1 punt
Tres respostes correctes	0,75 punts
Dues respostes correctes	0,5 punts
Una resposta correcta	0 punts

2. Ompliu els espais buits de les frases referides al cos humà utilitzant els conceptes següents. Utilitzeu la graella de respostes.

[2 punts]

fèmur	húmer	caixa toràtica	cintura pelviana	clavícula	escàpula
crani	columna vertebral	maluc	cintura escapular	costelles	os coxal

El ____ (1) ____ protegeix l'encèfal, els ulls i l'oïda.

La ____ (2) ____ protegeix la medul·la espinal i està formada per 33 vèrtebres.

La ____ (3) ____ està formada per la ____ (4) ____, l' ____ (5) ____ i la ____ (6) ____, que a la vegada està formada pel ____ (7) ____ (ili, isqui i pubis) i un ____ (8) ____ o ilíac.

La ____ (9) ____ està formada per les ____ (10) ____ i l'estern, que protegeix el cor i els pulmons.

Les extremitats superiors, que són els braços, estan formades per l' ____ (11) ____, el radi i el cúbit, i els ossos de la mà.

Les extremitats inferiors, que són les cames, estan formades pel ____ (12) ____, la tibia i el peroné, i els ossos del peu.

1	2	3	4	5	6
crani	columna vertebral	cintura escapular	clavícula	escàpula	cintura pelviana

7	8	9	10	11	12
maluc	os coxal	caixa toràtica	costelles	húmer	fèmur

Criteris d'avaluació	
Dotze respostes correctes	2 punts
Deu o onze respostes correctes	1,75 punts
Nou respostes correctes	1,5 punts
Vuit respostes correctes	1,25 punts
Sis o set respostes correctes	1 punt
Quatre o cinc respostes correctes	0,75 punts
Dues o tres respostes correctes	0,5 punts
Una resposta correcta	0,25 punts

3. Indiqueu si les afirmacions següents referides als principis i les característiques de l'esport recreatiu són vertaderes (V) o falses (F).

[1 punt]

	V/F
Es practica en el temps de lleure i d'oci, i no com a entrenament.	V
S'hi prioritzen la puntuació i la competició, i no pas el gaudi i la participació en grup.	F
Les federacions n'imposen les regles.	F
S'estableixen regles simples que permeten jugar de manera immediata i sense tenir una gran condició física.	V
Té un objectiu educatiu per desenvolupar competències i valors.	V
Sempre hi ha àrbitre.	F
S'organitzen trobades i festes, en lloc de campionats.	V
La pràctica del joc o de l'activitat física no s'adapta a l'espai disponible.	F

Criteris 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

4. Completeu els espais buits del quadre del programa olímpic d'atletisme amb les proves següents:

[1,5 punts]

Marxa atlètica	Tanques	Decatló	Heptatló
Salts	Llançaments	Mig fons	Fons

Curses	Velocitat	100 m, 200 m i 400 m
	Mig fons	800 m i 1500 m
	Fons	3.000 m (femení), 5.000 m, 10.000 m i marató
	Tanques	110 m (masculí), 100 m (femení) i 400 m
	Obstacles	3.000 m
	Relleus	4 x 100 m i 4 x 400 m
	Marxa atlètica	10 km (femení) i 20 km i 50 km (masculí)
Concursos	Salts	de llargada, d'alçada, triple salt i de perxa
	Llançaments	de pes, de disc, de martell i de javelina
Proves combinades	Decatló	100 m, 400 m, 1.500 m, 110 m tanques, salt de llargada, d'alçada i de perxa, i llançament de pes, de disc i de javelina
	Heptatló	200 m, 800 m, 100 m tanques, salt de llargada i d'alçada, i llançament de javelina i de pes

Criteris d'avaluació	
Vuit respostes correctes	1,5 punts
Sis o set respostes correctes	1,25 punts
Quatre o cinc respostes correctes	1 punt
Tres respostes correctes	0,75 punts
Dues respostes correctes	0,5 punts
Una resposta correcta	0,25 punts

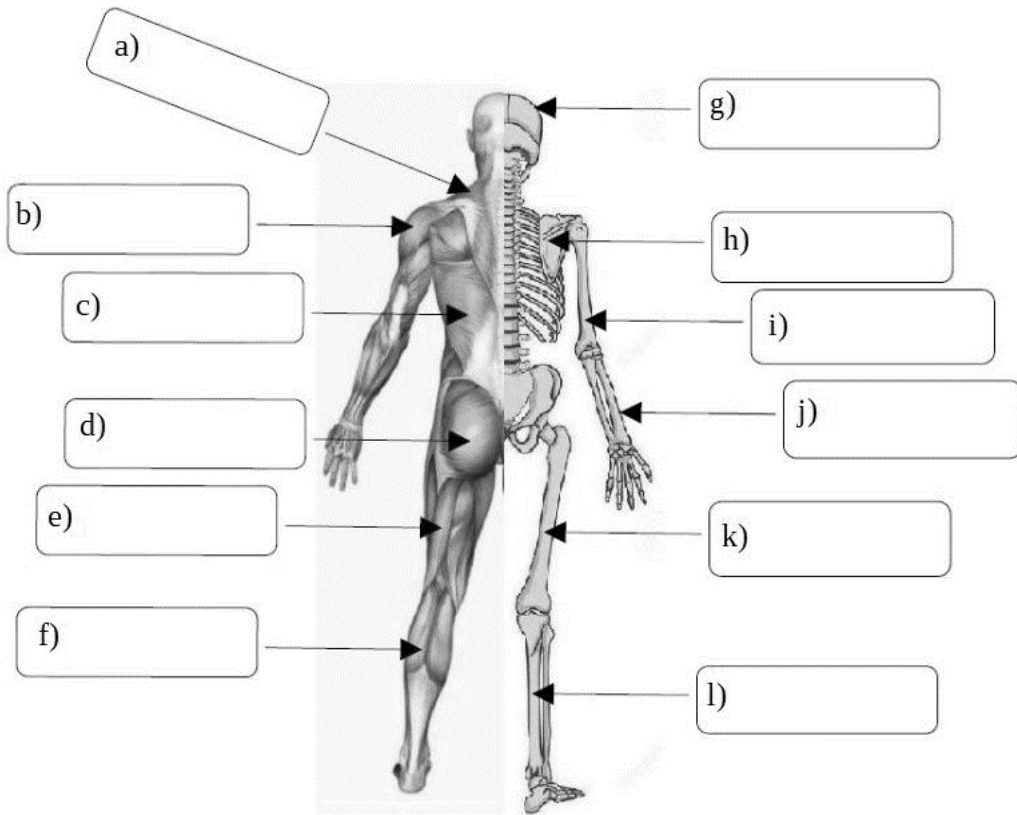
5. Indiqueu dos mètodes de relaxació actius i dos mètodes de relaxació passius.

[1 punt]

Mètodes actius	Mètodes passius
Taitxí, ioga, pilates, exercicis respiratoris, entrenament de Schultz, mètode Jacobson, eutonia de G. Alexander, relaxació psicotònica de J. de Ajuriaguerra	Massatge, hipnosi, meditació, aromateràpia, musicoteràpia, sauna, spa

Criteris d'avaluació	
Quatre respostes correctes	1 punt
Dues o tres respostes correctes	0,5 punts
Menys de dues respostes correctes	0 punts

6. Escriviu el nom dels músculs i dels ossos que s'assenyalen a la imatge següent. Utilitzeu la graella de respostes.
[2 punts]



Graella de respostes:

a)	Trapezi
b)	Deltoide
c)	Dorsal ample
d)	Glutis o gluti major
e)	Isquiotibial o bíceps femoral
f)	Bessons

g)	Crani
h)	Escàpula o omòplat
i)	Húmer
j)	Radi
k)	Fèmur
l)	Tíbia

Criteris d'avaluació	
Dotze respostes correctes	2 punts
Deu o onze respostes correctes	1,75 punts
Vuit o nou respostes correctes	1,5 punts
Sis o set respostes correctes	1,25 punts
Cinc respostes correctes	1 punts
Quatre respostes correctes	0,75 punts
Dues o tres respostes correctes	0,5 punts
Una resposta correcta	0,25 punts

7. Relacioneu cada postura amb les situacions en què cal utilitzar-la.
[1 punt]

a) Posició semiincorporat o semiassegut	b) Posició de Trendelenburg o cames elevades	c) Posició lateral de seguretat	d) Decúbit supí
---	--	---------------------------------	-----------------

	Posició de Trendelenburg o cames elevades	És la posició antixocs. Ajuda que la sang es concentri als òrgans vitals.
	Posició semiincorporat o semiassegut	S'aplica en víctimes amb problemes respiratoris.
	Decúbit supí	S'utilitza per a les maniobres de reanimació cardíaca, la posició d'espera i el trasllat de víctimes traumàtiques.
	Posició lateral de seguretat	S'aplica a les víctimes inconscients que respiren. Serveix per evitar que, en cas que la víctima vomiti, s'ofegui.

Criteris d'avaluació	
Quatre respostes correctes	1 punt
Dues o tres respostes correctes	0,5 punts
Menys de dues respostes correctes	0 punts

