



Orientacions per a la prova d'accés a cicles formatius de grau superior: prova d'Educació Física

1. Continguts principals

Els continguts de la prova d'accés a grau superior es corresponen als establerts al currículum oficial del batxillerat de les Illes Balears, amb especial esment als continguts següents:

Bloc 1. Condició física i salut

- 1.1. Bases teòriques i objectius de l'entrenament de les capacitats físiques condicionals.
- 1.2. Sistemes d'entrenament, evolució amb l'edat i valoració de les capacitats físiques condicionants.
- 1.3. Principis i factors de la planificació d'un programa d'activitat física i salut. Periodització de l'entrenament.
- 1.4. Components i factors d'una condició física saludable.
- 1.5. Efectes de l'activitat física sobre la salut.
- 1.6. Efectes dels hàbits i les pràctiques socials que perjudiquen la salut.
- 1.7. El cos humà i l'aportació energètica. Nutrients, l'ATP i vies d'obtenció d'energia.
- 1.8. Les activitats físiques suaus. Tècniques i relació amb la correcció postural. Patologia de l'esquena.

Bloc 2. Habilitats esportives

- 2.1. Activitats recreatives. Característiques bàsiques.
- 2.2. Els jocs. Característiques i tipus.
- 2.3. Activitats alternatives. Classificació.
- 2.4. Activitats a la natura. Característiques i classificació.
- 2.5. Activitats competitives. Concepte i classificació dels esports. Esport adaptat i esport espectacle i les seves implicacions.
- 2.6. Elements bàsics dels esports. Reglament. Aspectes tècnics, tàctics i estratègics. La comunicació en els esports.
- 2.7. Esports col·lectius. De cooperació i oposició. De cooperació.

- 2.8. Esports individuals. Sense oposició, amb oposició.
- 2.9. Activitats a la natura. Esports de risc i aventura.
- 2.10. El lleure i l'activitat física.

Bloc 3. Ritme i expressió

- 3.1. Evolució històrica i conceptes bàsics de l'expressió corporal.
- 3.2. Les manifestacions rítmiques. L'origen i l'evolució històrica.
- 3.3. Tècniques rítmiques i de dansa.
- 3.4. Balls i expressions rítmiques pròpies de les Illes Balears.

2. Elements que avalua la prova

- 1. La prova avalua el màxim possible dels criteris d'avaluació establerts al punt següent.
- 2. La prova inclou continguts de cadascun dels blocs establerts a l'apartat anterior.

3. Criteris d'avaluació

- 1. Apreciar i valorar el respecte de les normes de convivència establertes i de la utilització adequada dels materials i les instal·lacions.
- 2. Emetre judicis crítics sobre les actituds de tolerància i esportivitat, tant en el paper de practicant com en el d'espectador.
- 3. Comprendre el procés d'entrenament per incrementar les capacitats físiques relacionades amb la salut, partint d'un supòsit pràctic, i millorar-les respecte del nivell de partida.
- 4. Manifestar coneixements del seu entorn urbà i natural i valorar les possibilitats que li ofereix per a la pràctica d'activitat física.
- 5. Conèixer els instruments d'avaluació de les capacitats físiques i treure'n conseqüències amb l'objectiu de millorar i satisfer necessitats i interessos, partint d'un supòsit pràctic.
- 6. Dissenyar i realitzar de manera autònoma un programa d'activitat física tenint en compte la utilització correcta dels principis de l'entrenament i els sistemes i mètodes de desenvolupament de la condició física en relació amb les necessitats establertes, partint d'un supòsit pràctic.
- 7. Elaborar un pla dietètic pràctic a curt termini adequat a la realització d'una determinada activitat física, d'acord amb les variables d'edat, sexe i composició corporal.
- 8. Dissenyar i organitzar activitats físiques recreatives com a mitjà d'utilització del temps de lleure utilitzant els recursos espacials i materials especificats en un supòsit pràctic.
- 9. Descriure l'execució correcta de les habilitats específiques dels esports seleccionats d'entre els més usuals i practicats a les Illes Balears.

10. Comprendre les possibilitats expressives corporals mitjançant la combinació dels elements espacials i temporals, amb la finalitat de transmetre sentiments, emocions o missatges, i descriure l'origen i evolució de les danses i balls més rellevants de les Illes Balears.
11. Diferenciar i descriure les principals característiques de les pràctiques corporals encaminades a restablir l'equilibri psicofísic i a combatre l'estrès, i prendre consciència dels beneficis que reporten en la millora de la salut.
12. Elaborar i analitzar planificacions d'activitats fisicoesportives en el medi natural fent especial esment a la seva conservació i millora.

4. Estructura de la prova i tipologia de preguntes

1. Preferentment, les proves es contextualitzen en entorns propers a la vida dels alumnes: situacions personals, familiars, escolars i socials, a més d'entorns humanístics i científics.
2. Cadascuna de les proves conté preguntes obertes i semiobertes que requereixen dels alumnes capacitat de pensament crític, reflexió i maduresa. A més d'aquests tipus de preguntes, es poden usar preguntes d'opció múltiple (triar l'opció correcta entre les donades, vertader/fals, emplenar taules, etc.). La puntuació assignada a les preguntes obertes i semiobertes suposen almenys el 50 % de la puntuació de la prova.
3. En aquestes orientacions s'entenen les categories de preguntes de la manera següent:
 - Preguntes d'opció múltiple: preguntes amb una sola resposta correcta inequívoca i que no exigeixen elaboració per part de l'alumne ja que s'ha de limitar a triar una de les respostes proposades. Entre aquests tipus de preguntes se'n poden trobar com ara triar l'opció correcta entre les donades, vertader/fals, etc.
 - Preguntes semiobertes: preguntes amb resposta inequívoca que requereixen elaboració per part de l'alumne. Aquesta construcció és breu; per exemple, resolució de problemes, emplenar buits sempre que no es facilitin les respostes, relacionar dades, emplenar taules, dibuixar gràfiques o vistes, qüestions de resposta breu, ordenar diferents conceptes, etc.
 - Preguntes obertes: preguntes que, a partir d'un text, supòsit, gràfic, imatge o similar, exigeixen elaboració per part de l'alumne i que no tenen una sola resposta correcta inequívoca. S'engloben dins aquests tipus les produccions escrites i les composicions plàstiques.

5. Criteris de qualificació

1. La prova es valora de 0 a 10, amb dos decimals. A l'enunciat de la prova s'ha d'indicar la valoració de cada apartat.



2. La prova valorarà els aspectes següents:
 - Presentació i pulcritud en les respostes.
 - La capacitat de cercar, seleccionar i processar informació.
 - La capacitat de manejar, utilitzar i expressar els continguts en els situacions concretes que es presenten.

3. Els problemes, si n'hi ha, no demanen la realització de càlculs llargs, s'hi valora l'exposició de les passes seguides (raonaments i càlculs). Els càlculs s'han de resoldre correctament i sense errades. Si l'exercici no està totalment resolt, es puntua en funció de les parts realitzades. La resolució de problemes es valora de la forma següent:
 - L'ús adequat dels conceptes i el plantejament, tant global com de cadascuna de les parts, amb un 30 %.
 - L'ús adequat dels procediments per resoldre'l, un 50 %.
 - El resultat final adient, un 20 %. Aquest apartat es puntua en funció dels errors de càlcul comesos. Els errors de càlcul numèric que no siguin de conceptes es tenen en menor consideració.

4. Les respostes s'han d'ajustar a l'enunciat de la pregunta. A més de valorar el contingut de la resposta, s'ha de tenir en compte la claredat en l'exposició dels conceptes, els processos, les passes que cal seguir i de les hipòtesis, l'ordre lògic, l'ús correcte dels termes científics i la contextualització segons l'enunciat. A més a més, també s'ha de valorar l'ús d'esquemes, sobretot quan es demanin explícitament.

5. A les respostes obertes cal que l'alumne mostri una capacitat de comprensió adequada de les qüestions plantejades i organitzi de forma lògica la resposta, tot analitzant i utilitzant les variables en joc. També es valora el grau de pertinença de la resposta i les mancances manifestes sobre el tema en qüestió. Les preguntes obertes només es valoren si la resposta no resulta ser una còpia literal de l'enunciat. Les respostes tampoc no es valoren en cas de limitar-se a expressar una opinió personal sense fer referència al que es troba i comenta al text de l'enunciat.

6. Les respostes tancades que no siguin clares, perquè no s'hi hagi indicat clarament i unívocament la resposta (en fer-hi més d'una marca, no deixar clar si és vertader o fals, etc.), no es valoraran.

7. S'intentaran evitar les preguntes encadenades. En qualsevol cas, els apartats d'un enunciat que en tenguin es corregiran independentment. Els apartats que necessitin el resultat d'un apartat anterior per resoldre's es corregiran assumint que el resultat de l'apartat anterior és correcte, tant si realment ho és com si no.



8. Quant a la correcció ortogràfica, s'aplica el criteri de descompte ortogràfic següent:
- Penalitza fins a 2 punts. 5 faltes de gràcia. Faltes repetides: només compten una vegada. Més d'una errada en una paraula: només compta una falta.
 - Barem: 0-5 errades, 0 punts; 6-10 errades, -0,25 punts; 11-15 errades, -0,5 punts; 16-20 errades, -1 punt; 21-25 errades, -1,5 punts; 26 errades o més, -2 punts.
9. Les taules, constants i equivalències que es necessitin per resoldre l'examen s'aportaran a l'enunciat.

6. Materials necessaris per a la realització de la prova

- L'examen s'ha de presentar escrit amb tinta blava o negra, no a llapis.
- No es poden usar telèfons mòbils ni aparells electrònics que permetin la comunicació.
- Es pot utilitzar calculadora científica, que no sigui programable o gràfica.
- No es pot entrar a l'examen amb textos o documents escrits.
- Es pot fer ús de regle graduat, escaire, cartabó i compàs.
- Les persones aspirants poden sol·licitar un únic full de paper, segellat, per fer-hi anotacions, esquemes, etc. Aquest full s'ha de lliurar juntament amb la prova i no es corregirà.

7. Durada de la prova

La durada de l'examen és d'una hora i mitja (90 minuts).