

Teste Final — Educação Física 4.º Ano

4.º Ano

Educação Física

24 valores

Instruções: Responde a todas as questões. Duração: 60 minutos. Cada questão vale 2 valores ($12 \times 2 = 24$ valores). Este teste cobre o ano inteiro — **Ginástica, Jogos**, as quatro subáreas, as capacidades motoras e a segurança. Avalia o que sabes **dizer**, não a tua execução motora.

1. Verdadeiro ou Falso (2 val)

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) Numa sequência mista ligam-se elementos do solo a um aparelho. → ____
- b) A receção de um salto faz-se com as pernas rígidas. → ____
- c) O equilíbrio dinâmico faz-se com o corpo parado. → ____
- d) A harmonia nota-se quando os movimentos combinam entre si. → ____

2. Completa as frases (2 val)

- a) A fase do salto em que os joelhos amorteceram é a ____ .
- b) Manter o equilíbrio com o corpo parado é equilíbrio ____ .
- c) Passar de um elemento para o seguinte sem parar é ter ____ .
- d) O aparelho onde se apoiam as mãos para passar por cima é o ____ .

3. Escolha múltipla (2 val)

- a) No voo de um salto, o que se controla é... 1) a postura do corpo 2) a velocidade do professor 3) o som do colchão
- b) Se um elemento sai mal a meio da sequência... 1) paro tudo e saio 2) termino com controlo e repito depois 3) começo de novo a meio
- c) Antes de usar um aparelho... 1) salto logo para cima 2) chamo os colegas para ver 3) verifico se está firme

4. Liga cada palavra à sua descrição (2 val)

- a) Iniciativa — ____ b) Oportunidade — ____ c) Correção — ____ d) Decisão — ____

- 1) Escolher entre as soluções que o jogo oferece 2) Decidir antes de o adversário reagir 3) Executar bem o gesto escolhido 4) Fazer a ação no momento certo

5. Verdadeiro ou Falso (2 val)

- a) Ter iniciativa é decidir antes de o adversário reagir. → ____
- b) As regras combinadas podem mudar a meio se uma equipa estiver a perder. → ____
- c) O árbitro explica a decisão uma vez e manda recomeçar. → ____
- d) Num jogo de oposição pode empurrar-se o adversário. → ____

6. Ordena os passos de 1 a 4 (2 val)

Para resolver um conflito durante o jogo.

____ Cumprimentar e recomendar ____ Ouvir o colega até ao fim ____ Dizer o que aconteceu, sem acusar ____ Decidir a solução com o árbitro

7. Escolha múltipla (2 val)

a) Um exemplo de movimento não locomotor é... 1) correr para a frente 2) rodar no mesmo lugar 3) saltar para o lado

b) Antes de começar a patinar... 1) verifico o material e o piso 2) corro para ganhar velocidade 3) tiro o capacete

c) A natação deste ciclo fica no nível... 1) de aperfeiçoamento 2) de competição 3) de introdução

8. Completa a tabela (2 val)

Subárea	Uma tarefa do 4.º ano
Dança	_____
Patinagem	_____
Percursos na natureza	_____
Natação	_____

9. Verdadeiro ou Falso (2 val)

a) A segurança é o que se faz antes; a ajuda é o que se faz durante. → ____

b) Pode levantar-se um colega que caiu. → ____

c) Na autoavaliação comparo-me com o melhor da turma. → ____

d) O erro mostra o que ainda falta treinar. → ____

10. Completa as frases (2 val)

a) Verificar o colchão antes de começar é garantir a _____ .

b) O apoio dado durante o elemento, na posição indicada, é a _____ .

c) Apreciar o meu próprio desempenho chama-se _____ .

d) As quatro perguntas são: o que fiz, como fiz, o que falta e o que vou _____ .

11. Resposta curta (2 val)

a) Escolhe uma tarefa do 4.º ano e diz que capacidade motora se nota mais nela. Justifica.

b) Explica a diferença entre capacidades condicionais e capacidades coordenativas, com um exemplo de cada.

12. Resposta curta (2 val)

a) Escreve as quatro perguntas da autoavaliação e responde a uma delas sobre a tua última aula.

b) Diz duas regras de segurança que se aplicam em qualquer área — ginástica, jogos, patinagem, percursos ou natação.

Soluções

1. a) V b) F (com os joelhos dobrados, a amortecer) c) F (é com o corpo em movimento) d) V

2. a) receção b) estático c) fluidez d) plinto

3. a) 1 b) 2 c) 3

4. a) 2 b) 4 c) 3 d) 1

5. a) V b) F (valem até ao fim do jogo) c) V d) F (nunca se empurra nem se agarra)

6. 1 — Ouvir o colega até ao fim; 2 — Dizer o que aconteceu, sem acusar; 3 — Decidir a solução com o árbitro; 4 — Cumprimentar e recomendar.

7. a) 2 b) 1 c) 3

8. Dança — combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios ao ritmo da música. Patinagem — deslizar com equilíbrio e percorrer um percurso com curvas e paragens. Percursos na natureza — subir e descer conforme o terreno e seguir os sinais de orientação. Natação — flutuar e expirar dentro da água, avançando com braços e pernas.

9. a) V b) F (quem cai sai do elemento e recupera) c) F (comparo-me com o meu desempenho anterior) d) V

10. a) segurança b) ajuda c) autoavaliação d) treinar

11. (Exemplo) a) Encadear rolamento, vela e avião — controlo de postura: o corpo tem de ficar alinhado e firme em cada elemento e na passagem entre eles. b) As condicionais são resistência, velocidade de reação e flexibilidade (aguentar, responder depressa, dobrar); as coordenativas são postura, equilíbrio, orientação espacial, ritmo e agilidade (controlar e organizar o movimento).

12. (Exemplo) a) O que fiz; como fiz; o que falta; o que vou treinar. Resposta pessoal. b) Verificar o espaço e o material antes de começar; cumprir a indicação do professor e não empurrar nem puxar os colegas.