

## Teste — Dança, Patinagem, Natureza e Natação

4.º Ano

Educação Física

20 valores

**Instruções:** Responde a todas as questões. Duração: 45 minutos. Cada questão vale 2 valores ( $10 \times 2 = 20$  valores). Este teste cobre as quatro subáreas à escolha — dança, patinagem, percursos na natureza e natação — e avalia o que sabes **dizer**, não a tua execução motora.

### 1. Verdadeiro ou Falso (2 val)

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

a) Na dança, os movimentos acompanham a estrutura rítmica e a melodia. → \_\_\_\_

b) Rodar no mesmo lugar é um deslocamento. → \_\_\_\_

c) Na patinagem, o capacete é dispensável. → \_\_\_\_

d) Num percurso na natureza deve respeitar-se o percurso marcado. → \_\_\_\_

### 2. Completa as frases (2 val)

a) Os movimentos que mudam o corpo de lugar chamam-se \_\_\_\_\_ .

b) A ideia que a coreografia quer mostrar chama-se \_\_\_\_\_ .

c) Deslocar-me para onde quero, com um objetivo, é patinar com \_\_\_\_\_ .

d) As marcas que mostram o caminho são os sinais de \_\_\_\_\_ .

### 3. Escolha múltipla (2 val)

a) Para parar em segurança nos patins... 1) atiro-me para o chão 2) reduzo a velocidade e paro num espaço livre 3) agarro um colega

b) Se perder os sinais de orientação... 1) continuo em frente 2) separo-me do grupo 3) paro e chamo o professor

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

### 4. Liga cada subárea à sua descrição (2 val)

a) Dança — \_\_\_\_ b) Patinagem — \_\_\_\_ c) Percursos na natureza — \_\_\_\_ d) Natação — \_\_\_\_

1) Deslocar-me sobre rodas, com equilíbrio e segurança 2) Combinar movimentos ao ritmo de uma música 3) Deslocar-me na água, coordenando a respiração 4) Escolher habilidades conforme o terreno e os sinais

### 5. Verdadeiro ou Falso (2 val)

- a) Os sinais de orientação servem para confirmar que estou no percurso certo. → \_\_\_\_
- b) Preservar o ambiente é apanhar plantas para levar para casa. → \_\_\_\_
- c) No 1.º ciclo aprendem-se as técnicas formais dos estilos de natação. → \_\_\_\_
- d) A flutuação pode fazer-se com e sem apoio. → \_\_\_\_

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

Para preparar um percurso na natureza.

\_\_\_\_ Observar os sinais de orientação \_\_\_\_ Combinar o percurso e o ponto de encontro \_\_\_\_ Caminhar em grupo, sem deixar ninguém para trás \_\_\_\_ Verificar o calçado e a água

### 7. Escolha múltipla (2 val)

- a) Numa criação a pares, os dois colegas devem... 1) combinar o que cada um faz 2) competir entre si 3) fazer sempre o mesmo
- b) Dentro da água... 1) prende-se a respiração 2) inspira-se 3) expira-se devagar, fazendo bolhas
- c) Em terreno inclinado e molhado... 1) reduzo a velocidade e procuro apoio 2) acelero para passar depressa 3) salto as poças a correr

### 8. Completa a tabela (2 val)

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

### 9. Resposta curta (2 val)

- a) Explica a diferença entre deslocamentos e movimentos não locomotores.
- b) Diz duas regras de segurança que cumpres na piscina.

### 10. Resposta curta (2 val)

- a) Explica porque é que se deve respeitar o percurso marcado.
- b) Diz o que verificas antes de começar a patinar e porquê.

## Soluções

1. a) V b) F (é um movimento não locomotor) c) F (usa-se sempre) d) V

2. a) deslocamentos b) motivo c) intencionalidade d) orientação

3. a) 2 b) 3 c) 2

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

5. a) V b) F (as plantas ficam no sítio) c) F (ficam para os ciclos seguintes) d) V

6. 1 — Combinar o percurso e o ponto de encontro; 2 — Verificar o calçado e a água; 3 — Observar os sinais de orientação; 4 — Caminhar em grupo, sem deixar ninguém para trás.

7. a) 1 b) 3 c) 1

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. (Exemplo) a) Os deslocamentos mudam o corpo de lugar; os movimentos não locomotores fazem-se no mesmo lugar, como rodar ou balançar. b) Andar e não correr à beira da piscina; entrar só com a indicação do professor.

10. (Exemplo) a) Porque o percurso marcado é o que o professor verificou e conhece; sair dele é ficar sem referências e sem ajuda por perto. b) Verifico o espaço e o piso, ponho o capacete e as proteções, aperto os patins — para não me magoar nem magoar ninguém.