XI Edição dos ENCONTROS DE BASTO - Mondim de Basto 2008 –

1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Categoria 1

Destina-se exclusivamente a alunos do 1ºCEB.

Actividades de Expressão Físico-Motora – cada equipa de 30 elementos (15 femininos e 15 masculinos). O percurso será constituído por provas de Agilidade, Precisão, Força, Coordenação Motora e Orientação Espacial (ver regulamento em anexo).

REGULAMENTO DAS ACTIVIDADES DE EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA

Esta prova é constituída por 4 actividades:

- Salto em comprimento;
- Lançamento em precisão
- Prova de orientação
- Jogo Lúdico

Nota: cada aluno de cada Equipa tem de realizar **obrigatoriamente** todas as actividades.

Pontuação

A pontuação final desta prova é o somatório dos pontos obtidos em cada actividade: Assim,

Pontuação Final = Actividade 1 + Actividade 2 + Actividade 3 + Actividade 4 + Actividade 5

DESCRIÇÃO DAS ACTIVIDADES:

1. SALTO EM COMPRIMENTO:

O salto é efectuado sem corrida de aproximação. O aluno coloca os dois pés juntos, atrás da linha e com ou sem balanço, salta para a frente.

A medição do salto faz-se a partir do ponto/marca mais próxima deixada pelo aluno aquando da queda, até à linha de chamada e perpendicularmente a esta.

Cada aluno possui 2 tentativas para esta tarefa, é registada a melhor.

CLASSIFICAÇÃO

A classificação obtida por cada equipa nesta actividade, obtém-se através média de todos os saltos efectuados, somando as marcas registadas pela equipa a dividir pelo número de constituintes dessa mesma equipa (30 alunos).

PONTUAÇÃO

A pontuação da actividade obtém-se através da seguinte fórmula:

$$N - (y - 1)$$

Em que:

N = n.º de equipas participantes;

Y = classificação obtida na actividade

2. LANÇAMENTO EM PRECISÃO / COORDENAÇÃO

O aluno em cima do mini-trampolim com uma bola de mini-basquetebol saltitando, terá que lançar a bola ao cesto que estará colocado à sua frente.

Cada aluno efectua 2 lançamentos, valendo a concretização 1 ponto.

O lançamento é considerado nulo se o aluno estiver parado em cima do mini-trampolim (não saltitar).

CLASSIFICAÇÃO

O resultado obtido por cada equipa nesta prova obtém-se da seguinte forma:

Y = somatório dos pontos obtidos pela equipa

NOTA: fica em primeiro lugar a equipa que obtiver melhor resultado

PONTUAÇÃO

A pontuação da actividade obtém-se através da seguinte fórmula:

$$N - (y - 1)$$

Em que:

N = n.º de equipas participantes;

Y = classificação (lugar) obtida na actividade

3. PROVA DE ORIENTAÇÃO

A cada equipa será fornecido um mapa do recinto e um cartão de controlo de passagem. Existirão 6 pontos de passagem dispersos no local, colocados estrategicamente distantes uns dos outros.

Na actividade de orientação a partida é assinalada na carta por um triângulo e a chegada por duas circunferências concêntricas. Os pontos intermédios estão representados por círculos e numerados em função da sequência a seguir pelo aluno.

O vencedor é aquele que cumprir o trajecto traçado pela sequência imposta, no mais curto espaço de tempo.

No cartão de controlo de passagem que cada equipa transporta, é assinalado o tempo de partida e depois o tempo de chegada. Cada equipa deve marcar com o alicate existente na baliza, o quadrado correspondente ao número do cartão, marcando assim a sua passagem no ponto.

A equipa que não respeitar estes pressupostos será penalizada e terá uma classificação de 16 pontos (1 ponto = 1 minuto).

Legenda 1: Especificação Internacional para Mapas de Orientação *Sprint* - ISSOM

CLASSIFICAÇÃO

O resultado obtido por cada equipa nesta prova obtém-se da seguinte forma:

Y = Tempo dispendido na realização da prova

NOTA: pressupõe a correcta picotagem dos pontos de passagem

PONTUAÇÃO

A pontuação da actividade obtém-se através da seguinte fórmula:

$$N - (y - 1)$$

Em que:

N = n.º de equipas participantes;

Y = classificação obtida na actividade

4. JOGO LÚDICO – Limpa o Campo

Duas equipas serão colocadas em dois meios campos, à frente uns dos outros com o mesmo número de bolas de cada lado.

Durante 2 minutos, os alunos lançam o maior número de bolas para o outro campo.

Regras:

Os jogadores só poderão apanhar bolas no seu meio campo, não podendo pois, invadir o da outra equipa.

Ganha a equipa que no final do tempo, tenha o menor número de bolas no seu meio campo.

As bolas que forem lançadas para o campo adversário, no momento do apito do juiz, não são consideradas válidas, ficando assim a equipa, na tutela dessas mesmas bolas.

CLASSIFICAÇÃO

O resultado obtido por cada equipa nesta prova obtém-se da seguinte forma:

Y = Número de bolas acumuladas no seu campo durante o tempo previsto

PONTUAÇÃO

A pontuação da actividade obtém-se através da seguinte fórmula:

$$N - (y - 1)$$

Em que:

N = n.º de equipas participantes;

Y = classificação obtida na actividade