

MATRIZ DE PROVA DE ACESSO
CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO(A) DE DESPORTO
PRÉ-REQUISITOS
Prova de conhecimentos

Os pré-requisitos exigidos para acesso ao curso visam comprovar a aptidão funcional, física e desportiva adequada às exigências do curso, no entanto, atendo as circunstâncias que atravessamos as provas de acesso práticas presenciais serão substituídas por uma **prova de conhecimentos** que será efetuada por **videoconferência**.

O candidato deverá ser capaz de responder a algumas questões gerais e aspetos técnicos sobre modalidades individuais como a natação, a ginástica, o atletismo e sobre algumas modalidades coletivas como o futebol, andebol, basquetebol e voleibol.

O candidato deve ainda ter em sua posse as últimas avaliações da disciplina de Educação Física.

Abaixo, somente para conhecimento, segue as provas que teriam de efetuar numa situação normal para acesso ao curso.

Atletismo:

- **Salto em comprimento;**

Distâncias/cumprimento para avaliação máxima (20 valores):

1. *Masculinos* – 4 m e 40 cm; 2. *Femininos* – 3 m e 40 cm.

Cada candidato poderá efetuar 3 tentativa, a execução deverá cumprir o regulamento técnico.

- **Corrida de resistência - 1000 m;**

Tempos de referência para obtenção da avaliação máxima (20 valores):

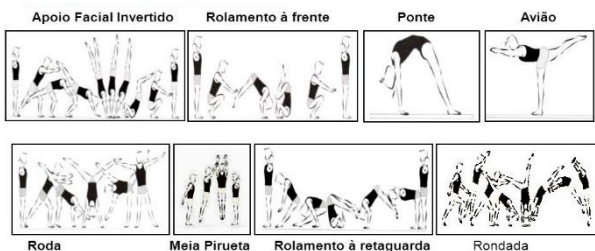
1. *Masculinos*: 3 m e 30 s; 2. *Femininos* – 4 m e 30 s.

A execução deverá cumprir o regulamento técnico.

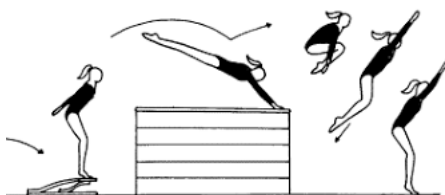
Ginástica

Prova gímnica composta por uma prova de solo e uma prova de cavalo (masculino, feminino).

- **Realização de uma sequência (Masculino e Feminino)**



- **Salto de cavalo (Masculino e Feminino)**



Desportos coletivos

Avaliação em situação de jogo reduzido em duas das seguintes modalidades: futebol, andebol, basquetebol, voleibol.

O Coordenador Pedagógico
(Rogério Bessa, prof.)

Centro Cultural da Branca | Apartado 2 | 3854-908 Branca | T. 234 541 300 | F. 234 543 476 | comunicacao@jobra.pt | www.jobra.pt