

MATRIZ DE PROVA ADMISSÃO
ANO LETIVO 2021/2022
CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO(A) DE DESPORTO (TD)
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 poderão ser 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, seguem as provas que têm de efetuar numa situação de provas presenciais:

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):

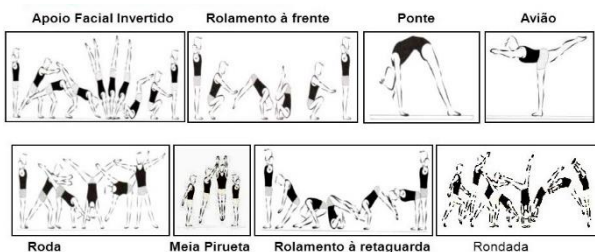
1. *Masculinos*: 3 m e 30 s;
2. *Femininos* – 4 m e 30 s.

A execução deverá cumprir o regulamento técnico.

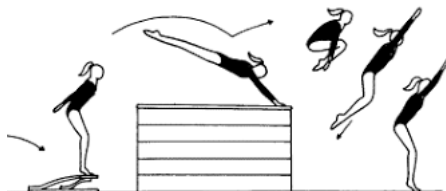
Ginástica

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.)