



A Escola onde os sonhos acontecem.

The school where dreams come true.

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.

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

Aptidão Física:

• **Vaivém;**

O teste do Vaivém consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20m a uma cadência pré-determinada.

Nº de percursos para avaliação máxima (20 valores): *Masculinos* – 82 percursos; *Femininos* – 48 percursos.

A execução deverá cumprir o regulamento técnico:

- Ao longo de cada percurso de 20m, o aluno deve pisar a linha com pelo menos um pé, quando ouve o 1º sinal sonoro.
- E, deve inverter o sentido da corrida, quando ouve o 2º sinal sonoro.
- O aluno pode cometer no máximo 3 faltas.

• **Impulsão horizontal;**

O teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento, movimentando os pés em simultâneo.

Distância horizontal para avaliação máxima (20 valores): *Masculinos* - 224,4 cm; *Femininos* – 179 cm.

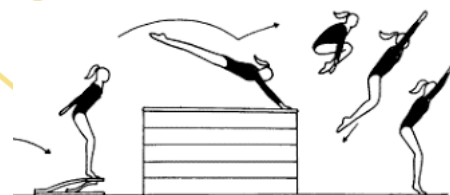
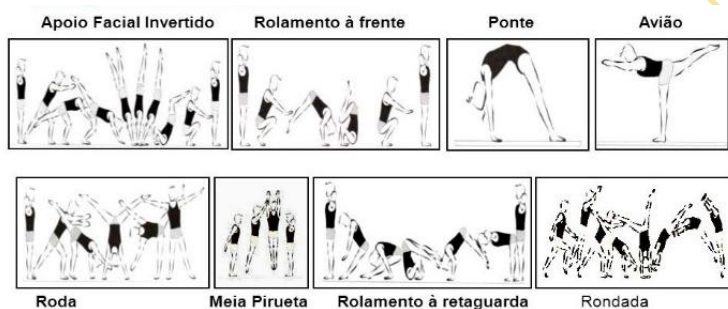
A execução deverá cumprir o regulamento técnico:

- O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros.
- Partindo da posição de pé, em movimento contínuo, o aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível.
- O aluno poderá efetuar 3 tentativas.

Ginástica

• **Prova gímnica composta por uma prova de solo e uma prova no cavalo (masculino, feminino).**

O aluno deve realizar uma sequência de ginástica de solo com a totalidade dos elementos evidenciado na imagem à esquerda. Ainda, deve realizar o salto de cavalo (imagem à direita).



A Coordenadora Pedagógica
(Renata Familiar, prof.)

Assinado por: **Renata de Pinho Familiar**
Num. de Identificação: 13951098
Data: 2025.03.28 17:25:14+00'00'