

CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO/A DE DESPORTO

ANO LETIVO 2022/2023

- Provas Práticas -

Ginástica – Realização de uma sequência gímnica, construída pelo candidato, que possua no mínimo os seguintes elementos:

- Pino
- Roda
- Cambalhota frente
- Cambalhota atrás
- Cambalhota Saltada
- 1 elemento equilíbrio (avião, ou outro)
- 1 elemento de flexibilidade (ponte/espargata/Folha)
- Elementos de ligação (saltos, piruetas, voltas, afundo)

Nota: o candidato poderá adicionar outros elementos à sequência gímnica acrescentando grau de dificuldade e consequentemente valor. Os alunos poderão pedir ajuda aos colegas se necessitarem para a realização de alguns elementos técnicos. Serão avaliados: aspectos técnicos de execução, fluidez, ritmo.

Modalidades Coletivas – Realização de um circuito técnico onde serão avaliados quanto a aspectos técnicos e táticos das modalidades de Futebol, Voleibol, Andebol e Basquetebol. (passe/recepção, lançamentos/remate, drible/condução de bola, manchete, serviço).

Atletismo – Corrida de 1000 m em menos de 4 minutos e meio (rapazes) e 5 minutos e meio (raparigas).

Badminton – Diferentes tipos de Batimentos em colaboração (Serviço, lob, clear, drive e remate).

Dança – Apresentação de uma pequena coreografia à escolha com a duração de 1minuto a 1minuto e meio. Os candidatos deverão trazer consigo a música no telemóvel de forma a poderem ligar por Bluetooth ou num suporte que possa ser descarregado para um PC em formato mp3. Serão avaliados na sua capacidade de seguir um ritmo e de interligar diferentes elementos de forma harmoniosa.

Os alunos serão avaliados em Apto ou Não apto em cada modalidade tendo que obter a menção de apto em todas as matérias.