

## CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO/A DE DESPORTO ANO LETIVO 2024/2025

### - 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 conseqüentemente valor. Os alunos poderão pedir ajuda aos colegas se necessitarem para a realização de alguns elementos técnicos. Serão avaliados: aspetos técnicos de execução, fluidez, ritmo.

**Modalidades Coletivas** – Realização de jogo reduzido onde serão avaliados quanto a aspetos técnicos e táticos das modalidades de Futebol, Voleibol, Andebol e Basquetebol. (Ocupação racional do espaço; uso coerente e ajustado das técnicas para cumprimento dos objetivos; demonstra conhecimento; aplica as regras).

**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.