



## Curso Profissional Técnico de Desporto

Ano letivo 2021/2022

INFORMAÇÃO PROVA

Disciplina: Desportos Individuais

Módulo: dois – Atletismo - iniciação

Modalidade da Prova: Escrita

Duração: 90 minutos



Cofinanciado por



Conteúdos	Competências Específicas	Estrutura da Prova (tipo de questão)	Cotação	Critérios de Classificação	Material
<p>1. As diferentes disciplinas do atletismo (Ar Livre e Pista Coberta)</p> <p>2. Aspetos regulamentares das provas de atletismo</p> <p>3. Técnica de corrida</p> <p>3.1. Aspetos técnicos fundamentais da técnica de corrida nas provas de velocidade</p> <p>3.2. Tipologia de exercícios para a melhoria da técnica de corrida e sua organização no treino</p> <p>4. Salto em altura</p> <p>4.1. Regras básicas</p> <p>4.2. Aspetos técnicos</p> <p>4.3. Iniciação ao salto em altura</p> <p>4.3.1. Corrida em curva</p> <p>4.3.2. Salto em tesoura</p> <p>4.3.3. Fosbury Flop</p> <p>5. Lançamento do peso</p> <p>5.1. Regras básicas</p> <p>5.2. Aspetos técnicos</p> <p>5.3. Iniciação ao lançamento do peso com a técnica retilínea.</p>	<p>Descreve os principais aspetos regulamentares no que respeita à competição.</p> <p>Identifica os principais aspetos da técnica de corrida das provas de velocidade.</p> <p>Aplica os principais aspetos técnicos do salto em altura.</p> <p>Identifica os principais aspetos técnicos do lançamento do peso.</p> <p>Organiza sessões de treino das diferentes disciplinas do atletismo.</p>	<p>ITENS DE CONSTRUÇÃO: Resposta restrita</p>	<p>200 pontos</p> <p>5 grupos de 40 pontos cada.</p>	<p>A classificação das respostas aos itens de resposta restrita centra-se nos tópicos de referência, tendo em conta a organização dos conteúdos e a utilização de linguagem científica adequada. As respostas, se o seu conteúdo for considerado cientificamente válido e adequado ao solicitado, podem não apresentar exatamente os termos e/ou as expressões constantes dos critérios específicos de classificação desde que a linguagem usada em alternativa seja adequada e rigorosa. Nestes casos, os elementos de resposta cientificamente válidos devem ser classificados de acordo com os descritores apresentados. Caso a resposta contenha elementos contraditórios, são considerados para efeito de classificação apenas os tópicos que não apresentem esses elementos.</p>	<p>Material de escrita: caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta.</p> <p>As respostas são registadas em folha própria, fornecida pelo estabelecimento de ensino.</p> <p>Não é permitido o uso de corretor</p>