

Prova Específica de Aptidão – Atletismo

1. INTRODUÇÃO

O presente documento visa divulgar as características da Prova de Aptidão para o Ensino Especializado de Desporto, mais concretamente para a modalidade de Atletismo. Esta prova está abrangida pela Portaria nº 12/2020 de 10 de fevereiro de 2020.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios gerais de classificação /cotação da prova.
- Material;
- Duração.

Este documento será afixado em local de estilo e divulgado na página da internet da unidade orgânica, para que os alunos fiquem devidamente informados sobre a prova que irão realizar.

2. OBJETO DE AVALIAÇÃO

A prova tem por referência o programa Nacional de Educação Física na subárea de atletismo, tendo a sua base no nível de iniciação.

3. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

CONTEÚDOS	COTAÇÃO
<p>Corrida de velocidade (40 m) - partida de pé.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Acelera até a velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão; e termina sem desaceleração nítida.	10
<p>Corrida de Estafetas</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Efetua uma corrida de estafetas 2 x 50 m, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. Realiza por duas vezes, uma como recetor e a outra como transmissor.	15
<p>Salto em comprimento – técnica de voo na passada.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Executa uma corrida de balanço (seis a dez passadas); impulsão numa zona de chamada (sem redução nítida de velocidade); elevação enérgica da coxa da perna livre na impulsão, mantendo em elevação durante o voo; e queda a pés juntos na caixa de saltos.	15
<p>Salta em altura - técnica de tesoura</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço; apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão; e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.	15
<p>Lançamento da bola</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).	15
<p>Corrida de Obstáculos</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.	15
<p>Lançamento do Peso</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Lança de lado sem balanço, o peso de 2 kg/3kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.	15
TOTAL	100 Pontos

4. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO/COTAÇÃO DA PROVA

A classificação a atribuir a cada tarefa resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

A classificação final da Prova de Aptidão é calculada de acordo com a soma de todos os itens de avaliação.

5. MATERIAL

O atleta deve ser portador de roupa e calçado desportivo, sem qualquer especificidade particular.

6. DURAÇÃO

A prova será constituída por 7 tarefas, das quais 6 serão realizadas individualmente. A corrida de estafetas será realizada com um colega ou com o professor. A prova terá uma duração máxima de 40 minutos já com o aquecimento incluído.

A equipa de elaboração da Prova de Aptidão

Margarida Alexandra Oliveira

Calheta, 13 de setembro de 2020

O Presidente do Conselho Pedagógico,