

**PROVA DE INGRESSO PARA AVALIAÇÃO DE CAPACIDADE PARA FREQUÊNCIA DO ENSINO
SUPERIOR DOS MAIORES DE 23 ANOS**

Escola Superior de Educação e Comunicação

2021 /2022

Componente Específica de Desporto para o Ingresso na Licenciatura em Desporto

1. INTRODUÇÃO

Esta informação-exame visa dar a conhecer aos candidatos a exame os objetivos, os conteúdos, a estrutura, os itens, a cotação e material a usar nas Provas de Ingresso (Escrita e Prática) para Avaliação de Capacidade para Frequência do Ensino Superior dos Maiores de 23 Anos, na Componente Específica de Desporto para o Ingresso na Licenciatura em Desporto (2021/2022).

2. OBJETIVOS E CONTEÚDOS

Os objetivos e conteúdos a avaliar pela componente específica da prova de ingresso são os que constam no Regulamento da Universidade do Algarve para as Provas de Exame de Avaliação de Capacidade para Frequência do Ensino Superior dos Maiores de 23 anos disponível no site da Universidade e visam avaliar conhecimentos e competências necessários para a frequência do cursos acima referido.

Na prova escrita devem ser tidos como referência os documentos curriculares “Aprendizagens Essenciais - Secundário I Educação Física 10.º ano, 11.º ano e 12.º ano de escolaridade” e “Programa de Educação Física - 10.º, 11.º e 12.º anos”, disponível em <https://www.dge.mec.pt/educacao-fisica-0>, bem como manuais de Educação Física do Ensino Secundário (e.g. “Manual Fair Play - Educação Física 10º, 11º e 12º ano”; “Em Movimento - Educação Física - 10/11/12º ano”).

3. ESTRUTURA E ITENS

A componente específica de Desporto é constituída por duas provas:

3.1. Prova escrita

Conhecimento no âmbito da Educação Física do 10º ao 12º anos do ensino secundário através de perguntas de resposta sucinta e escolha múltipla. O conhecimento assenta nos seguintes tópicos:

3.1.1. Aptidão Física e Saúde

3.1.2. Fatores de promoção de um estilo de vida saudável

3.1.3. Desporto como fenómeno social

3.2. Prova Prática ¹

Prova prática de Natação com as seguintes características:

3.2.1. Conteúdos: As quatro técnicas de nado:

- Livres
- Costas
- Bruços
- Mariposa

3.2.2. Objetivos: Nadar 50 metros, com partida, numa das quatro técnicas de nado.

4. COTAÇÃO DA COMPONENTE ESPECÍFICA DA PROVA

A Componente Específica é classificada numa escala de 0 (zero) a 20 (vinte) valores distribuídos do seguinte modo:

4.1. Prova Escrita: 10 valores

4.2. Prova Prática: 10 valores ¹

4.2.1. Dimensão Quantitativa: será atribuído um nível, intervalo de valores, de acordo com a tabela de tempos que se segue:

	MASC		FEM		MASC		FEM	
6-7	00:51,00	00:55,00	00:54,00	00:58,00	00:57,00	01:04,00	01:06,00	01:12,00
8-9	00:48,00	00:50,99	00:50,00	00:53,99	00:53,00	00:56,99	01:00,00	01:05,99
10-11	00:41,00	00:47,99	00:43,00	00:49,99	00:48,00	00:52,99	00:55,00	00:58,99
12-13	00:37,00	00:40,99	00:40,00	00:42,99	00:44,00	00:47,99	00:51,00	00:54,99
14-15	00:34,00	00:36,99	00:37,00	00:39,99	00:40,00	00:43,99	00:47,00	00:50,99

¹ Em anexo (ANEXO I) encontra-se a “Prova Prática Alternativa” que será realizada caso as restrições relacionadas com a situação epidemiológica do país na data da prova prática impeçam a realização de uma prova de natação.

16-17	00:30,00	00:33,99	00:34,00	00:36,99	00:36,00	00:39,99	00:42,00	00:46,99
18-19	00:27,00	00:29,99	00:31,00	00:33,99	00:33,00	00:35,99	00:37,00	00:41,99
20	<	00:26,99	<	00:30,99	<	00:32,99	<	00:36,99

	MASC		FEM		MASC		FEM	
6-7	00:53,00	00:57,00	01:03,00	01:07,00	00:54,00	00:58,00	00:56,00	01:00,00
8-9	00:48,00	00:52,99	00:59,00	01:02,99	00:50,00	00:53,99	00:52,00	00:55,99
10-11	00:44,00	00:47,99	00:53,00	00:58,99	00:43,00	00:49,99	00:49,00	00:51,99
12-13	00:41,00	00:43,99	00:47,00	00:52,99	00:38,00	00:42,99	00:45,00	00:48,99
14-15	00:37,00	00:40,99	00:44,00	00:46,99	00:35,00	00:37,99	00:41,00	00:44,99
16-17	00:34,00	00:36,99	00:39,00	00:43,99	00:32,00	00:34,99	00:37,00	00:40,99
18-19	00:31,00	00:33,99	00:36,00	00:38,99	00:29,00	00:31,99	00:33,00	00:36,99
20	<	00:30,99	<	00:35,99	<	00:28,99	<	00:32,99

4.2.2. Dimensão Qualitativa: será atribuída a pontuação de 1 a 5 às seguintes componentes de execução técnica:

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Equilíbrio corporal - Trajetos propulsivos dos membros inferiores - Trajetos propulsivos dos membros superiores - Sincronização membros superiores/membros inferiores - Sincronização da respiração - Salto de partida - Viragens |
|---|

4.2.3. Classificação Final: a média dos pontos obtidos na avaliação qualitativa coloca o candidato na nota superior ou inferior de cada nível referente à avaliação quantitativa de acordo com os seguintes critérios:

10 --11	> 2,25
12 --13	> 3,0
14 --15	> 3,75
16 --17	> 4,5

A partir deste intervalo a avaliação qualitativa deixa de fazer sentido como fator de classificação pelo que passará a ser atribuída a classificação superior do intervalo quando a prova for realizada num tempo igual ou inferior ao tempo intermédio desse intervalo.

5.MATERIAL A UTILIZAR

5.1. Prova Escrita: o examinando pode usar o seguinte material: caneta esferográfica azul.

5.2. Prova Prática: o examinando deverá usar fato de banho de licra e touca. ¹

6.INDICAÇÕES ESPECÍFICAS

6.1. Prova Prática: a prova será realizada em piscina de 50 metros, na Piscina Municipal de Faro. ¹

ANEXO I - PROVA PRÁTICA ALTERNATIVA

3.2. Prova Prática

A componente específica de avaliação da aptidão físico-motora será efetuada através de um circuito composto por 5 diferentes provas:

Prova nº1: Lançar uma bola ao ar (com uma ou duas mãos, de acordo com a preferência do candidato), realizar um rolamento à frente engrupado e voltar a receber a bola com as duas mãos.

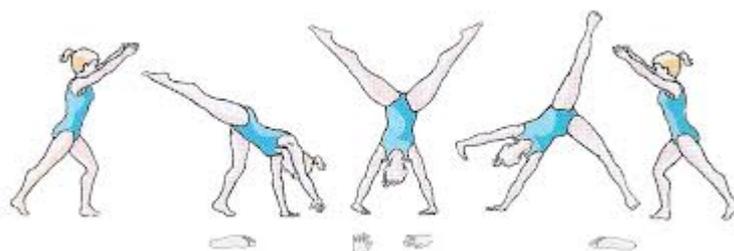


Aspetos avaliados:

a) modo como o candidato adequa o lançamento da bola (distância, altura, direção) à execução do rolamento;

b) qualidade do movimento/rolamento: posição inicial: pés juntos, joelhos fletidos e unidos, tronco ligeiramente inclinado à frente, queixo junto ao peito, braços em extensão e no prolongamento do tronco. Através de um impulso das pernas e sem baixar os braços, apoia as mãos no solo à largura dos ombros com dedos orientados para a frente. Os pés abandonam o solo após a uma ligeira impulsão ao mesmo tempo que se eleva a bacia. Assim que as mãos tocam no solo, o candidato deverá fletir os cotovelos sem os afastar, apoiar a nuca no solo e através de repulsão dos membros superiores “rola”, mantendo a cabeça em flexão e o corpo engrupado. Projetar os ombros e os braços estendidos para a frente de forma a voltar à posição inicial.

Prova nº2: Realizar a roda



Aspetos avaliados: qualidade e domínio do movimento: o candidato dá início ao movimento com um pé à frente do outro. Posteriormente, avança um dos M.I. e realiza afundo lateral. Após um balanço enérgico do M.I de trás que se encontra em extensão, apoia alternadamente as mãos na linha do movimento. Em seguida impulsiona a perna de chamada (perna da frente), mantém os M.S. e o tronco alinhados na vertical dos apoios e na trajetória aérea, os M.I. realizam o máximo afastamento possível, em extensão completa. Ao contactarem o solo, os pés apoiam alternadamente na linha do movimento.

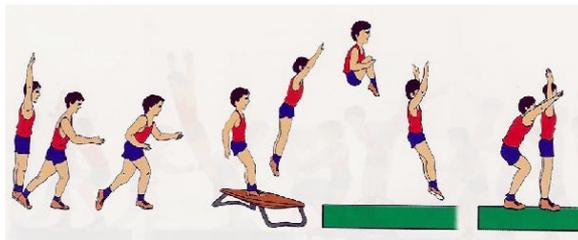
Prova nº3 - A uma distância de 4 metros da parede, lançar uma bola ao ar, deslocar-se lateralmente, tocar na parede, regressar ao local de partida e agarrar a bola sem que esta tenha ressaltado no solo.

Aspetos avaliados: Adequação do lançamento (distância, altura, direção) ao tempo que necessita para efetuar o deslocamento.

Prova nº4 - Com uma raqueta de ténis e uma bola de esponja, realizar 10 rebatimentos seguidos contra uma parede de modo a que a bola ressalte uma vez no solo.

Aspetos avaliados: a rotação do tronco e o movimento de *backswing* antes da bola ressaltar no solo; controlo da zona de contacto da raqueta com a bola; continuidade do movimento; nº de vezes que consegue rebater a bola seguidas.

Prova nº5 - Salto engrupado no Mini-Trampolim



Aspetos avaliados: capacidade de executar a corrida de balanço (em aceleração progressiva), a pré-chamada (última passada que deve ser longa e rasante), a chamada (pés apoiados em simultâneo e ligeiramente afastados, com membros inferiores ligeiramente fletidos, e membros superiores lançados de trás para a frente), o salto (elevar e fletir os membros inferiores unidos junto ao tronco na fase mais alta do salto; tocar com as mãos nos joelhos) e a recepção (contacto com o colchão com os dois pés ao mesmo tempo e ligeiramente afastados e com ligeira flexão dos membros inferiores).

4. COTAÇÃO DA COMPONENTE ESPECÍFICA DA PROVA

4.2. Prova Prática: 10 valores

A Componente Específica é classificada numa escala de 0 (zero) a 20 (vinte) valores do seguinte modo:

4.2.1. Será atribuída a cotação de 0 a 4 valores a cada uma das provas de acordo com os seguintes critérios:

- 0 - Não consegue realizar a prova de acordo com as condições definidas
- 1 - Realiza a prova com muitos erros graves e/ou um score inferior ao estipulado
- 2 - Realiza com alguns erros graves e/ou um score inferior ou igual ao estipulado
- 3 - Realiza com alguns erros e/ou um score igual ou superior ao estipulado
- 4 - Realiza sem erros e/ou um score superior ao estipulado

4.2.2. Classificação Final resulta do somatório das valores obtidos em cada uma das provas.

5. MATERIAL A UTILIZAR

Os candidatos devem utilizar vestuário e calçado próprio e apropriado para atividade física.

6. INDICAÇÕES ESPECÍFICAS

O local de realização da prova será no ginásio da Escola Superior de Educação e Comunicação.