



UNIVERSIDADE
DE LISBOA



Guia de Pré-Requisitos



Candidatura 2022-2023



**REGULAMENTO DAS PROVAS DE
APTIDÃO FUNCIONAL, FÍSICA E DESPORTIVA**

Organização do Guia

Organização do Guia	1
INFORMAÇÕES SOBRE AS PROVAS DE APTIDÃO FUNCIONAL, FÍSICA E DESPORTIVA 2022-2023.....	2
Quem tem de fazer as provas	2
Tipologia dos Pré-Requisitos de Aptidão Funcional, Física e Desportiva.....	3
Provas de Aptidão Funcional	3
Provas de Aptidão Física e Desportiva (Prática)	3
INSCRIÇÕES	4
Datas e Informações sobre a Organização das Provas..	4
Datas das inscrições:	4
Data das Provas de Aptidão Física e Desportiva	4
Calendário das Provas – Dias e Horas específicas	4
Locais de realização das provas.....	5
Organização da realização das provas	5
Ponto de encontro	5
Justificação de ausência/presença nas provas	5
PROCEDIMENTOS DE SEGURANÇA	6
REGULAMENTO DAS PROVAS FÍSICAS E DESPORTIVAS ..	8
Objetivos e regras das provas práticas.....	8
DESCRIÇÃO DAS PROVAS	8
.....	8
Atletismo.....	8
Natação	9
Ginástica.....	9
Circuito de Andebol	11
Circuito de Basquetebol.....	11
Circuito de Voleibol.....	12
Circuitos de Futebol	13

INFORMAÇÕES SOBRE AS PROVAS DE APTIDÃO FUNCIONAL, FÍSICA E DESPORTIVA 2022-2023

Com o objetivo de cumprir a Deliberação da Comissão Nacional de Acesso ao Ensino Superior (CNAES), a Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa juntamente com a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo em atenção ainda o momento que o país atravessa e seguindo as diretivas da Direção Geral de Saúde, as provas que compõem os pré-requisitos encontram-se ainda ajustadas.

Assim, para quem pretende ingressar no ensino superior nos cursos de Ciências do Desporto, continuam a ter de apresentar o que está estipulado para a parte da **Avaliação da Aptidão Funcional**, e podem consultar o regulamento completo em:

- <http://www.fmh.ulisboa.pt/pt/licenciaturas/ciencias-do-desporto/condicoes-de-acesso>

Em relação à **Avaliação da Aptidão Física e Desportiva**, as provas de carácter prático foram alteradas e simplificadas com carácter excecional para o ano de 2022-2023, e serão organizadas tal como estão descritas neste documento.

QUEM TEM DE FAZER AS PROVAS

Todos os candidatos ao curso de Ciências do Desporto que:

- frequentem ou terminaram o 12.º ano, independentemente da área frequentada.
- já frequentem o ensino superior e pretendam solicitar a mudança de ou para instituição/curso;
- pretendam candidatar-se ao abrigo dos regimes especiais de acesso ao ensino superior.
- pretendam candidatar-se ao abrigo do concurso especial destinados a titulares de outros cursos superiores.

TIPOLOGIA DOS PRÉ-REQUISITOS DE APTIDÃO FUNCIONAL, FÍSICA E DESPORTIVA.

Objetivo: Verificação das capacidades de robustez e domínio técnico básico necessárias à condução do ensino e treino de especialidades desportivas:

Provas de Aptidão Funcional

- O candidato, tem de apresentar o **Atestado de Robustez Física** ou o **Atestado Médico de Incapacidade Multiuso** a fim de comprovar a sua condição de APTO, no sentido de se garantirem os pressupostos funcionais indispensáveis para o curso.
- O documento a entregar deve dar entrada em última instância **2 semanas antes da realização das provas (até 30 maio)**. Caso não aconteça o candidato não poderá realizar as mesmas.

Notas importantes:

- Nos documentos acima mencionados, tem de constar que o candidato está “APTO e SEM RESTRIÇÕES para a prática desportiva”.
- É **obrigatório** indicar o número da cédula profissional do médico e a vinheta do médico ou o carimbo do centro de saúde.
- Em caso do não cumprimento desta indicação, será considerado **inválido** o respetivo documento e, conseqüentemente, não será aceite a inscrição do candidato

Provas de Aptidão Física e Desportiva (Prática)

- Serão eliminatórias e os resultados expressos em **APTO** ou **NÃO APTO**
- A qualificação APTO nas provas de Aptidão Física e Desportiva é o resultado das avaliações nas quatro (4) provas a realizar.
- Serão feitas duas chamadas.

Provas

- Atletismo
- Ginástica
- Escolha de **2 modalidades** dos Desportos Coletivos: Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol.

Nota importante para candidatos que apresentem Atestado Médico de Incapacidade Multiuso

- As provas a realizar serão estabelecidas em função das características motoras dos candidatos, podendo as modalidades serem adaptadas ou substituídas.
- Para que esta adaptação seja realizada, o candidato tem de o solicitar no ato da candidatura.
- As adaptações serão estabelecidas previamente e os candidatos informados pelos serviços académicos.

INSCRIÇÕES

On-line, conforme informações na página da FMH:

- <http://www.fmh.ulisboa.pt/pt/licenciaturas/ciencias-do-desporto/condicoes-de-acesso>

DATAS E INFORMAÇÕES SOBRE A ORGANIZAÇÃO DAS PROVAS

Datas das inscrições:

- 1.^a chamada – até 22 de abril de 2022
- 2.^a chamada/especial – até 30 de junho

Data das Provas de Aptidão Física e Desportiva

- 1.^a chamada – 14 e 15 de junho 2022
 - Os candidatos são avaliados em função do calendário a afixar oportunamente.
- 2.^a chamada/especial – 7 e 8 de julho 2022
 - Os candidatos são avaliados em função do calendário a afixar oportunamente.

Calendário das Provas – Dias e Horas específicas

As provas serão organizadas por dia, consoante as modalidades e locais específicos – a afixar atempadamente na página web da FMH.

Locais de realização das provas

Todas as provas serão realizadas nas instalações da Faculdade de Motricidade Humana e do Complexo Desportivo Jamor/Estádio Nacional.

- Consultar Mapa de locais, na página web da FMH:
<http://www.fmh.ulisboa.pt/pt/licenciaturas/ciencias-do-desporto/condicoes-de-acesso>
-

Organização da realização das provas

- Todos os candidatos **têm de estar equipados** no local das provas (não será possível utilizar balneários).
- Têm de trazer calçado próprio e higienizado para a realização das provas, que apenas serão calçados para a realização das provas:
 - Desportos coletivos: ténis/sapatilhas
 - Ginástica: sapatilhas de ginástica ou em alternativa podem fazer a prova com meias
- Os candidatos serão organizados por grupos de 50, e realizarão as suas provas por horas estipuladas

Ponto de encontro

As provas começam todas com a receção do candidato antes de iniciar as provas em locais a indicar. Em função da informação que será previamente enviada aos candidatos (programa das provas) devem-se apresentar 10 minutos antes da hora estipulada, nos seguintes espaços:

- Edifício Principal da FMH – Junto porta principal
- Edifício Esteiros – espaço exterior junto ao Pavilhão Esteiros
- Estádio Nacional – entrada na pista nº 1
- Estádio nacional – junto ao campo Futebol sintético

Justificação de ausência/presença nas provas

- Em caso de doença: A comprovação da doença é feita, conforme a lei, por documento médico específico.

- Em caso de **lesão no decorrer das provas**: Se o candidato se lesionar durante a realização de alguma das provas, deverá imediatamente e de forma verbal, comunicar o facto ao responsável.
- **Documento de presença**, nas provas: Se desejar receber um comprovativo de presença nas provas, deve solicitar no local das provas junto do responsável ou em alternativa, por e-mail aos serviços académicos.

Notas importantes:

- Os candidatos que, em qualquer dos dias, realizem a totalidade das provas e não manifestem que tenha ocorrido qualquer tipo de lesão decorrente da realização das mesmas, **não será aceite** Atestado Médico entregue posteriormente.
- Os candidatos que, por motivos de saúde, devidamente comprovada, não possam comparecer às provas de Aptidão Física e Desportiva ou se lesionaram no decorrer das provas da 1.^a chamada, devem obrigatoriamente **efetuar a inscrição para a realização das provas na 2.^a chamada** (sem pagamento adicional).
- Independentemente da natureza do problema de saúde, os candidatos apenas poderão utilizar as datas propostas (1.^a chamada; 2.^a chamada/especial), como possibilidade de realização das provas de Pré-requisitos. Não será agendada qualquer outra data para a realização de provas.

PROCEDIMENTOS DE SEGURANÇA

- Procedimentos para minimização do risco de transmissão do SARS CoV-2 ou Gripe A– **(A confirmar até ao momento)**
 - Caso o candidato tenha sintomas no dia da prova, não devem deslocar-se para o local das provas e devem informar a FMH e serviços competentes.
- Os candidatos não poderão fazer-se acompanhar aos locais de realização das provas. Se vierem acompanhados, estes devem permanecer no exterior das instalações.

- Depois da entrada nas instalações, os candidatos dirigem-se aos pontos de encontro de cada prova, onde devem estar 10 minutos antes do horário previsto.
- Nos espaços designados para os “briefing”, os candidatos serão esclarecidos sobre organização e procedimentos da realização das provas:
 - Existem duas zonas de espera, uma fora, antes de entrar no local da prova e outra dentro do local.
- Antes de realizar as provas, devem ser feitas a higienização das mãos, bem como no fim das mesmas (existem nos locais dispensadores de desinfetante).
- A circulação entre os locais das provas, será feita sempre que possível pelo exterior dos edifícios.
- **Não é permitido o uso de balneários:**
 - Os candidatos devem vir equipados e só poderão tomar banho em casa.
 - Aconselha-se que os candidatos **tragam uma toalha** para se limparem após as provas.
- As instalações sanitárias disponíveis, estarão devidamente sinalizadas
- Finda a realização das provas, os candidatos devem abandonar imediatamente as instalações da FMH.
- Após a finalização de cada uma das provas realizada por um candidato, todos os equipamentos usados serão higienizados pela organização

REGULAMENTO DAS PROVAS FÍSICAS E DESPORTIVAS

OBJETIVOS E REGRAS DAS PROVAS PRÁTICAS

- As provas práticas têm por finalidade a avaliação das capacidades no domínio físico e técnico das habilidades motoras.
- Aos candidatos submetidos à prestação de Aptidão Desportiva, será exigido a obtenção da qualificação **APTO** no conjunto das provas realizadas.
- As provas decorrerão por um processo de rotatividade entre as matérias, tendo cada uma delas um carácter eliminatório.
- Atenção, não será considerado válido para a candidatura a estas provas de pré-requisitos (2022), a apresentação de provas físicas e desportivas de anos anteriores.
- Candidatos que tenham frequentado Unidades Curriculares isoladas (previstas na lei) de carácter prático, podem utilizar as avaliações obtidas, apresentando-as antecipadamente ao Conselho Pedagógico.

DESCRIÇÃO DAS PROVAS



Atletismo

Prova: Corrida de resistência - 1000 metros, partida em pé.

- Os candidatos serão considerados **APTOS** se os resultados mínimos de realização, se situarem nos seguintes valores de tempo:
 - 3 minutos e 30 segundos – Masculinos;
 - 4 minutos e 30 segundos - Femininos.

- A prova decorre na Pista nº 1 de Atletismo (estádio nacional -Jamor)

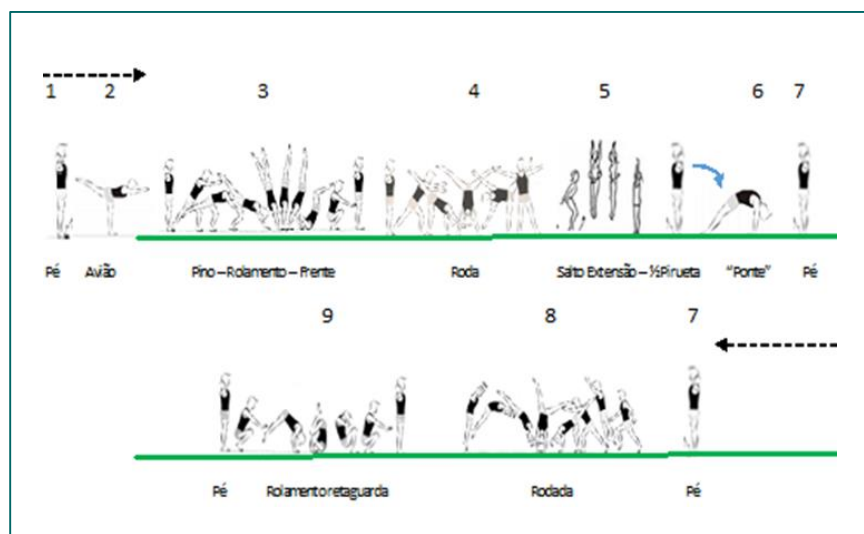
Natação

Não se realizarão provas de Natação devido aos impedimentos que ainda imperam sobre a utilização das Piscinas.

GINÁSTICA



- Realização da prova de SOLO, cumprindo os elementos que estão definidos no regulamento geral "exercício de solo"
- A prova decorre no Pavilhão Herminio Barreto (junto ao edifício principal da FMH)

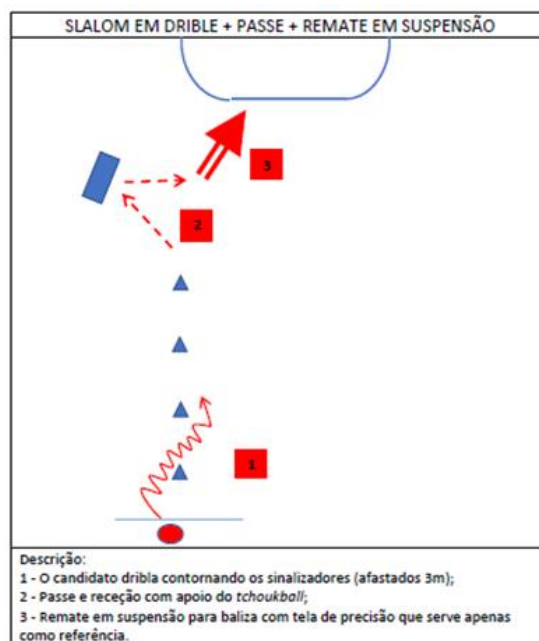




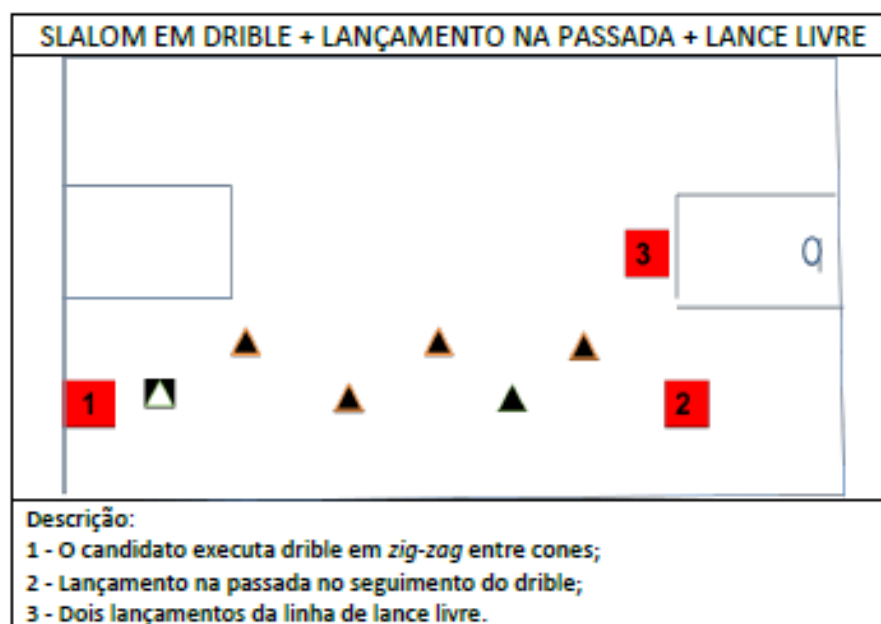
Desportos Coletivos

- Os candidatos devem escolher no ato da candidatura 2 das 4 modalidades possíveis:
 - Andebol
 - Basquetebol
 - Futebol
 - Voleibol
- Provas feitas individualmente: cumprir um circuito de habilidades técnicas com bola nas modalidades escolhidas.
- Em função da modalidade as provas podem decorrer:
 - Pavilhão Herminio Barreto (junto ao edifício principal da FMH)
 - Pavilhão Esteiros (no edifício Esteiros)
 - Campo de Futebol Sintético (Jamor)
- Circuitos propostos para cada modalidade:

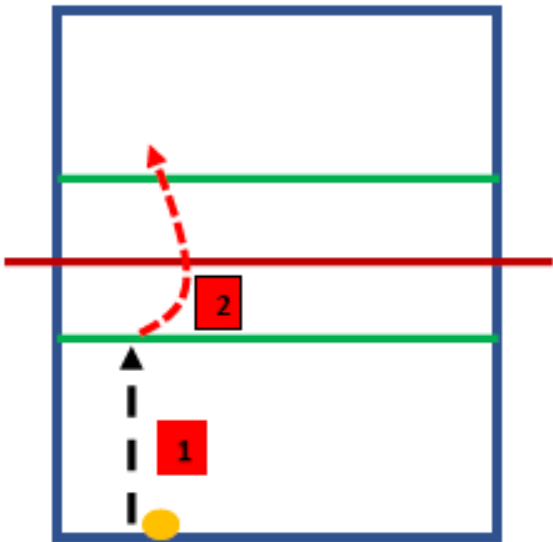
Circuito de Andebol



Circuito de Basquetebol



Circuito de Voleibol

PROGRESSÃO

Descrição: 1 - O candidato efetua auto-lançamento e deverá progredir com a bola até à linha dos 3 metros, utilizando as técnicas de passe e manchete, sem deixar cair a bola e podendo dar entre 3 a 6 toques; 2 - Chegando à linha dos 3 metros, deverá colocar a bola do outro lado da rede, usando passe ou remate em apoio.

Circuitos de Futebol

REMATE
Descrição: O candidato remata à baliza, encontrando-se a bola entre a linha da área de penalti (azul) e a linha que passa pela marca de pontapé de penalti (vermelha). O remate pode ser realizado ao primeiro toque ou após condução.

CONDUÇÃO DE BOLA
Descrição: O candidato inicia o percurso de condução da bola, antes do primeiro cone, tendo que realizar o percurso assinalado, o mais rapidamente possível. A tarefa termina quando o candidato e a bola ultrapassam o cone final.