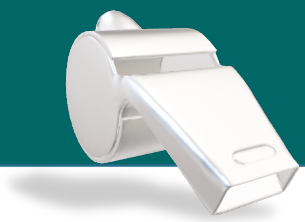
U LISBOA | UNIVERSIDADE DE LISBOA

FMH FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

Guia de Pré-Requisitos

Candidatura 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 2023..... 2
Quem tem de fazer as provas 2
Tipologia dos Pré-Requisitos de Aptidão Funcional, Física e Desportiva.....23
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 65
PROCEDIMENTOS DE SEGURANÇA 6
REGULAMENTO DAS PROVAS FÍSICAS E DESPORTIVAS 8
Objetivos e regras das provas práticas..... 8
DESCRIÇÃO DAS PROVAS 8
Atletismo..... 8
Natação 98
Ginástica 109
Desportos Coletivos ..... Erro! Marcador não definido.10
Circuito de Andebol ..... Erro! Marcador não definido.10
Circuito de Basquetebol ... Erro! Marcador não definido.11
Circuito de Voleibol..... Erro! Marcador não definido.11
Circuitos de Futebol ..... Erro! Marcador não definido.12

INFORMAÇÕES SOBRE AS PROVAS DE APTIDÃO FUNCIONAL, FÍSICA E DESPORTIVA 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 elaborou o presente guia de pré-requisitos.

Assim, quem pretende ingressar no ensino superior nos cursos de Ciências do Desporto, tem de apresentar o que está estipulado para a parte da *Avaliação da Aptidão Funcional*; este aspeto pode ser consultado no 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 caráter prático para o ano de 2023-2024 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 até à data-limite de *19 maio*. Caso tal 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, consequentemente, 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 cinco (5) provas a realizar.
- Serão feitas duas chamadas.

Provas

- Atletismo
- Natação
- Ginástica
- Escolha de duas modalidades dos Desportos Coletivos, entre as de: 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 ser 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 21 de abril de 2023
- 2.ª chamada/especial – até 16 de junho de 2023

Data das Provas de Aptidão Física e Desportiva

- 1.ª chamada – 1 e 2 de junho 2023
  - Os candidatos são avaliados, sempre que possível, apenas num dia específico (calendário a afixar oportunamente).
- 2.ª chamada/especial – 3 e 4 de julho 2023
  - Os candidatos são avaliados, sempre que possível, apenas num dia específico (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 sendo possível a utilização dos balneários).
- Têm de trazer calçado próprio e higienizado para a realização das provas, que apenas serão calçados para a realização das mesmas:
  - Desportos coletivos e Atletismo: ténis/sapatilhas.
  - Ginástica: sapatilhas de ginástica ou em alternativa podem fazer a prova com meias ou descalços.
  - Natação: fato de banho, touca, chinelos.
- Os candidatos serão organizados por grupos com um total máximo de 50 pessoas, e realizarão as suas provas em horário estipulado.

Ponto de encontro

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

- Edifício Principal da FMH – Junto à porta principal
- Edifício Esteiros – espaço exterior junto ao Pavilhão Esteiros
- Estádio Nacional – entrada na pista nº 2 (atletismo)
- Estádio Nacional – junto ao campo de Futebol sintético
- Estádio Nacional – piscina olímpica

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 solicitá-lo aos professores examinadores.

Notas importantes:

- Para 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 lesionarem 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

- 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.

- 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 podem abandonar de imediato as instalações da FMH.

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 exigida 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 caráter eliminatório.
- Atenção, não será considerado válido para a candidatura a estas provas de pré-requisitos (2023), a apresentação de provas físicas e desportivas de anos anteriores.
- Candidatos que tenham frequentado Unidades Curriculares Isoladas (previstas na lei) de caráter prático podem utilizar as avaliações obtidas, apresentando-as antecipadamente ao Conselho Pedagógico.

DESCRIÇÃO DAS PROVAS

Atletismo

Provas:

a) Salto em comprimento;
b) Corrida de resistência - 1000 metros (partida em pé).

As provas decorrem na Pista de Atletismo nº 2 do Estádio Nacional (perto dos campos de ténis).

A avaliação implica que a execução obedeça ao regulamentado tecnicamente e decorrerá em função dos seguintes aspetos:

a) Salto em comprimento - cada candidato dispõe de três tentativas para atingir o mínimo de: masculinos – 4m e 50cm, femininos – 3m e 50cm;
b) Corrida de resistência: 1000m masculinos – 3m 30s, 1000m femininos – 4m e 30s;
c) Os candidatos só serão considerados *APTOS* no Atletismo desde que atinjam as marcas mínimas nas duas provas.

Natação

Avaliação pela execução de 50m numa das quatro técnicas de natação pura desportiva e um salto de partida ventral com exceção da técnica de costas, com partida dorsal de dentro de água.

As provas decorrem na Piscina Olímpica do Estádio Nacional.

Nas provas de Natação os tempos mínimos a atingir são os constantes da tabela abaixo.

	Homens (em segundos)	Mulheres (em segundos)
Crawl	47″	51″
Bruços	54″	57″
Costas	50″	54″
Mariposa	48″	52″

GINÁSTICA

A avaliação gímnica é composta por uma prova de solo (sequência gímnica) e por uma prova de salto (masculino, feminino); esta avaliação decorre no Pavilhão Hermínio Barreto (junto ao edifício principal da FMH).

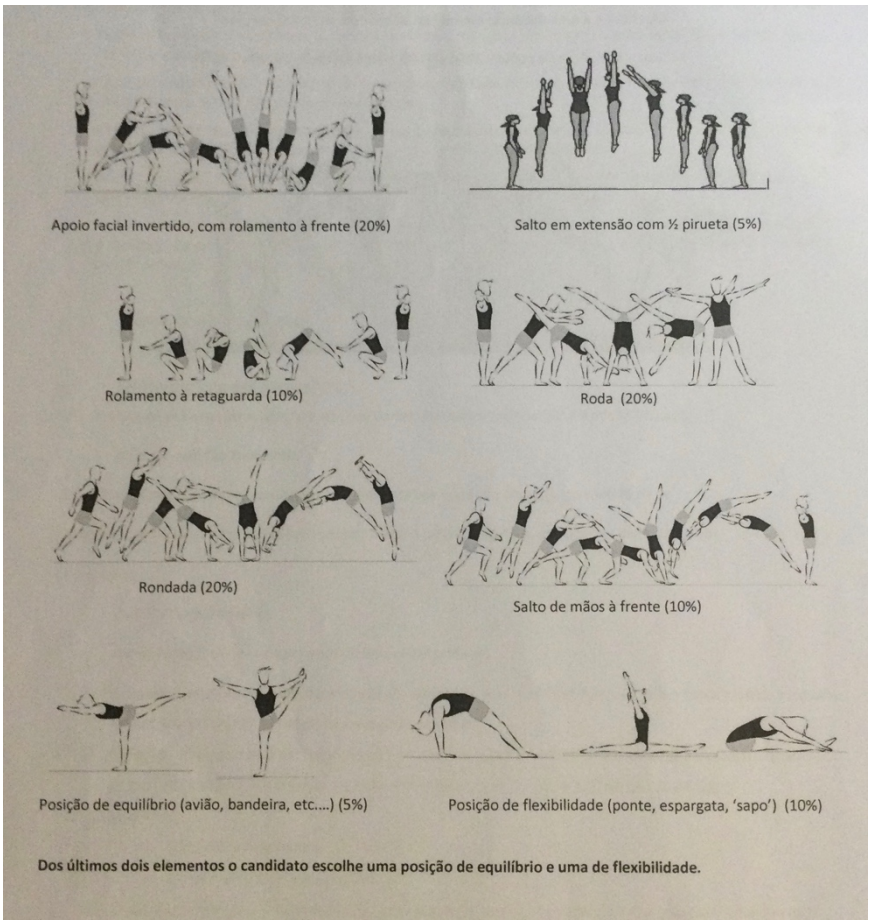
a) Prova de solo:
   - A prova de SOLO consta de uma sequência gímnica, construída com diversas figuras, de forma a obter no mínimo 60% de média do valor global dos elementos técnicos, nomeadamente: 'uma posição de equilíbrio – avião, bandeira, etc. (5%)', 'apoio facial invertido com rolamento à frente (20%)', 'roda (20%)', 'rondada (20%)', 'rolamento à retaguarda (10%)', 'salto em extensão com meia pirueta (5%)', 'uma posição de flexibilidade – ponte, espargata, 'sapo', etc. (10%)', 'salto de mãos à frente (10%)'.

b) Prova de salto de eixo com fase de 1.º voo
   - Prova de salto no aparelho gímnico (mesa de saltos ou plinto ou cavalo) colocado transversalmente a 1,20m (masculino) e 1,10m (feminino) de altura e com o trampolim reuther a uma distância mínima de 50cm.

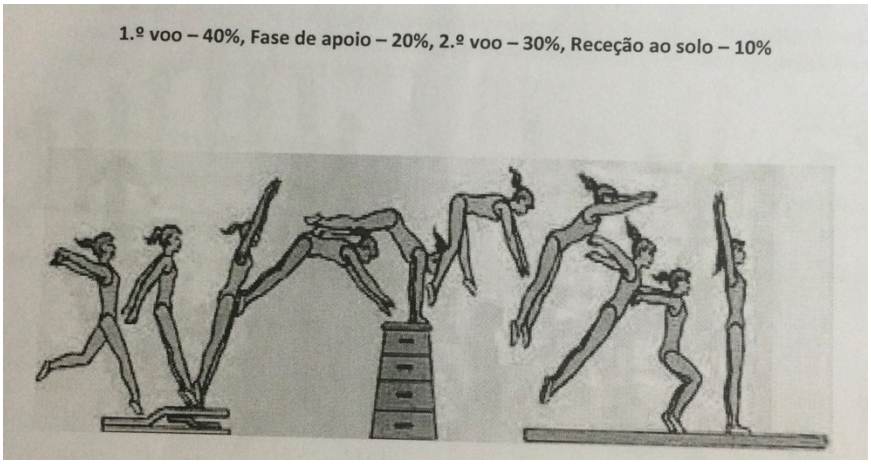
Avaliação do solo em função da realização dos elementos técnicos apresentados em sequência num valor máximo de 100%, efetuada de acordo com a execução técnica de cada elemento de atendendo aos valores atribuídos a cada figura. Avaliação do salto de eixo no aparelho gímnico de acordo com a execução técnica atendendo aos seguintes critérios: 1º voo – 40%, fase de apoio – 20%, 2º voo – 30%, receção ao solo – 10%.

Os candidatos só serão considerados ***APTOS*** na Ginástica desde que atinjam uma pontuação igual ou superior a 50% na média aritmética das provas de solo e de salto, não podendo apresentar um valor inferior a 30% em nenhuma delas.

Elementos gímnicos de solo:



Salto de eixo no aparelho gímnico:



DESPORTOS COLETIVOS

- Os candidatos devem escolher no ato da candidatura duas das quatro modalidades possíveis:
  - Andebol
  - Basquetebol
  - Futebol
  - Voleibol
- A avaliação é efetuada em situação de jogo reduzido da seguinte forma: basquetebol e voleibol (3x3), andebol e futebol (5x5), atendendo aos parâmetros técnicos e táticos de jogo considerados fundamentais.
- Em função da modalidade as provas podem decorrer:
  - Pavilhão Hermínio Barreto (junto ao edifício principal da FMH)
  - Pavilhão Esteiros (no edifício Esteiros)
  - Campo de Futebol Sintético (Jamor)