

**U LISBOA**

UNIVERSIDADE  
DE LISBOA

*f* **MH** FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



# Guia de Pré-Requisitos



## Candidatura 2021-2022



**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 2021/2022 .....	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
DESCRICÃO DAS PROVAS .....	8
Atletismo .....	8
Natação.....	8
Ginástica .....	9
Desportos Coletivos .....	10
Circuito de Andebol.....	10
Circuito de Basquetebol.....	11
Circuito de Voleibol .....	11
Circuitos de Futebol .....	12

## **INFORMAÇÕES SOBRE AS PROVAS DE APTIDÃO FUNCIONAL, FÍSICA E DESPORTIVA 2021/2022**

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 o momento que o país atravessa e as diretivas da Direção Geral de Saúde, as provas que compõem os pré-requisitos foram ajustadas (para minimizar os riscos de transmissão do SARS CoV-2).

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 2021-2022, 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 **1 semana antes da realização das provas**. 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** de 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.<sup>a</sup> chamada – até 23 de abril de 2021
- 2.<sup>a</sup> chamada/especial – até 15 de julho

### **Data das Provas de Aptidão Física e Desportiva**

- 1.<sup>a</sup> chamada - De 26 a 28 de maio 2021
  - o Os candidatos são avaliados apenas num dia específico (calendário a afixar oportunamente).
- 2.<sup>a</sup> chamada/especial - De 22 a 23 de julho 2021
  - o Os candidatos são avaliados 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 será possível utilizar balneários).
- Têm de trazer calçado próprio e higienizado para a realização das provas e 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 10, 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 - espaço exterior junto ao Anfiteatro 1
- Edifício Esteiros - espaço exterior junto ao Pavilhão Esteiros
- Estádio Nacional - entrada na pista nº 2 e parque interior da Pista n.º 2
- 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 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:
  - o O acesso às instalações – Faz-se pela porta principal dos edifícios da FMH
  - o Em qualquer espaço da FMH é obrigatório usar máscara de proteção individual
  - o O candidato no momento de realização das provas (exceto ginástica), deve colocar a máscara num saco com fecho, para a guardar sempre que a retirarem.
  - o À entrada dos locais de realização das provas, far-se-á controlo da temperatura corporal
  - o Abordagem de qualquer caso suspeito, temperatura corporal igual ou superior a 38º C, não poderão realizar as provas e é ativado o plano de contingência da instituição

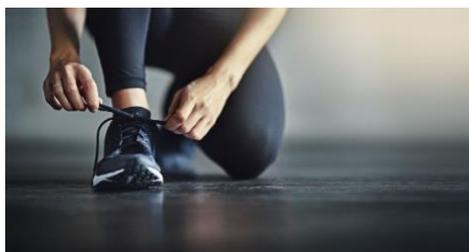
- Caso o candidato tenha sintomas no dia da prova, não devem deslocar-se para o local das provas e devem informar a FMH.
- Os candidatos não poderão fazer-se acompanhar aos locais de realização das provas. Se vierem acompanhados, estes devem permanecer no exterior das instalações.
- Depois da entrada 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.
  - Fora, os candidatos devem estar afastados pelo menos 10 metros da entrada e afastados entre si, conforme regras em vigor.
  - Nos locais de realização das provas, os candidatos em espera deverão estar distanciados, pelo menos 2 metros entre si.
- 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 (2021), a apresentação de provas físicas e desportivas de anos anteriores.

### 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:
  - 4 minutos - Masculinos;
  - 5 minutos - Femininos.

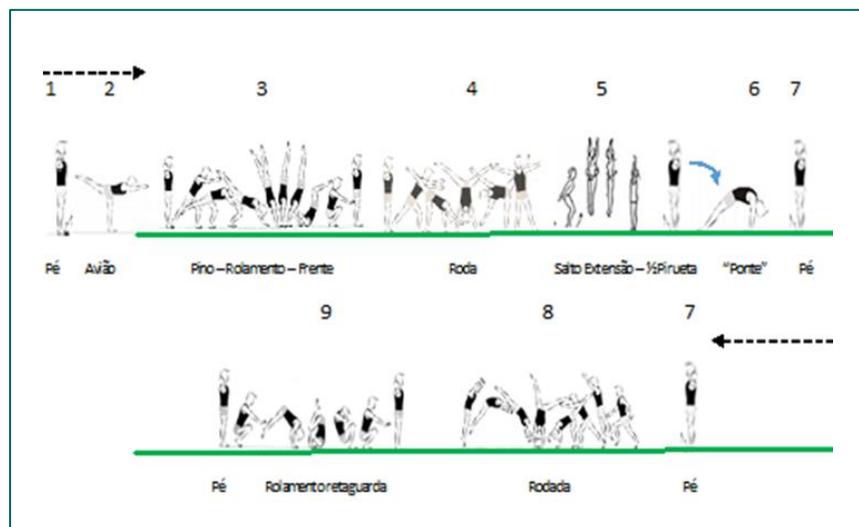
#### Natação

**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)



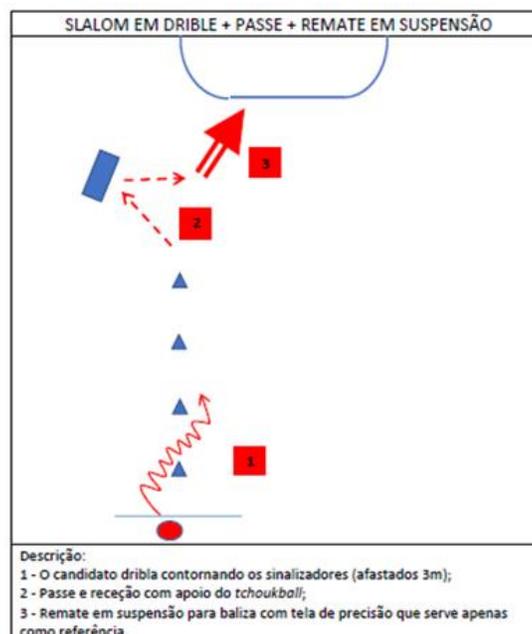
- Os candidatos têm de manter a utilização da máscara durante a prova.



## DESPORTOS COLETIVOS

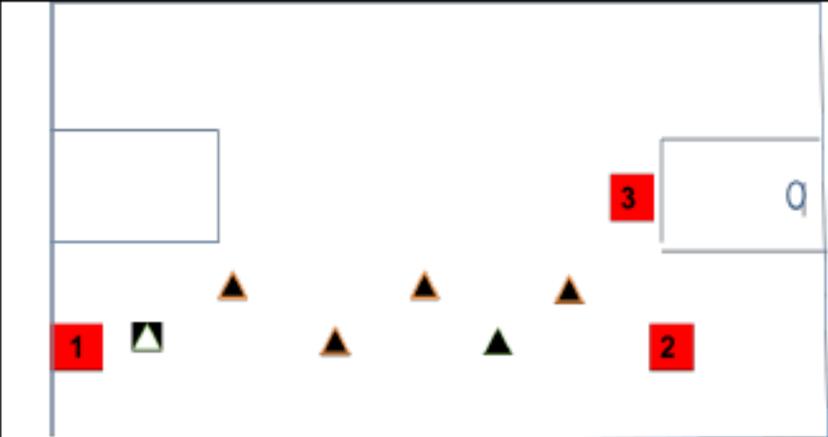
- Os candidatos escolheram no ato da candidatura 2 das 4 modalidades possíveis:
  - o Andebol
  - o Basquetebol
  - o Futebol
  - o Voleibol
- Provas feitas individualmente: cumprir um circuito de habilidades técnicas com bola nas modalidades escolhidas.
- Em função da modalidade as provas podem decorrer: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

### Circuito de Andebol



## Circuito de Basquetebol

**SLALOM EM DRIBLE + LANÇAMENTO NA PASSADA + LANCE LIVRE**

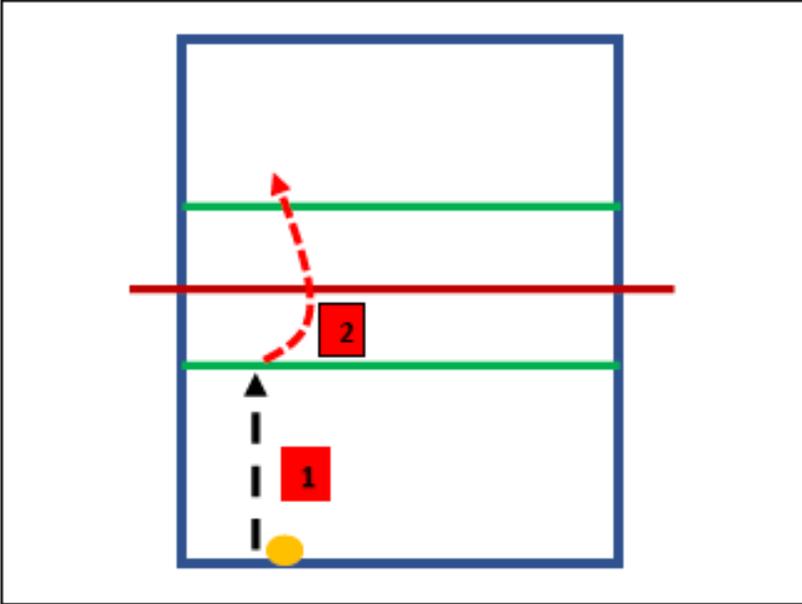


**Descrição:**

- 1 - O candidato executa drible em *zig-zag* entre cones;
- 2 - Lançamento na passada no seguimento do drible;
- 3 - Dois lançamentos da linha de lance livre.

## 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.

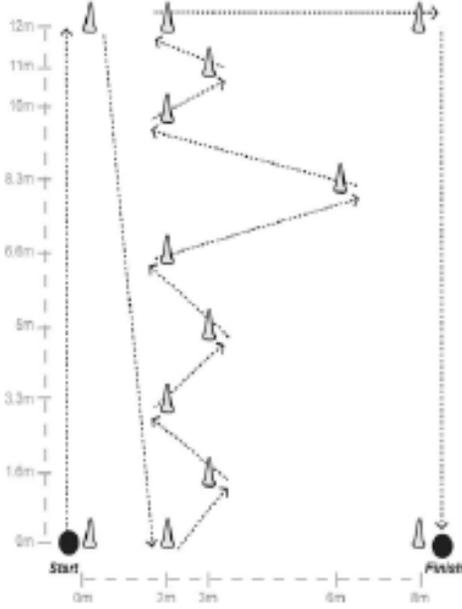
## Circuitos de Futebol

**REMATE**



**Descrição:**  
O candidato remata à baliza, encontrando-se a bola entre a linha da área de penáti (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.

