

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

Escola Superior de Educação e Comunicação

2026/2028

Componente Específica de Educação Física 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) do Concurso Especial dos mais de 23 anos, na Componente Específica de Educação Física para o Ingresso na Licenciatura em Desporto (2026/2028).

2. OBJETIVOS E CONTEÚDOS

Os objetivos e conteúdos a avaliar pela componente específica da prova de ingresso visam avaliar os conhecimentos e competências necessárias para a frequência do curso acima referido, nomeadamente, os conhecimentos no âmbito da Educação Física abordada ao nível do Ensino Secundário e competências técnicas de natação pura. 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.

3. ESTRUTURA E ITENS

A componente específica de Educação Física 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:

- Crol
- 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
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

Tabela 1- Tempos de referência em piscina de 25 metros

	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

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	00:34,00	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

Tabela 2- Tempos de referência em piscina de 50 metros

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

- 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: Será realizada na Piscina Municipal de Faro em piscina curta (25 metros) ou longa (50 metros) dependendo da disponibilidade do espaço. 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.

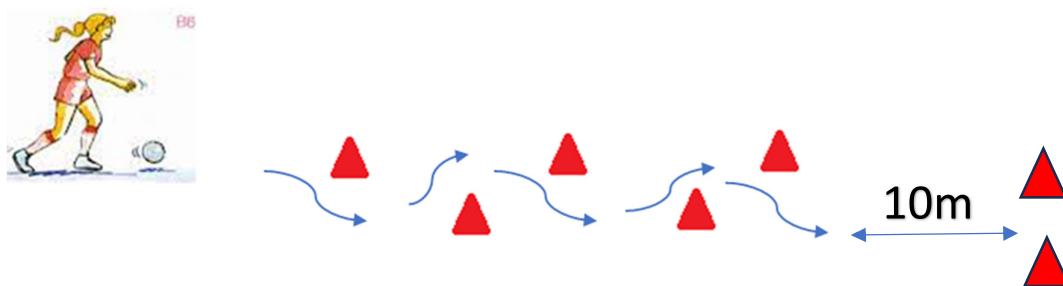


Aspetos avaliados:

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: Conduzir uma bola de futebol por entre os pinos e rematar a bola tentando fazê-la passar por um arco colocado a uma altura de 30 cm acima do solo.



Os pinos devem estar separados 10 metros entre si.

A condução deve ser efetuada por fora dos pinos.

10 metros de distância permite aferir qual o gesto técnico que irá utilizar para colocar a bola entre 2 pinos (passe/remate com a parte interna do pé é o preferencial para a precisão)

Aspetos avaliados: a) qualidade da condução da bola; b) acerto do remate entre os pinos

Condução:

- Cabeça levantada com ampla visão periférica sobre o terreno de jogo (retirar o olhar da bola sempre que possível);
- Tronco ligeiramente inclinado à frente;
- O contato com a bola deve ser com a parte externa do pé executante, controlando-a mantendo-a dentro do seu espaço motor;
- Ação coordenada dos membros superiores face ao movimento dos MI, assegurando a harmonia e o equilíbrio em toda a ação de deslocamento;

Passe com a parte interna do pé:

- Inicialmente deve olhar para o alvo, com o corpo ligeiramente inclinado à frente e o pé de apoio colocado ao lado da bola e a perna executante a tomar ligeiro balanço à retaguarda;
- Deve contactar o centro da bola com a parte interna do pé executante, através do seu avanço e da sua rotação para fora (perpendicular à direção do passe);
- No final do contato com a bola o tronco deve estar ligeiramente inclinado à retaguarda e a perna executante deve continuar a sua deslocação na direção do passe;
- Ação coordenada dos membros superiores face ao movimento dos MI, assegurando a harmonia e o equilíbrio em toda a ação de deslocamento;

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.