

# Acesso ao Ensino Superior – maiores de 23 anos

## Prova para o acesso ao Curso de Professores do Ensino Básico – Variante Educação Física.

Os candidatos têm de realizar provas práticas em cinco áreas desportivas: Atletismo, Ginástica Artística, Natação e dois Desportos Colectivos (a escolher entre Andebol, Futebol, Voleibol e Basquetebol).

**Prova de Natação** - A prova será constituída por um percurso de 50 metros numa das quatro técnicas de natação pura desportiva com partida regulamentar. O candidato terá de nadar o percurso da prova, cumprindo os tempos mínimos abaixo referidos, sem interrupções e respeitando os preceitos regulamentares, bem como os critérios estabelecidos para uma execução eficiente, não evidenciando erros graves.

A avaliação será em percentagem. A marca de 50 % equivale aos seguintes tempos por estilo

	Masculinos	Feminino
Livres	47 seg	49 seg
Bruços	57 seg	59 seg
Costas	47 seg	49 seg
Mariposa	49 seg	51 seg

**Prova de Ginástica Artística e Desportiva** - Os candidatos deverão executar os seguintes exercícios de **Solo**.

### Solo Masculino e Feminino

Realização de uma sequência contendo os seguintes elementos



Apoio facial invertido, rolamento à frente (20 %)



Roda (20 %)



Corrida e salto em extensão com 1/2 volta (5 %)



Rodada (20%)



Rolamento à retaguarda (10 %)



Posição de equilíbrio (avião, bandeira, etc) (5 %)



Posição de flexibilidade (ponte, espargata, etc) (10 %)



Salto de mãos à frente (10 %)

**Prova de Desportos Colectivos** - Os candidatos deverão escolher duas provas de entre as seguintes modalidades: - ANDEBOL - BASQUETEBOL - FUTEBOL - VOLEIBOL  
Em todas as modalidades as provas constarão de situações de jogo segundo as condições abaixo descritas.

<b><u>Prova de Andebol</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo 3 x 3 em meio campo.</li> <li>- Sempre que possível o jogo será realizado entre equipas com elementos do mesmo sexo.</li> <li>- As faltas cometidas deverão ser auto-reconhecidas.</li> </ul>
<b><u>Prova de Basquetebol</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo 3 x 3 em meio campo.</li> <li>- Sempre que possível o jogo será realizado entre equipas com elementos do mesmo sexo.</li> <li>- As faltas cometidas deverão ser auto-reconhecidas.</li> </ul>
<b><u>Prova de Futebol</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo 3 x 3 .</li> <li>- A organização dos jogo ficará ao livre arbítrio dos candidatos.</li> <li>- Sempre que possível o jogo será realizado entre equipas com elementos do mesmo sexo.</li> <li>- As faltas cometidas deverão ser auto-reconhecidas.</li> </ul>
<b><u>Prova de Voleibol</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo 3 x 3 (<i>Dimensões do campo de 6 x 12 e rede a 2.24 m</i>)</li> <li>- A organização do jogo ficará ao livre arbítrio dos candidatos.</li> <li>- Sempre que possível o jogo será realizado entre equipas com elementos do mesmo sexo.</li> <li>- As faltas cometidas deverão ser auto-reconhecidas.</li> </ul>

**Prova de Atletismo** - Os candidatos deverão realizar duas provas : **Salto em Comprimento e Corrida de Resistência (1000 metros)**. No salto em comprimento existirão três tentativas para cada candidato. O candidato terá de respeitar as normas de cada disciplina definida pelo respectivo regulamento técnico. Serão considerados nulos os desempenhos que não sejam efectuados nas condições supracitadas.

A avaliação será em percentagem. A marca de 50 % equivale às seguintes marcas:

Salto em Comprimento	Corrida de resistência (1000 metros)
Masculino – 4.50 metros	Masculino – 3 min 30 seg
Feminino – 3.50 metros	Feminino – 4 min 30 seg