



**Faculdade de Ciências Sociais e Humanas & Artes**

**Licenciatura em Educação Física e Desporto**

# **Guia de Candidatura 2017/2018**



**Condições de Ingresso**

**Pré-Requisitos**

**Provas de Aptidão Funcional, Física e Desportiva**

**Praia, Maio, 2017**

## **1. Curso**

Licenciatura em Educação Física e Desporto

## **2. Condições de acesso**

Obedece às condições gerais da oferta formativa 2017-2018 estabelecidas pela Uni-CV a)

### **2.1. Critérios de seriação**

Classificação nas Provas Específicas - ELIMINATÓRIA (Funcional e Física).

A pontuação é calculada para todos os candidatos e uma lista graduada será elaborada e publicada em função do calendário geral das provas 2017-2018.

**2.2. Vagas:** Consultar candidatura geral em [www.unicv.edu.cv](http://www.unicv.edu.cv)

## **3. Pré-requisitos**

As provas específicas são eliminatórias e terão um resultado expresso em APTO e NÃO APTO.

### **3.1. Provas de Aptidão Funcional**

São eliminatórias e têm o resultado expresso em APTO e NÃO APTO.

Os candidatos devem adquirir e entregar, devidamente preenchida e carimbada, o atestado de robustez física (ficha médica) no Anexo I deste guia, antes da Prova de Aptidão Física (conferir prazos no ponto 6 deste guia).

### **3.2. Provas de Aptidão Física**

São eliminatórias e têm o resultado expresso em APTO nível A (18/20), B (15/17), C (13/14), D (10/12) e NÃO APTO.

A expressão APTO A, B, C, D, nas Provas de Aptidão Física é o resultado do somatório das provas a realizar indicadas no Anexo II deste guia. Consideram-se Aptos, os candidatos que obtenham resultados de valor igual ou superior em qualidade, aqueles considerados como mínimos em cada uma das provas.

#### **3.2.1. Realização de uma bateria de 6 testes**

Resistência aeróbica, força (média, superior e inferior), flexibilidade e agilidade (conferir Anexo II).

#### **3.2.2. Realização de Provas de Aptidão nas seguintes modalidades:**

3.2.2.1. Desportos colectivos, dois à escolha: Andebol, Futebol, Basquetebol e Voleibol;

3.2.2.2. Atletismo – salto em comprimento e salto em altura;

3.2.2.3. Ginástica – rolamento (à frente e à retaguarda), salto ao eixo e salto à corda;

3.2.2.4. Natação – progressão.

## **4. Inscrição**

4.1. Aquisição do guia de candidatura, na Uni-CV ou retirar no site [www.unicv.edu.cv](http://www.unicv.edu.cv)

4.2. Preencher e entregar o boletim de inscrição, a ficha das modalidades desportivas colectivas escolhidas para o Teste de Aptidão Desportiva (Anexo III), acompanhado da ficha médica devidamente preenchida, assinada e carimbada pelo médico (Anexo I).

### **4.3. Documentos solicitados**

Consultar candidatura geral em [www.unicv.edu.cv](http://www.unicv.edu.cv)

### **4.4. Formas e locais de inscrição**

Consultar candidatura geral em [www.unicv.edu.cv](http://www.unicv.edu.cv)

## **5. Matrícula**

Serão admitidos à matrícula os primeiros da lista graduada até à posição máxima definida nas condições gerais de acesso.

## 6. Prazos

### Inscrição - Prova de Aptidão Funcional e Provas de Aptidão Física e Desportiva

- Inscrições para as provas de acesso – ver calendário geral das provas 2017
- Publicação da lista dos candidatos à Prova de Aptidão Física – ver calendário geral 2017
- Provas de Aptidão Física e Desportiva – 18 a 21 de Julho de 2017 1ª Fase e 29 de Agosto a 01 de Setembro de 2017 2ª Fase (em caso de necessidade consultar informações actualizadas em [www.unicv.edu.cv](http://www.unicv.edu.cv))
- Divulgação dos resultados provisórios – ver calendário geral das provas 2017
- Reclamações – ver calendário geral das provas 2017
- Divulgação dos resultados definitivos – ver calendário geral das provas 2017

## 7. Local e calendário das provas (serão indicadas em [www.unicv.edu.cv](http://www.unicv.edu.cv) )

### 8. Informações importantes (os candidatos devem ler com cuidado este guia).

- 8.1. A não entrega da **Ficha de Aptidão Funcional**, (Anexo I), devidamente preenchida pelo médico implica a exclusão do candidato para as Provas de Aptidão Física e Desportiva.
- 8.2. Se o candidato se lesionar durante a realização de alguma das provas, deverá imediata e verbalmente comunicar o facto ao responsável pelas mesmas.
- 8.3. Para os candidatos que em qualquer dos dias, realizarem 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 à posterior.
- 8.4. Os candidatos deverão apresentar Bilhete de Identidade ou Passaporte válidos diariamente, antes da realização de cada prova.
- 8.5. Os candidatos devem concentrar-se no local para a realização das provas 30 minutos antes da hora marcada.
- 8.6. A não realização de uma prova ou a obtenção da classificação **INAPTO** em qualquer prova implica a exclusão automática do candidato.
- 8.7. Os candidatos deverão escolher 2 (duas) modalidades desportivas colectivas para pré-requisito nos desportos colectivos. Todos os candidatos devem preencher e entregar uma ficha para o efeito no Anexo III deste guia.
- 8.8. Os candidatos devem apresentar equipamento apropriado para cada prova.



**Faculdade de Ciências Sociais e Humanas & Artes**  
**Licenciatura em Educação Física e Desporto**  
**PROVAS DE APTIDÃO FUNCIONAL (ANEXO I)**

Nome \_\_\_\_\_

Sexo M  F  Data de Nascimento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Estado Civil \_\_\_\_\_

Bilhete de Identidade ou Passaporte nº \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Morada \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Código Postal \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

1. DECLARAÇÕES PESSOAIS (responda às seguintes questões).

A preencher pelo candidato. (**assinale com X**)

	<b>Sim</b>	<b>Não</b>	<b>Ano</b>
1. Esteve hospitalizado ?			
2. Houve traumatismos cranianos?			
3. Perdas de consciência?			
4. Epilepsia?			
5. Doenças mentais?			
6. Hábitos alcoólicos?			
7. Consome narcóticos ou estimulantes?			
8. Dores de ouvidos, sinusite?			
9. Doenças pulmonares, Tuberculose, Asma brônquica, Pneumotorax?			
10. Doenças do coração (dores no peito, enfarte do miocárdio, arritmias)?			
11. Doenças no aparelho digestivo?			
12. Doenças renais (infecção renal)?			
13. Problemas de coluna (lumbago, ciática, fractura)?			
14. Diabetes?			
15. Toma algum medicamento regularmente? Qual?			
16. Traumatismos?			
17. Existe alguma doença que não foi acima mencionada? Qual?			
18. Já fez um exame médico desportivo?			
19. Resultado do exame médico anterior			

Confirmo as declarações por mim efectuadas como sendo verdadeiras

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Assinatura (legível) \_\_\_\_\_

## 2. EXAME BIOMÉTRICO

1. Peso .....	_____ Kg
2. Estatura.....	_____ Cm

## 3. ANTECEDENTES DESPORTIVOS

	Sim	Não
1. Nunca fez desporto?.....	.....	.....
2. Faz desporto regularmente?.....	.....	.....
3. Quantos treinos semanais?.....	.....	.....
4. Quantas horas de treino?.....	.....	.....
5. Vai retornar à actividade física? .....	.....	.....

## 4. ANTECEDENTES PESSOAIS

	Sim	Não
1. Difteria		
2. Febre reumática		
3. Febre tifóide		
4. Hepatite		
5. Úlcera Péptica		
6. Meningite		
7. Paludismo		
8. Asma brônquica		
9. Epilepsia		
10. Diabetes		
11. Cardiopatias		
12. Traumatismos cranianos ou fracturas ósseas		
13. Perdas de consciência		
14. Operações		
15. Vacinas actualizadas		
16. Outros		

## 5. EXAME ECTOSCÓPIO

	Sim	Não
1. Alterações dermatológicas		
2. Cicatrizes		
3. Hérnias/Varicocelo		
4. Varizes		
5. Desenvolvimento muscular normal		
6. Desenvolvimento esquelético normal		
7. Dismetria dos membros		
8. Escoliose		
9. Cifose / Lordose		
10. Outros		

### 6. EXAME OFTAMOLÓGICO

1. Acuidade visual	Dir. 10	Esq. 10
2. Acuidade visual com correcção	Dir. 10	Esq. 10
	<b>Sim</b>	<b>Não</b>
3. Miopia		
4. Hipermetropia		
5. Estrabismo		
6. Outros		

### 7. EXAME O.R.L.

	LD		LR	
	Sim	Não	Sim	Não
1. Audição normal a 5m				
2. Audição normal ciciada a 2m				
3. Sinusite				
4. Otite				
5. Outros				

### EXAME ESTOMATOLÓGICO

	Sim	Não
1. Sem cáries		
2. Cáries não tratadas		
3. Cáries tratadas		
4. Faltas		
5. Prótese		

### 9. EXAME DO ABDÓMEN

1. Organomegalia.....	
2. Outros.....	
	Quais? .....

### 10. EXAME CÁRDIO-CIRCULATÓRIO E RESPIRATÓRIO

	Sim	Não
1. Pulsos radial.....		
femural .....		
(simétricos, palpáveis e sincromas)		
2. Freq. cardíaca central .....	..... /min.	
sist.	Diast.	
3. P. arterial .....	.....mmHg	
	Sim	Não
4. Ausc. Cardíaca normal.....	Qual? .....	
	Sim	Não
5. Ausc. Pulmonar normal.....	Qual? .....	

OBSERVAÇÕES (Discriminação da Patologia Referenciada)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

DECISÃO MÉDICA

DATA \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
APTO/ INAPTO

Assinatura do Médico \_\_\_\_\_

## PROVAS DE APTIDÃO MÉDICA

Nome \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ médico, portador da cédula profissional n.º \_\_\_\_\_ da  
Ordem dos Médicos, exercendo a profissão no concelho de \_\_\_\_\_  
residente \_\_\_\_\_  
atesta que \_\_\_\_\_  
residente em \_\_\_\_\_  
nascido em \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ e titular do Bilhete de Identidade  
n.º \_\_\_\_\_ do Arquivo de Identificação de \_\_\_\_\_ datado  
de \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ está Apto para o ingresso na Universidade de  
Cabo Verde, no curso de Educação Física.

(a) \_\_\_\_\_ restrições

Condições impostas (b) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20 \_\_\_\_.

\_\_\_\_\_

(a) Sem ou Com

(b) A preencher só quando existem condições a impor, tais como: usar óculos; ser reinspeccionado ao  
\_\_\_\_\_ meses.

(c) O reconhecimento da assinatura será substituída pelo selo branco quando for passado pela Delegacia de  
Saúde





**Faculdade de Ciências Sociais e Humanas & Artes  
Licenciatura em Educação Física e Desporto**

**PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA (Anexo II)**

Especificação dos Objectivos/Conteúdos das Provas de Aptidão Física

**9. Informações gerais**

As provas são eliminatórias e têm o resultado expresso em APTO nível A (18/20), B (15/17), C (13/14), D (10/12) e NÃO APTO.

A expressão APTO A, B, C, D, nas Provas de Aptidão Física é o resultado do somatório das provas a realizar. Consideram-se Aptos, os candidatos que obtenham resultados de valor igual ou superior em qualidade, aqueles considerados como mínimos em cada uma das provas.

**1. Realização de uma bateria de 6 testes**

Resistência aeróbica, força (média, superior e inferior), flexibilidade e agilidade.

**2. Realização de Provas de Aptidão nas seguintes modalidades:**

- 2.1. Desportos colectivos, dois à escolha: Andebol, Futebol, Basquetebol e Voleibol;
- 2.2. Atletismo - salto em comprimento e salto em altura;
- 2.3. Ginástica – rolamento (à frente e à retaguarda), salto ao eixo e salto à corda;
- 2.4. Natação - progressão.

**3. Inscrição**

Preencher e entregar o boletim de candidatura, a ficha das modalidades desportivas colectivas escolhidas para teste (Anexo III), acompanhado da ficha médica devidamente preenchida, assinada e carimbada pelo médico (Anexo I), bem como outros documentos exigidos, a nível geral, na candidatura para os restantes cursos.

**4. Local da realização das Provas de Aptidão Física** (será divulgado em [www.unicv.edu.cv](http://www.unicv.edu.cv))

**5. Informações importantes**

5.1. A não entrega da **Ficha de Aptidão Funcional**, (Anexo I), devidamente preenchida pelo médico implica a não-aceitação do candidato para as Provas de Aptidão Física e Desportiva.

5.2. Se o candidato se lesionar durante a realização das provas, deverá imediata e verbalmente comunicar o facto ao responsável pelas mesmas.

5.3. Para os candidatos que em qualquer dos dias, realizarem a totalidade das provas e não manifestem que tenha ocorrido qualquer tipo de lesão decorrente da realização das mesmas, **não será aceite atestado médico**, sobre a mesma, entregue à posterior.

5.4. Todos os candidatos deverão apresentar Bilhete de Identidade ou Passaporte válidos diariamente, antes da realização de cada prova.

5.5. Os candidatos devem concentrar-se no local para a realização das provas 30 minutos antes da hora marcada.

5.6. A não realização de uma prova ou a obtenção da classificação **INAPTO** em qualquer prova implica a exclusão automática do candidato.

5.5. Os candidatos deverão escolher 2 (duas) modalidades desportivas colectivas para pré-requisito nos desportos coletivos. Todos os candidatos devem preencher e entregar uma ficha para o efeito no Anexo III deste guia.

## 10. Condições de Realização

### Nota explicativa

A prestação de Provas de Aptidão Física e Funcional é uma componente essencial no conjunto de exames e testes de selecção para o curso de Educação Física e Desporto. O êxito do candidato está condicionado em grande parte à sua capacidade física e hábito motor, considerando as exigências das disciplinas práticas e aplicação de ensinamentos no exercício da profissão no futuro.

O conjunto de provas que apresentamos não constitui nenhuma barreira intransponível nem tão pouco exames de extrema facilidade. Os testes que integram estas provas permitir-nos-á conhecer com a máxima objectividade possível o vosso estado de preparação, nível de aptidão motora e proceder a vossa avaliação através de classificações e notas. Consequentemente será possível estabelecer uma classificação ordenada o que permitirá uma clara e justa comparação entre todos os candidatos.

### A - TESTE DE APTIDÃO FÍSICA: BATERIA DE 6 TESTES

Resistência aeróbica, força (superior, média e inferior), flexibilidade e agilidade.

#### 1. RESISTÊNCIA AERÓBICA

Deve-se percorrer 2400 metros no menor tempo possível. Os concorrentes podem deslocar-se correndo ou alternando a corrida com a marcha. O teste consiste numa corrida à volta do terreno de jogo de um campo de Futebol.

**Avaliação:** O que conta é o tempo. Todos os candidatos têm que percorrer a distância de 2400 metros.

Normas: sexo masculino **menos de 14 minutos**



#### 2. FORÇA

**2.1. Força superior** - Prova de resistência muscular: flexões de braços.

Prova de resistência muscular: trata-se de flexões de braços, apoiando-se no chão, na horizontal. Na posição decúbito ventral com as mãos em apoio no chão, à largura dos ombros, dedos estendidos, membros inferiores em extensão ligeiramente afastados e apoiando-se nas pontas dos pés. O candidato deve elevar-se do colchão com a força dos braços até que os tenha estendidos, mantendo sempre as costas e as pernas alinhadas. O corpo deve formar uma linha recta da cabeça aos pés enquanto durar o teste. O candidato começa a fazer as flexões de braço ao sinal combinado. Não se contabilizam as flexões

imperfeitas, ou seja aquelas em que os braços estejam semi-flectidos, sem tocar no chão no fim de cada movimento.

Às candidatas do **sexo feminino é-lhes permitido apoiar os joelhos**, sem contudo colocarem os pés no chão. Regista-se a quantidade de flexões correctamente executadas no espaço de **30 segundos**.

**Avaliação:** Regista-se a quantidade de flexões correctamente executadas durante **30 segundos**. Deve-se contar em voz alta, as execuções incorrectas não serão contadas.

**Normas:** Mais de 20 flexões.



**2.2. Força Média** - Prova de resistência muscular: Na posição decúbito dorsal, joelhos flectidos a um ângulo aproximado de 140°, pés totalmente apoiados no chão, pernas ligeiramente afastadas, braços estendidos e paralelos ao tronco com as palmas das mãos viradas para baixo e apoiadas no colchão. Os dedos devem estar entendidos e a cabeça em contacto com o colchão. Manter sempre os calcanhares em contacto com o solo, fazendo deslizar lentamente os seus dedos pela faixa de medida até que as pontas dos dedos alcance a extremidade mais distante.

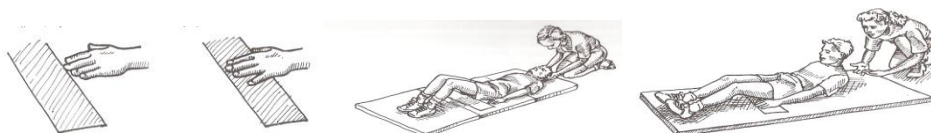
Após ter executado esse movimento, o candidato deve regressar à posição inicial e apoiar a cabeça nas mãos do colega que se encontra ajoelhado ao nível da posição da cabeça.

#### **Correcções técnicas:**

- 1- Os calcanhares devem permanecer em contacto com o solo;
- 2- A cabeça deve regressar ao colchão em cada repetição;
- 3- Não são permitidas pausas ou períodos de descanso. O movimento deve ser contínuo e cadenciado;
- 4- As pontas dos dedos devem tocar a extremidade mais distante da faixa de medida, sem contudo levantarem as mãos ou os braços;
- 5- O candidato deve retomar a posição inicial sempre que o seu corpo se desloque, de forma a que a cabeça não toque no colchão na posição apropriada ou que a faixa de medida esteja fora da posição correcta.

**Normas:** sexo masculino - mais de 20 flexões; sexo feminino - mais de 15 flexões.

**Avaliação:** Regista-se a quantidade de “abdominal” correctamente executada durante **30 segundos**. Deve-se contar em voz alta, as execuções incorrectas não serão contadas.

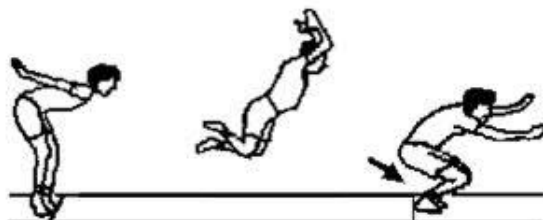


### 2.3. Força Inferior - Prova de impulsão na horizontal.

O candidato coloca-se numa linha traçada no chão, linha de partida, para depois, com ou sem balanço dos membros superiores, projectar-se à frente, mantendo os pés juntos após a queda.

**Tentativas:** São permitidas 2 (duas) tentativas. A leitura será feita desde a linha de partida até ao ponto de contacto do calcanhar mais recuado.

**Avaliação:** Sexo masculino – **salta mais de 2 metros**; Sexo feminino – **salta mais de 1,60 metros**.



### 3. FLEXIBILIDADE

O candidato sobe para uma cadeira com uma escala graduada. Executa uma flexão do tronco à frente, mantendo os membros inferiores completamente estendidos, tenta alcançar a maior distância possível na escala.

**Tentativas:** São permitidas 2 (duas) tentativas.

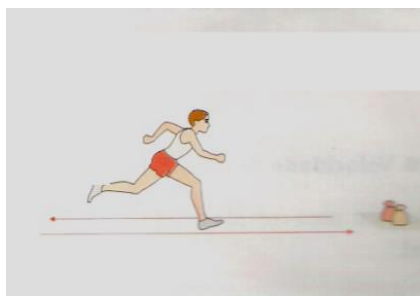
**Normas:** Sexo masculino - **mais de 35 cm**; Sexo feminino - **mais de 35 cm**.



### 4. AGILIDADE

Troca de dois objectos: entre duas linhas à distância de 9,14m. Atrás da linha oposta colocam-se dois objectos iguais. Ao sinal o concorrente desloca-se, em velocidade, à linha oposta, apanha um dos objectos, coloca-o na linha de partida, vai buscar o outro objecto e vai colocá-lo junto ao primeiro. Regista-se o tempo que o concorrente levar a executar o exercício. São permitidas duas tentativas registando-se o melhor resultado.

**Normas:** sexo masculino - **menos de 10 segundos**; sexo feminino - **menos de 11 segundos**.



## B - PROVAS DE APTIDÃO NAS MODALIDADES DESPORTIVAS

### I - MODALIDADES DESPORTIVAS COLECTIVAS

Avaliação em situação de jogo reduzido, em 2 (duas) das seguintes modalidades, à escolha do candidato: **Andebol; Basquetebol; Futebol e Voleibol.**

A realização das provas dos desportos colectivos, tem como principal objectivo avaliar a capacidade dos candidatos, no domínio da compreensão e aplicação das regras elementares de jogo, e do comportamento em jogo. Os aspectos a serem avaliados são a movimentação, marcação, desmarcação e controlo do adversário, estruturação espaço-temporal e procedimentos técnico-tácticos fundamentais.

**Normas:** APTO - realiza as acções e domina os objectivos.

#### 1. ANDEBOL

1.1. Tecnicamente ser capaz de:

- Tomar a posse de bola (recepção)
- Fazer um passe de 5.6 metros ao companheiro
- Driblar em corrida com uma só mão
- Rematar a baliza fora da área

1.2. Tacticamente ser capaz de

- Desmarcar-se após passe
- Usar o drible para procurar linha de passe ou aproximar-se da área.
- Rematar quando tiver a baliza ao alcance



#### 2. BASQUETEBOL

2.1. Tecnicamente ser capaz de:

- Tomar a posse de bola (recepção)
- Fazer um passe de 4-5 metros ao companheiro
- Driblar em corrida com uma só mão
- Alcançar o cesto a uma distância de 2-3 metros

2.2. Tacticamente ser capaz de:

- Desmarcar após passar;
- Usar o drible para procurar linha de passe ou aproximar-se do cesto e concretizar a entrada;
- Lançar quando tiver o cesto ao alcance.



#### 3. FUTEBOL

3.1. Tecnicamente ser capaz de:

- Efectuar recepção e passe
- Fazer um passe de 6-7 metros ao companheiro
- Conduzir a bola em corrida
- Rematar a baliza a uma distância de 7 a 8 metros

3.2. Tacticamente ser capaz de:

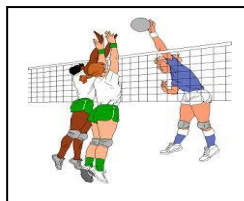
- Desmarcar após passe.
- Usar a condução da bola para procurar via de passe ou aproximar-se da baliza. Rematar quando tiver a baliza ao alcance.



## 4. VOLEIBOL

4.1. Tecnicamente ser capaz de

- Fazer recepção e passe
- Fazer um passe de 4-5 metros ao adversário
- Efectuar o serviço



4.2. Tacticamente ser capaz de:

- Deslocar os apoios para um ajustamento adequado à trajectória da bola
- Reenviar a bola dentro dos limites do campo adversário
- Saber ocupar as zonas do campo (posições)
- Organizar, diferenciando tarefas e funções relativamente a trajectória da bola.

## II - MODALIDADES DESPORTIVAS INDIVIDUAIS

### 1. ATLETISMO

O candidato deverá executar 2 (duas) provas e ficar apto em ambas.

**1.1. Salto em Comprimento** - O candidato deverá efectuar o salto em comprimento utilizando a tábua de chamada.

**Tentativas:** São permitidas 2 (duas) tentativas contando a melhor.

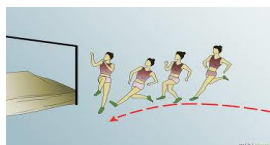
**Normas:** Sexo masculino – **Salta mais de 4 metros**; Sexo feminino – **Salta mais de 3 metros**.



**1.2. Salto em Altura** - O candidato deverá executar o salto em altura utilizando qualquer técnica.

**Tentativas:** São permitidas 2 (duas) tentativas contando a melhor.

**Normas:** Sexo masculino – **Salta mais de 1,20 metros**; Sexo feminino – **Salta mais de 1 metro**.



### 2. GINÁSTICA

Na prova de ginástica o candidato deverá prestar 4 (quatro) provas e ficar apto em todas.

**Tentativas:** São permitidas 2 (duas) tentativas para cada uma das provas.

**2.1. Rolamento à frente** - efectua o rolamento à frente sobre um colchão, partindo da posição de pé e saída a pés juntos e em equilíbrio.



**2.2. Rolamento à Retaguarda** - efectua o rolamento à retaguarda sobre um colchão, partindo da posição de pé e saída a pés juntos e em equilíbrio.



**2.3. Salto de Eixo** - Boque colocado transversalmente, efectuar o salto com queda a pés juntos e em equilíbrio.

**Normas:** Sexo masculino - 1,20 metros de altura; Sexo feminino - 1,10 metros de altura.



**2.4. Salto a Corda** – nesta prova o candidato salta a corda:

2.4.1. No local, a pés juntos 10 (dez) saltos consecutivos ritmados;



2.4.2. No local, pés alternados 10 (dez) saltos consecutivos ritmados;



2.4.3. Estilo livre, percorrendo uma distância de 15 metros sem parar.



### 3. NATAÇÃO

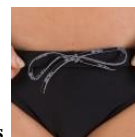
Consiste num percurso a nado de 50 metros, sem estilo determinado, gastando o menor tempo possível. Normas: **menos de 2 minutos**. Para natação é obrigatória toca (protecção do cabelo), chinelas, *mayo* de natação para meninas e *sunga* para rapazes.



Toca (meninas e rapazes)



meninas



rapazes





**Faculdade de Ciências Sociais e Humanas & Artes  
Licenciatura em Educação Física e Desporto**

**PROVAS DE APTIDÃO DESPORTIVA (Anexo III)**

**MODALIDADES DESPORTIVAS COLECTIVAS (Ficha de Inscrição)**

Nome \_\_\_\_\_

Bilhete de Identidade ou Passaporte nº \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Morada \_\_\_\_\_

Contacto \_\_\_\_\_

**Atenção**

Cada candidato deverá assinalar com **uma cruz** no quadrado correspondente **apenas 2 (duas)** modalidades desportivas colectivas, de entre as que se seguem:

ANDEBOL

BASQUETEBOL

VOLEIBOL

FUTEBOL

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Assinatura do candidato – legível)