

**INSTITUTO POLITÉCNICO DE
COIMBRA**

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO

**CURSO DE LICENCIATURA
EM
DESPORTO E LAZER**

CANDIDATURAS 2009-2010

PRÉ-REQUISITOS

**REGULAMENTO
INFORMAÇÕES
GUIA**

COIMBRA
2009. Março

Sumário

1. Candidatura ao Curso de Desporto e Lazer da Escola Superior de Educação de Coimbra - Instituto Politécnico de Coimbra	3
2. Datas relativas à realização de provas de “Pré-Requisitos de Aptidão Física e Desportiva”	3
3. Calendário¹ das provas de “Pré-Requisitos de Aptidão Física e Desportiva”	4
4. Regras gerais que deverão ser respeitadas durante a realização de provas de “Pré-Requisitos de Aptidão Física e Desportiva”	6
5. Ausências, Lesões e Atestados Médicos	7
6. Inscrição	8
7. Taxas	8
8. Provas de “Pré-Requisitos de Aptidão Funcional, Física e Desportiva” do Grupo C (Deliberações n.º 1481/2000, 14 de Dezembro, Rectificação n.º 518/2003, 10 de Março; Deliberação n.º 1/2009 da CNAES)	9
8. 1. Prova de Aptidão Funcional: Atestado de Robustez Física	10
8. 2. Provas de Aptidão Física e Desportiva	11
8. 2. 1. Conteúdos das provas de Aptidão Física e Desportiva	12
A) NATAÇÃO	13
B) ATLETISMO	14
C) GINÁSTICA	15
D) JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS	17
Informações complementares relativas ao Curso de Desporto e Lazer da ESEC	18
A. Objectivos da licenciatura em Desporto e Lazer (Texto incluído na proposta apresentada e aprovada pelo MCES)	18
B. Organização Curricular da licenciatura em Desporto e Lazer (Texto incluído na proposta apresentada e aprovada pelo MCES)	22
C. Curso de preparação para a realização de provas de “Pré-Requisitos de Aptidão Física e Desportiva”	22
ANEXO 1 – ficha de inscrição	23

¹ Qualquer alteração às datas e locais previstos será oportunamente comunicada aos candidatos inscritos.

1. Candidatura ao Curso de Desporto e Lazer da Escola Superior de Educação de Coimbra – Instituto Politécnico de Coimbra

A candidatura ao curso de Desporto e Lazer da ESEC está sujeita à realização de provas de Pré-Requisitos², cujos resultados se destinam exclusivamente à selecção dos candidatos, conforme o disposto no Decreto-Lei n.º 296-A/98, de 25 de Setembro, alterado pelos Decretos-Lei n.º 99/99, de 30 de Março, 26/2003 de 7 de Fevereiro, 76/2004 de 27 de Março, 158/2004 de 30 de Junho, 147-A/2006, de 31 de Julho, 40/2007 de 20 de Fevereiro e 45/2007 de 23 de Fevereiro, 90/2008, de 30 de Maio, rectificado pela Declaração de Rectificação n.º 32-C/2008, de 16 de Junho, nomeadamente nos seus artigos 22.º, 23.º, 24.º e 26.º, e Deliberações da CNAES, nomeadamente a deliberação n.º 1/2009, nomeadamente no disposto no seu artigo 2.º e ANEXO I - CORRESPONDÊNCIAS (Anexo 2).

Para mais informações contactar: <http://www.dges.mctes.pt/DGES/pt/Estudantes/Acesso/>.

2. Datas relativas à realização de provas de “Pré-Requisitos de Aptidão Física e Desportiva”

As datas relativas à inscrição e realização de provas de Pré-Requisitos de Aptidão Física e Funcional a realizar na ESEC são as seguintes:

- Inscrição para a realização da 1.ª chamada da avaliação dos pré-requisitos – De 25 de Fevereiro a 20 de Março;
- Realização dos pré-requisitos – 1.ª chamada – Dias 5 e 6 de Maio;
- Inscrição para a realização da 2.ª chamada da avaliação dos pré-requisitos (admissão restringida aos casos identificados na deliberação n.º 1/2009 (Anexo 1). 3.ª e 4.ª semanas do mês de Junho;
- Realização dos pré-requisitos – 2.ª chamada – Dias 14, 15 de Julho.

² Informações constantes na introdução da deliberação n.º 1/2009 da CNAES.

3. Calendário³ das provas de “Pré-Requisitos de Aptidão Física e Funcional”

1.^a chamada

Prova	Local	Data	Horário	Observações
Natação	Complexo Olímpico de Piscinas da CMC (Junto à ESEC e Dolce Vita)	5 de Maio	10h30 - 12h30	Recepção – Os candidatos apresentam-se, entre as 9h30 e as 10h00 ⁴ , ao secretariado das provas de pré-requisito, que funcionará no átrio de recepção da piscina, a fim de se identificarem e receberem informações consideradas necessárias.
Ginástica	Ginásio da ESEC	5 de Maio	15h30 – 17h30	Recepção – Os candidatos apresentam-se ao secretariado das provas de pré-requisito, que funcionará no átrio do ginásio entre as 14h30 e as 15h00, a fim de se identificarem e receberem informações consideradas necessárias.
Atletismo	Pista de atletismo do Estádio Municipal da CMC	6 de Maio	10h30 – 12h30	Recepção – Os candidatos apresentam-se ao secretariado das provas de pré-requisito, que funcionará no átrio do estádio da Porta VIP entre as 9h30 e as 10h00, a fim de se identificarem e receberem informações consideradas necessárias.
Desportos Colectivos	Pavilhão Municipal Multidesportos (Junto à ESEC e Dolce Vita)	6 de Maio	15h30 – 17h30	Recepção – Os candidatos apresentam-se ao secretariado das provas de pré-requisito, que funcionará no átrio de recepção do pavilhão entre as 14h30 e as 15h00, a fim de se identificarem e receberem informações consideradas necessárias.

AS datas e horários poderão ser alteradas em função de imprevistos como por exemplo por o n.º de candidatos ser superior ao esperado.

³ Qualquer alteração às datas e locais previstos será oportunamente comunicada aos candidatos inscritos.

⁴ A não apresentação no secretariado das provas nos horários indicados poderá inviabilizar a realização das mesmas.

2.^a chamada (entram os vogais suplentes em substituição de Ricardo)

Prova	Local	Data	Horário	Observações
Natação	Complexo Olímpico de Piscinas da CMC (Junto à ESEC e Dolce Vita)	14 de Julho	10h30 - 12h30	Recepção – Os candidatos apresentam-se, entre as 9h30 e as 10h00 ⁵ , ao secretariado das provas de pré-requisito, que funcionará no átrio de recepção da piscina, a fim de se identificarem e receberem informações consideradas necessárias.
Ginástica	Ginásio da ESEC	14 de Julho	15h30 – 17h30	Recepção – Os candidatos apresentam-se ao secretariado das provas de pré-requisito, que funcionará no átrio do ginásio entre as 14h30 e as 15h00, a fim de se identificarem e receberem informações consideradas necessárias.
Atletismo	Pista de atletismo do Estádio Municipal da CMC	15 de Julho	10h30 – 12h30	Recepção – Os candidatos apresentam-se ao secretariado das provas de pré-requisito, que funcionará no átrio do estádio da Porta VIP entre as 9h30 e as 10h00, a fim de se identificarem e receberem informações consideradas necessárias.
Desportos Colectivos	Pavilhão Municipal Multidesportos (Junto à ESEC e Dolce Vita)	15 de Julho	15h30 – 17h30	Recepção – Os candidatos apresentam-se ao secretariado das provas de pré-requisito, que funcionará no átrio de recepção do pavilhão entre as 14h30 e as 15h00, a fim de se identificarem e receberem informações consideradas necessárias.

⁵ A não apresentação no secretariado das provas nos horários indicados poderá inviabilizar a realização das mesmas.

4. Regras gerais que deverão ser respeitadas durante a realização de provas de “Pré-Requisitos de Aptidão Física e Desportiva”

Em complemento da deliberação n.º 1/2009 da CNAES (Anexo 2) são apresentadas algumas regras que deverão ser estritamente respeitadas pelos candidatos:

1. No início e decorrer provas de Pré-Requisitos os candidatos deverão apresentar o Bilhete de Identidade no secretariado das provas e sempre que o mesmo lhe seja solicitado por qualquer elemento do júri.
2. Os candidatos, após fazerem a sua apresentação no secretariado das provas equipar-se-ão nos respectivos balneários com os equipamentos indicados, farão os seus exercícios de aquecimento e disponibilizam-se para realizar as provas em função do chamamento do júri.
3. O equipamento necessário para as provas é o habitual para Educação Física e Desporto.
4. Nas piscinas é obrigatório, para a entrada nos tanques, o uso de calção/fato de banho, touca e chinelos, e a passagem sob os duches;
5. No Ginásio (prova de Ginástica) é obrigatório o uso de calçado apropriado (“sabras”), podendo na sua ausência o candidato realizar a prova descalço;
6. Em qualquer das provas os candidatos são responsáveis pela guarda dos valores que transportam para os balneários e para as provas;
7. Não é permitido comer, beber ou fumar nos locais onde decorrem as provas desportivas (cais da piscina, ginásio, pista de atletismo e campo do pavilhão).
8. Qualquer infracção ou situação conflitual omitida nestas “regras gerais” será apreciada pelo júri das provas e poderá implicar a imediata exclusão das mesmas de um ou mais candidatos infractores.

5. Ausências, Lesões e Atestados Médicos

Em complemento e para sublinhar as disposições da Deliberação n.º 1/2009 da CNAES são apresentadas algumas regras relativas à apresentação de atestados médicos para justificação de ausências justificadas às provas ou para comprovação de lesão contraída durante as mesmas e que os membros do júri não identifiquem como tal:

Para justificar, por razões de saúde, a falta ou impedimento de prestação de provas de Aptidão Física e Desportiva dos Pré-Requisitos, tal facto deve ser comunicado ao júri e em certos casos deve ser comprovado com atestado médico. Para o efeito, e sobre este assunto, deve atender-se ao seguinte:

1. A comprovação de doença é feita, de acordo com a lei, por Atestado Médico, passado sob compromisso de honra do médico (cf. n.ºs. 1 e 2, do art. 31.º. decreto-lei n.º. 100/99, de 31 de Março);
2. O Atestado Médico deve ser entregue no primeiro dia da realização das provas;
3. Na eventualidade do candidato se lesionar durante a realização de alguma das provas, deverá imediatamente comunicar verbalmente o facto ao responsável pelas mesmas.
4. Para os candidatos, que em qualquer dos dias de provas, 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 à *posteriore*;
5. Os candidatos que por motivos de saúde, devidamente comprovada, não possam comparecer às provas de Aptidão Física e Desportiva ou se lesionem no decorrer das provas da 1ª chamada podem, no devido tempo, inscrever-se para a realização das provas na 2ª chamada.

6. Inscrição

Os candidatos interessados em realizar na ESEC provas de **“Pré-Requisitos de Aptidão Física e Desportiva”** para acesso ao Ensino Superior – Grupo C – da deliberação n.º 1/2009 da CNAES, devem para tal entregar nos serviços de Secretaria da ESEC os seguintes documentos:

1. Ficha de inscrição (anexo 2)
2. Atestado de Robustez Física comprovando que o candidato não sofre de qualquer anomalia ou deficiência Física, Psíquica ou outra que o impeça de frequentar o Curso de Desporto na sua vertente de prática e treino desportivo intenso e vigoroso e como tal está “funcionalmente” APTO.
3. Fotocópia do Bilhete de Identidade

NOTA: As inscrições só serão aceites quando acompanhadas dos documentos atrás mencionados.

7. Taxas

Consultar Serviços Académicos da ESEC (WWW.ESEC.pt)

8. Provas de “Pré-Requisitos de Aptidão Funcional, Física e Funcional” do Grupo C
(Deliberações n.º 1481/2000, 14 de Dezembro, Rectificação n.º 518/2003, 10 de Março; Deliberação n.º 1/2009 da CNAES)

1. Os pré-requisitos de **Aptidão Funcional Física e Desportiva** (Grupo C) de acordo com as deliberações da CNAES, acima referenciadas, destinam-se exclusivamente à selecção dos candidatos e “têm o seu resultado expresso em *Apto* e *Não apto* ...”.
2. As provas de pré-requisitos realizadas numa das Escolas que leccionam cursos da área de Educação Física e ou Ciências do Desporto são validadas pelas outras indicadas no ANEXO I da deliberação da CNAES (Deliberação 1/2009).
3. A avaliação da Aptidão Funcional, Física e Desportiva, verifica das capacidades de robustez Física e domínio técnico básico, necessários à condução do ensino e treino de especialidades desportivas.
 - 3.1 A avaliação da Aptidão Funcional é expressa em Atestado de Robustez Física Atestado de comprovativo de que o candidato não sofre de qualquer anomalia ou deficiência Física, Psíquica ou outra que o impeça de frequentar o Curso de Desporto na sua vertente de prática e treino desportivo intenso e vigoroso e como tal está APTO. Este atestado é entregue no acto de inscrição para a realização das provas de Aptidão Física e Desportiva.
 - 3.2 A avaliação da Aptidão Física e Desportiva inclui provas de avaliação nas matérias de Natação, Ginástica, Atletismo e Jogos Desportivos Colectivos. A avaliação em cada uma destas matérias é, de *per si* eliminatória e expressa os seus resultados sob a forma de APTO ou NÃO APTO. Assim, por exemplo, se um candidato ficar **não apto** na prova de natação fica **também não apto** no resultado final das provas de pré-requisito pelo que será **excluído** da realização das provas seguintes.
4. O Resultado Final das provas de pré-requisitos de **Aptidão Funcional, Aptidão Física e Desportiva** é expresso em termos de: **APTO** ou **NÃO APTO**, contemplando-se nesse resultado as avaliações da avaliação funcional e do conjunto das avaliações de aptidão física e desportiva (realizadas).

8. 1. Prova de Aptidão Funcional: Atestado de Robustez Física

1. O Atestado de Robustez Física é obrigatório e terá cariz eliminatório, sendo os resultados expressos qualitativamente em APTO ou NÃO APTO.
2. O candidato tem de apresentar o Atestado de Robustez Física comprovando a sua condição de APTO para o Curso.
3. Atestado de Robustez Física deverá apresentar-se com elementos que confirmem o reconhecimento do médico responsável (ex: vinheta do médico, carimbo do Centro de Saúde responsável por seu reconhecimento). Em caso de não cumprimento desta indicação, será considerado inválido o respectivo exame e, consequentemente, não será aceite a inscrição do candidato.
4. Este exame atesta, sob compromisso, que estão garantidos os pressupostos funcionais indispensáveis à prossecução dos estudos práticos relativos à Educação Física e Desporto, ou seja, que o candidato não sofre de qualquer anomalia ou deficiência Física, Psíquica ou outra que o impeça de frequentar o Curso de Desporto na sua vertente de prática e treino desportivo intenso e vigoroso.

8. 2. Provas de Aptidão Física e Desportiva

1. As provas têm cariz eliminatório e os resultados expressos em APTO ou NÃO APTO (Deliberação nº 1/2006 de 08.02.2006 do CNAES, ponto 20)
2. As provas avaliam as capacidades no domínio físico e técnico.
3. Os candidatos serão submetidos à prestação de provas em quatro matérias para a avaliação da Aptidão Física e Desportiva (Atletismo, Ginástica, Natação e Desportos Colectivos).
4. A qualificação APTO nas provas de Aptidão Física e Desportiva é o resultado das avaliações nas quatro matérias a realizar, não podendo, para o efeito, os candidatos serem considerados NÃO APTO em nenhuma delas.
5. Aos candidatos submetidos à prestação de Aptidão Desportiva, será exigido a obtenção da qualificação APTO no conjunto das matérias realizadas.
6. Os candidatos que obtenham a qualificação de NÃO APTO em qualquer das matérias que realizem, são imediatamente eliminados e excluídos da execução de provas de avaliação nas matérias que, eventualmente, ainda estejam em falta de acordo com o programa definido.
7. O programa e respectiva sequência para a realização das provas são definidos pelo júri.
8. Não serão considerados válidos para a candidatura os resultados de provas de Pré-Requisitos obtidos em anos anteriores.

8. 2. 1. Conteúdos das provas de Aptidão Física e Desportiva

A) NATAÇÃO

A prova de natação consiste na realização de uma prova cronometrada de 50 metros num dos seguintes estilos de natação “pura”: estilo livres; estilo bruços; estilo costas; estilo mariposa. No entanto, a partida não poderá ser feita de acordo com as regras do estilo “costas” por ter de ser, obrigatoriamente, feita com salto para a água (**a partida não pode ser feita no estilo costas**).

A execução deve registar os preceitos regulamentares (**Relativamente aos regulamentos e regras consultar site da Federação Portuguesa de Natação [WWW.fpnatacao.pt/ Natação Pura/ Regras](http://WWW.fpnatacao.pt/)**), bem como os critérios estabelecidos para uma execução eficiente, não evidenciando erros técnicos graves associados ao estilo de natação utilizado.

Os tempos mínimos para a realização da prova estão associados ao estilo de natação pura seleccionado e diferem em função do género do candidato. Se o candidato utilizar mais de um estilo na sua prova os tempos mínimos a considerar serão os tempos previstos para o estilo Livres.

Os tempos mínimos de realização da prova nos diferentes estilos/género são:

	Homens (em segundos)	Mulheres (em segundos)	
Livres	47	49	Livres
Bruços	57	59	Bruços
Costas	47	49	Costas
Mariposa	49	51	Mariposa

CAPÍTULO III SW 5 ESTILO LIVRE

SW 5.1 Estilo Livre significa que numa prova assim designada o nadador pode nadar **em qualquer estilo**, excepto nas provas de Estilos individual ou de estafetas de Estilos, em que Livres pode ser qualquer estilo que não seja Costas, Bruços ou Mariposa.

SW 5.2 O nadador tem de **tocar na parede com qualquer parte do corpo**, ao completar cada percurso e na chegada.

SW 5.3 **Durante toda a prova**, alguma parte do corpo do nadador deve romper a superfície da água, excepto na partida e após as viragens, em que será permitido ao nadador estar submerso até uma distância de 15 metros da parede depois da partida e cada viragem. A esta distância a cabeça deverá ter rompido a superfície da água.

CAPÍTULO III SW 4 A PARTIDA

SW 4.1 A partida nas **provas de Livres**, Bruços, Mariposa e Estilos individual será efectuada por meio de **salto**. Ao apito prolongado (SW 2.1.5) do Juiz-Árbitro, os nadadores devem subir para o bloco de partida e aí permanecer. **À voz de "aos seus lugares", do Juiz de Partidas, devem colocar-se imediatamente em posição de partida**, com pelo menos um pé na parte da frente do bloco. A posição das mãos não é relevante. Quando todos os nadadores estiverem imobilizados, o Juiz de Partidas deve dar o sinal de partida.

SW 4.4 Qualquer nadador que parta antes do sinal de partida será dado como desclassificado. Se o sinal de partida soar antes da desclassificação ser declarada, a prova continuará e o nadador ou nadadores serão desclassificados após a prova terminar. Se a desclassificação for assinalada antes do sinal de partida, o sinal não será dado, os restantes nadadores serão mandados para trás e proceder-se-á a nova partida. (In www.fpnatacao.pt > **Natação > Disciplinas > Natação Pura > Regras, observado em Fevereiro e Março de 2008**)

B) ATLETISMO

A matéria de atletismo inclui duas provas relativas às Especialidades de:

- B.1) Salto em comprimento;
- B.2) Corrida de Resistência de 1000 m.

O candidato só será considerado **APTO** em Atletismo se obtiver as marcas mínimas indicadas para cada uma das provas:

B.1) Salto em Comprimento

A realização desta prova, bem como a sua avaliação, processa-se de acordo com o Regulamento Geral das Competições da FPA:

- a) São concedidos 3 ensaios a cada candidato;
- b) A realização de 3 ensaios nulos implica a qualificação de **NÃO APTO** na prova. As marcas mínimas a serem obtidas pelos candidatos nesta prova são as seguintes:

Masculino: 4,50 Metros	Feminino: 3,50 Metros
-------------------------------	------------------------------

- c) A não obtenção destas marcas implica a qualificação de **NAO APTO** na prova e na matéria de atletismo, implicando também a exclusão de participação em provas posteriores, sendo o candidato considerado **Não Apto no resultado final das provas de “Pré-Requisitos de Aptidão Física e Funcional”** do Grupo C.

B.2) Corrida de resistência 1000 metros

Esta prova consistirá na realização de um percurso com 1000 metros, devendo os candidatos respeitarem o Regulamento Geral de Competições da FPA:

- a) Partida de Pé
- b) Obediência às vozes regulamentares do Juiz de partida (1. Aos seus lugares; 2. “Tiro”)

As marcas máximas a serem obtidas pelos candidatos nesta prova são as seguintes:

Masculinos: 3,30 Minutos	Femininos: 4,30 Minutos
---------------------------------	--------------------------------

- c) A não obtenção destas marcas implica a qualificação de **NÃO APTO** na prova e na matéria de atletismo, implicando também a exclusão de participação em provas posteriores, sendo o candidato considerado **Não Apto no resultado final das provas de “Pré-Requisitos de Aptidão Física e Funcional”** do Grupo C.

(Nota: qualquer das provas de atletismo é eliminatória)

C) GINÁSTICA

A matéria de ginástica é avaliada em duas provas:

- C.1) Prova de Salto de Cavalo;
- C.2) Prova de Solo (sequência de movimentos livres).

A avaliação do candidato processa-se em função da realização dos elementos técnicos apresentados em sequência, com um valor máximo, por prova, de 100% de acordo com os seguintes parâmetros:

- a) Avaliação pela execução técnica de cada elemento;
- b) Valor conforme descrição junto das figuras representativas dos elementos técnicos.

O candidato só realiza com êxito (Apto) a prova de Ginástica se obtiver uma pontuação igual ou superior a 50% **na média** aritmética das percentagens obtidas nas provas de Solo e Salto de Cavalo.

C.1) Prova de Salto de Cavalo (diferenciada em função do género do candidato)

- O candidato dispõe de dois ensaios para efectuar o Salto.
- É classificado o melhor dos dois ensaios.

A **prova feminina** consiste na realização de “salto de eixo” por sobre o cavalo. As condições para realização da prova são as seguintes:

- Execução de salto de eixo;
- Cavalo colocado transversalmente;
- Altura do cavalo (distância do bordo superior ao solo) a 1,10 metros.



Salto de eixo: percentagens por elemento do exercício da prova.

1º Voo – 30%

2º Voo - 30%

Fase de Apoio - 30%

Recepção ao solo – 10 %

A prova masculina consiste na realização de “salto entre-mãos” sobre o cavalo. As condições para realização da prova são as seguintes:

- Salto entre-mãos;
- Cavalo colocado longitudinalmente;
- Altura do cavalo (distância do bordo superior ao solo) a 1.10 metros



Salto entre-mãos: percentagens por elemento do exercício da prova.

1º Voo – 30%

2º Voo – 30%

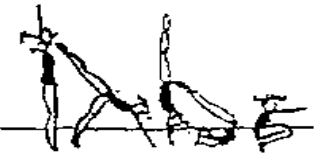
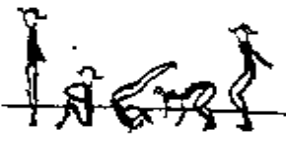
Fase de Apoio – 30%

Recepção ao solo – 10 %

C.2) Prova de Solo

- Sequência gímnica constituída pelos seguintes elementos técnicos: Pino/cambalhota à frente (marcar alguns segundos a posição de “pino”); Rolamento (cambalhota) à retaguarda; Corrida e salto em extensão com $\frac{1}{2}$ volta; Roda; Rodada; Salto de mãos à frente; Posição de equilíbrio (uma das duas opções propostas); Posição de flexibilidade (uma das duas opções propostas).
- O candidato será considerado APTO se obtiver, no mínimo, 60% de média, do valor global dos elementos técnicos referidos. Não serão pontuados outros elementos técnicos realizados durante a prova.
- O candidato só dispõe de uma tentativa (execução) para realizar a prova.

O candidato deve construir uma sequência, com elementos técnicos referidos anteriormente e que deverão ser feitos tendo em conta os exemplos apresentados nas seguintes figuras e as percentagens que lhe estão associadas para a determinação da avaliação na prova:

		
Apoio facial invertido à frente (20%)	Rolamento à retaguarda (10%)	Corrida e salto em extensão com $\frac{1}{2}$ volta (5%)
		
Roda (20%)	Rodada (20%)	Salto de mãos à frente (10%)
		
Posição de equilíbrio: Avião, Bandeira	Posição de flexibilidade: Ponte, Espargata	
Posição de equilíbrio (5%)	Posição de flexibilidade (10%)	

O candidato escolhe uma posição de equilíbrio e outra de flexibilidade.

D) JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS

A matéria de jogos desportivos colectivos é avaliada em provas relativas a duas das seguintes modalidades (opção do candidato):

- D. 1) Prova de andebol;
- D. 2) Prova de basquetebol;
- D. 3) Prova de futebol;
- D. 4) Prova de voleibol;

As provas constarão de:

- Avaliação de comportamentos técnicos e tácticos (defesa e ataque) em situação de jogo reduzido (ex. 3X3);
- Para ser considerado **Apto** na matéria de jogos desportivos colectivos o candidato terá de ser considerado **Apto** em cada uma das duas modalidades escolhidas pelo candidato. Ou seja, se o candidato for considerado Não Apto numa das modalidades isso implica a qualificação de **NÃO APTO** na matéria de jogos desportivos colectivos, implicando também a exclusão de participação em provas posteriores, sendo o candidato considerado **Não Apto no resultado final das provas de “Pré-Requisitos de Aptidão Física e Funcional”** do Grupo C.

Informações complementares relativas ao Curso de Desporto e Lazer da ESEC

A. Objectivos da licenciatura em Desporto e Lazer (Texto incluído na proposta apresentada e aprovada pelo MCES)

A chamada Nova Revolução Científica e Tecnológica apresentada à UNESCO em 1983⁶, evidencia uma sociedade em que os benefícios do desenvolvimento da produtividade serão distribuídos por todos, diminuindo o tempo de trabalho⁷, obviando o desemprego, aumentando, deste modo os tempo livres, traduzíveis em actividades de lazer.

Na Europa e em Portugal a ocupação saudável dos tempos livres pressupõe a importância duma educação específica que permita o usufruto do lazer na sua tripla perspectiva: descanso, recreio e enriquecimento cultural (Dumazedier, 1988)⁸.

A integração de Portugal na Comunidade Europeia conduziu a substanciais alterações sociais e económicas que se expressam num aumento da procura das actividades de lazer e recreação nas quais sobressaem as actividades Físicas e Desportivas.

A procura de quotidianos diferentes dos habituais quer em contextos naturais (mar, montanha, etc.) quer em contextos artificiais (ginásios, etc.) associam as componentes em presença: procura-se o descanso e a recreação promotoras do bem-estar e da saúde e, o alargamento de horizontes através de novas aquisições educativas informais. Assim o desporto propiciador de lazer, aparece associado ao conhecimento de novas culturas e ao usufruto da diversidade da natureza.

Em espaços de tempo mais reduzidos a preocupação com a utilização dos tempos de lazer remete para a procura de actividades de menor duração com elevados padrões de qualidade, quer em locais específicos interiores (ginásios, academias, parques temáticos, etc.) quer em ambientes exteriores cada vez mais estruturados e organizados (trilhos e percursos pedestres, etc.) para corresponder às exigências dos utilizadores. .

A necessidade de orientação destas actividades é cada vez mais procurada e exige a presença de especialistas com formação em desporto e, ao mesmo tempo capazes de desenvolver a componente de recreação e lazer procuradas. Esta especialização implica recursos humanos qualificados que o curso de Desporto e Lazer (DL), quando criado na ESEC em 2005, pretendeu formar, por forma a

⁶ Le Boterf, G. (1985) *Acteurs et Problematiques de l'Education Permanente*, Paris: Unesco

⁷ Como aconteceu com a semana-inglesa e posteriormente a semana de 5 dias

⁸ Dumazedier, Joffre (1988) *Révolution culturelle du temps libre: 1968-1988* Paris: Méridiens Klincksieck

atender às necessidades específicas dos ginásios e das academias de fitness, dos clubes, das autarquias, das associações, das empresas de tempos livres e actividades no domínio específico das actividades físicas e desportivas.

A relevância social destas actividades é socialmente reconhecida e por conseguinte também o é a qualidade e profissionalismo dos intervenientes que nestas exercem a sua profissão e encontram, ou criem, o seu emprego. Assim, na sociedade actual é emergente o mercado de trabalho no âmbito das actividades físicas e desportivas em contexto de lazer e tempos livres. O curso de Desporto e Lazer é um curso que responde às necessidades numa área onde a sociedade ainda apresenta substanciais lacunas e faltas de técnicos e profissionais diplomados.

O perfil profissional exigido por eventuais empregadores nestas áreas é assegurado e agora aprofundado pela actual reestruturação do Curso de DL. O curso tem tido um elevado índice de procura pelos o que mostra o seu interesse pela formação na área das Ciências do Desporto e na aplicação deste no lazer. A estrutura do curso baseia-se em princípios de organização pedagógica e científica equilibradas e coerentes que optimizam a relação entre as variáveis fundamentais de formação que é suposto transmitir aos diplomados no âmbito das variadas áreas de fundamentação e aplicação das Ciências do Desporto e da Educação Física (CDEF).

Enquadrada na missão e nos pressupostos do ensino superior politécnico, a adequação da licenciatura em Desporto e Lazer visa uma formação eminentemente prática, suportada num coerente enquadramento teórico, que faculta aos futuros diplomados competências de ordem técnica, científica e pedagógica para o exercício e desenvolvimento da sua actividade profissional na área das actividades desportivas e do lazer.

O currículo de licenciatura do curso em Desporto e Lazer, que agora se adequa, tem como objectivos específicos:

- (1) Formar profissionais e técnicos com qualificação superior habilitados a intervir (ou preparar para a formação de 2.º ciclo no caso da EF Escolar de todos os níveis de ensino) nas áreas da **Educação Física, do Desporto e do Lazer**, respondendo às necessidades das **escolas, autarquias, dos clubes, das associações, dos ginásios e das academias de fitness, de empresas ligadas às actividades físicas, à aventura e à natureza**, etc..
- (2) Formar profissionais capazes de executar as funções previstas nos quatro âmbitos seguintes (Quadro 5), de acordo com os seis perfis profissionais (Quadro 6):

QUADRO 5. Perfis Profissionais

Profissão	Descrição da profissão
Profissional em Educação Física e Desporto	Profissional especializado em Actividades Físicas e Desportivas que organiza e dirige actividades de formação em Educação Física e Desporto, podendo trabalhar em diversas áreas. Utiliza o desempenho de exercícios físicos e a prática de modalidades desportivas e de actividades físicas para desenvolver, em diferentes faixas etárias e de acordo com princípios da motricidade humana e do treino, o desenvolvimento físico do sujeito. (Nota: Actualmente e em resultado da adequação da formação superior ao preceituado no “Acordo de Bolonha”, a habilitação própria para a docência implica a formação de 2.º ciclo (Mestrado) em que o 1.º Ciclo (Licenciatura) que dá acesso ao 2.º Ciclo para formação de professores de EF com habilitação própria tem de ter pelo menos 120 unidades de crédito (120 ECTS) na área da especialidade de EF e Desporto. O Curso de DL cumpre este preceituado pelo que qualquer aluno que complete a licenciatura neste curso de Desporto e Lazer se poderá candidatar ao curso de 2.º Ciclo de Educação Física).
Treinador Desportivo	Profissional especializado em treino desportivo que organiza e dirige actividades de ensino e treino desportivo, relacionadas com uma ou mais modalidades desportivas, nos diferentes níveis de formação e prestação desportiva. Planeia o treino, desenvolve as capacidades físicas específicas das modalidades desportivas, usa métodos e técnicas pedagógicas ao treino, fomenta conteúdos de natureza técnico-táctica específicos da modalidade, analisa e avalia o desempenho e rendimento desportivos.
Animador Sociodesportivo	Profissional especializado em Animação Sociodesportiva que planeia, coordena e promove programas, projectos e eventos com actividades físicas e desportivas de carácter lúdico e recreativo, em contextos educativos e culturais formais, não formais e informais, de lazer e turismo.
Gestor ou Director Desportivo	Profissional especializado que planeia, dirige e coordena, numa organização, numa instalação desportiva ou num programa, as actividades e processos conducentes à produção dos serviços e produtos desportivos. Profissional especializado que actua sob a alçada do gestor responsável, assegurando as condições técnicas para a realização das actividades desportivas, e zelando pela sua adequada utilização e manutenção.
Treinador Pessoal	Profissional especializado em Actividade Física e Saúde que avalia a condição física, prescreve exercícios físicos, planeia e avalia programas personalizados de actividades e exercício físico direccionados para a manutenção da saúde dos indivíduos atendendo às características individuais e socioculturais das pessoas.
Profissional em Exercício Físico e Condição Física	Profissional especializado em Actividade Física e Saúde que intervém como promotor de programas de actividade e exercício físico orientados para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos ou da população, baseando-se em diagnósticos, métodos e técnicas específicas de consulta, avaliação e orientação. Assegura a avaliação, prescrição e controlo do exercício físico dos sujeitos em programas que planeia para melhorar a condição física, manter a saúde e promover o bem-estar.

Quadro 6: Âmbitos de Actividade Profissional

Âmbitos de Actividade	Empresas / Instituições	Saídas profissionais no âmbito da área de formação	Perfil de Formação		
			C.E.T.	Licenciatura	Mestrado
Educação Física e Desporto	Administração pública central e local; Clubes Desportivos; Associações Recreativas e Socioeducativas; Ginásios e Academias; Unidades hoteleiras; Unidades e Serviços de Saúde; Serviços sociais; Empresas	Profissional em Educação Física e Desporto		X	X
Treino Desportivo	Administração pública central e local; Federações e associações de modalidades desportivas; Clubes e Sociedades Anónimas Desportivas; Associações Recreativas e Sócioeducativas; Escolas de Formação de praticantes desportivos; Ginásios e Academias	Treinador Desportivo		X	X
Gestão e Recreação Desportiva	Administração pública central e local; Federações e associações de modalidades desportivas; Clubes e Sociedades Anónimas Desportivas; Associações Recreativas e Sócioeducativas; Escolas de Formação de praticantes desportivos; Ginásios e Academias; Empresas	Animador Sociodesportivo	X	X	
		Gestor ou Director Desportivo	X	X	X
Actividade física e saúde	Administração pública central e local; Clubes Desportivos; Associações Recreativas e Sócioeducativas; Ginásios e Academias; Unidades Hoteleiras; Unidades e Serviços de Saúde; Serviços sociais	Treinador Pessoal		X	
		Profissional em Exercício Físico e Condição Física		X	X

- (3) Formar profissionais com capacidade de intervenção no campo da ocupação dos tempos livres da sociedade moderna, designadamente através da participação em organizações de turismo, lazer e animação desportiva;
- (4) Formar licenciados com capacidades para arquitectar projectos próprios na área dos serviços de Desporto e Lazer;
- (5) Preparar licenciados com a autonomia científica e cultural necessária ao prosseguimento dos estudos académicos de mestrado e doutoramento.

B. Organização Curricular da licenciatura em Desporto e Lazer (Texto incluído na proposta apresentada e aprovada pelo MCES)

O curso de licenciatura em Desporto e Lazer da Escola Superior de Educação obtém-se com a realização dos 180 ECTS's organizados nos Planos de estudos supra. Está concebido para se realizar em seis semestres ou seja, em três anos. Esta organização está de acordo com o previsto no despacho 7287/-B/2006 (2ª série) e tem subjacentes as disposições do Artigo 8º, do Decreto/Lei nº74/2006, de 24 de Março, em cujo articulado se afirma: *“No ensino politécnico o ciclo de estudos conducente ao grau de licenciado tem 180 créditos e uma duração normal de seis semestres curriculares de trabalho dos alunos”*.

Neste sentido, a proposta apresentada estabelece a distribuição equitativa dos 180 créditos por seis semestres, cada um com 30 ECTS, **definindo-se dois percursos alternativos (vulgo especilaização) – Percurso Alternativo em Animação Sociodesportiva e Percurso Alternativo em Condição Física -, com 30 ECTS cada, cujas unidades curriculares se distribuem pelos 3º, 4º e 5º semestres.**

Todas as unidades curriculares do curso têm a duração de um semestre. O último semestre é composto integralmente pela realização de um estágio em que o estudante obtém 30 ECTS.

Há também no currículo um conjunto de disciplinas relativas à “Componente de Formação Geral e Transversal” preenchendo um total de 18 ECTS. Estas disciplinas visam a aquisição de Competências ao nível de: língua materna, línguas estrangeiras; tecnologias de informação e comunicação (TIC) e, ainda, ao nível do desenvolvimento pessoal e preparação para o exercício de uma cidadania activa e democrática.

C. Curso de preparação para a realização de provas de “Pré-Requisitos de Aptidão Física e Funcional”

Durante o mês de Abril está previsto realizar-se (A proposta carece ainda de aprovação pelo Conselho Directivo e poderá estar condicionada em função do n.º de inscritos) um curso de preparação para a realização das provas de Pré-Requisitos de Aptidão Física e Desportiva. Este curso é, mediante o respectivo pagamento, aberto a todos os interessados.

ANEXO 1

Escola Superior de Educação de Coimbra – Instituto Politécnico de Coimbra

**Curso de Desporto e Lazer
Pré-Requisitos para candidatura no ano lectivo 2009-2010
PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA E DESPORTIVA**

FICHA DE INSCRIÇÃO Nº _____

Nome (completo em maiúsculas) _____

_____, B.I. nº _____

emitido em ____/____/____ pelo Arquivo de Identificação de _____

Morada _____

Localidade _____

Código Postal ____ - ____ _____

Telefone _____

Telemóvel _____ ; Endereço de e-mail _____

Telefone para efeitos de emergência em caso de acidente (pai, mãe, familiar, ...) _____

- Pretende candidatar-se ao abrigo do Regime Geral de Acesso, Especial de Acesso, Maiores de 23 anos, Reingresso, Mudança de Curso ou Alta Competição (indicar qual):

- Assinale com uma cruz os dois Jogos Desportivos Colectivos em que pretende ser avaliado:

Andebol	Basquetebol	Voleibol	Futebol
---------	-------------	----------	---------

Escola Superior de Educação de Coimbra, ____ de _____ de 2009

(Assinatura)

(Anexar a esta ficha de inscrição, atestado de robustez física e fotocópia do Bilhete de Identidade)