



UAIG

UNIVERSIDADE DO ALGARVE

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

Escola Superior de Educação e Comunicação (ESEC)

2022/2023

Componente Específica de Educação Física para o Ingresso na Licenciatura em Desporto

A Prova da Componente específica de Educação Física para o ingresso na licenciatura em Desporto é constituída por duas partes: Escrita de Educação Física e Desporto - 10 valores (100 pontos) e Prática de Natação - 10 valores (100 pontos).

Prova Escrita

Duração da Prova: 1 hora e 30 minutos.

CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro ou decimal.

As respostas ilegíveis são classificadas com zero pontos.

Em caso de omissão ou de engano na identificação de uma resposta, esta pode ser classificada se for possível identificar inequivocamente o item a que diz respeito.

Se for apresentada mais do que uma resposta ao mesmo item, será considerado como um item errado.

É classificada com zero pontos qualquer resposta incorreta.

Nos itens que envolvam a produção de um texto, a classificação das respostas tem em conta a organização dos conteúdos e a utilização de linguagem tecnicamente adequada.

Leia com atenção as questões colocadas e, de seguida, responda conforme as indicações dadas.

Grupo I - Aptidão Física e Saúde. -----

30 pontos

1.1. Apresente uma definição do conceito de **aptidão física**. (10 pontos)

1.2. No âmbito dos testes de **aptidão física** do programa de Educação Física, refira um teste que avalie cada uma das seguintes capacidades motoras: força resistente média; resistência aeróbia; força resistente superior; flexibilidade da zona lombar/coxa posterior. (10 pontos)

1.3. É habitualmente referido que “a atividade física pode ajudar a reduzir o risco de desenvolvimento de algumas doenças crónicas e ajudar a aumentar a nossa qualidade de vida”. Refira um benefício 1) ao nível cardíaco, 2) do sistema circulatório, 3) psicológico e 4) do aparelho locomotor. (10 pontos)

Grupo II - Fatores de promoção de um estilo de vida saudável. ----- 30 pontos

2.1 Indique os três **comportamentos** chave para a **promoção** de um estilo de vida saudável e fundamente a sua resposta. (15 pontos)

2.2 Indique **três benefícios físicos associados** a um estilo de vida saudável. (15 pontos)

Grupo III - Desporto como fenómeno social. ----- 40 pontos

3.1 Analise criticamente a ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos com Fair-play. (15 pontos)

3.2 Caracterize a **Educação Física** no Sistema Educativo Português e relacione com o conceito de **Educação Desportiva**". (15 pontos)

3.3 Defina **doping** e indique **dois exemplos** de substâncias dopantes. (10 pontos)