

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

Escola Superior de Educação e Comunicação

2021 /2022

Componente específica de Desporto para o ingresso na Licenciatura em Desporto

A Prova da Componente específica de Desporto 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. ----- 40 pontos

- 1.1. Defina **aptidão física** e **exercício físico**. (10 pontos)
- 1.2. Identifique as **quatro componentes** a desenvolver na **Aptidão Física**. (10 pontos)
- 1.3. Relacione os diversos comportamentos associados aos estilos de vida com a prevenção das doenças cardiovasculares (aborde os factores de risco modificáveis e os efeitos benéficos do exercício físico). (10 pontos)
- 1.4. Relacione as capacidades motoras condicionais e coordenativas, indicando também dois (2) exemplos para cada um dos tipos de capacidades. (10 pontos)

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

- 2.1 Indique os **três comportamentos** fundamentais na **promoção** de estilos de vida saudável. (15 pontos)
- 2.2 Indique **três benefícios físicos e/ou psicossociais** associados a um estilo de vida saudável. (15 pontos)

Grupo III - Desporto como fenómeno social. ----- 30 pontos

- 3.1 Defina **Fair-Play**. (10 pontos)
- 3.2 Indique **quatro profissões** com **ligação direta** ao desporto e **quatro profissões** com **ligação indireta** ao desporto. Indique **OBRIGATORIAMENTE qual a associação** das profissões com ligação indireta ao desporto. (10 pontos)
- 3.3 Defina **doping** e indique **dois exemplos** de substâncias dopantes. (10 pontos)