



Instituto Superior  
de Ciências Educativas  
do Douro

**Provas de avaliação de conhecimentos e competências consideradas indispensáveis ao acesso e ingresso como instrumento de aferição da capacidade para a frequência do ensino superior**

**Titulares dos cursos de dupla certificação de nível secundário e cursos artísticos especializados**

**Licenciatura em Desporto**

(Deliberação n.º 558/2020 de 15 de maio de 2020)

**[ANO LETIVO]**

## **NOTAS PRÉVIAS**

O presente modelo de prova prática de ingresso destina-se aos candidatos titulares dos cursos de dupla certificação do ensino secundário e cursos artísticos especializados do ciclo de estudos de licenciatura em Desporto do Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro (ISCE Douro).

A prova foi elaborada ao abrigo do artigo 2.º da Deliberação n.º 558/2020, de 15 de maio de 2020, e de acordo com o estipulado no Regulamento dos Concursos Especiais de Ingresso no Ensino Superior Para Titulares dos Cursos de Dupla Certificação do Ensino Secundário e Cursos Artísticos Especializados do ISCE Douro.

A classificação da prova prática para avaliação de conhecimentos e competências consideradas indispensáveis ao ingresso no ciclo de estudos a que se candidata tem uma ponderação 30%, ao abrigo do artigo 2.º da Deliberação n.º 558/2020, de 15 de maio de 2020, e do Regulamento dos Concursos Especiais de Ingresso no Ensino Superior Para Titulares dos Cursos de Dupla Certificação do Ensino Secundário e Cursos Artísticos Especializados do Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro.

### **Outras informações específicas:**

- a. No caso de as provas serem realizadas na plataforma, deverão ser observadas as seguintes regras e orientações:
  - i. Redija a sua prova na Folha de Resolução disponibilizada na pasta indicada.
  - ii. Preencha todos os dados do cabeçalho e não altere a formatação da mesma.
  - iii. Nomeie o seu ficheiro com o seu nome e apelido e guarde em PDF.
  - iv. Carregue o referido ficheiro na plataforma, no dispositivo Submissão da Prova Escrita, até à hora limite de entrega.
  - v. Evite a entrega próxima da hora limite para se precaver contra eventuais problemas ou constrangimentos.

## **ESTRUTURA DAS PROVAS**

### **GRUPO I – 60 Pontos**

A classificação dos exercícios do Grupo I será feita de acordo com o cumprimento ou incumprimento das tarefas solicitadas: Cumprimento da tarefa – 20 pontos; Não cumprimento da tarefa – 0 pontos.

#### **Modalidades Coletivas (Basquetebol/Futebol/Futsal)**

1. O candidato executa com correção técnica o drible/condução de bola, em linha reta, com ida e volta.
2. O candidato executa com correção técnica o lançamento na passada/condução de bola e remate, após drible/condução de bola, a partir do meio campo.
3. O candidato executa com correção técnica o lançamento/remate em diferentes posições.

### **GRUPO II – 60 Pontos**

A classificação dos exercícios do Grupo II será feita de acordo com o cumprimento ou incumprimento das tarefas solicitadas. Se o candidato cumprir com o requisito, terá a pontuação máxima de 20 pontos; caso não execute a tarefa com sucesso, obterá a classificação de 0 pontos. Em tarefas que contemplem dois exercícios, a execução de apenas um contempla metade da pontuação máxima (1/2 da pontuação máxima).

#### **Ginástica**

1. O candidato executa o rolamento à frente engrupado sem balanço.
2. O candidato executa o rolamento à retaguarda engrupado e o rolamento à retaguarda com pernas afastadas.
3. O candidato executa apoio facial invertido com apoio de cabeça.

### **GRUPO III – 80 Pontos**

A classificação do exercício do Grupo III será feita de acordo com o cumprimento ou incumprimento das tarefas solicitadas. Se o candidato cumprir com o requisito (distância) das duas provas, poderá alcançar a pontuação máxima de 80 pontos; caso cumpra apenas a distância de uma prova, poderá obter 40 pontos; no incumprimento da distância obterá 0 pontos. No caso do cumprimento da distância, mas incumprimento do tempo necessário: (i) na prova de velocidade (40 metros) por cada centésima de

segundo excedente ao tempo necessário o candidato será penalizado em 0.07 pontos masculinos e 0.06 pontos femininos até um valor mínimo absoluto de 0 pontos; (ii) na prova de 1000 metros, por cada segundo excedente ao tempo necessário, resulta numa penalização de 0.19 pontos para masculinos e 0.17 pontos para femininos até um valor mínimo absoluto de 0 pontos.

## Atletismo

### 1. Corrida de 40 metros:

1.1. Masculino: O candidato realiza um percurso de 40m com um tempo inferior a 6 segundos;

1.2. Feminino: A candidata realiza um percurso de 40m com um tempo inferior a 7 segundos.

### 2. Corrida de 1000 metros:

2.1. Masculino: O candidato realiza um percurso de 1000m em 210 segundos (3,5 minutos).

2.2. Feminino: A candidata realiza um percurso de 1000m em 240 segundos (4 minutos).

## COTAÇÕES E DURAÇÃO DA PROVA PRÁTICA

Prova Prática – 200 Pontos		
Aquecimento – 10 minutos		
Grupo I	Duração	Pontuação
Exercício 1	5 minutos	20
Exercício 2	5 minutos	20
Exercício 3	5 minutos	20
Grupo II	Duração	Pontuação
Exercício 1	5 minutos	20
Exercício 2	5 minutos	20
Exercício 3	5 minutos	20
Grupo III	Duração	Pontuação
Exercício 1	10 minutos	40
Exercício 2	10 minutos	40