



Prova de Aptidão Física - 2014

I- Introdução

A Prova de Aptidão Física (PAF) é de carácter eliminatório será realizada à luz dos regulamentos internos da UEM, e destina-se ao ingresso na UEM no curso de Licenciatura de Ciências do Desporto, aberto para todos os cidadãos nacionais e estrangeiros, nos seguintes termos:

- 1- A Prova de Aptidão Física, é de carácter eliminatório, onde o seu resultado é **apto ou inapto**, e visa avaliar **capacidades motoras e vivência desportiva** do candidato, as exigências da prática de actividades físicas e próprias do curso em Ciências do Desporto.
- 2- Dado o limite de vagas, a PAF dá prioridade de ingresso para a Escola Superior de Ciências do Desporto os candidatos que tiverem melhores resultados positivos, a começar do melhor resultado de modo regressivo até fechar as vagas.
- 3- O candidato deverá comparecer no dia determinado no edital de exame, com roupa apropriada para a prática de educação física (camiseta, calção ou calça de fato de treino e sapatilhas), munido de Bilhete de Identidade original e de atestado médico original específico para tal fim.
- 4- O atestado médico deverá conter, expressamente, a informação de que o candidato está apto, na data de realização da Prova de Aptidão Física, a realizar as provas de velocidade, habilidade e de *cooper* (12 minutos). O mesmo deverá ser emitido pelos Serviços Nacionais de Saúde, devidamente assinado e carimbado, e ter sido emitido com data não superior aos 15 (quinze) dias anteriores a aplicação da Prova de Aptidão Física para o ingresso na UEM, curso de Ciências do Desporto.
- 5- O atestado médico deverá ser entregue no momento da identificação do candidato para o início do teste. Não será aceite a entrega do atestado médico em outro momento ou em que não conste a autorização expressa nos termos do sub-item anterior.
- 6- O candidato que deixar de apresentar o atestado médico será impedido de realizar os testes, sendo, conseqüentemente, eliminado da prova.

As avaliações, os índices e as notas da Prova de Aptidão Física obedecerão ao previsto na seguinte ordem e condição de execução:



A - TESTE DE VELOCIDADE

Corrida de 60 metros:

- em grupos de dois;
- partida de pé, sem auxílio de qualquer tipo de apoio;
- Permitida uma e única tentativa;
- Tempo máximo de execução.

Masculino		Feminino	
Distância (metros)	Valores	Distância (metros)	Valores
Acima de 16,00 s	0.0 (eliminado)	Acima de 18,00 s	0.0 (eliminado)
Entre 12,01 a 15,59 s	3.0	Entre 14,01 a 17,59 s	3.0
Entre 10,06 a 12,00 s	4.0	Entre 12,06 a 14,00 s	4.0
Abaixo de 10,05 s	5.0	Abaixo de 12,05 s	5.0

B – HABILIDADES (PARA OBTER INFORMAÇÃO DO CANDIDATO SOBRE VIVÊNCIA E PRÁTICA DESPORTIVA (7 Valores)

- **Obrigatório: Jogo de Basquetebol (3x3)**
- **Optativas: Jogos de futsal, voleibol e andebol (escolher apenas uma)**

Masculino e Feminino	Valores
Demonstra falta de conhecimento	0.0
Conhecimentos fracos	3.0
Tem alguns conhecimentos	5.0
Demonstra possuir conhecimentos sólidos	7.0

C - TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS (8 Valores)

O teste de corrida (*cooper*) consiste numa corrida durante 12 minutos, é um bom indicador da saúde geral, do sistema cardiovascular.

Condição de realização pista de atletismo com 400 metros.

- **Permitida apenas uma e única tentativa.**

C.1- Execução: partindo da posição inicial, de pé, cada candidato deverá correr ou andar a distância máxima que conseguir, no tempo de 12 minutos, podendo interromper ou modificar seu ritmo de corrida. A prova deverá ser realizada em piso duro (asfalto ou similar), e, para a marcação da distância deverá ser utilizada uma fita de 50 (cinquenta) ou 100 (cem) metros, anteriormente aferida.



C.2- Observações: é proibido o acompanhamento do candidato durante a tarefa, por quem quer que seja, em qualquer momento da prova. É permitida a utilização de qualquer tipo de sapatilhas.

Masculino		Feminino	
Distância (metros)	Valores	Distância (metros)	Valores
Abaixo de 1.800 m	0.0 (eliminado)	Abaixo de 1.600 m	0.0 (eliminado)
De 1.801 m a 2.400 m	3.0	De 1.601 a 2.000 m	3.0
De 2.401 m a 2.800 m	5.0	De 2.001 a 2.400 m	5.0
Acima de 2.800 m	8.0	Acima de 2.400 m	8.0

II – Considerações adicionais

2.1 - O candidato será considerado eliminado ou classificado na Prova de Aptidão Física.

2.2- Será considerado eliminado na Prova de Aptidão Física e, conseqüentemente, eliminado da Prova de aptidão Física o candidato que:

2.2.1- Deixar de realizar algum dos testes de aptidão física.

2.2.2- Não obtiver pontuação em qualquer um dos testes de aptidão física.

2.2.3- Não obtiver a nota final igual ou superior a 10 (dez) valores.

2.2.4- Não comparecer para a realização dos testes de aptidão física.

2.3 – Será considerado classificado na Prova de Aptidão Física, o candidato que não se enquadrar no sub-item 2.2.

2.4 - Os casos de alteração psicológica e/ou fisiológica temporários (gravidez, estados menstruais, indisposições, câimbras, contusões, luxações, fracturas, etc.) que impossibilitem a realização dos exames físicos ou diminuam ou limitem a capacidade física do candidato não serão levados em consideração, não sendo concedido qualquer tratamento privilegiado, respeitando-se o princípio da isonomia.

2.5 - Será atribuída aos candidatos classificados a Nota Final na Prova de Aptidão Física, que será o somatório obtido dos cinco testes.

2.6 – Na aplicação da Prova de Aptidão Física, não haverá repetição da execução dos exercícios, excepto nos casos em que se registar ocorrência de ordem técnica, não provocados pelo candidato, que tenham prejudicado o seu desempenho.

Maputo, Setembro de 2013

Elaborado por:

César Torres Nhamitambo

(Técnico Superior de Ciências de Educação Física e Desporto)

Maria de Lurdes Munguambe

(Gestora Desportiva e Técnica de Educação Física e Desporto)

Paulo Miguel Gumende

(Técnico Superior de Ciências de Educação Física e Desporto)