



## **Faculdade de Educação Física e Desporto**

**C.P.2107, Maputo, Moçambique Tel.258-1-426678 Fax 258-430865**

---

### **Exame de Admissão – Aptidão Física I e II**

**Ano Lectivo 2024**

Com o objectivo de identificar o nível de capacidade física dos candidatos e de seleccionar estudantes capazes de responder com as exigências de formação foi elaborada uma bateria de testes constituídos por:

- I. Passe de peito ao alvo (teste de basquetebol);**
- II. Toques de bola de Futebol (Homens);**  
**Toques de bola de Voleibol (Senhoras);**
- III. Sit-up (exercícios dos músculos abdominais);**
- IV. Teste de Flexibilidade dorsal e da região posterior das pernas e**
- V. Teste de Cooper (corrida 12 minutos).**

### **Conteúdo e Execução dos Testes Para o**

**Exame de Aptidão Física I**

#### **Teste – I**

##### **Passe de peito ao alvo**

*Fig. 1*



**Objectivo:** O candidato deve ser capaz de executar 10 (dez) Passes para o alvo desenhado na parede.

**Terreno e Material:** O teste pode ser realizado em qualquer lugar desde que disponha de uma parede (S.T. = Superfície de Teste) com a dimensão de 3x4m. Na parede desenha-se o alvo que representa um círculo de 20cm (vinte centímetros) de diâmetro desenhado dentro de um outro círculo de 40cm (quarenta centímetros) de diâmetro. O Centro dos círculos encontra-se à uma altura de 150cm ou 170cm do solo.

**Descrição:** O teste consiste em executar 10 passes de peito à uma distância de 4.5m para homens e 4m para senhoras do alvo, procurando acertar o maior número de vezes neste.

**Execução:** Partindo da posição de pé, o candidato coloca-se atrás da linha sem a calcar ou a transpor. À voz de comando “começa!” o candidato inicia a execução de uma série de 10 passes de peito para o alvo.

Permite-se o movimento Antero- posterior de uma das pernas e concede-se a cada candidato duas tentativas.

**Registo:** Regista-se o número vezes que o candidato acerta em cada um dos círculos.

**Teste – II**  
**(Homens)**  
**Toques de bola- Futebol**

Fig.2.1



**Objectivo:** O candidato deve ser capaz de executar toques de bola no mínimo de 15, sem que ela toque o chão.

**Terreno e Material:** o teste pode ser realizado num campo de futebol, basquetebol ou em qualquer pátio de uma escola desde que o terreno seja liso. Para execução do teste utiliza-se uma bola com qualquer pé, dentro de um círculo desenhado no chão com 3m de diâmetro.

**Descrição:** O executante coloca-se no meio do círculo, com a bola na mão e ao sinal, inicia a execução. Dá-se o sinal para finalizar logo que este ultrapasse 15 toques. Não é permitido a execução dos toques fora do círculo. Concede-se a cada candidato duas tentativas.

**Pontuação:** Considera-se a tentativa com maior número de toques executados dentro do círculo.

## BIBLIOTECA EDUSKILLS

Encontre Aqui:

- Livros Escolares - (1<sup>a</sup> a 12<sup>a</sup> Classe);
- Exames Escolares - (1<sup>a</sup> a 12<sup>a</sup> Classe)
- Exames de Admissão (Todas Universidades)
- Exames Resolvidos
- Trabalhos feitos.

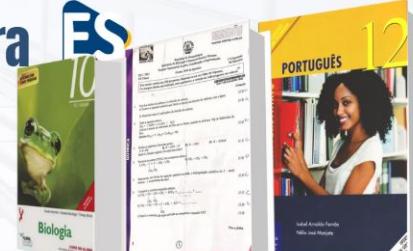
## Acesse mais Conteúdos agora

[www.eduskills.co.mz](http://www.eduskills.co.mz)

ou

**CLIQUE AQUI**

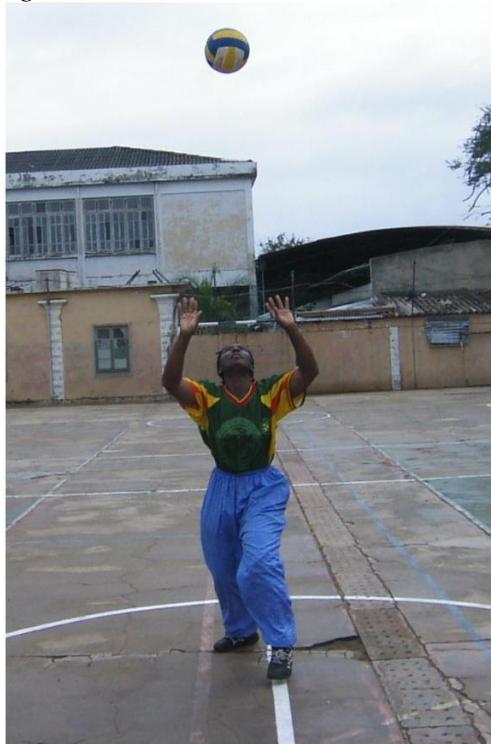
Qual livro ou exame procura?  861003535



**(Mulheres)**

**Toques de Bola (Toques por cima da cabeça)- Voleibol**

*Fig.*



**Objectivo:** A candidata deve ser capaz de executar toques por cima da cabeça no mínimo de 10 (dez vezes).

**Terreno e Material:** O teste pode ser realizado num campo de voleibol, basquetebol ou em qualquer pátio de uma escola desde que o terreno seja liso. Para execução do teste utiliza-se uma bola de voleibol.

**Descrição:** O exercício consiste na execução de toques de dedos dentro de um círculo desenhado no chão com 2m (dois metros) de diâmetro.

A executante coloca-se no meio do círculo com a bola; na posição de meia flexão lança a bola ao ar iniciando assim a execução de toques de bola à uma altura não inferior a 1 (um) metro.

Não é permitida a execução dos toques fora do círculo. Concede-se a cada candidato duas tentativas.

**Pontuação:** Regista-se o número de toques conseguidos dentro do círculo.

**Teste – III**

**Sit-Up (Força abdominal)**

*Fig. 3*



**Objectivo:** Avaliar resistência e a força dos músculos abdominais.

**Descrição:** O Candidato deita-se em decúbito dorsal (de costas) com os joelhos flectidos e plantas dos pés apoiados no solo para que a distância entre as nádegas e os calcanhares esteja entre 30 a 45cm. Os braços cruzam-se à frente do corpo para que cada mão toque no ombro oposto. Um colaborador segura nos tornozelos. Ao sinal o candidato procura realizar o máximo de flexões do tronco à frente, usando os músculos abdominais durante um minuto.

Cada unidade é contada entre a partida de deitado com as costas a tocar no chão e regresso à mesma posição depois de tocar com os cotovelos nas coxas, mantendo os braços sempre na mesma posição.

**Pontuação:** São permitidas paragens e só se registam os sit-up's correctamente executados.

#### **Teste IV**

#### **Teste de Flexibilidade do tronco**

*Fig. 4*



**Objectivo:** Avaliar a flexibilidade da região dorso-lombar e dos músculos posteriores da perna

**Terreno e Material:** O exercício pode ser executado nas escadas ou em cima dum banco, ou num ponto mais alto em relação do solo.

**Descrição:** O executante coloca-se no local acima mencionado mantendo as pernas juntas e em extensão completa, flecte o tronco á frente procurando ficar durante 3 segundos com as mãos num ponto mais abaixo em relação ao ponto de apoio dos pés.

São concedidas duas tentativas para cada candidato.

#### **Teste- V**

#### **Teste de Cooper**

(Prova de Endurance com a duração de 12 minutos)

**Objectivo:** O candidato deve ser capaz de percorrer maior distância em 12 (doze) minutos. Avaliar a capacidade de resistência cardiovascular dos candidatos

**Terreno e Material:** O teste deve ser realizado numa pista ou estádio com as dimensões certas, para permitir o controlo e registo da distância percorrida pelo candidato. Para o controlo do tempo utiliza-se um cronómetro ou relógio de pulso.

**Descrição:** Ao primeiro sinal, os candidatos partem a correr até ao segundo sinal que é dado logo que expirem os 12 (doze) minutos de corrida. No fim regista-se a distância percorrida por cada candidato.