

## **Programa de Apoio Acesso ao Ensino Superior**

### **Cursos de Educação Física e Desporto/Ciências do Desporto**

#### **Notas introdutórias**

O acesso a vários cursos de Educação Física e Desporto/Ciências do Desporto é condicionado à realização de um conjunto de provas de Aptidão Física (Pré-Requisitos)

Sabemos que, nem sempre, os candidatos a esses cursos estão em condições de os realizar com sucesso, por razões diversas.

Por outro lado, a experiência diz-nos que o Clube é contactado frequentemente, no sentido de se saber se existe algum programa de preparação específica ou professores disponíveis para apoio de alunos candidatos.

É neste sentido que o Ginásio Clube Português, clube pioneiro em muitas áreas desportivas, socorrendo-se dos seus técnicos, altamente qualificados, bem como das suas instalações desportivas, estabelece o presente **“Programa de Apoio Acesso ao Ensino Superior - Cursos de Educação Física e Desporto/Ciências do Desporto”**.

#### **Objetivo**

- Preparar os alunos candidatos aos Cursos Superiores de Educação Física e Desporto/Ciências do Desporto para as Provas de Aptidão Física.

#### **Provas de Aptidão**

Atletismo	Salto em comprimento e corrida de resistência (1.000 metros).	Cumprimento de marcas mínimas.
Desportos Coletivos	Avaliação em situação de jogo.	Escolha de 2 das seguintes 4 modalidades: Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol.
Ginástica	Prova de Solo (movimentos livres). Prova de Saltos	Realização de uma sequência livre, com elementos técnicos obrigatórios. Realização de saltos obrigatórios.
Natação	Avaliação da execução e tempo de realização em 50 metros.	Escolha de uma das quatro técnicas, respeitando tempos mínimos.

#### **Enquadramento Técnico**

A cargo de Professores do Ginásio Clube Portugueses (*residentes* e *convidados*).

### **Instalações a utilizar**

- Ginásios da sede do GCP, para a Ginástica;
- Piscina de Campo de Ourique (GCP), para a Natação;
- Ginásios da sede do GCP e/ou campos da Esc. Sec. Pedro Nunes (alugados pelo GCP), para os desportos coletivos.
- Estádio Universitário de Lisboa e/ou outras pistas.

### **Organização e desenvolvimento do Plano de Preparação**

- Os candidatos escolhem as Provas de Aptidão para as quais pretendem um plano de preparação;
- Todos os candidatos começam por realizar uma Avaliação Diagnóstica, com relatório sobre a situação em cada uma das Provas de Aptidão que pretende apoio;
- Após a apresentação do Relatório é definido o grau de probabilidade de obtenção dos requisitos mínimos obrigatórios, bem como um Plano de Preparação (nº de sessões por semana/mês, avaliações periódicas, acompanhamento no dia das Provas, etc.);
- Os Planos de Preparação são personalizados, podendo ser desenvolvidos individualmente ou em pequenos grupos.

### **Preços**

Considerando que os Planos de Preparação são individualizados, com diversas variáveis (níveis, necessidades, nº de sessões, etc.) não é estabelecido um valor fixo, definindo-se caso a caso.

### **Informações | Reservas**

Direção Desportiva – Profs. José Carlos Manacas ou Luís Calheiros

[josecarlosmanacas@gcp.pt](mailto:josecarlosmanacas@gcp.pt) | [luiscalheiros@gcp.pt](mailto:luiscalheiros@gcp.pt) | 213 841 583

Praça Ginásio Clube Português, nº 1, 1250-111 Lisboa