

**Provas de Avaliação de Capacidade para a Frequência dos Cursos Superiores  
da Escola Superior de Educação de Coimbra dos Maiores de 23 Anos  
Ano Letivo 2024/2025**

---

**CURSO(S)\_**  
**DESPORTO E LAZER**

**ESPECÍFICA\_**  
**DESPORTO E LAZER**

---

**CONTEÚDOS\_**

PROVAS DE PRÉ-REQUISITOS do GRUPO C - APTIDÃO FUNCIONAL, FÍSICA E DESPORTIVA.

---

**BIBLIOGRAFIA\_**

Para conhecimento das provas a realizar:

Deliberação da CNAES da DGES publicada anualmente.

Para aprofundar aspetos relacionados com as provas a realizar:

Clemente, F., & Mendes, R. (2015). *Treinar jogando*. Prime Books.  
Fajardo, J. (1999). *Reglamento de baloncesto comentado*. Paidotribo.  
Greco, P., & Romero, J. (2012). *Manual de handebol: da iniciação ao alto nível*. Phorte.  
Rogers, J. (2000). *USA Track & field coaching manual*. Human Kinetics.  
Smolevskiy, V., & Gaverdovskiy, I. (1996). *Gymnasia artística deportiva*. Paidotribo.  
USA Volleyball (2009). *Volleyball systems & strategies*. Human Kinetics.

---

**outras informações\_**

Para realização das provas, os candidatos devem apresentar-se com roupa/equipamento adequado à prática desportiva.

Apesar de as provas serem similares às realizadas no Contingente Normal (Deliberação CNAES), os critérios de avaliação são ajustados à faixa etária dos candidatos.