

| | |
|--|---|
| ID | 2082 |
| Unidade Curricular | Fundamentos de Treino em Dança |
| Regente | Luis Miguel Xarez Rodrigues |
| Objectivos | Dotar os estudantes das capacidades de intervir no processo de treino de bailarinos e praticantes de dança, nomeadamente nas funções de planeamento, condução e avaliação das diversas componentes do treino, com destaque para avaliação e prescrição das qualidades físicas. |
| Conteúdos Programáticos em Syllabus | <ul style="list-style-type: none"> - O treino como um processo adaptativo complexo - Princípios gerais do treino e componentes do treino em dança - Treino técnico e desenvolvimento das habilidades motoras - Treino das capacidades motoras - Programação, avaliação e controlo do treino - Técnicas complementares de treino em dança - Nutrição, exercício corporal em dança - Lesões em Dança - Treino com crianças e jovens |
| Avaliação | <ul style="list-style-type: none"> - Presença dos estudantes nas aulas teórico-práticas (não inferior a 2/3 do total) - Dois testes escritos (nota mínima de 9,5 valores) - Relatórios, fichas, planos de sessão e análise de artigo científico - Os testes têm uma ponderação de 0,6, sendo os restantes 0,4 distribuídos pelos outros tipo de trabalho. |
| Bibliografia | <p>Clarkson, P. M. & Skrinar, M. (1988). Science of Dance training. Champaign, Illinois: Human Kinetics. (Dan271BibliotecaFMH)</p> <p>Clippinger, K. (2007). Dance Anatomy and Kinesiology. Champaign, Illinois: Human Kinetics.</p> <p>Fitt, S.S. (1996). Dance Kinesiology. (2ª ed.) New York: Schirmer, Thomson Learning, Inc.</p> <p>Franklin, E. (2004). Conditioning for Dance: Training for Peak Performance in all Dance Forms. Champaign, Illinois: Human Kinetics.</p> <p>Watkins, A. & Clarkson, P. (1998). Dancing Longer Dancing Stronger: a Dancer's Guide to Improving Technique and Preventing Injury. Hightstown: Princeton Book Company Publishers.</p> |