

<b>ID</b>	2082
<b>Unidade Curricular</b>	Fundamentos de Treino em Dança
<b>Regente</b>	Luis Miguel Xarez Rodrigues
<b>Objectivos</b>	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.
<b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O treino como um processo adaptativo complexo</li> <li>- Princípios gerais do treino e componentes do treino em dança</li> <li>- Treino técnico e desenvolvimento das habilidades motoras</li> <li>- Treino das capacidades motoras</li> <li>- Programação, avaliação e controlo do treino</li> <li>- Técnicas complementares de treino em dança</li> <li>- Nutrição, exercício corporal em dança</li> <li>- Lesões em Dança</li> <li>- Treino com crianças e jovens</li> </ul>
<b>Avaliação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presença dos estudantes nas aulas teórico-práticas (não inferior a 2/3 do total)</li> <li>- Dois testes escritos (nota mínima de 9,5 valores)</li> <li>- Relatórios, fichas, planos de sessão e análise de artigo científico</li> <li>- Os testes têm uma ponderação de 0,6, sendo os restantes 0,4 distribuídos pelos outros tipo de trabalho.</li> </ul>
<b>Bibliografia</b>	<p>Clarkson, P. M. &amp; 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. &amp; Clarkson, P. (1998). Dancing Longer Dancing Stronger: a Dancer's Guide to Improving Technique and Preventing Injury. Hightstown: Princeton Book Company Publishers.</p>