

|  |  |
|--|--|
| <b>ID</b>                                  | 2827   |
| <b>Unidade Curricular</b>                  | Fundamentos de Treino em Dança   |
| <b>Regente</b>                             | Luis Miguel Xarez Rodrigues  |
| <b>Objectivos</b>                          | <p>Dotar os estudantes das capacidades de intervir no processo de treino em dança, nomeadamente nas funções de planeamento, condução e avaliação das diversas componentes do treino, com destaque para avaliação e prescrição das qualidades físicas e das capacidades coordenativas.</p> <p>Conhecer, justificar e diferenciar os principais conceitos relacionados com o treino de alto rendimento em dança.</p> <p>Avaliar as diferentes componentes da condição física do bailarino e dominar os métodos de desenvolvimento das capacidades motoras: força, flexibilidade, resistência e velocidade.</p> <p>Caracterizar as principais capacidades coordenativas e os métodos de desenvolvimento destas capacidades no contexto do treino das habilidades técnicas.</p> <p>Utilizar de forma seletiva os testes que permitem uma avaliação periódica das principais variáveis que influenciam o rendimento do bailarino.</p> <p>Conhecer os fundamentos que permitam a prescrição de exercícios para alguns componentes dos programas de treino para bailarinos.</p> |
| <b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Princípios do Treino</li> <li>2. Aquecimento (<i>warm-up</i>) e Retorno à Calma (<i>cool down</i>)</li> <li>3. Rastreios (<i>dance screenings</i>)</li> <li>4. Lesões em Dança</li> <li>5. Dispendio Energético em Dança</li> <li>6. A Flexibilidade no Treino em Dança</li> <li>7. A Força no Treino em Dança</li> <li>8. Nutrição e Dança</li> <li>9. Treino Técnico e Capacidades Coordenativas</li> <li>10. Programação, avaliação e controlo do treino</li> </ol>   |
| <b>Avaliação</b>                           | <p>A disciplina tem uma componente de fundamentação teórica que é avaliada por via de testes escritos e da elaboração de um trabalho de desenvolvimento. A componente teórico-prática decorre na sala de exercício e centra-se em temas específicos da dança (<i>warm-up, screening, força, flexibilidade, postura, etc.</i>)</p> <p>O modelo de avaliação contínua é composto por dois testes escritos, que têm uma ponderação de 0,6 da nota final. Os restantes 0,4 dizem respeito à elaboração de um dossier com desenvolvimento de um tema, elaboração e execução de um plano de sessão com exercícios para desenvolvimento de força e flexibilidade para melhoria de uma habilidade técnica de dança. O aluno terá aprovação na avaliação contínua sempre que a média aritmética dos diferentes momentos for igual ou superior a 9.5 valores.</p> <p>O modelo de avaliação final será constituído por prova escrita sobre toda a matéria. O aluno é aprovado com a nota mínima de 9.5 valores.</p>   |

## **Bibliografia**

- American Ballet Theatre (2008). *The Healthy Dancer: ABT Guidelines for Dancer Health*. New York: ABT.
- Chmelar, R. D. & Fitt, S. S. (1990). *Diet for dancers: a Complete Guide to Nutrition and Weight Control*. Hightstown: Princeton Book Company Publishers.
- Clarkson, P. M. & Skrinar, M. (1988). *Science of Dance Training*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Clippinger, K. (2016). *Dance Anatomy and Kinesiology*. (2<sup>a</sup> ed.) Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Fitt, S.S. (1996). *Dance Kinesiology*. (2<sup>a</sup> ed.) New York: Schirmer, Thomson Learning, Inc.
- Hamilton, L.H. (2008). *The Dancer's Way: The New York City Ballet Guide to Mind, Body, and Nutrition*. New York: St. Martin's Griffin.
- Watkins, A. & Clarkson, P. (1998). *Dancing Longer Dancing Stronger: a Dancer's Guide to Improving Technique and Preventing Injury*. Hightstown: Princeton Book.
- Welsh, T. (2009). *Conditioning for Dancers*. Gainesville, University Press of Florida.
- Xarez, L. (2012). *Treino em Dança: Questões Pouco Frequentes*. Cruz Quebrada: Edições FMH.