



ID 3645

Unidade Curricular Fundamentos de Treino em Dança

Regente

Luis Miguel Xarez Rodrigues

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.

Conhecer, justificar e diferenciar os principais conceitos relacionados com o treino de alto rendimento em dança.

Objectivos

Conteúdos

Syllabus

Programáticos em

Avaliar as diferentes componentes da condição física do bailarino e dominar os métodos de desenvolvimento das capacidades motoras: força, flexibilidade, resistência e velocidade.

Caracterizar as principais capacidades coordenativas e os métodos de desenvolvimento destas capacidades no contexto do treino das habilidades técnicas.

Utilizar de forma seletiva os testes que permitem uma avaliação periódica das principais variáveis que influenciam o rendimento do bailarino.

Conhecer os fundamentos que permitam a prescrição de exercícios para alguns componentes dos programas de treino para bailarinos.

1. Princípios do Treino

- 2. Aquecimento (warm-up) e Retorno à Calma (cool down)
- 3. Rastreios (dance screenings)
- 4. Lesões em Dança
- 5. Dispêndio Energético em Dança
- 6. A Flexibilidade no Treino em Dança
- 7. A Força no Treino em Dança
- 8. Nutrição e Dança
- 9. Treino Técnico e Capacidades Coordenativas
- 10. Programação, avaliação e controlo do treino

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 (warm-up, screening, força, flexibilidade, postura, etc.)

Avaliação

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.

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.

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. (2ª ed.) Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Fitt, S.S. (1996). Dance Kinesiology. ($2^{\underline{a}}$ 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.

Bibliografia