

Anexo 5 do Projeto Educativo
Programa da Unidade Curricular/Disciplina de Preparação Física

Designação da Unidade Curricular	Preparação Física	
Características da Unidade Curricular	Duração	Carga Horária
	5 anos	1 Bloco de 90 min semanal
Docentes Responsáveis	Carla Durão Susana Rosendo	

Descrição da Disciplina
A disciplina de Preparação Física integra o currículo do Ensino Artístico Especializado da Dança e tem como finalidade desenvolver as capacidades físicas fundamentais ao desempenho técnico, artístico e à saúde da/o bailarina/o. Assente nos princípios das ciências do exercício e da preparação física para a dança, proporciona um treino sistemático e progressivo, adequado à idade, ao nível de desenvolvimento e às exigências específicas da prática da dança. Ao longo do percurso formativo, a disciplina promove o desenvolvimento da força, resistência, mobilidade, estabilidade, coordenação, equilíbrio, potência e controlo motor, contribuindo para uma execução técnica mais eficiente, para a melhoria do desempenho e para a prevenção de lesões. Paralelamente, fomenta a consciência corporal, a autonomia na gestão da condição física e a adoção de hábitos de treino seguros e sustentáveis, constituindo um complemento essencial às disciplinas técnicas da formação em dança.

Contato
As aulas acontecem uma vez por semana, em turmas mistas, e têm a duração de 90 min.

Objetivos
• Desenvolver progressivamente as capacidades físicas determinantes para a prática da dança. • Melhorar os níveis de força muscular, resistência muscular e resistência cardiorrespiratória de acordo com as exigências da formação artística. • Desenvolver a estabilidade, o controlo postural e o controlo neuromuscular. • Promover a mobilidade articular e a flexibilidade funcional necessárias à execução técnica. • Desenvolver a coordenação motora, o equilíbrio e a agilidade. • Melhorar a potência muscular e a capacidade de produção e absorção de força

em saltos, deslocações e aterragens.

- Promover padrões de movimento eficientes e seguros.
- Contribuir para a prevenção de lesões através do desenvolvimento da condição física e da educação para o movimento.
- Desenvolver hábitos de treino, recuperação e autocuidado físico.
- Fomentar a autonomia, a responsabilidade e a capacidade de autorregulação na preparação física.
- Favorecer a transferência das capacidades físicas desenvolvidas para o desempenho técnico e artístico nas diferentes técnicas de dança.

Objetivos e Conteúdos Específicos – 1º grau/ 5º ano

- Desenvolver a consciência corporal e o reconhecimento do alinhamento postural.
- Melhorar a coordenação global e o equilíbrio.
- Desenvolver padrões fundamentais de movimento com qualidade técnica.
- Introduzir exercícios básicos de força utilizando o peso corporal.
- Desenvolver a mobilidade articular e a flexibilidade de forma segura.
- Promover hábitos de aquecimento e retorno à calma.
- Estimular a consciência respiratória durante o movimento.

Objetivos e Conteúdos Específicos – Preparação Física – 2º grau/6º ano

- Consolidar o alinhamento corporal em diferentes posições e movimentos.
- Desenvolver a força dos principais grupos musculares envolvidos na prática da dança.
- Melhorar a estabilidade do complexo lombo-pélvico e da cintura escapular.
- Desenvolver a coordenação e o controlo motor em exercícios de maior complexidade.
- Aumentar a mobilidade e a amplitude de movimento respeitando as características individuais.
- Desenvolver a resistência muscular através de exercícios progressivos.
- Promover maior autonomia na execução dos exercícios.

Objetivos e Conteúdos Específicos – Preparação Física - 3º grau (3º ciclo – 7º ano)

- Desenvolver níveis mais elevados de força funcional aplicada à dança.
- Melhorar a potência, a capacidade de impulsão e o controlo das aterragens.
- Aperfeiçoar a estabilidade dinâmica e o equilíbrio em situações de maior exigência.
- Desenvolver a resistência física adequada às necessidades da prática artística.
- Aplicar estratégias de prevenção de lesões durante o treino.
- Desenvolver maior consciência da qualidade do movimento e da eficiência mecânica.
- Incentivar a autoavaliação e a autorregulação do desempenho físico.

Objetivos e Conteúdos Específicos – Preparação Física - 4º e 5º graus (3º ciclo – 8º e 9º anos)

- Consolidar elevados níveis de preparação física específicos para a dança.
- Integrar força, estabilidade, mobilidade, coordenação e resistência em tarefas complexas.
- Desenvolver estratégias individuais de preparação física complementares ao trabalho técnico.
- Aplicar princípios de prevenção de lesões e recuperação física de forma autónoma.
- Demonstrar capacidade para ajustar a intensidade e a qualidade do esforço às exigências do trabalho artístico.
- Desenvolver autonomia na monitorização da condição física e na definição de objetivos pessoais.
- Transferir de forma consistente as capacidades físicas desenvolvidas para o desempenho técnico e artístico.
- Consolidar hábitos de prática física segura e sustentável, preparando a transição para níveis mais exigentes de formação ou para o contexto profissional.

Objetivos e Conteúdos Específicos – Preparação Física – Ensino Secundário (10.º, 11.º e 12.º anos)

- Consolidar os níveis de consciência corporal, alinhamento postural e organização biomecânica através da aplicação dos princípios do Progressing Ballet Technique (PBT) e de outras técnicas de Barra de Chão..
- Desenvolver a estabilidade do complexo lombo-pélvico, da cintura escapular e dos membros inferiores como suporte da execução técnica.
- Aperfeiçoar a força funcional, a resistência muscular e o controlo do centro (core), promovendo maior eficiência e qualidade do movimento.
- Desenvolver a mobilidade articular e a flexibilidade ativa, respeitando os princípios da estabilidade articular e da prevenção de lesões.
- Melhorar a coordenação neuromuscular, a dissociação de segmentos corporais e o

controlo motor fino necessários à técnica da dança.

- Consolidar padrões corretos de transferência de peso, equilíbrio e controlo do eixo corporal em situações de maior exigência técnica.
- Desenvolver a propriocepção e a percepção cinestésica através de exercícios específicos de PBT, Barra de Chão e outras metodologias de preparação física para a dança.
- Aplicar exercícios com bolas de estabilidade, bandas elásticas e outros materiais específicos como complemento ao desenvolvimento técnico.
- Integrar princípios de fortalecimento, estabilização, mobilidade e controlo respiratório na preparação física diária da/o bailarina/o.
- Desenvolver estratégias individuais de preparação física, recuperação e prevenção de lesões, promovendo hábitos de treino autónomos e sustentáveis.
- Demonstrar capacidade de autoavaliação, autocorreção e autorregulação na execução dos exercícios e na gestão da condição física.
- Transferir de forma consistente os ganhos obtidos na preparação física para a execução técnica nas disciplinas de Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Contemporânea, Repertório e restantes áreas da formação artística.
- Preparar fisicamente a/o aluna/o para responder às exigências do ensino superior e da prática profissional da dança, promovendo elevados padrões de desempenho físico, eficiência mecânica e longevidade na carreira artística.