

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 Rosende	

<b>Descrição da Disciplina</b>
<p>A disciplina de Preparação Física é muito importante para os bailarinos, uma vez que o corpo é o seu instrumento de trabalho, sendo necessário cuidar dele para melhorar a performance, prevenir lesões e otimizar o uso do corpo.</p> <p>Muitas vezes a falta de capacidades físicas coloca em causa o sucesso dos bailarinos, pois não é apenas importante a consciência técnica, deste modo, a importância desta disciplina é deixar o corpo preparado para o esforço que os alunos irão precisar de fazer, ajudando a melhorar o seu desempenho com exercícios específicos que contribuirão para uma melhor realização dos movimentos nas aulas e coreografias.</p>

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

<b>Objetivos</b>
<p>Proporcionar aos alunos exercícios benéficos para o organismo e que ajudam a melhorar a qualidade do movimento.</p> <p>Trabalhar uma série de exercícios como a resistência cardiovascular, a força, a flexibilidade, equilíbrio e a coordenação de movimentos, contribuindo para um melhor desenvolvimento da sua performance como bailarinos.</p>

<b>Objetivos e Conteúdos Específicos – 1º grau/ 5º ano</b>
<p>O Progressing Ballet Technique (PBT) é um programa desenvolvido por Marie Walton-Mahon, focado na busca pelo conhecimento corporal e na ativação da memória muscular, que tem como objetivo melhorar a técnica do bailarino. O principal objetivo das aulas é melhorar a consciência corporal dos alunos de maneira a atingir a musculatura mais profunda, além da superficial, mantendo um corpo saudável e seguro. No caso do método PBT, a aplicação de exercícios do programa Progressing Ballet Technique, promove a consciência e estabilização do core, na disciplina de Técnica de Dança Clássica). Sendo a estabilização do core essencial para a técnica da dança, o programa PBT trabalha a técnica clássica através do treino da</p>

memória muscular, requerida pelos diferentes movimentos, sendo o trabalho do core um dos seus aspetos essenciais.

Os objetivos específicos e os conteúdos são:

- Compreensão da ativação da memória muscular;
- Compreensão da ativação da memória muscular para melhorar:
  - os movimentos de adágios;
  - os “allegros”;
  - ativação da “bateria”;
  - descidas controladas;
  - desconstrução dos exercícios;
  - construção dos exercícios;
  - compreensão dos grupos musculares corretos que ajudam cada movimento.

Para apoiar o trabalho, são usados os seguintes materiais:

- bolas de pilates de várias dimensões;
- therabands;
- pesos;
- tijolos de yoga;
- bolas de massagem miofascial;
- colchões de pilates;

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

Aquecimento cardiovascular de forma lúdica, utilizando diferentes exercícios em forma de jogo.

Início do trabalho de força dos diferentes grupos musculares, proporcionando aos alunos a consciência corporal de cada grupo e como executar os exercícios de forma correta. Com estes alunos, na maioria das vezes, o trabalho é feito apenas com o peso do corpo. No entanto, também, se inicia o trabalho da força com o auxílio de algum material, tal como elásticos, bolas e blocos.

Desenvolvimento da flexibilidade passiva utilizando o peso do próprio corpo e, também, com ajuda externa para forçar a posição. Esta ajuda é feita pelo professor, a pares e também com o auxílio de algum material como elásticos e pesos.

Desenvolvimento do equilíbrio, utilizando diferentes exercícios com o corpo ou com uso de material tal como blocos e bolas de ténis.

Trabalho de alongamento e relaxamento utilizando o corpo ou bolas de massagem.

Com os alunos desta faixa etária o trabalho de flexibilidade passiva é predominante relativamente ao trabalho de força que, embora seja importante começar a desenvolver, não é a prioridade para este ano.

Objetivos e Conteúdos Específicos – Preparação Física - 3º, 4º e 5º graus (3º ciclo – 7º, 8º e 9º anos)

Aquecimento cardiovascular de diferentes formas, através de sequências de exercícios ou em forma de jogo.

Desenvolvimento do trabalho de força dos diferentes grupos musculares, proporcionando aos alunos diferentes formas de os trabalhar. Com estes alunos este trabalho é desenvolvido de formas variadas, ou seja, utilizamos o treino tabata, o treino de estações, trabalho com o auxílio de diferentes materiais, tais como, diferentes tipos e tamanhos de elásticos, blocos e bolas de pilates de diferentes tamanhos.

Desenvolvimento da flexibilidade passiva utilizando o peso do próprio corpo e, também, com ajuda externa para forçar a posição. Esta ajuda é feita pelo professor, a pares e também com o auxílio de algum material como elásticos e pesos.

Desenvolvimento da flexibilidade ativa utilizando o próprio corpo e também o uso de elásticos.

Desenvolvimento do equilíbrio, utilizando diferentes exercícios com o corpo ou com uso de material, tal como blocos e bolas de ténis.

Trabalho de alongamento e relaxamento utilizando o corpo ou bolas de massagem.

Com os alunos desta faixa etária o treino da força começa a ser predominante relativamente ao trabalho de flexibilidade, no entanto o desenvolvimento da flexibilidade continua a ser muito importante mas de uma forma mais ativa do que passiva.

