



PÓS-GRADUAÇÃO
TREINO
EM DANÇA

COORDENADOR: Luís Xarez
[60 ECTS]



O treino em dança desenvolve-se, em simultâneo, nos estúdios de dança e nos laboratórios. Por um lado, persiste maioritariamente uma prática baseada na tradição, veiculada oralmente de mestre para alunos, e que apesar das suas virtualidades, criou um conjunto de mitos (no pain, no gain, por exemplo) e métodos de treino cuja eficácia estará por demonstrar. Por outro lado, a investigação nas áreas da dance science, dance medicine e dance training, tem gerado um corpo sólido de conhecimentos que merece ser transportado para os estúdios, para evitar as lesões ainda tão frequentes, melhorar a performance artística, obter um rendimento mais eficiente do treino e prolongar as carreiras dos bailarinos profissionais.

Este curso visa diminuir o fosso que sabemos ainda existir entre estes dois mundos do treino: o da preparação para os palcos realizada nos estúdios e o do conhecimento científico realizado nos laboratórios de investigação. As três primeiras edições (2020, 2021 e 2022) revelaram-nos alunos com uma motivação intrínseca para aprender e uma vontade para intervir de modo diferenciado na área do treino em dança. Se também tu, tens vontade de aprender para intervir de uma forma qualificada neste domínio, esta é a escolha acertada para prosseguires os teus estudos.



Luís Xarez, Coordenador

OBJETIVOS

Esta pós-graduação visa contribuir para a formação dos profissionais da comunidade da dança que lidam diariamente com os problemas do treino. Com este curso pretende-se suprir uma lacuna de formação sentida por muitos profissionais (professores, coreógrafos, ensaiadores, bailarinos e ex-bailarinos) que se dedicam ao treino em dança, particularmente nas companhias e nas escolas de ensino artístico especializado em dança.

A melhoria da performance motora, própria da dimensão artística da dança, exige uma elevada carga horária de trabalho, ou seja, muitas horas de treino. O incremento do número de escolas em que os jovens a partir dos 10 anos de idade começam a ser sujeitos a cargas de treino diárias, de elevada intensidade e duração, exigem uma preparação e uma formação adequadas em termos pedagógicos, técnicos e científicos dos agentes envolvidos nessa área de intervenção. A experiência artística é muito importante mas deve ser complementada com o conhecimento das ciências da motricidade humana que permitirão uma melhoria da qualidade dessa intervenção.

A especificidade do treino em dança foi o fio condutor da composição de todas as unidades curriculares, onde se procura oferecer uma fundamentação teórica robusta, um conjunto de propostas metodológicas testadas com sucesso e uma grande diversidade de experiências práticas em vários domínios desta área de intervenção.

No desenho curricular procurou-se uma visão integrada e sistémica, uma relação estreita entre a teoria e a prática, e uma procura das competências específicas necessárias ao desenvolvimento de uma ação profissional de qualidade no âmbito do treino em dança.

// Adquirir e aprofundar conhecimentos e competências para intervir nos processos de treino em dança que visam a melhoria da performance, a prevenção de lesões e o prolongar da carreira profissional de bailarino

// Conhecer e utilizar os instrumentos referentes ao planeamento, execução e controlo dos projetos de treino individualizados e específicos para melhoria da performance artística em dança, nomeadamente nas componentes coreográfica, técnica, física, psicológica e metabólica

// Saber conceber, prescrever e implementar programas que visam a melhoria da técnica, da força e da flexibilidade, das capacidades coordenativas (ritmo, equilíbrio) e do alinhamento postural para dançar

CANDIDATURAS

CONDIÇÕES ESPECÍFICAS DE ACESSO

// Titulares de grau de licenciado ou equivalente legal

// Titulares de um grau académico superior estrangeiro conferido na sequência de um 1.º ciclo de estudos organizado de acordo com os princípios do Processo de Bolonha por um Estado aderente a este Processo

// Titulares de um grau académico superior estrangeiro que seja reconhecido como satisfazendo os objetivos do grau de licenciado pelo Conselho Científico da FMH

// Detentores de um currículo escolar, científico ou profissional, que seja reconhecido como atestando capacidade para a realização deste ciclo de estudos pelo Conselho Científico da FMH

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO CURSO

// Sábados e domingos: 9h30 às 13h30 e 14h30 às 18h00

(Prevê-se que este curso funcionará, em média, um fim-de-semana por mês)

VAGAS

// *Numerus clausus*: 30

// Número mínimo indispensável para o funcionamento do curso: 12

PROPINAS

Valor total: 1.200,00€

(Faseamento dos Pagamentos: 4 prestações de 300,00€)

PLANO DE ESTUDOS

O plano de estudos desta Pós-Graduação é composto por um conjunto de 11 unidades curriculares:

// BAF (24 ECTS)

// PMI (24 ECTS)

// PCM (12 ECTS)

1.º SEMESTRE			
UNIDADE CURRICULAR	REGENTES	DOCENTES	ECTS
Treino em Dança	Luís Xarez	Luís Xarez	9.0
Análise do Movimento Dançado	Filipa João	Filipa João, Luís Xarez, Augusto G. Pascoal	9.0
Aprendizagem Motora em Dança	Pedro Passos	Pedro Passos, Luís Xarez	3.0
Treino das Técnicas de Dança I	Luís Xarez	Luís Xarez e Convidados	6.0
Seminários I	Luís Xarez	Luís Xarez, António Rosado, João Paulo Moita	3.0
2.º SEMESTRE			
UNIDADE CURRICULAR	REGENTES	DOCENTES	ECTS
Treino do Jovem Bailarino	Rita Cordovil	Rita Cordovil, Luís Xarez, João Barreiros, Filomena Vieira	9.0
Avaliação do Treino em Dança	Filomena Vieira	Rita Cordovil, Luís Xarez, Filomena Vieira, Sofia Ornellas Pinto	6.0
Treino das Técnicas de Dança II	Luís Xarez	Luís Xarez e Convidados	6.0
Seminários II	Luís Xarez	Luís Xarez, Sandro Freitas, Maria Inês Mendes	3.0
Planeamento do Treino em Dança	Luís Xarez	Luís Xarez	3.0
Projetos de Intervenção	Luís Xarez	Luís Xarez	3.0



Sou a Diana e sou professora do ensino artístico especializado. Sempre soube que queria ensinar. Queria ser professora!

Após realizar a licenciatura em Dança e o Mestrado em Ensino de Dança percebi que, nas questões relacionadas com o treino dos bailarinos, havia ainda muito para aprofundar. Na Pós-Graduação de Treino em Dança obtive respostas a muitas questões que surgiam no meu dia-a-dia como professora de técnica de dança.

Agora tenho mais ferramentas para começar a introduzir na minha prática docente questões com que sempre me deparei e para as quais ainda não tinha respostas. Foi sem dúvida uma excelente aposta! Não posso deixar de recomendar e de agradecer as partilhas de todos os docentes e colegas que estiveram neste percurso comigo.

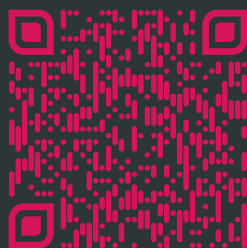


Diana Nogueira Vieira
Pós-graduação em Treino em Dança

CONSTRÓI O TEU FUTURO

BUILDING YOUR FUTURE

Acede a toda a informação
sobre esta Pós-Graduação



📍 Estrada da Costa, 1499-002 Cruz Quebrada - Dafundo
☎ (+351) 21 414 91 00
🌐 www.fmh.ulisboa.pt
✉ posgraduacoes@fmh.ulisboa.pt

Segue-nos

📌 [faculdade-de-motricidade-humana](#)
🐦 [FMH_ULisboa](#)
📘 [fmotricidadehumana](#)
📷 [fmh_ulisboa](#)