

# NORMAS DE SEGURANÇA

PLANO E@D DO CURSO DE DANÇA

Para +info:

[curso.danca@eacmcoimbra.com](mailto:curso.danca@eacmcoimbra.com)



## **Olá, queridos Alunos e Encarregados de Educação!**

Vivemos atualmente uma situação atípica. A implementação do E@D não prevê o acompanhamento presencial do docente na execução técnica de alguns movimentos e exercícios que porventura serão solicitados. Assim, a dificuldade de evitar erros ou lesões torna-se um desafio. Desta forma, é essencial tomarmos consciência, tanto alunos, como Encarregados de Educação, da importância de boas práticas no trabalho a realizar em casa.

Para evitar lesões ou qualquer outro acidente, é essencial estabelecer e cuidar de algumas regras de segurança. Deste modo, o Corpo Docente do Curso de Dança decidiu elaborar um documento base, visando identificar algumas normas de segurança a serem consideradas e implementadas por vós.

Aproveitamos, ainda, para lembrar algumas orientações básicas que contribuem para o melhor alcance dos objetivos de aprendizagem:

- hidratação adequada (beber 1,5l água por dia);
- alimentação saudável (mantendo o sistema imunitário forte);
- boas horas de sono (dormir 8 horas);
- organização do tempo (planificar a semana);
- material adequado (roupa adequada à prática, caderno, lápis e caneta);
- respeitar as orientações dos professores.

Solicitamos aos Encarregados de Educação que façam um balanço junto do seu educando sobre o desenrolar das tarefas pedidas e que reajustem os procedimentos de trabalho e de segurança sempre que se revelem menos adequados ou menos eficazes.

Continuamos disponíveis para esclarecer qualquer dúvida.

Desejamos que tudo corra da melhor forma.

O corpo docente do Curso de Dança,

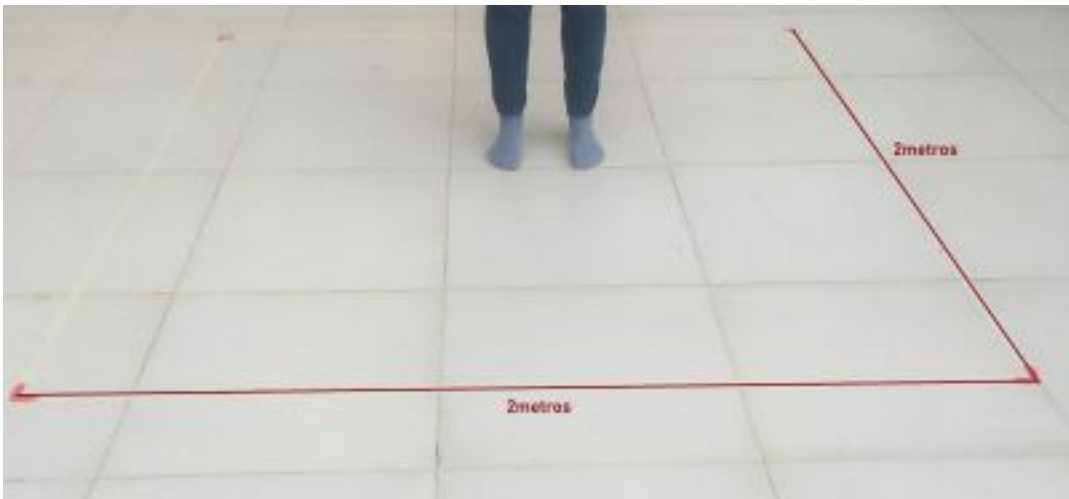
Cláudia Domingues, Diana Sábio, Ilana Oliveira, Mariana Moreira, Susana Pereira,

Viviana Pereira, Rita Grade e Inês Quintela

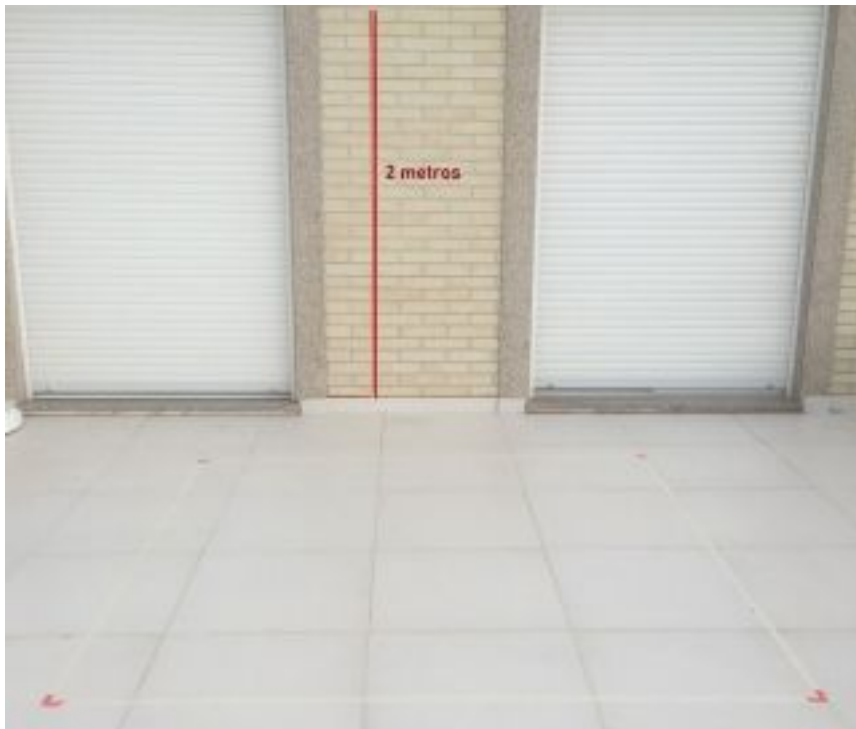
## NORMAS DE SEGURANÇA

### 1. Identificar o espaço a usar

Selecionar um espaço livre, sem qualquer obstrução, com cerca de 4 m (2 metros x 2 metros).  
Devem procurar sinalizá-lo, à semelhança desta fotografia:



Se possível, sinalizar também os 2 metros de altura, à semelhança da imagem abaixo:



Conseguir visualizar bem o espaço disponível é essencial para criar a imagem mental do espaço a usar.

## 2. Condições de Segurança

Por que razão não podes fazer saltos (*allegros*)?

O treino de dança, nas suas diversas modalidades, envolve vários tipos de saltos. Sendo uma componente essencial na formação de um bailarino, se não for praticado no piso adequado poderá causar *stress* nos ossos e articulações e sérias lesões musculares. O calçado de dança não fornece amortecimento, logo, o choque de um piso duro pode criar pressão nos joelhos, tornozelos, anca e costas de um bailarino e causar lesões como as fraturas por *stress*. É crucial que os bailarinos mais jovens iniciem a sua aprendizagem num piso com caixa de ar, preparado profissionalmente para a prática de dança. Um piso com caixa de ar é, sucintamente, aquele que repousa sobre almofadas individuais de espuma de alta densidade para absorver e devolver energia durante a dança. Tal absorção de energia pode diminuir o impacto no corpo do bailarino e o retorno de energia pode ajudá-lo a saltar.

Deve compreender-se que os saltos surgem numa progressão técnica, iniciada com os exercícios mais básicos nas seções de Barra e Centro, preparando o corpo do bailarino de modo a prevenir lesões provenientes de técnica insuficiente, músculos fracos ou rígidos.

### **Não praticar saltos durante o treino em casa não significa perda total da técnica de saltos!**

Repetir os fundamentos da técnica de dança dará ao bailarino um impulso extra para chegar mais longe e saltar mais alto quando puder retornar ao estúdio de dança da Escola. Construir a sensação adequada no seu corpo é fundamental.

Os ingredientes para um bom salto são: um *demi-plié* elástico, a força dos músculos das pernas e pés, a estabilidade do tronco e a coordenação. Tudo isto é praticado noutras secções de uma aula de técnica. Por isso, aproveita o trabalho de pés da aula em cada *glissé*, *dégagé*, *tendu*, *piqué*, *frappé*, *pas de cheval*, *battement soutenu* e também no *fondu*, *relevé* e nos *adages*. Ter um centro forte (*core*) também é crucial e existem muitos exercícios de condicionamento para aumentar a força.

E não te esqueças: a palavra ***allegro*** vem da palavra italiana ***allegria***!

Por que razão deves limitar o trabalho de pontas?

A técnica de pontas surge como um grande desafio para as bailarinas. Tanto o início, como o desenvolvimento deste trabalho, tem de ser levado a cabo tendo em conta uma diversidade de fatores que, para além das capacidades físicas e técnicas da bailarina, dizem respeito às condições do local, mais precisamente do piso onde o trabalho de pontas é desenvolvido.

O trabalho de pontas é um trabalho minucioso, exigente, onde a bailarina tem de colocar em prática toda a complexa técnica da dança clássica “nas pontas dos dedos”.

Sendo o piso o principal apoio da bailarina em pontas, este deve ter todas as condições para que este minucioso e exigente trabalho seja executado com a máxima segurança. Para tal, o piso terá de ser muito regular, não podendo escorregar demais ou, ao contrário, prender os movimentos da bailarina na sapatilha de ponta. O pavimento indicado é o linóleo!

Para além desta questão, outras surgem que se prendem com o correto desenvolvimento do trabalho de pontas. Será imprescindível um acompanhamento por parte da professora, ajudando as alunas em questões como o correto alinhamento do pé em ponta ou a correção postural (entre outros aspetos).

Assim sendo, para não descurar e prejudicar o trabalho de pontas, que se encontra limitada nas atuais circunstâncias, as nossas alunas continuam paralelamente a desenvolver um trabalho de meia ponta, trabalhando flexibilidade, força e controlo do pé e tornozelo, controlo de *en dehors*, controlo abdominal e alinhamento correto do corpo na transferência de peso para a meia ponta, sempre monitorizado pela professora responsável.

### 3. Importância do respeito pela estrutura da aula

A prática de Dança requer o desenvolvimento de várias componentes, pelo que, na prática diária, todos os alunos devem respeitar a estrutura da aula: aquecimento, desenvolvimento, regresso e retorno à calma, realizando um alongamento/relaxamento.

Depois de um período de pausa, o início do treino de dança deve ser lento e progressivo, para evitar lesões, trabalhando de uma forma gradual.

O **aquecimento** servirá para preparar o organismo física e psicologicamente para a aula. O aumento da temperatura corporal permite uma preparação dos sistemas muscular, cardiovascular e nervoso.

A aula será desenvolvida com algumas limitações, de acordo com os vários pontos abordados anteriormente. A progressão dos movimentos deve refletir uma gradual exigência da aula, de forma a consolidar os fundamentos técnicos e artísticos numa aprendizagem segura.

O **regresso à calma** é essencial após uma atividade física, pois irá permitir que seja atingido o equilíbrio físico e psicológico, ajudando no processo de recuperação, protegendo os músculos e articulações de mudanças bruscas e assim evitar possíveis lesões. Neste processo é muito importante alongar os grupos musculares que foram mais requisitados durante o desenvolvimento da aula. O retorno à normalidade deve ser efetuado através de exercícios de respiração.

### 4. Uniforme

As aulas deverão ser realizadas com o uniforme adotado para cada uma delas e, no caso de tal não ser possível, deverá ser utilizado vestuário confortável, que permita ao aluno executar livremente todos os movimentos e ao professor observar e avaliar a execução dos movimentos.

#staysafe



Aprovado em reunião de Coordenação Pedagógica (5/2/2021)