



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
COORDENADORIA DE ESPORTES E ATIVIDADES FÍSICAS À COMUNIDADE
CAMPUS REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE - CEP 88040-970 - FLORIANÓPOLIS / SC
TELEFONE +55 (48) 3721-9925
extensao.cds@contato.ufsc.br | www.portaleds.ufsc.br

EDITAL nº 03/2022/CEAFC/CDS/UFSC

O Centro de Desportos (CDS) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), por meio da Coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade – CEAFC/CDS/UFSC, estabelece as normas e divulga as informações para inscrição e participação nas atividades físicas e esportivas à comunidade, oferecidas para o semestre 2022/2.

1. INSCRIÇÕES – PERÍODO DE VIGÊNCIA DAS ATIVIDADES

- 1.1. As ATIVIDADES terão INÍCIO a partir de 05/09/2022 e TÉRMINO em 17/12/2022, respeitando as informações do ANEXO 1.
- 1.2. As inscrições nas turmas ofertadas para 2022/2 são válidas para o período de 05/09 a 17/12/2022.

2. NORMAS DE INSCRIÇÃO E FUNCIONAMENTO

- 2.1. Antes de efetuar a inscrição, o interessado deverá certificar-se de que preenche os requisitos exigidos para a participação, como por exemplo, faixa etária (idade), necessidade ou não de pré-seleção, entre outras.
- 2.2. A forma de INSCRIÇÃO dependerá de cada atividade, variando de presencial a online e estará informada na descrição da respectiva atividade. No caso de INSCRIÇÃO online, deverá ser efetuada pela Internet, por ordem de acesso e finalização da inscrição.
- 2.3. O site oficial para acesso às inscrições online é: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>. Quaisquer outros caminhos utilizados para acesso ao formulário de inscrições são de inteira responsabilidade do participante e a inscrição não terá validade.
- 2.4. Para minimizar os problemas de grandes congestionamentos na Internet, as INSCRIÇÕES ONLINE estarão disponíveis em dias e horários específicos para cada tipo de atividade.
- 2.5. O link das INSCRIÇÕES ONLINE deverá ser acessado SOMENTE nos dias e horários em que a inscrição da atividade pretendida estiver disponível, portanto, as inscrições devem seguir estritamente as datas e horários estipulados neste edital.
- 2.6. Serão automaticamente canceladas as INSCRIÇÕES feitas em desacordo com este EDITAL.

2.7. O pagamento da INSCRIÇÃO não será reembolsado, inclusive em caso de pagamento feito em duplicidade. Apenas na ocorrência de nova “onda” de COVID-19, em que os casos aumentem de forma substancial, ou de uma nova pandemia que gere riscos expressivos à saúde das pessoas, é que poderá ser solicitado reembolso.

2.8. No primeiro período de INSCRIÇÃO ONLINE é permitido efetuar somente uma INSCRIÇÃO por pessoa (CPF), exceto para a criança que não possuir CPF* e apenas nas atividades abaixo relacionadas:

- SAPATEADO (08 a 75 anos);
- GINÁSTICARTE (08 a 14 anos).

(*) Nesta situação, a criança poderá ser inscrita com o CPF da mãe/pai/responsável e estes, também poderão se inscrever.

2.9. Não haverá limite de números de inscrição por CPF, a partir do segundo período de INSCRIÇÃO ONLINE.

2.10. Enquanto houver vaga, as inscrições online estarão disponíveis em até 3 (três) períodos pré-definidos, cada um deles com data limite para o **pagamento do boleto bancário (GRU – Guia de Recolhimento da União)**. A inscrição será automaticamente cancelada, caso o pagamento não seja efetuado até o prazo estipulado.

2.11. Os três primeiros servidores da UFSC (ativos e inativos) que se inscreverem em cada turma ofertada (informando o número do SIAPE e a Categoria “Servidor”), terão o desconto de 50% do valor da taxa. O desconto é válido apenas para uma única matrícula por servidor e não é estendido aos seus dependentes. Estes servidores deverão apresentar no primeiro dia de aula, além do formulário de inscrição com o comprovante de pagamento, um documento que o identifique como servidor da UFSC.

2.12. O número de vagas para cada turma é limitado e o sistema SÓ permitirá fazer inscrição e gerar o boleto bancário (GRU) se houver vaga.

2.13. **O correto preenchimento da ficha de inscrição, inclusive a escolha da turma e pagamento do boleto bancário (GRU) até a data do vencimento são de inteira responsabilidade do interessado.**

2.14. A Coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade não se responsabilizará por solicitação de inscrição não efetivada por motivos de ordem técnica, falhas de comunicação, congestionamento de linhas de comunicação ou outros fatores que impossibilitarem a transferência dos dados ou a impressão da ficha de inscrição e/ou boleto bancário (GRU).

2.15. O valor da taxa de inscrição é válido para o período de realização das atividades deste semestre (05/09/2022 a 17/12/2022), conforme exposto no item “1” deste EDITAL.

2.16. A maioria das atividades é ministrada por estudantes do Curso de Educação Física, sob a coordenação de um Professor do Departamento de Educação Física/CDS/UFSC. Considerando que as atividades são de extensão e não de ensino, a Coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade não emitirá documento contendo nota e/ou frequência.

2.17. No caso de atividades esportivas de extensão para **participantes menores de idade**, os **pais ou seus representantes** devem ter um cuidado especial quanto ao **horário de início e término da atividade**, não deixando as crianças desacompanhadas (não haverá profissional/coordenador/bolsista para este fim).

2.18. Para participar dos projetos, independente da natureza da atividade, o participante deverá, OBRIGATORIAMENTE, apresentar no primeiro dia de atividade o **comprovante de vacinação completa para a COVID-19 e fazer uso de máscara e álcool em gel.**

2.19. Caso haja interrupção do semestre, por motivo de força maior, as atividades de extensão que forem suspensas, poderão ter as aulas repostas.

2.20. Os horários constantes neste EDITAL referem-se ao horário oficial da Rede Mundial de Computadores (horário de Brasília DF/Brasil).

2.21. **Será excluído, sem direito a ressarcimento,** em qualquer momento, mesmo depois de matriculado, o participante que:

2.21.1. Comprovadamente, para realizar a inscrição nas atividades de extensão, tiver usado documentos e/ou informações falsas ou outros meios ilícitos.

2.21.2. Perturbar, de qualquer modo, a ordem dos trabalhos, incorrendo em comportamento indevido.

2.21.3. Exigir ou impor outro horário ou outra atividade para (o) a qual não está inscrito.

2.21.4. Não apresentar comprovante de vacinação ou negar-se a usar máscara.

2.21.5. Comprovadamente, praticar qualquer ato ilícito nas dependências no Centro de Desportos/UFSC.

2.21.6. O Coordenador da Atividade de Extensão, juntamente com o Coordenador de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade e o Diretor do CDS/UFSC, procederão a averiguação de informações ou denúncias e emitirão parecer conclusivo, encaminhando para ciência do participante envolvido.

2.22. No caso de o participante vir a ser excluído de quaisquer Atividades de Extensão do CDS/UFSC, nas quais se inscreveu, a sua Inscrição/Participação ficará impossibilitada também em Atividades disponibilizadas no futuro.

2.23. Os casos omissos serão resolvidos pela Coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade/CDS/UFSC, juntamente com a Direção do Centro de Desportos/UFSC.

2.24. A INSCRIÇÃO DO INTERESSADO/PARTICIPANTE IMPLICARÁ EM CIÊNCIA E ACEITAÇÃO DAS CONDIÇÕES ESTABELECIDAS NESTE DOCUMENTO.

3. PASSO A PASSO PARA A INSCRIÇÃO ONLINE

Acessar o link: Atividades Físicas para a Comunidade (Endereço: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>).

3.1. Clicar no sub-link Inscrições 2022-02.

3.2. Informar o CPF, selecionar a atividade pretendida e clicar em AVANÇAR.

3.3. Selecionar a turma desejada: clicar na seta da direita para visualizar todas as turmas, que ficarão disponíveis para inscrição enquanto houver vaga.

3.4. Preencher integralmente o formulário de inscrição com os dados do participante:

- CPF, obrigatório inclusive para estrangeiros (no caso da criança que não possuir, registrar o CPF do responsável);
- Nome completo;
- SIAPE (somente para os servidores da UFSC);

- Selecionar a Categoria (Servidor ou, Aluno ou, Comunidade ou, Outros);
- Selecionar o gênero (Masculino ou, Feminino ou, Outros);
- Data de nascimento;
- Telefone para contato;
- WhatsApp;
- E-mail;
- Dados de contato para caso de emergência (Nome, telefone e e-mail).

3.5. Conferir os dados (especialmente a turma selecionada), enviar e anotar o número da inscrição.

3.6. Imprimir a ficha de inscrição, pois ela contém todas as informações necessárias, como horário e local da atividade.

3.7. Gerar e imprimir o boleto bancário (GRU), no caso de atividades não gratuitas.

Observação: A impressão da ficha de inscrição e do boleto bancário (GRU) ficará disponível no sistema até o respectivo vencimento. É aconselhável imprimi-los nos momentos de menor congestionamento. Basta acessar o link [Segunda via da GRU - Guia de Recolhimento da União - 2022/2](#), informar o número da inscrição e do CPF. Atenção à data de vencimento do boleto bancário (GRU), pois passado o prazo do pagamento, a inscrição é automaticamente cancelada.

3.8. Efetuar o pagamento da taxa de inscrição usando o boleto bancário impresso (GRU), que deverá estar quitado **ATÉ A DATA DO VENCIMENTO**. Esse pagamento poderá ser efetuado em qualquer agência bancária do território nacional (observando o horário de funcionamento externo da agência) ou em postos de autoatendimento ou via Internet (observando o horário estabelecido pelo banco para quitação na data). Passado o prazo do pagamento, a inscrição é automaticamente **CANCELADA**. A inscrição será efetivada após a Coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade/CDS/UFSC ser notificada, pelo Sistema Bancário, do pagamento da taxa de inscrição. Não é necessário apresentar comprovante de inscrição ou de pagamento na Coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade/CDS.

3.9. Caso o interessado não tenha anotado o nº da inscrição, poderá consultar utilizando o CPF, no link: [Consultar INSCRIÇÃO](#).

3.10. Confirmação de inscrição: Para as inscrições não gratuitas, o documento de pagamento quitado dentro do prazo estabelecido será a confirmação da inscrição, não sendo necessário apresentá-lo antes da data de início das atividades.

4. PARTICIPAÇÃO

4.1. Comparecer no dia/horário/local previsto para início da atividade. Não será encaminhada correspondência de cunho individual sob forma de e-mail, aviso, lembrete ou assemelhados sobre prazos e procedimentos constantes no presente EDITAL.

4.2. Levar a ficha de inscrição com o comprovante de pagamento no 1º dia de aula. Os servidores da UFSC que obtiveram desconto na respectiva turma deverão apresentar, também, um documento que o identifique como servidor da UFSC.

4.3. **OBRIGATÓRIO** apresentar comprovante do ciclo vacinal completo contra a COVID-19, fazer uso de máscaras durante toda a permanência no espaço da atividade e utilizar álcool em gel antes e após o uso de materiais e/ou equipamentos.

4.4. Atenção para as atividades que exigem ATESTADO MÉDICO de aptidão à prática de atividade física.

5. TROCA DE TURMA

5.1. O participante poderá solicitar mudança de turma ou de atividade, enviando e-mail para extensao.cds@contato.ufsc.br, com assunto “Troca de turma”. A CEAFC atenderá a solicitação da troca de turma, desde que:

- A inscrição esteja validada (quitada);
- O e-mail seja enviado dentro do período estipulado para a troca de turma, contendo: nome completo, número de inscrição, turma em que se inscreveu e a turma que pretende frequentar (se possível, informar mais de uma opção);
- Haja vaga;
- Atenda aos requisitos da atividade;
- O valor da taxa de inscrição da atividade pretendida não seja superior ao valor de taxa de inscrição paga.

5.2. Períodos para TROCA DE TURMA

Primeiro Período: das 08:00 às 15:00 horas do dia 05/09/2022.

Segundo Período: das 08:00 às 15:00 horas do dia 12/09/2022.

6. DATAS SEM ATIVIDADES 2022/2 (não haverá recuperação de aula)

07 de setembro (quarta-feira):	Feriado – <i>Independência do Brasil</i>
12 de outubro (quarta-feira):	Feriado - <i>Nossa Senhora Aparecida</i>
28 de outubro (sexta-feira):	Feriado – <i>Dia do Servidor Público</i>
02 de novembro (quarta-feira):	Feriado - <i>Finados</i>
15 de novembro (terça-feira):	Feriado - <i>Proclamação da República</i>

7. ATIVIDADES OFERECIDAS

A descrição detalhada das atividades oferecidas para o semestre 2022.2 está especificada no ANEXO 1 deste Edital.

7.1. ABORDAGEM CLÍNICA

- a) MOVMAIS – atividade física para pessoas com excesso de peso (IMC maior ou igual a 25kg/m² (20 a 59 anos, gratuito, inscrição online);
- b) PROCOR – PROGRAMA DE PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO CARDIORESPIRATÓRIA (40 a 80 anos, inscrição online);
- c) REABILITAÇÃO FÍSICA EM PACIENTES PÓS-INFECÇÃO POR COVID-19 (a partir de 18 anos, inscrição presencial, gratuito).

7.2. ARTES MARCIAIS

- a) JIU-JITSU – Iniciação (18 a 40 anos, gratuito, inscrição online);
- b) JUDÔ – Iniciação (18 a 40 anos, gratuito, inscrição online);
- c) TAI CHI CHUAN (20 a 100 anos, inscrição online).

- 7.3. ATIVIDADES AQUÁTICAS**
- ATIVIDADES AQUÁTICAS EM POSIÇÃO VERTICAL – HIDROGINÁSTICA E JOGGING - caminhada e corrida (30 a 80 anos, inscrição online);
 - HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online);
 - NATAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online).
- 7.4. ATIVIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS PARA A TERCEIRA IDADE**
- GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online);
 - HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online);
 - NATAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online);
 - VOLEIBOL PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 55 anos, inscrição online).
- 7.5. ATIVIDADES PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES**
- BASQUETEBOL – Centro de Formação no Treino de Basquetebol (11 a 19 anos, gratuito, inscrição presencial);
 - CAPOEIRA DA ILHA (a partir de 10 anos, gratuito, inscrição presencial);
 - DESENVOLVER (03 a 09 anos, gratuito, inscrição por telefone ou e-mail);
 - FUTEBOL – Programa Academia e Futebol (07 a 15 anos, gratuito, inscrição por e-mail);
 - GINASTICARTE – movimentos constitutivos das ginásticas (ginástica rítmica, ginástica artística, ginástica acrobática) (08 a 14 anos, gratuito, inscrição online);
 - GPT “ON”: A ginástica é para todos – prática e vivência de movimentos gímnicos para o desenvolvimento de composições coreográficas como forma recreativa e lúdica (15 a 80 anos, gratuito, inscrição online);
 - GOALBALL – Iniciação e Treinamento (10 a 60 anos, deficiência visual, gratuito, inscrição presencial);
 - HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS (10 a 60 anos, deficiência física, gratuito, inscrição presencial);
 - INICIAÇÃO ESPORTIVA – Inicia UFSC - Atividades de iniciação às diferentes práticas corporais tais como: atletismo, atividades aquáticas, voleibol, futsal, basquetebol, handebol, esportes adaptados etc. (06 a 11 anos, inscrição presencial, gratuito);
 - SAPATEADO - iniciante (08 a 75 anos, inscrição online);
 - SAPATEADO – iniciado (08 a 75 anos, inscrição online);
 - SLACKLINE – Iniciação (14 a 60 anos, inscrição online);
 - TÊNIS DE CAMPO PARA CADEIRANTES – Aprendizagem e Treinamento (10 a 80 anos, ser participante da modalidade tênis em cadeira de rodas, gratuito, inscrição presencial).
- 7.6. ATIVIDADES ESPECÍFICAS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA**
- GOALBALL – Iniciação e Treinamento (10 a 60 anos, deficiência visual, gratuito, inscrição presencial);
 - HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS (10 a 60 anos, deficiência física, gratuito, inscrição presencial);
 - INICIAÇÃO ESPORTIVA – Inicia UFSC (Turma 49) - Atividades de iniciação às diferentes práticas corporais **tais como: atletismo, atividades aquáticas, voleibol, futsal, basquetebol, handebol, esportes** adaptados etc. (6 a 11 anos, inscrição presencial, gratuito);
 - TÊNIS DE CAMPO PARA CADEIRANTES – Aprendizagem e Treinamento (10 a 80 anos, ser participante da modalidade tênis em cadeira de rodas, gratuito, inscrição presencial).
- 7.7. ACROBACIA AÉREA EM TECIDO**
- ACROBACIA AÉREA EM TECIDO (18 a 70 anos, inscrição online).

- 7.8. BAMBOLÊ**
a) VIVÊNCIAS COM BAMBOLÊ (16 a 80 anos, inscrição online).
- 7.9. BASQUETEBOLE**
a) BASQUETEBOLE – Centro de Formação no Treino de Basquetebol (11 a 19 anos - masculino e feminino, universitários - feminino e masculino, gratuito, inscrição presencial);
b) BASQUETEBOLE – Centro de Formação no Treino de Basquetebol (a partir de 18 anos, masculino, pré-inscrição online).
- 7.10. CAPOEIRA**
b) CAPOEIRA (a partir de 10 anos, gratuito, inscrição presencial).
- 7.11. DANÇAS**
a) FLOORWORK – DANÇA DE SOLO (18 a 70 anos, inscrição online);
b) SAMBA DE GAFIEIRA E SAMBA NO PÉ – Iniciantes (16 a 80 anos, inscrição online);
c) SAMBA DE GAFIEIRA E SAMBA NO PÉ – Iniciados (16 a 80 anos, inscrição online);
d) SAPATEADO – Iniciantes (08 a 75 anos, inscrição online);
e) SAPATEADO – Iniciados (08 a 75 anos, inscrição online).
- 7.12. DESENVOLVER**
b) DESENVOLVER - (03 a 09 anos, gratuito, inscrição por telefone ou e-mail).
- 7.13. FLEXIBILIDADE**
a) FLEXIBILIDADE (16 a 70 anos, inscrição online).
- 7.14. FUTEBOL**
a) PROGRAMA ACADEMIA E FUTEBOL (07 a 15 anos e 18 a 23 anos (feminino – turma exclusiva para alunas da UFSC), gratuito, inscrição por e-mail);
b) TREINAMENTO DE FUTEBOL – FUTUFSC – Exclusivo para acadêmicos da UFSC (17 a 35 anos, gratuito, cadastro prévio via link disponibilizado no item 11.2 do anexo 1).
- 7.15. GINÁSTICA**
a) GINASTICARTE – movimentos constitutivos das ginásticas (ginástica rítmica, ginástica artística, ginástica acrobática) (08 a 14 anos, gratuito, inscrição online);
b) GPT “ON”: A ginástica é para todos – prática e vivência de movimentos gímnicos para o desenvolvimento de composições coreográficas como forma recreativa e lúdica (15 a 80 anos, gratuito, inscrição online);
c) GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online);
d) GRUPO GINÁSTICO KINESIS – UFSC - Treinamento de Ginástica para todos com intuito de credenciamento para Gymnaestrada Mundial (acadêmicos do curso de Educação Física, licenciatura e bacharelado, profissionais/professores de Educação Física e áreas afins, gratuito, inscrição via e-mail);
e) UFSCCheer - pretende realizar a prática de *cheerleading*, uma modalidade que envolve a prática da ginástica, acrobacias e esporte. As aulas práticas e coletivas serão ministradas com movimentos constitutivos do *cheerleading* com fins de apresentação (16 a 45 anos, gratuito, inscrição online).

7.16 MUSCULAÇÃO

- a) MUSCULAÇÃO – Academia de Musculação para a Comunidade (18 a 70 anos, inscrição online).

7.17 SLACKLINE

- a) SLACKLINE – iniciação (14 a 60 anos, inscrição online).

7.18 TÊNIS

- a) TÊNIS DE CAMPO PARA CADEIRANTES – Aprendizagem e Treinamento (10 a 80 anos, ser participante da modalidade tênis em cadeira de rodas, gratuito, inscrição presencial);
b) TÊNIS PARA A COMUNIDADE (16 a 60 anos, inscrição online).

7.19 VOLEIBOL

- a) VOLEIBOL MASTER (35 a 70 anos, inscrição online);
b) VOLEIBOL PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 55 anos, inscrição online).

7.20 YOGA

- a) YOGA (15 a 65 anos, inscrição online).

Florianópolis, 12 de agosto de 2022.

Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti
Coordenador de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade/CDS/UFSC
Portaria nº 346/2020/GR
extensao.cds@contato.ufsc.br

ANEXO 1 - DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

Atenção: Poderão ocorrer algumas alterações até as datas das inscrições, confira todos os dados no ato da sua inscrição.

1. ABORDAGEM CLÍNICA

1.1. MOVMAIS – programa de exercícios físicos para populações especiais

Programa de exercícios físicos composto de atividades aeróbias e musculação, destinado a adultos com excesso de peso com objetivo de melhorar indicadores de saúde.

Coordenador: Jucemar Benedet

Contato: jucemar.benedet@ufsc.br

Pré-requisito: Adultos com diagnóstico de excesso de peso (IMC maior ou igual a 25Kg/m²). Para calcular o IMC acesse o link <http://www.saudeemmovimento.com.br/saude/imc.htm>

- Demonstrar estar apto para a prática regular de atividade aeróbia e musculação (atestado médico);
- Apresentar condições e comprometimento para participação em pelo menos 70% das sessões de exercícios.

ATENÇÃO: SOMENTE FAÇA A INSCRIÇÃO SE ATENDER AOS REQUISITOS

Atestado Médico: Sim. Prazo 15 dias após início das atividades.

Traje/Acessórios: Traje adequado para prática de exercícios físicos.

Inscrição Online: <http://portaleds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Período de Inscrição (enquanto houver vaga):

Início: 24/08/2022, 16h

Fim: 26/08/2022, 16h

2º Período (vagas restantes):

Início: 06/09/2022, 17h

Fim: 08/09/2022, 12h

3º Período (vagas restantes):

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
01	20 a 59 anos	2ª e 4ª feira	19:00 às 20:00	Sala de musculação e pista	25 vagas	Gratuito
02	20 a 59 anos	2ª e 4ª feira	20:00 às 21:00	Sala de musculação e pista	25 vagas	Gratuito

1.2. PROCOR - Programa de Prevenção e Reabilitação Cardiorrespiratória

Treinamento físico combinado (aeróbico e força) para pessoas com fatores de risco cardiovascular.

Coordenadora: Profa. Aline Mendes Gerage

Responsável pela Atividade: Profa. Aline Mendes Gerage e Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti

Contato: alinegerage@yahoo.com.br; rodrigo.delevatti@ufsc.br;

Pré-Requisitos: Ter hipertensão e/ou diabetes. O diagnóstico dessas condições será confirmado por apresentação de exame médico ou receita médica. Apresentar atestado médico indicando aptidão para prática de exercícios físicos.

Atestado Médico: Sim. Prazo máximo de 15 dias após o início das atividades.

Traje/Acessórios: Tênis e roupas adequadas para prática de exercícios.

Inscrição: Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 31/08/2022, 09h

Fim: 01/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 01/09/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 06/09/2022, 17h

Fim: 08/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 08/09/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 15/09/2022

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
03	40 a 80 anos	3ª e 5ª feira	14:00 às 14:50	Sala de Musculação/Centro de Reabilitação e Pista Atlética	14	R\$ 200,00
04	40 a 80 anos	3ª e 5ª feira	15:00 às 15:50	Sala de Musculação/Centro de Reabilitação (Bloco 5) e Pista de Atletismo	14	R\$ 200,00

1.3. Reabilitação Física em Pacientes Pós-Infecção por COVID-19

Programa completo de avaliações clínicas, funcionais e psicossociais em pacientes pós-infectados por COVID-19;

*Metade das pessoas interessadas também realizará um programa de reabilitação física. Essa divisão ocorrerá por sorteio.

Coordenador: Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti

Responsável pela Atividade: Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti

Contato: rodrigo.delevatti@ufsc.br;

Pré-Requisitos:

1. Apresentar fadiga após acometimento por COVID-19;
2. Apresentar eletrocardiograma dos últimos 6 meses;
3. Não estar realizando exercícios físicos regulares;
4. Ter disponibilidade de horário para realização de avaliações físicas.

Atestado Médico: Não.

Traje/Acessórios: Roupas comuns à prática de exercício.

Inscrição: Interessados entrarão em contato pelo e-mail gpec.ufsc@gmail.com; Equipe do projeto fará contato e marcará encontro presencial para matrícula.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
05	A partir de 18 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	Diversos	Sala de Musculação/Centro de Reabilitação (Bloco 5) e Laboratório de Pesquisa	30	Gratuito

2. ARTES MARCIAIS

2.1. JIU-JITSU

O objetivo do projeto Artes marciais UFSC é proporcionar iniciação e treinamento ao jiu-jitsu para a comunidade universitária e externa à UFSC.

Coordenadora: Profa. Dra. Daniele Detanico

Contato: d.detanico@ufsc.br

Pré-Requisitos: Poderão participar adultos, de 18 a 40 anos, de ambos os sexos.

Traje/Acessórios: Kimono (maiores instruções no primeiro dia de aula).

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 30/08/2022, 14h

Fim: 31/08/2022, 08h

2º Período (vagas restantes):

Início: 06/09/2022, 17h

Fim: 08/09/2022, 12h

3º Período (vagas restantes):

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
06	18 a 40 anos	3ª e 5ª feira	18:30 às 20:00	Dojô de artes marciais, bloco 6, CDS	25	Gratuito

2.2. JUDÔ

O objetivo do projeto Artes marciais UFSC é proporcionar iniciação e treinamento ao judô para a comunidade universitária e externa à UFSC.

Coordenadora: Profa. Dra. Daniele Detanico

Contato: d.detanico@ufsc.br

Pré-Requisitos: Poderão participar adultos, de 18 a 40 anos, de ambos os sexos.

Traje/Acessórios: Kimono (maiores instruções no primeiro dia de aula).

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:**Início:** 30/08/2022, 14h**Fim:** 31/08/2022, 08h**2º Período (vagas restantes):****Início:** 06/09/2022, 17h**Fim:** 08/09/2022, 12h**3º Período (vagas restantes):****Início:** 12/09/2022, 17h**Fim:** 15/09/2022, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
07	18 a 40 anos	3ª e 5ª feira	12:00 às 13:30	Dojô de artes marciais, bloco 6, CDS	25	Gratuito

2.3. TAI CHI CHUAN

O TAI CHI CHUAN (Ginástica Chinesa) é reconhecido como estilo interno das artes marciais chinesas. É uma atividade que explora a **RESPIRAÇÃO**, o **EQUILÍBRIO** e a **CONCENTRAÇÃO** por meio de exercícios executados de forma **LENTA** e sem agredir as articulações.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker**Responsável pela Atividade:** Profa. Cristiane Ker**Contato:** projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com**Atestado Médico:** Necessário somente em casos de gestantes, cardíacos, pressão alta e/ou, com outras doenças graves que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.**Traje/Acessórios:** Uso de máscara, roupa confortável, toalha, recipiente com água.**OBS:** Chegar uns 5 minutos antes do início da aula para reduzir a frequência cardíaca.**Inscrição Online:** <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):**1º Período:****Início:** 30/08/2022, 14h**Fim:** 31/08/2022, 8h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 01/09/2022**2º Período (vagas restantes):****Início:** 06/09/2022, 17h**Fim:** 08/09/2022, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 08/09/2022/2022**3º Período (vagas restantes):****Início:** 12/09/2022, 17h**Fim:** 15/09/2022, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 15/09/2022

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
08	20 a 100 anos	2ª feira	10:30 às 12:00	Laboratório de Ginástica A – bloco 5	20	R\$ 180,00

09	20 a 100 anos	5ª feira	10:30 às 12:00	Laboratório de Dança A – bloco 5	20	R\$ 180,00
----	---------------	----------	----------------	----------------------------------	----	------------

3. ATIVIDADES AQUÁTICAS

3.1. ATIVIDADES AQUÁTICAS EM POSIÇÃO VERTICAL – HIDROGINÁSTICA e JOGGING (caminhada e corrida)

Atividades aquáticas em “piscina rasa” e “piscina funda” com colete flutuador. Hidroginástica, caminhada, corrida aquática e fortalecimento muscular.

Coordenador: Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti

Responsável pela Atividade: Rodrigo Sudatti Delevatti

Contato: rodrigo.delevatti@ufsc.br;

Pré-Requisitos: Apresentar atestado médico indicando aptidão para prática de exercícios físicos.

Atestado Médico: Sim. Prazo máximo de 15 dias após o início das atividades.

Traje/Acessórios: Roupas adequadas para atividades aquáticas (Maiô e sunga, touca, toalha e chinelo). Os trajes devem ser de cor escura, preferencialmente preto.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 31/08/2022, 09h

Fim: 01/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 01/09/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 06/09/2022, 17h

Fim: 08/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 08/09/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 15/09/2022

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
10	30 a 80 anos	2ª, 4ª e 6ª	14:00 às 14:50	Piscina adaptada e piscina olímpica	30	R\$ 350,00
11	30 a 80 anos	2ª, 4ª e 6ª	15:00 às 15:50	Piscina adaptada e piscina olímpica	30	R\$ 350,00

3.2. HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos)

A atividade tem como objetivo oportunizar a prática de atividades físicas aos idosos que buscam se manter ativos, com saúde, socializando-se por meio da hidroginástica.

Coordenadora: Tânia Bertoldo Benedetti

Contato: tania.benedetti@ufsc.br; jucemar.benedet@ufsc.br; lara.gomes@ufsc.br

Atestado Médico: Sim. Entrega do atestado médico em no máximo, 15 dias após o início das atividades, estando descrito “apto para a prática de atividade física”.

Traje/Acessórios: Obrigatório o uso de sunga/maiô de cor escura (de preferência preto ou azul marinho), touca, toalha e chinelo. Óculos opcional.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 26/08/2022, 17h

Fim: 29/08/2022, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 01/09/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 06/09/2022, 17h

Fim: 08/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 08/09/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 15/09/2022

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
12	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	14:20 às 15:10	Piscina Adaptada	35	R\$ 250,00

3.3. NATAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos)

A atividade tem como objetivo oportunizar a prática de atividades físicas aos idosos que buscam se manter ativos, com saúde, socializando-se por meio da natação.

Coordenadora: Tânia Bertoldo Benedetti

Contato: tania.benedetti@ufsc.br; jucemar.benedet@ufsc.br; lara.gomes@ufsc.br

Atestado Médico: Sim. Entrega do atestado médico em no máximo, 15 dias após o início das atividades, estando descrito “apto para a prática de atividade física”.

Traje/Acessórios: Obrigatório o uso de sunga/maiô de cor escura (de preferência preto ou azul marinho), touca, toalha e chinelo. Óculos opcional.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 26/08/2022, 17h

Fim: 29/08/2022, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 01/09/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 06/09/2022, 17h

Fim: 08/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 08/09/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 15/09/2022

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
13	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	15:10 às 16:00	Piscina 1	10	R\$ 250,00

4. ACROBACIA AÉREA EM TECIDO

Acrobacia aérea em tecido trabalha o preparo físico, técnica de aéreos, consciência e expressão corporal junto de dinâmicas e jogos que auxiliem no processo de soltura, criação e expressão do movimento, tanto no solo quanto aéreo. Prática voltada ao mundo do circo e das acrobacias aéreas.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

Contato: projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com

Pré-Requisitos: Ter realizado alguma prática corporal nos últimos meses.

Traje/Acessórios: Roupas leves, confortáveis e adequadas à prática corporal.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 29/08/2022, 17h

Fim: 30/08/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 01/09/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 05/09/2022, 17h

Fim: 06/09/2022, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 08/09/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 15/09/2022

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
14	18 a 70 anos	3ª feira 5ª feira	19:00 às 20:30 18:00 às 19:30	Ginásio de Alumínio - Bloco 6	12	R\$ 225,00

5. BAMBOLÊ (Vivências com Bambolê)

A investigação bambolística visa explorar o contato com o bambolê, encontrar/rever as diversas maneiras de movimentação do bambolê. Busca-se movimentar/girar o bambolê em diferentes partes do corpo explorando infinitas possibilidades que o mesmo pode proporcionar.

A investigação bambolística é para todos os níveis, iniciante, intermediário e/ou avançado.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

Contato: projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com

Traje/Acessórios: Roupas leves, confortáveis e adequadas à prática corporal. Há alguns bambolês para emprestar.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 30/08/2022, 14h

Fim: 31/08/2022, 08h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 01/09/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 05/09/2022, 17h

Fim: 06/09/2022, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 08/09/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 15/09/2022

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
15	16 a 80 anos	4ª feira	13:30 às 15:00	Laboratório de Dança B – Bloco 5	20	R\$ 180,00
16	16 a 80 anos	4ª feira	17:10 às 18:40	Laboratório de Dança B - Bloco 5	20	R\$ 180,00

6. BASQUETEBOL – Centro de Formação no Treino de Basquetebol - CFTB

6.1. BASQUETEBOL – Centro de Formação no Treino de Basquetebol – CFTB - turmas 11 a 19 anos, masculino e feminino e universitário masculino e feminino

O CFTB visa promover a iniciação esportiva e o desenvolvimento esportivo no basquetebol a jovens dos 11 aos 19 anos, estudantes universitários, cumprindo as tarefas de treino e dos conteúdos de cada etapa de treino, com o fim de ampliar o desenvolvimento psíquico, biológico, motor e social. Será fomentada a participação de todos no processo de treino e na competição, contribuindo para a aprendizagem e aperfeiçoamento das táticas básicas de Basquetebol em ambiente saudável, seguro jogo e o treino de forma divertida e objetiva.

Coordenador: Prof. Dr. Humberto M. Carvalho

Contato: hmoreiracarvalho@gmail.com

Atestado Médico:

- **Participantes menores de 18 anos:** Será necessário a apresentação do atestado médico ou do questionário de aptidão para atividade física (junto com o termo de responsabilidade assinado pelo pais e/ou responsável).
- **Participantes maiores de 18 anos:** Necessita de apresentação de atestado médico para a prática esportiva

Prazo: 15 dias após início das atividades.

Traje/Acessórios: Vestuário para a prática esportiva de basquetebol: calção, bermuda, tênis, e sempre duas (02) camisetas [uma clara (branca) e uma escura (preta ou azul)].

Inscrição: As inscrições serão realizadas presencialmente, no horário e local da prática, ou por email: contato.cftb@gmail.com.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
17	11 a 19 anos masculino	2ª, 4ª e 6ª feira	14:00 às 16:00	Ginásio 2/Ginásio 3	25	Gratuito
18	11 a 19 anos feminino	3ª feira 5ª feira	14:00 às 15:00 15:10 às 16:10	Ginásio 3	25	Gratuito
19	Universitário masculino	3ª e 5ª feira 6ª feira	15:30 às 17:00 18:30 às 20:00	Ginásio 2	30	Gratuito
20	Universitário feminino	2ª 4ª e 6ª feira	18:30 às 20:00	Ginásio 2/Ginásio 3	30	Gratuito

6.2. BASQUETEBOL – Centro de Formação no Treino de Basquetebol – CFTB – turma acima de 18 anos masculino – condicionada a um número mínimo de 15 inscritos

O CFTB visa promover a iniciação esportiva e o desenvolvimento esportivo à comunidade, cumprindo as tarefas de treino e dos conteúdos de cada etapa de treino, com o fim de ampliar o desenvolvimento psíquico, biológico, motor e social. Será fomentada a participação de todos no processo de treino e na competição, contribuindo para a aprendizagem e aperfeiçoamento das táticas básicas de Basquetebol em ambiente saudável, seguro jogo e o treino de forma divertida e objetiva.

Coordenador: Prof. Dr. Humberto M. Carvalho

Contato: hmoreiracarvalho@gmail.com

Atestado Médico: sim. Prazo: 15 dias após início das atividades.

Traje/Acessórios: Vestuário para a prática esportiva de basquetebol: calção, bermuda, tênis, e sempre duas (02) camisetas [uma clara (branca) e uma escura (preta ou azul)].

OBS: Nos dois primeiros períodos de inscrições, deverá ser efetuada uma pré-inscrição para verificação do número de interessados na atividade. Tendo o número mínimo de participantes interessados, todos os inscritos deverão emitir a GRU e realizar o pagamento do boleto no terceiro e último período de inscrição, impreterivelmente.

Pré-Inscrição online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período: PRÉ-INSCRIÇÃO:

Início: 31/08/2022, 09h

Fim: 01/09/2022, 12h

2º Período: PRÉ-INSCRIÇÃO:

Início: 06/09/2022, 17h

Fim: 08/09/2022, 12h

3º Período:

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 15/09/2022

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
21	Comunidade masculino (a partir de 18 anos)	2ª e 4ª feira	20:00 às 22:00	Ginásio 2	25 (mínimo de 15 inscritos)	R\$ 300,00

7. CAPOEIRA

Os encontros preveem trabalhos de movimentação do Grupo Capoeira Angola Palmares (treinos práticos); fundamentos (musicalidades, instrumentos e fundamentos de roda) e a história da Capoeira.

Coordenadora: Jeane Vanessa Santos Silva (CED/UFSC)

Responsável pela Atividade: Mestre Polegar (Edson Sioff), Professor Artur e Instrutor Marcão.

Contato: jeane_vanessa@hotmail.com ; jeane.vanessa@ufsc.br

Traje/Acessórios: Inicialmente, traje que possibilite movimentação. Obrigatório uso de roupa branca. O uniforme do grupo poderá ser adquirido posteriormente.

Inscrição: a inscrição será feita presencialmente por formulário disponibilizado no local e horário das aulas.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
22	A partir de 10 anos	3ª e 5ª feira	12:00 às 13:30	Lab. de Ginástica Olímpica- Bloco 6	20	Gratuito
23	A partir de 10 anos	2ª 4ª e 6ª feira	19:20 às 21:00	Lab. de Ginástica Olímpica- Bloco 6	20	Gratuito

8. DANÇAS

8.1. FLOORWORK – DANÇA NO SOLO

Aula de dança rasteira usando o chão, com influências da dança moderna, contemporânea e pole dance. Serão trabalhadas técnicas de uso dos apoios do corpo contra o solo, rolamentos, espirais, movimentação em fluidez, sensualidade, noção espacial, musicalidade e improviso.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

Contato: projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com

Traje/Acessórios: Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal. Preferencialmente, usar meias e joelheiras.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 30/08/2022, 14h

Fim: 31/08/2022, 8h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 01/09/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 06/09/2022, 17h

Fim: 08/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 08/09/2022

3º Período:

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 15/09/2022

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
24	18 a 70 anos	3ª feira	12:00 às 13:30	Laboratório de Dança B - Bloco 5 CDS/UFSC	20	R\$ 180,00

8.2. SAMBA DE GAFIEIRA E SAMBA NO PÉ (iniciante)

Esta turma visa oportunizar vivências relacionadas ao samba, porém voltadas especialmente ao ensino do Samba de Gafieira e Samba no Pé. Abordará aspectos históricos do Samba e noções básicas da dinâmica de seus movimentos. As atividades propostas miram o desenvolvimento da consciência e expressão corporal, percepção rítmica, expressividade e o aprendizado da técnica do samba de Gafieira e Samba no Pé.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini
Contato: E-mail: projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com
Traje/Acessórios: Roupas leves, confortáveis e adequadas à prática corporal.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 30/08/2022, 14h

Fim: 31/08/2022, 8h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 01/09/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 06/09/2022, 17h

Fim: 08/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 08/09/2022

3º Período:

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 15/09/2022

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
25	16 a 80 anos	2ª feira	12:00 às 13:30	Laboratório de Dança B - Bloco 5 CDS/UFSC	14 Fem 14 Masc	R\$ 180,00

8.3. SAMBA DE GAFIEIRA E SAMBA NO PÉ (iniciados)

Oportunizar aos alunos que já tiveram vivências relacionadas ao Samba de Gafieira e Samba no Pé, a continuidade das vivências, ampliando e tornando mais elaborados os exercícios de musicalidade, conexão com o par, movimentos redondos da gafieira, consciência e expressão corporal, expressividade e o aprimoramento da técnica do samba de Gafieira e Samba no Pé.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini
Contato: E-mail: projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com
Pré-requisito: Ter vivenciado aulas de samba ao menos um semestre.
Traje/Acessórios: Roupas leves, confortáveis e adequadas à prática corporal.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 30/08/2022, 14h

Fim: 31/08/2022, 8h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 01/09/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 06/09/2022, 17h

Fim: 08/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 08/09/2022

3º Período:

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 15/09/2022

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
26	16 a 80 anos	4ª feira	12:00 às 13:30	Laboratório de Dança B - Bloco 5 CDS/UFSC	14 Fem 14 Masc	R\$ 180,00

8.4. SAPATEADO - Iniciante

O sapateado americano é uma dança de origem afro-americana e a sua principal característica é o som produzido pelos pés através de sapatos específicos. Durante o semestre serão ensinados conteúdos básicos da modalidade, tais como a história do sapateado, passos básicos, postura durante as movimentações e um primeiro contato com musicalidade e improvisação.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

Contato: projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com

Traje/Acessórios: Roupas leves, confortáveis e adequadas à prática corporal. Há sapatos para emprestar

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 30/08/2022, 14h

Fim: 31/08/2022, 8h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 01/09/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 06/09/2022, 17h

Fim: 08/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 08/09/2022

3º Período:

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 15/09/2022

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
27	08 a 75 anos	3ª feira	18:30 às 20:00	Laboratório de Dança A - Bloco 5 CDS/UFSC	20	R\$ 180,00

8.5. SAPATEADO - Iniciados

Vivenciar noções iniciantes-intermediárias do sapateado a partir da aprendizagem de junções de passos básicos e da introdução à musicalidade. O sapateado americano é uma dança de origem afro-americana e a sua principal característica é o som produzido pelos pés através de sapatos específicos.

Nessa turma serão ensinadas sequências de passos mais elaboradas, repertórios internacionais, primeiro contato com jazz e introdução à autonomia no processo de criação.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

Contato: projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com

Pré-requisitos: Ter no mínimo um semestre de prática na modalidade.

Traje/Acessórios: Roupas leves, confortáveis e adequadas à prática corporal. Há sapatos para emprestar

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 30/08/2022, 14h

Fim: 31/08/2022, 8h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 01/09/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 06/09/2022, 17h

Fim: 08/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 08/09/2022

3º Período:

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 15/09/2022

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
28	08 a 75 anos	3ª feira	20:00 às 21:30	Laboratório de Dança A - Bloco 5 CDS/UFSC	20	R\$ 180,00

9. DESENVOLVER

Atividades de estimulação motora para crianças com idades entre 03 e 09 anos, (nas áreas: motricidade fina, coordenação motora geral, equilíbrio, esquema corporal, lateralidade, noção espaço-temporal), com o objetivo de potencializar o desenvolvimento motor, cognitivo e social.

Coordenadora: Profa. Lisiane Schilling Poeta Fernandes

Responsável pela Atividade: Profa. Lisiane Schilling Poeta e Gabriela Fischer

Contato: lisiane.poeta@ufsc.br; lisianepoeta@hotmail.com

Traje/Acessórios: Roupas para prática de atividade física.

OBS: Os horários das aulas serão combinados com a família, conforme avaliação da criança, que será realizada individualmente, em horários previamente agendados após a inscrição via e-mail.

Inscrição: Encaminhamentos via instituição escolar ou pela família. Agendamento pelo telefone (48) 3721 – 9927 ou e-mail: lisiane.poeta@ufsc.br; lisianepoeta@hotmail.com.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
29	03 a 09 anos	3ª e 5ª feira	13:30 às 14:20	Laboratório de dança A – bloco 5	10	Gratuito
30	03 a 09 anos	3ª e 5ª feira	14:20 às 15:00	Laboratório de dança A – bloco 5	10	Gratuito

10. FLEXIBILIDADE

Nesta aula vamos trabalhar o ganho de amplitude de movimento. O ganho de flexibilidade aumenta as possibilidades experimentais para o corpo em movimento, sendo também muito benéfico como prática complementar aos esportes. A aula é composta por aquecimento, exercícios de mobilidade articular, fortalecimentos específicos, alongamentos ativos, passivos, dinâmicos e estáticos.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini
Contato: projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Traje/Acessórios: Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 30/08/2022, 14h

Fim: 31/08/2022, 08h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 01/09/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 05/09/2022, 17h

Fim: 06/09/2022, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 08/09/2022

3º Período:

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 15/09/2022

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
31	16 a 70 anos	5ª feira	12:00 às 13:30	Laboratório de Dança A – Bloco 5 CDS/UFSC	20	R\$ 180,00

11. FUTEBOL

11.1. FUTEBOL – Programa academia & futebol

O presente projeto de extensão universitária intitulado "Academia para o Desenvolvimento e Formação de Crianças e Jovens através do Futebol e do Futsal" estará vinculado ao Programa Academia & Futebol da Secretaria Nacional de Futebol e Defesa dos Direitos do Torcedor – Ministério da Cidadania. A relevância desse projeto é vista como positiva para a comunidade acadêmica da UFSC, na medida em que proporcionará às crianças e adolescentes dos bairros próximos à região da UFSC com a prática organizada e estruturada do Futebol e do Futsal de forma sistemática. Além disso, o presente projeto servirá como um laboratório prático para os(as) alunos(as) do curso de graduação em Educação Física.

Coordenador: Anderson Santiago Teixeira

Responsável pela Atividade: Anderson Santiago Teixeira

Contato: anderson.santiago.teixeira@ufsc.br / (48) 99655-5738

Traje/Acessórios: Tênis ou chuteira e uniforme do programa que será disponibilizado a cada participante.

INSCRIÇÕES: solicitar o documento de inscrição enviando e-mail para academiaefutebol.ufsc@gmail.com.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
-------	-----------------------------------	----------------	----------	-------	-----------------------	------------------

32	07 a 11 anos (masculino e feminino)	3ª, 5ª e sábado	08:30 às 09:50	Campo de Futebol CDS/UFSC	25	Gratuito
33	12 a 14 anos (masculino)	3ª, 5ª e sábado	10:00 às 11:30	Campo de Futebol CDS/UFSC	25	Gratuito
34	11 a 15 anos (feminino)	3ª, 5ª e sábado	14:30 às 15:50	Campo de Futebol CDS/UFSC	25	Gratuito
35	12 a 15 anos (masculino)	3ª, 5ª e sábado	16:00 às 17:30	Campo de Futebol CDS/UFSC	25	Gratuito
36	18 a 23 anos (feminino – turma exclusiva para alunas da UFSC)	2ª e 4ª feira	18:30 às 20:00	Campo de Futebol CDS/UFSC	30	Gratuito

11.2. TREINAMENTO DE FUTEBOL – FUTUFSC

As sessões de treinamento da equipe de Futebol acontecerão nas terças e quintas das 18:30 às 20:30. As atividades iniciarão dia 30 de agosto, com uma seletiva para escolher os atletas que irão compor o grupo do projeto.

Coordenador: Juliano Fernandes da Silva

Responsável pela Atividade: Juliano Fernandes da Silva

Contato: Instagram @futufsc

Pré-requisito: ser aluno da UFSC

Traje/Acessórios: chuteira, calção, meião, camiseta.

Será feita uma seletiva técnica para escolher os participantes, por se tratar de uma equipe de representação da UFSC. Para participar da seletiva o acadêmico deve fazer um cadastro prévio em: <https://forms.gle/i9P9V2vHZptyK78A6>

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
37	17 a 35 anos (exclusivo alunos da UFSC)	3ª e 5ª feira	18:30 às 20:30	Campo de Futebol CDS/UFSC	35	Gratuito

12. GINÁSTICA

12.1. GINASTICARTE

O projeto de extensão “GinasticArte” pretende realizar a prática da Ginástica Para Todos (GPT), uma das modalidades de demonstração da ginástica. As aulas práticas e coletivas serão ministradas com movimentos constitutivos das ginásticas (ginástica rítmica, ginástica artística, ginástica acrobática), com e sem o manejo de aparelhos e envolverá a construção coreográfica, de forma inclusiva, participativa e com fins de apresentação.

Coordenadora: Patrícia Luiza Bremer Boaventura Justo da Silva

Responsável pela Atividade: Patrícia Luiza Bremer Boaventura Justo da Silva e Andrize Ramires Costa

Contato: plbboaventura@gmail.com

Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para a prática de Ginástica.

Inscrição: **Inscrição Online:** <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 29/08/2022, 17h

Fim: 30/08/2022, 12h

2º Período (vagas restantes):

Início: 05/09/2022, 17h

Fim: 06/09/2022, 16h

3º Período:

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
38	08 a 14 anos	3ª e 5ª feira	14:20 às 15:10	Ginásio de Alumínio – Bloco 6 CDS/UFSC	20	Gratuito

12.2. GPT “ON”: A GINÁSTICA É PARA TODOS

Objetiva a participação da comunidade (alunos, professores, técnicos-administrativos e comunidade em geral) a realizar a prática e a vivência de movimentos gímnicos elementares para o desenvolvimento de composições coreográficas como forma recreativa e lúdica.

Coordenadora: Andrize Ramires Costa

Responsável pela Atividade: Andrize Ramires Costa e Patrícia Luiza Bremer Boaventura Justo da Silva

Contato: andrize.costa@ufsc.br

Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para a prática de Ginástica.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 29/08/2022, 17h

Fim: 30/08/2022, 12h

2º Período (vagas restantes):

Início: 05/09/2022, 17h

Fim: 06/09/2022, 16h

3º Período:

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
39	15 a 80 anos	2ª e 4ª feira	12:00 às 12:55	Ginásio de Alumínio – Bloco 6 CDS/UFSC	20	Gratuito

12.3. GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos)

A atividade tem como objetivo oportunizar a prática de atividades físicas aos idosos que buscam se manter ativos, com saúde, socializando-se por meio da ginástica.

As aulas de ginástica poderão variar com atividades ao ar livre e caminhada.

Coordenadora: Tânia Bertoldo Benedetti

Contato: tania.benedetti@ufsc.br; jucemar.benedet@ufsc.br; lara.gomes@ufsc.br

Atestado Médico: Sim. Entrega do atestado médico em no máximo, 15 dias após o início das atividades, estando descrito “apto para a prática de atividade física”.

Traje/Acessórios: Roupa e tênis adequados para a prática de atividade física (camiseta, calça de ginástica ou bermuda e tênis).

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 26/08/2022, 17h

Fim: 29/08/2022, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 01/09/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 06/09/2022, 17h

Fim: 08/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 08/09/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 15/09/2022

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
40	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	08:20 às 9:10	3ª Laboratório de Dança B – Bloco 5 5ª Laboratório de Ginástica A – Bloco 5	30	R\$ 190,00
41	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	09:10 às 10:00	3ª Laboratório de Dança B – Bloco 5 5ª Laboratório de Ginástica A – Bloco 5	30	R\$ 190,00
42	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	16:10 às 17:00	Laboratório de Ginástica A – Bloco 5	30	R\$ 190,00

12.4. GRUPO GINÁSTICO KINESIS - UFSC

Este projeto visa desenvolver uma proposta de trabalho de experimentação com a ginástica para todos, com o intuito de investigar o conhecimento historicamente construído, o credenciamento para Gymnaestrada Mundial e, as novas possibilidades de construção e reconstrução do conhecimento a partir de uma prática crítica e reflexiva.

Coordenadora: Juliana Pizani

Contato: jupizani@hotmail.com ; fone 3721-4771

Pré-requisito: ser acadêmico do curso de Educação Física (licenciatura e bacharelado), profissionais/professores de educação física e áreas afins.

Traje/Acessórios: vestimenta adequada para prática de atividade física.

Inscrição: contato direto com a professora coordenadora através do e-mail ou telefone.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
43	Sem descrição de faixa etária – ver pré-requisitos	2ª e 4ª feira	12:00 às 13:30	Dojô e Ginásio de Alumínio – Bloco 6 CDS/UFSC	30	Gratuito

12.5 UFSCCheer

O projeto de extensão “UFSCCheer” pretende realizar a prática de *cheerleading*, uma modalidade que envolve a prática da ginástica, acrobacias e esporte. As aulas práticas e coletivas serão ministradas com movimentos constitutivos do *cheerleading* com fins de apresentação.

Coordenadora: Patrícia Luiza Bremer Boaventura Justo da Silva

Responsável pela Atividade: Patrícia Luiza Bremer Boaventura Justo da Silva e Andrize Ramires Costa

Contato: plbboaventura@gmail.com e andrize.costa@ufsc.br

Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para a prática de Ginástica.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 29/08/2022, 17h

Fim: 30/08/2022, 12h

2º Período (vagas restantes):

Início: 05/09/2022, 17h

Fim: 06/09/2022, 16h

3º Período:

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
44	16 a 45 anos	6ª feira	12:00 às 13:00	Ginásio de Alumínio – Bloco 6 CDS/UFSC	20	Gratuito

13. GOALBALL

Prática esportiva da modalidade de Goalball voltada para pessoas com deficiência visual.

Coordenadora: Bruna Barboza Seron

Responsável pela Atividade: Prof. Leonardo

Contato: bruna.seron@ufsc.br

Pré-Requisitos: Pessoas com deficiência visual

Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para prática esportiva

Inscrição: Diretamente no local da prática

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
45	10 a 60 anos	3ª e 5ª feira Sábado	18:00 às 19:20 08:00 às 11:00	Ginásio 2	20	Gratuito

14. HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS

Prática esportiva da modalidade de handebol em cadeira de rodas voltada para pessoas com deficiência motora.

Coordenadora: Profa. Bruna Barboza Seron

Responsáveis pela Atividade: Prof. Everton e Prof. Marcos

Contato: bruna.seron@ufsc.br

Pré-Requisitos: Pessoas com deficiência motora

Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para prática esportiva

Inscrição: Diretamente no local da prática

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
46	10 a 60 anos	3ª feira e sábado	18:00 às 19:20 09:00 às 11:00	Ginásio 3 Ginásio 1	20	Gratuito

15. INICIAÇÃO ESPORTIVA – Inicia UFSC

Atividades de iniciação às diferentes práticas corporais, de modo a contemplar o desenvolvimento e as habilidades motoras de modalidades individuais e coletivas, tais como: atletismo, atividades aquáticas, voleibol, futsal, basquetebol, handebol, esportes adaptados etc.

Projeto desenvolvido mediante uma perspectiva do esporte educacional, com o objetivo de possibilitar o desenvolvimento físico, motor, cognitivo e social das crianças.

* Turma 49: específica para crianças com autismo.

Coordenadora: Prof^ª Michele Caroline de Souza Ribas

Responsável pela Atividade: Michele Caroline de Souza Ribas, Prof^ª Lara Elena Gomes Marquardt, Prof^ª Bruna Barboza Seron e Prof. Ramon Cruz.

Contato: souza.michele@ufsc.br ou via mensagem no instagram @iniciaufsc

Traje/Acessórios: Trajes que possibilitem a prática de atividade física.

As inscrições devem ser realizadas presencialmente nos dias **29, 30 e 31 de agosto.**

LOCAL: Bloco administrativo do CDS/UFSC sala 19, térreo.

HORÁRIO: das 9h às 10:30h.

SALIENTAMOS QUE A INSCRIÇÃO OCORRE POR ORDEM DE CHEGADA, E QUE AS VAGAS PODEM SE ESGOTAR NO PRIMEIRO DIA DE INSCRIÇÃO (29/08).

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
-------	-----------------------------------	----------------	----------	-------	-----------------	---------------

47	6 a 8 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	08:00 às 09:30	Ginásios, Quadras, Campos, Pista de atletismo, Piscina Adaptada, salas de dança CDS/UFSC	10	Gratuito
48	9 a 11 anos	3ª, 4ª e 5ª feira	3ª e 5ª - 08:00 às 09:30 4ª – 09:45 às 11:15	Ginásios, Quadras, Campos, Pista de atletismo, Piscina Adaptada, salas de dança CDS/UFSC	20	Gratuito
49 crianças com autismo	6 a 11 anos	3ª e 5ª feira	10:00 às 11:30	Ginásios, Quadras, Campos, Pista de atletismo, Piscina Adaptada, salas de dança CDS/UFSC	10	Gratuito

16. MUSCULAÇÃO - Academia de Musculação para a Comunidade (18 a 70 anos)

A Academia de Musculação da UFSC tem como objetivo oportunizar a prática de exercícios de musculação por meio de acompanhamento individualizado, visando à melhoria da saúde dos participantes.

Coordenador: Tiago Turnes

Contato: tiago.turnes@ufsc.br ou 37218450

Atestado Médico: Entregar Atestado médico de que está apto(a) a fazer atividade física, no máximo, até 15 dias após o início das atividades.

Traje/Acessórios: Traje adequado para atividade física/ Obrigatório trazer toalha de rosto

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 29/08/2022, 17h

Fim: 30/08/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 01/09/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 05/09/2022, 17h

Fim: 06/09/2022, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 08/09/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 15/09/2022

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
50	18 a 70 anos	3ª e 5ª feira	7:30 às 08:20	Laboratório de Musculação – Bloco 6	19	R\$ 190,00
51	18 a 70 anos	2ª e 4ª feira	13:30 às 14:20	Laboratório de Musculação – Bloco 6	19	R\$ 190,00
52	18 a 70 anos	2ª e 4ª feira	15:10 às 16:00	Laboratório de Musculação – Bloco 6	19	R\$ 190,00
53	18 a 70 anos	2ª e 4ª feira	18:00 às 18:50	Laboratório de Musculação – Bloco 6	19	R\$ 190,00

17. SLACKLINE - Iniciação

História do Slackline. Princípios de Segurança para prática do esporte. Conhecimento dos equipamentos. Apresentação e familiarização com os conceitos de equilíbrio. Instrução e prática da modalidade. Introdução às mudanças de plano e manobras.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Cristiane Ker

Contato: projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com

Atestado Médico: Necessário somente em casos de gestantes, cardíacos, pressão alta e/ou, com outras doenças graves que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.

Traje/Acessórios: Uso de máscara e roupa confortável.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 30/08/2022, 14h

Fim: 31/08/2022, 8h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 01/09/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 05/09/2022, 17h

Fim: 06/09/2022, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 08/09/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 15/09/2022

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
54	14 a 60 anos	4ª feira	17:10 às 18:40	Ginásio de Alumínio + espaço externo CDS	08	R\$ 135,00
55	14 a 60 anos	6ª feira	17:10 às 18:40	Ginásio de Alumínio + espaço externo CDS	08	R\$ 135,00

18. TÊNIS

18.1. TÊNIS DE CAMPO PARA CADEIRANTES – Aprendizagem e Treinamento

O projeto se propõe a desenvolver a aprendizagem e treinamento do tênis em cadeiras de rodas para pessoas com deficiência motora e a capacidade física para a locomoção na cadeira, aprendizagem da técnica do tênis e treinamento; o desenvolvimento de autoconfiança, autossuficiência, sentimento de autoestima, espírito de criatividade, participação e cooperação; a preparar os tenistas para participarem de competições esportivas representando a instituição e as associações e/ou clubes envolvidos; possibilitar ações técnicas no desenvolvimento da pesquisa e capacitação de recursos humanos e a oportunizar os acadêmicos da UFSC e principalmente dos cursos de Educação Física um maior contato com os esportes adaptados.

Coordenador: Prof. Adilson André Martins Monte

Contato: adilsonmonte@gmail.com, (48) 996218237

Pré-Requisitos: Ser praticante da modalidade Tênis em Cadeira de Rodas.

Traje/Acessórios: Esportivo.

Inscrição: As inscrições serão realizadas presencialmente, no horário e local da atividade.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
56	10 a 80 anos	6ª feira	14:00 às 18:00	Quadra de cimento	4	Gratuito

18.2. TÊNIS PARA A COMUNIDADE

Desenvolver o treino do tênis em pessoas do sexo masculino e feminino, nível iniciação e intermediário.

Coordenador: Prof. Valmir José Oleias

Contato: valmir.oleias@gmail.com ; fone 48-99915-7576

Pré-requisitos: Idade entre 16 e 60 anos e traje específico da modalidade. Apenas para inscrição em turmas de nível intermediário é necessário ter conhecimento básico dos fundamentos técnicos da modalidade.

Traje/Acessórios: Trajes e materiais específicos para modalidade

Inscrição: **Inscrição Online:** <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 30/08/2022, 14h

Fim: 31/08/2022, 8h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 01/09/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 05/09/2022, 17h

Fim: 06/09/2022, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 08/09/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 15/09/2022

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
57 Iniciantes	16 a 60 anos	2ª e 4ª feira	18:00 às 19:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R\$ 300,00
58 Iniciantes	16 a 60 anos	2ª e 4ª feira	19:00 às 20:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R\$ 300,00
59 Iniciantes	16 a 60 anos	2ª e 4ª feira	20:00 às 21:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R\$ 300,00
60 Iniciantes	16 a 60 anos	2ª e 4ª feira	21:00 às 22:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R\$ 300,00
61 Intermediário	16 a 60 anos	3ª e 5ª feira	18:00 às 19:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R\$ 300,00
62 Intermediário	16 a 60 anos	3ª e 5ª feira	19:00 às 20:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R\$ 300,00
63 Intermediário	16 a 60 anos	3ª e 5ª feira	20:00 às 21:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R\$ 300,00
64	16 a 60 anos	3ª e 5ª feira	21:00 às 22:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3	10	R\$ 300,00

Intermediário				CDS		
---------------	--	--	--	-----	--	--

19. VOLEIBOL

19.1. VOLEIBOL MASTER (35 a 70 anos)

O Projeto de Voleibol Master para Adultos (homens e mulheres) tem por objetivo a prática de atividade física regular por meio do voleibol, realizada de forma lúdica, agradável e organizada, bem como servir de campo de pesquisa e experimentação para alunos dos Cursos de Educação Física da UFSC.

Coordenador: Jucemar Benedet

Responsável pela Atividade: Jucemar Benedet

Contato: jucemar.benedet@ufsc.br

Pré-Requisitos: Ter experiência na prática do voleibol em nível intermediário ou superior (ter domínio dos fundamentos técnicos e táticos da modalidade). Estar em condições físicas adequadas para a prática esportiva regular.

Atestado Médico: Sim. Prazo 15 dias após início das atividades.

Traje/Acessórios: Traje adequado para prática de esporte.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 31/08/2022, 09h

Fim: 01/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 01/09/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 06/09/2022, 17h

Fim: 08/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 08/09/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 15/09/2022

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
65	35 a 70 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	8:00 às 10:00	2ª - ginásio 1 B ou ginásio 2 4ª e 6ª - ginásio 2	25	R\$ 300,00

19.2. VOLEIBOL PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 55 anos)

A atividade tem como objetivo oportunizar a prática de atividades físicas aos idosos que buscam se manter ativos, com saúde, socializando-se por meio do voleibol.

Coordenadora: Tânia Bertoldo Benedetti

Contato: tania.benedetti@ufsc.br; jucemar.benedet@ufsc.br; lara.gomes@ufsc.br

Atestado Médico: Sim. Entrega do atestado médico em no máximo, 15 dias após o início das atividades, estando descrito “apto para a prática de atividade física”.

Traje/Acessórios: Roupa e tênis adequados para a prática de atividade física (camiseta, calça de ginástica ou bermuda e tênis).

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 26/08/2022, 17h

Fim: 29/08/2022, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 01/09/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 06/09/2022, 17h

Fim: 08/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 08/09/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 15/09/2022

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
66	A partir de 55 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	2ª - 8:00 às 10:00 4ª - 9:10 às 10:00 6ª - 07:30 às 9:10	2ª - Ginásio 1 4ª - Ginásio 1 6ª - Ginásio 3	20	R\$ 250,00

20. YOGA

Conhecimento e vivência do Yoga como experiência de autoconhecimento, desenvolvimento corporal e aprendizagem de uma ética universal (*yamas e niyamas*), baseada na auto-observação, auto-controle, disciplina, percepção e integração ao todo.

Experimentação de técnicas posturais (*asanas*), de concentração (*dharana*), meditação (*dhyana*), respiração (*pranayamas*), abstração dos sentidos (*pratyahara*) e relaxamento (*yoga nidra*) com o objetivo de alcançar um estado completo de bem estar, paz interior (*samadhi*).

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Cristiane Ker

Contato: projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com

Atestado Médico: Necessário somente em casos de gestantes, cardíacos, pressão alta e/ou, com outras doenças graves que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.

Traje/Acessórios: Uso de máscara (obrigatório), roupa leve, confortável e adequada à prática corporal. Tapete de Yoga (obrigatório trazer o seu tapete) Canga ou Toalha de banho.

Inscrição: **Inscrição Online:** <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 29/08/2022, 17h

Fim: 30/08/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 01/09/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 05/09/2022, 17h

Fim: 06/09/2022, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 08/09/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 12/09/2022, 17h

Fim: 15/09/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 15/09/2022

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
67	15 a 65 anos	5ª feira	13:30 às 15:00	Laboratório de Dança B	30	R\$ 180,00
68	15 a 65 anos	5ª feira	15:30 às 17:00	Laboratório de Dança B	30	R\$ 180,00
69	15 a 65 anos	4ª feira	12:00 às 13:30	Laboratório de Ginástica A	20	R\$ 180,00
70	15 a 65 anos	6ª feira	17:30 às 19:00	Laboratório de Ginástica A	20	R\$ 180,00