

SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
COORDENADORIA DE ESPORTES E ATIVIDADES FÍSICAS À COMUNIDADE
Campus Universitário Reitor João David Ferreira Lima – Trindade
CEP: 88040-900 – Florianópolis - SC
Fone +55(48) 3721-9925
E-mail: extensao.cds@contato.ufsc.br

ATIVIDADES DE EXTENSÃO 2017/2

IMPORTANTE

LEIA o CRONOGRAMA e EDITAL

ATENÇÃO:

Para minimizar os problemas de grandes congestionamentos na Internet, as inscrições estarão disponíveis em dias e horários específicos para cada tipo de Atividade, de acordo com o Cronograma e Edital 2017/2, no endereço eletrônico: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>.

- Solicitamos que as pessoas acessem o link das inscrições SOMENTE nos dias e horários em que a atividade pretendida estiver disponível.
- **Serão automaticamente canceladas as inscrições feitas em desacordo com o Edital acima citado.**

LISTA DE TURMAS

Retificada em 11 e 15/8/2017

(((((((Itens: 13.2 - Educação Esportiva para Crianças – ESINDE (retificação em 15/8/17) e, 13.8 – Oficina Relaxamento e Meditação (retificação em 11/8/17).

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

1. ATIVIDADES FÍSICAS PARA A TERCEIRA IDADE

Inscrições conforme o cronograma e edital

1.1

ATIVIDADE:	GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE – A partir de 60 anos
Pequena descrição da atividade:	Oportunizar aos idosos da comunidade a prática de atividade física que buscam manter sua autonomia e melhorar sua qualidade de vida.
Coordenador:	Tânia Bertoldo Benedetti
Responsável pela Atividade:	Tânia Bertoldo Benedetti; Lisiane Poeta; Aline Gerage e Jucemar Benedet.
Contato e-mail e/ou telefone:	"tania.benedetti" <tania.benedetti@ufsc.br>, Jucemar Benedet <jucemar.benedet@ufsc.br>, "lisiane.poeta" <lisiane.poeta@ufsc.br>, "aline.gerage" <aline.gerage@ufsc.br>
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Pré-Requisitos:	Ter 60 anos ou mais.

Atestado Médico: Necessário ou não? Prazo de apresentação.	Somente para alunos novos (que não faziam parte do projeto).
Traje/Acessórios:	Roupa adequada para ginástica

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
1	A partir de 60 anos	2ª e 4ª feira	7:30 às 8:20	Lab. de Ginástica Bloco 5 A	25	165,00
2	A partir de 60 anos	2ª e 4ª feira	8:20 às 9:10	Lab. de Ginástica Bloco 5 A	25	165,00
3	A partir de 60 anos	2ª e 4ª feira	9:10 às 10:00	Lab. de Ginástica Bloco 5 A	25	165,00
4	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	7:30 às 8:20	3ª-Lab. Dança Bl.5 A 5ª- Lab. Ginástica Bloco 5 A	25	165,00
5	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	8:20 às 9:10	3ª-Lab. Dança Bl.5 A 5ª- Lab. Ginástica Bloco 5 A	25	165,00
6	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	9:10 às 10:00	3ª-Lab. Dança Bl.5 A 5ª- Lab. Dança Bloco 5 B	25	165,00
7	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	15:10 às 16:00	Lab. de Ginástica Bloco 5 A	25	165,00
8	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	16:00 às 16:50	Lab. de Ginástica Bloco 5 A	25	165,00

1.2

ATIVIDADE:	HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE – A partir de 60 anos
Pequena descrição da atividade:	Oportunizar aos idosos da comunidade a prática de atividade física que buscam manter sua autonomia e melhorar sua qualidade de vida.
Coordenador:	Tânia Bertoldo Benedetti
Responsável pela Atividade:	Tânia Bertoldo Benedetti; Lisiane Poeta; Aline Gerage e Jucemar Benedet
Contato e-mail e/ou telefone:	"tania.benedetti" <tania.benedetti@ufsc.br>, Jucemar Benedet <jucemar.benedet@ufsc.br>, "lisiane.poeta" <lisiane.poeta@ufsc.br>, "aline.gerage" <aline.gerage@ufsc.br>
Participação: (Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)	Inscrição Online
Pré-Requisitos:	Ter 60 anos ou mais. Não ter medo de água.
Atestado Médico: Necessário ou não? Prazo de apresentação.	Somente para alunos novos (que não faziam parte do projeto).
Traje/Acessórios:	Obrigatório uso de sunga/maiô de cor escura (de preferência preto ou azul marinho), touca, toalha e chinelo (óculos opcional).

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
9	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	13:30 às 14:20	Piscina Adaptada	30	250,00
10	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	14:20 às 15:10	Piscina Adaptada	30	250,00

1.3

ATIVIDADE:	VOLEIBOL PARA A TERCEIRA IDADE – A partir de 55 anos
Pequena descrição da atividade:	Oportunizar aos idosos da comunidade a prática de atividade física que buscam manter sua autonomia e melhorar sua qualidade de vida.
Coordenador:	Tânia Bertoldo Benedetti
Responsável pela Atividade:	Tânia Bertoldo Benedetti; Lisiane Poeta; Aline Gerage e Jucemar Benedet
Contato e-mail e/ou telefone:	"tania.benedetti" <tania.benedetti@ufsc.br>, Jucemar Benedet <jucemar.benedet@ufsc.br>, "lisiane.poeta" <lisiane.poeta@ufsc.br>,

	"aline.gerage" <aline.gerage@ufsc.br>
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Pré-Requisitos:	Ter 55 anos ou mais.
Atestado Médico: Necessário ou não? Prazo de apresentação.	Somente para alunos novos (que não faziam parte do projeto).
Traje/Acessórios:	Roupa adequada para prática do voleibol.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
11	A partir de 55 anos	2ª 4ª e 6ª feira	2ª - 8:00 às 10:00 4ª - 9:10 às 10:00 6ª - 7:30 às 9:10	2ª – Ginásio 1 4ª – Ginásio 1 6ª – Ginásio 3	15	200,00

2. TREINAMENTO DE NATAÇÃO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Inscrições conforme o cronograma e edital

ATIVIDADE:	TREINAMENTO DE NATAÇÃO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA
Pequena descrição da atividade:	O projeto “Treinamento de natação para pessoas com deficiências” tem como objetivo principal desenvolver o treinamento em natação para pessoas com diferentes deficiências, pertencentes à comunidade universitária e da comunidade externa da UFSC.
Coordenador:	Ricardo Dantas de Lucas
Contato e-mail e/ou telefone:	ricardo.dantas@ufsc.br / 3721-4775
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Pré-Requisitos:	Ter habilidade natatória básica
Atestado Médico: Necessário ou não? Prazo de apresentação.	Entregar Atestado médico de que está apto(a) a fazer atividade física, no máximo, até 15 dias após o início das aulas.
Traje/Acessórios:	Obrigatório uso de sunga/maiô de cor escura (de preferência preto ou azul marinho), touca, toalha e chinelo (óculos opcional).

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
12	18 a 70 anos	2ª e 4ª	19:20 as 20:10	Piscina Adaptada/CDS	14	Gratuito

3. HIDROGINÁSTICA (18 A 59 ANOS)

Inscrições conforme o cronograma e edital

ATIVIDADE:	HIDROGINÁSTICA (18 a 59 anos)
Pequena descrição da atividade:	Exercícios localizados, aeróbios e de relaxamento desenvolvidos na piscina adaptada (1,50m de profundidade) com objetivo de trabalhar a resistência muscular localizada, resistência aeróbia, coordenação motora, flexibilidade e equilíbrio.
Coordenador:	Antônio Renato Pereira Moro/Michel Angillo Saad/Cíntia de la Rocha Freitas
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Traje/Acessórios:	Obrigatório uso de sunga/maiô de cor escura (de preferência preto ou azul marinho), touca, toalha e chinelo (óculos opcional).

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
13	18 a 59 anos	2ª e 4ª feira	12:20 às 13:10	Piscina Adaptada	25	250,00
14	18 a 59 anos	3ª e 5ª feira	12:20 às 13:10	Piscina Adaptada	25	250,00
15	18 a 59 anos	2ª e 4ª feira	18:30 às 19:20	Piscina Adaptada	25	250,00
16	18 a 59 anos	3ª e 5ª feira	18:30 às 19:20	Piscina Adaptada	25	250,00
17	18 a 59 anos	3ª e 5ª feira	19:30 às 20:20	Piscina Adaptada	25	250,00

4. ATLETISMO, DESENVOLVIMENTO HUMANO E SAÚDE

Inscrições conforme o cronograma e edital

ATIVIDADE:	ATLETISMO, DESENVOLVIMENTO HUMANO E SAÚDE
Pequena descrição da atividade:	O projeto busca oportunizar a comunidade, além do desfrute de um novíssimo ambiente recém-construído no Centro de Desportos, o Complexo Atlético com Pista Sintética de Atletismo, um esporte que tem como característica fundamental a vivência com os movimentos humanos básicos, esperando oportunizar o desenvolvimento humano, promoção da saúde dos participantes e a participação em eventos tendo como ferramentas as vivências e aprendizagem das provas atléticas do Atletismo.
Coordenador:	Jolmerson de Carvalho
Contato e-mail e/ou telefone:	jolmerson.carvalho@gmail.com
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online A criança que não possuir CPF poderá ser inscrita com o CPF da mãe/pai/responsável.
Atestado Médico: Necessário ou não? Prazo de apresentação.	É necessário Atestado Médico, prazo de duas semanas a partir do início do projeto.
Traje/Acessórios:	Calção/Short, camiseta e tênis.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
18	10 a 14 anos	2ª e 4ª feira	09:15 às 10:15	Pista de Atletismo da UFSC	25	Gratuito
19	15 a 65 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	17:30 às 20:30	Pista de Atletismo da UFSC	30	R\$ 250,00

5. CONDICIONAMENTO FÍSICO E MUSCULAÇÃO

Inscrições conforme o cronograma e edital

5.1

ATIVIDADE:	ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO PARA COMUNIDADE
Pequena descrição da atividade:	A Academia de Musculação da UFSC tem como objetivo oportunizar a prática de exercícios localizados por meio de acompanhamento individualizado, buscando melhora na saúde.
Coordenador:	Ricardo Dantas de Lucas
Contato (e-mail e/ou telefone):	E-mail: ricardo.dantas@ufsc.br / Tel.: (48) 3721-4775
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Atestado Médico: Necessário ou não? Prazo de apresentação.	Entregar Atestado médico de que está apto(a) a fazer atividade física, no máximo, até 15 dias após o início das aulas.

Traje/Acessórios:	Traje adequado para atividade física/toalha.
--------------------------	--

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
20	18 a 70 anos	3ª, 5ª e 6ª feira	08:20 às 09:10	Laboratório de Musculação – Bloco 6	18	R\$ 210,00
21	18 a 70 anos	3ª, 5ª e 6ª feira	09:10 às 10:00	Laboratório de Musculação – Bloco 6	18	R\$ 210,00
22	18 a 70 anos	2ª e 4ª feira	15:10 às 16:00	Laboratório de Musculação – Bloco 6	18	R\$ 165,00
23	18 a 70 anos	3ª e 5ª feira	13:30 às 14:20	Laboratório de Musculação – Bloco 6	18	R\$ 165,00

5.2

ATIVIDADE:	PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO RELACIONADO À SAÚDE
Pequena descrição da atividade:	Atividades físicas serão desenvolvidas 2 vezes por semana. Serão realizadas atividades de musculação, caminhadas/corridas, ginástica localizada, exercícios em circuito, para o desenvolvimento da aptidão cardiorrespiratória, força/resistência muscular localizada, flexibilidade, coordenação, ritmo e equilíbrio. As sessões serão compostas de 3 partes: Aquecimento (10 a 15 minutos); Parte principal (30 a 40 minutos) e Volta à Calma (5 a 10 minutos). Para verificar o efeito do programa sobre a aptidão física relacionada à saúde dos participantes, no início e final dos semestres serão realizadas medidas antropométricas e testes motores, quando oportuno.
Coordenador:	Kelly Samara da Silva
Contato (e-mail e/ou telefone):	E-mail: kelly.samara@ufsc.br
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Pré-Requisitos:	Poderão participar do projeto pessoas da Comunidade Universitária e Comunidade em Geral, de ambos os sexos.
Atestado Médico: Necessário ou não? Prazo de apresentação.	Entregar Atestado médico de que está apto(a) a fazer atividade física, no máximo, até 15 dias após o início das aulas.
Traje/Acessórios:	Roupa de ginástica, tênis e toalha.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
24	18 a 59 anos	3ª e 5ª feira	18:20 às 19:20	Laboratório de Musculação – Bloco 6	33	R\$ 200,00
25	18 a 59 anos	3ª e 5ª feira	19:20 às 20:20	Laboratório de Musculação – Bloco 6	33	R\$ 200,00

6. DANÇAS

Inscrições conforme o cronograma e edital

6.1

ATIVIDADE:	BALÉ CLÁSSICO BÁSICO
-------------------	-----------------------------

Pequena descrição da atividade:	Curso básico de balé clássico para moças e rapazes. Aprendizado da linguagem clássica e fundamentos básicos de técnicas do Balé. Desenvolvimento da coordenação motora, flexibilidade, resistência, fortalecimento muscular, velocidade dos movimentos e equilíbrio. Aquisição de leveza nos portes de braços e conhecimento dos passos de fácil combinação em exercícios de transferência de peso, liberação da perna de ação e coordenação motora. Progressão de acordo com a turma, respeitando os limites individuais do corpo para o desenvolvimento da técnica em giros, saltos, adágios e baterias. Possibilidade de entrar em técnica de pontas para moças e técnica específica masculina para rapazes.
Coordenador:	Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade:	Profa. Luciana Fiamoncini
Contato (e-mail e/ou telefone):	E-mail: projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com / Tel.: (48) 3721-4778
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Traje/Acessórios:	Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
26	A partir de 18 anos	2ª feira	8:20 às 10:00	Laboratório de Dança - Bloco 5 B	19 Feminino 9 Masculino	R\$ 165,00

6.2

ATIVIDADE:	DANÇA BRASILEIRA FORRÓ PÉ DE SERRA I E II
Pequena descrição da atividade:	Este curso de extensão 'Dança brasileira Forró pé de serra' I e II é oferecido aqui no CDS/UFSC há 15 anos. Já ensinamos por volta de umas 2000 pessoas a dançar Forró. O nosso compromisso é ensinar de forma simples fortalecendo a naturalidade rítmica do Forró autêntico, original. Partimos do pressuposto que todas as pessoas sabem dançar - é só começar; que não existe erro; que o Forró é alegria - expressão genuína de cultura brasileira. Que a alegria também se aprende (é melhor que ser triste). É um espaço de sociabilidade, pois o Forró é muito mais que dança, - é uma Festa - pretendemos que todas as aulas sejam uma Festa; que a camaradagem na aprendizagem possibilita a todos se tornarem amigos e, assim, os vínculos sócio afetivos extrapolam a sala de dança; é também oportunidade para se conhecer pessoas de diferentes origens, de diferentes cursos da UFSC, de fora da UFSC, de fora do Brasil, de diferentes idades, de diferentes regiões, de diferentes classes sociais. Essas diferenças, essa mistura, é uma característica importante da cultura Brasileira. O lúdico (ritmo e harmonia) é pressuposto teórico e recurso didático e, nessa conjugação, apontamos para uma estética cheia de humanidade e leveza. Assim, ensinamos o Forró pé de serra adotando a sua essência de festa, dançamos o xote, xaxado, baião, arrasta pé e universitário. Uma dança muito maior que deslocamentos e gestos, uma celebração da vida.
Coordenador:	Prof. ^a Dra. Iracema Soares de Sousa
Contato (e-mail e/ou telefone):	cemassaa@yahoo.com.br
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Pré-Requisitos:	Para o Forró I – gostar de dançar e estar a fim de aprender (maiores de 16 anos) Para o Forró II – já saber dançar o forró pé de serra e ter frequentado o curso no Forró I, que faz parte do projeto Dança brasileira Forró pé de serra. Inscrição que não atenda este pré-requisito será transferida para a turma Forró I.
Atestado Médico: Necessário ou não? Prazo de apresentação.	Quem se inscrever já assume que está em boas condições de saúde (em geral) apropriadas para a atividade.

Traje/Acessórios:	Sem restrições de trajes, mas, todos dançam descalços/as ou com sapatilha própria de dança, sem salto. E, cheirosos.
--------------------------	--

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
27 Forró I	A partir de 16 anos	3ª e 5ª feira	18:30 às 19:50	Laboratório de Dança - Bl. 5 B	35 Masculino 35 Feminino	R\$ 200,00
28 Forró II	A partir de 16 anos	3ª e 5ª feira	20:00 às 21:30	Laboratório de Dança - Bl. 5 B	30 Masculino 30 Feminino	R\$ 200,00

6.3

ATIVIDADE:	INICIAÇÃO À DANÇA BURLESCA
Pequena descrição da atividade:	O burlesco é uma modalidade das artes cênicas que mistura várias técnicas dependendo do artista que executa. Nesse semestre serão abordados conteúdos de diferentes modalidades de dança como a sinuosidade da dança do ventre, a precisão da dança indiana aliada às técnicas teatrais. As aulas são inspiradas em mitologias do sagrado feminino, nas deusas da antiguidade que com suas danças salvaram o dia! Trabalha-se também as nossas deusas da atualidade e seus ritmos, do funk ao pop e ao rock. Além daquelas músicas conhecidas, temas de nossos super heróis e heroínas e personagens marcantes por sua atmosfera dramática e teor cômico. Entre essa miscelânea de ritmos, histórias e dança, a dança burlesca busca um encontro com o que há de mais sagrado em cada pessoa: sua particularidade, beleza, comicidade. Diferente das outras modalidades, trabalha-se também com os erros como possibilidade criativa dando ferramentas para a autonomia do(a) interprete/performer. Obs.: Para homens e mulheres.
Coordenador:	Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade:	Profa. Luciana Fiamoncini
Contato (e-mail e/ou telefone):	e-mail: projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com / Tel.: (48) 3721-4778
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Traje/Acessórios:	Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
29	A partir de 18 anos	6ª feira	10:10 às 11:50	Laboratório de Ginástica Bloco 5 A	25	R\$ 165,00

6.4

ATIVIDADE:	DANÇA BURLESCA - INICIADOS
Pequena descrição da atividade:	Para aprimorar e melhorar ainda mais o que foi visto nos semestres anteriores, eis que surge a dança burlesca para os já iniciados, ou burlesco bruxesco II – A revolta. Com o objetivo de focar no trabalho de construção de personagens através da dança, narrar histórias com o corpo e brincar com a voz! Sem deixar de lado todo o conteúdo e a coreografia aprendida do semestre anterior, Back in Black. Vamos iniciar o semestre saindo do luto do inverno e trazer o verão de forma mais acelerada para a sala de dança com muita Shakira, Rita Lee e Dragon Ball Z. Tirar a poeira dos pasties e voltar a treinar o famoso tassel twirling (dança da Elvira), explorar e relembrar toda a sinuosidade dos movimentos de quadril, retomar as olhadas pontuais e expressivas ao som de muito rock,

	reencontrar nossos leques, descobrir novas mitologias que vão nos embasar e permitir ir em busca do que há de mais sagrado em cada pessoa: sua loucura, beleza, sensualidade de forma livre e cômica. Obs.: Para homens e mulheres.
Coordenador:	Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade:	Profa. Luciana Fiamoncini
Contato (e-mail e/ou telefone):	E-mail: projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com Tel.: (48) 3721-4778
Participação: (Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)	Online? SIM
Pré-Requisitos:	Ter cursado os semestres anteriores.
Atestado Médico: Necessário ou não? Prazo de apresentação.	Não
Traje/Acessórios:	Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
30	A partir de 18 anos	2ª feira	19:20 às 21:00	Lab. de Dança Bloco 5 A	25	R\$ 165,00

6.5

ATIVIDADE:	DANÇA CIGANA ARTÍSTICA
Pequena descrição da atividade:	As Danças Ciganas são danças intensas e envolventes que, por terem recebido influência da cultura de diversos povos, manifestam-se de diferentes formas em cada clã, ou grupo. Para tal serão trabalhadas diferentes danças ciganas ao longo do semestre, cada qual com suas particularidades e similaridades. Além disso, está inserido o estudo e a manipulação de alguns elementos utilizados na Dança Cigana Artística e suas possíveis correspondências ritualísticas.
Coordenador:	Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade:	Profa. Luciana Fiamoncini
Contato (e-mail e/ou telefone):	e-mail: projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com / Tel.: (48) 3721-4778
Participação: (Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)	Inscrição Online
Pré-Requisitos:	Sexo Feminino
Traje/Acessórios:	Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
31	A partir de 15 anos	3ª feira	18:30 às 20:10	Laboratório de Dança Bloco 5 A	30	R\$ 165,00

6.6

ATIVIDADE:	CONTEMPORÂNEO + CONTATO IMPROVISAÇÃO
Pequena descrição da atividade:	Oficina de dança contemporânea no movimento de fundamentos corporais que permitem ao participante observar o seu corpo e sensações por meio dos padrões neurológicos básicos apontados por Irmgard Bartenieff, discípula de Rudolf von Laban. O contato improvisação encontra aqui a si mesmo, com o espaço próximo a seu corpo e com o outro improvisador, em dinâmicas de toque, proposições de mapas do corpo humano e jogos coletivos. Proposta de conectar exercícios preparatórios e básicos do corpo em movimento somático, laboratórios de mapa corporal e contato improvisação, com ênfase na reeducação corporal e fluidez de movimento. Propõe-se a investigação cíclica da sensação do corpo nas ações de balançar o seu centro de peso, ondular a coluna e impulsionar o centro de levitação; estudo de obras coreográficas do gênero e movimento expressivo em

	grupo.
Coordenador:	Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade:	Profa. Luciana Fiamoncini
Contato (e-mail e/ou telefone):	e-mail: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com / Tel.: (48) 3721-4778
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Traje/Acessórios:	Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
32	A partir de 18 anos	3ª feira	8:20 às 10:00	Laboratório de Dança Bloco 5 B	25	R\$ 165,00

6.7

ATIVIDADE:	DANÇA EM LINHA – MERENGUE E COUNTRY <i>Projeto Dança Poesia em Movimento</i>
Pequena descrição da atividade:	A categoria de danças em linha inclui todos os grupos de danças sociais praticadas coletivamente e sem a necessidade de um(a) parceiro(a). Estas são dançadas em fileiras e/ou colunas nas quais os participantes tem a liberdade de se expressar a partir de uma estrutura coreográfica previamente organizada. Neste curso, o destaque será dado ao Merengue, dança popular da República Dominicana caracterizada por movimentos velozes e divertidos, assim como ao Country, dança oriunda do sul dos Estados Unidos marcada por movimentos ágeis e sincronizados.
Coordenador:	Vera Torres
Contato (e-mail e/ou telefone):	e-mail: madabritoz@hotmail.com
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Traje/Acessórios:	Roupas adequadas para a prática da atividade física.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
33	14 a 65 anos	3ª feira	12:00 às 13:00	Laboratório de Dança - Bloco 5 B	26	R\$ 100,00

6.8

ATIVIDADE:	DANÇA – CORPO & RITMO <i>Projeto Dança Poesia em Movimento</i>
Pequena descrição da atividade:	Esta oficina visa, através de exercícios específicos, desenvolver atividades de preparação corporal para a dança. Proporcionará também aos participantes vivências em técnicas como o Jazz, Hip-hop, Dancehall, Vogue Dance, House Dance e Funk. Além disto, serão propostos procedimentos de composição e montagem coreográfica.
Coordenador:	Vera Torres
Contato (e-mail e/ou telefone):	e-mail: marttinsju@gmail.com
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Traje/Acessórios:	Roupas adequadas para a prática de atividade física.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
34	16 a 55 anos	2ª, 3ª e 5ª feira	12:10 às 13:10	2ª: Laboratório Ginástica Olímpica 3ª e 5ª: Lab. de Ginástica – Bloco 5 A	26	R\$ 275,00

6.9

ATIVIDADE:	DANÇA VOGUE & STILETTO <i>Projeto Dança Poesia em Movimento</i>
Pequena descrição da atividade:	Esta oficina irá desenvolver atividades de dança que tem como referência a Vogue dance, que se caracteriza pelas posições típicas de manequins, com movimentos corporais traçados por linhas e poses. Isto articulado à prática do Stiletto, cujas técnicas e vocabulário derivam de uma ampla gama de estilos de danças, entre os quais destacamos o Jazz e do Hip-hop. A característica distintiva do Stiletto é o uso de sapatos de salto alto durante a performance.
Coordenador:	Vera Torres
Contato (e-mail e/ou telefone):	igorvalentimbruno@gmail.com
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Traje/Acessórios:	Roupas adequadas para a prática da atividade física.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
35	16 a 55 anos	6ª feira	18:30 às 20:10	Laboratório de Ginástica – Bloco 5 A	24	R\$ 165,00

6.10

ATIVIDADE:	DANÇAS URBANAS <i>Projeto Dança Poesia em Movimento</i>
Pequena descrição da atividade:	A oficina pretende proporcionar uma experiência dentro do contexto do Hip hop, privilegiando a prática de danças urbanas e suas vertentes tais como: Breaking, House Dance, Popping, Locking, Krump e Hip hop Dance; além de abordar os diferentes contextos históricos relacionados ao desenvolvimento dessas danças. As atividades propostas enfatizam o desenvolvimento da consciência e expressão corporal, percepção rítmica, expressividade e o aprendizado de diferentes técnicas de movimento.
Coordenador:	Vera Torres
Contato (e-mail e/ou telefone):	kevin-velez@hotmail.com
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Traje/Acessórios:	Roupas adequadas para a prática da atividade física.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
36	14 a 55 anos	6ª feira	16:20 às 18:00	Laboratório de Ginástica – Bloco 5 A	26	R\$ 165,00

6.11

ATIVIDADE:	DANÇA DE SALÃO: VALSA VIENENSE <i>Projeto Dança Poesia em Movimento</i>
Pequena descrição da atividade:	As danças de salão são danças que enfatizam a integração social e o entretenimento. Entre essas, a Valsa Vienense é considerada uma das mais românticas e elegantes. Neste curso, os participantes terão oportunidade de vivenciar a dança, aprendendo noções básicas da dinâmica de seus movimentos e percebendo o ritmo, a postura e o desenho espacial no salão, além de abordar aspectos de sua história.
Coordenador:	Vera Torres
Contato (e-mail e/ou telefone):	E-mail: madabritoz@hotmail.com
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online

descrever como será feita a inscrição/participação.)	
Traje/Acessórios:	Roupas adequadas para a prática da atividade física.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
37	14 a 65 anos	6ª feira	13:10 às 14:10	Laboratório de Dança - Bloco 5B	26	R\$ 100,00

6.12

ATIVIDADE:	DANÇA DE SALÃO: ZOUK BRASILEIRO (Nível 1 - INICIANTE) <i>Projeto Dança Poesia em Movimento</i>
Pequena descrição da atividade:	Este curso irá proporcionar uma imersão específica no Zouk Brasileiro, que com seu estilo marcante, alia movimentos sinuosos com muita sensualidade, tornando o ensino e a prática desta dança algo muito agradável e prazeroso. Atenção especial será dada à postura corporal e as formas de condução e resposta da dança em casal.
Coordenadora:	Vera Torres
Contato (e-mail e/ou telefone):	E-mail: larisecoo@gmail.com
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Traje/Acessórios:	Trajes adequados para a prática da atividade física.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
38	A partir de 14 anos.	2ª e 4ª feira	12:00 às 13:00	Laboratório de Dança - Bloco 5 B	14 Masculino 14 Feminino	R\$ 200,00

6.13

ATIVIDADE:	DANÇA DE SALÃO: SALSA E BACHATA (Nível 1 - INICIANTE) <i>Projeto Dança Poesia em Movimento</i>
Pequena descrição da atividade:	Este curso irá proporcionar uma imersão específica na Salsa e na Bachata. A Salsa trabalhada será a Salsa L.A. (Los Angeles) ou Salsa em Linha. A Bachata é um ritmo musical e uma dança com origens na República Dominicana que teve reconhecimento mundial por seu ritmo marcante e sua característica sensualidade. A prática associada destas duas modalidades, dadas as suas características rítmicas, facilita o aprendizado.
Coordenadora:	Vera Torres
Contato e-mail e/ou telefone:	E-mail: larisecoo@gmail.com
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Traje/Acessórios:	Trajes adequados para a prática da atividade física.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
39	A partir de 14 anos.	4ª feira	13:30 às 15:00	Laboratório de Dança - Bloco 5 B	14 Masculino 14 Feminino	R\$ 150,00

6.14

ATIVIDADE:	JAZZ CLÁSSICO
-------------------	----------------------

Pequena descrição da atividade:	O Jazz é uma forma de expressão pessoal criada e sustentada pelo improviso. Na sua origem a Dança Jazz tem raízes essencialmente populares. Com uma evolução inicial paralela à da música Jazz, surgiu nos E.U.A no final do século passado com influência das Danças Africanas. Neste nível iniciante serão abordadas as técnicas da Dança Jazz nas manifestações corporais acompanhada de música, por meio de atividades coletivas, com diferentes passos e combinações, respeitando a individualidade de cada um, havendo progressões de acordo com a evolução da turma. A experiência proposta compõe-se por: movimentações básicas da dança, incentivo à criatividade, elementos de teatralidade e de performance na dança, musicalidade, ritmo, preparação do corpo para dança, bem como a abordagem de algumas peculiaridades das técnicas de Dança Jazz e as influências do Ballet e, criação de sequências e coreografias.
Coordenador:	Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade:	Profa. Luciana Fiamoncini
Contato (e-mail e/ou telefone):	E-mail: projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com / Tel.: (48) 3721-4778
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Traje/Acessórios:	Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
40	A partir de 14 anos	3ª e 5ª feira	17:10 às 18:00	Laboratório de Ginástica - Bloco 5 A	25	R\$ 165,00

6.15

ATIVIDADE:	JAZZ FUNK
Pequena descrição da atividade:	O Jazz é uma forma de expressão pessoal criada e sustentada pelo improviso. Na modalidade Jazz Funk ocorre a junção de Danças Urbanas com o Jazz, muito utilizado em vídeos de músicas do gênero pop. Em nível iniciante, serão abordadas as técnicas da Dança Jazz com influências das Danças Urbanas acompanhada de música, por meio de atividades coletivas, com diferentes passos e combinações, respeitando a individualidade de cada um, havendo progressões de acordo com a evolução da turma. A experiência proposta compõe-se por: movimentações básicas da dança, incentivo à criatividade, elementos de teatralidade e de performance na dança, musicalidade, ritmo, preparação do corpo para dança, bem como a abordagem de algumas peculiaridades das técnicas de Dança Jazz e as influências das Danças Urbanas e, criação de sequências e coreografias.
Coordenador:	Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade:	Profa. Luciana Fiamoncini
Contato (e-mail e/ou telefone):	E-mail: projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com / Tel.: (48) 3721-4778
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Traje/Acessórios:	Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
41	A partir de 14 anos	3ª feira	19:20 às 21:00	Laboratório de Ginástica - Bloco 5 A	25	R\$ 165,00

6.16

ATIVIDADE:	PREPARAÇÃO DO CORPO PARA DANÇA E TEATRO
Pequena descrição da atividade:	Treinamento físico para liberar tensões do corpo e articular seu peso em movimento, por meio do fortalecimento do centro do corpo. A proposta é usar o próprio corpo para definir os músculos, potencializar a força pelo centro, ampliar a flexibilidade e melhorar o equilíbrio. A aula reúne exercícios de condicionamento físico, dança contemporânea e treino funcional, com abdominais e pranchas isométricas. Ótimo para liberar as tensões do cotidiano e mover o corpo de um modo inovador, preparando o corpo do ator e do bailarino.
Coordenador:	Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade:	Profa. Luciana Fiamoncini
Contato (e-mail e/ou telefone):	E-mail: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com / Tel.: (48) 3721-4778
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Traje/Acessórios:	Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
42	A partir de 18 anos	2ª feira	10:10 às 11:50	Laboratório de Dança - Bloco 5 B	25	R\$ 165,00

6.17

ATIVIDADE:	OFICINA SAMBA NO PÉ (Iniciantes) <i>Projeto Dança Poesia em Movimento</i>
Pequena descrição da atividade:	Esta oficina visa oportunizar aos alunos vivências relacionadas ao samba, porém voltada especialmente ao ensino do <i>Samba no pé</i> . O curso abordará aspectos históricos do Samba e os participantes terão oportunidade de apreender noções básicas da dinâmica de seus movimentos. As atividades propostas enfatizam o desenvolvimento da consciência e expressão corporal, percepção rítmica, expressividade, o aprendizado da técnica do samba no pé propriamente dita e suas vertentes em formas coreográficas.
Coordenador:	Vera Torres
Contato e-mail e/ou telefone:	E-mail: lays.matias@hotmail.com
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Traje/Acessórios:	Roupas adequadas para a prática da atividade física.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
43	A partir de 14 anos	5ª feira	12:00 às 13:00	Laboratório de Dança - Bloco 5B	28	R\$ 100,00

6.18

ATIVIDADE:	DANÇA DO VENTRE I (Iniciantes)
Pequena descrição da atividade:	Introdução ao estudo dos conteúdos culturais (histórico, origem, acessórios, músicas e ritmos etc.), bem como dos principais passos básicos; deslocamentos; direções do corpo no espaço e equilíbrio; posturas de braços; movimentos de mãos; movimentos ondulatórios; técnica de movimentação de quadril; passos folclóricos e tradicionais; tremidos; desinibição na dança. Preparação do Corpo: alongamento/flexibilidade, soltura de quadril, postura, consciência corporal.
Coordenador:	Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade:	Profa. Luciana Fiamoncini

Contato (e-mail e/ou telefone):	E-mail: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com / Tel.: (48) 3721-4778
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Pré-Requisitos:	Sexo Feminino
Traje/Acessórios:	Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
44	A partir de 15 anos	4ª feira	19:20 às 21:00	Laboratório de Dança Bloco 5 A	25	R\$ 165,00

6.19

ATIVIDADE:	VIVÊNCIAS EM DANÇAS PARAENSES
Pequena descrição da atividade:	As danças paraenses possuem forte influência das mitologias e do imaginário popular da floresta. Em sua expressão artística as movimentações narram com poesia e beleza os mitos e o cotidiano das comunidades do interior do Pará que contam histórias de mistério, paixões e terror. Durante o semestre se dá ênfase em três modalidades desenvolvidas no estado do Pará, sendo o Lundum Marajoara, o Siriá e o Carimbó. Essas são danças típicas muito difundidas hoje no mundo pelas suas cores fortes, quentes, conhecidas pelo sinuoso e hipnotizante rebolado com o quadril e o jogo lúdico com grandes saias. Obs: Para homens e mulheres.
Coordenador:	Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade:	Profa. Luciana Fiamoncini
Contato (e-mail e/ou telefone):	E-mail: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com / Tel.: (48) 3721-4778
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Traje/Acessórios:	Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
45	A partir de 14 anos	6ª feira	13:30 às 15:10	Laboratório de Ginástica - Bloco 5 A	25	R\$ 165,00

7. GINÁSTICA

Inscrições conforme o cronograma e edital

7.1

ATIVIDADE:	GINÁSTICA ARTÍSTICA INFANTIL PARA INICIANTES E INICIADOS
Pequena descrição da atividade:	Modalidade de ginástica com exercícios corporais acrobáticos e não acrobáticos, baseados em elementos de solo (saltos, rolamentos, estrelas, paradas, etc.), com o principal objetivo de oferecer vivências corporais variadas para crianças.
Coordenador:	Daniele Detanico
Responsável pela Atividade:	Cíntia de la Rocha Freitas
Contato (e-mail e/ou telefone):	cintiadelarocha@gmail.com
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Online? SIM A criança que não possuir CPF poderá ser inscrita com o CPF da mãe/pai/responsável.
Traje/Acessórios:	Roupa para a prática de atividade física. Obs. As atividades serão realizadas sem calçado.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
46	6 a 15 anos	2ª e 5ª feira	8:00 às 9:00	Laboratório de Ginástica Olímpica – Bloco 6	15	R\$ 150,00

7.2

ATIVIDADE:	GINÁSTICA GERAL
Pequena descrição da atividade:	É uma modalidade de ginástica inclusiva, participativa, sem fins competitivos e que conduz à autonomia de expressão, estimula a criatividade e permite a articulação entre diferentes formas de expressão corporal. Assim, além dos movimentos gímnicos, utilizamos o tecido acrobático para experimentar a elaboração de composições coreográficas e ampliar os significados e sentidos dos movimentos.
Coordenador:	Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade:	Profa. Luciana Fiamoncini
Contato (e-mail e/ou telefone):	lfiamoncini@yahoo.com.br;
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição online
Traje/Acessórios:	Roupas adequadas para a prática de atividade física

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
47	18 a 60 anos	5ª feira	18:30 às 20:10	Laboratório de Ginástica Olímpica – Bloco 6	15	R\$ 165,00

7.3

ATIVIDADE:	VIDA ATIVA – PROGRAMA DE GINÁSTICA PARA ADULTOS
Pequena descrição da atividade:	Proporcionar informações e atividades físicas orientadas visando a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida de adultos da comunidade universitária e da região de abrangência da UFSC (prioridade para a faixa etária de 30 a 65 anos, de ambos os sexos). Promover a prática de atividades físicas orientadas através de programa de exercícios, caminhadas, step, atividades recreativas, ginástica aeróbica de baixo impacto, alongamentos e técnicas de relaxamento.
Coordenador:	Maria Fermínia Luchtemberg De Bem
Contato (e-mail e/ou telefone):	ferminiaufsc@hotmail.com
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Atestado Médico: Necessário ou não? Prazo de apresentação.	Entregar Atestado médico de que está apto(a) a fazer atividade física, no máximo, até 15 dias após o início das aulas.
Traje/Acessórios:	Compatível e confortável para a prática da ginástica.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
48	30 a 65 anos	3ª e 5ª feira	18:30 às 19:30	Lab. de Ginástica - Bloco 5 A	30	R\$ 200,00

7.4

ATIVIDADE:	VIVÊNCIAS CORPORAIS
Pequena descrição da atividade:	Trata-se de um projeto de atividade física onde são realizadas diversas práticas, tais como caminhadas, alongamento, relaxamento, danças, ginástica, atividades recreativas.
Coordenador:	Lisiane Schilling Poeta
Responsável pela Atividade:	Lisiane Schilling Poeta
Contato (e-mail e/ou telefone):	lisianepoeta@hotmail.com / 3721-9927

Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Atestado Médico: <small>Necessário ou não? Prazo de apresentação.</small>	Sim. Apresentar na primeira semana de aula.
Traje/Acessórios:	Traje para prática de atividade física: tênis, camiseta, bermuda, agasalho.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
49	40 a 60 anos	2ª e 4ª feira	2ª: 15:10 às 16:00	Laboratório de Dança – Bloco 5 B	28	R\$ 165,00
			4ª : 16:20 às 17:10	Laboratório de Dança – Bloco 5 A		

8. PILATES

Inscrições conforme o cronograma e edital

ATIVIDADE:	PILATES SOLO PARA A COMUNIDADE
Pequena descrição da atividade:	A proposta pedagógica desenvolvida neste curso tem como eixo fundamental conhecer o corpo e suas possibilidades de autorregulação, em busca do equilíbrio geral e harmônico. Este Método foi concebido por Joseph Pilates e promove, rapidamente, um alinhamento geral à luz do controle preciso do corpo. O centro forte define e sustenta este alinhamento. Enquanto muitas formas de exercícios provocam lesões, o Pilates tem por base o aumento da elasticidade e o fortalecimento uniforme dos músculos do corpo, sem causar nenhum tipo de fadiga e, por consequência, nenhuma lesão. Qualquer pessoa pode praticar. Proporciona uma melhor postura (alinhando e estabilizando a coluna vertebral), um controle muscular total e uma precisa consciência respiratória e espacial. São exercícios sequenciais praticados no chão ou com o auxílio de aparelhos. Neste curso utilizaremos o Pilates solo (ele iniciou o método no solo). A nossa sequência de exercícios é resultado de uma sistematização teórica que já ocorre há 14 anos, aqui no CDS/UFSC. Sustentamos as práticas com os conhecimentos vinculados à propriocepção (consciência corporal), fluidez, coordenação motora (expressão harmônica), controle e busca do vigor orgânico (estados físico-emocionais = tensão - relaxação), a respiração (autoconhecimento) e a contextualização do corpo (ser humano) como síntese histórica na sociedade capitalista. O método abrange tanto as bases filosóficas orientais, as explicações de ordem fisiológicas e elementos das práticas corporais. Percebemos que o Método Pilates solo promove vários benefícios, visíveis rapidamente, quando trabalhamos com a prática elaborada pelo seu fundador Joseph H. Pilates.
Coordenador:	Profª Drª Iracema Soares de Sousa
Contato (e-mail e/ou telefone):	cemassaa@yahoo.com.br
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Pré-Requisitos:	Estar disposto/a trabalhar corpo/mente/respiração sistematicamente.
Atestado Médico: <small>Necessário ou não? Prazo de apresentação.</small>	Quem se inscreve neste curso assume que não possui nenhuma limitação orgânico-fisiológica que a faça impedir a realização de exercícios de média à intensas solicitações. Ou seja, está em condições de saúde para se exercitar.
Traje/Acessórios:	Roupa confortável. Podem trazer tapete para uso pessoal.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
50	A partir de 16 anos	2ª e 4ª feira	20:10 às 21:30	Laboratório de Dança - Bloco 5B	38	R\$ 240,00
51	A partir de 16 anos	3ª e 6ª feira	10:10 às 11:30	Laboratório de Dança - Bloco 5A	30	R\$ 240,00

--	--	--	--	--	--	--

9. PROGRAMA DE PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO CARDIORESPIRATÓRIA – PROCOR

Inscrições conforme o cronograma e edital

ATIVIDADE:	PROCOR PROGRAMA DE PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO CARDIORESPIRATÓRIA
Pequena descrição da atividade:	O Programa de Reabilitação Cardiovascular da UFSC tem como objetivo oferecer à comunidade um programa de exercícios físicos com atividades aeróbias, força e resistência muscular, e coordenação motora, direcionados a indivíduos portadores de doença arterial coronariana e/ou com fatores de risco associados.
Coordenador:	Prof. Dr. Antônio Renato Pereira Moro
Responsável pela Atividade:	Oswaldo André Furlaneto Rodrigue, Drdo; Silas Nery de Oliveira, Msdo.
Contato e-mail e/ou telefone:	Prof. Dr. Antônio Renato Pereira Moro (48 98428 4544), Oswaldo André Furlaneto Rodrigue (48 98803 5065), Silas Nery de Oliveira (48 99122 1487)
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Pré-Requisitos:	Liberação médica comprovada através de atestado médico para realização de atividade física.
Atestado Médico: Necessário ou não? Prazo de apresentação.	Sim, devendo ser apresentado na primeira semana de início das atividades do programa.
Traje/Acessórios:	Roupa para prática esportiva e se caso o participante do programa possuir, trazer durante as aulas o seu cardiofrequencímetro.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
52	40 a 80 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	17:00 às 18:00	Laboratório de Ergonomia – Bloco 5 e Laboratório de Musculação – Bloco 6	17	R\$ 250,00
53	40 a 80 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	18:00 às 19:00	Laboratório de Ergonomia – Bloco 5 e Laboratório de Musculação – Bloco 6	17	R\$ 250,00
54	40 a 80 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	19:00 às 20:00	Laboratório de Ergonomia – Bloco 5 e Laboratório de Musculação – Bloco 6	17	R\$ 250,00

10. TÊNIS

Inscrições conforme o cronograma e edital

ATIVIDADE:	TÊNIS PARA A COMUNIDADE
Pequena descrição da atividade:	Desenvolver a modalidade de tênis junto à comunidade interna e externa da universidade devidamente inscrita nesse projeto de extensão, trabalhando as potencialidades técnicas e contribuindo para a melhoria das aptidões físicas.
Coordenador:	Prof. Dr. Valmir José Oleias

Contato (e-mail e/ou telefone):	Valmir.oleias@gmail.com
Participação: (Matricula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)	Inscrição Online
Pré-Requisitos:	Turmas de segundas e quartas-feiras nível INICIANTE e terças e quintas-feiras nível INTERMEDIÁRIO E AVANÇADO
Traje/Acessórios:	Calçado adequado ao saibro e raquete.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
55 Iniciantes	18 a 60 anos	2ª e 4ª feira	18:30 às 19:30	Quadra saibro 05 do CDS/UFSC	10	R\$ 300,00
56 Iniciantes	18 a 60 anos	2ª e 4ª feira	19:30 às 20:30	Quadra saibro 05 do CDS/UFSC	10	R\$ 300,00
57 Iniciantes	18 a 60 anos	2ª e 4ª feira	20:30 às 21:30	Quadra saibro 05 do CDS/UFSC	10	R\$ 300,00
58 Intermediário e Avançado	18 a 60 anos	3ª e 5ª feira	18:00 às 19:00	Quadra saibro 05 do CDS/UFSC	08	R\$ 300,00
59 Intermediário e Avançado	18 a 60 anos	3ª e 5ª feira	19:00 às 20:00	Quadra saibro 05 do CDS/UFSC	08	R\$ 300,00
60 Intermediário e Avançado	18 a 60 anos	3ª e 5ª feira	20:00 às 21:00	Quadra saibro 05 do CDS/UFSC	08	R\$ 300,00
61 Intermediário e Avançado	18 a 60 anos	3ª e 5ª feira	21:00 às 22:00	Quadra saibro 05 do CDS/UFSC	08	R\$ 300,00

11. VOLEIBOL

Inscrições conforme o cronograma e edital

ATIVIDADE:	VOLEIBOL MASTER – 40 a 80 ANOS
Pequena descrição da atividade:	O Projeto visa oportunizar a esse grupo de pessoas da comunidade universitária e geral, a prática de atividade física regular por meio do voleibol, realizada de uma forma lúdica, agradável e organizada, bem como servir de campo de pesquisa e experimentação profissional para alunos dos Cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física da UFSC.
Coordenador:	Ricardo Lucas Pacheco e Jucemar Benedet.
Contato:	Ricardo.pacheco@ufsc.br e jucemar.benedet@ufsc.br
Participação:	Inscrição Online
Pré-Requisitos:	Pessoas de ambos os sexos, com idade entre 40 a 80 anos, da comunidade universitária e geral, que tenham domínio MUITO BOM da modalidade, (voleibol).
Traje/Acessórios:	Vestimenta adequada à prática do Voleibol, sob a responsabilidade do participante.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
62	40 a 80 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	08:00 às 10:00	2ª: Ginásio 1/A 4ª e 6ª: Ginásio 2	22	250,00

12. YOGA

Inscrições conforme o cronograma e edital

12.1

ATIVIDADE:	YOGA
Pequena descrição da atividade:	Conhecimento e vivência do Yoga como experiência de autoconhecimento, desenvolvimento corporal e aprendizagem de uma ética universal (<i>yamas e niyamas</i>), baseada na auto-observação, auto-controle, disciplina, percepção e integração ao todo. Experimentação de técnicas posturais (<i>asanas</i>), de concentração (<i>dharana</i>), meditação (<i>dhyana</i>), respiração (<i>pranayamas</i>), abstração dos sentidos (<i>pratyahara</i>) e relaxamento (<i>yoga nidra</i>) com o objetivo de alcançar um estado completo de bem estar, paz interior e iluminação (<i>samadhi</i>).
Coordenador:	Profa. Cristiane Ker
Contato (e-mail e/ou telefone):	E-mail: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com Tel.: (48) 3721-4778
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Atestado Médico: Necessário ou não? Prazo de apresentação.	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:	Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal. Obrigatório trazer o <i>mat</i> (Tapete para Yoga) para a prática

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
63	A partir de 15 anos	2ª feira	10:10 às 11:50	Laboratório de Ginástica - Bloco 5 A	28	R\$ 165,00
64	A partir de 15 anos	5ª feira	13:30 às 15:10	Laboratório de Ginástica - Bloco 5 A	28	R\$ 165,00
65	A partir de 15 anos	3ª feira	13:30 às 15:10	Laboratório de Dança - Bloco 5 A	28	R\$ 165,00
66	A partir de 15 anos	5ª feira	10:10 às 11:50	Laboratório de Dança - Bloco 5 A	28	R\$ 165,00
67	A partir de 15 anos	6ª feira	18:30 às 20:10	Laboratório de Dança - Bloco 5 A	28	R\$ 165,00
68	A partir de 15 anos	4ª feira	8:20 às 10:00	Laboratório de Dança - Bloco 5 A	28	R\$ 165,00
69	A partir de 15 anos	5ª feira	18:30 às 20:10	Laboratório de Dança - Bloco 5 A	28	R\$ 165,00

12.2

ATIVIDADE:	YOGA - KUNDALINI YOGA
Pequena descrição da atividade:	Consiste na prática de meditação, mudras, mantras, asanas e pranayamas na busca de um equilíbrio mental, corporal e emocional através do estímulo à harmonização dos sistemas nervoso e glandular, sincronizando-os com a rede de meridianos, chakras e corpos energéticos, despertando o potencial da energia <i>Kundalini</i> e a elevação do estado de consciência.
Coordenador:	Profa. Cristiane Ker
Contato (e-mail e/ou telefone):	E-mail: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com Tel.: (48) 3721-4778
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online
Atestado Médico: Necessário ou não? Prazo de apresentação.	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:	Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal. Obrigatório trazer o <i>mat</i> (Tapete para Yoga) para a prática
--------------------------	---

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
70	A partir de 15 anos	4ª feira	15:10 às 16:50	Laboratório de Ginástica - Bloco 5 A	28	R\$ 165,00

13. PROJETOS ESPECIAIS

13.1

ATIVIDADE:	PROJETO DE EXTENSÃO CAPOEIRA DA ILHA FUNDAMENTO no JOGO, RESISTÊNCIA na RODA, COMBATIVIDADE na VIDA
Pequena descrição da atividade:	O Projeto de Extensão Capoeira da Ilha tem por objetivo principal incentivar, resgatar, preservar o caráter de resistência cultural e política da Capoeira Angola (Palmares), ressaltando seu valor histórico. A Capoeira difundida neste projeto é considerada como uma manifestação cultural afro-brasileira. O projeto tem como objetivos que compreende a realização de uma programação anual de atividades culturais e socioeducativas, desenvolvida na UFSC e na cidade. Projeto de Extensão Gratuito: 30 anos de Capoeira na UFSC
Coordenador:	Danuzia Meneghello. (CA/CED/UFSC)
Responsável pela Atividade:	Mestre Polegar e Professora Danuzia
Contato (e-mail e/ou telefone):	dmeneghello11@gmail.com 984112480
Participação: (Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)	Inscrição Online? NÃO . No próprio local dos treinos: Ginásio de Capoeira/CDS.
Traje/Acessórios:	Roupas leves

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
71	Acima de 9 anos	2ª feira	20:00 às 22:00	Ginásio da Capoeira/CDS	Ilimitada	Gratuito
72	Acima de 9 anos	4ª feira	20:00 às 22:00	Ginásio da Capoeira/CDS	Ilimitada	Gratuito
73	Acima de 9 anos	6ª feira	18:30 às 22:00	Ginásio da Capoeira/CDS	Ilimitada	Gratuito
74	Acima de 9 anos	3ª feira	12:00 às 13:30	Ginásio da Capoeira/CDS	Ilimitada	Gratuito
75	Acima de 9 anos	5ª feira	12:00 às 13:30	Ginásio da Capoeira/CDS	Ilimitada	Gratuito

13.2

ATIVIDADE:	EDUCAÇÃO ESPORTIVA PARA CRIANÇAS – ESINDE
Pequena descrição da atividade:	Programa de educação e iniciação esportiva para crianças onde as atividades serão desenvolvidas através de uma perspectiva lúdica e inclusiva, envolvendo os fundamentos de modalidades esportivas individuais e coletivas (ginástica, atletismo, voleibol, futsal, basquetebol, handebol, etc.), com o objetivo de possibilitar o desenvolvimento físico, motor, cognitivo e social.
Coordenador:	Daniele Detanico

Responsável pela Atividade:	Michele Souza
Contato (e-mail e/ou telefone):	3721-9927 (souza.michele@ufsc.br)
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online? NÃO . As inscrições serão realizadas presencialmente, no Ginásio 1 do CDS , no primeiro dia de aula, que será dia 15/08/2017 ; caso ainda restem vagas, haverá inscrições no dia 17/08/2017 . As inscrições serão por ordem de chegada, começando às 15:10 h .
Traje/Acessórios:	Traje para atividades esportivas.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
76	7 a 10 anos	3ª e 5ª feira	15:10 às 16:00	Ginásio 1	20	Gratuito

13.3

ATIVIDADE:	PICCOLI – PROGRAMA DE INTERVENÇÃO CARDIOMETABÓLICA EM CRIANÇAS OBESAS, LÚDICO E INTERDISCIPLINAR
Pequena descrição da atividade:	Trata-se de um projeto de atividade física e orientação nutricional para crianças com excesso de peso. As atividades físicas serão realizadas de forma recreativa e a orientação nutricional será voltada às crianças e aos pais.
Coordenador:	Lisiane Schilling Poeta e Michele Caroline de Souza
Responsável pela Atividade:	Lisiane Schilling Poeta e Michele Caroline de Souza
Contato (e-mail e/ou telefone):	lisiane.poeta@ufsc.br - souza.michele@ufsc.br Tel.: 3721 9927
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online? NÃO . As inscrições serão realizadas presencialmente, no local da prática (Ginásio 1 do CDS), nas duas primeiras semanas de aula.
Pré-Requisitos:	Crianças com sobrepeso ou obesidade.
Atestado Médico: Necessário ou não? Prazo de apresentação.	Sim – primeira semana de aula
Traje/Acessórios:	Traje para prática de atividade física: tênis, camiseta, bermuda, agasalho.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
77	6 a 11 anos	3ª e 5ª feira	16:00 às 17:00	3ª: Ginásio 1 5ª: Ginásio 1 – Quadras externas	20	Gratuito

13.4

ATIVIDADE:	JUDÔ INFANTIL
Pequena descrição da atividade:	O objetivo do projeto é proporcionar a prática do judô para crianças da comunidade próxima a UFSC, com atividades voltadas para a iniciação ao judô, considerando os aspectos filosóficos dessa arte marcial e princípios pedagógicos de iniciação esportiva.
Coordenador:	Profa. Dra. Daniele Detanico
Contato (e-mail e/ou telefone):	d.detanico@ufsc.br , danieledetanico@gmail.com / 3721-4782
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online? Não Comparecer no Dojô do CDS (bloco 6), quartas e sextas, das 09:00 às 10:00 a partir do dia 14/08/2017 para verificar disponibilidade de participação.
Pré-Requisitos:	Crianças de ambos os sexos entre 7-10 anos
Traje/Acessórios:	Kimono (maiores instruções no primeiro dia de aula).

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
78	7 a 10 anos	4ª e 6ª feira	09:00 às 10:00	Dojô de artes marciais	20	Gratuito

13.5

ATIVIDADE:	EXERCÍCIOS CONTRA RESISTÊNCIA PARA PESSOAS COM DOENÇA DE PARKINSON
Pequena descrição da atividade:	Exercícios de musculação visando melhoria da força e resistência muscular, equilíbrio e coordenação, para pessoas com Doença de Parkinson.
Coordenador:	Profa. Aline Rodrigues Barbosa
Contato (e-mail e/ou telefone):	aline.r.barbosa@ufsc.br
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online? Não Comparecer no "local, dia e horário", falar com o responsável, a partir de 14/08/2017, para verificar disponibilidade de participação.
Traje/Acessórios:	Roupa apropriada para prática de atividade física

Turma	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
79	2ª, 4ª e 6ª feira	16:00 às 18:00	Sala de Musculação – Bloco 6	15	R\$ 250,00

13.6

ATIVIDADE:	RUGBY "DA INICIAÇÃO AO ALTO RENDIMENTO"
Pequena descrição da atividade:	O projeto busca oportunizar, estimular e oportunizar a comunidade de jovens e adultos moradores do Sul da Ilha e de Florianópolis, por meio da iniciação do <i>Rugby</i> o desenvolvimento de competências e valores, intercâmbio social, reflexão sobre os aspectos positivos da prática do <i>Rugby</i> , contribuindo para situar o Centro de Desportos como uma unidade esportiva, cultural e formativa da comunidade.
Coordenador:	JOLMERSON DE CARVALHO
Contato (e-mail e/ou telefone):	jolmerson.carvalho@gmail.com
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição no próprio local da prática.
Traje/Acessórios:	Calção, camiseta e tênis.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
80 Masculino	16 a 40 anos	3ª e 5ª feira	9:00 às 12:00	Campo DO CEFA – (final da estrada que sai da SC para TAPERA).	25	Gratuito
81 Feminino	16 a 40 anos	2ª e 4ª feira	20:00 às 22:00	Campo do CDS/UFSC	25	Gratuito

13.7

ATIVIDADE:	Treinamento de Tênis para universitárias
Pequena descrição da atividade:	O projeto tem por objetivos: auxiliar no desenvolvimento de equipamentos didáticos à prática do treinamento do Tênis; criar um grupo feminino de treinamento nessa modalidade; possibilitar e compartilhar experiências aos acadêmicos do curso de licenciatura e bacharelado em Educação Física no que se refere ao ensino e treinamento de Tênis; acompanhar a evolução das tenistas com o manejo dos novos equipamentos. Serão realizadas atividades de treinamento de Tênis em grupo com o diferencial de envolver novos equipamentos que irão auxiliar nesse processo. Além da utilização dos métodos tradicionais de treinamento, as tenistas farão exercícios específicos para desenvolver as técnicas básicas desse esporte auxiliadas por novos meios e recursos criados e aprimorados pelo proponente.
Coordenador:	Adilson André Martins Monte
Contato (e-mail e/ou telefone):	adilsonmonte@gmail.com.br

Participação: (Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)	Online? NÃO
	Outra forma? Contato com o coordenador, geralmente a partir das aulas de EFC de Tênis.
Pré-Requisitos:	Não
Traje/Acessórios:	Traje adequado à prática do Tênis

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
82	20 a 50 anos	6ª feira	15:00 às 18:00	Quadra 5 (Tênis) – CDS - UFSC	4	Gratuito

13.8

ATIVIDADE:	OFICINA RELAXAMENTO & MEDITAÇÃO
Pequena descrição da atividade:	Oficina prática de relaxamento e meditação de oito encontros, que tem por objetivo a vivência de algumas técnicas como possibilidade de auxílio à redução do estresse da vida cotidiana.
Coordenador:	Profª Cristiane Ker
Responsável pela Atividade:	Profª Rosane Rosendo
Contato (e-mail e/ou telefone):	E-mail: rosane.rosendo@ufsc.br / Tel.: (48) 3721-6349 ou 3721-4778
Participação: (Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)	<p>Online? SIM será on line, mas não pelo sistema de matrícula convencional do CDS e sim, no endereço: https://goo.gl/forms/oXPEN4tqaP9paON13.</p> <p>Número de vagas: 20 por turma</p> <p>Inscrições:</p> <p>Oficina 6: De 11/08/2017 (a partir das 10:00h) a 14/08/2017 (até às 18:00h) ou, até o preenchimento das 20 vagas, o que ocorrer primeiro.</p> <p>Oficina 7: 11/09/2017 (das 10:00 às 18:00h) ou, até o preenchimento das 20 vagas, o que ocorrer primeiro.</p> <p>Oficina 8: De 06/10/2017 (a partir das 10:00h) a 09/10/2017 (até às 18:00h) ou, até o preenchimento das 20 vagas, o que ocorrer primeiro.</p> <p>Oficina 9: De 03/11/2017 (a partir das 10:00h) a 06/11/2017 (até às 18:00h) ou, até o preenchimento das 20 vagas, o que ocorrer primeiro.</p> <p>As inscrições serão realizadas no portal https://goo.gl/forms/oXPEN4tqaP9paON13, quando o interessado, ao conseguir a vaga na Oficina, receberá uma mensagem automática na tela. Caso a Oficina já tenha atingido o limite de matrículas, haverá a possibilidade de inscrição em lista de espera para até 12 interessados, também por meio do portal.</p>
Pré-Requisitos:	A <u>presença no primeiro dia da Oficina é obrigatória</u> , implicando em abertura da vaga do inscrito ausente, que será preenchida de acordo a ordem da lista de espera.
Traje/Acessórios:	Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal. Mat (Tapete para Yoga).

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
Oficina 6 15/08 a 05/09/2017	A partir de 15 anos	3ª e 6ª feira	12:20 às 13:10	Laboratório de Dança Bloco 5 A	20	Gratuito
Oficina 7 12/09 a 06/10/2017	A partir de 15 anos	3ª e 6ª feira	12:20 às 13:10	Laboratório de Dança Bloco 5 A	20	Gratuito
Oficina 8 10/10 a 03/11/2017	A partir de 15 anos	3ª e 6ª feira	12:20 às 13:10	Laboratório de Dança Bloco 5 A	20	Gratuito
Oficina 9 07/11 a 01/12/2017	A partir de 15 anos	3ª e 6ª feira	12:20 às 13:10	Laboratório de Dança Bloco 5 A	20	Gratuito

14. PROJETOS PARA PESSOAS COM NECESSIDADES ESPECIAIS

14.1

ATIVIDADE:	ATIVIDADE MOTORA ADAPTADA - AMA
Pequena descrição da atividade:	As atividades realizadas abordam os domínios cognitivos, afetivos e motores de modo que as crianças aprendam a descobrir suas potencialidades. As atividades são realizadas no solo (atividades rítmicas, dança, movimentos ginásticos, esportivos e recreativos) e na água (adaptação ao meio líquido e iniciação à natação).
Coordenador:	Prof. Ângela Zuchetto
Contato (e-mail e/ou telefone):	e-mail – angela.zuchetto@ufsc.br
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online? NÃO . As pessoas interessadas deverão se manifestar por e-mail diretamente com a coordenadora para receber informações – angela.zuchetto@ufsc.br
Pré-Requisitos:	Estas atividades são para crianças com deficiência, de 3 a 10 anos de idade.
Traje/Acessórios:	Roupa que permita realizar todos os movimentos.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Valor da Taxa
84	3 a 10 anos	2ª e 4ª feira	10:00 às 12:00	Sala de Dança - Bloco 5 A	Gratuito
85	3 a 10 anos	2ª e 4ª feira	14:00 às 16:00	Sala de Dança- Bloco 5 A	Gratuito
86	3 a 10 anos	2ª e 4ª feira	11:00 às 12:00	Piscina Adaptada	Gratuito
87	3 a 10 anos	2ª e 4ª feira	14:00 às 16:00	Piscina Adaptada	Gratuito

14.2

ATIVIDADE:	ATLETISMO ADAPTADO: DA INICIAÇÃO AO TREINAMENTO.
Pequena descrição da atividade:	O projeto de atletismo adaptado da UFSC tem como objetivo oportunizar a prática e a vivência do atletismo (corrida, salto, lançamento e arremesso) por meio de treinamentos específicos e individualizados, buscando a melhora da saúde e do desempenho de pessoas com deficiência.
Coordenador:	Profª Drª Gabriela Fischer
Responsável pela Atividade:	Diego Antunes
Contato e-mail e/ou telefone:	g.fischer@ufsc.br aantunesdiegoo@gmail.com - 48 991687107
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Inscrição Online? NÃO . A inscrição será feita através do preenchimento da ficha de inscrição no local do treino.
Pré-Requisitos:	Pessoas com deficiência física ou visual, de ambos os sexos, com idade a partir dos 16 anos.
Atestado Médico: Necessário ou não? Prazo de apresentação.	Sim, apresentar no início das atividades para o professor
Traje/Acessórios:	Roupa e tênis adequado para a prática esportiva.

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

88 Iniciação	A partir de 16 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	14 às 16h	Pista de atletismo da CDS UFSC	15	Gratuito
89 Treinamento/ Aperfeiçoamento	A partir de 16 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	16 às 18h	Pista de atletismo da CDS UFSC	15	Gratuito

14.3

ATIVIDADE:	GOALBALL
Pequena descrição da atividade:	Prática esportiva da modalidade de goalball voltada para pessoas com deficiência visual.
Coordenador:	Bruna Seron
Responsável pela Atividade:	Roger
Contato (e-mail e/ou telefone):	bruna.seron@ufsc.br
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Online? NÃO . Os interessados deverão comparecer no "Local" , "Dias da Semana" e "Horários" da atividade, para verificar possibilidade de participação.
Pré-Requisitos:	Pessoas com deficiência visual

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
90		3ª e 5ª feira	18:00 às 19:20	Ginásio 2	20	Gratuito
91		Sábado	8:00 às 11:00	Ginásio 2	20	Gratuito

14.4

ATIVIDADE:	HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS
Pequena descrição da atividade:	Prática esportiva da modalidade de handebol em cadeira de rodas voltada para pessoas com deficiência motora.
Coordenador:	Prof. Ricardo Pacheco
Responsável pela Atividade:	Everton/ Profa. Bruna
Contato (e-mail e/ou telefone):	bruna.seron@ufsc.br
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Online? NÃO . Os interessados deverão comparecer no "Local" , "Dias da Semana" e "Horários" da atividade, para verificar possibilidade de participação.
Pré-Requisitos:	Pessoas com deficiência motora.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
92		3ª feira	18h às 19:20h	Ginásio 3	20	Gratuito
93		Sábado	9h às 11h	Ginásio 1	20	Gratuito

14.5

ATIVIDADE:	Sábado no campus esportes adaptados: aprendizagem e treinamento em Tênis de campo para cadeirantes
Pequena descrição da atividade:	Esse projeto tem por objetivo: desenvolver aprendizagem e treinamento do Tênis em cadeiras de rodas para pessoas com deficiência motora; o desenvolvimento da 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; 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; oportunizar os acadêmicos da UFSC e principalmente dos cursos de Educação Física um maior contato com os esportes adaptados.
Coordenador:	Adilson André Martins Monte
Responsável pela Atividade:	Adilson André Martins Monte
Contato (e-mail e/ou telefone):	adilsonmonte@gmail.com.br
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Online? NÃO . Contato com o coordenador. Geralmente, novos alunos surgem pelo contato dos já praticantes.
Pré-Requisitos:	Não
Traje/acessórios:	Traje adequado à prática do Tênis.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
94	15 a 65 anos	A combinar com os cadeirantes	A combinar com os cadeirantes	Quadras 5 e rápida (Tênis) – CDS - UFSC	6	Gratuito

15. CLUBE UNIVERSITÁRIO

15.1

ATIVIDADE:	ATLETISMO
Pequena descrição da atividade:	O objetivo deste projeto é proporcionar o treinamento sistematizado de Atletismo para a comunidade universitária da UFSC, a fim de representar a Universidade em competições oficiais. Poderão participar alunos de ambos os sexos, regularmente matriculados nos cursos de graduação ou pós-graduação da UFSC, sem idade limite.
Coordenador:	Prof. Juliano Dal Pupo
Contato (e-mail e/ou telefone):	j.dalpupo@ufsc.br
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Online? NÃO . Inscrição no local de treino (pista de Atletismo do CDS), nas duas primeiras semanas de atividades.
Pré-Requisitos:	Ser aluno regularmente matriculado em curso de graduação ou pós-graduação na UFSC.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
95	Sem limite de idade	2ª, 4ª e 6ª feira	16:20 às 18:00	Pista de Atletismo do CDS/UFSC	25	Gratuito

15.2

ATIVIDADE:	BASQUETEBOL MASCULINO
Pequena descrição da atividade:	Este projeto atende a universitários e pessoas da comunidade que desejam continuar as suas vivências no Basquetebol. O projeto serve também como referência para a composição de grupo representativo da UFSC em competições, além de possibilitar um campo de estágio para acadêmicos do Curso de Educação Física. Nos encontros desenvolvemos atividades de treinamento da modalidade, onde acontece uma fase inicial de aquecimento, uma fase de aperfeiçoamento de fundamentos individuais e coletiva e, uma final onde sempre acontecia o coletivo ou jogo.

Coordenador:	Paulo Marcelo Soares de Macedo
Contato (e-mail e/ou telefone):	paulo.macedo@ufsc.br
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Online? NÃO . A matrícula deve ser realizada diretamente com o coordenador após contato prévio com o mesmo por email (paulo.macedo@ufsc.br).
Pré-Requisitos:	Sexo Masculino. Já ter jogado Basquetebol. É um projeto para pessoas que já possuem fundamentação no jogo.
Atestado Médico: <small>Necessário ou não? Prazo de apresentação.</small>	Atestado de que a pessoas está apta a praticar atividade física.
Traje/Acessórios:	Calção, tênis e duas camisas. Uma branca e outra escura (azul ou preta).

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
96	18 a 50 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	20:00 às 22:00	Ginásio 2 – CDS / UFSC	25	Gratuito

15.3

ATIVIDADE:	TREINAMENTO DE FUTEBOL MASCULINO
Pequena descrição da atividade:	O objetivo deste projeto é proporcionar o treinamento sistematizado do futebol de campo para a comunidade universitária da UFSC, a fim de representar a Universidade em competições oficiais.
Coordenador:	Prof. Dr. Juliano Fernandes da Silva
Participação:	As atividades iniciarão dia 15 de agosto, com uma seletiva para escolher os atletas que irão compor o grupo do projeto. Link para inscrições da seletiva do futebol: https://goo.gl/forms/s3t0N32bshmdGiWB2
Pré-Requisitos:	Ser aluno da UFSC

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
97	Universitários da UFSC	3ª e 5ª feira	18:00 às 20:30	Campo do CDS	33	Gratuito

15.4

ATIVIDADE:	FUTSAL FEMININO
Pequena descrição da atividade:	Futsal para universitárias tem como objetivo a formação da equipe universitária que irá representar a UFSC em competições esportivas. As atividades são desenvolvidas através de treinamento sistematizado que visam o aprimoramento dos aspectos técnico/táticos e todo aprendizado específico da modalidade.
Coordenador:	Nivia Marcia Velho
Contato (e-mail e/ou telefone):	37214781
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Online? NÃO . Os interessados deverão comparecer no ginásio 1 a partir do dia 14 de para a seletiva que ocorrerá nas duas primeiras semanas de treinamento.
Pré-Requisitos:	Ser universitária da UFSC e ter iniciação na modalidade.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
98	17 a 40 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	2ª e 4ª: 20:00 às 21:30	Ginásio 1	25	Gratuito

15.5

ATIVIDADE:	FUTSAL MASCULINO
Pequena descrição da atividade:	Formação e treinamento de uma equipe com acadêmicos (masculino) para representar a UFSC em competições esportivas.
Coordenador:	Michel Angillo Saad
Contato (e-mail e/ou telefone):	michel.saad@ufsc.br
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Online? NÃO . Os interessados deverão comparecer na seletiva que irá ocorrer no ginásio 1 do CDS às 20h10 nos dias 15, 17, 22 e 24/08/2017. Comparece com tênis, meião, calção e camiseta.
Pré-Requisitos:	Regularmente matriculados nos cursos de graduação e pós-graduação da UFSC.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
99	18 a 24 anos	3ª e 5ª feira	20:10 às 22h	Ginásio 1	20	Gratuito

15.6

ATIVIDADE:	JIU-JITSU
Pequena descrição da atividade:	O objetivo deste projeto é proporcionar o treinamento sistematizado de jiu-jitsu para a comunidade universitária da UFSC.
Coordenador:	Profa. Dra. Daniele Detanico
Contato (e-mail e/ou telefone):	d.detanico@ufsc.br , danieledetanico@gmail.com Tel.: 3721-4782
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Online? NÃO . Comparecer no Dojô do CDS (bloco 6), terças e quintas, das 18:30 às 20:00 a partir do dia 14/08/2017 para verificar disponibilidade de participação.
Pré-Requisitos:	Comunidade universitária de ambos os sexos
Atestado Médico: <small>Necessário ou não? Prazo de apresentação.</small>	Sim (pode ser entregue até o final do 1º mês de aula)
Traje/Acessórios:	Kimono (maiores instruções no primeiro dia de aula)

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
100	Adultos universitários	3ª e 5ª feira	3ª: 19:00 às 20:30 5ª: 18:30 às 20:00	Dojô de artes marciais	30	Gratuito

15.7

ATIVIDADE:	JUDÔ
Pequena descrição da atividade:	O objetivo deste projeto é proporcionar o treinamento sistematizado de judô para a comunidade universitária da UFSC.
Coordenador:	Profa. Dra. Daniele Detanico
Responsável pela Atividade:	Profa. Dra. Daniele Detanico
Contato (e-mail e/ou telefone):	d.detanico@ufsc.br , danieledetanico@gmail.com Tel.: 3721-4782

Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Online? Não Comparecer no Dojô do CDS (bloco 6), segundas, quartas e quintas, das 20:00 às 21:30 a partir do dia 14/08/2017 para verificar disponibilidade de participação.
Pré-Requisitos:	Comunidade universitária de ambos os sexos
Atestado Médico: Necessário ou não? Prazo de apresentação.	Sim (pode ser entregue até o final do 1º mês de aula)
Traje/Acessórios:	Kimono (maiores instruções no primeiro dia de aula)

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
101	Adultos universitários	2ª, 4ª e 5ª feira	20:00 às 21:30	Dojô de artes marciais	25	Gratuito

15.8

ATIVIDADE:	VOLEIBOL
Pequena descrição da atividade:	O projeto Treinamento de Voleibol do Clube Universitário - Feminino e Masculino consiste na formação de equipes competitivas da UFSC, na modalidade Voleibol, para a disputa de competições universitárias estaduais e nacionais. Os treinos são realizados no CDS – Campus Florianópolis, três vezes na semana, com atividades técnicas, táticas e físicas e treinamento psicológico.
Coordenador:	Profª Drª Gabriela Fischer
Responsável pela Atividade:	Gabriela de Almeida Senna (técnica equipe feminina) Marlon Cesar da RosaCosta (técnico equipe masculina)
Contato e-mail e/ou telefone:	g.fischer@ufsc.br (feminino) j.dalpupo@ufsc.br (masculino)
Participação: <small>(Matrícula será online ou, caso contrário, descrever como será feita a inscrição/participação.)</small>	Online? NÃO . Os interessados (as) devem comparecer para participar de um processo de seleção (peneira). Data a confirmar.
Pré-Requisitos:	Estudante de graduação ou pós-graduação da UFSC.
Atestado Médico: Necessário ou não? Prazo de apresentação.	Apresentar depois do início das atividades.
Traje/Acessórios:	Roupa para prática esportiva, tênis e joelheiras.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
102 Equipe Feminina	A partir de 16 anos	3ª, 5ª e 6ª feira	3ª e 5ª: 20 às 22h 6ª: 20:15 às 22h	Ginásio 3	15	Gratuito
103 Equipe Masculina	A partir de 16 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	2ª e 4ª: 20 às 22h 6ª: 18:30 às 20:15h	Ginásio 3	15	Gratuito