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.portalcds.ufsc.br

EDITAL nº 01/2024/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 2024/1.

1. INSCRIÇÕES – PERÍODO DE VIGÊNCIA DAS ATIVIDADES

1.1. As ATIVIDADES terão INÍCIO a partir de 18/03/2024 e TÉRMINO em 08/07/2024, respeitando as informações do ANEXO 1.

1.2. As inscrições nas turmas ofertadas para 2024/1 são válidas para o período de realização das atividades.

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 em nenhum momento, 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 (Nome, CPF, e-mail, data de nascimento, contato e demais contatos solicitados), exceto para a criança que não possuir CPF* e apenas nas atividades abaixo relacionadas:

- SAPATEADO (08 a 75 anos);
- GINÁSTICARTE (04 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.

2.10.1 É de responsabilidade do/a interessado/a atentar para os limites dos horários de pagamento presencial ou online no seu banco para efetuar a quitação da GRU gerada.

2.11. As/Os três primeiras/os servidoras/es da UFSC (ativas/os e inativas/os) 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/a e não é estendido aos seus dependentes. Estas/es servidoras/es 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 da/o interessada/o.**

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

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

2.20. **Será excluído**, sem direito a ressarcimento, em qualquer momento, mesmo depois de matriculada/o, a/o participante que:

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

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

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

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

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

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

2.22. 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.

2.23. 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 2024-01.

3.2. 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 as/os servidoras/es 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. Salvar ou imprimir a ficha de inscrição, pois nela contém todas as informações necessárias, como horário e local da atividade.

3.7. Gerar e imprimir o boleto bancário GRU (Guia de Recolhimento da União), no caso de atividades com taxa de inscrição. Os pagamentos deverão ser realizados exclusivamente via GRU. **NÃO** serão aceitas, de maneira alguma, inscrições pagas através de PIX, transferência bancária ou quaisquer outros tipos de pagamento, nem presencialmente na Coordenadoria de atividades de extensão/CDS.
Observação: A impressão da ficha de inscrição e do boleto bancário (GRU) ficará disponível no sistema até o respectivo vencimento. É aconselhável salvá-los ou imprimi-los nos momentos de menor congestionamento. Basta acessar o link Segunda via da GRU - Guia de Recolhimento da União - 2024/01, 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 com taxa, 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. Atenção para as atividades que exigem ATESTADO MÉDICO de aptidão à prática de atividade física.

5. TROCA DE TURMA

5.1. A/O participante poderá solicitar mudança de turma ou de atividade, enviando e-mail para extensao.cds@contato.ufsc.br, com assunto "Troca de turma" conforme os períodos mencionados no item 5.2. 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 18/03/2024.
Segundo Período: das 08:00 às 15:00 horas do dia 25/03/2024.

6. DATAS SEM ATIVIDADES 2024/1 (não haverá recuperação de aula)

23 de março (sábado):	Feriado – *Aniversário da cidade de Florianópolis*
29 de março (sexta-feira):	Feriado – Sexta-feira Santa
30 de março (sábado):	Dia não letivo
1º de maio (quarta-feira):	Feriado – Dia do trabalho
30 de maio (quinta-feira):	Feriado – Corpus Christi
31 de maio (sexta-feira):	Dia não letivo
1º de junho (sábado):	Dia não letivo

7. ATIVIDADES OFERECIDAS

A descrição detalhada das atividades oferecidas para o semestre 2024.1 está especificada no ANEXO 1 deste Edital.

7.1. ABORDAGEM CLÍNICA

a) MOVMAIS – atividade física para pessoas com excesso de peso corporal (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);

7.2. ARTES MARCIAIS

a) JIU-JITSU – Iniciante e avançado (18 a 50 anos, gratuito, inscrição online);
b) JUDÔ – Iniciante e avançado (18 a 50 anos, gratuito, inscrição online);
c) TAI CHI CHUAN (a partir de 12 anos, inscrição online).

7.3. ATIVIDADES AQUÁTICAS

a) AQUATICUS – Ambientação ao meio aquático (7 a 10 anos gratuito, inscrição presencial);
b) ATIVIDADES AQUÁTICAS EM POSIÇÃO VERTICAL – HIDROGINÁSTICA (30 a 85 anos, inscrição online);

c) ATIVIDADES AQUÁTICAS EM POSIÇÃO VERTICAL – JOGGING - caminhada e corrida (30 a 85 anos, inscrição online);
d) HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online);
e) NATAÇÃO (07 a 80 anos, inscrição online)
f) NATAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online).

7.4. ATIVIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS PARA A TERCEIRA IDADE

a) GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online);
b) HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online);
c) NATAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online);
d) VOLEIBOL PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 55 anos, inscrição online).

7.5. ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

a) AQUATICUS – Ambientação ao meio aquático (7 a 10 anos gratuito, inscrição presencial);
b) BASQUETEBOL – Centro de Formação no Treino de Basquetebol (11 a 19 anos, gratuito, inscrição presencial);
c) DESENVOLVER (02 a 06 anos, gratuito, inscrição presencial);
d) FUTEBOL – Programa Academia e Futebol (07 a 15 anos, gratuito, inscrição via e-mail);
e) ESCALADA – MODALIDADE BOULDER INDOOR (INICIAÇÃO) (12 a 60 anos, inscrição online).
f) GINASTICARTE – movimentos constitutivos das ginásticas (ginástica rítmica, ginástica artística, ginástica acrobática) (04 a 14 anos, inscrição online);
g) GINÁSTICA E CIRCO - Ginástica para Todos (GPT) e o Circo (10 a 60 anos, inscrição online);
h) GOALBALL – Iniciação e Treinamento (12 a 60 anos, deficiência visual, gratuito, inscrição presencial);
i) HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS (12 a 60 anos, deficiência motora, gratuito, inscrição presencial);
j) 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);
k) NATAÇÃO (a partir de 07 anos, inscrição online)
l) SAPATEADO - (08 a 75 anos, inscrição online);
m) SKATE – iniciação (12 a 16 anos, inscrição online).

7.6. ATIVIDADES ESPECÍFICAS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

a) GOALBALL – Iniciação e Treinamento (12 a 60 anos, deficiência visual, gratuito, inscrição presencial);
b) HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS (12 a 60 anos, deficiência motora, gratuito, inscrição presencial);
c) INICIAÇÃO ESPORTIVA – Inicia UFSC - 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);
d) 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. ACROBACIAS

a) ACROBACIA AÉREA EM TECIDO (a partir de 18 anos, inscrição online);
b) ACROBACIAS CIRCENSES EM GRUPO (18 a 50 anos, inscrição online);
c) ACROBACIAS DE SOLO – parada de mãos (18 a 50 anos, inscrição online).

7.8. ATLETISMO

a) ATLETISMO (18 a 45 anos, gratuito, inscrição online).

7.9 BASQUETEBOL

a) BASQUETEBOL – Centro de Formação no Treino de Basquetebol (a partir de 11 anos até adultos, turmas gratuitas, inscrição presencial e por e-mail).

7.10 CIRCO

a) GINÁSTICA E CIRCO - Ginástica para Todos (GPT) e o Circo (10 a 60 anos, inscrição online);

b) PREPARAÇÃO CORPORAL PARA O CIRCO (a partir de 18 anos, inscrição online).

7.11 CAPOEIRA

a) CAPOEIRA (a partir de 10 anos, gratuito, inscrição presencial).

7.12 CORRIDA E CAMINHADA

a) GRUPO DE CORRIDA E CAMINHADA – (15 a 59 anos, gratuito, inscrição online).

7.13 DANÇAS

a) FLOORWORK – DANÇA NO SOLO (a partir de 18 anos, inscrição online);

b) SAMBA DE GAFIEIRA (a partir de 16 anos, inscrição online);

c) SAPATEADO (08 a 75 anos, gratuito, inscrição online);

7.14 ESCALADA

a) ESCALADA – MODALIDADE BOULDER INDOOR (INICIAÇÃO) – (12 a 60 anos, inscrição online).

7.15 FLEXIBILIDADE

a) FLEXIBILIDADE (a partir de 16 anos, inscrição online);

b) SUPERFLEX (14 a 60 anos, inscrição online).

7.16 FUTEBOL

a) FUTEBOL – Programa Academia e Futebol (07 a 15 anos, gratuito, inscrição via e-mail);

7.17 GINÁSTICA

a) GINASTICARTE – movimentos constitutivos das ginásticas (ginástica rítmica, ginástica artística, ginástica acrobática) (04 a 14 anos, inscrição online);

b) GPT "ON": A ginástica é para todos – prática e vivência de movimentos gímnicos (14 a 65 anos, gratuito, inscrição online);

c) GINÁSTICA E CIRCO - Ginástica para Todos (GPT) e o Circo (10 a 60 anos, inscrição online);

d) GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online);

e) UFSCCheer - (16 a 45 anos, gratuito, inscrição online).

7.18 MUSCULAÇÃO

a) MUSCULAÇÃO – Academia de Musculação para a Comunidade (18 a 75 anos, inscrição online).

7.19 PERCEPÇÃO

a) LABORATÓRIO DE PERCEPÇÃO - (a partir de 18 anos, inscrição online).

7.20 PILATES

a) PILATES SOLO PARA A COMUNIDADE - (a partir de 16 anos, inscrição online).

7.21 SKATE

a) SKATE – iniciação (12 a 16 anos, inscrição online).

7.22 SLACKLINE

a) SLACKLINE – iniciação (16 a 60 anos, inscrição online).

7.23 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).

7.24 VOLEIBOL

a) VOLEIBOL MASTER (a partir de 35 anos, inscrição online);

b) VOLEIBOL PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 55 anos, inscrição online).

7.25 YOGA

a) ACROYOGA (15 a 65 anos, inscrição online);

b) YOGA (15 a 75 anos, inscrição online).

Florianópolis, 16 de fevereiro de 2024.

ICP-Edu

Documento assinado digitalmente
Michel Angillo Saad
Data: 20/02/2024 10:06:06-0300
CPF: ***.386.100-**
Verifique as assinaturas em https://v.ufsc.br

Prof. Michel Angillo Saad
Diretor do Centro de Desportos - UFSC

ANEXO 01

ANEXO 1 - DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

__Atenção__: Poderão ocorrer algumas alterações até as datas das inscrições! __Confira__ todos os dados no __ato da sua inscrição__.
As atividades estão listadas em ordem alfabética.

01. 3ª IDADE - 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: Profª. Tânia Bertoldo Benedetti
Contato: tania.benedetti@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: 08/03/2024, 17h
Fim: 11/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período:
Início: 15/03/2024, 17h
Fim: 18/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	01	02	03
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 60 anos	A partir de 60 anos	A partir de 60 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira
Horários	08:20 às 09:10	09:10 às 10:00	16:10 às 17:00
Local	Terça-feira: Lab. Pedag. de Dança B – bloco 5 Quinta-feira: Lab. Pedag. de Ginástica – bloco 5	Terça-feira: Lab. Pedag. de Dança B – bloco 5 Quinta-feira: Lab. Pedag. de Ginástica – bloco 5	Lab. Pedag. de Ginástica – bloco 5
Número de Vagas	30	30	30
Valor da Taxa	R$ 230,00	R$ 230,00	R$ 230,00

02. 3ª IDADE - 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: Profª. Tânia Bertoldo Benedetti
Responsável pela Atividade: Profª. Lara Elena Gomes Marquardt
Contato: 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.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 08/03/2024, 17h
Fim: 11/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período:
Início: 15/03/2024, 17h
Fim: 18/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	**04**	**05**
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 60 anos	A partir de 60 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira
Horários	14:20 às 15:10	15:10 às 16:00
Local	Piscina Adaptada do Complexo Aquático	Piscina Adaptada do Complexo Aquático
Número de Vagas	35	35
Valor da Taxa	R$ 290,00	R$ 290,00

03. 3ª IDADE - 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 prática da natação.

Coordenadora: Profª. Tânia Bertoldo Benedetti
Responsável pela Atividade: Profª. Lara Elena Gomes Marquardt
Contato: 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. O uso de óculos de natação é opcional.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 08/03/2024, 17h
Fim: 11/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período:
Início: 15/03/2024, 17h
Fim: 18/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	06
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 60 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira
Horários	13:30 às 14:20
Local	Piscina Adaptada do Complexo Aquático
Número de Vagas	12
Valor da Taxa	R$ 290,00

04. 3ª IDADE - 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 esporte.

Coordenadora: Profª. Tânia Bertoldo Benedetti
Responsável pela Atividade: Prof. Jucemar Benedet
Contato: jucemar.benedet@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: 08/03/2024, 17h
Fim: 11/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período:
Início: 15/03/2024, 17h
Fim: 18/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	07
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 55 anos
Dias da Semana	2ª, 4ª e 6ª feiras
Horários	2ªf - 08:00 às 10:00 / 4ªf - 09:10 às 10:00 / 6ªf - 07:30 às 09:10
Local	2ªf - Ginásio 1 / 4ªf - Ginásio 1 / 6ªf - Ginásio 3
Número de Vagas	20
Valor da Taxa	R$ 290,00

05. 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. Haverá elaboração de coreografia para apresentação.

Coordenadora: Profª. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade: Profª. Luciana Fiamoncini
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Pré-Requisitos: Ter realizado alguma prática corporal nos últimos meses.
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: 07/03/2024, 10h
Fim: 07/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 18/03/2024, 17h
Fim: 19/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	08	09
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 18 anos	A partir de 18 anos
Dias da Semana	2ª feira	4ª feira
Horários	12:00 às 13:30	12:00 às 13:30
Local	Ginásio de Ginástica - Bloco 6	Ginásio de Ginástica - Bloco 6
Número de Vagas	20	20
Valor da Taxa	R$ 140,00	R$ 140,00

06. ACROBACIAS CIRCENSES EM GRUPO

Objetiva a prática de Acrobacias Circenses em grupo e Ginástica para Todos (GPT) (elementos constitutivos da ginástica rítmica, ginástica artística, ginástica acrobática e ginástica circense). Desenvolve composições coreográficas com fins de apresentação.

Coordenadora: Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura
Responsável pela Atividade: Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura
Contato: plbboaventura@gmail.com, Instagram: @ginasticarte.ufsc
Pré-Requisitos: Participar de apresentações em eventos culturais, acadêmicos e/ou artísticos.
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: 07/03/2024, 10h
Fim: 07/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 18/03/2024, 17h
Fim: 19/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	10
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 50 anos
Dias da Semana	6ª feira
Horários	12:00 às 13:20
Local	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio), Bloco 6B
Número de Vagas	24
Valor da Taxa	R$140,00

07. ACROBACIAS DE SOLO – parada de mãos

Objetiva a prática de Acrobacias de Solo, Circo e Ginástica para Todos (GPT) (elementos constitutivos da ginástica rítmica, ginástica artística, ginástica acrobática e ginástica circense), com foco em parada de mãos.

Coordenadora: Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura
Responsável pela Atividade: Patrícia Luiza Bremer Boaventura
Contato: plbboaventura@gmail.com, Instagram: @ginasticarte.ufsc
Pré-Requisitos: Participar de apresentações em eventos culturais, acadêmicos e/ou artísticos.
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: 07/03/2024, 10h
Fim: 07/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 18/03/2024, 17h
Fim: 19/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	11
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 50 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira
Horários	16:20 às 17:10
Local	Laboratório de Artes Marciais (Dojô), Bloco 6A
Número de Vagas	15
Valor da Taxa	R$175,00

08. ACROYOGA

Conhecimento e vivência do Yoga como experiência de autoconhecimento, desenvolvimento corporal e aprendizagem de uma ética universal (yamas e niyamas), baseada na auto-observação, autocontrole, 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: Prof. Markus J. Weininger
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Pré-Requisitos: Ter sido praticante em turmas anteriores.
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: Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.
Tapete de Yoga (obrigatório trazer o seu tapete) ou canga / toalha de banho se quiser usar os tapetinhos da sala.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 11/03/2024, 17h
Fim: 12/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 18/03/2024, 17h
Fim: 19/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	**12**
Faixa Etária (mínima e máxima)	15 a 65 anos
Dias da Semana	4ª feira
Horários	19:00 às 22:00
Local	Lab. Pedagógico de Ginástica A
Número de Vagas	23
Valor da Taxa	R$ 210,00

09. AQUATICUS – Ambientação ao meio aquático

Adaptação ao meio aquático por meio da exploração rica e diversificada de habilidades motoras aquáticas básicas das diferentes disciplinas aquáticas (natação, nado artístico, polo aquático, saltos ornamentais).

Coordenadora: Profª. Lara Elena Gomes Marquardt
Contato: lara.gomes@ufsc.br
Traje/Acessórios: Obrigatório o uso de sunga/maiô de preferência preto ou azul marinho, touca, toalha e chinelo.
Observação: Terão prioridade crianças em vulnerabilidade social e/ou que estudam em escolas públicas.

Inscrições: As inscrições devem ser realizadas presencialmente nos dias 12 e 14 de março das 16:00 até às 17:30 no Bloco Administrativo do CDS/UFSC. SALIENTAMOS QUE A INSCRIÇÃO OCORRE POR ORDEM DE CHEGADA, E QUE AS VAGAS PODEM SE ESGOTAR NO PRIMEIRO DIA DE INSCRIÇÃO.

TURMA	**13**	**14**
Faixa Etária (mínima e máxima)	07 a 10 anos	07 a 10 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira
Horários	16:00 às 16:45	16:45 às 17:30
Local	Piscina Adaptada do Complexo Aquático	Piscina Adaptada do Complexo Aquático
Número de Vagas	10	10

Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito

10. ATLETISMO "CORRIDA, DESEMPENHO E SAÚDE"

O presente projeto de extensão para comunidade: Atletismo "Corrida, desempenho e Saúde", está desenhado na perspectiva de oportunizar aos participantes a vivencia, experiências lúdicas, culturais e competitivas que venham fomentar possibilidades concretas de desenvolvimento de competências e valores atléticos e saudáveis a comunidade acadêmica da UFSC, e da comunidade do seu entorno na medida em que visa proporcionar aos adolescentes e adultos próximos à região da UFSC a prática organizada e estruturada do Atletismo enquanto prática dos diversos tipos de corrida de forma sistemática.

Coordenador: Prof. Jolmerson de Carvalho
Responsável pela Atividade: Prof. Jolmerson de Carvalho
Contato: jolmerson.carvalho@gmail.com
Atestado médico: Sim. Deverá ser entregue ao professor no início das atividades.
Traje/Acessórios: Tênis, shorts, camiseta e/ou agasalho.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 13/03/2024, 09h
Fim: 14/03/2024, 12h

2º Período (vagas restantes):
Início: 19/03/2024, 17h
Fim: 20/03/2024, 16h

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h

TURMA	**15**	**16**
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 45 anos	18 a 45 anos
Dias da Semana	3ª, 5ª e 6ª feira	2ª, 4ª e 6ª feira
Horários	9:30 às 11:30	17:30 às 19:30
Local	Pista de atletismo	Pista de atletismo
Número de Vagas	20	20
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito

11. BASQUETEBOL – Centro de Formação no Treino de Basquetebol – CFTB

O CFTB visa promover a iniciação esportiva e o desenvolvimento esportivo no basquetebol a (i) jovens dos 11 aos 19 anos, (ii) estudantes universitários e 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. Humberto M. Carvalho
Contato: hmoreiracarvalho@gmail.com
Atestado Médico: Menor de 18 anos: Será necessária a apresentação do atestado médico ou do questionário de aptidão para atividade física (junto com o termo de responsabilidade assinado pelos pais e/ou responsável).
Maior 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)].

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

TURMA	**17**	**18**	**19**	**20**
Faixa Etária (mínima e máxima)	10 a 17 anos masculino	11 a 19 anos feminino	Universitário Feminino	Masculino (acima de 18 anos)
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	2ª, 4ª e 6ª feira	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira
Horários	14:00 às 16:00	14:00 às 16:00	18:30 às 20:00	20:00 às 22:00
Local	Ginásio 2 e 3	Ginásio 2 e 3	Ginásio 2	Ginásio 2
Número de Vagas	25	25	30	25
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito	Gratuito	Gratuito

12. CAPOEIRA

Aulas de capoeira: movimentação, fundamentos e musicalidade.

Coordenadora: Profª. Jeane Silva
Responsável pela Atividade: Mestre Polegar, Contramestre Artur, Contramestre Caren, contramestre Julio, Professor Marcão, Professora Samara, Instrutora Jeane
Contato: jeane.vanessa@ufsc.br
Traje/Acessórios: OBRIGATÓRIO o uso de calça e camisa brancas.

Inscrição:	A matrícula ocorrerá presencialmente na primeira semana de aula no local e horário de aula.

TURMA	**21**
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 59 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira
Horários	17:00 às 18:00
Local	Pista de atletismo UFSC
Número de Vagas	30
Valor da Taxa	Gratuito

13. CORRIDA E CAMINHADA UFSC

Grupo de corrida e caminhada UFSC.
Sessões de treinamento, predominantemente aeróbio, e baseadas em caminhada e corrida para comunidade (interna e externa) a UFSC. O grupo de corrida é voltado para adultos, 18 – 59 anos e saudáveis para prática dos exercícios descritos. Os treinos vão ocorrer na pista de atletismo (ambiente aberto), **em caso de chuva, não haverá sessão de treinamento** e não há previsão de datas para reposição desses dias.

Coordenadora: Prof. Ramon Cruz
Responsável pela Atividade: Prof. Ramon Cruz
Contato: ramon.cruz@ufsc.br; 48 9 9846-1887
Pré-Requisitos: Pessoas adultas, saudáveis e com condições (físicas e psicológicas) para prática de caminhada e/ou corrida de baixa, moderada e alta intensidades.
Atestado Médico: Sim. Prazo 15 dias após início das atividades.
Traje/Acessórios: Roupa e calçado confortáveis para caminhada e corrida.

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

Período de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 13/03/2024, 09h
Fim: 14/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 19/03/2024, 17h
Fim: 20/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	**22**
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 59 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira
Horários	17:00 às 18:30
Local	Pista de atletismo UFSC
Número de Vagas	30
Valor da Taxa	R$310,00

14. DESENVOLVER

Atividades motoras para crianças de 2 a 6 anos de idade, com objetivo de potencializar o desenvolvimento motor, cognitivo e social.

Coordenador/a: Profª. Lisiane Schilling Poeta Fernandes; Gabriela Fischer
Responsável pela Atividade: Profª. Lisiane Schilling Poeta e Gabriela Fischer
Contato: lisiane.poeta@ufsc.br

Inscrição:	Presencial, na primeira semana de aula (19/03 - terça-feira), no local da atividade e no horário da aula.

TURMA	**23**	**24**
Faixa Etária (mínima e máxima)	2 a 3 anos	4 a 6 anos
Dias da Semana	3ª feira	3ª feira
Horários	13:45 às 14:30	14:45 às 15:30
Local	Laboratório pedagógico de dança B – bloco 5	
Número de Vagas	10	10
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito

15. ESCALADA - MODALIDADE BOULDER INDOOR (Iniciação)

História da escalada. A modalidade Boulder. Princípios de segurança para prática do esporte. Conhecimento dos equipamentos. Prática da modalidade. - A modalidade Boulder. ATENÇÃO: As atividades são práticas e exigem um nível de esforço físico médio à alto.

Coordenadora: Profª. Cristiane Ker de Melo
Responsável pela Atividade: Prof. Ricardo Pimenta
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Atestado: 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: Roupas confortáveis.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 07/03/2024, 17h
Fim: 08/03/2024, 08h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 18/03/2024, 17h
Fim: 19/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	**25**	**26**
Faixa Etária (mínima e máxima)	17 a 60 anos	12 a 16 anos
Dias da Semana	4ª feira	6ª feira
Horários	09:10 às 10:40	09:10 às 10:40
Local	Máximus Academia (Av. Jorge Lacerda, 2464 – Costeira do Pirajubaé)	
Número de Vagas	10	10
Valor da Taxa	R$ 150,00	R$ 150,00

16. 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: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Atestado médico: Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.
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: 12/03/2024, 14h
Fim: 13/03/2024, 08h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 18/03/2024, 17h
Fim: 19/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	27
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 16 anos
Dias da Semana	5ª feira
Horários	12:00 às 13:30
Local	Laboratório de Dança A – Bloco 5
Número de Vagas	29
Valor da Taxa	R$ 210,00

17. 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: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Atestado médico: Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.
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: 12/03/2024, 14h
Fim: 13/03/2024, 08h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 19/03/2024, 17h
Fim: 20/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	28
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 18 anos
Dias da Semana	3ª feira
Horários	11:00 às 12:30
Local	Laboratório de Dança A – Bloco 5
Número de Vagas	24
Valor da Taxa	R$ 210,00

18. FORRÓ

Oportunizar a vivência dessa manifestação cultural nordestina por meio da dança. Abordará aspectos históricos do Forró e noções básicas de seus movimentos. As aulas buscarão desenvolver a consciência e expressão corporal, percepção rítmica, expressividade e o aprendizado de movimentações características do Forró. Haverá elaboração de coreografia para apresentação.

Coordenadora: Profª. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profª. Luciana Fiamoncini
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Atestado médico: Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.
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: 12/03/2024, 14h
Fim: 13/03/2024, 08h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 19/03/2024, 17h
Fim: 20/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	**29**
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 16 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira
Horários	18:30 às 20:00
Local	Laboratório de Ginástica A – Bloco 5
Número de Vagas	29
Valor da Taxa	R$ 350,00

19. FUTEBOL - Programa Academia & Futebol

O presente projeto de extensão universitário intitulado "Academia para o Desenvolvimento e Formação de Crianças e Jovens através do Futebol e do Futsal" está vinculado ao Programa Academia & Futebol da Secretaria Nacional de Futebol e Defesa dos Direitos do Torcedor – Ministério do Esporte. 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: Prof. Anderson Santiago Teixeira
Responsável pela Atividade: Prof. Anderson Santiago Teixeira
Contato: academiaefutebol.ufsc@gmail.com (preferencialmente) / anderson.santiago.teixeira@ufsc.br
Traje/Acessórios: Chuteira de campo ou tênis society (preferencialmente), ou tênis normal para prática esportiva. O uniforme do programa será disponibilizado a cada participante pelo projeto

Inscrição: Os interessados devem solicitar o link de inscrição pelo e-mail: academiaefutebol.ufsc@gmail.com

TURMA	**30**
Faixa Etária (mínima e máxima)	07 a 15 anos (Masculino e feminino)
Dias da Semana	3ª e 5ª feira
Horários	08:30 às 10:00
Local	Campo de Futebol - CDS/UFSC e Ginásio 3
Número de Vagas	10
Valor da Taxa	Gratuito

20. GINÁSTICA E CIRCO

Objetiva a prática da Ginástica para Todos (GPT) e o Circo, com foco nos elementos constitutivos da ginástica rítmica, ginástica artística, ginástica acrobática e ginástica circense. Desenvolve composições coreográficas, de forma lúdica, criativa, inclusiva e com fins de apresentação.

Coordenadora: Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura
Responsável pela Atividade: Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura
Contato: plbboaventura@gmail.com, Instagram: @ginasticarte.ufsc
Atestado médico: Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.
Pré-Requisitos: Participar de apresentações em eventos culturais, acadêmicos e/ou artísticos.
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: 11/03/2024, 17h
Fim: 12/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 18/03/2024, 17h
Fim: 19/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	31	32
Faixa Etária (mínima e máxima)	15 a 50 anos	10 a 60 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	5ª feira
Horários	12:20 às 13:10	18:00 às 19:20
Local	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio), Bloco 6B, CDS/UFSC	
Número de Vagas	24	24
Valor da Taxa	R$175,00	R$140,00

21. GINÁSTICA É PARA TODOS – GPT "ON"

Objetiva a participação da comunidade (estudantes, 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: Profª Andrize Ramires Costa
Responsável pela Atividade: Andrize Ramires Costa
Contato: andrize.costa@ufsc.br / (48)98809-6991
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: 11/03/2024, 17h
Fim: 12/03/2024, 12h

2º Período (vagas restantes):
Início: 18/03/2024, 17h
Fim: 19/03/2024, 16h

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h

TURMA	**33**
Faixa Etária (mínima e máxima)	14 a 65 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira
Horários	12:30 às 13:15
Local	Dojô de artes marciais, bloco 6, CDS
Número de Vagas	15
Valor da Taxa	Gratuito

22. GINASTICARTE

Objetiva a prática da Ginástica para Todos (GPT), com foco nos elementos constitutivos da ginástica rítmica, ginástica artística, ginástica acrobática, entre outras. Desenvolve composições coreográficas, de forma lúdica, criativa, inclusiva e com fins de apresentação.

Coordenadora: Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura
Responsável pela Atividade: Profª.Patrícia Luiza Bremer Boaventura
Pré-requisito: Participar de apresentações em eventos culturais, acadêmicos e/ou artísticos.
Contato: plbboaventura@gmail.com, Instagram: @ginasticarte.ufsc
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: 11/03/2024, 17h
Fim: 12/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 18/03/2024, 17h
Fim: 19/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	**34**	**35**	**36**
Faixa Etária (mínima e máxima)	7 a 14 anos	7 a 14 anos	4 a 6 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira	5ª feira
Horários	13:20 às 14:10	14:20 às 15:10	15:20 às 16:10
Local	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio), Bloco 6B		Laboratório de Artes Marciais (Dojô), Bloco 6A
Número de Vagas	20	20	12
Valor da Taxa	R$175,00	R$175,00	R$90,00

23. GOALBALL

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

Coordenadora: Profª. 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 dia, horário e local da prática a partir de 18/03/2024

TURMA	**37**	
Faixa Etária (mínima e máxima)	12 a 60 anos	
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	Sábado
Horários	18:30 às 21:00	8:00 às 11:00
Local	Ginásio 2	
Número de Vagas	20	
Valor da Taxa	Gratuito	

24. 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 dia, horário e local da prática a partir de 18/03/2024

TURMA	**38**	
Faixa Etária (mínima e máxima)	12 a 60 anos	
Dias da Semana	3ª feira	Sábado
Horários	19:00 às 21:00	9:00 às 11:00
Local	Ginásio 3	Ginásio 1
Número de Vagas	20	
Valor da Taxa	Gratuito	

25. HIDROGINÁSTICA

Hidroginástica com ênfase na melhora da aptidão física. Atividades aeróbias e de fortalecimento muscular.

Coordenador: Prof. 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/

Período de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 08/03/2024, 16h
Fim: 11/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 20/03/2024, 17h
Fim: 21/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	**39**	**40**	**41**	**42**
Faixa Etária (mínima e máxima)	35 a 85 anos	35 a 85 anos	30 a 80 anos	30 a 80 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira
Horários	14:00 às 14:50	15:00 às 15:50	16:00 às 16:50	17:00 às 17:50
Local	Piscina adaptada	Piscina adaptada	Piscina adaptada	Piscina adaptada
Número de Vagas	20	20	20	20
Valor da Taxa	R$310,00	R$310,00	R$310,00	R$310,00

26. 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 43: específica para crianças com autismo

Coordenadora: Profª Michele Caroline de Souza Ribas
Responsável pela Atividade: Profª Michele Caroline de Souza Ribas, Profª Bruna Barboza Seron, Profª Lara Elena Gomes Marquardt, Prof. Ricardo Pimenta.
Contato: souza.michele@ufsc.br ou via mensagem no instagram: @iniciaufsc
Traje/Acessórios: Trajes que possibilitem a prática de atividade física.

Inscrição:	As inscrições devem ser realizadas presencialmente nos dias 19 e 21 de março das 09:00 até às 10:30 no Bloco Administrativo do CDS/UFSC. SALIENTAMOS QUE A INSCRIÇÃO OCORRE POR ORDEM DE CHEGADA, E QUE AS VAGAS PODEM SE ESGOTAR NO PRIMEIRO DIA DE INSCRIÇÃO. * 70% das vagas de cada turma são destinadas para crianças que estudam em escolas públicas. *Trazer documento de identidade da criança e comprovante de matrícula escolar.

Início das atividades com as crianças: 26/03 no horário específico de cada turma.

TURMA	**43**	**44**
Faixa Etária (mínima e máxima)	06 a 08 anos	06 a 11 anos (Crianças com autismo)
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira
Horários	08:00 às 9:30	10:20 às 11:30
Local	Ginásios, Quadras, Piscina Adaptada, salas de dança - CDS/UFSC	

Número de Vagas	30	15
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito

27. Integra UFSCCHEER

Objetiva a prática de cheerleading, esporte que envolve movimentos aéreos, acrobáticos, elevações, pirâmides; tumbling e fundamentos das ginásticas com fins de apresentação.
Os participantes inscritos no projeto poderão participar do INTEGRA UFSCCHEER. Serão encontros para a formação e prática de cheerleading, aos sábados, no período vespertino, preferencialmente no ginásio de alumínio (6B), CDS/UFSC.

Coordenadora: Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura
Responsável pela Atividade: Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura
Contato: plbboaventura@gmail.com, Instagram: @ufsccheer
Pré-Requisitos: Participar de apresentações em eventos culturais, acadêmicos e/ou artísticos.
Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para a prática de ginástica.

Inscrição: Contato direto com a professora coordenadora do projeto pelo e-mail plbboaventura@gmail.com

TURMA	**45**
Faixa Etária (mínima e máxima)	16 a 45 anos
Dias da Semana	Sábado
Horários	15:00 às 18:00h
Local	Ginásio de Alumínio (6B), CDS/UFSC
Número de Vagas	40
Valor da Taxa	Gratuito

28. JIU-JITSU

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
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: 12/03/2024, 14h
Fim: 13/03/2024, 08h

2º Período (vagas restantes):
Início: 19/03/2024, 17h
Fim: 20/03/2024, 16h

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h

TURMA	**46 (Iniciante)**	**47 (Avançado – pelo menos 1 semestre)**
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 55 anos	18 a 55 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	2ª feira
Horários	18:30 às 20:00	18:30 às 20:00

Local	Dojô de artes marciais, bloco 6, CDS	Dojô de artes marciais, bloco 6, CDS
Número de Vagas	30	30
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito

29. JOGGING – Atividades aquáticas em posição vertical

Caminhada e/ou corrida em "piscina funda"; Fortalecimento muscular.
Todas atividades são realizadas com colete flutuador, ou seja, não precisa saber nadar para participar.

Coordenador: Prof. 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/

Período de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 08/03/2024, 16h
Fim: 11/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 20/03/2024, 17h
Fim: 21/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	**48**	**49**	**50**	**51**
Faixa Etária (mínima e máxima)	35 a 85 anos	35 a 85 anos	30 a 80 anos	30 a 80 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira
Horários	14:00 às 14:50	15:00 às 15:50	16:00 às 16:50	17:00 às 17:50
Local	Piscina olímpica	Piscina olímpica	Piscina olímpica	Piscina olímpica
Número de Vagas	20	20	20	20
Valor da Taxa	R$310,00	R$310,00	R$310,00	R$310,00

30. JUDÔ

Proporcionar iniciação e treinamento ao judô para a comunidade universitária e externa à UFSC.

Coordenadora: Profª. Dra. Daniele Detanico
Contato: d.detanico@ufsc.br
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: 12/03/2024, 14h
Fim: 13/03/2024, 08h

2º Período (vagas restantes):
Início: 19/03/2024, 17h
Fim: 20/03/2024, 16h

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h

TURMA	**52 (Iniciante)**	**53 (Avançado – pelo menos 1 semestre)**
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 55 anos	18 a 55 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	4ª e 6ª feira
Horários	12:00 às 13:30	18:30 às 20:30
Local	Dojô de artes marciais, bloco 6, CDS	Dojô de artes marciais, bloco 6, CDS
Número de Vagas	30	30
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito

31. LABORATÓRIO DE PERCEPÇÃO CORPORAL

Esta atividade tem como objetivo promover a percepção e sensibilidade consigo mesmo, com o espaço e com as outras pessoas ao nosso redor, facilitando a consciência corporal e trabalhando dinâmicas coletivas de confiança, atenção e criação. Para isso, comporemos com algumas práticas: a técnica Klauss Vianna; os Viewpoints; e demais elementos de dança contemporânea e dança-teatro.

Coordenadora: Profª. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade: Profª. Luciana Fiamoncini
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Atestado médico: Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.
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: 11/03/2024, 17h
Fim: 12/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 18/03/2024, 17h
Fim: 19/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	**54**
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 18 anos
Dias da Semana	3ª feira
Horários	17:00 às 18:00
Local	Laboratório de Dança A – Bloco 5
Número de Vagas	18
Valor da Taxa	R$ 140,00

32. MOVMAIS – Programa de exercícios físicos para a população com excesso de peso corporal

Programa de exercícios físicos composto por atividades aeróbias e musculação, destinado a adultos com excesso de peso corporal. Nossos objetivos são melhorar a aptidão física (força e resistência muscular, capacidade aeróbia, mobilidade e coordenação motora) e indicadores de saúde tais como pressão arterial, perfil lipídico e composição corporal, por meio da prática organizada e regular de exercícios físicos.

Coordenador: Prof. Jucemar Benedet
Contato: jucemar.benedet@ufsc.br
Pré-requisito: Apresentar excesso de peso corporal (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 80% das sessões de exercícios.

Atestado Médico: Sim. Prazo 15 dias após início das atividades.
Traje/Acessórios: Traje adequado para prática de exercícios físicos.

ATENÇÃO: SOMENTE FAÇA A INSCRIÇÃO SE ATENDER AOS REQUISITOS E TIVER CERTEZA DE QUE CONSEGUIRÁ FREQUENTAR AS ATIVIDADES DURANTE TODO O SEMESTRE

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

Período de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 06/03/2024, 17h
Fim: 07/03/2024, 09h

2º Período (vagas restantes):
Início: 19/03/2024, 17h
Fim: 20/03/2024, 16h

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h

TURMA	55	56	57
Faixa Etária (mínima e máxima)	20 a 59 anos	20 a 59 anos	20 a 59 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira
Horários	17:00 às 18:00	18:00 às 19:00	19:00 às 20:00
Local	Sala de musculação e pista		
Número de Vagas	25 vagas	25 vagas	25 vagas
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito	Gratuito

33. MUSCULAÇÃO

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

Coordenador: Prof. 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/

Período de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 08/03/2024, 09h
Fim: 08/03/2024, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 18/03/2024, 17h
Fim: 19/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	58	59	60	61
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 70 anos	18 a 70 anos	18 a 70 anos	18 a 70 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira
Horários	07:30 às 08:20	13:30 às 14:20	15:10 às 16:00	18:00 às 18:50
Local	Laboratório de Musculação – Bloco 6			
Número de Vagas	22	25	25	25
Valor da Taxa	R$ 220,00	R$ 220,00	R$ 220,00	R$ 220,00

34. NATAÇÃO

Turma Iniciação: Adaptação ao meio líquido e aprendizagem dos 4 nados (Crawl, costas, borboleta e peito)

Turma Aperfeiçoamento: O objetivo principal desta atividade é proporcionar o aperfeiçoamento dos nados crawl e costas em adolescentes e adultos de ambos os sexos.

Coordenador: Prof. Luiz Guilherme Antonacci Guglielmo
Responsável pela Atividade: Prof. Luiz Guilherme Antonacci Guglielmo
Contato: luiz.guilherme@ufsc.br
Pré-requisito: Turma de Aperfeiçoamento: Domínio do nado Crawl
Atestado médico: Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.
Traje/Acessórios: Sunga, Maiô de natação, touca e óculos de natação

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

Período de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 08/03/2024, 16h
Fim: 11/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 20/03/2024, 17h
Fim: 21/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	62 (Iniciação)	63 (Iniciação)	64 (Aperfeiçoamento)	65 (Aperfeiçoamento)
Faixa Etária (mínima e máxima)	7 a 12 anos	7 a 12 anos	13 a 80 anos	13 a 80 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira	2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira

Horários	18h30 às 19h20	18h30 às 19h20	19h20 às 20h10	19h20 às 20h10
Local	Piscina Adaptada	Piscina Adaptada	Piscina Olímpica	Piscina Olímpica
Número de Vagas	15	15	20	20
Valor da Taxa	R$ 345,00	R$ 345,00	R$ 345,00	R$ 345,00

35. PILATES SOLO PARA A COMUNIDADE

O Método Pilates elaborado por Joseph H. Pilates no início do século XX, constitui-se numa proposta de exercícios focados no equilíbrio postural (a partir do centro do corpo = caixa de força) e, ao mesmo tempo, na conquista do fortalecimento e vigor do corpo como um todo. Foi trazido ao Brasil, na década de 90 do séc. XX, por Alice Becker Denovaro . Aqui na UFSC coordeno este projeto, e sistematizo, há vinte anos, uma sequência de exercícios de Pilates solo que formam a prática do projeto. Os benefícios desta proposta, na prática, tornam-se visíveis logo no primeiro mês da experiência, destacamos: diminuição das tensões (expressas corporalmente), maior união entre corpo e mente, ampliação da consciência espacial e respiratória, produção de maior equilíbrio muscular, aumento da força em geral, dentre outros. Trabalha-se com a consciência corporal, com o conhecimento do corpo articulado ao processo social, com movimentos e sentimentos nas ações humanas e, com técnicas de exercitação corporal e relaxação. Os pressupostos teóricos que sustentam as práticas são: Propriocepção (consciência corporal); Coordenação motora (expressão harmônica); Controle e busca do vigor orgânico (estados físicos–emocionais = tensão relaxação); Respiração (autoconhecimento). Contextualização do corpo (ser humano) como síntese histórica na sociedade capitalista.

Coordenadora: Profª. Iracema Soares de Sousa
Responsável pela Atividade: Profª. Iracema Soares de Sousa
Contato: cemassa@yahoo.com.br
Atestado Médico: Declaração que assume a própria condição adequada para a execução de exercícios físicos de média a intensa carga orgânica. Portanto, não possui problema de saúde que impeça ou desestabilize o equilíbrio e funcionamento adequado de sua saúde.
Traje/Acessórios: Roupa adequada que possibilite os exercícios corporais.

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

Período de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 05/03/2024, 16h
Fim: 06/03/2024, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 19/03/2024, 17h
Fim: 20/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	66
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 16 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira
Horários	20h10 a 22h00
Local	Laboratório de Dança A – Bloco 5
Número de Vagas	35
Valor da Taxa	R$ 420,00

36. PREPARAÇÃO CORPORAL PARA O CIRCO

Esta atividade consiste na prática de exercícios corporais com a finalidade de preparar o corpo para modalidades circenses diversas, passando por fortalecimento, flexibilidade, resistência e a construção de um estado cênico voltado para performances.

Coordenadora: Profª. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade: Profª. Luciana Fiamoncini
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Atestado médico: Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.
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: 11/03/2024, 17h
Fim: 12/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 18/03/2024, 17h
Fim: 19/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	**67**
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 18 anos
Dias da Semana	6ª feira
Horários	10:00 às 12:00
Local	Ginásio de Alumínio (6B), CDS/UFSC
Número de Vagas	24
Valor da Taxa	R$ 185,00

37. PROGRAMA DE PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO CARDIORRESPIRATÓRIA (PROCOR)

Treinamento físico combinado (aeróbico e força) para pessoas com hipertensão arterial, diabetes e/ou outra doença cardiovascular.

Coordenadores: Profª. Aline Mendes Gerage
Responsável pela Atividade: Profª. Aline Mendes Gerage
Contato: alinegerage@yahoo.com.br
Pré-Requisitos: Possuir hipertensão, diabetes e/ou outra doença cardiovascular. O diagnóstico dessas condições será confirmado por apresentação de exame médico ou receita médica. Todos deverão apresentar atestado médico emitido por cardiologista ou endocrinologista, indicando aptidão para prática de exercícios físicos. Aqueles que possuírem doença cardiovascular deverão apresentar, no início das atividades do projeto, resultado de teste ergométrico recente. Além disso, dependendo das condições clínicas do participante, exames adicionais serão solicitados, para melhor subsidiar a prescrição de exercícios.
Atestado Médico: SIM. Apresentação até 15 dias após o início do projeto.
Traje/Acessórios: Tênis e roupas adequadas para prática de exercícios.

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

Período de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 13/03/2024, 09h
Fim: 14/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 19/03/2024, 17h
Fim: 20/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	**68**	**69**
Faixa Etária (mínima e máxima)	40 a 80 anos	40 a 80 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	3ª, 5ª e 6ª feira
Horários	14:00 às 15:00	15:00 às 16:00
Local	Centro de reabilitação, pista e sala de musculação	
Número de Vagas	14	14
Valor da Taxa	R$ 230,00	R$ 345,00

38. SAMBA DE GAFIEIRA (Iniciante)

É uma dança a dois e haverá alternância de condução nas aulas. Esta aula visa oportunizar vivências relacionas ao samba, voltada especialmente ao ensino do Samba de Gafieira. Aborda aspectos históricos do Samba e noções básicas da dinâmica de seus movimentos. As atividades propostas buscam o desenvolvimento da consciência e expressão corporal, musicalidade, noção espacial, conexão com o par, ensino técnico das figuras da gafieira. Haverá elaboração de coreografia para apresentação.

Coordenadora: Profª. Cristiane Ker
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Atestado médico: Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.
Traje/Acessórios: Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

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

Período de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 12/03/2024, 14h
Fim: 13/03/2024, 08h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 19/03/2024, 17h
Fim: 20/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	**70**	**71**
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 16 anos	A partir de 16 anos
Dias da Semana	2ª feira	2ª feira

Horários	11:30 às 13:00	19:00 às 20:30
Local	Laboratório de Dança A (ao lado do auditório)	Laboratório de Ginástica A
Número de Vagas	29	29
Valor da Taxa	R$ 210,00	R$ 210,00

39. SAPATEADO

Iniciantes: Aulas de sapateado para pessoas de 08 a 75 anos que gostariam de conhecer e aprimorar seus conhecimentos sobre esta modalidade. Haverá elaboração de coreografia para apresentação.

Iniciados: Aulas de sapateado para pessoas de 8 até 75 anos que possuem prática e conhecimentos prévio de no mínimo 1 ano sobre a modalidade. Haverá elaboração de coreografia para apresentação..

Coordenadora: Profª. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade: Profª. Luciana Fiamoncini
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Pré-requisito: Turma Iniciados: Prática e conhecimentos prévio de no mínimo 1 ano sobre a modalidade
Atestado médico: Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.
Traje/Acessórios: Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

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

Período de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 12/03/2024, 14h
Fim: 13/03/2024, 08h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 19/03/2024, 17h
Fim: 20/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	72 (Iniciante)	73 (Iniciados)
Faixa Etária (mínima e máxima)	De 08 a 75 anos	De 08 a 75 anos
Dias da Semana	5ª feira	5ª feira
Horários	18:30 às 19:30	19:30 às 20:30
Local	Laboratório de Dança B - Bloco 5	Laboratório de Dança B - Bloco 5
Número de Vagas	24	24
Valor da Taxa	R$ 140,00	R$ 140,00

40. SKATE – INICIAÇÃO

Iniciação a prática do skate street. Deslocamentos, controle do skate e primeiras manobras. A história e a cultura do Skate.

Coordenadora: Profª. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade: Prof. Ricardo de Almeida Pimenta
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Atestado médico: Necessário somente em casos de doenças ou deficiências que restringem ou impedem em

alguma medida prática de atividades físicas, quedas, saltos ou choques. Também 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: Roupas confortáveis e tênis. Protetor solar.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 12/03/2024, 14h
Fim: 13/03/2024, 08h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 18/03/2024, 17h
Fim: 19/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	**74**	**75**
Faixa Etária (mínima e máxima)	12 a 16 anos	12 a 16 anos
Dias da Semana	4ª e 6ª feira	4ª e 6ª feira
Horários	09:00 às 09:50	09:50 às 10:40
Local	Pista de Skate da Costeira do Pirajubaé (Av. Jorge Lacerda, 1244)	
Número de Vagas	10	10
Valor da Taxa	R$ 140,00	R$ 140,00

41. SLACKLINE – INICIAÇÃO

História do Slackline. Princípios de Segurança para prática da modalidade. Conhecimento dos equipamentos. Iniciação à prática da modalidade. Prática do slackline - mudanças de plano e direção. Práticas de equilíbrio e controle corporal.

Coordenadora: Profª. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade: Prof. Ricardo de Almeida Pimenta
Contato: projetopraticascorporais.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: Roupa confortável; Repelente.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 12/03/2024, 14h
Fim: 13/03/2024, 08h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 18/03/2024, 17h
Fim: 19/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	76 (Iniciação)	77 (Iniciação)	78 (Iniciação)	79 (Intermediário)
Faixa Etária (mínima e máxima)	16 a 60 anos	16 a 60 anos	16 a 60 anos	16 a 60 anos
Dias da Semana	4ª feira	6ª feira	6ª feira	5ª feira
Horários	17:30 às 19:00	17:30 às 19:00	20:00 às 21:00	17:30 às 19:00
Local	Slack Point - Espaço externo CDS (ao lado das quadras abertas) / Dias de chuva - Ginásio de Alumínio (Bloco 6)			
Número de Vagas	18	18	18	10
Valor da Taxa	R$ 140,00	R$ 140,00	Gratuito	R$ 140,00

42. SUPERFLEX – Aulas de flexibilidade

Aulas com exercícios de alongamento com o objetivo de aumentar a mobilidade e a flexibilidade.

Coordenadora: Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura
Responsável pela Atividade: Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura
Contato: plbboaventura@gmail.com, Instagram: @ginasticarte.ufsc
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: 12/03/2024, 14h
Fim: 13/03/2024, 08h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 18/03/2024, 17h
Fim: 19/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	80
Faixa Etária (mínima e máxima)	14 a 60 anos
Dias da Semana	6ª feira
Horários	10:10 às 11:00h
Local	Lab. Pedagógico de Ginástica A (Bloco 5), CDS/UFSC
Número de Vagas	15
Valor da Taxa	R$90,00

43. 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: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com, (48) 3721-3975, (48) 3721-4778
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: 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/

Período de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 12/03/2024, 14h
Fim: 13/03/2024, 08h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 19/03/2024, 17h
Fim: 20/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	**81**	**82**
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 12 anos	A partir de 12 anos
Dias da Semana	5ª feira	5ª feira
Horários	08:20 às 10:00	13:30 às 15:00
Local	Laboratório de Dança B (ao lado do auditório)	Laboratório de Dança B (ao lado do auditório)
Número de Vagas	28	28
Valor da Taxa	R$ 230,00	R$ 210,00

44. TÊNIS Misto para a Comunidade

O projeto visa desenvolver o treinamento na modalidade de tênis para pessoas do sexo masculino e feminino, nível iniciação e intermediário.

Coordenador: Prof. Valmir José Oleias
Contato: valmir.oleias@gmail.com; 48-99915-7576
Traje/Acessórios: Característicos da modalidade de Tênis.

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

Período de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 06/03/2024, 16h
Fim: 07/03/2024, 09h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 18/03/2024, 17h
Fim: 19/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	83 (Iniciação)	84 (Iniciação)	85 (Iniciação)	86 (Iniciação)
Faixa Etária (mínima e máxima)	16 a 60 anos	16 a 60 anos	16 a 60 anos	16 a 60 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira
Horários	18:00 às 19:00	19:00 às 20:00	20:00 às 21:00	21:00 às 22:00
Local	Quadra 5 de saibro ao lado do ginásio 3 do CDS			
Número de Vagas	10	10	10	10
Valor da Taxa	R$400,00	R$400,00	R$400,00	R$400,00

TURMA	87 (Intermediário)	88 (Intermediário)	89 (Intermediário)	90 (Intermediário)	91 (Intermediário)	92 (Intermediário)
Faixa Etária (mínima e máxima)	16 a 60 anos	16 a 60 anos	16 a 60 anos	16 a 60 anos	16 a 60 anos	16 a 60 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira
Horários	16:00 às 17:00	17:00 às 18:00	18:00 às 19:00	19:00 às 20:00	20:00 às 21:00	21:00 às 22:00
Local	Quadra 5 de saibro ao lado do ginásio 3 do CDS					
Número de Vagas	10	10	10	10	10	10
Valor da Taxa	R$400,00	R$400,00	R$400,00	R$400,00	R$400,00	R$400,00

45. TÊNIS PARA CADEIRANTES

É um projeto que possibilita a prática do Tênis para pessoas que se utilizam de cadeiras de rodas para se locomoverem. Esporte regido e regulamentado pela ITF..

Coordenador: Prof. Adilson André Martins Monte
Responsável pela Atividade: Prof. Adilson André Martins Monte
Contato: adilsonmonte@gmail.com
Pré-requisito: Ser cadeirante.
Traje/Acessórios: Esportivo.

Inscrição Online: Diretamente no horário e local da prática a partir de 18/03/2024

TURMA	93	94	95	96
Faixa Etária (mínima e máxima)	10 a 80 anos	10 a 80 anos	10 a 80 anos	10 a 80 anos
Dias da Semana	6ª feira	2ª feira	4ª feira	5ª feira
Horários	15h00 às 19h00	14h20 às 18h00	14h20 às 18h00	16h00 às 18h00
Local	Quadra 5 ou quadra cimento			
Número de Vagas	10	10	10	10
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito	Gratuito	Gratuito

46. VOLEIBOL MASTER (a partir de 35 anos)

O Projeto de Voleibol Master tem por objetivo a prática esportiva do voleibol, realizada de forma recreativa e organizada. As atividades são compostas por exercícios de aquecimento, prática de gestos técnicos, fundamentos e jogo.

Coordenador: Prof. Jucemar Benedet

Responsável pela Atividade: Prof. 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/táticos da modalidade e sistema de jogo 4 x 2). Estar fisicamente ativo (atividade física regular nos últimos três meses). A prática do voleibol exige deslocamentos rápidos, saltos, força muscular, equilíbrio, entre outras qualidades físicas. Ao fazer sua inscrição, considere ter condições físicas adequadas ou estar em processo de preparação física para a prática esportiva do voleibol.
Atestado Médico: Sim. Prazo 15 dias após início das atividades.
Traje/Acessórios: Traje e calçado 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: 13/03/2024, 09h
Fim: 14/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 19/03/2024, 17h
Fim: 20/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	**97**
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 35 anos
Dias da Semana	2ª, 4ª e 6ª feira
Horários	08:00 às 10:00
Local	2ªfeira Ginásio I B // 4ªfeira e 6ªfeira Ginásio II
Número de Vagas	25
Valor da Taxa	R$ 415,00

47. 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 de Melo
Responsável pela Atividade: Prof. Markus J. Weininger
Contato: projetopraticascorporais.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: Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal. Obrigatório trazer em todas as aulas o seu tapete de yoga (mat) para uso pessoal.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 11/03/2024, 17h
Fim: 12/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 14/03/2024

2º Período (vagas restantes):
Início: 18/03/2024, 17h
Fim: 19/03/2024, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2024

3º Período (vagas restantes):
Início: 25/03/2024, 17h
Fim: 29/03/2024, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2024

TURMA	**98**	**99**
Faixa Etária (mínima e máxima)	15 a 65 anos	15 a 65 anos
Dias da Semana	4ª feira	5ª feira
Horários	17:30 às 19:00	12:00 às 13:30
Local	Laboratório de Dança A (ao lado do auditório)	Laboratório de Dança A (ao lado do auditório)
Número de Vagas	28	23
Valor da Taxa	R$ 210,00	R$ 210,00