

## **EDITAL nº 01/2019/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 esportivas à comunidade, oferecidas para o semestre 2019/1.

### **1. INSCRIÇÕES – PERÍODO DE VIGÊNCIA DAS ATIVIDADES**

**1.1.** As ATIVIDADES terão INÍCIO a partir de 18/03/2019 e TÉRMINO em 06/07/2019, respeitando as informações do ANEXO 1.

**1.2.** As inscrições nas turmas ofertadas para 2019/1 são válidas para o período de 18/03 a 06/07/2019 (16 semanas), com exceção da atividade RELAXAMENTO & MEDITAÇÃO - Oficina, que terá 8 encontros em cada Oficina, com datas pré-definidas.

### **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.** Para minimizar os problemas de grandes congestionamentos na Internet, as INSCRIÇÕES ONLINE estarão disponíveis em dias e horários específicos para cada tipo de atividade.

**2.4.** O **link** das **INSCRIÇÕES ONLINE** deverá ser acessado **SOMENTE** nos dias e horários em que a inscrição da atividade pretendida estiver disponível.

**2.5.** Serão automaticamente canceladas as INSCRIÇÕES feitas em desacordo com este EDITAL.

**2.6.** O pagamento da INSCRIÇÃO não será reembolsado, inclusive em caso de pagamento feito em duplicidade.

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

- ATLETISMO, DESENVOLVIMENTO HUMANO E SAÚDE (9 a 13 anos)
- GINÁSTICA - Escola de Ginástica (6 a 15 anos)

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

- 2.8.** Não haverá limite de números de inscrição por CPF, a partir do segundo período de INSCRIÇÃO ONLINE.
- 2.9.** 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.** Os três primeiros servidores da UFSC (ativos e inativos) que se inscreverem em cada turma ofertada (informando o número do SIAPE e a Categoria “Servidor”), terão o desconto de 50% do valor da taxa. O desconto é válido apenas para uma única matrícula por servidor e não é estendido aos seus dependentes. Estes servidores deverão apresentar no primeiro dia de aula, além do formulário de inscrição com o comprovante de pagamento, um documento que o identifique como servidor da UFSC.
- 2.11.** 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.
- 2.12.** **O correto preenchimento da ficha de inscrição, inclusive a escolha da turma e pagamento do boleto bancário (GRU) até a data do vencimento são de inteira responsabilidade do interessado.**
- 2.13.** 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).
- 2.14.** O valor da taxa de inscrição é válido para o período de realização das atividades deste semestre (18/03/2019 a 06/07/2019), conforme exposto no item “1” deste EDITAL.
- 2.15.** A maioria das atividades é ministrada por estudantes do Curso de Educação Física, sob a coordenação de um Professor do Departamento de Educação Física/CDS/UFSC. Considerando que as atividades são de extensão e não de ensino, a Coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade não emitirá documento contendo nota e/ou frequência.
- 2.16.** 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).
- 2.17.** Caso haja interrupção do semestre, por motivo de força maior, as atividades de extensão que forem suspensas, poderão ter as aulas repostas.
- 2.18.** Os horários constantes deste EDITAL referem-se ao horário oficial da Rede Mundial de Computadores (horário de Brasília DF/Brasil).
- 2.19.** **Será excluído, sem direito a ressarcimento,** em qualquer momento, mesmo depois de matriculado, o participante que:
- 2.19.1.** Comprovadamente, para realizar a inscrição nas atividades de extensão, tiver usado documentos e/ou informações falsas ou outros meios ilícitos.
- 2.19.2.** Perturbar, de qualquer modo, a ordem dos trabalhos, incorrendo em comportamento indevido.

- 2.19.3.** Exigir ou impor outro horário ou outra atividade para (o) a qual não está inscrito.
- 2.19.4.** Comprovadamente, praticar qualquer ato ilícito nas dependências no Centro de Desportos/UFSC.
- 2.19.5** O Coordenador da Atividade de Extensão, juntamente com o Coordenador de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade e o Diretor do CDS/UFSC, procederão a averiguação de informações ou denúncias e emitirão parecer conclusivo, encaminhando para ciência do participante envolvido.
- 2.20.** No caso de o participante vir a ser excluído de quaisquer Atividades de Extensão do CDS/UFSC, nas quais se inscreveu, a sua Inscrição/Participação ficará impossibilitada também em Atividades disponibilizadas no futuro.
- 2.21.** 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.
- 2.22.** 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 2019.1.
- 3.2.** Clicar no código da atividade pretendida.
- 3.3.** Selecionar a turma desejada (quando a atividade tem mais de uma turma é necessário 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 interessado:
- CPF, obrigatório inclusive para estrangeiros (no caso da criança que não possuir, registrar o CPF do responsável);
  - Nome completo;
  - SIAPE (somente para os servidores da UFSC);
  - Categoria (Servidor ou, Aluno ou, Comunidade ou, Outros);
  - Endereço; Bairro; Cidade; CEP; Estado; País;
  - Telefone para contato;
  - Data de nascimento;
  - E-mail;
  - Dados de contato para caso de emergência (Nome, telefone e e-mail).
- 3.5.** Conferir os dados (especialmente a turma selecionada), enviar e anotar o número da inscrição.
- 3.6.** Imprimir a ficha de inscrição, pois ela contém todas as informações necessárias, como horário e local da atividade.
- 3.7.** Gerar e imprimir o boleto bancário (GRU), no caso de atividades não gratuitas.

Observação: A impressão da ficha de inscrição e do boleto bancário (GRU) ficará disponível no sistema até o respectivo vencimento. É aconselhável imprimi-los nos momentos de menor congestionamento. Basta acessar o link Segunda via da GRU - Guia de Recolhimento da União - 2019/1, informar o número da inscrição e do CPF. Atenção à data de vencimento do boleto bancário (GRU), pois passado o prazo do pagamento, a inscrição é automaticamente cancelada.

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

**3.9.** Caso o interessado não tenha anotado o nº da inscrição, poderá consultar utilizando o CPF, no link: Consultar INSCRIÇÃO.

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

#### **4. PARTICIPAÇÃO**

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

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

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

#### **5. TROCA DE TURMA**

**5.1.** O participante, munido da ficha de inscrição e comprovante de pagamento, poderá solicitar mudança de turma ou de atividade na Coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade/CDS/UFSC, desde que:

- 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: 18/03/2019, das 08:30 às 11:00 e das 13:00 às 16:00 horas.

Segundo Período: 25/03/2019, das 08:30 às 11:00 e das 13:00 às 16:00 horas.

## 6. DATAS SEM ATIVIDADES 2019/1 (não haverá recuperação de aula)

- 23 de março (sábado): Feriado - Aniversário de Florianópolis
- 19 de abril (sexta-feira): Feriado - Sexta Feira Santa
- 20 de abril (sábado): Dia não letivo
- 1º de maio (quarta-feira): Feriado - Dia do Trabalho
- 20 de junho (quinta-feira): Feriado - Corpus Christi
- 21 e 22 de junho (sexta-feira e sábado): Dias não letivos

## 7. ATIVIDADES OFERECIDAS

A descrição detalhada das atividades oferecidas para o semestre 2019.1 está especificada no ANEXO 1 deste Edital.

### 7.1. ARTES MARCIAIS

- a) JIU-JITSU – Iniciação e Treinamento (a partir de 18 anos, inscrição presencial).
- b) JUDÔ – Iniciação e Treinamento (a partir de 18 anos, inscrição presencial).

### 7.2. ATIVIDADES CONJUNTAS

- a) DESENVOLVER – avaliação do desenvolvimento motor de escolares da rede pública da Grande Florianópolis, com problemas na aprendizagem e indicação/encaminhamento de intervenções específicas (6 a 9 anos, gratuito, inscrição presencial).
- b) INICIAÇÃO ESPORTIVA – Inicia UFSC - ginástica, atletismo, voleibol, futsal, basquetebol, handebol, etc. (7 a 10 anos, inscrição presencial, gratuito).

### 7.3. ATIVIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS PARA A TERCEIRA IDADE

- a) GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online).
- b) VOLEIBOL PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 55 anos, inscrição online).

### 7.4. ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

- a) ATLETISMO, DESENVOLVIMENTO HUMANO E SAÚDE (9 a 13 anos, gratuito, inscrição online).
- b) BASQUETEBOL – Centro de Formação no Treino de Basquetebol (11 a 19 anos, gratuito, inscrição presencial).
- c) CAPOEIRA DA ILHA (a partir de 10 anos, gratuito, inscrição presencial).
- d) DESENVOLVER – avaliação do desenvolvimento motor de escolares da rede pública da Grande Florianópolis, com problemas na aprendizagem e indicação/encaminhamento de intervenções específicas (6 a 9 anos, gratuito, inscrição presencial).
- e) FUTEBOL – Inicia UFSC (10 a 13 anos, gratuito, inscrição presencial).
- f) GINÁSTICA – Escola de Ginástica - ginástica com exercícios corporais acrobáticos e não acrobáticos (6 a 15 anos, inscrição online).
- g) GOALBALL – Iniciação e Treinamento (10 a 60 anos, deficiência visual, gratuito, inscrição presencial).
- h) HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS (10 a 60 anos, deficiência física, gratuito, inscrição presencial).
- i) INICIAÇÃO ESPORTIVA – Inicia UFSC - ginástica, atletismo, voleibol, futsal, basquetebol, handebol, etc. (7 a 10 anos, gratuito, inscrição presencial).
- j) RUGBY – Da Iniciação ao Alto Rendimento (10 a 13 anos, masculino e feminino, gratuito, inscrição presencial).

- k) TÊNIS DE CAMPO PARA CADEIRANTES – Aprendizagem e Treinamento (10 a 80 anos, ser participante da modalidade tênis em cadeira de rodas, gratuito, inscrição presencial).

#### **7.5. ATIVIDADES PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA**

- a) ATLETISMO ADAPTADO: DA INICIAÇÃO AO TREINAMENTO – Iniciação e Treinamento/Aperfeiçoamento (a partir de 16 anos, deficiência física ou visual, gratuito, inscrição presencial).
- b) GOALBALL – Iniciação e Treinamento (10 a 60 anos, deficiência visual, gratuito, inscrição presencial).
- c) HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS (10 a 60 anos, deficiência física, gratuito, inscrição presencial).
- 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).

#### **7.6. ATLETISMO**

- a) ATLETISMO ADAPTADO: DA INICIAÇÃO AO TREINAMENTO - Iniciação e Treinamento/Aperfeiçoamento (a partir de 16 anos, deficiência física ou visual, gratuito, inscrição presencial).
- b) ATLETISMO, DESENVOLVIMENTO HUMANO E SAÚDE (9 a 13 anos, gratuito, inscrição online).
- c) ATLETISMO, DESENVOLVIMENTO HUMANO E SAÚDE (14 a 55 anos, inscrição online).

#### **7.7. BASQUETEBOL**

- a) BASQUETEBOL – Centro de Formação no Treino de Basquetebol (11 a 19 anos, masculino e feminino, gratuito, inscrição presencial).
- b) BASQUETEBOL PARA A COMUNIDADE (a partir de 18 anos, masculino, tem pré-requisito, inscrição online).

#### **7.8. CAPOEIRA**

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

#### **7.9. CONDICIONAMENTO FÍSICO E MUSCULAÇÃO**

- a) CONDICIONAMENTO FÍSICO – Programa de Condicionamento Físico relacionado à Saúde (18 a 59 anos, inscrição online).
- b) MUSCULAÇÃO – Academia de Musculação para a Comunidade (18 a 70 anos, inscrição online).

#### **7.10. CUIDADOS ESPECÍFICOS COM A SAÚDE**

- a) DESENVOLVER – avaliação do desenvolvimento motor de escolares da rede pública da Grande Florianópolis, com problemas na aprendizagem e indicação/encaminhamento de intervenções específicas (6 a 9 anos, gratuito, inscrição presencial).
- b) MovMais – atividade física para pessoas com excesso de peso (IMC maior ou igual a 25kg/m<sup>2</sup>. (18 a 59 anos, gratuito, pré-inscrição online).
- c) PARKINSON - EXERCÍCIOS CONTRA RESISTÊNCIA PARA PESSOAS COM DOENÇA DE PARKINSON (inscrição presencial).
- d) PROCOR – PROGRAMA DE REABILITAÇÃO CARDIORESPIRATÓRIA (45 a 75 anos, inscrição online).

### **7.11. DANÇAS**

- a) BALÉ CLÁSSICO BÁSICO – Iniciantes (a partir de 18 anos, masculino e feminino, inscrição online).
- b) BALÉ CLÁSSICO INTERMEDIÁRIO (a partir de 18 anos, masculino e feminino, inscrição online).
- c) DANÇA BRASILEIRA FORRÓ PÉ DE SERRA I E II (a partir de 16 anos, inscrição online).
- d) DANÇA CIGANA ARTÍSTICA I - Iniciantes (a partir de 15 anos, feminino, inscrição online).
- e) DANÇA CIGANA ARTÍSTICA II - Iniciadas (a partir de 15 anos, feminino, inscrição online).
- f) DANÇA CONTEMPORÂNEA + CONTATO E IMPROVISACÃO (a partir de 18 anos, inscrição online).
- g) ENTREPULSO - GRUPO DE DANÇA CONTEMPORÂNEA (a partir de 14 anos, inscrição online).
- h) JAZZ CLÁSSICO - Iniciantes (a partir de 14 anos, inscrição online).
- i) JAZZ FUNK I - Iniciantes (a partir de 14 anos, inscrição online).
- j) JAZZ FUNK II - Iniciados (a partir de 14 anos, inscrição online).
- k) VIVÊNCIAS EM DANÇAS PARAENSES (a partir de 16 anos, inscrição online).

### **7.12. FUTEBOL**

- a) FUTEBOL - Inicia UFSC (10 a 13 anos, gratuito, inscrição presencial).

### **7.13. GINÁSTICA**

- a) GINÁSTICA – Escola de Ginástica - ginástica com exercícios corporais acrobáticos e não acrobáticos (6 a 15 anos, inscrição online).
- b) GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online).
- c) VIDA ATIVA – Programa de orientação e ginástica para adultos (30 a 65 anos, inscrição online).
- d) VIVÊNCIAS CORPORAIS (40 a 65 anos, inscrição online).

### **7.14. GOALBALL**

- a) GOALBALL – Iniciação e Treinamento (10 a 60 anos, deficiência visual, gratuito, inscrição presencial).

### **7.15. HANDEBOL**

- a) HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS (10 a 60 anos, deficiência física, gratuito, inscrição presencial).

### **7.16. PILATES**

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

### **7.17. RELAXAMENTO E MEDITAÇÃO**

- a) RELAXAMENTO E MEDITAÇÃO - Oficina (a partir de 15 anos, gratuito, inscrição online).

### **7.18. RUGBY**

- a) RUGBY - Da Iniciação ao Alto Rendimento (16 a 30 anos, feminino, gratuito, inscrição presencial).
- b) RUGBY – Da Iniciação ao Alto Rendimento (14 a 19 anos, masculino, gratuito, inscrição presencial).
- c) RUGBY – Da Iniciação ao Alto Rendimento (10 a 13 anos, masculino e feminino, gratuito, inscrição presencial).

**7.19. TÊNIS**

- a) BEACH TENNIS PARA A COMUNIDADE (16 a 60 anos, inscrição online).
- b) TÊNIS DE CAMPO PARA CADEIRANTES – Aprendizagem e Treinamento (10 a 80 anos, ser participante da modalidade tênis em cadeira de rodas, gratuito, inscrição presencial).
- c) TÊNIS PARA ALUNOS E EX-ALUNOS DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFSC (17 a 80 anos, gratuito, inscrição por e-mail ou contato telefônico).
- d) TÊNIS PARA A COMUNIDADE (18 a 60 anos, inscrição online).

**7.20. VOLEIBOL**

- a) VOLEIBOL MASTER (40 a 80 anos, inscrição online).
- b) VOLEIBOL PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 55 anos, inscrição online).

**7.21. YOGA**

- a) YOGA (a partir de 15 anos, inscrição online).

Florianópolis, 22 de fevereiro de 2019.

Profª Daniele Detanico  
Coordenadora de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade/CDS/UFSC



## ANEXO 1

### ANEXO 1 - DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

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

#### 1. ATLETISMO ADAPTADO: Da Iniciação ao Treinamento

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.

**Coordenadora:** Profª Drª Gabriela Fischer

**Responsável pela Atividade:** Diego Antunes

**Contato:** [g.fischer@ufsc.br](mailto:g.fischer@ufsc.br), [aantunesdiegoo@gmail.com](mailto:aantunesdiegoo@gmail.com), 48 991687107

**Pré-Requisitos:** Pessoas com deficiência física ou visual, de ambos os sexos, com idade a partir dos 16 anos.

**Atestado Médico:** Apresentar no início das atividades para o professor.

**Traje/Acessórios:** Roupas e tênis adequados para a prática esportiva.

**Inscrição:** Inscrição presencial.

A inscrição será feita através do preenchimento da ficha de inscrição no local do treino.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
<b>29</b> Iniciação	A partir de 16 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	14:00 às 16:00	Pista de atletismo do CDS UFSC	15	Gratuito
<b>30</b> Treinamento/ Aperfeiçoamento	A partir de 16 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	16:00 às 18:00	Pista de atletismo do CDS UFSC	15	Gratuito

#### 2. ATLETISMO, DESENVOLVIMENTO HUMANO E SAÚDE

O projeto busca oportunizar a comunidade, além do desfrute de uma 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:** [jolmerson.carvalho@gmail.com](mailto:jolmerson.carvalho@gmail.com)

**Atestado Médico:** É obrigatório Atestado Médico, a ser entregue até 25/03/2019, para o Prof. Jolmerson.

**Traje/Acessórios:** Calção/Short, camiseta/agasalho e tênis.

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

**Início:** 12/03/2019, 14:30h

**Fim:** 13/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 13/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

**Início:** 19/03/2019, 13h

**Fim:** 19/03/2019, 17h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/03/2019

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 25/03/2019, 19h

**Fim:** 29/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/03/2019

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
<b>16</b>	9 a 13 anos	2ª e 4ª feira	9:15 às 10:15	Pista de Atletismo da UFSC	25	Gratuito
<b>17</b>	14 a 55 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	17:45 às 20:30	Pista de Atletismo da UFSC	35	R\$ 250,00

### 3. BASQUETEBOL – Centro de Formação no Treino de Basquetebol - CFTB

O CFTB visa promover a iniciação esportiva e o desenvolvimento esportivo no basquetebol a jovens dos 11 aos 19 anos, cumprindo as tarefas de treino e dos conteúdos de cada etapa de treinamento, 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, jogo seguro e o treino de forma divertida e objetiva.

**Coordenador:** Professor Doutor Humberto M. Carvalho

**Contato:** [hmoreiracarvalho@gmail.com](mailto:hmoreiracarvalho@gmail.com)

**Pré-Requisitos:** A prática de basquetebol é dirigida a meninas e meninos dos 11 aos 19 anos.

**Atestado Médico:** Necessita apresentação de atestado médico para a prática esportiva.

**Traje/Acessórios:** Vestuário para a prática esportiva de basquetebol.

**Inscrição:** As inscrições serão realizadas presencialmente, no horário e local da prática, a partir da primeira semana de aula (18/03/2019).

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
<b>18</b>	11 a 15 anos Feminino	3ª, 5ª e 6ª feira	3ª e 5ª, 15:00 às 16:15 6ª, 14:00 às 16:00	Ginásio 3	20	Gratuito
<b>19</b>	11 a 15 anos Masculino	3ª, 5ª e 6ª feira	3ª e 5ª, 15:00 às 16:15 6ª, 14:00 às 16:00	Ginásio 3	20	Gratuito
<b>20</b>	14 a 19 anos Masculino	2ª, 4ª e 6ª feira	14:00 às 16:00	Ginásio 2	20	Gratuito
<b>21</b>	14 a 19 anos Feminino	2ª, 4ª e 6ª feira	14:00 às 16:00	Ginásio 3	20	Gratuito
<b>22</b>	14 a 19 anos Masculino	2ª, 4ª e 6ª feira	14:00 às 16:00	Ginásio 2	20	Gratuito
<b>23</b>	10 a 12 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	9:30 às 11:00	Quadra Externa	20	Gratuito

24	13 a 15 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	8:00 às 9:30	Quadra Externa	20	Gratuito
----	--------------	-------------------	--------------	----------------	----	----------

#### 4. BASQUETEBOL PARA A COMUNIDADE (para candidatos pré-selecionados)

As atividades serão predominantemente práticas. Iniciarão com uma sessão de alongamentos e aquecimento e uma revisão dos principais fundamentos do Basquetebol. Posteriormente, teremos pequenos jogos e em seguida, jogos com o tempo de um QUARTO de uma partida de Basquetebol (10 min). Ao final teremos sessões de arremessos à cesta de diversos lugares da quadra.

As atividades serão no Ginásio 2 do CDS/UFSC nas segundas e quartas das 20:00 as 22:00 horas.

Nas sextas-feiras realizaremos os testes práticos para admissão e atividades de nivelamento quando necessário.

**Coordenador:** Paulo Marcelo Soares de Macedo

**Contato:** paulo.macedo@ufsc.br, (48) 99919 1982

**Pré-Requisitos:** Sexo masculino.

A seleção dos candidatos será realizada dia **15/03/2019 (sexta-feira), às 20:00 horas, no Ginásio 2 do CDS/UFSC**. Cada candidato deverá se apresentar com roupa adequada: Calção, bermuda, tênis, e **duas (02) camisetas: uma clara (branca) e uma escura (preta ou azul)** e pronto para a prática do Basquetebol. Serão avaliados os fundamentos técnicos do Basquetebol como: dribles, passes, arremessos, marcação e posicionamento; bem como o desempenho geral no jogo de Basquetebol. Quando necessário poderá ser realizada uma entrevista com o candidato.

**Atestado Médico:** Será solicitado Atestado Médico que indique que o candidato está apto para fazer atividades físicas.

**Traje/Acessórios:** Calção, bermuda, tênis, e sempre duas (02) camisetas: uma clara (branca) e uma escura (preta ou azul).

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

**Início:** 20/03/2019, 19:30h

**Fim:** 21/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

**Início:** 25/03/2019, 19h

**Fim:** 29/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/03/2019

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
37	A partir de 18 anos	2ª e 4ª feira	20:00 às 22:00	Ginásio 2	30	R\$ 180,00

#### 5. CAPOEIRA DA ILHA – Na Roda da Vida: Capoeira e resistência

O “Projeto de Extensão: Capoeira da Ilha” que se insere entre aqueles que primam pela ética de comprometimento público com a sociedade civil, têm como um dos seus objetivos para 2019 dar continuidade ao trabalho desenvolvido nos núcleos de capoeira e registrar o trabalho realizado no Projeto de Extensão e na

Capoeira de Florianópolis. Conserva na sua essência as perspectivas que moldam a nossa compreensão sobre essa manifestação: um fenômeno histórico-cultural brasileiro, uma prática corporal social de resistência ainda possível e necessária. O projeto trata da Capoeira no Colégio, na Universidade, mas enquanto extensão atravessa o Campus. Difundir a Capoeira, sua filosofia, história e prática, enquanto manifestação cultural afro-brasileira, numa perspectiva de resgate às suas raízes através da promoção de atividades culturais e artísticas relacionadas à Capoeira em Florianópolis. Eis o principal objetivo. O projeto possui quatro eixos metodológicos: ensino, treino, rodas de capoeira e atividades culturais e socioeducativas.

**Coordenadora:** Danuza Meneghello (CA/CED/UFSC)

**Responsável pela Atividade:** Mestre Polegar e Contramestra Danuza

**Contato:** [projetocapoeiradailha@gmail.com](mailto:projetocapoeiradailha@gmail.com), (48) 98411-2480

**Traje/Acessórios:** Roupas leves; flexíveis.

**Inscrição:** A matrícula será realizada no próprio local dos treinos.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
25	A partir de 10 anos	3ª e 5ª feira	12:00 às 13:30	Ginásio da Capoeira/CDS	Ilimitada	Gratuito
26	A partir de 10 anos	2ª 4ª e 6ª feira	2ª e 4ª, 19:20 às 21:50 6ª, 18:30 às 21:50	Ginásio da Capoeira/CDS	Ilimitada	Gratuito

## 6. CONDICIONAMENTO FÍSICO – Programa de Condicionamento Físico relacionado à Saúde

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.

**Coordenadora:** Kelly Samara da Silva

**Contato:** E-mail: [kelly.samara@ufsc.br](mailto:kelly.samara@ufsc.br)

**Pré-Requisitos:** Poderão participar do projeto pessoas da Comunidade Universitária e Comunidade em Geral, de ambos os sexos.

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

**Traje/Acessórios:** Roupas de ginástica, tênis e toalha.

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

**Início:** 07/03/2019, 17:15h

**Fim:** 08/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 13/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

**Início:** 20/03/2019, 19:30h

**Fim:** 21/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/03/2019

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 25/03/2019, 19h

**Fim:** 29/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/03/2019

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
<b>38</b>	18 a 59 anos	3ª e 5ª feira	18:20 às 19:20	Laboratório de Musculação – Bloco 6	33	R\$ 200,00
<b>39</b>	18 a 59 anos	3ª e 5ª feira	19:20 às 20:20	Laboratório de Musculação – Bloco 6	33	R\$ 200,00

## 7. Cuidado com a Saúde – DESENVOLVER

O objetivo deste projeto é avaliar o desenvolvimento motor de escolares com problemas na aprendizagem encaminhados pela família ou pelas instituições escolares. Após as avaliações serão indicadas intervenções específicas, encaminhando as crianças para locais que realizam as intervenções motoras (CEFID/UDESC) e/ou serão passadas orientações para trabalhos de intervenção no ambiente familiar, além de demais encaminhamentos conforme necessidade, em parceria com outras instituições como CEFID/UDESC.

**Coordenadora:** Lisiane Schilling Poeta

**Responsável pela Atividade:** Lisiane Schilling Poeta, Ricardo Pimenta

**Contato:** [lisiane.poeta@ufsc.br](mailto:lisiane.poeta@ufsc.br), [ricardopimentarp@gmail.com](mailto:ricardopimentarp@gmail.com), 3721-9927

**Pré-Requisitos:** Estar matriculado nos primeiros anos do ensino fundamental da rede pública de Florianópolis e região.

**Traje/Acessórios:** Roupas para prática de atividade física (bermuda/calça, camiseta, tênis).

**Inscrição:** Encaminhamentos via Instituição Escolar ou pela família.  
Agendamento pelo telefone ou e-mail.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
<b>12</b>	6 a 9 anos	2ª feira	13:30 às 14:10	CDS, Prédio Adm., Sala 227 ou, NUCIDH	20	Gratuito
<b>13</b>	6 a 9 anos	5ª feira	10:10 às 11:00	CDS, Prédio Adm., Sala 227 ou, NUCIDH	20	Gratuito

## 8. Cuidado com a Saúde - MovMais

MovMais - Programa de atividade física para pessoas com excesso de peso.

**Coordenador:** Jucemar Benedet

**Contato:** [jucemar.benedet@ufsc.br](mailto:jucemar.benedet@ufsc.br)

Edital 001/2019/CEAFC/CDS/UFSC

**Pré-requisito:** Adultos com diagnóstico de excesso de peso (IMC maior ou igual a 25Kg/m<sup>2</sup>). Para calcular o IMC o 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:** Entregar antes do início das atividades.

**Traje/Acessórios:** Tênis e roupa adequados para a prática de exercícios

**Inscrição: Pré-Inscrição Online:** <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>  
(Pré-inscrição online e matrícula após entrevista.)

**Períodos de Pré-Inscrição** (enquanto houver vaga):

**Início:** 26/02/2019, 8h

**Fim:** 01/03/2019, 16h

**Observações:**

1. A Coordenação do MovMais entrará em contato com os pré-inscritos, por telefone ou e-mail, para agendar as entrevistas, que serão realizadas no CDS/UFSC.
2. As entrevistas para apresentação dos pré-requisitos seguirão a ordem de inscrição, até a lotação completa das turmas (2 turmas: 20 vagas cada turma).
3. As pré-inscrições não atendidas inicialmente permanecerão válidas e poderão ser chamadas para entrevista e matrícula caso ocorram desistências.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
44	18 a 59 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	19:00 às 20:00	Pista e Laboratório de Musculação	50 vagas para pré-inscrição	Gratuito
45	18 a 59 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	20:00 às 21:00	Pista e Laboratório de Musculação	50 vagas para pré-inscrição	Gratuito

## 9. Cuidado com a Saúde - PARKINSON - EXERCÍCIOS CONTRA RESISTÊNCIA PARA PESSOAS COM DOENÇA DE PARKINSON

EXERCÍCIOS CONTRA RESISTÊNCIA PARA PESSOAS COM DOENÇA DE PARKINSON: Exercícios de musculação visando melhoria da força e resistência muscular, equilíbrio, coordenação e convívio social.

**Coordenadora:** Aline Rodrigues Barbosa

**Contato:** [aline.r.barbosa@ufsc.br](mailto:aline.r.barbosa@ufsc.br)

**Atestado Médico:** Apresentar no momento da inscrição.

**Traje/Acessórios:** Roupa apropriada para prática de atividade física.

**Inscrição:** Inscrição presencial, direto com o responsável.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
46	Não há	2ª, 4ª e 6ª feira	16:00 às 18:00	Laboratório de Musculação	15	R\$ 250,00

## 10. Cuidado com a Saúde - PROCOR - PROGRAMA DE REABILITAÇÃO CARDIORESPIRATÓRIA

O Programa de Prevenção e Reabilitação Cardiorrespiratória (PROCOR) do CDS/UFSC tem como objetivo oferecer à comunidade, em geral e acadêmica, a possibilidade de participação em um programa de treinamento físico (aeróbico e de força), direcionado ao tratamento de pacientes com doenças cardiovasculares e metabólicas ou com fatores de risco associados.

**Coordenadora:** Prof. Dr<sup>a</sup>. Aline Mendes Gerage da Silva

**Responsável pela Atividade:** Aline M Gerage, Rodrigo Delevatti, Luiz Guilherme A Guglielmo, Antônio R P Moro

**Contato:** [aline.gerage@ufsc.br](mailto:aline.gerage@ufsc.br); [rodrigo.dellevatti@ufsc.br](mailto:rodrigo.dellevatti@ufsc.br), [luz.guilherme@ufsc.br](mailto:luz.guilherme@ufsc.br), [renato.moro@ufsc.br](mailto:renato.moro@ufsc.br)

**Pré-Requisitos:**

- 1) Ter entre 45 e 75 anos;
- 2) Possuir doença arterial coronariana, hipertensão arterial, diabetes e/ou fatores de risco associados (ex: obesidade, dislipidemia), o que será confirmado na primeira semana de aulas a partir de anamnese e solicitação de exames;
- 3) Apresentar liberação médica, preferencialmente emitida por cardiologista, atestando aptidão para a prática de atividades físicas.

**Atestado Médico:** Sim, devendo ser apresentado até a segunda semana de aula. O mesmo deverá ser emitido, preferencialmente, por médico cardiologista, há, no máximo 2 meses antes do início das aulas.

**Traje/Acessórios:** Roupas e calçados adequados para a prática de exercícios físicos.

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

**Início:** 12/03/2019, 14:30h

**Fim:** 13/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário:** 13/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

**Início:** 19/03/2019, 13h

**Fim:** 19/03/2019, 17h

**Vencimento do Boleto Bancário:** 21/03/2019

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 25/03/2019, 19h

**Fim:** 29/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/03/2019

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
47	45 a 75 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	17:00 às 18:00	Laboratório de Ergonomia – PROCOR – Bloco 5	14	R\$ 250,00
48	45 a 75 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	18:00 às 19:00	Laboratório de Ergonomia - PROCOR – Bloco 5	14	R\$ 250,00
49	45 a 75 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	19:00 às 20:00	Laboratório de Ergonomia - PROCOR – Bloco 5	14	R\$ 250,00

## 11. Dança - BALÉ CLÁSSICO BÁSICO - Iniciantes

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.

**Coordenadora:** Profa. Cristiane Ker

**Responsável pela Atividade:** Profa. Luciana Fiamoncini

**Contato:** E-mail: [projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com](mailto:projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com) / Tel.: (48) 3721-4778

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

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

**Início:** 08/03/2019, 17:15h

**Fim:** 11/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 13/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

**Início:** 19/03/2019, 19:30h

**Fim:** 20/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/03/2019

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 25/03/2019, 19h

**Fim:** 29/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/03/2019

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
<b>50</b>	A partir de 18 anos	2ª feira	8:20 às 10:00	Laboratório de Dança - Bloco 5B	18 Feminino 8 Masculino	R\$ 165,00
<b>51</b>	A partir de 18 anos	5ª feira	10:10 às 11:50	Laboratório de Dança - Bloco 5B	18 Feminino 8 Masculino	R\$ 165,00

## 12. Dança - BALÉ CLÁSSICO INTERMEDIÁRIO

Aula clássica de ballet em nível intermediário para moças e rapazes. Essa turma irá desenvolver a barra completa, firmeza e agilidade nas trocas de perna em jetés, frappes, rond en l'air e grand battements. No centro, adágios, pequenos tendus, gran battements com arabesque e atitude. Giros de segunda e quarta posições de pés. Pequenos saltos, bateria vollé e grand jeté, em raiais, diagonais e en menage.

**Coordenadora:** Profa. Cristiane Ker

**Responsável pela Atividade:** Profa. Luciana Fiamoncini

**Contato:** [projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com](mailto:projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com), (48) 3721-4778

**Pré-Requisitos:** Ter algum conhecimento prévio do Balé.

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

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



**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

**Início:** 08/03/2019, 17:15h

**Fim:** 11/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 13/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

**Início:** 19/03/2019, 19:30h

**Fim:** 20/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/03/2019

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 25/03/2019, 19h

**Fim:** 29/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/03/2019

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
52	A partir de 18 anos	4ª feira	13:30 às 15:10	Laboratório de Dança - Bloco 5B	18 Feminino 8 Masculino	R\$ 165,00

### 13. Dança - ENTREPULSO - GRUPO DE DANÇA CONTEMPORÂNEA

O **Entre pulso** é um grupo de dança contemporânea que estuda possibilidades de conexão do corpo em movimento, com objetivo de estudar protocolo de ação e composição coreográfica. A vertente do trabalho passa pelo contemporâneo (Graham e Cunningham), educação somática (Laban, Bartenieff e BMC), dança teatro (Jooss e Bausch) e contato improvisação (Paxton e Scotton). O grupo também desenvolve atividade artística com apresentações em eventos acadêmicos e festivais competitivos.

Todos os inscritos participarão dos encontros dançados, porém para as apresentações artísticas, agendadas, participará aquele que demonstrar disponibilidade e comprometimento, avaliado caso a caso pelo proponente do grupo.

**Coordenadora:** Profa. Cristiane Ker

**Responsável pela Atividade:** Profa. Luciana Fiamoncini

**Contato:** e-mail: [projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com](mailto:projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com), (48) 3721-4778

**Traje/Acessórios:** Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

**Início:** 08/03/2019, 17:15h

**Fim:** 11/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 13/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

**Início:** 19/03/2019, 19:30h

**Fim:** 20/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/03/2019

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 25/03/2019, 19h

**Fim:** 29/03/2019, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
58	A partir de 14 anos	3ª feira	13:30 às 15:10	Laboratório de Dança - Bloco 5B	28	R\$ 165,00

## 14. Dança - JAZZ CLÁSSICO - Iniciantes

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.

**Coordenadora:** Profa. Cristiane Ker

**Responsável pela Atividade:** Profa. Luciana Fiamoncini

**Contato:** [projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com](mailto:projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com), (48) 3721-4778

**Traje/Acessórios:** Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

**Início:** 08/03/2019, 17:15h

**Fim:** 11/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 13/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

**Início:** 19/03/2019, 19:30h

**Fim:** 20/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/03/2019

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 25/03/2019, 19h

**Fim:** 29/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/03/2019

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
59	A partir de 14 anos	3ª feira	17:10 às 18:30	Laboratório de Ginástica - Bloco 5A	28	R\$ 130,00

## 15. Dança - JAZZ FUNK I - Iniciantes

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.

**Coordenadora:** Profa. Cristiane Ker

**Responsável pela Atividade:** Profa. Luciana Fiamoncini

**Contato:** [projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com](mailto:projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com), (48) 3721-4778

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

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

**Início:** 08/03/2019, 17:15h

**Fim:** 11/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 13/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

**Início:** 19/03/2019, 19:30h

**Fim:** 20/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/03/2019

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 25/03/2019, 19h

**Fim:** 29/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/03/2019

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
60	A partir de 14 anos	4ª feira	19:20 às 21:00	Laboratório de Ginástica - Bloco 5A	28	R\$ 165,00

## 16. Dança - JAZZ FUNK II - Iniciados

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.

As sessões de nível iniciado, terão um grau maior de complexidade em que serão compostas movimentações mais elaboradas 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 peculiaridades das técnicas de Dança Jazz com influências das Danças Urbanas e criação de sequências coreográficas.

**Coordenadora:** Profa. Cristiane Ker

**Responsável pela Atividade:** Profa. Luciana Fiamoncini

**Contato:** E-mail: [projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com](mailto:projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com) / Tel.: (48) 3721-4778

**Pré-Requisitos:** Esta turma se trata de alunos de nível iniciados. Poderão se inscrever pessoas que participaram de pelo menos 2 semestres da modalidade, ou que tenham experiência de pelo menos 1 ano com a dança Jazz. Se não se encaixa nestes quesitos, mas acredita estar apto para o nível iniciado, poderá ser feito um teste antes do início das aulas. Para tanto, entre em contato pelo e-mail: [brunal.e@hotmail.com](mailto:brunal.e@hotmail.com) ou [projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com](mailto:projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com).

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

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

**Início:** 08/03/2019, 17:15h

**Fim:** 11/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 13/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

**Início:** 19/03/2019, 19:30h

**Fim:** 20/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/03/2019

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 25/03/2019, 19h

**Fim:** 29/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/03/2019

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
61	A partir de 14 anos	5ª feira	19:20 às 21:00	Laboratório de Dança - Bloco 5A	28	R\$ 165,00

## 17. Dança - VIVÊNCIAS EM DANÇAS PARAENSES

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 o Lundum Marajoara, o Siriá e o Carimbó 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.

**Coordenadora:** Profa. Cristiane Ker

**Responsável pela Atividade:** Profa. Luciana Fiamoncini

**Contato:** E-mail: [projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com](mailto:projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com) / Tel.: (48) 3721-4778

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

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

Edital 001/2019/CEAFC/CDS/UFSC

Início: 08/03/2019, 17:15h

Fim: 11/03/2019, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 13/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

Início: 19/03/2019, 19:30h

Fim: 20/03/2019, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2019

**3º Período** (vagas restantes):

Início: 25/03/2019, 19h

Fim: 29/03/2019, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2019

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
62	A partir de 16 anos	6ª feira	10:10 às 11:50	Laboratório de Ginástica - Bloco 5A	28	R\$ 165,00

## 18. DANÇA BRASILEIRA FORRÓ PÉ DE SERRA I E II

Este projeto de extensão “Dança Brasileira Forró Pé de Serra I e II” é oferecido aqui no CDS/UFSC há 17 anos. Já ensinamos por volta de umas 2000 pessoas a dançar Forró. O nosso compromisso é ensinar de forma simples e, com isso, fortalecer a naturalidade rítmica do Forró pé de serra, autêntico, original. Aquele em que se dança a dois unidos de corpo e alma, num mesmo ritmo, cadência. 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 mais inteligente que ser triste). As aulas tornam-se, também, 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; torna-se 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 nossa cultura que valorizamos. O lúdico (ritmo x harmonia e imaginação) é pressuposto teórico e recurso didático; dessa forma marcamos uma estética cheia de expressões humanas, de leveza e, por tudo, de ALEGRIA. Ensinamos a dança brasileira Forró pé de serra seguindo a sua essência de festa com o xote, xaxado, baião, arrasta pé e o forró universitário. Em síntese, vislumbramos a dança muito mais que deslocamentos e gestos, mas promoção e celebração da vida.

**Coordenadora:** Prof.<sup>a</sup> Dra. Iracema Soares de Sousa

**Contato:** [cemassaa@yahoo.com.br](mailto:cemassaa@yahoo.com.br)

**Pré-Requisitos:**

**Para o Forró I:** Gostar de dançar e estar a fim de aprender a conhecer a cultura brasileira dessa dança.

**Para o Forró II:** Já saber dançar o Forró Pé de Serra. A pessoa que se inscrever e não conseguir atender a este pré-requisito será transferido para a turma Forró I.

**Atestado Médico:** Quem se inscrever assume que está em boas condições de saúde para o exercício de uma dança intensa (em geral) e podem realizar as atividades sem riscos de adoecer e/ou passar dificuldades de ordem médica.

**Traje/Acessórios:** Sem restrições de trajes, mas, todos dançam descalços/as ou com sapatilha própria de dança, somente usada para isso e sem salto. Estarem cheirosos é uma condição de conforto, necessária.

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

Início: 08/03/2019, 17:15h

Fim: 11/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 13/03/2019**

**2º Período** (vagas restantes):

Início: 19/03/2019, 19:30h

Fim: 20/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2019**

**3º Período** (vagas restantes):

Início: 25/03/2019, 19h

Fim: 29/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2019**

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
<b>53</b> Forró I	A partir de 16 anos	3ª e 5ª feira	18:30 às 19:50	Laboratório de Dança - Bloco 5B	35 Masculino 35 Feminino	R\$ 200,00
<b>54</b> Forró II	A partir de 16 anos	3ª e 5ª feira	20:00 às 21:30	Laboratório de Dança - Bloco 5B	35 Masculino 35 Feminino	R\$ 200,00

## 19. DANÇA CIGANA ARTÍSTICA I – Iniciantes (Feminino)

As Danças Ciganas são danças diversas, por terem recebido influência da cultura de diversos povos, manifestam-se de diferentes formas em cada grupo ou território. 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. As aulas se propõem introduzir a história e cultura cigana; introduzir as danças ciganas e o seu bailar (passos básicos, postura e movimentação de saia); introdução de elementos na dança (flor, leque, pandeiro e xale) e trabalhar desenvoltura, capacidade de improvisação e expressão.

**Coordenadora:** Profa. Cristiane Ker

**Responsável pela Atividade:** Profa. Luciana Fiamoncini

**Contato:** [projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com](mailto:projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com), (48) 3721-4778

**Pré-Requisitos:** Participantes somente do sexo feminino.

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

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

Início: 08/03/2019, 17:15h

Fim: 11/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 13/03/2019**

**2º Período** (vagas restantes):

Início: 19/03/2019, 19:30h

Fim: 20/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2019**

**3º Período** (vagas restantes):

Início: 25/03/2019, 19h

Fim: 29/03/2019, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2019

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
55	A partir de 15 anos	3ª feira	14:20 às 16:00	Laboratório de Dança - Bloco 5A	23	R\$ 165,00

## 20. DANÇA CIGANA ARTÍSTICA II – Iniciadas (Feminino)

Nessas aulas serão aprofundadas técnicas de dança cigana, abordadas danças ciganas de diferentes territórios e além de trabalhar fusões de danças ciganas entre si e com outras técnicas de dança e de composição coreográfica. As Danças Ciganas são danças diversas, por terem recebido influência da cultura de diversos povos, manifestam-se de diferentes formas em cada grupo ou território.

**Coordenadora:** Profa. Cristiane Ker

**Responsável pela Atividade:** Profa. Luciana Fiamoncini

**Contato:** [projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com](mailto:projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com), (48) 3721-4778

**Pré-Requisitos:** Somente para alunas que frequentaram mais de dois semestres de dança cigana no âmbito do Projeto Práticas Corporais.

**Traje/Acessórios:** Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

Início: 08/03/2019, 17:15h

Fim: 11/03/2019, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 13/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

Início: 19/03/2019, 19:30h

Fim: 20/03/2019, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2019

**3º Período** (vagas restantes):

Início: 25/03/2019, 19h

Fim: 29/03/2019, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2019

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
56	A partir de 15 anos	6ª feira	18:30 às 21:10	Laboratório de Dança - Bloco 5B	23	R\$ 165,00

## 21. DANÇA CONTEMPORÂNEA + CONTATO E IMPROVISAÇÃO

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

Edital 001/2019/CEAFC/CDS/UFSC

23

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.

**Coordenadora:** Profa. Cristiane Ker

**Responsável pela Atividade:** Profa. Luciana Fiamoncini

**Contato:** [projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com](mailto:projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com), (48) 3721-4778

**Traje/Acessórios:** Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

**Início:** 08/03/2019, 17:15h

**Fim:** 11/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 13/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

**Início:** 19/03/2019, 19:30h

**Fim:** 20/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/03/2019

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 25/03/2019, 19h

**Fim:** 29/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/03/2019

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
<b>57</b>	A partir de 18 anos	3ª feira	10:10 às 11:50	Laboratório de Dança - Bloco 5A	30	R\$ 165,00

## 22. FUTEBOL – Inicia UFSC

Atividades desenvolvidas através de uma perspectiva lúdica e inclusiva com o objetivo de possibilitar o desenvolvimento físico, motor, cognitivo e social das crianças.

**Futebol:** desenvolve fundamentos e princípios do futebol de campo.

**Coordenadora:** Profa. Michele Caroline de Souza Ribas

**Responsável pela Atividade:** Michele Caroline de Souza Ribas e Juliano Fernandes da Silva

**Contato:** [souza.michele@ufsc.br](mailto:souza.michele@ufsc.br) ; [juliano.fernandes@ufsc.br](mailto:juliano.fernandes@ufsc.br)

**Traje/Acessórios:** Trajes que possibilitem a prática motora.

**Inscrição:** As inscrições devem ser realizadas presencialmente no **dia 19 de março:**

**Turma FUTEBOL: Ginásio 1 do CDS, das 16 às 17h**

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
<b>27</b>	10 a 13 anos	3ª e 5ª feira	16:20 às 17:10	Campo de Futebol CDS/UFSC	20	Gratuito



## 23. GINÁSTICA – Escola de Ginástica (6 a 15 anos)

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.

**Coordenadora:** Juliana Pizani

**Contato:** [jupizani@hotmail.com](mailto:jupizani@hotmail.com)

**Traje/Acessórios:** Roupa confortável para a prática de atividade física, pés descalços ou sapatilha.

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

**Início:** 11/03/2019, 19:30h

**Fim:** 12/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 13/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

**Início:** 19/03/2019, 19:30h

**Fim:** 20/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/03/2019

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 25/03/2019, 19h

**Fim:** 29/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/03/2019

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
28	6 a 15 anos	2ª e 5ª feira	8:00 às 9:00	Laboratório de Ginástica Olímpica – Bloco 6	15	150,00

## 24. Ginástica - VIDA ATIVA – Programa de orientação e ginástica para adultos (30 a 65 anos)

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 (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.

**Coordenadora:** Maria Fermínia Luchtemberg de Bem

**Contato:** [ferminiaufsc@hotmail.com](mailto:ferminiaufsc@hotmail.com)

**Atestado Médico:** Necessário atestado Médico.

Deverá ser entregue na primeira semana de atividade.

**Traje/Acessórios:** Confortável para executar as atividades e exercícios físicos.

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

**Início:** 11/03/2019, 19:30h

**Fim:** 12/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 13/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

**Início:** 19/03/2019, 19:30h

**Fim:** 20/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/03/2019

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 25/03/2019, 19h

**Fim:** 29/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/03/2019

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
<b>63</b>	30 a 65 anos	3ª e 5ª feira	18:30 às 19:30	Laboratório de Ginástica - Bloco 5A	33	R\$ 200,00

## 25. Ginástica - VIVÊNCIAS CORPORAIS (40 a 65 anos)

O projeto tem como objetivo proporcionar vivências corporais às pessoas da comunidade acima de quarenta anos de idade. São realizadas diversas atividades físicas, tais como: dança, caminhadas, exercícios localizados, alongamentos e jogos recreativos.

**Coordenadora:** Lisiane Schilling Poeta

**Contato:** [lisianepoeta@hotmail.com](mailto:lisianepoeta@hotmail.com) / 3721-9927

**Atestado Médico:** Necessário atestado Médico. Apresentar até segunda semana de aula.

**Traje/Acessórios:** Roupas para prática de atividade física (bermuda, camiseta, tênis).

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

**Início:** 11/03/2019, 19:30h

**Fim:** 12/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 13/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

**Início:** 19/03/2019, 19:30h

**Fim:** 20/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/03/2019

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 25/03/2019, 19h

**Fim:** 29/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/03/2019

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

64	40 a 65 anos	3ª e 6ª feira	9:10 às 10:00	Laboratório de Dança – Bloco 5A	27	R\$ 165,00
----	--------------	---------------	---------------	---------------------------------	----	------------

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

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

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

**Coordenadora:** Tânia Bertoldo Benedetti

**Responsável pela Atividade:** Tânia Bertoldo Benedetti, Jucemar Benedet e Rodrigo Delevatti

**Contato:** [tania.benedetti@ufsc.br](mailto:tania.benedetti@ufsc.br); [jucemar.benedet@ufsc.br](mailto:jucemar.benedet@ufsc.br); [rodrigo.delevatti@ufsc.br](mailto:rodrigo.delevatti@ufsc.br)

**Atestado Médico:** Para os alunos novos é obrigatório a apresentação do atestado médico na primeira semana de aula, estando descrito “apto para a prática de atividade física”.

**Traje/Acessórios:** Roupa e tênis adequados para a prática de atividade física.

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

**Início:** 01/03/2019, 18h

**Fim:** 06/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 13/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

**Início:** 18/03/2019, 17:30h

**Fim:** 19/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/03/2019

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 25/03/2019, 19h

**Fim:** 29/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/03/2019

Turma	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	Laboratório de Ginástica – Bloco 5A	30	R\$ 165,00
2	A partir de 60 anos	2ª e 4ª feira	8:20 às 9:10	Laboratório de Ginástica – Bloco 5A	30	R\$ 165,00
3	A partir de 60 anos	2ª e 4ª feira	9:10 às 10:00	Laboratório de Ginástica – Bloco 5A	30	R\$ 165,00
4	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	7:30 às 8:20	3ª: Laboratório de Dança – Bloco 5B 5ª: Laboratório de Ginástica – Bloco 5A	30	R\$ 165,00
5	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	8:20 às 9:10	3ª: Laboratório de Dança – Bloco 5B 5ª: Laboratório de Ginástica – Bloco 5A	30	R\$ 165,00
6	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	9:10 às 10:00	Laboratório de Dança – Bloco 5B	30	R\$ 165,00
7	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	15:10 às 16:00	Laboratório de Ginástica – Bloco 5A	30	R\$ 165,00
8	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	16:00 às 16:50	Laboratório de Ginástica – Bloco 5A	30	R\$ 165,00

## 27. GOALBALL – Iniciação e Treinamento

O goalball é uma modalidade coletiva voltada para pessoas com deficiência visual. As atividades são elaboradas com objetivos de aprimoramento das capacidades físicas, cognitivas e sociais dos participantes por meio de ações específicas do jogo. Dessa forma, busca-se um desenvolvimento global da pessoa com deficiência visual especialmente em elementos que contribuirão para sua autonomia no dia a dia, como orientação espacial, comunicação, equilíbrio e etc...

**Coordenadora:** Bruna Barboza Seron

**Responsável pela Atividade:** Roger Scherer

**Contato:** (48) 999489911

**Pré-Requisitos:** Pessoas com deficiência visual

**Traje/Acessórios:** Roupa de prática esportiva

**Inscrição:** Comparecer diretamente aos treinos a partir de 19/3/2019.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
31	10 a 60 anos	3ª e 5ª feira	18:00 às 19:20	Ginásio 2	15	Gratuito
32	10 a 60 anos	Sábado	8:00 às 11:00	Ginásio 2	15	Gratuito

## 28. HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS

O projeto de extensão “Sábado no Campus: Esportes Adaptados” tem como objetivo promover a iniciação e treinamento do Handebol em Cadeira de Rodas às pessoas com deficiência física da Grande Florianópolis, articulado à proposta pedagógica dos cursos de formação inicial em Educação Física e orientado à promoção do processo de inclusão social.

**Coordenador:** Prof. Dr. Thiago Sousa Matias

**Responsável pela Atividade:** Prof. Dra. Bruna Barboza Seron

**Contato:** thiago.matias@ufsc.br / bruna89@msn.com

**Pré-Requisitos:** Pessoas com deficiência física pertencente à comunidade universitária ou não, de ambos os sexos.

**Traje/Acessórios:** Roupas para a prática de esportes

**Inscrição:** Comparecer ao local do treino.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
33	10 a 60 anos	3ª feira	20:10 às 21:50	Ginásio 3	20	Gratuito
34	10 a 60 anos	Sábado	9:00 às 11:00	Ginásio 1	20	Gratuito

## 29. INICIAÇÃO ESPORTIVA – Inicia UFSC

Atividades desenvolvidas através de uma perspectiva lúdica e inclusiva com o objetivo de possibilitar o desenvolvimento físico, motor, cognitivo e social das crianças.

Iniciação esportiva: envolve os fundamentos e habilidades motoras básicas de modalidades individuais e coletivas.

**Coordenadora:** Profa. Michele Caroline de Souza Ribas

**Responsável pela Atividade:** Michele Caroline de Souza Ribas, Juliano Fernandes da Silva

**Contato:** [souza.michele@ufsc.br](mailto:souza.michele@ufsc.br) ; [juliano.fernandes@ufsc.br](mailto:juliano.fernandes@ufsc.br)

**Traje/Acessórios:** Trajes que possibilitem a prática motora.

**Inscrição:** As inscrições devem ser realizadas presencialmente no **dia 19 de março:**

**Turma INICIAÇÃO ESPORTIVA da manhã: Ginásio 3 do CDS, das 9 às 10h**

**Turma INICIAÇÃO ESPORTIVA da tarde: Ginásio 1 do CDS, das 15 às 16h**

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
<b>14</b>	7 a 10 anos	3ª e 5ª feira	9:10 às 10:00	Quadra de vôlei de areia e, Ginásio 3 CDS/UFSC	20	Gratuito
<b>15</b>	7 a 10 anos	3ª e 5ª feira	15:10 às 16:00	Ginásio 1 CDS/UFSC	20	Gratuito

### 30. JIU-JITSU – Iniciação e Treinamento

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

**Coordenadora:** Profa. Dra. Daniele Detanico

**Contato:** [d.detanico@ufsc.br](mailto:d.detanico@ufsc.br), (48) 3721-4782

**Pré-Requisitos:** Adultos de ambos os sexos, a partir de 18 anos.

**Atestado Médico:** Necessário atestado médico. Pode ser entregue até o final do 1º mês de aula.

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

**Inscrição:** Comparecer no Dojô do CDS (bloco 6), no primeiro dia de aula, **19/03/2019, às 19h**, para fazer a inscrição presencial. Não há garantia de vaga depois deste período.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
<b>10</b>	A partir de 18 anos	3ª e 5ª feira	<b>3ª</b> , 19:00 às 20:30 <b>5ª</b> , 18:30 às 20:00	Dojô de artes marciais	<b>30</b>	Gratuito

### 31. JUDÔ – Iniciação e Treinamento

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

**Coordenadora:** Profa. Dra. Daniele Detanico

Edital 001/2019/CEAFC/CDS/UFSC

**Contato:** Profa. Dra. Daniele Detanico, [d.detanico@ufsc.br](mailto:d.detanico@ufsc.br), (48) 3721-4782

**Pré-Requisitos:** Adultos de ambos os sexos, a partir de 18 anos.

**Atestado Médico:** Necessário atestado médico. Pode ser entregue até o final do 1º mês de aula.

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

**Inscrição:** Comparecer no Dojô do CDS (bloco 6), no primeiro dia de aula, **18/03/2019, às 20h**, para fazer a inscrição presencial. Não há garantia de vaga depois deste período.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
<b>11</b>	A partir de 18 anos	2ª, 4ª e 5ª feira	20:00 às 21:50	Dojô de artes marciais	<b>25</b>	Gratuito

## 32. MUSCULAÇÃO - Academia de Musculação para a Comunidade

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:** [ricardo.dantas@ufsc.br](mailto:ricardo.dantas@ufsc.br), (48) 3721-4775

**Atestado Médico:** 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 de rosto.

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

**Início:** 07/03/2019, 17:15h

**Fim:** 08/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 13/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

**Início:** 20/03/2019, 19:30h

**Fim:** 21/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/03/2019

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 25/03/2019, 19h

**Fim:** 29/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/03/2019

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
<b>40</b>	18 a 70 anos	3ª e 5ª feira	7:30 às 08:20	Laboratório de Musculação – Bloco 6	18	R\$ 165,00

<b>41</b>	18 a 70 anos	2ª e 4ª feira	15:10 às 16:00	Laboratório de Musculação – Bloco 6	18	R\$ 165,00
<b>42</b>	18 a 70 anos	3ª e 5ª feira	13:30 às 14:20	Laboratório de Musculação – Bloco 6	18	R\$ 165,00
<b>43</b>	18 a 70 anos	2ª e 4ª feira	18:00 às 18:50	Laboratório de Musculação – Bloco 6	18	R\$ 165,00

### 33. PILATES SOLO PARA A COMUNIDADE

A proposta pedagógica trabalhada neste curso tem como eixo fundamental conhecer o corpo e suas possibilidades de autorregulação (transformação) em busca do equilíbrio geral e harmônico. Busca-se a unidade entre corpo e mente. Este Método foi concebido por Joseph Pilates (início do séc. XX) e promove, rapidamente, com prática sistemática, um alinhamento corporal geral pelo controle preciso do corpo. O centro forte (*Power house*) define e sustenta este alinhamento. Na prática do método Pilates adquire-se aumento da elasticidade, fortalecimento uniforme dos músculos e vigor orgânico, em geral, e, como não causa fadiga, a consequência também é não se produzir lesões. Qualquer pessoa pode praticar. Os resultados são visíveis em curto prazo: adequação postural (alinhando e estabilizando quadril e a coluna vertebral) com mais controle muscular total; maior consciência respiratória e espacial; sono mais reparador e mais disposição para a vida. As práticas baseiam-se nos conhecimentos sobre propriocepção (consciência corporal), fluidez orgânico-fisiológica, coordenação motora (expressão harmônica), vigor orgânico (estados físico-emocionais = tensão-relaxação), respiração (autoconhecimento) e na contextualização do corpo (ser humano) como síntese histórica. Ou seja, o método abrange bases filosóficas orientais e conhecimentos científicos variados. São exercícios sequenciais praticados no chão ou com o auxílio de aparelhos. Neste curso utiliza-se o Pilates solo (ele iniciou o Método no solo) com uma sequência de exercícios sistematizados que foram organizados para atender a esta proposta. Esta sequência, desenvolvida aqui, é uma síntese da relação teoria x prática, prática x teoria, processo esse que já ocorre há 16 anos no CDS/UFSC. Observamos, nesses anos de estudos dessa prática, que é possível a autotransformação de cada pessoa numa superação libertadora, principalmente das dores adquiridas nos contextos da produção da vida (dores na coluna vertebral e/ou outras expressões). Tudo está elaborado a partir dos ensinamentos do seu fundador, Joseph H. Pilates. Ensina-se, aqui, o método original.

**Coordenadora:** Profª Drª Iracema Soares de Sousa

**Contato:** [cemassaa@yahoo.com.br](mailto:cemassaa@yahoo.com.br)

**Pré-Requisitos:** Estar disposto a trabalhar corpo e mente – respiração sistemática com bastante concentração e participar efetivamente das aulas (não faltar).

**Atestado Médico:** Não é necessário atestado Médico.

Quem se inscreve neste curso assume que não possui nenhuma limitação orgânico-fisiológica (de saúde em geral) que possa impedir a realização de exercícios de média à intensa solicitação e que tem condições de se exercitar sem prejuízos, de nenhuma ordem.

**Traje/Acessórios:** Roupas confortáveis. Temos colchonetes, mas, podem trazer tapete pessoal.

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

**Início:** 06/03/2019, 17:15h

**Fim:** 07/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 13/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

**Início:** 19/03/2019, 19:30h

Fim: 20/03/2019, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2019

**3º Período** (vagas restantes):

Início: 25/03/2019, 19h

Fim: 29/03/2019, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2019

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
<b>65</b>	A partir de 16 anos	2ª e 4ª feira	20:10 às 21:30	Laboratório de Dança – Bloco 5B	40	R\$ 300,00
<b>66</b>	A partir de 16 anos	2ª e 4ª feira	10:10 às 11:30	Laboratório de Dança – Bloco 5A	33	R\$ 300,00

## 34. RELAXAMENTO E MEDITAÇÃO - Oficina

Prática de relaxamento e meditação, que tem por objetivo a vivência de algumas técnicas como possibilidade de auxílio à redução do estresse da vida cotidiana.

**Coordenadora:** Profª Cristiane Ker

**Contato:** E-mail: [medita.cdsufsc@gmail.com](mailto:medita.cdsufsc@gmail.com), (48) 3721-4778

**Pré-Requisitos:** A presença no primeiro dia de atividade é obrigatória, implicando a ausência no cancelamento da inscrição.

**Traje/Acessórios:** Roupas leves, confortáveis e adequadas à prática corporal. Mat (Tapete para Yoga)

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

Início: 06/03/2019, 17:15h

Fim: 07/03/2019, 16h

**2º Período** (vagas restantes):

Início: 19/03/2019, 19:30h

Fim: 20/03/2019, 16h

**3º Período** (vagas restantes):

Início: 25/03/2019, 19h

Fim: 29/03/2019, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
<b>67</b> <b>Oficina 1</b> 12/03 a 04/04/2019	A partir de 15 anos	3ª e 5ª feira	12:20 às 13:10	Laboratório de Dança - Bloco 5A	25	Gratuito
<b>68</b> <b>Oficina 2</b> 09/04 a 02/05/2019	A partir de 15 anos	3ª e 5ª feira	12:20 às 13:10	Laboratório de Dança - Bloco 5A	25	Gratuito
<b>69</b> <b>Oficina 3</b> 07/05 a 30/05/2019	A partir de 15 anos	3ª e 5ª feira	12:20 às 13:10	Laboratório de Dança - Bloco 5A	25	Gratuito
<b>70</b> <b>Oficina 4</b> 04/06 a 27/06/2019	A partir de 15 anos	3ª e 5ª feira	12:20 às 13:10	Laboratório de Dança - Bloco 5A	25	Gratuito



## 35. RUGBY – Da Iniciação ao Alto Rendimento

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 *Rugby* o desenvolvimento de competências e valores, intercâmbio social, reflexão sobre os aspectos positivos da prática do *Rugby*, contribuindo para situar o Centro de Desportos como uma unidade esportiva, cultural e formativa da comunidade.

**Coordenador:** Prof<sup>o</sup> Jolmerson de Carvalho

**Contato:** [jolmerson.carvalho@gmail.com](mailto:jolmerson.carvalho@gmail.com)

**Traje/Acessórios:** Calção, camiseta e tênis.

**Inscrição:** Inscrição no próprio local da prática.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
<b>71</b> Feminino	16 a 30 anos	2ª e 4ª feira	20:00 às 22:00	Campo do CDS/UFSC	20	Gratuito
<b>72</b> Masculino	14 a 15 anos	3ª, 4ª e 5ª feira	15:00 às 16:00	Associação de Moradores do Parque São Jorge (Praça Caiçara, 68, Itacorubi, próximo à Academia World Gym)	20	Gratuito
<b>73</b> Masculino	16 a 17 anos	3ª, 4ª e 5ª feira	16:00 às 18:00	Associação de Moradores do Parque São Jorge (Praça Caiçara, 68, Itacorubi, próximo à Academia World Gym)	20	Gratuito
<b>74</b> Masculino	18 a 19 anos	3ª, 4ª e 5ª feira	16:00 às 18:00	Associação de Moradores do Parque São Jorge (Praça Caiçara, 68, Itacorubi, próximo à Academia World Gym)	20	Gratuito
<b>75</b> Feminino e Masculino	10 a 13 anos	3ª, 4ª e 5ª feira	14:00 às 15:00	Associação de Moradores do Parque São Jorge (Praça Caiçara, 68, Itacorubi, próximo à Academia World Gym)	20	Gratuito

## 36. Tênis - BEACH TENNIS PARA A COMUNIDADE

Reconhecidamente uma das modalidades que mais tem crescido nesses últimos anos em número de praticantes tem sido o Beach Tennis. Na UFSC também pretendemos desenvolver esse esporte junto à comunidade interna e externa devidamente inscrita neste projeto de extensão, trabalhando as potencialidades técnicas e contribuindo para a melhoria das aptidões físicas de cada participante.

**Coordenador:** Prof. Dr. Valmir José Oleias

**Contato:** [valmir.oleias@gmail.com](mailto:valmir.oleias@gmail.com), (48) 9991-57576

**Traje/Acessórios:** Roupas adequadas para prática de atividade física.

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

Início: 08/03/2019, 17:15h

Edital 001/2019/CEAFC/CDS/UFSC

Fim: 11/03/2019, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 13/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

Início: 20/03/2019, 19:30h

Fim: 21/03/2019, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 21/03/2019

**3º Período** (vagas restantes):

Início: 25/03/2019, 19h

Fim: 29/03/2019, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/03/2019

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
<b>76</b>	16 a 60 anos	2ª e 4ª feira	8:00 às 9:00	Quadra de areia do CDS/UFSC	14	R\$ 250,00
<b>77</b>	16 a 60 anos	2ª e 4ª feira	9:00 às 10:00	Quadra de areia do CDS/UFSC	14	R\$ 250,00

### 37. TÊNIS DE CAMPO PARA CADEIRANTES – Aprendizagem e Treinamento

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

**Coordenador:** Prof. Adilson André Martins Monte

**Contato:** [adilsonmonte@gmail.com](mailto:adilsonmonte@gmail.com), (48) 996218237

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

**Traje/Acessórios:** Esportivo.

**Inscrição:** As inscrições poderão ser realizadas por email ou por contato telefônico (48) 996218237.

Normalmente, novos participantes entram em contato com os próprios alunos que já praticam a modalidade. Essa procura pode se dar no horário e no local da atividade.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
<b>35</b>	10 a 80 anos	5ª feira	11:00 às 12:00	Quadra de Tênis 5 e Quadra de cimento	10	Gratuito
<b>36</b>	10 a 80 anos	6ª feira	15:00 às 18:00	Quadra de Tênis 5 e Quadra de cimento	10	Gratuito

### 38. TÊNIS PARA A COMUNIDADE

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:** [valmir.oleias@gmail.com](mailto:valmir.oleias@gmail.com)

**Traje/Acessórios:** Calçado adequado ao saibro e raquete.

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

**Início:** 08/03/2019, 17:15h

**Fim:** 11/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 13/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

**Início:** 20/03/2019, 19:30h

**Fim:** 21/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/03/2019

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 25/03/2019, 19h

**Fim:** 29/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/03/2019

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
<b>78</b> Iniciantes	18 a 60 anos	2ª e 4ª feira	18:00 às 19:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3	10	R\$ 300,00
<b>79</b> Iniciantes	18 a 60 anos	2ª e 4ª feira	19:00 às 20:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3	10	R\$ 300,00
<b>80</b> Iniciantes	18 a 60 anos	2ª e 4ª feira	20:00 às 21:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3	10	R\$ 300,00
<b>81</b> Iniciantes	18 a 60 anos	2ª e 4ª feira	21:00 às 22:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3	10	R\$ 300,00
<b>82</b> Intermediário e Avançado	18 a 60 anos	3ª e 5ª feira	18:00 às 19:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3	08	R\$ 300,00
<b>83</b> Intermediário e Avançado	18 a 60 anos	3ª e 5ª feira	19:00 às 20:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3	08	R\$ 300,00
<b>84</b> Intermediário e Avançado	18 a 60 anos	3ª e 5ª feira	20:00 às 21:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3	08	R\$ 300,00
<b>85</b> Intermediário e Avançado	18 a 60 anos	3ª e 5ª feira	21:00 às 22:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3	08	R\$ 300,00

### 39. TÊNIS PARA ALUNOS E EX-ALUNOS DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFSC

O projeto "Tênis para alunos e ex-alunos dos Cursos de Educação Física da UFSC" tem como objetivo aplicar equipamentos didáticos inovadores à prática do treinamento e do ensino de do Tênis; criar um grupo de tenistas de praticantes dessa modalidade; possibilitar compartilhar experiências aos acadêmicos do curso de

licenciatura e bacharelado em Educação Física no que se refere ao ensino e treinamento de Tênis e acompanhar a evolução dos tenistas com o manejo dos novos equipamentos. Serão atividades de treinamento e de ensino de Tênis em grupo com o diferencial de envolver novos equipamentos que irão auxiliar nesse processo.

**Coordenador:** Prof. Adilson André Martins Monte

**Contato:** [adilsonmonte@gmail.com](mailto:adilsonmonte@gmail.com), (48) 996218237

**Pré-Requisitos:** Ser aluno ou ex-aluno do Curso de Educação Física da UFSC.

**Traje/Acessórios:** Esportivo.

**Inscrição:** As inscrições poderão ser realizadas por email ou por contato telefônico (48) 996218237. Normalmente, novos participantes entram em contato com os próprios alunos que já praticam a modalidade. Essa procura pode se dar no horário e no local da atividade.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
86	17 a 80 anos	6ª feira	16:00 às 18:00	Quadra de Tênis 5 e Quadra de cimento	20	Gratuito

#### 40. VOLEIBOL MASTER (40 a 80 anos)

O Projeto de Voleibol Master para Adultos de ambos os sexos com idade de 40 a 80 anos, visa oportunizar a esse grupo de pessoas, a prática de atividade física regular por meio do voleibol, realizada de forma lúdica, agradável e organizada, bem como servir de campo de pesquisa e experimentação para alunos dos Cursos de Educação Física da UFSC.

**Coordenador:** Ricardo Lucas Pacheco

**Contato:** [Ricardo.pacheco@ufsc.br](mailto:Ricardo.pacheco@ufsc.br) e [jucemar.benedet@ufsc.br](mailto:jucemar.benedet@ufsc.br)

**Pré-Requisitos:** Domínio MUITO BOM dos fundamentos técnicos e táticos da modalidade (voleibol).

**Traje/Acessórios:** Vestimenta adequada à prática do Voleibol, sob a responsabilidade do participante.

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

**Início:** 12/03/2019, 14:30h

**Fim:** 13/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 13/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

**Início:** 19/03/2019, 13h

**Fim:** 19/03/2019, 17h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/03/2019

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 25/03/2019, 19h

**Fim:** 29/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/03/2019

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
87	40 a 80 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	8:00 às 10:00	2ª, Ginásio 1A 4ª e 6ª, Ginásio 2	23	R\$ 250,00

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

A atividade tem como objetivo oportunizar a prática de voleibol às pessoas com idade a partir de 55 anos, que buscam se manter ativos, com saúde, socializando-se por meio do voleibol.

**Coordenadora:** Tânia Bertoldo Benedetti

**Responsável pela Atividade:** Tânia Bertoldo Benedetti, Jucemar Benedet, Aline Mendes Gerage e Rodrigo Delevatti

**Contato:** [tania.benedetti@ufsc.br](mailto:tania.benedetti@ufsc.br); [aline.gerage@ufsc.br](mailto:aline.gerage@ufsc.br); [jucemar.benedet@ufsc.br](mailto:jucemar.benedet@ufsc.br); [rodrigo.delevatti@ufsc.br](mailto:rodrigo.delevatti@ufsc.br)

**Atestado Médico:** Para os alunos novos é obrigatório a apresentação do atestado médico na primeira semana de aula estando descrito “apto para a prática de atividade física”.

**Traje/Acessórios:** Roupas e tênis adequados para a prática de atividade física.

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

**Início:** 01/03/2019, 18h

**Fim:** 06/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 13/03/2019

**2º Período (vagas restantes):**

**Início:** 18/03/2019, 17:30h

**Fim:** 19/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/03/2019

**3º Período (vagas restantes):**

**Início:** 25/03/2019, 19h

**Fim:** 29/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/03/2019

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
9	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 1B 4ª Ginásio 1A 6ª, Ginásio 3	20	R\$ 200,00

## 42. 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 e iluminação (*samadhi*).

**Coordenadora:** Profa. Cristiane Ker

**Contato:** [projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com](mailto:projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com), (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 leve, confortável e adequada à prática corporal. Obrigatório trazer o *mat* (Tapete para Yoga) para a prática.

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):

**1º Período:**

**Início:** 11/03/2019, 19:30h

**Fim:** 12/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 13/03/2019

**2º Período** (vagas restantes):

**Início:** 19/03/2019, 19:30h

**Fim:** 20/03/2019, 16h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/03/2019

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 25/03/2019, 19h

**Fim:** 29/03/2019, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/03/2019

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
<b>88</b>	A partir de 15 anos	4ª feira	13:30 às 15:10	Laboratório de Dança - Bloco 5A	28	R\$ 165,00
<b>89</b>	A partir de 15 anos	6ª feira	10:10 às 11:50	Laboratório de Dança - Bloco 5A	28	R\$ 165,00
<b>90</b>	A partir de 15 anos	4ª feira	8:20 às 10:00	Laboratório de Dança - Bloco 5A	28	R\$ 165,00