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

EDITAL nº 01/2023/CEAFC/CDS/UFSC

O Centro de Desportos (CDS) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), por meio da Coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade – CEAFC/CDS/UFSC, estabelece as normas e divulga as informações para inscrição e participação nas atividades físicas e esportivas à comunidade, oferecidas para o semestre 2023/1.

1. INSCRIÇÕES – PERÍODO DE VIGÊNCIA DAS ATIVIDADES

1.1. Respeitando as informações do ANEXO 1, as ATIVIDADES terão os seguintes períodos de realização:

03/04/2023 a 14/07/2023:

- Aperfeiçoamento de Natação
- Atividades Aquáticas em Posição Vertical (Hidroginástica e Jogging)
- Hidroginástica para a Terceira Idade
- Natação para a Terceira Idade
- Ginástica para a Terceira Idade
- Dança do Ventre
- Samba de Gafieira (Intermediário)
- Sapateado
- Tribal Fusion
- Desenvolver

13/03/2023 a 01/07/2023:

- DEMAIS ATIVIDADES

1.2. As inscrições nas turmas ofertadas para 2023/1 são válidas para o período de realização das atividades.

2. NORMAS DE INSCRIÇÃO E FUNCIONAMENTO

2.1. Antes de efetuar a inscrição, o interessado deverá certificar-se de que preenche os requisitos exigidos para a participação, como por exemplo, faixa etária (idade), necessidade ou não de pré-seleção, entre outras.

2.2. A forma de INSCRIÇÃO dependerá de cada atividade, variando de presencial a online e estará informada na descrição da respectiva atividade. No caso de INSCRIÇÃO online, deverá ser efetuada pela Internet, por ordem de acesso e finalização da inscrição.

2.3. O site oficial para acesso às inscrições online é: http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/. Quaisquer outros caminhos utilizados para acesso ao formulário de inscrições são de inteira responsabilidade do participante e a inscrição não terá validade.

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

2.5. O **link** das **INSCRIÇÕES ONLINE** deverá ser acessado SOMENTE nos dias e horários em que a inscrição da atividade pretendida estiver disponível, portanto, as inscrições devem seguir estritamente as datas e horários estipulados neste edital.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.14. A Coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade não se responsabilizará por solicitação de inscrição não efetivada por motivos de ordem técnica, falhas de comunicação,

congestionamento de linhas de comunicação ou outros fatores que impossibilitarem a transferência dos dados ou a impressão da ficha de inscrição e/ou boleto bancário (GRU).

2.15. O valor da taxa de inscrição é válido para o período de realização das atividades deste semestre**,** conforme exposto no item "1" deste EDITAL.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.20.5. 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.

2.21. 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.

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

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

3. PASSO A PASSO PARA A INSCRIÇÃO ONLINE

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

3.1. Clicar no sub-link Inscrições 2023-01.

3.2. Selecionar a atividade pretendida e clicar em AVANÇAR.

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

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

- CPF, obrigatório inclusive para estrangeiros (no caso da criança que não possuir, registrar o CPF do responsável);
- Nome completo;
- SIAPE (somente para os servidores da UFSC);
- Selecionar a Categoria (Servidor ou, Aluno ou, Comunidade ou, Outros);
- Selecionar o gênero (Masculino ou, Feminino ou, Outros);
- Data de nascimento;
- Telefone para contato;
- WhatsApp;
- E-mail;
- Dados de contato para caso de emergência (Nome, telefone e e-mail).

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

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

3.7. Gerar e imprimir o boleto bancário GRU (Guia de Recolhimento da União), no caso de atividades não gratuitas. Os pagamentos deverão ser realizados exclusivamente via GRU. **NÃO** serão aceitas, de maneira alguma, inscrições pagas através de PIX, transferência bancária ou quaisquer outros tipos de pagamento.
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 - 2023/01, informar o número da inscrição e do CPF. Atenção à data de vencimento do boleto bancário (GRU), pois passado o prazo do pagamento, a inscrição é automaticamente cancelada.

3.8. Efetuar o pagamento da taxa de inscrição usando o boleto bancário (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 poderá solicitar mudança de turma ou de atividade, enviando e-mail para extensão.cds@contato.ufsc.br, com assunto "Troca de turma". A CEAFC atenderá a solicitação da troca de turma, desde que:

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

5.2. Períodos para TROCA DE TURMA

Primeiro Período: das 08:00 às 15:00 horas do dia 13/03/2023.
Segundo Período: das 08:00 às 15:00 horas do dia 20/03/2023.

6. DATAS SEM ATIVIDADES 2023/1 **(não haverá recuperação de aula)**

23 de março (quinta-feira):	Feriado – *Aniversário de Florianópolis*
07 de abril (sexta-feira):	Feriado – *Sexta-feira Santa*
08 de abril (sábado):	Dia não letivo
21 de abril (sexta-feira):	Feriado – *Tiradentes*
22 de abril (sábado):	Dia não letivo
01 de maio (segunda-feira):	Feriado – *Dia do Trabalho*
08 de junho (quinta-feira):	Feriado – *Corpus Christi*
09 e 10 de junho (sexta e sábado):	Dias não letivos

7. ATIVIDADES OFERECIDAS

A descrição detalhada das atividades oferecidas para o semestre 2023.1 está especificada no ANEXO 1 deste Edital.

7.1. ABORDAGEM CLÍNICA

a) MOVMAIS – atividade física para pessoas com excesso de peso (IMC maior ou igual a 25kg/m² (20 a 59 anos, gratuito, inscrição online));
b) PROCOR – PROGRAMA DE PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO CARDIORESPIRATÓRIA (40 a 80 anos, inscrição online);
c) REABILITAÇÃO FÍSICA EM PACIENTES PÓS-INFECÇÃO POR COVID-19 (a partir de 30 anos, inscrição online, gratuito).

7.2. ARTES MARCIAIS

a) JIU-JITSU – Iniciação (18 a 50 anos, gratuito, inscrição online);
b) JUDÔ – Iniciação (18 a 50 anos, gratuito, inscrição online);
c) TAI CHI CHUAN (20 a 100 anos, inscrição online).

7.3. ATIVIDADES AQUÁTICAS

a) APERFEIÇOAMENTO DE NATAÇÃO (15 a 80 anos, inscrição online);
b) ATIVIDADES AQUÁTICAS EM POSIÇÃO VERTICAL – HIDROGINÁSTICA E JOGGING - caminhada e corrida (30 a 80 anos, inscrição online);
c) HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online);
d) NATAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online).

7.4. ATIVIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS PARA A TERCEIRA IDADE

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

7.5. ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

a) BASQUETEBOL – Centro de Formação no Treino de Basquetebol (12 a 17 anos, gratuito, inscrição presencial);
b) CAPOEIRA DA ILHA (a partir de 07 anos, gratuito, inscrição presencial);
c) DESENVOLVER (potencializar o desenvolvimento motor, cognitivo e social por meio de atividades lúdicas para crianças com idades entre 02 e 06 anos, gratuito, inscrição presencial);
d) FUTEBOL – Programa Academia e Futebol (07 a 15 anos, gratuito, inscrição via link do Google forms ou presencial);
e) GINASTICARTE – movimentos constitutivos das ginásticas (ginástica rítmica, ginástica artística, ginástica acrobática) (08 a 14 anos, gratuito, inscrição online);
f) GOALBALL – Iniciação e Treinamento (10 a 60 anos, deficiência visual, gratuito, inscrição presencial);
g) HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS (10 a 60 anos, deficiência motora, gratuito, inscrição presencial);
h) INICIAÇÃO ESPORTIVA – Inicia UFSC - Atividades de iniciação às diferentes práticas corporais tais como: atletismo, atividades aquáticas, voleibol, futsal, basquetebol, handebol, esportes adaptados etc. (06 a 11 anos, inscrição presencial, gratuito);
i) SAPATEADO - (08 a 75 anos, inscrição online);

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

7.6. ATIVIDADES ESPECÍFICAS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

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

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

c) INICIAÇÃO ESPORTIVA – Inicia UFSC (Turma 61) - Atividades de iniciação às diferentes práticas corporais **tais como: atletismo, atividades aquáticas, voleibol, futsal, basquetebol, handebol, esportes** adaptados etc. (6 a 11 anos, inscrição presencial, gratuito);

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

7.7. ACROBACIA AÉREA EM TECIDO

a) ACROBACIA AÉREA EM TECIDO (18 a 60 anos, inscrição online).

7.8. ATLETISMO

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

7.9 BASQUETEBOL

a) BASQUETEBOL – Centro de Formação no Treino de Basquetebol (12 a 17 anos, gratuito, inscrição presencial).

7.10 CAPOEIRA

a) CAPOEIRA (a partir de 07 anos, gratuito, inscrição presencial).

7.11 DANÇAS

a) DANÇA CONTEMPORÂNEA (15 a 70 anos, inscrição online);

b) DANÇA DO VENTRE (18 a 60 anos, inscrição online);

c) FLOORWORK – DANÇA DE SOLO (a partir de 18 anos, inscrição online);

d) FORRÓ (a partir de 16 anos, inscrição online);

e) SAMBA DE GAFIEIRA– Iniciantes (a partir de 16 anos, inscrição online);

f) SAMBA DE GAFIEIRA – Iniciados (a partir de 16 anos, inscrição online);

g) SAMBA DE GAFIEIRA – Intermediário (a partir de 16 anos, inscrição online);

h) SAPATEADO (08 a 75 anos, inscrição online);

i) TRIBAL FUSION (18 a 60 anos, inscrição online);

7.12 DESENVOLVER

b) DESENVOLVER - (02 a 06 anos, gratuito, inscrição presencial no dia 03/04).

7.13 ESCALADA

a) ESCALADA – MODALIDADE BOULDER INDOOR (INICIAÇÃO) – (14 a 60 anos, inscrição online).

7.14 FLEXIBILIDADE

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

7.15 FUTEBOL

a) PROGRAMA ACADEMIA E FUTEBOL (07 a 15 anos e 18 a 23 anos (feminino – turma exclusiva para alunas da UFSC), gratuito, inscrição via link do google forms ou presencial);

b) TREINAMENTO DE FUTEBOL – FUTUFSC – Exclusivo para acadêmicos da UFSC (17 a 35 anos, gratuito, cadastro prévio via link disponibilizado no item xx do anexo 1).

7.16 GINÁSTICA

a) GINASTICARTE – movimentos constitutivos das ginásticas (ginástica rítmica, ginástica artística, ginástica acrobática) (08 a 14 anos, gratuito, inscrição online);

b) GPT "ON": A ginástica é para todos – prática e vivência de movimentos gímnicos para o desenvolvimento de composições coreográficas como forma recreativa e lúdica (15 a 80 anos, gratuito, inscrição online);

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

d) GRUPO GINÁSTICO KINESIS – UFSC - Treinamento de Ginástica para todos com intuito de credenciamento para Gymnaestrada Mundial (acadêmicos do curso de Educação Física, licenciatura e bacharelado, profissionais/professores de Educação Física e áreas afins, gratuito, inscrição via e-mail);

e) UFSCCheer - pretende realizar a prática de *cheerleading*, uma modalidade que envolve a prática da ginástica, acrobacias e esporte. As aulas práticas e coletivas serão ministradas com movimentos constitutivos do *cheerleading* com fins de apresentação (16 a 45 anos, gratuito, inscrição online).

7.17 MUSCULAÇÃO

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

7.18 PILATES

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

7.19 PROGRAMA SEGUNDO TEMPO UNIVERSITÁRIO - PST

a) PST – Prática desportiva nas modalidades de basquete, handebol, futsal, atletismo e voleibol (para universitários, gratuito, inscrição via google forms).

7.20 SLACKLINE

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

7.21 TÊNIS

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

b) TÊNIS PARA A COMUNIDADE (16 a 60 anos, inscrição online).

7.22 VOLEIBOL

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

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

7.23 YOGA

a) YOGA (15 a 60 anos, inscrição online).

Florianópolis, 15 de fevereiro de 2023.

Documento assinado digitalmente
Rodrigo Sudatti Delevatti
Data: 16/02/2023 10:50:04-0300
CPF: ***.424.240-**
Verifique as assinaturas em https://v.ufsc.br

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

ANEXO 01

ANEXO 1 - DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

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

1. ABORDAGEM CLÍNICA

1.1. MOVMAIS – programa de exercícios físicos para a população com excesso de peso corporal

Programa de exercícios físicos composto por atividades aeróbias e musculação, destinado a adultos com excesso de peso corporal.

Coordenador: Jucemar Benedet
Contato: jucemar.benedet@ufsc.br
Pré-requisito: Adultos com diagnóstico de excesso de peso (IMC maior ou igual a 25Kg/m²). Para calcular o IMC acesse o link http://www.saudeemmovimento.com.br/saude/imc.htm

- Demonstrar estar apto para a prática regular de atividade aeróbia e musculação (atestado médico);
- Apresentar condições e comprometimento para participação em pelo menos 80% das sessões de exercícios.

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

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

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

Período de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 01/03/2023, 16h
Fim: 02/03/2023, 16h

2º Período (vagas restantes):
Início: 14/03/2023, 17h
Fim: 15/03/2023, 14h

3º Período (vagas restantes):

Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
01	20 a 59 anos	3ª e 5ª feira	17:00 às 18:00	Lab. de musculação e pista	25 vagas	Gratuito
02	20 a 59 anos	3ª e 5ª feira	18:00 às 19:00	Lab. de musculação e pista	25 vagas	Gratuito
03	20 a 59 anos	3ª e 5ª feira	19:00 às 20:00	Lab. de musculação e pista	25 vagas	Gratuito

1.2. PROCOR - Programa de Prevenção e Reabilitação Cardiorrespiratória

Treinamento físico combinado (aeróbio e força) para pessoas com fatores de risco cardiovascular.
Coordenadores: Profa. Aline Mendes Gerage e Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti
Responsável pela Atividade: Profa. Aline Mendes Gerage e Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti
Contato: alinegerage@yahoo.com.br; rodrigo.delevatti@ufsc.br;
Pré-Requisitos: Ter hipertensão e/ou diabetes. O diagnóstico dessas condições será confirmado por apresentação de exame médico ou receita médica. Apresentar atestado médico indicando aptidão para prática de exercícios físicos.
Atestado Médico: Sim. Prazo máximo de 15 dias após o início das atividades.
Traje/Acessórios: Tênis e roupas adequadas para prática de exercícios.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 08/03/2023, 09h
Fim: 09/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2023

2º Período (vagas restantes):
Início: 14/03/2023, 17h
Fim: 15/03/2023, 14h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 16/03/2023

3º Período (vagas restantes):
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
04	40 a 80 anos	3ª e 5ª feira	14:00 às 15:000	Lab. de Musculação/Centro de Reabilitação e Pista de Atletismo	14	R$ 250,00
05	40 a 80 anos	3ª e 5ª feira	15:00 às 16:00	Lab. de Musculação/Centro de Reabilitação e Pista de Atletismo	14	R$ 250,00

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

Avaliações clínicas e físicas; treinamento físico multicomponente (aeróbico, força e equilíbrio).

Coordenador: Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti

Responsável pela Atividade: Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti
Contato: rodrigo.delevatti@ufsc.br;
Pré-Requisitos:

1. Apresentar fadiga após acometimento por COVID-19;

Atestado Médico: Sim. Entregar até o fim do mês de março 2023.
Traje/Acessórios: Roupas comuns à prática de exercício.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 08/03/2023, 09h
Fim: 09/03/2023, 12h

2º Período (vagas restantes):
Início: 14/03/2023, 17h
Fim: 15/03/2023, 14h

3º Período (vagas restantes):
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
06	A partir de 30 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	14:00 às 15:00	Lab. de Musculação/Centro de Reabilitação (Bloco 5)	08	Gratuito
07	A partir de 30 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	15:00 às 16:00	Centro de Reabilitação (Bloco 5)	08	Gratuito

2. ARTES MARCIAIS

2.1. JIU-JITSU

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

Coordenadora: Profa. Dra. Daniele Detanico
Contato: d.detanico@ufsc.br
Traje/Acessórios: Kimono (maiores instruções no primeiro dia de aula).

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 07/03/2023, 14h
Fim: 08/03/2023, 08h

2º Período (vagas restantes):
Início: 14/03/2023, 17h
Fim: 15/03/2023, 14h

3º Período (vagas restantes):
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h

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

08	18 a 50 anos	3ª e 5ª feira	18:30 às 20:00	Dojô - bloco 6	**25**	Gratuito

2.2. JUDÔ

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

Coordenadora: Profa. Dra. Daniele Detanico
Contato: d.detanico@ufsc.br
Traje/Acessórios: Kimono (maiores instruções no primeiro dia de aula).

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 07/03/2023, 14h
Fim: 08/03/2023, 08h

2º Período (vagas restantes):
Início: 14/03/2023, 17h
Fim: 15/03/2023, 14h

3º Período (vagas restantes):
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
09	18 a 50 anos	3ª e 5ª feira	12:00 às 13:30	Dojô - bloco 6	**25**	Gratuito

2.3. TAI CHI CHUAN

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

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade: Profa. Cristiane Ker
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Atestado Médico: Necessário somente em casos de gestantes, cardíacos, pressão alta e/ou, com outras doenças graves que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.
Traje/Acessórios: Uso de máscara, roupa confortável, toalha, recipiente com água.
OBS: Chegar uns 5 minutos antes do início da aula para reduzir a frequência cardíaca.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):
1º Período:
Início: 07/03/2023, 14h
Fim: 08/03/2023, 08h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2023

2º Período (vagas restantes):
Início: 14/03/2023, 17h
Fim: 15/03/2023, 14h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 16/03/2023

3º Período (vagas restantes):
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
10	20 a 100 anos	3ª feira	10:30 às 12:00	Lab. Pedag. de Ginástica – bloco 5	23	R$ 180,00
11	20 a 100 anos	5ª feira	10:30 às 12:00	Lab. Pedag. de Dança A – bloco 5	23	R$ 180,00

3. ATIVIDADES AQUÁTICAS

3.1. APERFEIÇOAMENTO DE NATAÇÃO

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

Coordenador: Prof. Luiz Guilherme Antonacci Guglielmo
Responsável pela Atividade: Prof. Luiz Guilherme Antonacci Guglielmo
Contato: luiz.guilherme@ufsc.br
Pré-Requisitos: Domínio do nado crawl
Atestado Médico: Não
Traje/Acessórios: Roupas adequadas para atividades aquáticas (Maiô e sunga, touca, óculos de natação, toalha e chinelo). Os trajes devem ser de cor escura, preferencialmente preto.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
12	15 a 80 anos	2ª 3ª e 5ª	08:20 às 09:10 09:10 às 10:00	Piscina 1 Piscina 2	25	R$ 400,00
13	15 a 80 anos	2ª 3ª e 5ª	09:10 às 10:00 10:10 às 11:00	Piscina 1 Piscina 2	25	R$ 400,00

3.2. ATIVIDADES AQUÁTICAS EM POSIÇÃO VERTICAL – HIDROGINÁSTICA

Hidroginástica.

Coordenador: Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti
Responsável pela Atividade: Rodrigo Sudatti Delevatti
Contato: rodrigo.delevatti@ufsc.br;
Pré-Requisitos: Apresentar atestado médico indicando aptidão para prática de exercícios físicos.

Atestado Médico: Sim. Prazo máximo de 15 dias após o início das atividades.
Traje/Acessórios: Roupas adequadas para atividades aquáticas (Maiô e sunga, touca, toalha e chinelo). Os trajes devem ser de cor escura, preferencialmente preto.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
14	30 a 80 anos	2ª, 4ª e 6ª	14:00 às 15:00	Piscina adaptada	20	R$ 400,00
15	30 a 80 anos	2ª, 4ª e 6ª	15:00 às 16:00	Piscina adaptada	20	R$ 400,00
16	30 a 80 anos	2ª e 4ª	16:00 às 17:00	Piscina adaptada	20	R$ 270,00

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

Atividades aquáticas com colete flutuador. Caminhada e corrida aquática.

Coordenador: Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti
Responsável pela Atividade: Rodrigo Sudatti Delevatti
Contato: rodrigo.delevatti@ufsc.br;
Pré-Requisitos: Apresentar atestado médico indicando aptidão para prática de exercícios físicos.
Atestado Médico: Sim. Prazo máximo de 15 dias após o início das atividades.
Traje/Acessórios: Roupas adequadas para atividades aquáticas (Maiô e sunga, touca, toalha e chinelo). Os trajes devem ser de cor escura, preferencialmente preto.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
17	30 a 80 anos	2ª, 4ª e 6ª	14:00 às 15:00	Piscina grande 2	30	R$ 400,00
18	30 a 80 anos	2ª, 4ª e 6ª	15:00 às 16:00	Piscina grande 2	30	R$ 400,00
19	30 a 80 anos	2ª e 4ª	16:00 às 17:00	Piscina grande 2	30	R$ 270,00

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

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

Coordenadora: Tânia Bertoldo Benedetti
Contato: tania.benedetti@ufsc.br; jucemar.benedet@ufsc.br; lara.gomes@ufsc.br
Atestado Médico: Sim. Entrega do atestado médico em no máximo, 15 dias após o início das atividades, estando descrito "apto para a prática de atividade física".
Traje/Acessórios: Obrigatório o uso de sunga/maiô de cor escura (de preferência preto ou azul marinho), touca, toalha e chinelo. Óculos opcional.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 17/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

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

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

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

Coordenadora: Tânia Bertoldo Benedetti
Contato: tania.benedetti@ufsc.br; jucemar.benedet@ufsc.br; lara.gomes@ufsc.br
Atestado Médico: Sim. Entrega do atestado médico em no máximo, 15 dias após o início das atividades, estando descrito "apto para a prática de atividade física".
Traje/Acessórios: Obrigatório o uso de sunga/maiô de cor escura (de preferência preto ou azul marinho), touca, toalha e chinelo. Óculos opcional.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 17/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

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

4. ACROBACIA AÉREA EM TECIDO

Acrobacia aérea em tecido trabalha o preparo físico, técnica de aéreos, consciência e expressão corporal junto de dinâmicas e jogos que auxiliem no processo de soltura, criação e expressão do movimento, tanto no solo quanto aéreo. Prática voltada ao mundo do circo e das acrobacias aéreas.
Coordenadora: Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com (48) 3721-3975
Pré-Requisitos: Ter realizado alguma prática corporal nos últimos meses.
Traje/Acessórios: Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 03/03/2023, 10h
Fim: 03/03/2023, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2023

2º Período (vagas restantes):
Início: 13/03/2023, 17h
Fim: 14/03/2023, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 16/03/2023

3º Período (vagas restantes):
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
22	18 a 60 anos	3ª feira	07:30 às 09:00	Lab.Pedag. de Ginástica - bloco 6	11	R$ 120,00
23	18 a 60 anos	6ª feira	12:00 às 13:30	Lab.Pedag. de Ginástica - bloco 6	11	R$ 120,00

5. ATLETISMO "CORRIDA, DESEMPENHO E SAÚDE"

Este projeto visa proporcionar aos adolescentes e adultos, com a prática organizada e estruturada do Atletismo, os diversos tipos de corrida de forma sistemática, além de possibilitar aos estudantes do curso de Educação Física, sua participação não apenas como atletas, mas também como monitores.

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

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

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 08/03/2023, 09h
Fim: 09/03/2023, 12h

2º Período (vagas restantes):
Início: 14/03/2023, 17h
Fim: 15/03/2023, 14h

3º Período (vagas restantes):
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
24	De 18 a 45 anos	3ª, 5ª e 6ª	09:15 às 11:30	Pista de atletismo	20	Gratuito

25	De 18 a 45 anos	2ª, 4ª e 6ª	17:00 às 20:00	Pista de atletismo	20	Gratuito

6. BASQUETEBOL – Centro de Formação no Treino de Basquetebol – CFTB – Programa Segundo Tempo

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

Coordenador: Prof. Juliano Fernandes da Silva
Contato: programasegundotempo.ufsc@gmail.com
Atestado Médico: Será necessário a apresentação do atestado médico ou do questionário de aptidão para atividade física (junto com o termo de responsabilidade assinado pelo pais e/ou responsável). Prazo: 15 dias após início das atividades.
Traje/Acessórios: Vestuário para a prática esportiva de basquetebol: calção, bermuda, tênis, e sempre duas (02) camisetas [uma clara (branca) e uma escura (preta ou azul)].

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

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
26	12 a 17 anos masculino	2ª e 4ª feira	14:00 às 16:00	Ginásio 2/3	25	Gratuito
27	12 a 17 anos feminino	2ª e 4ª feira	14:00 às 16:00	Ginásio 2/3	25	Gratuito

7. CAPOEIRA

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

Coordenadora: Jeane Vanessa Santos Silva (CED/UFSC)
Responsável pela Atividade: Mestre Polegar (Edson Sioff), Professor Artur, Instrutor Marcão, Professora Caren, Instrutora Jeane, Contra-mestre Júlio e Instrutor Adonis.
Contato: jeane.vanessa@ufsc.br
Traje/Acessórios: Inicialmente, traje que possibilite movimentação. Obrigatório uso de roupa branca. O uniforme do grupo poderá ser adquirido posteriormente.

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

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
28	A partir de 07 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	19:20 às 21:20	Lab.Pedag. de Ginástica - bloco 6	20	Gratuito

8. DANÇAS

8.1. DANÇA CONTEMPORÂNEA

As aulas de dança contemporânea propõem integrar o sentido do contato corporal dentro da experiência de movimento. Nos deparamos muitas vezes compartilhando espaços comuns, os quais se modificam constantemente graças aos movimentos e inquietudes dos corpos. Nas aulas busca-se ampliar a percepção dos sentidos, nas trocas de fluxo de movimento, de peso, de diálogo corporal.
A proposta busca três caminhos:
-Corpo em contato pessoal/consigo/interior
-Corpo em contato com o espaço
-Corpos em contato com outros corpos
Nessa proposta a improvisação se faz presente em todo tempo em que busca-se chegar a uma improvisação grupal na qual o contato possibilite explorar infinitas formas dançadas.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Traje/Acessórios: Roupa confortável.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 07/03/2023, 14h
Fim: 08/03/2023, 08h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2023

2º Período (vagas restantes):
Início: 14/03/2023, 17h
Fim: 15/03/2023, 14h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 16/03/2023

3º Período (vagas restantes):
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
29	15 a 70 anos	4ª feira	13:30 às 15:00	Lab. Pedag. de Dança A – bloco 5	18	R$ 180,00
30	15 a 70 anos	4ª feira	17:10 às 18:40	Lab. Pedag. de Dança A – bloco 5	18	R$ 180,00

8.2. DANÇA DO VENTRE

Aulas de Dança oriental árabe (dança do ventre) para iniciantes. Conteúdo: Repertório básico (movimentos percussivos e movimentos sinuosos), postura da dança, sequências coreográficas, exercícios de soltura e improvisação, aspectos culturais, introdução ao estilo baladi. Utilização de elementos da dança, como véu e bastão.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com, (48) 3721-3975
Traje/Acessórios: Roupa confortável.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
31	18 a 60 anos	6ª feira	18:30 às 20:00	Lab. Pedag. de Dança B – bloco 5	18	R$ 180,00

8.3. FLOORWORK – DANÇA NO SOLO

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

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Traje/Acessórios: Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal. Preferencialmente, usar meias e joelheiras.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 07/03/2023, 14h
Fim: 08/03/2023, 08h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2023

2º Período (vagas restantes):
Início: 14/03/2023, 17h
Fim: 15/03/2023, 14h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 16/03/2023

3º Período (vagas restantes):
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
32	A partir de 18 anos	3ª feira	12:00 às 13:30	Lab. Pedag. de Dança A - bloco 5	20	R$ 180,00

8.4. FORRÓ

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

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com (48) 3721-3975
Traje/Acessórios: Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 07/03/2023, 14h
Fim: 08/03/2023, 08h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2023

2º Período (vagas restantes):
Início: 14/03/2023, 17h
Fim: 15/03/2023, 14h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 16/03/2023

3º Período (vagas restantes):
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
33	A partir de 16 anos	3ª e 5ª feira	18:30 às 20:00	Lab. Pedag. de Dança A - bloco 5	14 Fem 14 Masc	R$ 300,00

8.5. SAMBA DE GAFIEIRA (iniciante)

Esta turma visa oportunizar vivências relacionas ao samba, especialmente ao ensino do Samba de Gafieira, uma dança que acontece a dois, normalmente com uma pessoa conduzindo e outra sendo conduzida. Abordará, também, aspectos históricos do Samba e noções básicas da dinâmica de seus movimentos. As atividades propostas miram o desenvolvimento da consciência e expressão corporal, percepção rítmica e execução de figuras básicas da gafieira. Possibilitando que ao final do semestre os alunos consigam dançar músicas do gênero samba (e pagode) com um repertório base de movimentos e com conectividade suficiente para dançarem com diversos pares.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini
Contato: E-mail: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Traje/Acessórios: Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 07/03/2023, 14h
Fim: 08/03/2023, 08h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 14/03/2023, 17h
Fim: 15/03/2023, 14h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 16/03/2023

3º Período (vagas restantes):
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
34	A partir de 16 anos	2ª feira	12:00 às 13:30	Lab. Pedag. de Dança A - Bloco 5	28	R$ 180,00

8.6. SAMBA DE GAFIEIRA (iniciados)

Oportunizar aos alunos que já tiveram vivências relacionas ao Samba de Gafieira, a continuidade das vivências, ampliando e tornando mais elaborados os exercícios de musicalidade, conexão com o par, movimentos redondos da gafieira, consciência e expressão corporal, noção espacial, expressividade, e, o aprimoramento da técnica do samba, assim como progressão dos estudos de figuras da gafieira.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini
Contato: E-mail: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Pré-requisito: Ter vivenciado aulas de samba ao menos UM semestre.
Traje/Acessórios: Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 07/03/2023, 14h
Fim: 08/03/2023, 08h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2023

2º Período (vagas restantes):
Início: 14/03/2023, 17h
Fim: 15/03/2023, 14h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 16/03/2023

3º Período (vagas restantes):
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
35	A partir de 16 anos	4ª feira	12:00 às 13:30	Lab. Pedag. de Dança A - bloco 5	28	R$ 180,00

8.7. SAMBA DE GAFIEIRA (Intermediário)

Oportunizar aos que já tiveram mais vivências relacionas ao Samba de Gafieira, a progressão do seu desenvolvimento, reforçando suas habilidades com exercícios de musicalidade, conexão com o par, movimentos redondos da gafieira, consciência e expressão corporal, domínio espacial, expressividade e o aprimoramento da técnica do samba assim como progressão dos estudos de figuras da gafieira. Será explorado ainda mais a

independência e capacidade crítica dos alunos em relação à dança, buscando uma troca intensa de experiências e percepções entre a turma.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Pré-requisito: Ter vivenciado aulas de samba ao menos DOIS semestres.
Traje/Acessórios: Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
36	A partir de 16 anos	6ª feira	12:00 às 13:30	Lab. Pedag. de Dança B - bloco 5	18	R$ 180,00

8.8. SAPATEADO

Aulas de sapateado para pessoas de 08 a 75 anos que gostariam de conhecer e aprimorar seus conhecimentos sobre esta modalidade.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini
Contato: (48) 99157-8740
Traje/Acessórios: Roupa confortável e sapato de sapateado. Há sapatos para emprestar.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
37	08 a 75 anos	3ª feira	18:30 às 20:00	Lab. Pedag. de Dança B - bloco 5	18	R$ 180,00

8.9. TRIBAL FUSION

Aulas de Fusion bellydance (antes denominado Tribal Fusion). Mais voltado para o público iniciante, porém aberto para todos os níveis. Conteúdo: Alongamento inspirado no Yoga, Pops & Locks, Sinuosos, Shimmies, Sequências coreográficas e combos, exercícios de improvisação e soltura, movimentos do Fatchance Bellydance Style® como base, movimentos do Datura Style. O estilo é uma fusão com base na dança do ventre, indiana e flamenco, que utiliza músicas modernas e elementos de danças urbanas.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com, (48) 3721-3975
Traje/Acessórios: Roupa confortável.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
38	18 a 60 anos	2ª feira	08:30 às 10:00	Lab. Pedag. de Dança B – bloco 5	18	R$ 180,00

9. DESENVOLVER

O objetivo do projeto é potencializar o desenvolvimento motor, cognitivo e social por meio de atividades lúdicas para crianças com idades entre 02 e 06 anos, com desenvolvimento típico e atípico.

Coordenadora: Profa. Lisiane Schilling Poeta Fernandes
Responsável pela Atividade: Profa. Lisiane Schilling Poeta e Gabriela Fischer
Contato: lisiane.poeta@ufsc.br
Traje/Acessórios: Roupas para prática motora (bermuda, tênis e camiseta).

Inscrição: Comparecer no primeiro dia de aula do projeto, no local e horário da atividade.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
39	02 a 03 anos	3ª feira	13:45 às 14:20	Lab. Pedag. de Dança B – bloco 5	10	Gratuito
40	04 a 06 anos	5ª feira	13:45 às 14:20	Lab. Pedag. de Dança B – bloco 5	10	Gratuito

10. ESCALADA – modalidade boulder indoor (Iniciação)

História da escalada. A modalidade Boulder. Princípios de segurança para prática do esporte. Conhecimento dos equipamentos. Prática da modalidade.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker de Melo
Responsável pela Atividade: Prof. Ricardo Pimenta
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Atestado: Sim. No caso de gestantes, cardíacos, pressão alta e/ou outras doenças graves que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.
Traje/Acessórios: Roupas confortáveis.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 07/03/2023, 14h

Fim: 08/03/2023, 08h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2023

2º Período (vagas restantes):
Início: 13/03/2023, 17h
Fim: 14/03/2023, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 16/03/2023

3º Período:
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
41	14 a 60 anos	4ª feira	09:10 às 10:40	Máximus Academia (Av. Jorge Lacerda, 2464 – Costeira do Pirajubaé)	10	130,00
42	14 a 60 anos	6ª feira	09:10 às 10:40	Máximus Academia (Av. Jorge Lacerda, 2464 – Costeira do Pirajubaé)	10	130,00

11. FLEXIBILIDADE

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

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

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 07/03/2023, 14h
Fim: 08/03/2023, 08h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2023

2º Período (vagas restantes):
Início: 13/03/2023, 17h
Fim: 14/03/2023, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 16/03/2023

3º Período:
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
43	A partir de 16 anos	5ª feira	12:00 às 13:30	Lab. Pedag. de Dança A – bloco 5	28	R$ 180,00

12. FUTEBOL

12.1. FUTEBOL – Programa academia & futebol

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

Coordenador: Anderson Santiago Teixeira
Responsável pela Atividade: Anderson Santiago Teixeira
Contato: anderson.santiago.teixeira@ufsc.br / Instagram: @academiaefutebol.ufsc
Pré-requisito (somente para a turma 48): ser aluna da UFSC
Traje/Acessórios: Tênis ou chuteira e uniforme do programa que será disponibilizado a cada participante.

INSCRIÇÕES: via link do Google Forms

Para as turmas 37, 38, 39 e 40:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeRNcPpGQqmP4B8Z2OO1VZ0VPMX5dWLAQqJrqdv6Sl918948g/viewform

Para a Turma 41:
https://forms.gle/LMFDwdHdmQQNDkD58

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
44	07 a 11 anos (masculino e feminino)	3ª, 5ª e 6ª feira	08:30 às 09:50	Campo de Futebol CDS/UFSC	25	Gratuito
45	12 a 15 anos (masculino)	3ª, 5ª e 6ª feira	10:00 às 11:30	Campo de Futebol CDS/UFSC	25	Gratuito
46	10 a 15 anos (feminino)	3ª, 5ª e 6ª feira	14:30 às 15:50	Campo de Futebol CDS/UFSC	25	Gratuito
47	12 a 15 anos (masculino)	3ª, 5ª e 6ª feira	16:00 às 17:30	Campo de Futebol CDS/UFSC	25	Gratuito

48	18 a 23 anos (feminino – turma exclusiva para alunas da UFSC)	2ª e 4ª feira	18:30 às 20:30	Campo de Futebol CDS/UFSC	30	Gratuito

12.2. TREINAMENTO DE FUTEBOL – FUTUFSC

As sessões de treinamento da equipe de Futebol acontecerão nas terças e quintas das 18:30 às 20:30. As atividades iniciarão dia 14 de março, com uma seletiva para escolher os atletas que irão compor o grupo do projeto.

Coordenador: Juliano Fernandes da Silva
Responsável pela Atividade: Juliano Fernandes da Silva
Contato: Instagram @futufsc
Pré-requisito: ser aluno da UFSC
Traje/Acessórios: chuteira, calção, meião, camiseta.

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

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
49	17 a 35 anos (exclusivo alunos da UFSC	3ª e 5ª feira	18:30 às 20:30	Campo de Futebol CDS/UFSC	35	Gratuito

13. GINÁSTICA

13.1. GINASTICARTE

O projeto de extensão "GinasticArte" objetiva a prática da ginástica para todos (GPT), com foco nos elementos constitutivos da ginástica rítmica, ginástica artística, ginástica acrobática, entre outras. Desenvolve composições coreográficas de forma lúdica, criativa, inclusiva e com fins de apresentação.

Coordenadora: Patrícia Luiza Bremer Boaventura Justo da Silva
Responsável pela Atividade: Patrícia Luiza Bremer Boaventura Justo da Silva e Andrize Ramires Costa
Contato: plbboaventura@gmail.com
Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para a prática de Ginástica.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 06/03/2023, 17h
Fim: 07/03/2023, 12h

2º Período (vagas restantes):

Início: 13/03/2023, 17h
Fim: 14/03/2023, 16h

3º Período:
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
50	08 a 14 anos	3ª e 5ª feira	14:20 às 15:10	Lab. Pedag. de Ginástica – bloco 6	15	Gratuito

13.2. GPT "ON": A GINÁSTICA É PARA TODOS

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

Coordenadora: Andrize Ramires Costa
Responsável pela Atividade: Andrize Ramires Costa e Patrícia Luiza Bremer Boaventura Justo da Silva
Contato: andrize.costa@ufsc.br
Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para a prática de ginástica.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 06/03/2023, 17h
Fim: 07/03/2023, 12h

2º Período (vagas restantes):
Início: 13/03/2023, 17h
Fim: 14/03/2023, 16h

3º Período:
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
51	15 a 80 anos	3ª e 5ª feira	12:00 às 12:55	Lab. Pedag. de Ginástica – bloco 6	20	Gratuito

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

A atividade tem como objetivo oportunizar a prática de atividades físicas aos idosos que buscam se manter ativos, com saúde, socializando-se por meio da ginástica.
As aulas de ginástica poderão variar com atividades ao ar livre e caminhada.

Coordenadora: Tânia Bertoldo Benedetti
Contato: tania.benedetti@ufsc.br; jucemar.benedet@ufsc.br; lara.gomes@ufsc.br
Atestado Médico: Sim. Entrega do atestado médico em no máximo, 15 dias após o início das atividades, estando descrito "apto para a prática de atividade física".
Traje/Acessórios: Roupa e tênis adequados para a prática de atividade física (camiseta, calça de ginástica ou bermuda e tênis).

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 17/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
52	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	08:20 às 09:10	Lab. Pedag. de Dança B – bloco 5	30	R$ 190,00
53	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	09:10 às 10:00	Lab. Pedag. de Dança B – bloco 5	30	R$ 190,00
54	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	16:10 às 17:00	Lab. Pedag. de Ginástica – bloco 5	30	R$ 190,00

13.4. GRUPO GINÁSTICO KINESIS - UFSC

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

Coordenadora: Juliana Pizani
Contato: jupizani@hotmail.com ; fone 3721-4771
Pré-requisito: ser acadêmico do curso de Educação Física (licenciatura e bacharelado), profissionais/professores de educação física e áreas afins.
Traje/Acessórios: vestimenta adequada para prática de atividade física.

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

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

13.5 UFSCCheer

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

Coordenadora: Patrícia Luiza Bremer Boaventura Justo da Silva
Responsável pela Atividade: Patrícia Luiza Bremer Boaventura Justo da Silva e Andrize Ramires Costa
Contato: plbboaventura@gmail.com
Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para a prática de Ginástica.
OBS: os participantes deste projeto poderão, também, participar do INTEGRA UFSCCHEER. Serão encontros para a formação e prática do cheerleading, que acontecerão aos sábados, no período das 14h às 18h, no ginásio de ginástica – Bloco 6 do CDS/UFSC.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 06/03/2023, 17h
Fim: 07/03/2023, 12h

2º Período (vagas restantes):
Início: 13/03/2023, 17h
Fim: 14/03/2023, 16h

3º Período:
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
56	16 a 45 anos	6ª feira	12:00 às 13:00	Lab. Pedag. de Ginástica – Bloco 6	20	Gratuito

14. GOALBALL

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

Coordenadora: Bruna Barboza Seron
Responsável pela Atividade: Prof. Leonardo
Contato: bruna.seron@ufsc.br
Pré-Requisitos: Pessoas com deficiência visual
Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para prática esportiva

Inscrição: Diretamente no local da prática

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
57	10 a 60 anos	3ª e 5ª feira Sábado	19:00 às 20:20 08:00 às 11:00	Ginásio 2	20	Gratuito

15. HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS

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

Coordenadora: Profa. Bruna Barboza Seron
Responsáveis pela Atividade: Prof. Everton e Prof. Marcos
Contato: bruna.seron@ufsc.br
Pré-Requisitos: Pessoas com deficiência motora
Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para prática esportiva

Inscrição: Diretamente no local da prática

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
58	10 a 60 anos	3ª feira e sábado	17:30 às 19:00 09:00 às 11:00	Ginásio 3 Ginásio 1	20	Gratuito

16. INICIA UFSC/Núcleo 1 – Programa Segundo Tempo

Atividades de iniciação às diferentes práticas corporais, de modo a contemplar o desenvolvimento e as habilidades motoras de modalidades individuais e coletivas, tais como: atletismo, atividades aquáticas, voleibol, futsal, basquetebol, handebol, esportes adaptados etc.
Projeto desenvolvido mediante uma perspectiva do esporte educacional, com o objetivo de possibilitar o desenvolvimento físico, motor, cognitivo e social das crianças.
* Turma 61: específica para crianças com autismo.

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

As inscrições devem ser realizadas presencialmente nos dias **07,08 e 09 de março.**
LOCAL: Bloco administrativo do CDS/UFSC sala 19, térreo.
HORÁRIO: das 9h às 11h.
Trazer identificação da criança e comprovante de matrícula.
SALIENTAMOS QUE A INSCRIÇÃO OCORRE POR ORDEM DE CHEGADA, E QUE AS VAGAS PODEM SE ESGOTAR NO PRIMEIRO DIA DE INSCRIÇÃO (07/03).

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
59	06 a 08 anos	2ª e 4ª feira	2ª - 08:00 às 11:00 4ª - 08:00 às 09:30	Ginásios, Quadras, Campos, Pista de atletismo, Piscina Adaptada, salas de dança CDS/UFSC	30 - p/escola pública 10 – /comunidade em geral	Gratuito
60	09 a 11 anos	3ª 4ª e 5ª feira	3ª e 5ª - 08:00 às 09:30 4ª - 09:45 às 11:15	Ginásios, Quadras, Campos, Pista de atletismo, Piscina Adaptada, salas de dança CDS/UFSC	30 - p/escola pública 10 – /comunidade em geral	Gratuito
61 crianças com autismo	06 a 11 anos	3ª e 5ª feira	10:20 às 11:50	Ginásios, Quadras, Campos, Pista de atletismo, Piscina Adaptada, salas de dança CDS/UFSC	20	Gratuito

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

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

Coordenador: Tiago Turnes
Contato: tiago.turnes@ufsc.br ou 37218450
Atestado Médico: Entregar Atestado médico de que está apto(a) a fazer atividade física, no máximo, até 15 dias após o início das atividades.
Traje/Acessórios: Traje adequado para atividade física/ Obrigatório trazer toalha de rosto

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 06/03/2023, 17h
Fim: 07/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2023

2º Período (vagas restantes):
Início: 13/03/2023, 17h
Fim: 14/03/2023, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 16/03/2023

3º Período (vagas restantes):
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
62	18 a 70 anos	3ª e 5ª feira	7:30 às 08:20	Lab. de Musculação – Bloco 6	23	R$ 190,00
63	18 a 70 anos	2ª e 4ª feira	13:30 às 14:20	Lab. de Musculação – Bloco 6	23	R$ 190,00
64	18 a 70 anos	2ª e 4ª feira	15:10 às 16:00	Lab. de Musculação – Bloco 6	23	R$ 190,00
65	18 a 70 anos	2ª e 4ª feira	18:00 às 18:50	Lab. de Musculação – Bloco 6	19	R$ 190,00

18. PILATES SOLO PARA A COMUNIDADE

O Método Pilates constitui-se numa proposta de exercícios focados no equilíbrio postural (a partir do centro do corpo = caixa de força) e, ao mesmo tempo, na conquista do fortalecimento e vigor do corpo como um todo. Foi trazido ao Brasil, na década de 90 do séc. XX, por Alice Becker Denovaro. Aqui na UFSC a coordenadora sistematiza, há quase vinte anos, uma sequência de exercícios de Pilates solo que formam a prática deste projeto. Os benefícios desta proposta tornam-se visíveis logo no primeiro mês da prática, destacamos: diminuição das tensões (expressas corporalmente), maior união entre corpo e mente, ampliação da consciência espacial e respiratória, produção de maior equilíbrio muscular, aumento da força em geral, dentre outros. Trabalha-se com a consciência corporal. Com o conhecimento do corpo articulado ao processo social. Com movimentos e sentimentos nas ações humanas e, com técnicas de exercitação corporal e relaxação. Resumidamente o Método de Pilates segue seis princípios essenciais para a sua prática, sendo eles: a) concentração, que consiste em focalizar mentalmente no segmento ou parte do corpo que está sendo exercitado com o objetivo de realizar o movimento com qualidade; b) controle, este princípio baseia-se no controle e domínio corporal para diminuir as forças que possam acarretar lesões, incrementando a conexão entre o corpo e a mente; c) centralização, consiste em contração/relaxação da musculatura do centro do corpo, denominada por Joseph Pilates como ‘‘*powerhouse*’’, casa da força ou CORE, localizado entre o assoalho pélvico e caixa torácica. A centralização deve ser executada durante todos os exercícios; d) fluidez, os exercícios devem ser realizados de forma suave, sem movimentos bruscos; e) precisão, os movimentos devem ser precisos buscando a qualidade dos mesmos; f) respiração, este princípio deve ser realizado de forma correta durante os exercícios, fundamental para a estabilização do "*powerhouse*".

Coordenadora: Profa. Iracema Soares de Sousa
Responsável pela Atividade: Profa. Iracema Soares de Sousa
Contato: cemassa@yahoo.com.br
Atestado Médico: ao se inscrever a pessoa assume que a sua condição de saúde está apta para a execução de exercícios físicos de média à intensa carga orgânica.
Traje/Acessórios: Roupa confortável.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 01/03/2023, 16h

Fim: 02/03/2023, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2023

2º Período (vagas restantes):
Início: 14/03/2023, 17h
Fim: 15/03/2023, 14h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 16/03/2023

3º Período (vagas restantes):
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
66	A partir de 16 anos	3ª e 5ª feira	20:20 às 21:30	Lab. Pedag. de Dança A – bloco 5	30	R$ 365,00

19. PROGRAMA SEGUNDO TEMPO UNIVERSITÁRIO - PST

Prática desportiva nas modalidades de Basquete, handebol, futsal, atletismo e voleibol.

Coordenador: Juliano Fernandes da Silva
Responsável pela Atividade: Juliano Fernandes da Silva, Ramon Cruz e Michel Milistedt
Contato: programasegundotempo.ufsc@gmail.com
Atestado Médico: Não. Deverá ser preenchida uma anamnese.
Traje/Acessórios: Roupas e calçados para a prática específica de cada modalidade.

Inscrição: https://forms.gle/6WhFnT36scVzPL6d7

Turmas	Modalidade	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
67	Atletismo - discentes	Universitário	3ª e 5ª feira	18:00 às 19:30	Pista de atletismo	30	Gratuito
68	Caminhada e corrida Servidores	Universitário	2ª e 4ª feira	18:00 às 19:30	Pista de atletismo	40	Gratuito
69	Basquete Masculino	Universitário	2ª e 4ª feira	20:20 às 22:00	Ginásio 2	25	Gratuito
70	Basquete Feminino	Universitário	2ª e 4ª feira	18:00 às 20:00	Ginásio 2	25	Gratuito
71	Futsal Masculino	Universitário	2ª e 4ª feira	20:20 às 22:00	Ginásio 1 e 3	20	Gratuito
72	Futsal Masculino	Universitário	2ª e 4ª feira	18:30 às 20:10	Ginásio 1 e 3	20	Gratuito
73	Futsal Feminino	Universitário	3ª e 5ª feira	20:20 às 22:00	Ginásio 1 e 3	25	Gratuito
74	Handebol Masculino	Universitário	3ª e 5ª feira	20:20 às 22:00	Ginásio 1 e 3	25	Gratuito
75	Handebol Feminino	Universitário	2ª e 4ª feira	20:20 às 22:00	Ginásio 1 e 3	25	Gratuito
76	Voleibol Masculino	Universitário	3ª e 5ª feira	18:30 às 20:10	Ginásio 1	25	Gratuito
77	Voleibol Feminino	Universitário	3ª e 5ª feira	18:30 às 20:10	Ginásio 1	20	Gratuito
78	Voleibol Feminino	Universitário	2ª e 4ª feira	18:30 às 20:10	Ginásio 1	20	Gratuito

20. SLACKLINE - Iniciação

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

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker
Responsável pela Atividade: Prof. Ricardo Pimenta
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Atestado Médico: Necessário somente em casos de gestantes, cardíacos, pressão alta e/ou, com outras doenças graves que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.
Traje/Acessórios: Roupa confortável.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 07/03/2023, 14h
Fim: 08/03/2023, 08h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2023

2º Período (vagas restantes):
Início: 13/03/2023, 17h
Fim: 14/03/2023, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 16/03/2023

3º Período:
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
79	14 a 60 anos	4ª e 6ª feira	17:10 às 18:30	Lab. Pedag. de Ginástica – Bloco 6 e espaço externo do CDS	10	Gratuito

21. TÊNIS

21.1. TÊNIS DE CAMPO PARA CADEIRANTES – Aprendizagem e Treinamento

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

Coordenador: Prof. Adilson André Martins Monte
Contato: adilsonmonte@gmail.com, (48) 996218237
Pré-Requisitos: Ser praticante da modalidade Tênis em Cadeira de Rodas.
Traje/Acessórios: Esportivo.

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

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

21.2. TÊNIS MISTO PARA A COMUNIDADE

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

Coordenador: Prof. Valmir José Oleias
Contato: valmir.oleias@gmail.com ; fone 48-99915-7576
Pré-requisitos: Idade entre 16 e 60 anos e traje específico da modalidade. Apenas para inscrição em turmas de nível intermediário é necessário ter conhecimento básico dos fundamentos técnicos da modalidade.
Traje/Acessórios: Trajes e materiais específicos para modalidade

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 02/03/2023, 17h
Fim: 03/03/2023, 9h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2023

2º Período (vagas restantes):
Início: 13/03/2023, 17h
Fim: 14/03/2023, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 16/03/2023

3º Período (vagas restantes):
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turmas	**Faixa Etária** (mínima e máxima)	**Dias da Semana**	**Horários**	**Local**	**Número de Vagas**	**Valor da Taxa**
81 Iniciantes	16 a 60 anos	2ª e 4ª feira	18:00 às 19:00	Quadra 5 de Saibro, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R$ 300,00
82 Iniciantes	16 a 60 anos	2ª e 4ª feira	19:00 às 20:00	Quadra 5 de Saibro, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R$ 300,00
83 Iniciantes	16 a 60 anos	2ª e 4ª feira	20:00 às 21:00	Quadra 5 de Saibro, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R$ 300,00
84 Iniciantes	16 a 60 anos	2ª e 4ª feira	21:00 às 22:00	Quadra 5 de Saibro, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R$ 300,00
85 Intermediário	16 a 60 anos	3ª e 5ª feira	18:00 às 19:00	Quadra 5 de Saibro, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R$ 300,00
86 Intermediário	16 a 60 anos	3ª e 5ª feira	19:00 às 20:00	Quadra 5 de Saibro, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R$ 300,00
87 Intermediário	16 a 60 anos	3ª e 5ª feira	20:00 às 21:00	Quadra 5 de Saibro, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R$ 300,00
88 Intermediário	16 a 60 anos	3ª e 5ª feira	21:00 às 22:00	Quadra 5 de Saibro, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R$ 300,00

22. VOLEIBOL

22.1. VOLEIBOL MASTER (a partir de 35 anos)

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

Coordenador: Jucemar Benedet
Responsável pela Atividade: Jucemar Benedet
Contato: jucemar.benedet@ufsc.br
Pré-Requisitos: Ter experiência na prática do voleibol em nível intermediário ou superior (ter domínio dos fundamentos técnicos/táticos da modalidade e sistema de jogo 4x2). Estar fisicamente ativo (atividade física regular nos últimos 03 meses). Apresentar condições físicas adequadas para a prática esportiva regular.
Atestado Médico: Sim. Prazo 15 dias após início das atividades.
Traje/Acessórios: Traje e calçado adequado para prática de esporte.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 08/03/2023, 09h
Fim: 09/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2023

2º Período (vagas restantes):
Início: 14/03/2023, 17h
Fim: 15/03/2023, 14h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 16/03/2023

3º Período (vagas restantes):
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
89	A partir de 35 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	8:00 às 10:00	2ª - ginásio 1 B 4ª e 6ª - ginásio 2	25	R$ 360,00

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

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

Coordenadora: Tânia Bertoldo Benedetti
Contato: tania.benedetti@ufsc.br; jucemar.benedet@ufsc.br; lara.gomes@ufsc.br
Atestado Médico: Sim. Entrega do atestado médico em no máximo, 15 dias após o início das atividades, estando descrito "apto para a prática de atividade física".
Traje/Acessórios: Roupa e tênis adequados para a prática de atividade física (camiseta, calça de ginástica ou bermuda e tênis).

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 03/03/2023, 17h
Fim: 06/03/2023, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2023

2º Período (vagas restantes):
Início: 15/03/2023, 15h
Fim: 16/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 16/03/2023

3º Período (vagas restantes):
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
90	A partir de 55 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	**2ª** - 08:00 às 10:00 **4ª** - 09:10 às 10:00 **6ª** - 07:30 às 09:10	**2ª** - Ginásio 1 **4ª** - Ginásio 1 **6ª** - Ginásio 3	20	R$ 250,00

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

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker de Melo
Responsável pela Atividade: Cristiane Ker de Melo
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com ; (48) 3721-3975; (48) 3721-4778
Atestado Médico: Necessário somente em casos de gestantes, cardíacos, pressão alta e/ou, com outras doenças graves que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.
Traje/Acessórios: Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal. Tapete de Yoga (obrigatório trazer o seu tapete), Canga ou Toalha de banho.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 06/03/2023, 17h
Fim: 07/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2023

2º Período (vagas restantes):
Início: 13/03/2023, 17h
Fim: 14/03/2023, 16h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 16/03/2023

3º Período:
Início: 20/03/2023, 17h
Fim: 24/03/2023, 12h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 24/03/2023

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
91	15 a 60 anos	2ª feira	08:20 às 09:50	Lab. Pedag. de Dança A – bloco 5	28	R$ 180,00
92	15 a 60 anos	4ª feira	08:20 às 09:50	Lab. Pedag. de Dança A– bloco 5	28	R$ 180,00
93	15 a 60 anos	2ª feira	13:30 às 15:00	Lab. Pedag. de Ginástica – bloco 5	23	R$ 180,00
94	15 a 60 anos	4ª feira	12:00 às 13:30	Lab. Pedag. de Ginástica – bloco 5	23	R$ 180,00