



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 01/2022/CEAFC/CDS/UFSC

O Centro de Desportos (CDS) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), por meio da Coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade – CEAFC/CDS/UFSC, estabelece as normas e divulga as informações para inscrição e participação nas atividades físicas e esportivas à comunidade, oferecidas para o semestre 2022/1.

1. INSCRIÇÕES – PERÍODO DE VIGÊNCIA DAS ATIVIDADES

1.1. As ATIVIDADES terão INÍCIO a partir de 02/05/2022 e TÉRMINO em 13/08/2022, respeitando as informações do ANEXO 1.

1.2. As inscrições nas turmas ofertadas para 2022/1 são válidas para o período de 02/05 a 13/08/2022.

2. NORMAS DE INSCRIÇÃO E FUNCIONAMENTO

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

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

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

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

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

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

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

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

- SAPATEADO (08 a 15 anos).
- GINÁSTICARTE (08 a 14 anos).
- GPT “ON”: A GINÁSTICA É PARA TODOS (06 a 60 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 (02/05/2022 a 13/08/2022), conforme exposto no item “1” deste EDITAL.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. PASSO A PASSO PARA A INSCRIÇÃO ONLINE

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

3.1. Clicar no sub-link Inscrições 2022.1.

3.2. Informar o CEP (Código de Endereçamento Postal) do interessado, selecionar a atividade pretendida e clicar em AVANÇAR.

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 - 2022/1](#), 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. OBRIGATÓRIO apresentar comprovante do ciclo vacinal completo contra a COVID-19, fazer uso de máscaras durante toda a permanência no espaço da atividade e utilizar álcool em gel antes e após o uso de materiais e/ou equipamentos.

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

5. TROCA DE TURMA

5.1. O participante poderá solicitar mudança de turma ou de atividade, enviando e-mail para extensao.cds@contato.ufsc.br, com assunto “Troca de turma”. A CEAFSC 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 16:00 h do dia 25/04/2022, às 08:30 h do dia 26/04/2022.

Segundo Período: das 08:00 às 15:00 horas do dia 02/05/2022.

6. DATAS SEM ATIVIDADES 2022/1 (não haverá recuperação de aula)

16 de junho (quinta-feira): Feriado – *Corpus Christi*

7. ATIVIDADES OFERECIDAS

A descrição detalhada das atividades oferecidas para o semestre 2022.1 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, pré-inscrição online)-
- b) PROCOR – PROGRAMA DE PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO CARDIORESPIRATÓRIA (40 a 80 anos, inscrição online).
- c) REABILITAÇÃO FÍSICA EM PACIENTES PÓS-INFECÇÃO POR COVID-19 (a partir de 18 anos, inscrição presencial, gratuito)

7.2. ATIVIDADES AQUÁTICAS

- a) ATIVIDADES AQUÁTICAS VERTICAIS – JOGGING (caminhada e corrida) (30 a 80 anos, inscrição online).
- b) HIDROGINÁSTICA (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).

7.3. 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).
- 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).
- e) CICLISMO EM TRICICLO - BLUE BIKERS (55 a 80 anos, gratuito, inscrição presencial).

7.4. ATIVIDADES PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

- a) BASQUETEBOL – Centro de Formação no Treino de Basquetebol (11 a 18 anos, gratuito, inscrição presencial).
- b) CAPOEIRA DA ILHA (a partir de 10 anos, gratuito, inscrição presencial).
- c) DESENVOLVER (03 a 09 anos, gratuito, inscrição por telefone ou e-mail).
- d) FUTEBOL – Programa Academia e Futebol (09 a 14 anos, gratuito, inscrição presencial/online?).
- e) GINASTICARTE – movimentos constitutivos das ginásticas (ginástica rítmica, ginástica artística, ginástica acrobática) (08 a 14 anos, gratuito, inscrição online).
- f) GPT “ON”: A ginástica é para todos – prática e vivência de movimentos gímnicos para o desenvolvimento de composições coreográficas como forma recreativa e lúdica (06 a 60 anos, gratuito, 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 - 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).
- j) SAPATEADO (08 a 15 anos, inscrição online).
- 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 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) TÊNIS DE CAMPO PARA CADEIRANTES – Aprendizagem e Treinamento (10 a 80 anos, ser participante da modalidade tênis em cadeira de rodas, gratuito, inscrição presencial).
- d) INICIAÇÃO ESPORTIVA – Inicia UFSC (Turma 47) - 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).

- 7.6. ACROBACIA AÉREA EM TECIDO**
ACROBACIA AÉREA EM TECIDO (18 a 60 anos, inscrição online).
- 7.7. BAMBOLÊ**
VIVÊNCIAS COM BAMBOLÊ (16 a 60 anos, inscrição online).
- 7.8. BASQUETEBOL**
a) BASQUETEBOL – Centro de Formação no Treino de Basquetebol (11 a 18 anos, masculino e feminino, gratuito, inscrição presencial).
- 7.9. CAPOEIRA**
CAPOEIRA DA ILHA (a partir de 10 anos, gratuito, inscrição presencial).
- 7.10. CICLISMO EM TRICICLO**
BLUE BIKERS – prática de ciclismo em triciclo (55 a 80 anos, inscrição online).
- 7.11. DANÇAS**
a) DANÇAS FOLCLÓRICAS (16 a 60 anos, inscrição online).
b) SAMBA DE GAFIEIRA E SAMBA NO PÉ – Iniciantes (16 a 60 anos, inscrição online).
c) SAPATEADO (08 a 60 anos, inscrição online).
- 7.12. DESENVOLVER** (03 a 09 anos, gratuito, inscrição por telefone **(48) 3721–9927** ou e-mail: lisiane.poeta@ufsc.br; lisianepoeta@hotmail.com)
- 7.13. FUTEBOL**
PROGRAMA ACADEMIA E FUTEBOL (09 a 14 anos e 18 a 23 anos, gratuito, inscrição presencial ou pelo e-mail: academiaefutebol.ufsc@gmail.com).
- 7.14. GINÁSTICA**
a) GINÁSTICARTE – 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 (06 a 60 anos, gratuito, inscrição online)
c) GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online).
- 7.15. MUSCULAÇÃO**
a) MUSCULAÇÃO – Academia de Musculação para a Comunidade (18 a 70 anos, inscrição online).
- 7.16. 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 (18 a 60 anos, inscrição online).
- 7.17. VOLEIBOL**
a) VOLEIBOL MASTER (35 a 75 anos, inscrição online).

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

7.18. YOGA

YOGA (15 a 60 anos, inscrição online).

Florianópolis, 08 de abril de 2022.

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

ANEXO 1

ANEXO 1 - DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

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

1. ABORDAGEM CLÍNICA

1.1. MOVMAIS – programa de exercícios físicos para populações especiais

MovMais - Programa de exercícios físicos destinados a adultos com excesso de peso

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.

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

Traje/Acessórios: Traje adequado para prática de exercícios físicos

Inscrição: Pré-Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>
Pré-inscrição online e efetivação da matrícula após entrevista realizada pelos responsáveis pelo projeto

Período de Pré-Inscrição (enquanto houver vaga):

Início: 14/04/2022, 16h

Fim: 18/04/2022, 8h

Observações:

1. A Coordenação do MovMais entrará em contato com os pré-inscritos, por telefone ou e-mail, para agendar as entrevistas.
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
01	20 a 59 anos	2ª e 4ª feira	19:00 às 20:00	Sala de musculação e pista	40 vagas para pré-inscrição	Gratuito
02	20 a 59 anos	2ª e 4ª feira	20:00 às 21:00	Sala de musculação e pista	40 vagas para pré-inscrição	Gratuito

1.2. PROCOR - Programa de Prevenção e Reabilitação Cardiorrespiratória

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

Coordenador: 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:

- 1) Ter entre 40 e 80 anos;
- 2) Ter hipertensão e/ou diabetes. O diagnóstico dessas condições será confirmado por apresentação de exame médico ou receita médica.
- 3) 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: 20/04/2022, 9:30h

Fim: 22/04/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 22/04/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 26/04/2022, 18:30h

Fim: 27/04/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/04/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 02/05/2022, 17h

Fim: 05/05/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 05/05/2022

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

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

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

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

Coordenador: Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti

Responsável pela Atividade: Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti

Contato: rodrigo.delevatti@ufsc.br;

Pré-Requisitos:

1. Ter sido internado por COVID-19;
2. Apresentar eletrocardiograma dos últimos 6 meses;
3. Não estar realizando exercícios físicos regulares;
4. Ter disponibilidade de horário para realização de avaliações físicas. **Atestado Médico:** Sim. Prazo máximo de 15 dias após o início das atividades.

Traje/Acessórios: Roupas comuns à prática de exercício.

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

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
05	A partir de 18 anos	2ª 4ª e 6ª feira	Diversos	Sala de Musculação/Centro de Reabilitação (Bloco 5) e Laboratório de Pesquisa	20	Gratuito
06	A partir de 18 anos	2ª 4ª e 6ª feira	Diversos	Sala de Musculação/Centro de Reabilitação (Bloco 5) e Laboratório de Pesquisa	20	Gratuito

2. ATIVIDADES AQUÁTICAS

2.1. ATIVIDADES AQUÁTICAS VERTICAIS – JOGGING (caminhada e corrida)

Atividades aquáticas em “piscina funda”. Caminhada, corrida, fortalecimento muscular.

Coordenador: Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti

Responsável pela Atividade: Rodrigo Sudatti Delevatti

Contato: rodrigo.delevatti@ufsc.br;

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

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

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

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 20/04/2022, 9:30h

Fim: 22/04/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 22/04/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 26/04/2022, 18:30h

Fim: 27/04/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/04/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 02/05/2022, 17h

Fim: 05/05/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 05/05/2022

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
07	30 a 80 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	14:00 às 14:50	Piscina grande 1 e 2	25	R\$ 350,00
08	30 a 80 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	15:00 às 15:50	Piscina grande 1 e 2	25	R\$ 350,00

2.2. HIDROGINÁSTICA (30 a 80 anos)

Atividades aquáticas em “piscina rasa”. Hidroginástica, caminhada aquática e fortalecimento muscular.

Coordenador: Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti

Responsável pela Atividade: Rodrigo Sudatti Delevatti

Contato: rodrigo.delevatti@ufsc.br;

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

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

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

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 20/04/2022, 9:30h

Fim: 22/04/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 22/04/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 26/04/2022, 18:30h

Fim: 27/04/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/04/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 02/05/2022, 17h

Fim: 05/05/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 05/05/2022

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
09	30 a 80 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	14:00 às 14:50	Piscina adaptada	25	R\$350,00
10	30 a 80 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	15:00 às 15:50	Piscina adaptada	25	R\$350,00

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 22/04/2022, 17h

Fim: 25/04/2022, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/04/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 02/05/2022, 17h

Fim: 05/05/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 05/05/2022

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

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 22/04/2022, 17h

Fim: 25/04/2022, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/04/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 02/05/2022, 17h

Fim: 05/05/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 05/05/2022

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

3. ACROBACIA AÉREA EM TECIDO

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

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

Contato: projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com, (48) 3721-3975

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

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: 18/04/2022, 9:30h

Fim: 19/04/2022, 8h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 22/04/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 26/04/2022, 10h

Fim: 26/04/2022, 17:30h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/04/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 02/05/2022, 17h

Fim: 05/05/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 05/05/2022

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
13	18 a 60 anos	3ª e 5ª feira	19:00 às 20:30	Lab. de Ginástica Olímpica- Bloco 6	16	R\$ 225,00

4. BAMBOLE (Vivências com Bambolê)

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

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

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

Contato: projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com, (48) 3721-3975

Traje/Acessórios: Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal. Há alguns bambolês para emprestar.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 19/04/2022, 9:30h

Fim: 20/04/2022, 8h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 22/04/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 26/04/2022, 10h

Fim: 26/04/2022, 17:30h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/04/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 02/05/2022, 17h

Fim: 05/05/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 05/05/2022

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
14	16 a 60 anos	4ª feira	13:30 às 15:00	Laboratório de Dança – Bloco 5 B	20	R\$ 150,00
15	16 a 60 anos	4ª feira	17:10 às 18:40	Lab. de Ginástica Olímpica- Bloco 6	20	R\$ 150,00

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

O CFTB visa promover a iniciação esportiva e o desenvolvimento esportivo no basquetebol em crianças e jovens, 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 e técnicas básicas de Basquetebol em ambiente saudável, seguro jogo e o treino de forma divertida e objetiva.

Coordenador: Prof. Dr. Humberto M. Carvalho

Contato: hmoreiracarvalho@gmail.com

Pré-Requisitos: A prática de basquetebol é dirigida a meninas e meninos dos 11 aos 18 anos.

Atestado Médico: Necessita de apresentação de atestado médico de aptidão 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, ou por email: contato.cftb@gmail.com.

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

6. BLUE BIKERS – Prática de ciclismo em triciclo

Você tem 55 anos ou mais? Gostaria de andar de bicicleta, mas sente muita insegurança? Então nosso projeto pode ser interessante para você. Durante o projeto os participantes terão a disposição triciclos para a prática de ciclismo em um espaço seguro e com conforto necessário. Serão duas aulas semanais de 45 minutos cada aula. Além disso, serão discutidas questões relacionadas ao uso da bicicleta na cidade.

Coordenador: Lizandra Garcia Lupi Vergara (CTC/UFSC)

Responsável pela Atividade: Cassiano Ricardo Rech

Contato: l.vergara@ufsc.br; cassiano.rech@ufsc.br

Atestado Médico: Não será necessário atestado médico, apenas aplicação de instrumento de avaliação de risco para a prática de atividade física (PARQ)

Traje/Acessórios: Roupas leves para a prática do ciclismo, de preferência tênis.

Inscrição presencial, no local da atividade

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
20	55 a 80 anos	3ª e 5ª feira	08:00 às 09:00	Em frente ao Ginásio 1 do CDS, no dia do início das atividades	4	gratuito
21	55 a 80 anos	3ª e 5ª feira	09:00 às 10:00	Em frente ao Ginásio 1 do CDS, no dia do início das atividades	4	gratuito

7. CAPOEIRA DA ILHA: O Berimbau tá me chamando eu vou jogar

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 2022 dar continuidade ao trabalho desenvolvido nos núcleos de capoeira e através do registro e da documentação visual registrar o trabalho realizado não apenas no Projeto de Extensão, mas também estar presente na Capoeira de Florianópolis. O Projeto de Extensão Capoeira da Ilha (com 36 anos dentro da UFSC), tem por objetivo principal resguardar, organizar e manter viva essa prática ancestral preservando o caráter cultural e artístico da Capoeira Angola, ressaltando seu valor histórico. Desenvolve treinos e encontros na Universidade Federal de Santa Catarina. Organiza e participa da Capoeira de Florianópolis. É responsável pela Roda do Mercado (Mercado Público de Florianópolis), que completa este ano 35 anos.

Coordenadora: Jeane Vanessa Santos Silva (CED/UFSC)

Responsável pela Atividade: Mestre Polegar (Edson Sioff) e Contramestra Danuza (Danuza Meneghello)

Contato: jeane_vanessa@hotmail.com

Atestado Médico: O praticante tendo algum problema de saúde deve apresentar atestado médico no seu primeiro dia de treino.

Traje/Acessórios: Inicialmente traje que possibilite movimentação. Preferencialmente branco.

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
22	A partir de 10 anos	3ª e 5ª feira	12:00 às 13:30	Lab. de Ginástica Olímpica- Bloco 6	20	Gratuito
23	A partir de 10 anos	2ª 4ª e 6ª feira		Lab. de Ginástica	20	Gratuito

			19:20 às 21:00	Olímpica- Bloco 6		
--	--	--	----------------	-------------------	--	--

8. DANÇAS

8.1. DANÇAS FOLCLÓRICAS

Os encontros com Danças Folclóricas Amazônicas buscam imergir os integrantes numa dimensão rítmica marcante do imaginário popular regional, através de danças, músicas, coreografias e diálogos. As aulas se constituem de alongamentos corporais, aprendizagem e dinâmicas de passos e coreografias de diferentes ritmos e lendas folclóricas. As danças folclóricas são caracterizadas por sua essência descontraída e alegre, constituídas da mistura de culturas de povos indígenas, negros e brancos.

Dentre os diversos ritmos amazônicos serão abordados nas aulas: Carimbó, Siriá, Toada, Ciranda e lendas.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

Contato: projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com, (48) 3721-3975

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: 19/04/2022, 9:30h

Fim: 20/04/2022, 8h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 22/04/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 26/04/2022, 10h

Fim: 26/04/2022, 17:30h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/04/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 02/05/2022, 17h

Fim: 05/05/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 05/05/2022

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
24	16 a 60 anos	4ª feira	08:00 às 09:30	Laboratório de Dança - Bloco 5B	20	R\$ 180,00
25	16 a 60 anos	6ª feira	08:00 às 09:30	Laboratório de Dança - Bloco 5B	20	R\$ 180,00

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

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

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

Contato: E-mail: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com / Tel.: (48) 3721-3975

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: 19/04/2022, 9:30h

Fim: 20/04/2022, 8h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 22/04/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 26/04/2022, 10h

Fim: 26/04/2022, 17:30h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/04/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 02/05/2022, 17h

Fim: 05/05/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 05/05/2022

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
26	16 a 60 anos	3ª feira	12:00 às 13:30	Laboratório de Dança - Bloco 5B	14 Fem 14 Masc	R\$ 180,00
27	16 a 60 anos	5ª feira	12:00 às 13:30	Laboratório de Dança - Bloco 5B	14 Fem 14 Masc	R\$ 180,00

8.3. SAPATEADO

O sapateado americano é uma dança de origem afro-americana e a sua principal característica é o som produzido pelos pés através de sapatos específicos.

É uma dança que une a expressão corporal junto com música e muita diversão.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com, (48) 3721-3975

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

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 19/04/2022, 9:30h

Fim: 20/04/2022, 8h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 22/04/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 26/04/2022, 10h

Fim: 26/04/2022, 17:30h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/04/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 02/05/2022, 17h

Fim: 05/05/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 05/05/2022

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
28	08 a 15 anos	3ª feira	17:30 às 19:00	Laboratório de Dança - Bloco 5A	20	R\$ 180,00
29	16 a 60 anos	3ª feira	19:00 às 20:30	Laboratório de Dança - Bloco 5A	20	R\$ 180,00

9. DESENVOLVER

O objetivo deste projeto é oferecer atividades de estimulação/intervenção motora para crianças, além de avaliar e acompanhar o desenvolvimento motor de crianças pré-escolares e escolares, especialmente àqueles com problemas na aprendizagem escolar (alterações na coordenação motora, dificuldade na escrita, hiperatividade) ou sem alterações no desenvolvimento que tenham como objetivo potencializar o desenvolvimento motor e cognitivo por meio de atividades psicomotoras.

Coordenadora: Profa. Lisiane Schilling Poeta Fernandes

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

Contato: (48) 3721 – 9927 lisiane.poeta@ufsc.br; lisianepoeta@hotmail.com

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

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

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
30	03 a 09 anos	3ª e 5ª feira	13:30 às 14:20	Lab. de Ginástica Olímpica- Bloco 6	20	Gratuito

10. FUTEBOL – Programa academia e futebol

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

Coordenador: Anderson Santiago Teixeira

Responsável pela Atividade: Anderson Santiago Teixeira

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

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). Também será necessário a apresentação do boletim escolar para às crianças e adolescentes. O prazo para a apresentação será no momento da matrícula do participante

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

Inscrições presenciais nos dias 18, 19 e 20 de abril, na sala 19 do Bloco administrativo do CDS/UFSC (térreo), no horário das 8h às 12h e das 14h às 17:30h **OU** solicitar o documento de inscrição enviando e-mail para academiaefutebol.ufsc@gmail.com, a partir de 11/04/2022.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
31	09 a 11 anos (Feminino)	3ª, 5ª e sábado	08:30 às 09:50	Campo de Futebol CDS/UFSC	25	Gratuito
32	12 a 14 anos (Masculino)	3ª, 5ª e sábado	10:00 às 11:30	Campo de Futebol CDS/UFSC	25	Gratuito
33	09 a 11 anos (Feminino)	3ª, 5ª e sábado	14:30 às 15:50	Campo de Futebol CDS/UFSC	25	Gratuito
34	12 a 14 anos (Masculino)	3ª, 5ª e sábado	16:00 às 17:30	Campo de Futebol CDS/UFSC	25	Gratuito
35	18 a 23 anos (Feminino)	2ª e 4ª feira	18:30 às 20:00	Campo de Futebol CDS/UFSC	25	Gratuito

Obs.: No sábado, as turmas 3 e 4 farão as aulas no período matutino nos horários 08:30 as 09:50 e 10:00 as 11:30, respectivamente. Todas as aulas acontecerão no campo de futebol do CDS/UFSC.

11. GINÁSTICA

11.1. GINASTICARTE

Atividades de extensão para crianças de 8 a 14 anos, envolvendo a prática da Ginástica Para Todos (GPT). As aulas práticas e coletivas serão ministradas com movimentos constitutivos das ginásticas (ginástica rítmica, ginástica artística, ginástica acrobática), com e sem o manejo de aparelhos, e envolverá a construção coreográfica, de forma inclusiva, participativa e com fins de apresentação.

Coordenadora: Patricia Luiza Bremer Boaventura Justo da Silva

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

Contato: plbboaventura@gmail.com

Traje/Acessórios: Roupa adequada 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: 18/04/2022, 9:30h

Fim: 19/04/2022, 8h

2º Período (vagas restantes):

Início: 26/04/2022, 10h

Fim: 26/04/2022, 17:30h

3º Período (vagas restantes):

Início: 02/05/2022, 17h

Fim: 05/05/2022, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
36	08 a 14 anos	3ª e 5ª feira	14:20 às 15:10	Laboratório de Ginástica Olímpica – Bloco 6	15	Gratuito

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

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

Coordenadora: Andrize Ramires Costa

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

Contato: andrize.costa@ufsc.br

Traje/Acessórios: Roupa adequada 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: 18/04/2022, 9:30h

Fim: 19/04/2022, 8h

2º Período (vagas restantes):

Início: 26/04/2022, 10h

Fim: 26/04/2022, 17:30h

3º Período (vagas restantes):

Início: 02/05/2022, 17h

Fim: 05/05/2022, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
37	06 a 60 anos	2ª e 4ª feira	12:00 às 12:55	Laboratório de Ginástica Olímpica – Bloco 6	20	Gratuito

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 22/04/2022, 17h

Fim: 25/04/2022, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/04/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 02/05/2022, 17h

Fim: 05/05/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 05/05/2022

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
38	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	20	R\$ 190,00
39	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	9:10 às 10:00	3ª: Laboratório de Dança – Bloco 5B 5ª: Laboratório de Ginástica – Bloco 5A	20	R\$ 190,00
40	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	16:10 às 16:50	Laboratório de Ginástica – Bloco 5A	20	R\$ 190,00

12. 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

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
41	10 a 60 anos	3ª e 5ª feira	18:00 às 19:20	Ginásio 2	20	Gratuito
42	10 a 60 anos	Sábado	8:00 às 11:00	Ginásio 2	20	Gratuito

13. 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

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
43	10 a 60 anos	3ª feira	18:00 às 19:20	Ginásio 3	20	Gratuito
44	10 a 60 anos	Sábado	9:00 às 11:00	Ginásio 1	20	Gratuito

14. INICIAÇÃO ESPORTIVA – Inicia UFSC

Iniciação esportiva: Atividades de iniciação às diferentes práticas corporais, de modo a contemplar os fundamentos e 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.

A turma número 47 é específica para crianças com deficiência.

Coordenadora: Profª Drª Michele Caroline de Souza Ribas
Responsável pela Atividade: Michele Caroline de Souza Ribas, Profª Lara Elena Gomes Marquardt, Profª Bruna Barboza Seron
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 **11, 12 e 13 de abril**.

LOCAL: Bloco administrativo do CDS/UFSC – Sala 19 (térreo).

HORÁRIO: das 9h às 12h.

SALIENTAMOS QUE A INSCRIÇÃO OCORRE POR ORDEM DE CHEGADA. E QUE AS VAGAS PODEM SE ESGOTAR NO PRIMEIRO DIA DE INSCRIÇÃO (11/04).

Para inscrição de alunos de escolas públicas é obrigatória a apresentação de comprovante de matrícula.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
45	6 a 8 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	08:00 às 09:30	Piscina Adaptada, Ginásios, Quadras, Campos e Pista de atletismo CDS/UFSC	10 para a comunidade em geral e 05 para alunos de escolas públicas	Gratuito
46	9 a 11 anos	3ª, 4ª e 5ª feira	3ª e 5ª - 08:00 às 09:30 4ª – 09:45 às 11:15	Piscina Adaptada, Ginásios, Quadras, Campos e Pista de atletismo CDS/UFSC	10 para a comunidade em geral e 05 para alunos de escolas públicas	Gratuito
47 Específica para crianças com deficiência	6 a 11 anos	3ª e 5ª feira	09:45 às 11:15	Piscina Adaptada, Ginásios, Quadras, Campos e Pista de atletismo CDS/UFSC	30	Gratuito

15. 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 localizados por meio de acompanhamento individualizado, visando a 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: **Inscrição Online:** <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 18/04/2022, 9:30h

Fim: 19/04/2022, 8h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 22/04/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 26/04/2022, 10h

Fim: 26/04/2022, 17:30h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/04/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 02/05/2022, 17h

Fim: 05/05/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 05/05/2022

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
48	18 a 70 anos	3ª e 5ª feira	7:30 às 08:20	Laboratório de Musculação – Bloco 6	13	R\$ 190,00
49	18 a 70 anos	2ª e 4ª feira	13:30 às 14:20	Laboratório de Musculação – Bloco 6	13	R\$ 190,00
50	18 a 70 anos	2ª e 4ª feira	15:10 às 16:00	Laboratório de Musculação – Bloco 6	13	R\$ 190,00
51	18 a 70 anos	2ª e 4ª feira	18:00 às 18:50	Laboratório de Musculação – Bloco 6	13	R\$ 190,00

16. 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
52	10 a 80 anos	6ª feira	10:00 às 12:00	Quadra de cimento	4	Gratuito
53	10 a 80 anos	6ª feira	14:00 às 18:00	Quadra de cimento	4	Gratuito

17. 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

Traje/Acessórios: Calçado adequado ao saibro e raquete.

Observação: A coordenação do projeto poderá, em concordância com o matriculado, promover um ajuste de turma e horário em função do nível técnico.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 19/04/2022, 9:30h

Fim: 20/04/2022, 8h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 22/04/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 26/04/2022, 18:30h

Fim: 27/04/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/04/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 02/05/2022, 17h

Fim: 05/05/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 05/05/2022

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
54 Iniciantes	18 a 60 anos	2ª e 4ª feira	18:00 às 19:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3	8	R\$ 300,00
55 Iniciantes	18 a 60 anos	2ª e 4ª feira	19:00 às 20:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3	8	R\$ 300,00
56 Iniciantes	18 a 60 anos	2ª e 4ª feira	20:00 às 21:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3	8	R\$ 300,00
57 Iniciantes	18 a 60 anos	2ª e 4ª feira	21:00 às 22:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3	8	R\$ 300,00
58 Intermediário	18 a 60 anos	3ª e 5ª feira	18:00 às 19:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3	8	R\$ 300,00
59 Intermediário	18 a 60 anos	3ª e 5ª feira	19:00 às 20:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3	8	R\$ 300,00
60 Intermediário	18 a 60 anos	3ª e 5ª feira	20:00 às 21:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3	8	R\$ 300,00
61 Intermediário	18 a 60 anos	3ª e 5ª feira	21:00 às 22:00	Quadra 5 de Tênis, ao lado do Ginásio 3	8	R\$ 300,00

18. VOLEIBOL

18.1. VOLEIBOL MASTER (35 a 75 anos)

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

Coordenador: Jucemar Benedet

Contato: jucemar.benedet@ufsc.br

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

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

Traje/Acessórios: Traje adequado para prática de esporte.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 20/04/2022, 9:30h

Fim: 22/04/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 22/04/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 26/04/2022, 18:30h

Fim: 27/04/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/04/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 02/05/2022, 17h

Fim: 05/05/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 05/05/2022

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
62	35 a 75 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	8:00 às 10:00	2ª ginásio1 B ou ginásio 2 4ª e 6ª ginásio 2	25	300,00

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

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

Coordenadora: Tânia Bertoldo Benedetti

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

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

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

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 22/04/2022, 17h

Fim: 25/04/2022, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/04/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 02/05/2022, 17h

Fim: 05/05/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 05/05/2022

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
63	A partir de 55 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	2ª, 8:00 às 10:00 4ª, 9:10 às 10:00 6ª, 7:30 às 9:10	2ª Ginásio 1 4ª Ginásio 1 6ª, Ginásio 3	20	R\$ 250,00

19. 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 de melo

Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com, (48) 3721-3975 e (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: Roupas leves, confortáveis e adequadas à prática corporal.

Obrigatório trazer em todas as aulas o seu tapete de yoga (*mat*) para uso pessoal.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 18/04/2022, 9:30h

Fim: 19/04/2022, 8h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 22/04/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 26/04/2022, 10h

Fim: 26/04/2022, 17:30h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/04/2022

3º Período (vagas restantes):

Início: 02/05/2022, 17h

Fim: 05/05/2022, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 05/05/2022

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

64	15 a 60 anos	2ª feira	10:30 às 12:00	Laboratório de Ginástica - Bloco 5A	20	R\$ 180,00
65	15 a 60 anos	6ª feira	10:30 às 12:00	Laboratório de Ginástica - Bloco 5A	20	R\$ 180,00