

## ANEXO 01

### ANEXO 1 - DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

*Atenção: Poderão ocorrer algumas alterações até as datas das inscrições! Confira todos os dados no ato da sua inscrição. As atividades estão listadas em ordem alfabética.*

#### **01. 3ª IDADE - GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos)**

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

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

**\*\*As atividades iniciarão a partir de 19/08/2024 com previsão de término em 07/12/2024.**

**Coordenadora:** Prof<sup>ª</sup>. Tânia Bertoldo Benedetti

**Contato:** [tania.benedetti@ufsc.br](mailto:tania.benedetti@ufsc.br)

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

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

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

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

**1º Período:**

**Início:** 16/08/2024, 09h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

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

#### **02. 3ª IDADE - HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos)**

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

**\*\*As atividades iniciarão a partir de 19/08/2024 com previsão de término em 07/12/2024.**

**Coordenadora:** Prof<sup>ª</sup>. Tânia Bertoldo Benedetti

**Responsável pela Atividade:** Prof<sup>ª</sup>. Lara Elena Gomes Marquardt

**Contato:** [lara.gomes@ufsc.br](mailto:lara.gomes@ufsc.br)

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

**Traje/Acessórios:** Obrigatório o uso de sunga/maiô de cor escura (de preferência preto ou azul marinho), touca, toalha e chinelo.

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

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

**1º Período:**

**Início:** 16/08/2024, 09h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

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

### 03. 3ª IDADE - NATAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos)

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

\*\*As atividades iniciarão a partir de 19/08/2024 com previsão de término em 07/12/2024.

**Coordenadora:** Profª. Tânia Bertoldo Benedetti

**Responsável pela Atividade:** Profª. Lara Elena Gomes Marquardt

**Contato:** [lara.gomes@ufsc.br](mailto:lara.gomes@ufsc.br)

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

**Traje/Acessórios:** Obrigatório o uso de sunga/maiô de cor escura (de preferência preto ou azul marinho), touca, toalha e chinelo. O uso de óculos de natação é opcional.

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

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

**1º Período:**

**Início:** 16/08/2024, 09h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

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

#### 04. 3ª IDADE - VOLEIBOL PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 55 anos)

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

\*\*As atividades iniciarão a partir de 19/08/2024 com previsão de término em 07/12/2024.

**Coordenadora:** Profª. Tânia Bertoldo Benedetti

**Responsável pela Atividade:** Prof. Jucemar Benedet

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

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

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

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

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

**1º Período:**

**Início:** 16/08/2024, 09h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

TURMA	07
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 55 anos
Dias da Semana	2ª, 4ª e 6ª feiras
Horários	2ªf - 08:00 às 10:00 / 4ªf - 09:10 às 10:00 / 6ªf - 07:30 às 09:10
Local	2ªf - Ginásio 1 / 4ªf - Ginásio 1 / 6ªf - Ginásio 3
Número de Vagas	25
Valor da Taxa	R\$ 290,00

## 05. ACROBACIA AÉREA EM TECIDO

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

**Coordenadora:** Prof<sup>ª</sup>. Cristiane Ker

**Responsável pela Atividade:** Prof<sup>ª</sup>. Luciana Fiamoncini

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

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

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

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

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

**1º Período:**

**Início:** 16/08/2024, 13h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

TURMA	08	09
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 18 anos	A partir de 18 anos
Dias da Semana	2ª feira	4ª feira
Horários	12:00 às 13:30	12:00 às 13:30
Local	Ginásio de Ginástica - Bloco 6	Ginásio de Ginástica - Bloco 6
Número de Vagas	24	22
Valor da Taxa	R\$ 140,00	R\$ 140,00

## 06. ACROBACIAS DE SOLO

Nesta aula será trabalhado o aprendizado de habilidades acrobáticas de solo presentes na ginástica e no circo, que vão desde rolamentos, estrelas, reversões e saltos mortais.

**Coordenadora:** Prof<sup>ª</sup>. Cristiane Ker de Melo

**Responsável pela Atividade:** Prof<sup>ª</sup>. Luciana Fiamoncini

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

**Pré-Requisitos:** Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.

**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:** 16/08/2024, 13h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:****Início:** 26/08/2024, 17h**Fim:** 29/08/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024**3º Período (vagas restantes):****Início:** 02/09/2024, 17h**Fim:** 06/09/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

<b>TURMA</b>	<b>10</b>
<b>Faixa Etária</b> (mínima e máxima)	A partir de 16 anos
<b>Dias da Semana</b>	6ª feira
<b>Horários</b>	12:00 às 13:30
<b>Local</b>	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio), Bloco 6B
<b>Número de Vagas</b>	20
<b>Valor da Taxa</b>	R\$160,00

**07. ACROYOGA**

Introdução à execução segura de posturas psico-físicas (ásanas), individuais e em duplas (Partner Yoga, AcroYoga); técnicas de preparação, fortalecimento, alongamento e aquecimento para o trabalho acrobático; técnicas respiratórias (pranayamas), concentração e foco. Prática de Yoga acrobática com foco em consciência corporal, praticada com técnica adequada e segurança, com a finalidade de promover consciência corporal e autoconhecimento, alinhado aos princípios da filosofia do Yoga e à sua aplicação na vida cotidiana.

**Coordenadora:** Prof<sup>ª</sup>. Cristiane Ker**Responsável pela Atividade:** Prof. Markus J. Weininger**Contato:** [projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com](mailto:projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com)**Pré-Requisitos:** Ter sido praticante em turmas anteriores.**Atestado Médico:** Necessário somente em casos de gestantes, cardíacos, pressão alta e/ou, com outras doenças graves que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.**Traje/Acessórios:** Roupas leves, confortáveis e adequadas à prática corporal.

Tapete de Yoga (obrigatório trazer o seu tapete) ou canga / toalha de banho se quiser usar os tapetinhos da sala.

**Inscrição Online:** <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):**1º Período:****Início:** 16/08/2024, 13h**Fim:** 21/08/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024**2º Período:****Início:** 26/08/2024, 17h**Fim:** 29/08/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024**3º Período (vagas restantes):****Início:** 02/09/2024, 17h**Fim:** 06/09/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

<b>TURMA</b>	<b>11</b>
<b>Faixa Etária</b> (mínima e máxima)	15 a 65 anos
<b>Dias da Semana</b>	4ª feira
<b>Horários</b>	19:00 às 22:00
<b>Local</b>	Lab. Pedagógico de Ginástica A
<b>Número de Vagas</b>	25
<b>Valor da Taxa</b>	R\$ 210,00

## 08. AQUATICUS – Ambientação ao meio aquático

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

**Coordenadora:** Profª. Lara Elena Gomes Marquardt

**Contato:** [lara.gomes@ufsc.br](mailto:lara.gomes@ufsc.br)

**Pré-Requisitos:** Terão prioridade crianças que estudam em escolas públicas e/ou em vulnerabilidade social.

Unicamente, para a Turma 12, a criança precisa saber fazer: soltar o ar pelo nariz dentro da água, afundar, boiar de barriga para baixo e para cima com o mínimo de movimento e se impulsionar da borda com o corpo estendido de barriga para baixo e para cima.

**Traje/Acessórios:** Obrigatório o uso de sunga/maiô de cor escura.

**Observação:** Terão prioridade crianças em vulnerabilidade social e/ou que estudam em escolas públicas.

<b>Inscrições:</b>	As inscrições devem ser realizadas presencialmente nos dias 19 e 21 de agosto das 16:00 até às 17:35 no Complexo Aquático do CDS/UFSC. Será necessário entregar uma cópia de um documento da criança (certidão de nascimento ou RG). Salientamos que a inscrição ocorre por ordem de chegada.
--------------------	--

<b>TURMA</b>	<b>12 (Intermediário)</b>	<b>13 (Iniciante)</b>
<b>Faixa Etária</b> (mínima e máxima)	07 a 10 anos	07 a 10 anos
<b>Dias da Semana</b>	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira
<b>Horários</b>	16:00 às 16:45	16:50 às 17:35
<b>Local</b>	Piscina Adaptada do Complexo Aquático	Piscina Adaptada do Complexo Aquático
<b>Número de Vagas</b>	10	10
<b>Valor da Taxa</b>	Gratuito	Gratuito

## 09. ATLETISMO “CORRIDA, DESEMPENHO E SAÚDE”

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

**Coordenador:** Prof. Jolmerson de Carvalho

**Responsável pela Atividade:** Prof. Jolmerson de Carvalho

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

**Atestado médico:** Sim. Deverá ser entregue ao professor no início das atividades.

**Traje/Acessórios:** Tênis, shorts, camiseta e/ou agasalho.

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):**1º Período:****Início:** 19/08/2024, 10h**Fim:** 21/08/2024, 12h**2º Período:****Início:** 26/08/2024, 17h**Fim:** 29/08/2024, 12h**3º Período** (vagas restantes):**Início:** 02/09/2024, 17h**Fim:** 06/09/2024, 12h

TURMA	14	15
<b>Faixa Etária</b> (mínima e máxima)	18 a 45 anos	18 a 45 anos
<b>Dias da Semana</b>	3ª e 5ª feira	2ª, 4ª e 6ª feira
<b>Horários</b>	9:15 às 11:30	17:00 às 20:00
<b>Local</b>	Pista de atletismo	Pista de atletismo
<b>Número de Vagas</b>	20	22
<b>Valor da Taxa</b>	Gratuito	Gratuito

**10. CAPOEIRA**

Aulas de capoeira: movimentação, fundamentos e musicalidade.

**Coordenadora:** Profª. Jeane Silva

**Responsável pela Atividade:** Mestre Polegar, Contramestre Artur, Contramestra Rasta, Professor Marcão, Professora Samara, Instrutor Michel, Instrutora Jeane.

**Contato:** jeane.vanessa@ufsc.br

**Traje/Acessórios:** OBRIGATÓRIO o uso de calça e camisa brancas. É possível adquirir o uniforme do grupo.

<b>Inscrição:</b>	A matrícula ocorrerá presencialmente na primeira semana de aula no local e horário de aula.
-------------------	---

TURMA	16	17
<b>Faixa Etária</b> (mínima e máxima)	a partir de 10 anos	a partir de 10 anos
<b>Dias da Semana</b>	2ª, 4ª e 6ª feira	3ª e 5ª feira
<b>Horários</b>	19:20 às 21:00	13:20 às 14:20
<b>Local</b>	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio), Bloco 6B, CDS/UFSC	
<b>Número de Vagas</b>	20	20
<b>Valor da Taxa</b>	Gratuito	Gratuito

**11. CORRIDA E CAMINHADA UFSC**

Grupo de corrida e caminhada UFSC.

Condicionamento físico para corrida e caminhada, contemplando exercícios/sessões de treinamento funcional, força, coordenação motora, flexibilidade, diferentes métodos de treinamento para corrida e caminhada. Ao término do semestre espera-se melhorar condicionamento físico, e principalmente, da técnica e aptidão para corrida e caminhada.

**Coordenadora:** Prof. Ramon Cruz

**Responsável pela Atividade:** Prof. Ramon Cruz

**Contato:** ramon.cruz@ufsc.br; (48) 9 9846-1887

**Pré-Requisitos:** Pessoas adultas, saudáveis e com condições (físicas e psicológicas) para prática de caminhada e/ou corrida de baixa, moderada e alta intensidades.

**Atestado Médico:** Sim. Prazo de duas semanas após início das atividades.  
**Traje/Acessórios:** Roupa e calçado confortáveis para caminhada e corrida.

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

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

**1º Período:**

**Início:** 19/08/2024, 10h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

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

## 12. DESENVOLVER

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

**Coordenador/a:** Profª. Lisiane Schilling Poeta Fernandes; Gabriela Fischer

**Responsável pela Atividade:** Profª. Lisiane Schilling Poeta, Gabriela Fischer e Julia Antunes.

**Contato:** [lisiane.poeta@ufsc.br](mailto:lisiane.poeta@ufsc.br), (48) 3721-9927

**Traje/Acessórios:** Roupa adequada para a prática de atividades motoras.

**Inscrição:** Presencial, no primeiro dia de aula (27/08 - terça-feira), no local da atividade e no horário da aula.

TURMA	19	20
Faixa Etária (mínima e máxima)	2 a 3 anos	4 a 6 anos
Dias da Semana	3ª feira	3ª feira
Horários	13:45 às 14:30	14:45 às 15:30
Local	Laboratório pedagógico de dança B – bloco 5	
Número de Vagas	10	10
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito



### 13. ESCALADA - MODALIDADE BOULDER INDOOR (Iniciação)

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

**Coordenadora:** Prof<sup>ª</sup>. Cristiane Ker de Melo

**Responsável pela Atividade:** Prof. Ricardo Pimenta

**Contato:** projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com

**Atestado:** Necessário somente em casos de gestantes, cardíacos, pressão alta e/ou, com outras doenças graves que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.

**Traje/Acessórios:** Roupas confortáveis.

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

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

**1º Período:**

**Início:** 16/08/2024, 17h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

TURMA	21	22
Faixa Etária (mínima e máxima)	16 a 60 anos	16 a 60 anos
Dias da Semana	4ª feira	6ª feira
Horários	09:10 às 10:40	09:10 às 10:40
Local	Máximus Academia (Av. Jorge Lacerda, 2464 – Costeira do Pirajubaé)	
Número de Vagas	12	14
Valor da Taxa	R\$ 180,00	R\$ 180,00

### 14. 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:** Prof<sup>ª</sup>. Cristiane Ker

**Responsável pela Atividade:** Prof<sup>ª</sup>. Luciana Fiamoncini

**Contato:** projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com

**Atestado médico:** Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.

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

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

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

**1º Período:**

**Início:** 19/08/2024, 14h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:****Início:** 26/08/2024, 17h**Fim:** 29/08/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024**3º Período** (vagas restantes):**Início:** 02/09/2024, 17h**Fim:** 06/09/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

<b>TURMA</b>	<b>23</b>
<b>Faixa Etária</b> (mínima e máxima)	A partir de 16 anos
<b>Dias da Semana</b>	6ª feira
<b>Horários</b>	12:00 às 13:30
<b>Local</b>	Laboratório de Dança A – Bloco 5
<b>Número de Vagas</b>	28
<b>Valor da Taxa</b>	R\$ 210,00

**15. 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. Haverá elaboração de coreografia para apresentação.

**Coordenadora:** Profª. Cristiane Ker**Responsável pela Atividade:** Profª. Luciana Fiamoncini**Contato:** projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com**Atestado médico:** Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.**Traje/Acessórios:** Roupas leves, confortáveis e adequadas à prática corporal.**Inscrição Online:** <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):**1º Período:****Início:** 16/08/2024, 15h**Fim:** 21/08/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024**2º Período:****Início:** 26/08/2024, 17h**Fim:** 29/08/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024**3º Período** (vagas restantes):**Início:** 02/09/2024, 17h**Fim:** 06/09/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

<b>TURMA</b>	<b>24</b>
<b>Faixa Etária</b> (mínima e máxima)	A partir de 18 anos
<b>Dias da Semana</b>	3ª feira
<b>Horários</b>	12:00 às 13:30
<b>Local</b>	Laboratório de Dança A – Bloco 5
<b>Número de Vagas</b>	23
<b>Valor da Taxa</b>	R\$ 210,00

## 16. FORRÓ

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

**Coordenadora:** Prof<sup>ª</sup>. Cristiane Ker

**Responsável pela Atividade:** Prof<sup>ª</sup>. Luciana Fiamoncini

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

**Atestado médico:** Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.

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

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

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

**1º Período:**

**Início:** 16/08/2024, 15h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

<b>TURMA</b>	<b>25</b>
<b>Faixa Etária</b> (mínima e máxima)	A partir de 16 anos
<b>Dias da Semana</b>	3ª e 5ª feira
<b>Horários</b>	18:30 às 20:00
<b>Local</b>	Laboratório de Ginástica A – Bloco 5
<b>Número de Vagas</b>	29
<b>Valor da Taxa</b>	R\$ 350,00

## 17. GINÁSTICA E CIRCO

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

**Coordenadora:** Prof<sup>ª</sup>. Patrícia Luiza Bremer Boaventura

**Responsável pela Atividade:** Prof<sup>ª</sup>. Patrícia Luiza Bremer Boaventura

**Contato:** [ginasticarte.ufsc@gmail.com](mailto:ginasticarte.ufsc@gmail.com), Instagram: @ginasticarte.ufsc

**Atestado médico:** Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.

**Pré-Requisitos:** Participar de apresentações em eventos culturais, acadêmicos e/ou artísticos.

**Traje/Acessórios:** Roupas confortáveis para a prática de ginástica.

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

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

**1º Período:**

**Início:** 16/08/2024, 13h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:****Início:** 26/08/2024, 17h**Fim:** 29/08/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024**3º Período** (vagas restantes):**Início:** 02/09/2024, 17h**Fim:** 06/09/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

TURMA	26	27
Faixa Etária (mínima e máxima)	15 a 50 anos	18 a 60 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	5ª feira
Horários	12:20 às 13:10	18:00 às 19:20
Local	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio), Bloco 6B, CDS/UFSC	
Número de Vagas	24	24
Valor da Taxa	R\$175,00	R\$140,00

**18. GINÁSTICA É PARA TODOS – GPT “ON”**

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

**Coordenadora:** Profª Andrize Ramires Costa**Responsável pela Atividade:** Andrize Ramires Costa**Contato:** [andrize.costa@ufsc.br](mailto:andrize.costa@ufsc.br) / (48)98809-6991**Traje/Acessórios:** Roupas confortáveis para a prática de ginástica.**Inscrição Online:** <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):**1º Período:****Início:** 16/08/2024, 13h**Fim:** 21/08/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024**2º Período:****Início:** 26/08/2024, 17h**Fim:** 29/08/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024**3º Período** (vagas restantes):**Início:** 02/09/2024, 17h**Fim:** 06/09/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

TURMA	28
Faixa Etária (mínima e máxima)	14 a 66 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira
Horários	12:30 às 13:20
Local	Dojô de artes marciais, bloco 6, CDS
Número de Vagas	20
Valor da Taxa	Gratuito

## 19. GINASTICARTE

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

**Coordenadora:** Prof<sup>ª</sup>. Patrícia Luiza Bremer Boaventura

**Responsável pela Atividade:** Prof<sup>ª</sup>. Patrícia Luiza Bremer Boaventura

**Pré-requisito:** Participar de apresentações em eventos culturais, acadêmicos e/ou artísticos.

**\*\*Turma 34:** poderão participar as crianças que já fizeram parte do projeto nesta turma e que tiveram frequência suficiente (mesmo aquelas que não completaram 9 anos ainda). As novas crianças deverão ter entre 9 e 15 anos.

**Contato:** [ginasticarte.ufsc@gmail.com](mailto:ginasticarte.ufsc@gmail.com), Instagram: @ginasticarte.ufsc

**Traje/Acessórios:** Roupas confortáveis para a prática de Ginástica.

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

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

**1º Período:**

**Início:** 16/08/2024, 13h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

TURMA	29	30	31
Faixa Etária (mínima e máxima)	9 a 15 anos	7 a 10 anos	4 a 6 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	3ª feira	5ª feira
Horários	14:20 às 15:10	15:20 às 16:10	15:20 às 16:10
Local	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio), Bloco 6B	Laboratório de Artes Marciais (Dojô), Bloco 6A	
Número de Vagas	18	15	11
Valor da Taxa	R\$175,00	R\$90,00	R\$90,00

## 20. GOALBALL

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

**Coordenadora:** Prof<sup>ª</sup>. Bruna Barboza Seron

**Responsável pela Atividade:** Prof. Leonardo

**Contato:** [bruna.seron@ufsc.br](mailto:bruna.seron@ufsc.br)

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

**Traje/Acessórios:** Roupas confortáveis para prática esportiva

**Inscrição:** Presencial, diretamente no dia, horário e local da prática a partir de 27/08/2024

<b>TURMA</b>	<b>32</b>	
<b>Faixa Etária</b> (mínima e máxima)	12 a 60 anos	
<b>Dias da Semana</b>	3ª e 5ª feira	Sábado
<b>Horários</b>	<b>Feminino:</b> 19:00 às 20:20 <b>Masculino:</b> 17:15 às 19:00	8:00 às 11:00
<b>Local</b>	Ginásio 2	
<b>Número de Vagas</b>	20	
<b>Valor da Taxa</b>	Gratuito	

## 21. HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS E PARABADMINTON

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

**Coordenadora:** Profª. Bruna Barboza Seron

**Responsável pela Atividade:** Prof. Dilvair

**Contato:** bruna.seron@ufsc.br

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

**Traje/Acessórios:** Roupas confortáveis para prática esportiva

**Inscrição:** Presencial, diretamente no dia, horário e local da prática a partir de 27/08/2024

<b>TURMA</b>	<b>33</b>	
<b>Faixa Etária</b> (mínima e máxima)	12 a 60 anos	
<b>Dias da Semana</b>	3ª e 5ª feira	Sábado
<b>Horários</b>	18:00 às 21:00	9:00 às 11:00
<b>Local</b>	Ginásio 3	Ginásio 1
<b>Número de Vagas</b>	20	
<b>Valor da Taxa</b>	Gratuito	

## 22. HIDROGINÁSTICA - Atividade aquática em posição vertical

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

**Coordenador:** Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti

**Responsável pela Atividade:** Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti

**Contato:** rodrigo.delevatti@ufsc.br

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

**Atestado Médico:** Apresentar em no 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:** 16/08/2024, 11h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

TURMA	34	35	36	37
Faixa Etária (mínima e máxima)	35 a 85 anos	35 a 85 anos	30 a 80 anos	30 a 80 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira
Horários	14:00 às 14:50	15:00 às 15:50	16:00 às 16:50	17:00 às 17:50
Local	Piscina adaptada	Piscina adaptada	Piscina adaptada	Piscina adaptada
Número de Vagas	25	25	25	25
Valor da Taxa	R\$310,00	R\$310,00	R\$310,00	R\$310,00

## 23. INICIA TEA UFSC

Atividades de iniciação às diferentes práticas corporais, de modo a contemplar o desenvolvimento e as habilidades motoras de modalidades individuais e coletivas, tais como: atletismo, atividades aquáticas, voleibol, futsal, basquetebol, handebol, esportes adaptados etc.

Projeto desenvolvido mediante uma perspectiva do esporte educacional, com o objetivo de possibilitar o desenvolvimento físico, motor, cognitivo e social das crianças.

\*\*Turma específica para crianças com autismo

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

**Responsável pela Atividade:** Profª Michele Caroline de Souza Ribas, Profª Bruna Barboza Seron, Profª Lara Elena Gomes Marquardt, Prof. Ricardo Pimenta.

**Contato:** [souza.michele@ufsc.br](mailto:souza.michele@ufsc.br) ou via mensagem no instagram: [@iniciaufsc](https://www.instagram.com/iniciaufsc)

**Pré-Requisitos:** Crianças com diagnóstico de Autismo

**Traje/Acessórios:** Trajes que possibilitem a prática de atividade física.

**Inscrição:** Presencial, no primeiro dia de aula (27/08 - terça-feira), no Laboratório pedagógico de dança B – bloco 5 do CDS/UFSC, no horário da aula (10:20 às 11:30).

TURMA	38
Faixa Etária (mínima e máxima)	06 a 11 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira
Horários	10:20 às 11:30
Local	Ginásios, Quadras, Piscina Adaptada, salas de dança - CDS/UFSC
Número de Vagas	12
Valor da Taxa	Gratuito

## 24. Integra UFSCCHEER

Objetiva a prática de *cheerleading*, esporte que envolve movimentos aéreos, acrobáticos, elevações, pirâmides; *tumbling* e fundamentos das ginásticas com fins de apresentação.

Os participantes inscritos no projeto poderão participar do INTEGRA UFSCCHEER. Serão encontros para a formação e prática de *cheerleading*, aos sábados, no período vespertino, preferencialmente no ginásio de alumínio (6B), CDS/UFSC.

**Coordenadora:** Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura

**Responsável pela Atividade:** Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura

**Contato:** [ufsccheer@gmail.com](mailto:ufsccheer@gmail.com), Instagram: [@ufsccheer](https://www.instagram.com/ufsccheer)

**Pré-Requisitos:** Participar de apresentações em eventos culturais, acadêmicos e/ou artísticos.

**Traje/Acessórios:** Roupas confortáveis para a prática de ginástica.

**Inscrição:** Contato direto com a professora coordenadora do projeto pelo e-mail [plbboaventura@gmail.com](mailto:plbboaventura@gmail.com)

<b>TURMA</b>	<b>39</b>
<b>Faixa Etária</b> (mínima e máxima)	16 a 45 anos
<b>Dias da Semana</b>	Sábado
<b>Horários</b>	15:00 às 18:00
<b>Local</b>	Ginásio de Alumínio (6B), CDS/UFSC
<b>Número de Vagas</b>	40
<b>Valor da Taxa</b>	Gratuito

## 25. JIU-JITSU

Proporcionar iniciação e treinamento ao jiu-jitsu para a comunidade universitária e externa à UFSC.

**Coordenadora:** Prof<sup>a</sup>. Dra. Daniele Detanico

**Contato:** [d.detanico@ufsc.br](mailto: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:** 19/08/2024, 12h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

<b>TURMA</b>	<b>40 (Intermediário – pelo menos 1 semestre)</b>	<b>41 (Avançado – pelo menos 2 semestres)</b>
<b>Faixa Etária</b> (mínima e máxima)	18 a 70 anos	18 a 70 anos
<b>Dias da Semana</b>	3ª e 5ª feira	2ª feira
<b>Horários</b>	18:30 às 20:00	18:30 às 20:00
<b>Local</b>	Dojô de artes marciais, bloco 6, CDS	Dojô de artes marciais, bloco 6, CDS
<b>Número de Vagas</b>	30	30
<b>Valor da Taxa</b>	Gratuito	Gratuito

## 26. JOGGING – Atividade aquática em posição vertical

Caminhada e/ou corrida em “piscina funda”; Fortalecimento muscular.

Todas atividades são realizadas com colete flutuador, ou seja, não precisa saber nadar para participar.

**Coordenador:** Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti

**Contato:** [rodrigo.delevatti@ufsc.br](mailto:rodrigo.delevatti@ufsc.br)

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

**Atestado Médico:** Sim. Apresentar em no 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:** 16/08/2024, 11h**Fim:** 21/08/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024**2º Período:****Início:** 26/08/2024, 17h**Fim:** 29/08/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024**3º Período** (vagas restantes):**Início:** 02/09/2024, 17h**Fim:** 06/09/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

TURMA	42	43	44
Faixa Etária (mínima e máxima)	30 a 85 anos	30 a 85 anos	30 a 85 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira	2ª, 4ª e 6ª feira
Horários	14:00 às 14:50	15:00 às 15:50	16:00 às 16:50
Local	Piscina olímpica	Piscina olímpica	Piscina olímpica
Número de Vagas	20	20	20
Valor da Taxa	R\$310,00	R\$310,00	R\$465,00

**27. JUDÔ**

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

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

**Contato:** [d.detanico@ufsc.br](mailto: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:** 19/08/2024, 12h**Fim:** 21/08/2024, 12h**2º Período:****Início:** 26/08/2024, 17h**Fim:** 29/08/2024, 12h**3º Período** (vagas restantes):**Início:** 02/09/2024, 17h**Fim:** 06/09/2024, 12h

TURMA	45 (Iniciante)	46 (Intermediário – pelo menos 1 semestre)
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 70 anos	18 a 70 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	4ª e 6ª feira
Horários	12:00 às 13:30	18:30 às 20:30
Local	Dojô de artes marciais, bloco 6, CDS	Dojô de artes marciais, bloco 6, CDS
Número de Vagas	25	25
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito

## 28. LABORATÓRIO DE PERCEPÇÃO CORPORAL

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

**Coordenadora:** Prof<sup>a</sup>. Cristiane Ker

**Responsável pela Atividade:** Prof<sup>a</sup>. Luciana Fiamoncini

**Contato:** projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com

**Atestado médico:** Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.

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

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

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

**1º Período:**

**Início:** 16/08/2024, 15h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

<b>TURMA</b>	<b>47</b>
<b>Faixa Etária</b> (mínima e máxima)	A partir de 18 anos
<b>Dias da Semana</b>	3ª feira
<b>Horários</b>	17:00 às 18:00
<b>Local</b>	Laboratório de Dança A – Bloco 5
<b>Número de Vagas</b>	18
<b>Valor da Taxa</b>	R\$ 140,00

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

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

**Coordenador:** Prof. Jucemar Benedet

**Contato:** jucemar.benedet@ufsc.br

**Pré-requisito:** **ATENÇÃO:** Inscrição requer RESPONSABILIDADE. **SOMENTE FAÇA INSCRIÇÃO SE TIVER CERTEZA DE QUE CONSEGUIRÁ FREQUENTAR AS ATIVIDADES DURANTE O SEMESTRE**, além de atender os seguintes requisitos:

1- Apresentar excesso de peso corporal (IMC maior ou igual a 25Kg/m<sup>2</sup>). Para calcular o IMC o acesse o link <http://www.saudeemmovimento.com.br/saude/imc.htm>

2- Estar apto para a prática regular de atividade aeróbia e musculação

3- Apresentar condições e comprometimento para participação em pelo menos 80% das sessões de exercícios

4- O NÃO COMPARECIMENTO nas duas primeiras semanas de atividades, sem comunicação e justificativa, CANCELA automaticamente a participação no projeto.

**Atestado Médico:** Sim. Apresentar em no máximo de 15 dias após o início das atividades.

**Traje/Acessórios:** Traje e calçado adequados para prática de exercícios físicos.

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

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

**1º Período:**

**Início:** 19/08/2024, 16h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

TURMA	48	49	50
Faixa Etária (mínima e máxima)	20 a 59 anos	20 a 59 anos	20 a 59 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira
Horários	17:00 às 18:00	18:00 às 19:00	19:00 às 20:00
Local	Sala de musculação e pista		
Número de Vagas	25 vagas	25 vagas	28 vagas
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito	Gratuito

## 30. MUSCULAÇÃO

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

**Coordenador:** Prof. Tiago Turnes

**Contato:** [tiago.turnes@ufsc.br](mailto: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:** 19/08/2024, 10h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

TURMA	51	52	53	54
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 70 anos	18 a 70 anos	18 a 70 anos	18 a 70 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira
Horários	07:30 às 08:20	13:30 às 14:20	15:10 às 16:00	18:00 às 18:50
Local	Laboratório de Musculação – Bloco 6			
Número de Vagas	25	25	25	27
Valor da Taxa	R\$ 220,00	R\$ 220,00	R\$ 220,00	R\$ 220,00

## 31. NATAÇÃO

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

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

**Coordenador:** Prof. Luiz Guilherme Antonacci Guglielmo

**Responsável pela Atividade:** Prof. Luiz Guilherme Antonacci Guglielmo e Prof. Vinícius Burtett Goulart

**Contato:** vinibgoulart.95@gmail.com

**Pré-requisito:** Turma de Aperfeiçoamento: Domínio do nado Crawl

**Traje/Acessórios:** Sunga, Maiô de natação, touca e óculos de natação

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

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

**1º Período:**

**Início:** 19/08/2024, 12h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

TURMA	55 (Iniciação)	56 (Iniciação)	57 (Aperfeiçoamento)	58 (Aperfeiçoamento)
Faixa Etária (mínima e máxima)	7 a 12 anos	7 a 12 anos	13 a 80 anos	13 a 80 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira	2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira
Horários	18h30 às 19h20	18h30 às 19h20	19h20 às 20h10	19h20 às 20h10
Local	Piscina Adaptada	Piscina Adaptada	Piscina Olímpica	Piscina Olímpica
Número de Vagas	17	17	33	33
Valor da Taxa	R\$ 345,00	R\$ 345,00	R\$ 345,00	R\$ 345,00

## 32. PARADA DE MÃOS

Nesta aula vamos desenvolver as diversas possibilidades de figuras e equilíbrios nos apoios invertidos (parada de mãos, de cabeça e de antebraço), além do trabalho de flexibilidade e conscientização corporal.

**Coordenadora:** Profª. Cristiane Ker de Melo

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

**Contato:** projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com

**Pré-Requisitos:** Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.

**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:** 16/08/2024, 13h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

<b>TURMA</b>	<b>59</b>
<b>Faixa Etária</b> (mínima e máxima)	A partir de 16 anos
<b>Dias da Semana</b>	5ª feira
<b>Horários</b>	13:30 às 15:00
<b>Local</b>	Laboratório de Artes Marciais (Dojô), Bloco 6A
<b>Número de Vagas</b>	15
<b>Valor da Taxa</b>	R\$160,00

### 33. PILATES SOLO PARA A COMUNIDADE

O método Pilates foi desenvolvido por Joseph H. Pilates, no início do sec. XX. A nossa prática se fundamenta em sua proposta e vinculada a propriocepção (consciência corporal), a coordenação motora (expressão harmônica, fluidez), ao controle e consciência corporal, à busca do vigor orgânico (estados físicos–emocionais=tensão, relaxação); a boa respiração (autoconhecimento) e a contextualização do corpo (ser humano) como síntese histórica na sociedade capitalista. Praticamos uma sequência de exercícios relacionados: 1) ao alinhamento da postura/equilíbrio corporal em relação à força gravitacional; 2) a uma orientação que alinhe a coluna vertebral num eixo seguro e confortável (para se alcançar estabilidade); 3) à consciência corporal e mais familiaridade com o próprio corpo; 4) ao corpo articulado ao processo social e assim se posicionando em relação às questões estéticas (gordo, magro e a moda dominante leiam-se imposições do mercado capitalista e a nutrição; 5) a exercícios que possam prevenir e recuperar o desgaste diário da vida habitual no trabalho ou fora dele (alcançar o vigor orgânico); 6) à geração de consciência nas expressões corporais pessoais e sociais sabendo distinguir o que pode ser social/histórico/adquirido, e o que pode ser nato -hereditário e/ou biológico.

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

**Responsável pela Atividade:** Prof<sup>ra</sup>. Iracema Soares de Sousa

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

**Pré-Requisitos:** Ter disponibilidade geral para exercitação corporal. Observa-se que esta prática será realizada no chão, sem aparelhos.

**Atestado Médico:** Ao se inscrever a pessoa assume sua boa condição de saúde para a realização de exercícios físicos, isentando qualquer responsabilidade aos responsáveis por esta atividade.

**Traje/Acessórios:** Roupas adequadas que possibilite os exercícios corporais.

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

**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):**1º Período:****Início:** 19/08/2024, 14h**Fim:** 21/08/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024**2º Período:****Início:** 26/08/2024, 17h**Fim:** 29/08/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024**3º Período** (vagas restantes):**Início:** 02/09/2024, 17h**Fim:** 06/09/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

<b>TURMA</b>	<b>60</b>
<b>Faixa Etária</b> (mínima e máxima)	A partir de 16 anos
<b>Dias da Semana</b>	3ª e 5ª feira
<b>Horários</b>	20:10 às 21:30
<b>Local</b>	Laboratório de Dança A – Bloco 5
<b>Número de Vagas</b>	43
<b>Valor da Taxa</b>	R\$ 400,00

**34. PREPARAÇÃO CORPORAL PARA O CIRCO**

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

**Coordenadora:** Profª. Cristiane Ker**Responsável pela Atividade:** Profª. Luciana Fiamoncini**Contato:** projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com**Atestado médico:** Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.**Traje/Acessórios:** Roupas leves, confortáveis e adequadas à prática corporal.**Inscrição Online:** <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):**1º Período:****Início:** 16/08/2024, 15h**Fim:** 21/08/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024**2º Período:****Início:** 26/08/2024, 17h**Fim:** 29/08/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024**3º Período** (vagas restantes):**Início:** 02/09/2024, 17h**Fim:** 06/09/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

TURMA	61	62
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 18 anos	A partir de 18 anos
Dias da Semana	4ª feira	6ª feira
Horários	17:00 às 18:30	10:30 às 12:00
Local	Laboratório de Artes Marciais (Dojô), Bloco 6	Ginásio de Ginástica, Bloco 6
Número de Vagas	22	22
Valor da Taxa	R\$ 185,00	R\$ 185,00

### 35. PROGRAMA DE PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO CARDIORRESPIRATÓRIA (PROCOR)

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

**Coordenadores:** Prof<sup>ª</sup>. Aline Mendes Gerage

**Responsável pela Atividade:** Prof<sup>ª</sup>. Aline Mendes Gerage

**Contato:** aline.gerage@ufsc.br

**Pré-Requisitos:** Possuir hipertensão, diabetes e/ou outra doença cardiovascular. O diagnóstico dessas condições será confirmado por apresentação de exame médico ou receita médica. Todos deverão apresentar atestado médico emitido por cardiologista ou endocrinologista, indicando aptidão para prática de exercícios físicos. Aqueles que possuírem doença cardiovascular deverão apresentar, no início das atividades do projeto, resultado de teste ergométrico recente. Além disso, dependendo das condições clínicas do participante, exames adicionais serão solicitados, para melhor subsidiar a prescrição de exercícios.

**Atestado Médico:** Apresentação em até 15 dias após o início das atividades.

**Traje/Acessórios:** Tênis e roupas adequadas para prática de exercícios.

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

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

**1º Período:**

**Início:** 16/08/2024, 17h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

TURMA	63	64
Faixa Etária (mínima e máxima)	40 a 80 anos	40 a 80 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	3ª, 5ª e 6ª feira
Horários	14:00 às 15:00	15:00 às 16:00
Local	Centro de reabilitação, pista e sala de musculação	
Número de Vagas	16	16
Valor da Taxa	R\$ 230,00	R\$ 345,00

## 36. SAMBA DE GAFIEIRA

Esta aula visa oportunizar vivências relacionadas ao samba, voltada especialmente ao ensino do Samba de Gafieira. Aborda aspectos históricos do Samba e noções básicas da dinâmica de seus movimentos. As atividades propostas buscam o desenvolvimento da consciência e expressão corporal, musicalidade, noção espacial, conexão com o par, ensino técnico das figuras da gafieira, utilizando-se de dinâmicas de duplas, trios ou grupos, troca de pares e de condução e dinâmicas de frente para o espelho. Haverá elaboração de coreografia para apresentação.

**Coordenadora:** Prof<sup>ª</sup>. Cristiane Ker

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

**Pré-Requisitos:** Turma 71 (iniciados) - Ter participado do Samba iniciante, no mínimo um semestre, ou possuir experiência com Samba de Gafieira.

**Atestado médico:** Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.

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

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

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

**1º Período:**

**Início:** 16/08/2024, 15h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

TURMA	65 (Iniciante)	66 (Iniciados)
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 16 anos	A partir de 16 anos
Dias da Semana	2ª feira	2ª feira
Horários	11:30 às 13:00	18:30 às 20:00
Local	Laboratório de Dança A (ao lado do auditório)	Laboratório de Ginástica A
Número de Vagas	29	26
Valor da Taxa	R\$ 210,00	R\$ 210,00

## 37. SERTANEJO E VANERA SERTANEJA – Dança a dois

Aulas de dança de salão nas modalidades de Sertanejo e Vanera Sertaneja. Duas modalidades relativamente novas no âmbito das danças a dois. As aulas buscarão desenvolver a consciência corporal, percepção rítmica, expressividade, musicalidade, noção espacial, conexão com o par, ensino técnico das figuras e movimentações características do Sertanejo e da Vanera. Na dinâmica das aulas todos/as os/as participantes aprenderão a executar as funções de condutor/a e conduzido/a.

\*\*Vanera Sertaneja não trata-se de Vaneirão ou Vanera Gaúcha.

**Coordenadora:** Prof. Felipe Neves

**Responsável pela Atividade:** Prof. Felipe Neves

**Contato:** [felipe.neves@ufsc.br](mailto:felipe.neves@ufsc.br)

**Traje/Acessórios:** Roupas leves e meia, adequada à prática de dança de salão. A prática deverá ser de meias ou com os pés descalços.



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

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

**1º Período:**

**Início:** 16/08/2024, 15h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

<b>TURMA</b>	<b>67</b>
<b>Faixa Etária</b> (mínima e máxima)	De 18 a 60 anos
<b>Dias da Semana</b>	2ª e 4ª feira
<b>Horários</b>	18:45 às 20:00
<b>Local</b>	Laboratório de Dança A - Bloco 5
<b>Número de Vagas</b>	28
<b>Valor da Taxa</b>	R\$ 300,00

## 38. SKATE – INICIAÇÃO

Iniciação a prática do skate. Equilíbrio e deslocamentos com o skate. Controle do skate e primeiras manobras. A história e a cultura do Skate.

\*\*OBS: As aulas serão divididas em grupos de crianças e adultos conforme inscrições.

**Coordenadora:** Profª. Cristiane Ker

**Responsável pela Atividade:** Prof. Ricardo de Almeida Pimenta

**Contato:** projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com

**Atestado médico:** Necessário somente em casos de doenças ou deficiências que restringem ou impedem em alguma medida prática de atividades físicas, quedas, saltos ou choques. Também em casos de gestantes, cardíacos, pressão alta e/ou, com outras doenças graves que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.

**Traje/Acessórios:** Roupas confortáveis e tênis. Protetor solar.

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

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

**1º Período:**

**Início:** 19/08/2024, 12h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

TURMA	68	69
Faixa Etária (mínima e máxima)	09 a 60 anos	09 a 60 anos
Dias da Semana	4ª feira	4ª feira
Horários	09:30 às 10:30	10:30 às 11:30
Local	Pista de Skate da Costeira do Pirajubaé (Av. Jorge Lacerda, 1244)	
Número de Vagas	10	10
Valor da Taxa	R\$ 85,00	R\$ 85,00

### 39. SLACKLINE

Exercícios de equilíbrio e controle corporal. Prática da modalidade SLACKLINE (iniciação subida, e caminhar sobre a fita). Deslocamento em equilíbrio e mudanças de plano. Práticas intermediárias: iniciação ao longline, mudança de direção e manobras em equilíbrio na fita. Montagem do slackline. Saída de campo (realizamos uma saída por semestre - vivência do slackline em praças ou praias)

**Coordenadora:** Prof<sup>ª</sup>. Cristiane Ker

**Responsável pela Atividade:** Prof. Ricardo de Almeida Pimenta

**Contato:** projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com

**Atestado médico:** Necessário somente em casos de gestantes, cardíacos, pressão alta e/ou, com outras doenças graves que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.

**Traje/Acessórios:** Roupa confortável; Repelente.

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

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

**1º Período:**

**Início:** 19/08/2024, 14h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

TURMA	70	71
Faixa Etária (mínima e máxima)	16 a 60 anos	16 a 60 anos
Dias da Semana	4ª feira	6ª feira
Horários	17:30 às 19:00	17:30 às 19:00
Local	Slack Point - Espaço externo CDS (ao lado das quadras abertas) / Dias de chuva - Ginásio de Alumínio (Bloco 6)	
Número de Vagas	18	18
Valor da Taxa	R\$ 140,00	R\$ 140,00

### 40. SUPERFLEX – Aulas de flexibilidade

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

**Coordenadora:** Prof<sup>ª</sup>. Patrícia Luiza Bremer Boaventura

**Responsável pela Atividade:** Prof<sup>ª</sup>. Patrícia Luiza Bremer Boaventura  
**Contato:** [ginasticarte.ufsc@gmail.com](mailto:ginasticarte.ufsc@gmail.com), Instagram: @ginasticarte.ufsc  
**Traje/Acessórios:** Roupas confortáveis para a prática de ginástica.

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

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

**1º Período:**

**Início:** 19/08/2024, 14h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

TURMA	72	73
Faixa Etária (mínima e máxima)	14 a 60 anos	14 a 60 anos
Dias da Semana	4ª feira	4ª feira
Horários	10:10 às 11:00	11:10 às 12:00
Local	Lab. Pedagógico de Ginástica A (Bloco 5), CDS/UFSC	
Número de Vagas	14	14
Valor da Taxa	R\$90,00	R\$90,00

## 41. 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:** Prof<sup>ª</sup>. Cristiane Ker

**Responsável pela Atividade:** Prof<sup>ª</sup>. Cristiane Ker

**Contato:** [projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com](mailto: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:** Uso de máscara, roupa confortável, toalha, recipiente com água. A prática deverá ser feita com pés descalços ou meias.

**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:** 19/08/2024, 12h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

TURMA	74	75
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 16 anos	A partir de 16 anos
Dias da Semana	5ª feira	5ª feira
Horários	15:15 às 16:45	16:45 às 18:15
Local	Laboratório de Dança B	Laboratório de Dança B
Número de Vagas	28	28
Valor da Taxa	R\$ 210,00	R\$ 210,00

## 42. TÊNIS Misto para a Comunidade

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

**Coordenador:** Prof. Valmir José Oleias

**Contato:** valmir.oleias@gmail.com; 48-99915-7576

**Traje/Acessórios:** Característicos da modalidade de Tênis.

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

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

**1º Período:**

**Início:** 19/08/2024, 16h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

TURMA	76 (Iniciação)	77 (Iniciação)	78 (Iniciação)	79 (Iniciação)
Faixa Etária (mínima e máxima)	16 a 60 anos	16 a 60 anos	16 a 60 anos	16 a 60 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira
Horários	18:00 às 19:00	19:00 às 20:00	20:00 às 21:00	21:00 às 22:00
Local	Quadra 5 de saibro ao lado do ginásio 3 do CDS			
Número de Vagas	11	11	11	11
Valor da Taxa	R\$400,00	R\$400,00	R\$400,00	R\$400,00

TURMA	80 (Intermediário)	81 (Intermediário)	82 (Intermediário)	83 (Intermediário)	84 (Intermediário)	85 (Intermediário)
Faixa Etária (mínima e máxima)	16 a 60 anos	16 a 60 anos	16 a 60 anos	16 a 60 anos	16 a 60 anos	16 a 60 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira
Horários	16:00 às 17:00	17:00 às 18:00	18:00 às 19:00	19:00 às 20:00	20:00 às 21:00	21:00 às 22:00
Local	Quadra 5 de saibro ao lado do ginásio 3 do CDS					
Número de Vagas	11	11	11	11	11	11
Valor da Taxa	R\$400,00	R\$400,00	R\$400,00	R\$400,00	R\$400,00	R\$400,00

### 43. TÊNIS PARA CADEIRANTES

Prática de Tênis de campo para tenistas cadeirantes.

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

**Responsável pela Atividade:** Prof. Adilson André Martins Monte

**Contato:** adilsonmonte@gmail.com

**Pré-requisito:** Ser cadeirante.

**Traje/Acessórios:** Esportivo.

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

TURMA	86
Faixa Etária (mínima e máxima)	10 a 80 anos
Dias da Semana	6ª feira
Horários	15:00 às 18:00
Local	Quadra 5 ou quadra cimento
Número de Vagas	6
Valor da Taxa	Gratuito

### 44. TRILHA

Práticas de trilhas. O grupo irá vivenciar as caminhadas e mapear as trilhas de Florianópolis. A atividade será guiada e mediada usando a proposta com base no turismo comunitário, onde a prática da trilha interage com a história e a cultura dos locais.

Serão realizadas trilhas de nível fácil à moderado. Trilha nível difícil será limitada a uma trilha por semestre, realizada somente com o acordo do grupo. Serão realizadas duas trilhas por mês, quinzenalmente (2 trilhas por mês). Sempre na semana anterior a trilha, será realizada uma atividade em sala para explicações sobre a trilha (fatos históricos e culturais, nível de dificuldade, riscos e cuidados, e outros).

As trilhas serão realizadas aos sábados no período da manhã (podendo sofrer alterações em função das condições climáticas)

Trilhas previstas: Morro do Lampião, Trilha Gravatá, Dólmen da Oração, Lagoinha do Leste, Naufragados, Trilha da Galheta, Costa da Lagoa, Cachoeira da Gurita e Sertão do Ribeirão, e outras decididas nos encontros.

(o cronograma prevista está disponibilizado em:

<https://drive.google.com/file/d/1qM7JMW8moMkHGWD8UDSu69SnW-WIVkOD/view?usp=sharing>

**Coordenadora:** Profª. Cristiane Ker

**Responsável pela Atividade:** Prof. Ricardo de Almeida Pimenta

**Contato:** projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com

**Atestado médico:** Necessário somente em casos de gestantes, cardíacos, pressão alta e/ou, com outras doenças graves que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.

**Pré-requisito:** Estar apto para prática de exercício físico (considerar nível moderado a vigoroso de atividade física)

**Traje/Acessórios:** É necessário Roupas confortáveis e tênis. Protetor solar e repelente. Para as práticas é necessário levar água e pequenos lanches.

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

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

**1º Período:**

**Início:** 16/08/2024, 15h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:**

**Início:** 26/08/2024, 17h

**Fim:** 29/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024

**3º Período** (vagas restantes):

**Início:** 02/09/2024, 17h

**Fim:** 06/09/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

<b>TURMA</b>	<b>87</b>
<b>Faixa Etária</b> (mínima e máxima)	18 a 60 anos
<b>Dias da Semana</b>	4ª feira para os encontros em sala <i>*(As trilhas serão realizadas aos sábados)</i>
<b>Horários</b>	18h às 20h para os encontros em sala <i>*(As trilhas serão realizadas aos sábados de manhã)</i>
<b>Local</b>	SALA 201 (CDS520) - BLOCO 5 CDS/UFSC. <i>*Nos dias das trilhas o encontro será diretamente na entrada da trilha. Seguir as orientações prévias da monitora/guia da atividade.</i>
<b>Número de Vagas</b>	30
<b>Valor da Taxa</b>	R\$200,00

#### 45. VOLEIBOL MASTER (a partir de 35 anos)

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

**Coordenador:** Prof. Jucemar Benedet

**Responsável pela Atividade:** Prof. Jucemar Benedet

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

**Pré-Requisitos:** Ter experiência na prática do voleibol em nível intermediário ou superior (ter domínio dos fundamentos técnicos/táticos da modalidade e sistema de jogo 4 x 2). Estar fisicamente ativo (atividade física regular nos últimos três meses). A prática do voleibol exige deslocamentos rápidos, saltos, força muscular, equilíbrio, entre outras qualidades físicas. Ao fazer sua inscrição, considere ter condições físicas adequadas ou estar em processo de preparação física para a prática esportiva do voleibol.

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

**Traje/Acessórios:** Traje e calçado adequado para prática de esporte.

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

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

**1º Período:**

**Início:** 16/08/2024, 17h

**Fim:** 21/08/2024, 12h

**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024

**2º Período:****Início:** 26/08/2024, 17h**Fim:** 29/08/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024**3º Período** (vagas restantes):**Início:** 02/09/2024, 17h**Fim:** 06/09/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

<b>TURMA</b>	<b>88</b>
<b>Faixa Etária</b> (mínima e máxima)	A partir de 35 anos
<b>Dias da Semana</b>	2ª, 4ª e 6ª feira
<b>Horários</b>	08:00 às 10:00
<b>Local</b>	2ª feira Ginásio 1 B // 4ª feira e 6ª feira Ginásio 2
<b>Número de Vagas</b>	25
<b>Valor da Taxa</b>	R\$ 415,00

**46. YOGA**

Conhecimento e vivência do Yoga como experiência de autoconhecimento, desenvolvimento corporal e aprendizagem de uma ética universal (yamas e niyamas), baseada na auto-observação, auto-controle, disciplina, percepção e integração ao todo. Experimentação de técnicas posturais (asanas), de concentração (dharana), meditação (dhyana), respiração (pranayamas), abstração dos sentidos (pratyahara) e relaxamento (yoga nidra), com o objetivo de alcançar um estado completo de bem-estar, paz interior (samadhi).

**Coordenadora:** Profª. Cristiane Ker de Melo**Responsável pela Atividade:** Prof. Markus J. Weininger**Contato:** [projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com](mailto:projtopraticascorporais.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:** Roupas leves, confortáveis e adequadas à prática corporal. Obrigatório trazer em todas as aulas o seu tapete de yoga (mat) para uso pessoal.**Inscrição Online:** <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):**1º Período:****Início:** 16/08/2024, 13h**Fim:** 21/08/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 21/08/2024**2º Período:****Início:** 26/08/2024, 17h**Fim:** 29/08/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2024**3º Período** (vagas restantes):**Início:** 02/09/2024, 17h**Fim:** 06/09/2024, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 06/09/2024

TURMA	89	90	91	92	93
Faixa Etária (mínima e máxima)	15 a 65 anos	15 a 65 anos	15 a 65 anos	15 a 65 anos	15 a 65 anos
Dias da Semana	2ª feira	3ª feira	5ª feira	2ª feira	5ª feira
Horários	09:30 às 11:00	09:30 às 11:00	12:00 às 13:30	12:30 às 14:00	12:30 às 14:00
Local	Lab. Pedagógico de Dança A	Lab. Pedagógico de Dança A	Lab. Pedagógico de Dança B	Lab. Ginástica A	Lab. Ginástica A
Número de Vagas	28	28	25	28	28
Valor da Taxa	R\$210,00	R\$210,00	R\$210,00	R\$210,00	R\$210,00

#### 47. BASQUETEBOL – Centro de Formação no Treino de Basquetebol – CFTB

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

**Coordenador:** Prof. Humberto M. Carvalho

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

**Atestado Médico:** Menor de 18 anos: Será necessária a apresentação do atestado médico ou do questionário de aptidão para atividade física (junto com o termo de responsabilidade assinado pelos pais e/ou responsável).

Maior de 18 anos: Necessita de apresentação de atestado médico para a prática esportiva

Prazo: 15 dias após início das atividades.

**Traje/Acessórios:** Vestuário para a prática esportiva de basquetebol: calção, bermuda, tênis, e sempre duas (02) camisetas [uma clara (branca) e uma escura (preta ou azul)].

**Inscrições:** As inscrições serão realizadas presencialmente, no horário e local da prática, ou por email: [contato.cftb@gmail.com](mailto:contato.cftb@gmail.com).

TURMA	94	95	96
Faixa Etária (mínima e máxima)	11 a 17 anos masculino	11 a 19 anos feminino	Universitário Feminino
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	2ª, 4ª e 6ª feira	2ª e 4ª feira
Horários	14:00 às 16:00	14:00 às 16:00	18:30 às 20:00
Local	Ginásios 2 e 3	Ginásios 2 e 3	Ginásio 2
Número de Vagas	25	25	30
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito	Gratuito