



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESPORTE

CAMPUS UNIVERSITÁRIO REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE
CEP: 88040-900 - FLORIANÓPOLIS - SC
TELEFONE: (48) 3721-8326 E-MAIL: sesp@contato.ufsc.br

EDITAL N.º 002/2020/SESP, DE 28 DE FEVEREIRO DE 2020.

Programa de Inclusão em Atividades Esportivas – 2020.1

O SECRETÁRIO DE ESPORTES E O PRÓ-REITOR DE ASSUNTOS ESTUDANTIS, no uso de suas atribuições, estabelecem as normas para seleção de estudantes para obtenção de isenção de pagamento de taxas de inscrição nas atividades esportivas do Centro de Desportos (CDS/UFSC) para o **semestre 2020.1**.

1. DO OBJETIVO

1.1 O objetivo deste processo seletivo é conceder isenção de pagamento da taxa de inscrição nos Projetos de Extensão nas atividades esportivas do Centro de Desportos (CDS/UFSC) a estudantes regularmente matriculados nos cursos de graduação presencial da UFSC oriundos de família com renda familiar bruta mensal de até 1,5 salários mínimos *per capita* em atendimento ao disposto no Plano Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), regulamentado pelo Decreto 7.234 de 19 de junho de 2010, no que se refere às ações na área do esporte.

2. DOS CRITÉRIOS PARA INSCRIÇÃO

2.1 Ter matrícula regular em curso de graduação presencial do Campus Florianópolis.

2.2 Cursar a carga horária semanal mínima do período letivo, estabelecida no projeto pedagógico do respectivo curso.

2.3 Possuir cadastro PRAE com *status* de “análise concluída” ou “validação de renda deferida” pela Coordenadoria de Assistência Estudantil CoAEs/PRAE.

2.4 Não usufruir de vaga em outro projeto de extensão de atividade esportiva do Centro de Desportos para o semestre **2020.1**.

2.5 Preencher os requisitos de cada modalidade, expostos neste edital, não sendo permitida troca de turmas.

2.6 Não possuir pendência com o setor financeiro da PRAE.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESPORTE
CAMPUS UNIVERSITÁRIO REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE
CEP: 88040-900 - FLORIANÓPOLIS - SC
TELEFONE: (48) 3721-8326 E-MAIL: sesp@contato.ufsc.br

3. DAS INSCRIÇÕES

3.1 A inscrição dos(as) estudantes deverá ser realizada de acordo com o seguinte procedimento:

3.1.1 Período de inscrição: **03/03/2020 a 09/03/2020.**

3.1.2 O(a) estudante poderá realizar inscrição em apenas uma turma oferecida neste edital. A correta seleção da turma é de inteira responsabilidade do(a) estudante.

3.1.3 As inscrições deverão ser feitas pelo sistema de Cadastro PRAE, no sitio <https://beneficiosprae.sistemas.ufsc.br>.

3.1.4 Os/as estudantes que não conseguirem efetivar sua inscrição on-line deverão preencher o “Formulário de inscrição manual aos Programas Assistenciais, disponível na página da PRAE, e entregar na Coordenadoria de Assistência Estudantil – COAES/PRAE, Campus Florianópolis.

3.1.5 Não serão aceitas inscrições enviadas via SPA, fax, e-mail, sedex, ou similares.

4. DOS CRITÉRIOS PARA SELEÇÃO

4.1 Preenchidos os requisitos estabelecidos nos itens “2” e “3” do presente Edital, a classificação final dos (as) candidatos(as) por Modalidade/Turma será feita na ordem crescente da menor para a maior renda *per capita*, até o limite de vagas estipulado por este Edital.

5. DO NÚMERO DE VAGAS

5.1 As vagas ofertadas são **distribuídas por Modalidade/Turma** (descritas no Anexo deste Edital) aos estudantes oriundos de família com renda familiar bruta mensal de até 1,5 salários mínimos *per capita*, o número de vagas será publicado de acordo com cronograma próprio a ser anunciado.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESPORTE
CAMPUS UNIVERSITÁRIO REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE
CEP: 88040-900 - FLORIANÓPOLIS - SC
TELEFONE: (48) 3721-8326 E-MAIL: sesp@contato.ufsc.br

6. DOS RESULTADOS

6.1 A divulgação do resultado da seleção será realizada no dia **11/03/2020**, nos sites <http://sesp.ufsc.br/> e no site <https://prae.ufsc.br/>.

6.2 No caso de desistência ou não comparecimento do estudante selecionado na etapa de matrícula será convocado via *e-mail* o estudante subsequente em lista de espera.

6.3 As chamadas dos estudantes em lista de espera ocorrerão no dia **16/03/2020**. O estudante chamado da lista de espera deverá comparecer impreterivelmente até as 17 hs do dia **17/03/2020** na Sesp – Secretaria de Esportes, para efetuar sua matrícula.

7. DA MATRÍCULA

7.1 Após o resultado da seleção, os estudantes selecionados neste edital, deverão se matricular presencialmente na Secretaria de Esporte - SESP, ao lado do prédio da Prefeitura Universitária, localização no sítio <http://sesp.ufsc.br/>, impreterivelmente nos dias, **11,12,13/03/2020** das **08 h às 11h30min** e das **14 h00min às 17h00min**.

7.2 Nos dias **16 e 17/03/2020** acontecerá a matrícula dos estudantes convocados da lista de espera, presencialmente, nos horários e sítio constante no item 7.1.

8. DAS DISPOSIÇÕES FINAIS

8.1 Este edital poderá ser revogado ou anulado a qualquer tempo, no todo ou em parte, por motivo de interesse público, sem que isso implique direito de indenização de qualquer natureza.

8.2 Todas as informações fornecidas pelo(a) estudante estarão sujeitas à verificação e, comprovada a não veracidade das informações, a qualquer tempo, o estudante perderá o direito ao auxílio, além de estar sujeito às penalidades previstas.

8.3 É de inteira responsabilidade do(a) estudante acompanhar as publicações no site <http://sesp.ufsc.br/>, conferir os dados do seu Cadastro PRAE e o resultado deste Edital.

8.4 Não será encaminhada correspondência de cunho individual sob forma de e-mail, aviso, lembrete ou assemelhados sobre prazos e procedimentos constantes no presente Edital.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESPORTE
CAMPUS UNIVERSITÁRIO REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE
CEP: 88040-900 - FLORIANÓPOLIS - SC
TELEFONE: (48) 3721-8326 E-MAIL: sesp@contato.ufsc.br

8.5 A conclusão da análise do Cadastro PRAE pela CoAEs/PRAE não garante por si só o direito a este auxílio para o estudante.

8.6 Os casos omissos serão resolvidos pela Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE e Secretaria de Esportes - SESP.

8.7 É de inteira responsabilidade do(a) estudante manter atualizados os dados do seu Cadastro PRAE e informar, de modo oficial e imediato, o Serviço de Atenção Socioassistencial da CoAEs/PRAE sobre as mudanças em sua condição financeira e/ou social.

Juliano Fernandes da Silva
Secretario de Esportes
Original firmado

Pedro Luiz Manique Barreto
Pró-Reitor de Assuntos Estudantis
Original firmado



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESPORTE
CAMPUS UNIVERSITÁRIO REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE
CEP: 88040-900 - FLORIANÓPOLIS - SC
TELEFONE: (48) 3721-8326 E-MAIL: sesp@contato.ufsc.br

ANEXO

RELAÇÃO DE MODALIDADES E TURMAS OFERECIDAS PELO CDS À PRAE

1. ATLETISMO, DESENVOLVIMENTO HUMANO E SAÚDE

O projeto busca oportunizar a comunidade, além do desfrute de uma Pista Sintética de Atletismo, um esporte que tem como característica fundamental a vivência com os movimentos humanos básicos, esperando oportunizar o desenvolvimento humano, promoção da saúde dos participantes e a participação em eventos tendo como ferramentas as vivências e aprendizagem das provas atléticas do Atletismo.

Coordenador: Jolmerson de Carvalho

Contato: jolmerson.carvalho@gmail.com

Atestado Médico: É obrigatório Atestado Médico, a ser entregue até 15/04/2020, para o Prof. Jolmerson.

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

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas
01	16 a 55 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	18:00 às 20:30	Pista de Atletismo da UFSC	05

2. BAMBOLÊ (Investigação 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.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas
02	A partir de 16 anos	3ª feira	16:30 às 18:00	Ginásio 1	02
03	A partir de 16 anos	4ª feira	17:30 às 19:00	Lab. de Ginástica Olímpica- Bloco 6	02



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESPORTE
CAMPUS UNIVERSITÁRIO REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE
CEP: 88040-900 - FLORIANÓPOLIS - SC
TELEFONE: (48) 3721-8326 E-MAIL: sest@contato.ufsc.br

3. **CONDICIONAMENTO FÍSICO – Programa de Condicionamento Físico relacionado à Saúde**

Atividades físicas serão desenvolvidas 2 vezes por semana. Serão realizadas atividades de musculação, caminhadas/corridas, ginástica localizada, exercícios em circuito, para o desenvolvimento da aptidão cardiorrespiratória, força/resistência muscular localizada, flexibilidade, coordenação, ritmo e equilíbrio. As sessões serão compostas de 3 partes: Aquecimento (10 a 15 minutos); Parte principal (30 a 40 minutos) e Volta à Calma (5 a 10 minutos). Para verificar o efeito do programa sobre a aptidão física relacionada à saúde dos participantes, no início e final dos semestres serão realizadas medidas antropométricas e testes motores, quando oportuno.

Coordenadora: Kelly Samara da Silva

Contato: E-mail: kelly.samara@ufsc.br

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

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

Traje/Acessórios: Roupa de ginástica, tênis e toalha.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas
04	18 a 59 anos	3ª e 5ª feira	18:20 às 19:20	Laboratório de Musculação – Bloco 6	02
05	18 a 59 anos	3ª e 5ª feira	19:20 às 20:20	Laboratório de Musculação – Bloco 6	02

4. **DANÇAS**

4.1 **DANÇA BRASILEIRA FORRÓ PÉ DE SERRA I E II**

Este projeto de extensão 'Dança Brasileira Forró Pé de Serra' I e II é oferecido aqui no CDS/UFSC há, praticamente, 20 anos. Já ensinamos por volta de 3000 pessoas a dançar Forró Pé de Serra. A nossa preocupação pedagógica é ensinar esta dança de forma simples e conjugar, com isso, o fortalecimento da naturalidade rítmica do Forró autêntico, original. Uma dança a dois em que se une corpo e alma, numa unidade rítmica e harmônica, portanto, lúdica. O pressuposto é que todas as pessoas sabem dançar - é só começar; que não existe erro; que o Forró é alegria - expressão genuína de cultura brasileira. Que podemos aprender a ser alegres e, para isso, evidenciamos o corpo que também brinca. As aulas tornam-se espaço de sociabilidade, pois o Forró é muito mais que dança - é uma Festa, assim, pretendemos que todas as aulas sejam uma Festa; que a



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESPORTE

CAMPUS UNIVERSITÁRIO REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE
CEP: 88040-900 - FLORIANÓPOLIS - SC
TELEFONE: (48) 3721-8326 E-MAIL: sesp@contato.ufsc.br

camaradagem na aprendizagem possibilite a todos se tornarem amigos e, assim, os vínculos sócio afetivos extrapolem a sala de dança; as aulas tornam-se oportunidades para se conhecer pessoas de diferentes origens, de diferentes cursos da UFSC, de fora da UFSC, de fora do Brasil, de diferentes idades, de diferentes regiões, de diferentes classes sociais. As diferenças caracterizam a nossa cultura e valorizamos como uma condição essencial de nossa prática. Por outro lado a atividade lúdica (ritmo x harmonia x imaginação) é pressuposto teórico e recurso didático, sustenta isso tudo. Dessa forma marcamos uma estética de expressões estritamente humanas (portanto, culturais) com leveza e alegria. Igualmente ensinamos a dança brasileira Forró Pé de Serra seguindo a sua essência de festa, com o xote, xaxado, baião, arrasta pé e o forró universitário. Tratamos esta dança muito mais que deslocamento e gesto, mas a promoção-expressão de celebração da vida.

Coordenadora: Prof.^a Dra. Iracema Soares de Sousa

Contato: cemassaa@yahoo.com.br/ iracema.soares@ufsc.br

Pré-Requisitos:

Para o Forró I: Gostar de dançar e estar disponível para aprender e conhecer o Forró pé de serra vinculado a cultura brasileira.

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

Atestado Médico: A responsabilidade sobre as condições de saúde adequadas para o exercício de uma dança intensa (em geral) deve ser assumida quando a pessoa se inscreve. A realização desta atividade não pressupõe riscos de adoecimento, porém, caso exista alguma restrição pessoal de ordem médica, a própria pessoa assume inteira responsabilidade sobre tal problema isentando-nos de qualquer responsabilidade nisso.

Traje/Acessórios: Sem restrições de trajes, mas, todos dançam descalços/as ou com sapatilha própria de dança, somente usada para isso e sem salto. É confortável que se dance a dois com bons cheiros, essa condição pode ser facilmente atendido por todos/as.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas
06 Forró I	A partir de 16 anos	3ª e 5ª feira	18:30 às 19:50	Laboratório de Dança - Bloco 5B	04
07 Forró II	A partir de 16 anos	3ª e 5ª feira	20:00 às 21:30	Laboratório de Dança - Bloco 5B	04

4.2 Dança - BALÉ CLÁSSICO I - Iniciantes

Aula para iniciantes na dança clássica, com intuito de promover consciência corporal, força, flexibilidade, noção de espaço, tempo, concentração, expressão, musicalidade entre outros aspectos. Partindo do princípio da técnica clássica, trabalhando com a introdução aos movimentos do ballet clássico.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESPORTE

CAMPUS UNIVERSITÁRIO REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE
CEP: 88040-900 - FLORIANÓPOLIS - SC
TELEFONE: (48) 3721-8326 E-MAIL: semp@contato.ufsc.br

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

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

Traje/Acessórios: Roupas para prática de atividades físicas de preferência justa ao corpo. Cabelos presos.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas
08	A partir de 14 anos	3ª feira	10:30 às 12:00	Laboratório de Dança - Bloco 5B	02

4.3 Dança - BALÉ CLÁSSICO II - INICIADOS

Aula para homens e mulheres já iniciados na dança clássica, com foco no aprimoramento de técnicas e habilidades como: força, flexibilidade, consciência corporal, expressividade, musicalidade entre outros aspectos.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

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

Pré-Requisitos: Ter iniciação em balé clássico.

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

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas
09	A partir de 18 anos	5ª feira	10:30 às 12:00	Laboratório de Dança - Bloco 5B	02

4.4 DANÇA CIGANA ARTÍSTICA I – Iniciantes (Feminino)

As Danças Ciganas são danças diversas, por terem recebido influência da cultura de diversos povos, manifestam-se de diferentes formas em cada grupo ou território. Serão trabalhadas diferentes danças ciganas ao longo do semestre, cada qual com suas particularidades e similaridades. Além disso, está inserido o estudo e a manipulação de alguns elementos utilizados na Dança Cigana Artística e suas possíveis correspondências ritualísticas. As aulas se propõem introduzir a história e cultura cigana; introduzir as danças ciganas e o seu bailar (passos básicos, postura e movimentação de saia); introdução de elementos na dança (flor, leque, pandeiro e xale) e trabalhar desenvoltura, capacidade de improvisação e expressão.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESPORTE

CAMPUS UNIVERSITÁRIO REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE
CEP: 88040-900 - FLORIANÓPOLIS - SC
TELEFONE: (48) 3721-8326 E-MAIL: sest@contato.ufsc.br

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

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

Pré-Requisitos: Participantes somente do sexo feminino.

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

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas
10	A partir de 14 anos	3ª feira	18:30 às 20:00	Laboratório de Dança - Bloco 5A	02
11	A partir de 14 anos	5ª feira	18:30 às 20:00	Laboratório de Dança - Bloco 5A	02

4.5 DANÇA DE SALÃO – SAMBA E ZOUK

A aula propõe o contato e aprendizado com o Samba de Gafieira e o Zouk Brasileiro. Busca trabalhar o ritmo, a condução, a postura, a interação e o convívio entre os participantes num ambiente de ensino e trocas de aprendizados.

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 de dança.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas
12	A partir de 14 anos	3ª e 5ª feira	12:00 às 13:30	Laboratório de Dança - Bloco 5B	01 Fem 01 Masc

4.6 DANÇAS URBANAS I - Iniciantes

O curso pretende proporcionar uma experiência no contexto do hip hop, privilegiando a prática das Danças Urbanas e suas vertentes, tais como *Hip Hop*, *Dancehall*, *House Dance*, *Popping*, *Waacking*, *Breakdance*, *Locking* entre outros. As atividades propostas, além de enfatizarem o desenvolvimento rítmico e a expressividade em formas coreográficas, procura também estimular os alunos a despertar sua personalidade na dança. Aprende-se



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESPORTE

CAMPUS UNIVERSITÁRIO REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE
CEP: 88040-900 - FLORIANÓPOLIS - SC
TELEFONE: (48) 3721-8326 E-MAIL: sesp@contato.ufsc.br

diferentes técnicas de movimentos, cada um em sua corporeidade em que sentir maior segurança, além de se divertir nos mais variados estilos de música.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

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

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

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas
13	A partir de 14 anos	2ª feira	19:30 às 21:00	Laboratório de Ginástica - Bloco 5A	02
14	A partir de 14 anos	4ª feira	19:30 às 21:00	Laboratório de Ginástica - Bloco 5A	02

4.7 Dança - VIVÊNCIAS EM DANÇAS PARAENSES

As danças paraenses possuem forte influência das mitologias e do imaginário popular da floresta. Em sua expressão artística as movimentações narram com poesia e beleza os mitos e o cotidiano das comunidades do interior do Pará que contam histórias de mistério, paixões e terror. Durante o semestre se dá ênfase em três modalidades desenvolvidas no estado do Pará o Lundum Marajoara, o Siriá e o Carimbó, danças típicas muito difundidas hoje no mundo pelas suas cores fortes, quentes, conhecidas pelo sinuoso e hipnotizante rebolado com o quadril e o jogo lúdico com grandes saias.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

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

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

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas
15	A partir de 14 anos	3ª feira	19:30 às 21:00	Laboratório de Ginástica - Bloco 5A	02
16	A partir de 14 anos	6ª feira	10:30 às 12:00	Laboratório de Ginástica - Bloco 5A	02

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

Proporcionar informações e atividades físicas orientadas visando a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida de adultos da comunidade universitária e da região de abrangência da UFSC (para a faixa etária de 30 a 65 anos, de ambos os sexos).



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESPORTE

CAMPUS UNIVERSITÁRIO REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE
CEP: 88040-900 - FLORIANÓPOLIS - SC
TELEFONE: (48) 3721-8326 E-MAIL: sesp@contato.ufsc.br

Promover a prática de atividades físicas orientadas através de programa de exercícios, caminhadas, step, atividades recreativas, ginástica aeróbica de baixo impacto, alongamentos e técnicas de relaxamento.

Coordenadora: Maria Fermínia Luchtemberg de Bem

Contato: ferminiaufsc@hotmail.com

Atestado Médico: Necessário atestado Médico.

Deverá ser entregue na primeira semana de atividade.

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

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas
17	30 a 65 anos	3ª e 5ª feira	18:30 às 19:30	Laboratório de Ginástica - Bloco 5A	02

6. MUSCULAÇÃO - Academia de Musculação para a Comunidade

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

Coordenador: Ricardo Dantas de Lucas

Contato: ricardo.dantas@ufsc.br, (48) 3721-4775

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

Traje/Acessórios: Traje adequado para atividade física/ Obrigatório trazer toalha de rosto

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas
18	18 a 70 anos	3ª e 5ª feira	7:30 às 08:20	Laboratório de Musculação – Bloco 6	02
19	18 a 70 anos	3ª e 5ª feira	13:30 às 14:20	Laboratório de Musculação – Bloco 6	02
20	18 a 70 anos	2ª e 4ª feira	15:10 às 16:00	Laboratório de Musculação – Bloco 6	02
21	18 a 70 anos	2ª e 4ª feira	16:10 às 17:00	Laboratório de Musculação – Bloco 6	02
22	18 a 70 anos	2ª e 4ª feira	18:00 às 18:50	Laboratório de Musculação – Bloco 6	02



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESPORTE

CAMPUS UNIVERSITÁRIO REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE
CEP: 88040-900 - FLORIANÓPOLIS - SC
TELEFONE: (48) 3721-8326 E-MAIL: seesp@contato.ufsc.br

7. PILATES SOLO PARA A COMUNIDADE

A proposta pedagógica trabalhada neste curso tem como eixo fundamental conhecer o corpo e suas possibilidades de autorregulação (transformação) em busca do equilíbrio geral e harmônico. Busca-se a unidade entre corpo e mente. Este Método foi concebido por Joseph Pilates (início do séc. XX) e promove, rapidamente, com prática sistemática, um alinhamento corporal geral num autocontrole preciso. O centro forte (*Power house*) define e sustenta este alinhamento. Adquire-se aumento da elasticidade, o fortalecimento uniforme dos músculos (em conjugação das cadeias musculares), mobilidade articular com estabilidade geral e, principalmente, da coluna vertebral e quadril; num todo, o vigor orgânico. Não causa fadiga, outra consequência também é não se produzir lesões. Qualquer pessoa pode praticar (recomendamos a partir do amadurecimento fisiológico sexual, já com as epífises ósseas fechadas). Os resultados são visíveis em curto prazo: adequação postural (alinhando e estabilizando quadril e a coluna vertebral) com mais controle muscular total; maior consciência respiratória e espacial; sono mais reparador e mais disposição para a vida. As práticas baseiam-se nos conhecimentos sobre propriocepção (consciência corporal), fluidez orgânico-fisiológica, coordenação motora (expressão harmônica), vigor orgânico (estados físicos-emocionais = tensão-relaxação), respiração (autoconhecimento) e na contextualização do corpo (ser humano) como síntese histórica na sociedade capitalista. Este método abrange bases filosóficas orientais e conhecimentos científicos das variadas ciências. São exercícios sequenciais praticados no chão ou com o auxílio de aparelhos. Neste curso utiliza-se o Pilates solo (ele iniciou o Método no solo) com uma sequência de exercícios sistematizados que foram organizados para atender a esta proposta. Esta sequência, que desenvolvo aqui, é uma síntese da relação teoria x prática, prática x teoria, processo esse que já ocorre há 17 anos no CDS/UFSC. Observamos, nesses anos de estudos e pesquisas, que é possível a autotransformação da pessoa numa superação libertadora, principalmente das dores adquiridas na produção da vida (coluna vertebral e/ou outras regiões). As nossas elaborações e sistematizações teóricas são a partir dos ensinamentos (pressupostos teóricos) do seu fundador, Joseph H. Pilates. Ensina-se, aqui, o método original.

Coordenadora: Prof^ª Dr^ª Iracema Soares de Sousa

Contato: cemassaa@yahoo.com.br

Pré-Requisitos: Estar disposto/a a trabalhar corpo e mente respiração. Ter condições de assimilar e efetivar corporalmente a técnica (**a contrologia**) dos exercícios ensinados nas aulas por meio da exercitação dos seis princípios orientadores do Método Pilates participando efetivamente das aulas, ou seja, sem perder aulas. A assimilação corporal do método Pilates para se expressar na **contrologia** (síntese da técnica dos exercícios), só acontece com a frequência sistemática da prática.

Atestado Médico: Não é necessário atestado Médico.

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

Traje/Acessórios: Roupa confortável. Temos colchonetes, mas recomendamos, se possível, trazer tapete pessoal.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESPORTE

CAMPUS UNIVERSITÁRIO REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE
CEP: 88040-900 - FLORIANÓPOLIS - SC
TELEFONE: (48) 3721-8326 E-MAIL: sesp@contato.ufsc.br

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas
23	A partir de 16 anos	2ª e 4ª feira	10:10 às 11:30	Laboratório de Dança – Bloco 5A	01
24	A partir de 16 anos	2ª e 4ª feira	20:10 às 21:30	Laboratório de Dança – Bloco 5B	01

8. YOGA – HATHA YOGA

Conhecimento e vivência do Yoga como experiência de autoconhecimento, desenvolvimento corporal e aprendizagem de uma ética universal (*yamas e niyamas*), baseada na auto-observação, auto-controle, disciplina, percepção e integração ao todo.

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

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

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

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 o *mat* (Tapete para Yoga) para a prática.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas
25	A partir de 14 anos	2ª feira	10:30 às 12:00	Laboratório de Ginástica - Bloco 5A	02
26	A partir de 14 anos	6ª feira	18:30 às 20:00	Laboratório de Ginástica - Bloco 5A	02
27	A partir de 14 anos	2ª feira	15:30 às 17:00	Laboratório de Dança - Bloco 5A	02
28	A partir de 14 anos	4ª feira	08:30 às 10:00	Laboratório de Dança - Bloco 5A	02
29	A partir de 14 anos	4ª feira	10:30 às 12:00	Laboratório de Ginástica - Bloco 5A	02
30	A partir de 14 anos	4ª feira	13:30 às 15:00	Laboratório de Dança - Bloco 5B	02
31	A partir de 14 anos	4ª feira	15:30 às 17:00	Laboratório de Dança - Bloco 5A	02