



<b>PROJETOS DE EXTENSÃO – FAEFID/UFJF</b>			
<b>* <u>Atenção:</u> Este documento possui 7 páginas</b>			
<b>PROJETO</b>	<b>TURMA</b>	<b>DIA/HORÁRIO</b>	<b>Nº DE VAGAS</b>
GINÁSTICA ARTÍSTICA E TRAMPOLIM ACROBÁTICO	A (acima de 13 anos)	2ª, 4ª e 6ª 17h às 19h	NÃO HÁ VAGAS
GINÁSTICA ARTÍSTICA E TRAMPOLIM ACROBÁTICO	B (de 6 a 13 anos)	2ª, 4ª e 6ª 18h às 19h	NÃO HÁ VAGAS
GINÁSTICA RÍTMICA (Gin. Feminina)	Turma A (iniciantes) 7 a 12 anos Comunidade Externa	17h30min às 19h 3ª e 5ª	2
GINÁSTICA RÍTMICA (Gin. Feminina)	Turma B (intermediário) 7 a 12 anos Comunidade Externa	17h30min às 19h 3ª, 4ª e 5ª	NÃO HÁ VAGAS
GINÁSTICA LOCALIZADA PARA MULHERES NO CLIMATÉRIO	(40 a 60 anos) Comunidade Externa	2ª, 4ª e 6ª 7h às 8h	5
GINÁSTICA NO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA	(45 a 60 anos) Comunidade Externa	2ª, 4ª e 6ª 17h às 18h	NÃO HÁ VAGAS
PROJETO GINÁSTICA PARA MULHERES COM CÂNCER	Comunidade Externa	3ª e 5ª 16 às 17h	5
GINÁSTICA DE ACADEMIA E EQUILÍBRIO ESTÉTICO	Turma A	2ª, 4ª e 6ª 17h às 18h	NÃO HÁ VAGAS
GINÁSTICA DE ACADEMIA E EQUILÍBRIO ESTÉTICO	Turma B	2ª, 4ª e 6ª 18h às 19h	NÃO HÁ VAGAS
GRUPO DE DANÇA DA UFJF	TURMA ÚNICA (18 a 40 anos)	3ª e 5ª 17h às 19h	40
PROJETO DE FUTSAL	Turma A Masc. 10 a 12 anos	2ª e 6ª 13h às 14h	15
PROJETO DE FUTSAL	Turma B Masc. 13 a 15 anos	2ª e 6ª 14h às 15h	5
I TEMPO HIDROGINÁSTICA	Turma A	2ª, 4ª e 6ª 7h às 8h	NÃO HÁ VAGAS
I TEMPO HIDROGINÁSTICA	Turma B	3ª e 5ª 12h às 13h	20
MUSCULAÇÃO	Turma Única	2ª a 6ª	20



NÚCLEO DE EXTENSÃO DA FAEFID

CORPO EM EVIDÊNCIA (pago)		12h às 14h	
ATLETISMO I TEMPO	(Turma A)	2ª a 6ª 16h às 18h	30
ATLETISMO I TEMPO	(Turma B)	2ª, 3ª e 6ª 10h às 12h	15
ATLETISMO I TEMPO	(Turma C)	3ª e 6ª 8h às 10h	15
ATLETISMO EM APOIO À INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA	Turma A 7 a 12 anos	2ª e 5ª 8h às 10h	15
ATLETISMO EM APOIO À INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA	TURMA B 8 a 15 anos	3ª e 5ª 14h às 16h	10
I TEMPO MUSCULAÇÃO	A	3ª, 5ª e 6ª 10h às 12h	20
I TEMPO MUSCULAÇÃO	B	3ª, 5ª e 6ª 17h às 20h	10
I TEMPO MUSCULAÇÃO	C	2ª, 4ª e 6ª 17h às 20h	10
I TEMPO NATAÇÃO	A - Adulto	3ª e 5ª 7h às 8h	NÃO HÁ VAGAS
I TEMPO NATAÇÃO	B - Infantil	3ª e 5ª 7h às 8h	NÃO HÁ VAGAS
I TEMPO NATAÇÃO	C - Adulto	2ª e 4ª 15h às 16h	NÃO HÁ VAGAS
I TEMPO NATAÇÃO	D - Infantil	2ª e 4ª 15h às 16h	NÃO HÁ VAGAS
I TEMPO NATAÇÃO	E - Adulto	2ª e 4ª 16h às 17h	NÃO HÁ VAGAS
NADO SINCRONIZADO	10 a 12 anos	4ª e 5ª 9h às 10h	25
I TEMPO VOLEIBOL	A Comunidade Interna	4ª de 8h às 10h 6ª de 10 às 12h	23
I TEMPO VOLEIBOL	B Comunidade Interna	3ª e 5ª 16 às 18h	25
I TEMPO VOLEIBOL	C Feminino – 12 a 15 anos. Comunidade Externa	2ª e 6ª 15h às 16h	20
INICIAÇÃO E TREINAMENTO AO VOLEIBOL	A (10 a 12 anos) Masculino Comunidade Externa	2ª – 14h às 15h 3ª – 13h às 14h	3
INICIAÇÃO E TREINAMENTO AO VOLEIBOL	B (13 a 14 anos) Masculino Comunidade Externa	2ª – 15h às 16h 3ª – 14h às 15h	5



NÚCLEO DE EXTENSÃO DA FAEFID

MOVIMENTE-SE HIDROGINÁSTICA	TURMA A	3ª e 5ª 18h às 19h	10
MOVIMENTE-SE HIDROGINÁSTICA	TURMA B	3ª e 5ª 19h às 20h	24
MOVIMENTE-SE HIDROGINÁSTICA <b>(Condição item 5)</b>	TURMA C	3ª e 5ª 20h às 21h	20
MOVIMENTE-SE MUSCULAÇÃO	TURMA A	2ª, 4ª e 6ª 18h às 19h	10
MOVIMENTE-SE MUSCULAÇÃO	TURMA B	2ª, 4ª e 6ª 19h às 20h	10
MOVIMENTE-SE MUSCULAÇÃO	TURMA C	2ª, 4ª e 6ª 20h às 21h	10
MOVIMENTE-SE NATAÇÃO	TURMA A	2ª, 4ª e 6ª 18h às 19h	5
MOVIMENTE-SE NATAÇÃO	TURMA B	2ª, 4ª e 6ª 19h às 20h	5
MOVIMENTE-SE NATAÇÃO	TURMA C	2ª, 4ª e 6ª 20h às 21h	5
MUSCULAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA <b>(clientela item 1)</b> <b>Gratuito</b>	TURMA A	2ª, 4ª e 6ª 7h às 8h	6
MUSCULAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA <b>(clientela item 1)</b> <b>Gratuito</b>	TURMA B	2ª, 4ª e 6ª 8h às 9h	NÃO HÁ VAGAS
NATAÇÃO PAAN	6 a 9 anos Comunidade Externa	3ª e 5ª 15h às 16h	NÃO HÁ VAGAS
NATAÇÃO PAAN	10 a 17 anos Comunidade Externa	3ª e 5ª 16h às 17h	NÃO HÁ VAGAS
NATAÇÃO PAAN	A partir de 18 anos Comunidade Externa	3ª e 5ª 17h às 18h	NÃO HÁ VAGAS
YOGA	Turma A (Aline)	3ª e 5ª 8h às 9h	NÃO HÁ VAGAS
YOGA	Turma B (Aline)	3ª e 5ª 9h às 10h	5
YOGA	Turma C (Rafaela)	2ª e 4ª 18h às 19h	NÃO HÁ VAGAS
YOGA	Turma D (Rafaela)	2ª e 4ª 19h às 20h	NÃO HÁ VAGAS
PILATES	Turma A (Nathália)	2ª e 4ª 8h às 9h	NÃO HÁ VAGAS
PILATES	Turma B (Nathália)	2ª e 4ª 9h às 10h	NÃO HÁ VAGAS
PILATES	Turma C (Naisy)	3ª e 5ª 18h às 19h	NÃO HÁ VAGAS
PILATES	Turma D (Naisy)	3ª e 5ª 19h às 20h	NÃO HÁ VAGAS



**faefid**  
faculdade de educação física e desportos

NÚCLEO DE EXTENSÃO DA FAEFID

PILATES	Turma E (Bruno)	2ª e 4ª 7h às 8h	NÃO HÁ VAGAS
PILATES	Turma F (Bruno e Nathália)	2ª e 4ª 15h30min às 16h30min	NÃO HÁ VAGAS
PILATES	Turma G (Bruno e Nathália)	2ª e 4ª 16h30min às 17h30min	NÃO HÁ VAGAS
CAMINHADA ORIENTADA (a partir dos 40 anos)	Caminhada  Atividades alternativas (alongamento e musculação)	2ª e 5ª 8h à 9h  3ª e 6ª 9h às 10h	25



PROGRAMA I TEMPO - HORÁRIO DO TÊNIS – COMUNIDADE INTERNA DA UFJF						
hor/dias	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	Sábado
7h Prof.	Adulto mas Antônio	Adulto fem Antônio	Adulto mas Antônio	Adulto fem Antônio	Adulto misto Antônio	
8h Prof.						Adulto misto Antônio
9h Prof.						Adulto fem. Antônio
10h Prof.			Criança e Adol. João Gabriel		Criança e Adol. João Gabriel	Criança e Adol. João Gabriel
11h Prof.						Adulto misto João Gabriel
12h Prof.	Adulto misto João Gabriel	Adulto misto Thiego	Adulto misto Antônio	Adulto misto Thiego	Adulto misto João Gabriel	
17h Prof.	Adulto misto Thiego	Adulto mas Thiego	Adulto misto Thiego	Adulto misto Thiego		
18h Prof.	Adulto fem Thiego	Criança e Adol. João Gabriel	Adulto fem Thiego	Adulto misto Thiego	Criança e Adol. João Gabriel	
19h Prof.	Adulto misto Thiego	Adulto misto João Gabriel	Adulto mas João Gabriel	Adulto mas Thiego	Adulto fem João Gabriel	

Legenda:  
Criança e Adol. - crianças e adolescentes - 7 a 15 anos

OBS. A partir do momento em que a turma tiver no mínimo 4 alunos, as duas quadras serão utilizadas simultaneamente.



### **I- Informações**

**1) \* Os interessados em participar do Projeto Musculação e Qualidade de Vida deverão atender ao que se segue:**

- Idade acima de 50 anos.
- Não fumantes.
- Não ter praticado atividade física há mais de 6 meses.

**2) Documentos a serem apresentados no ato da inscrição:**

**a) Pela Comunidade Interna:**

- **Professores e Servidores Técnico-Administrativos:** Carteira Funcional.
- **Profissionais Terceirizados:** Documentos que comprovem vínculos com a prestadora de serviço. (ex: contracheque + documento de identidade)
- **Estudantes:** Comprovante de Matrícula + identidade, se não tiver a Carteira de Estudante.

**b) Pela Comunidade Externa:**

- Os usuários deverão apresentar um documento com foto.

**Atenção:** A partir do dia 02 de setembro será cobrado atestado médico. Os usuários terão até o dia 02 de outubro para entregá-lo ao bolsista responsável pelo projeto. Em caso de vínculo em dois projetos, deverão ser entregues duas vias, podendo uma delas ser xerox.

**3) Atividades Aquáticas (Hidroginástica, Natação)**

- Para as atividades na piscina, é obrigatória a utilização de touca.

**4) Tênis**

- O usuário escolherá dois horários de acordo com o público alvo da turma.
- Serão disponibilizadas 06 vagas para cada horário.
- O solado do calçado para a prática do Tênis deve ser predominantemente branco.
- Os usuários que praticaram Tênis no 1º semestre/2011 deverão se inscrever novamente.

**5) Projeto Movimente-se (Modalidades: Natação, Hidroginástica e Musculação)**

**a) Comunidade Interna:**

- Professores, Servidores Técnico-Administrativos, Terceirizados e Acadêmicos.  
Valor: R\$18,00

**b) Comunidade Externa:** Sem vínculo com a UFJF.

Valor: R\$28,00

- No ato da inscrição, será informado ao usuário o nº da conta para o depósito do pagamento e outras informações.
- A turma de Hidroginástica/Movimente-se, do horário de 20h às 21h, somente será aberta se as turmas dos horários de 18h às 19h e 19h às 20h estiverem completas.

**6) Projeto de Musculação Corpo em Evidência**

**a) Comunidade Interna:** Professores, Servidores Técnico-Administrativos, Terceirizados e Acadêmicos – Valor: R\$25,00

**b) Comunidade Externa:** Valor: R\$35,00

\* Avaliação à parte. (no mesmo valor da mensalidade).



### NÚCLEO DE EXTENSÃO DA FAEFID

O projeto funciona 2 horas por dia, no horário de 12h às 14h, em horário livre para o usuário.

#### **7) Projeto Musculação I Tempo**

- A avaliação dos inscritos no Projeto de Musculação I Tempo será em horário a ser combinado, dentro das seguintes possibilidades: 2ª, 3ª, 4ª, 5ª ou 6ª de 16h às 17h, para as turmas da tarde e 3ª, 5ª e 6ª no horário de 9h às 10h, para as turmas da manhã.

#### **8) Dia e Horário das Inscrições:**

- As inscrições serão realizadas **no dia 02 de setembro, sexta feira, a partir das 14 horas.**
- A ordem das inscrições será definida através da distribuição de senhas.

### **II- Informações sobre alguns projetos**

#### **1) Projeto Ginástica para Mulheres com Câncer**

O Projeto tem como objetivo oferecer um programa sistematizado de atividade física e incentivar o reconhecimento dessa prática corporal na preservação da saúde e na busca de melhoria da qualidade de vida. As mulheres interessadas em participar do projeto devem ter histórico de câncer de mama e apresentar uma liberação para a prática de atividade física, através de um atestado médico.

#### **2) Caminhada Orientada**

Tendo em vista as necessidades e possibilidades do mundo contemporâneo, a prática de uma atividade motora sistematizada torna-se essencial para a obtenção e/ou manutenção de uma adequada qualidade de vida. Ciente disso, a Faculdade de Educação Física e Desportos da UFJF oferece essa possibilidade por meio do Projeto de Extensão Caminhada Orientada, dentro do qual os interessados contarão com a estruturação e aplicação de atividades condizentes com suas potencialidades.

### **III- Observações:**

- a) Ao usuário é permitido participar somente em dois projetos de extensão.
- b) O usuário será desligado das atividades se tiver 3 faltas consecutivas ou 5 alternadas durante o mês, sem justificativa.
- c) O usuário poderá ser desligado do programa por qualquer outro motivo que o justifique.
- d) As atividades do projeto de Tênis terão seu início no dia 08 de setembro.
- e) O Programa I Tempo atende exclusivamente à Comunidade Interna da UFJF e seus dependentes, SALVO disposição específica em contrário.

Responsável pelas informações  
Secretaria do Núcleo de Extensão da FAEFID - NEX  
Luís Fernando Gomes Nascimento  
Coordenador de Extensão da FAEFID  
Ramal: 2102-3289