



25 - 29 SET | 2023

23ª Semana
Universitária
da UnB



FUTURO
É AGORA

O FUTURO É FEMININO



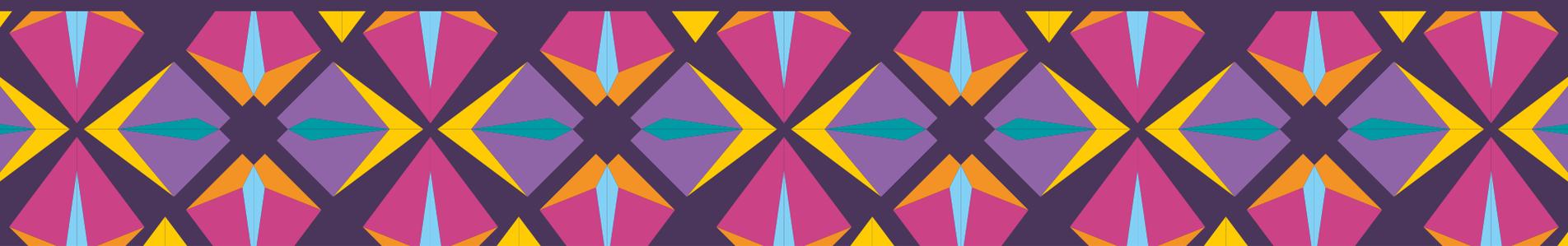
Programação

Faculdade de Educação Física (FEF/UnB)

Atenção, participante!

As informações que constam neste documento são de responsabilidade dos/as proponentes e refletem o registro das atividades cadastradas no Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas (SIGAA), da UnB.

Em caso de dúvida sobre a programação, entrar em contato diretamente com o/a coordenador/a responsável pela ação, via e-mail disponibilizado no resumo da proposta no SIGAA.



Inscreva-se AQUI! Faça seu cadastro no SIGAA, clique em “Cursos e Eventos” e busque pelo título da atividade.



25 - 29 SET | 2023

23ª Semana
Universitária
da UnB

O FUTURO É FEMININO



FUTURO
É AGORA

Programação: Faculdade de Educação Física (FEF/UnB)

A UNIVERSIDADE E AS OPORTUNIDADES DA DÉCADA DO ENVELHECIMENTO NO ENFRENTAMENTO AO IDADISMO PESSOAL E INSTITUCIONAL: A EXPERIÊNCIA DO GTESP

Descrição: Esta ação faz parte do programa Envelhecimento Saudável e Participativo com cidadania: UnB como Universidade Promotora de Saúde e tem como objetivo relizar um encontro com a Organização Pan-Americana de Saúde para discutir ações e estratégias para o combate ao Idadismo.

Dia: 27/09/2023

Horário: Consultar no SIGAA

Local: Organização Pan-Americana da Saúde

ALONGUE-SE

Descrição: A vivência contempla a realização correta dos movimentos de alongamento mais popularizados em circuitos de atividades físicas recomendadas em ambientes externos como parques. A sua prática regular leva à melhora postural, redução de dores por encurtamento muscular, ativação da circulação sanguínea local e a experimentar maior aptidão na execução de movimentos. Está baseada nas recomendações mais recentes do Colégio Americano de Medicina do Esporte.

Dia: 25/09/2023

Horário: 19h às 20h

Local: Dojô do Centro Olímpico

AS MULHERES E OS MOVIMENTOS DE BAIRRO: REDE CIDADÃ DE TAGUATINGA E AS EXPERIÊNCIAS DE UMA ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA ENGAJADA COM PARTICIPAÇÃO POPULAR E CONTROLE SOCIAL

Descrição: Roda de conversa para conhecer a Rede Cidadã de Taguatinga (Recita) e a importância das mulheres na construção dos movimentos de bairro, cultura e moradia. O vínculo geográfico e o sentimento de pertencimento ao local de moradia são fatores importantes para construção de uma identidade própria, de um orgulho regional e de mobilização e engajamento pelas pautas sociais. A Rede Cidadã de Taguatinga (Recita) nasceu a partir da conclusão de que esses aspectos estavam em declínio em Taguatinga e região, em um caso de falência do capital social local, e que era necessária uma coletividade organizada e atenta às questões mais próximas às pessoas, estruturada de forma a manter sua organicidade, sem aparelhamento por parte de partidos. Apartidária mas não apolítica, a Recita busca resgatar o significado da própria política como a única forma de construir uma sociedade melhor e mais justa, criando um espaço de diálogo aberto e receptivo, inclusive para as mulheres exercerem a sua cidadania com protagonismo. Em especial, através de um espaço seguro e estimulante, as mulheres podem relatar suas iniciativas e vivências, e com isso se posicionarem e se reconhecerem como líderes dentro da comunidade, apoderando-se de suas pautas e empoderando-se para vencer também a violência política que as quer silenciadas e invisíveis.

Dia: 27/09/2023

Horário: 16h às 17h

Local: Universidade de Brasília



25 - 29 SET | 2023

23ª Semana
Universitária
da UnB

O FUTURO É FEMININO



FUTURO
É AGORA

Programação: Faculdade de Educação Física (FEF/UnB)

AVALIAÇÃO FÍSICA EM ESPORTES COLETIVOS

Descrição: A proposta de atividade de extensão universitária "Avaliação Física em Esportes Coletivos" apresentará meios e instrumentos de avaliação da aptidão física em atletas de equipes esportivas. A oficina será dividida em três partes principais: exposição dos tipos de avaliação física, apresentação dos instrumentos e aparelhos de avaliação física, e uma oficina prática de avaliação com foco em testes de força por meio de saltos verticais e testes de aptidão aeróbia.

Dia: 29/09/2023

Horário: Consultar no SIGAA

Local: Laboratório de Pesquisa em Treinamento de Força (LPTF) - FEF/UnB

AVALIAÇÃO, IDENTIFICAÇÃO E PREVENÇÃO DO RISCO DE QUEDA EM IDOSOS.

Descrição: O aumento exponencial da população de idosos trás consigo consequências do processo natural de envelhecimento. Dentre essas, a queda merece atenção especial em decorrência das suas implicações, tais como redução da mobilidade funcional, isolamento social e as fraturas. A identificação de fatores potenciais do risco de susceptibilidade do idoso ao evento queda é de suma importância para se traçar metas de prevenção e até de tratamento para quando o idoso já sofreu uma queda. O minicurso visa fazer uma revisão da fisiologia do envelhecimento e reconhecimento de características da população idosa que os torna propensos ao evento queda, bem como a utilização de medidas para o rastreamento e quantificação do evento queda em idosos. Posteriormente, serão abordados estratégias de prevenção e tratamento para que se possa minimizar as chances da população idosa sofrer quedas. O minicurso será ministrado pelo mestre em ciências da reabilitação Jefferson Carlos Araújo Silva.

Dia: 25/09/2023

Horário: 08h

Local: Centro Olímpico - Sala de aula

COACH CAST ENTREVISTA: FINANÇAS PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA - PROF. RICARDO BEZERRA

Descrição: O Projeto Coach Cast lança um novo formato, O Coach Cast Entrevista. Baseado em um programa de auditório no qual o anfitrião mediará o assunto entre o convidado e as perguntas da plateia (Ex.: Programa Altas Horas). Nessa edição piloto o Convidado especial é o Prof. Ricardo Flávio de Araújo Bezerra, Professor da FEF/UnB, que abordará o tema Finanças para Professores de Educação Física. Apesar de se direcionar aos estudantes da Faculdade de Educação Física, a temática é abrangente e de interesse de todos os estudantes. Diante de um cenário de constantes modificações nos planos de aposentadoria atuais e de incertezas econômicas, falar sobre finanças passa a ser necessidade constante em nosso cotidiano.

Dia: 29/09/2023

Horário: 09h às 12h

Local: Auditório da BCE

DANÇANDO NA SEMUNI

Descrição: O Workshop DANÇANDO NA SEMUNI consistirá um espaço com aulas de dança/ritmos diversificados, no intuito de proporcionar uma oportunidade para os visitantes da SEMUNI se movimentarem e se divertirem através da dança. Programação: 1 hora de aula de dança usando diversos ritmos por dia, ocorrendo no dia 1 (25/09, segunda-feira) às 12h, no dia 2 (26/09, terça-feira) às 11h, no dia 3 (27/09, quarta-feira) às 12h e no último dia (28/09, quinta-feira) às 11h.

Dia: 25, 26, 27 e 28/09/2023

Horário: 25 e 27/09 - 12h | 26 e 28/09 - 12h

Local: Universidade de Brasília



25 - 29 SET | 2023

23ª Semana
Universitária
da UnB

O FUTURO É FEMININO



FUTURO
É AGORA

Programação: Faculdade de Educação Física (FEF/UnB)

DESENHO INFANTIL E PARTICIPAÇÃO DE CRIANÇAS EM PROCESSOS AVALIATIVOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Descrição: A oficina aborda o desenho infantil e a avaliação formativa na Educação Física. O objetivo geral é promover a reflexão sobre o desenho infantil e a avaliação formativa, considerando o direito à participação das crianças em aulas de Educação Física. A avaliação formativa se orienta por diálogos constantes entre professor/a e estudantes, com a finalidade de gerar dados para a organização do trabalho pedagógico. A avaliação formativa pode ser compreendida como uma decisão do professor/a em garantir a aprendizagem de todos/as. A partir da compreensão da avaliação formativa como um processo que perpassa a organização do trabalho pedagógico, o portfólio e o desenho infantil se configuram como uma expressão das crianças sobre os seus processos de aprendizagem. Assim, a escuta das crianças pode ser realizada por meio de suas produções escritas e pictóricas, apoiando o diálogo e a avaliação educacional.

Dia: 28/09/2023

Horário: Consultar no SIGAA

Local: Universidade de Brasília

DIÁLOGOS SOBRE ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO

Descrição: A atividade tem como objetivo realizar uma roda de conversa sobre Atividade Física e Envelhecimento, reunindo profissionais da área da Educação Física para conversar e tirar dúvidas sobre tudo que se relacionar sobre exercícios físicos no envelhecimento.

Dia: 25/09/2023

Horário: Consultar no SIGAA

Local: Campus Darcy Ribeiro Faculdade de Educação Física

ERVAS E SEUS EFEITOS QUE INCITAM O RELAXAMENTO ATRAVÉS DE CHÁS E ÓLEOS ESSENCIAIS PARA UM MERGULHO INTERIOR ATRAVÉS DO YOGANIDRA

Descrição: Oficina com apresentação de ervas secas e in natura como Lavanda, Patchoulli, Camomila, Calêndula, dentre outras com degustação de chás e utilizando recursos da Aromaterapia para evidenciar como utilizar a natureza ao nosso favor, em um cenário onde questões como Ansiedade e estresse estão sempre por perto, em seguida uma prática de Yoganidra, onde mesmo estando com o corpo em relaxamento total, a consciência se faz presente.

Dia: 28/09/2023

Horário: Consultar no SIGAA

Local: Centro Olímpico



25 - 29 SET | 2023

23ª Semana
Universitária
da UnB

O FUTURO É FEMININO



FUTURO
É AGORA

Programação: Faculdade de Educação Física (FEF/UnB)

ESTRUTURAÇÃO E SISTEMATIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS TÁTICO-TÉCNICOS NO TÊNIS DE CAMPO PARA A PRÁTICA DE MINI-JOGO

Descrição: O evento programado pelo Laboratório de Análise do Desempenho e Ensino do Esporte (LabEsporte) e o Programa de Pós Graduação em Educação Física da Universidade de Brasília (PPGEF/UnB) tem como objetivo a compreensão do tênis de campo enquanto modalidade esportiva aberta, tendo seu primeiro contato com o esporte na elaboração de tarefas (mini-jogos) que representem a prática do jogo. Concomitantemente, apresentaremos a adaptação dos diferentes tipos de bolas e tamanhos da quadra aos conteúdos tático-técnicos do tênis de campo para iniciantes, tornando o ensino do esporte facilitado e divertido.

Dia: 29/09/2023

Horário: 08h às 12h

Local: Sala de aula do Centro Olímpico / Quadra de tênis de campo do Centro Olímpico

FECHE OS OLHOS E AMPLIE OUTROS ASPECTOS SENSORIAIS ENQUANTO PRÁTICA HATHA YOGA

Descrição: Prática guiada de Hatha Yoga com enfoque em técnicas respiratórias e aspectos ligados a autoobservação, acolhimento consigo e estímulo aos demais aspectos sensoriais, que não a visão

Dia: 29/09/2023

Horário: 08h

Local: Centro Olímpico

FEMINISMO CLASSISTA E A LUTA POR UMA UNIVERSIDADE POPULAR

Descrição: Espaço político de conversa e reflexões intelectuais-militantes comprometidas com o processo de emancipação humana e emancipação feminina. Nos propomos a convidar os estudantes a pensar e atuar na luta pela democratização da Universidade Pública hoje no Brasil, o acesso e permanência das mulheres no ensino superior, a construção do Poder Popular e sua articulação à perspectiva de um horizonte para além da sociabilidade do capital, com referências como Marx, Gramsci, Mauro Iasi, Milton Pinheiro e Francieli Rebelatto. A Universidade é um espaço importante de se pensar na criação de poder popular, no qual se desenvolvem instrumentos para reconhecer contradições dos espaços que estamos presentes e propor mudanças; produzindo assim, um conhecimento de cunho popular e que seja alinhado com os objetivos de nossa classe. Uma das várias contradições presente no ambiente universitário é a de gênero, com dificuldades no acesso, permanência e constantes denúncias de violência em espacial para as mulheres lésbicas, bissexuais e trans e travestis, além do pagamento de conhecimentos ou autoria ou interesses femininos. Queremos convidar o público a pensar a Universidade de um ponto de vista popular, classista e feminista!

Dia: 27/09/2023

Horário: 14h às 15h45

Local: Universidade de Brasília



25 - 29 SET | 2023

23ª Semana
Universitária
da UnB

O FUTURO É FEMININO



FUTURO
É AGORA

Programação: Faculdade de Educação Física (FEF/UnB)

FÓRUM ESPORTIVO DAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS

Descrição: Promover discussão a respeito do atendimento ao estudante atleta na universidade pública brasileira. Programação: Dia 28/09: 9h30 - Abertura. Romilson de Lima Nunes (UFRN) e Juracy Silva Guimarães (UFG). 10h - Atendimento ao estudante atleta na universidade pública brasileira: perspectivas e possibilidades. Felipe Costa (UnB) e Claudia Goulart (UnB). 14h - A experiência dos jogos universitários das federais (JUFs). Wildner Lins de Souza (UFC) e Mário Sergio Silva (UFBA). Dia 29/09: 10h - Implementação de dispositivos institucionais para atendimento ao estudante atleta. Luiz Fernando Lemos (UFMS) e Junior Vagner da Silva (UFMT). 14h - Reunião de deliberação - Carta de Brasília.

Dia: 28 e 29/09/2023

Horário: Ver na descrição

Local: Faculdade de Educação Física - FEF/UnB

GÊNERO E SAÚDE MENTAL: CAMPANHA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO (SETEMBRO AMARELO)

Descrição: Intervenção realizada pelo projeto de extensão "AgitProp UnB" (A comunicação dos movimentos sociais) com o objetivo de chamar atenção à campanha de prevenção ao suicídio (setembro amarelo). O projeto irá evidenciar as particularidades de gênero envolvidas na temática de saúde mental.

Dia: 29/09/2023

Horário: 14h às 16h

Local: Universidade de Brasília

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL PARA PROFESSORES E ESTUDANTES

Descrição: Inteligência artificial para professores e alunos. O objetivo é ensinar professores e alunos a usarem da melhor forma as inteligências artificiais. Isso se faz necessário devido à crescente revolução mundial, a revolução 4.0. Será abordado ao longo do curso as principais inteligências artificiais para o público universitário. Se faz necessário levar notebook.

Dia: 29/09/2023

Horário: 13h30 às 16h

Local: Faculdade de Educação Física

JOGOS COOPERATIVOS E CULTURA DE PAZ

Descrição: Esta oficina é um convite para conhecer e vivenciar a teoria e a prática dos Jogos Cooperativos como uma abordagem especialmente desenvolvida para promover a Cultura de Paz nas escolas, empresas, comunidades, governos... em todos os lugares.

Dia: 27/09/2023

Horário: Consultar no SIGAA

Local: Centro Olímpico da UnB



25 - 29 SET | 2023

23ª Semana
Universitária
da UnB

O FUTURO É FEMININO



FUTURO
É AGORA

Programação: Faculdade de Educação Física (FEF/UnB)

LIAN GONG EM 18 TERAPIAS - PARTE 1

Descrição: O Lian Gong é uma terapia criada pelo ortopedista da medicina tradicional chinesa, Dr. Zhuang Yang Ming, em 1975 e largamente estudada pelas universidades brasileiras, principalmente para o alívio das dores através de exercícios físicos sistematizados. Consiste em 3 partes, constituído por 18 exercícios em cada uma. Esta oficina contempla a parte 1. Os exercícios contemplam a flexibilidade, tônus muscular, dinâmica respiratória, consciência corporal e sensação energética dos pontos trabalhados.

Dia: 27/09/2023

Horário: 19h

Local: Dojô do Centro Olímpico

MONITORAMENTO DA CARGA TÁTICO-TÉCNICA DE TREINAMENTO NO BASQUETEBOL

Descrição: O presente evento de estação consistirá em uma palestra na qual algumas tecnologias desenvolvidas em nosso laboratório de pesquisa, o LabEsporte, serão apresentadas com o intuito de fomentar a reflexão sobre este importante tema do ofício cotidiano de treinadores - o monitoramento do treinamento tático-técnico.

Dia: 26/09/2023

Horário: Consultar no SIGAA

Local: Centro Olímpico - Universidade de Brasília

NOÇÕES BÁSICAS SOBRE O MÉTODO PILATES

Descrição: O método Pilates, desenvolvido por Joseph Pilates, tem ganhado grande cenário junto a reabilitação e como prática de exercício para condicionamento físico. O conhecimento histórico, princípios básicos e principais movimentos são essenciais para o desbravamento e aplicação do método. Essa oficina irá abordar questões teóricas e práticas sobre sua história, assim como aplicação e execução dos principais movimentos. O curso será ministrado pela mestre em educação física e fisioterapeuta Érica Mercedes Macedo Santana, a qual possui curso de formação em pilates (VOLL PILATES GROUP, THALYSSA IARANJEIRAS, NEOPILATES). O que levar: Garrafinha com água, bloquinho e caneta para anotações. O que vestir: Roupas leves (de ginástica), as práticas serão feitas sem calçados.

Dia: 27/09/2023

Horário: 14h

Local: Centro Olímpico



25 - 29 SET | 2023

23ª Semana
Universitária
da UnB

O FUTURO É FEMININO



FUTURO
É AGORA

Programação: Faculdade de Educação Física (FEF/UnB)

NUTRIÇÃO ESPORTIVA: FUNDAMENTOS PARA O TREINAMENTO DE FORÇA E HIPERTROFIA

Descrição: Este evento é destinado a alunos de graduação da área da saúde e à população em geral interessada em exercícios físicos. Nessa atividade, será abordado o papel fundamental do nutricionista no planejamento alimentar voltado para o treinamento de força e hipertrofia muscular. Serão discutidas as adequações dos macronutrientes, destacando a importância de carboidratos, proteínas e lipídios, assim como uma breve análise de suplementos alimentares comumente utilizados nesse contexto. O curso será ministrado em formato de palestra, seguida de uma breve atividade prática. Não são necessários pré-requisitos para participar. Venha aprimorar seus conhecimentos e entender a importância em se adequar o planejamento alimentar para o desempenho e sucesso no treinamento de força e hipertrofia muscular.

Dia: 27/09/2023

Horário: 14h às 16h

Local: Laboratório de Pesquisa de Treinamento de Força, Faculdade de Educação Física, UnB - Campus Darcy Ribeiro

OFICINA DE CANOAGEM

Descrição: Trata-se de oficina para vivência de prática corporal relacionada à modalidade esportiva da canoagem. 26/09/2023 - Recepção aos participantes/ Apresentação da oficina/ Introdução teórica à canoagem/ Experimentação da vivência em canoagem no Lago Paranoá. 28/09/2023 - Fundamentação teórica ao aprendizado da canoagem/ Experimentação da vivência em canoagem no Lago Paranoá,

Dia: 26 e 28/09/2023

Horário: Consultar no SIGAA

Local: Centro Olímpico da UnB

OFICINA DE CONSTRUÇÃO DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS

Descrição: Oficina prática voltada para a estruturação de objetivos de ensino e aprendizagem, desenho de planos de aula e formulação de instrumentos avaliativos. Programação: Dia 26/09: Oficina 1 - Planejamento educacional. Dia 28/09: Oficina 2 - Avaliação educacional.

Dia: 26 e 28/09/2023

Horário: 10h às 12h

Local: Sala de informática - Faculdade de Educação Física (FEF) - UnB

PARTICIPAÇÃO DE CRIANÇAS EM PROCESSOS AVALIATIVOS E DESENHO INFANTIL

Descrição: A oficina aborda a avaliação formativa e o desenho infantil na Educação Infantil e anos iniciais do Ensino Fundamental. O objetivo geral é promover a reflexão sobre a avaliação formativa e o desenho infantil, considerando o direito à participação das crianças em seu processo educacional. A avaliação formativa se orienta por diálogos constantes entre professor/a e estudantes, com a finalidade de gerar dados para a organização do trabalho pedagógico. A avaliação formativa pode ser compreendida como uma decisão do professor/a em garantir a aprendizagem de todos/as. A partir da compreensão da avaliação formativa como um processo que perpassa a organização do trabalho pedagógico, o portfólio e o desenho infantil se configuram como uma expressão das crianças sobre os seus processos de aprendizagem. Assim, a escuta das crianças pode ser realizada por meio de suas produções escritas e pictóricas, apoiando o diálogo e a avaliação educacional.

Dia: 26/09/2023

Horário: Consultar no SIGAA

Local: Universidade de Brasília



25 - 29 SET | 2023

23ª Semana
Universitária
da UnB

O FUTURO É FEMININO



FUTURO
É AGORA

Programação: Faculdade de Educação Física (FEF/UnB)

PIONEIRISMO FEMININO NA HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTE E LAZER DA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

Descrição: Considerando a temática geral da Semana Universitária 2023, ou seja, o protagonismo feminino na construção de um futuro melhor para o país e para o mundo, apresentamos a proposta de evento intitulada “Pioneirismo feminino na história da educação física, esporte e lazer da Universidade de Brasília”, com o objetivo de homenagear as cinco professoras pioneiras da Faculdade de Educação Física: Maria Rute Jácome de Campos Cavalcanti, Solange de Cássia Elias, Maria José de Souza Campos, Maria Helena Siqueira e Laura Elvira Sales Joviano. Serão apresentados aspectos da história de vida, formação e atuação das professoras, considerando a linha do tempo, bem como o projeto político-pedagógico da universidade e do Departamento de Educação Física.

Dia: 25/09/2023

Horário: Consultar no SIGAA

Local: Universidade de Brasília

PRÁTICA CIRCENSE - INICIAÇÃO A BASE AÉREA ACROBÁTICA CHAVE DE PÉ

Descrição: O “intensivão” de circo tem como objetivo promover a vivência das práticas circenses como o ensino de bases acrobáticas para mais iniciantes através de atividades e preparação física assim como também um espaço para troca de experiências de todos os participantes envolvidos onde podemos compartilhar vivências e coisas novas para agregar ao nosso ser artista.

Dia: 27/09/2023

Horário: 10h30 às 12h

Local: Centro Olímpico

PRÁTICA CIRCENSE - INICIAÇÃO A BASE AÉREA ACROBÁTICA DE INVERTIDAS E QUEDAS

Descrição: O “intensivão” de circo tem como objetivo promover a vivência das práticas circenses como o ensino de bases acrobáticas para mais iniciantes através de atividades e preparação física assim como também um espaço para troca de experiências de todos os participantes envolvidos onde podemos compartilhar vivências e coisas novas para agregar ao nosso ser artista.

Dia: 29/09/2023

Horário: 13h30 às 12h

Local: Centro Olímpico

PRÁTICA CIRCENSE - INICIAÇÃO A BASE DE SOLO ACROBÁTICA ACROYOGA

Descrição: O “intensivão” de circo tem como objetivo promover a vivência das práticas circenses como o ensino de bases acrobáticas para mais iniciantes através de atividades e preparação física assim como também um espaço para troca de experiências de todos os participantes envolvidos onde podemos compartilhar vivências e coisas novas para agregar ao nosso ser artista.

Dia: 26/09/2023

Horário: 10h30 às 12h

Local: Centro Olímpico



25 - 29 SET | 2023

23ª Semana
Universitária
da UnB

O FUTURO É FEMININO



FUTURO
É AGORA

Programação: Faculdade de Educação Física (FEF/UnB)

PRÁTICA CIRCENSE - PREPARAÇÃO FÍSICA CIRCENSE E JOGOS CÊNICOS

Descrição: O “intensivão” de circo tem como objetivo promover a vivência das práticas circenses como o ensino de bases acrobáticas para mais iniciantes através de atividades e preparação física assim como também um espaço para troca de experiências de todos os participantes envolvidos onde podemos compartilhar vivências e coisas novas para agregar ao nosso ser artista.

Dia: 28/09/2023

Horário: 10h30 às 12h

Local: Centro Olímpico

PRÁTICA DE YOGA CLUBE DE YOGA - MOVER JUNTOS

Descrição: O projeto de extensão MOVER JUNTOS - CLUBE DE YOGA, oferece aula prática para comunidade interna e externa à Universidade de Brasília como forma de divulgar o trabalho de nossas ações de extensão. Nessa aula serão abordados exercícios respiratórios (pranayamas) e posturais (ásanas) bem como trabalho de relaxamento e concentração. Ficaremos muito felizes em receber as pessoas interessadas.

Dia: 28/09/2023

Horário: 18h

Local: Centro Olímpico

PRÁTICA DE CIRCO - INICIAÇÃO A BASE AÉREA ACROBÁTICA NA GOTA

Descrição: O “intensivão” de circo tem como objetivo promover a vivência das práticas circenses como o ensino de bases acrobáticas para mais iniciantes através de atividades e preparação física assim como também um espaço para troca de experiências de todos os participantes envolvidos onde podemos compartilhar vivências e coisas novas para agregar ao nosso ser artista.

Dia: 25/09/2023

Horário: 10h30 às 12h

Local: Centro Olímpico

PRÁTICA DE YOGA PELO MOVER JUNTOS - CLUBE DE YOGA

Descrição: O projeto de extensão MOVER JUNTOS - CLUBE DE YOGA, oferece aula prática para comunidade interna e externa à Universidade de Brasília como forma de divulgar o trabalho de nossas ações de extensão. Nessa aula serão abordados exercícios respiratórios (pranayamas) e posturais (ásanas) bem como trabalho de relaxamento e concentração. Ficaremos muito felizes em receber as pessoas interessadas.

Dia: 26/09/2023

Horário: 18h

Local: Centro Olímpico



25 - 29 SET | 2023

23ª Semana
Universitária
da UnB

O FUTURO É FEMININO



FUTURO
É AGORA

Programação: Faculdade de Educação Física (FEF/UnB)

PRÁXIS FEF ACOLHE

Descrição: O projeto de extensão FEF Acolhe visa o acolhimento, promoção da saúde e autoconhecimento, especialmente, por meio do oferecimento de práticas corporais. Na SEMUNI 2023 ofereceremos uma práxis, vivência teórico-prática, com uma síntese das práticas corporais: defesa pessoal, yoga, dança, meditação, jogos e brincadeiras.

Dia: 27/09/2023

Horário: 09h às 12h

Local: Dojô do Centro Olímpico da Faculdade de Educação Física da UnB

PROJETO MUSCULAÇÃO NA FEF/CO

Descrição: O objetivo do Evento é demonstrar as atividades físicas, que ocorrem em prol dos servidores na própria UnB. Passar para os discentes a importância da vivência prática na área fim, e o aprendizado a ser adquirido na prática. Este evento que estou cadastrando, em particular, está vinculado ao projeto de extensão "Viva Bem" que eu coordeno.

Dia: 28 e 29/09/2023

Horário: 12h às 14h

Local: Sala de Musculação do CO

RESPIRAÇÃO E MOBILIDADE DA COLUNA ATRAVÉS DO MÉTODO PILATES

Descrição: Com o crescimento do método Pilates, principalmente com sua grande atuação junto ao sistema respiratório (regido como um dos seis princípios do método), essa oficina irá abordar questões teóricas e práticas para aplicação clínica e intervenções junto a melhora deste padrão em pacientes e praticantes dessa atividade. O Curso será realizado pela mestre em ciências da reabilitação e fisioterapeuta com formação em pilates pelo instituto Besser, Physio Pilates, Vipilates e KCG (Kelly Cristina Gavião). O que levar: Garrafinha com água, bloquinho e caneta para anotações. O que vestir: Roupas leves (de ginástica), as práticas serão feitas sem calçados

Dia: 27/09/2023

Horário: 09h

Local: Centro Olímpico

SEGURANÇA NOS TREINOS E EXECUÇÃO DOS MOVIMENTOS NO MÉTODO PILATES SOLO

Descrição: Todo exercício físico exige segurança e cuidados em sua execução, desde o fato de gerar proteção como da promoção da saúde. Os cuidados devem individuais e coletivos, movimentos mal executados podem gerar lesões, e em muitos casos, adaptações são necessárias para a sua execução. Essa oficina irá abordar de forma teórica e prática ensinamentos sobre as melhores formas e técnicas junto a abordagem e aplicação do método Pilates. Será ministrado pela mestre em educação física Daiane P.D.Silva, a qual tem formação em pilates pela VOLL PILATES.

Dia: 28/09/2023

Horário: 14h

Local: Centro Olímpico



25 - 29 SET | 2023

23ª Semana
Universitária
da UnB

O FUTURO É FEMININO



FUTURO
É AGORA

Programação: Faculdade de Educação Física (FEF/UnB)

SHOT DE VITALIDADE E VIVÊNCIA DE POWER YOGA

Descrição: Através dos ensinamentos milenares do Ayurveda e do Yoga, nesta oficina falaremos sobre Panaceia, ensinaremos como fazer, suas aplicações e logo em seguida haverá uma prática intensa de Power Yoga, com o objetivo de promover um forte trabalho aeróbico e muscular, concomitantemente com a respiração consciente e a concentração.

Dia: 26/09/2023

Horário: 08h

Local: Centro Olímpico

TAEKWONDO COMO DEFESA PESSOAL

Descrição: O Taekwondo possui várias vertentes e uma delas é a de defesa pessoal que fortalece o autoconhecimento das suas capacidades motoras, mentais e emocionais ante situações em que necessite do uso de autodefesa. Para a prática é preciso estar em trajes confortáveis como camiseta e bermudas de malha tanto para homens como para mulheres.

Dia: 25/09/2023

Horário: 18h05 às 19h

Local: Dojô do Centro Olímpico

TAEKWONDO PARA EMAGRECIMENTO E TONIFICAÇÃO MUSCULAR

Descrição: O Taekwondo possui alto dispêndio calórico devido aos seus movimentos de alta potência, onde associa-se força muscular e velocidade de execução. Estas características são relevantes para os benefícios físicos no gasto calórico diário e na manutenção do estímulo para a melhora da composição corporal e das capacidades físicas. Outros benefícios a considerar são os aprimoramentos da flexibilidade, aptidão cardiorrespiratória e bem estar geral.

Dia: 27/09/2023

Horário: 18h05 às 19h

Local: Dojô do Centro Olímpico

TAEKWONDO: VIVÊNCIA DA ABORDAGEM COMPETITIVA

Descrição: O Taekwondo Olímpico é muito difundido, porém é permeado por várias regras que visam preservar a integridade física do competidor, no entanto abrilhantando os pontos fortes dos golpes da modalidade. O uso de equipamentos de proteção são também diversos e obrigatórios nessa modalidade e determinam os pontos específicos de validação dos pontos.

Dia: 29/09/2023

Horário: 18h05 às 19h

Local: Dojô do Centro Olímpico



25 - 29 SET | 2023

23ª Semana
Universitária
da UnB

O FUTURO É FEMININO



FUTURO
É AGORA

Programação: Faculdade de Educação Física (FEF/UnB)

WORKSHOP: PLANO DE VIDA E CARREIRA

Descrição: Atualmente presenciamos a competitividade do mundo moderno e um mercado de trabalho cada vez mais disputado. As incertezas no percurso acadêmico se assentam e podem gerar ansiedade e stress no cotidiano dos estudantes. Refletir sobre sonhos, expectativas, perfis, vocações e oportunidades sob uma metodologia que organize a vida diante de contextos e cenários auxiliará os estudantes quanto ao planejamento de sua carreira (trajetória acadêmica, inserção no mercado de trabalho e realizações pessoais). O workshop sobre o plano de vida/carreira entregará uma metodologia que mediará uma introspecção, análise interna, reflexão sobre o contexto da carreira, a dualidade empreender ou trabalhar em uma organização e por fim sistematizará o plano de vida e carreira de cada estudante. Baseado no Módulo Plano de Vida e Carreira do curso Empreendedorismo para Educação Profissional do Sebrae, o Prof. Dr. Américo Pierangeli com formação em Educação Física e Pós-graduação (Mestrado e Doutorado) em Administração de Empresas irá conduzir as etapas para criação individual de um plano de carreira pelos cursistas.

Dia: 25/09/2023

Horário: 08h às 11h50

Local: Faculdade de Educação Física - FEF/UnB