

AGITA UFU 2024-02

INTEGRAÇÃO, ESPORTE, LAZER E SAÚDE

O AGITA UFU é uma iniciativa da Pró-Reitoria de Assistência Estudantil (PROAE) da Universidade Federal de Uberlândia (UFU) e tem como objetivo promover ações voltadas para a melhoria da qualidade de vida dos participantes com atividades de promoção à saúde mental, saúde alimentar, esporte e lazer, sendo um importante espaço para integração da comunidade acadêmica da UFU. No dia 10 de agosto acontecerá a décima quinta edição do evento em Uberlândia. Os estudantes terão a oportunidade de conhecer umas das principais ações desenvolvidas pela Pró-Reitoria de Assistência Estudantil e outras entidades parceiras do evento: jogos amistosos entre as Atléticas (Desafio Inter-Atléticas), participar de oficinas, minicursos, torneios, jogos de lazer, além de diversas orientações sobre a saúde integral do estudante.

- Campus Educação Física e SESI Gravatás - Uberlândia: 10 de agosto (sábado);

PROGRAMAÇÃO GERAL – UBERLÂNDIA			
HORÁRIO	ATIVIDADE	O QUE É?	LOCAL
MANHÃ E TARDE			
08h às 18h	Desafio Inter Atléticas	Horários reservados previamente para as atléticas realizarem jogos e desafios preparatórios para torneios universitários nas modalidades Handebol, Futebol de Campo e Peteca.	GINÁSIO 01, ESEBA e CAMPO DE FUTEBOL – CAMPUS EDUCAÇÃO FÍSICA
08h às 18h	Desafio Inter Atléticas	Horários reservados previamente para as atléticas realizarem jogos e desafios preparatórios para torneios universitários nas modalidades Basquete, Futsal e Vôlei.	QUADRAS POLIESPORTIVAS SESI GRAVATÁS
10h às 13h	Tenda Zen	Espaço de relaxamento com meditação, massagens e chás terapêuticos realizado pela Equipe Proteger-se.	TENDA ATRÁS DO CAMPO DE FUTEBOL
10h às 18h	Ensaio aberto das Baterias UFU	Ensaio aberto visando à preparação e divulgação das atividades dos diversos grupos de baterias universitárias da UFU	CAMPO SOCIETY – CAMPUS EDUCAÇÃO FÍSICA

13h às 18h	Oficina de Xadrez	Oficina de xadrez com aula e treino. Quem não sabe vem aprender, quem sabe vem jogar. Ministrante: Prof ^o Danilo Elias de Oliveira e Prof. Claudio	ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO – CAMPUS EDUCAÇÃO FÍSICA
08h às 12h	Treino aberto de natação	Treino de natação com tomada de tempo dos atletas participantes.	PISCINA – CAMPUS EDUCAÇÃO FÍSICA.
14h às 17h	Aulão treino de judô	Aulão treino com o foco nas linhas de ensinamentos do judô, que são as quedas, os golpes da parte em pé e solo e algumas situações de prática.	GINÁSIO 07 – CAMPUS EDUCAÇÃO FÍSICA
08h às 12h	Oficinas de atletismo	Oficinas práticas com aquecimento geral; aquecimentos específicos de cada segmento; fundamentos, educativos e exercícios para iniciação no segmento e gincana final com tirada de tempos de cada prova..	PISTA DE ATLETISMO SESI GRAVATÁS