

## 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);

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

<b>13h às 18h</b>	<b>Oficina de Xadrez</b>	Oficina de xadrez com aula e treino. Quem não sabe vem aprender, quem sabe vem jogar. Ministrante: Prof <sup>o</sup> Danilo Elias de Oliveira e Prof. Claudio	ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO – CAMPUS EDUCAÇÃO FÍSICA
<b>08h às 12h</b>	<b>Treino aberto de natação</b>	Treino de natação com tomada de tempo dos atletas participantes.	PISCINA – CAMPUS EDUCAÇÃO FÍSICA.
<b>14h às 17h</b>	<b>Aulão treino de judô</b>	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
<b>08h às 12h</b>	<b>Oficinas de atletismo</b>	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