



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE MINAS GERAIS**

PROJETO DE EXTENSÃO “MOVIMENTE-SE”

EDITAL DE SELEÇÃO 1/2024

12 de Março de 2024.

1. APRESENTAÇÃO E OBJETIVOS

1.1 Levando em consideração o ritmo intenso de trabalho e de estudos dos servidores e alunos do CEFET-MG e da população de maneira geral e, pensando numa estratégia de retirar esses indivíduos do nível de sedentarismo, atraindo-os para a vida “fisicamente ativa e saudável”, esse projeto visa proporcionar uma oportunidade de conscientização e adoção à prática de hábitos de vida saudáveis, dentro da estrutura física existente no CEFET-MG. De forma que, consigam conciliar a rotina de trabalho e estudos com a atividade física sem que, para isso, tenham que se deslocar para outros espaços fora do CEFET-MG. Logo, a atividade-objeto deste projeto consiste em oferecer para alunos e servidores do CEFET-MG e indivíduos da comunidade externa um programa de atividade física orientada e de qualidade. Este programa de atividades físicas se baseia na prática de movimentos básicos, naturais, funcionais e variados de forma a desenvolver várias capacidades físicas, dentre as quais, destacam-se: resistência cardiovascular (respiratória), resistência muscular, força, flexibilidade, precisão, potência, agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade.

2. PROGRAMAÇÃO

2.1 Estrutura das aulas: A previsão inicial do projeto é de oferecer aulas para 2 turmas de 15 alunos cada. Cada turma terá 2 aulas de 45 minutos cada, por semana, em dias a serem definidos pelos professores do projeto, após a aprovação do mesmo. Em cada aula serão realizadas atividades físicas funcionais que busquem desenvolver o Fortalecimento do Core e de todos os músculos do corpo e o Condicionamento Físico Geral do indivíduo.

2.2 A matrícula dos selecionados no projeto se dará após a seleção e apresentação de Atestado Médico de Aptidão para prática de atividade física, preencher Questionário Par-Q, Anamnese e assinatura do Termo de Autorização e Responsabilidade para prática de atividade física. Para os alunos do CEFET-MG e demais jovens da comunidade externa menores de 18 anos, todos os documentos deverão ser assinados pelo pai/mãe/responsável e obrigatoriamente, registrado e autenticado em Cartório. Para os alunos do CEFET-MG e demais indivíduos da comunidade externa maiores de 18 anos, todos os documentos deverão ser assinados pelo indivíduo e pelo pai/mãe/responsável, não sendo obrigatório o reconhecimento de firma em Cartório. Todos os servidores do CEFET-MG matriculados no projeto deverão preencher, assinar o “Termo de Responsabilidade Trabalhista”.

3. DAS VAGAS

3.1 O projeto prevê, inicialmente, 30 (trinta) vagas, sendo:

I – 20 vagas para a comunidade interna do CEFET-MG, da seguinte forma:

04 vagas para discentes do nível técnico;

04 vagas para discentes da graduação;

04 vagas para discentes da pós-graduação;

04 vagas para servidores docentes;

04 vagas para servidores técnicos-administrativos.

II – 10 vagas para a comunidade externa.

4. DAS INSCRIÇÕES

4.1 As inscrições serão realizadas no período de 12/03/2024 a 19/03/2024, por meio de formulário específico, disponível no endereço: <https://forms.gle/GFo6RaYc5SuPTn9PA>

5. DA SELEÇÃO

5.1 A seleção dos candidatos observará os seguintes critérios:

I - A seleção dos candidatos dentro de cada modalidade será realizada por meio de sorteio, tendo em vista o número de inscrição gerado automaticamente.

II - Serão selecionados candidatos para o número total de vagas (30 vagas) e mais lista de reserva, caso todos os selecionados em primeira chamada não façam a matrícula.

Parágrafo único: No caso das vagas em determinado seguimento não sejam preenchidas, serão distribuídas aos demais seguimentos, proporcionalmente.

6. DO RESULTADO

6.1 O resultado da seleção será divulgado no dia 20/03/2024, no site oficial da Instituição e enviado por e-mail aos inscritos.

7. DISPOSIÇÕES FINAIS

7.1 Dúvidas ou intercorrências relacionadas ao processo de inscrição e seleção dos candidatos deverão ser encaminhadas para o e-mail: movimentesecefetmg@gmail.com.

