

Cartilha PRG0001/ 2019

Apresentação:

Este documento foi elaborado para orientar os alunos matriculados na disciplina PRG0001, que nesta edição de 2019, irão cursá-la no Campus Butantã, no CEPEUSP.

O objetivo da disciplina é promover a atividade física no âmbito universitário, diversificar a formação acadêmico-profissional dos alunos e estimular sua integração. A disciplina permite que os alunos tenham liberdade para gerenciar seus programas de estudo, através de vivências práticas.

Os créditos relativos a esta disciplina são 3.

A parte teórica da disciplina é composta pelas videoaulas que estão disponíveis em <http://eaulas.usp.br/portal/home> (digite PRG0001 no campo *Pesquisar vídeos*). As videoaulas também podem ser acessadas via e-Aulas na página da disciplina www.prg.usp.br: clique em e-Aulas. A produção e desenvolvimento das videoaulas são de responsabilidade da Pró-Reitoria de Graduação (PRG).

A parte prática da disciplina será realizada de forma presencial nos workshops. Estes serão oferecidos nos horários de matrícula dos alunos. As modalidades disponíveis em cada horário estão disponíveis no site do CEPEUSP.

Avaliação:

Parte teórica: **As videoaulas equivalem a 40% da nota final.** A avaliação deste conteúdo será on-line e no formato de teste de múltipla escolha, no final do semestre e em data a ser amplamente divulgada pela PRG.

Parte prática: **Os workshops equivalem a 60% da nota final. Cada workshop vale 1,50.** Por ser parte primordial na somatória da nota final, é de suma importância que o aluno se certifique que sua presença no workshop seja registrada pelo professor.

Frequência: **Cada workshop corresponde a 25% da frequência total.** Não será permitido repetir a modalidade. Como previsto no Regimento da USP,

a frequência mínima exigida para aprovação na disciplina é de 70%, ou seja, o aluno deve participar de no mínimo 3 workshops diferentes.

Observação: O aluno deve ser pontual, respeitando o início do horário do workshop. A critério do professor, poderá ser permitida uma tolerância de no máximo 15 minutos. Fiquem atentos.

Workshops:

O aluno matriculado na PRG0001, no Júpiterweb, deverá se cadastrar no Sistema CEPEUSP, caso ainda não tenha perfil de usuário do CEPEUSP e, a seguir, poderá se inscrever nos workshops de interesse nas datas disponíveis.

O aluno só poderá se inscrever em 4 (quatro) workshops. O prazo para a inscrição nos workshops se encerra 24h antes da realização do mesmo. Alunos que não estiverem com seu nome impresso na lista de presença, não poderão participar dos workshops.

O aluno terá preferência na escolha de workshops do seu dia/horário de matrícula no Júpiterweb, durante 15 dias, após a aula de orientação com o tutor da turma. Para cursar outra modalidade que não esteja disponível em seu dia e horário, será necessário aguardar o término do período de preferência para fazer a inscrição nestes workshops.

Troca de workshop: No caso de ser necessário efetuar uma troca de workshop, o aluno deverá cancelar a inscrição anterior para, a seguir, realizar uma nova inscrição.

Chuva: O workshop não será cancelado em caso de chuva, mesmo os ministrados ao ar livre. O Professor da Modalidade e, preferencialmente, com ciência do tutor da turma, determinará um local alternativo e/ou aplicará a atividade de maneira adaptada à situação excepcional. O telefone da Portaria será o canal para estas informações: 11 3091-3554.

Casos excepcionais (por exemplo: greve, trancaço, greve de transporte público, greve dos caminhoneiros etc.): Caberá à Direção do CEPEUSP, Tutores e Professores a decisão sobre qual procedimento será tomado. A comunicação

será feita por e-mail, pelo tutor e/ou PRG. O aviso será encaminhado para o aluno, sempre que possível, até a véspera do workshop

Contato do aluno com o tutor: Nesta edição da PRG0001 2019, o aluno contará com o suporte de um tutor. A tutoria tem como objetivo orientar e esclarecer as dúvidas que porventura possam surgir. O aluno encontrará seu tutor sempre no dia e horário da turma na qual realizou a matrícula no Júpiterweb.

Demais assuntos: e-mails para PRG0001: prg0001@usp.br

Mais informações: www.prg.usp.br. Clique em *PRG0001 Esporte na Graduação*.

Veja abaixo qual é a sua turma e quais os workshops que são oferecidos no seu dia/horário:

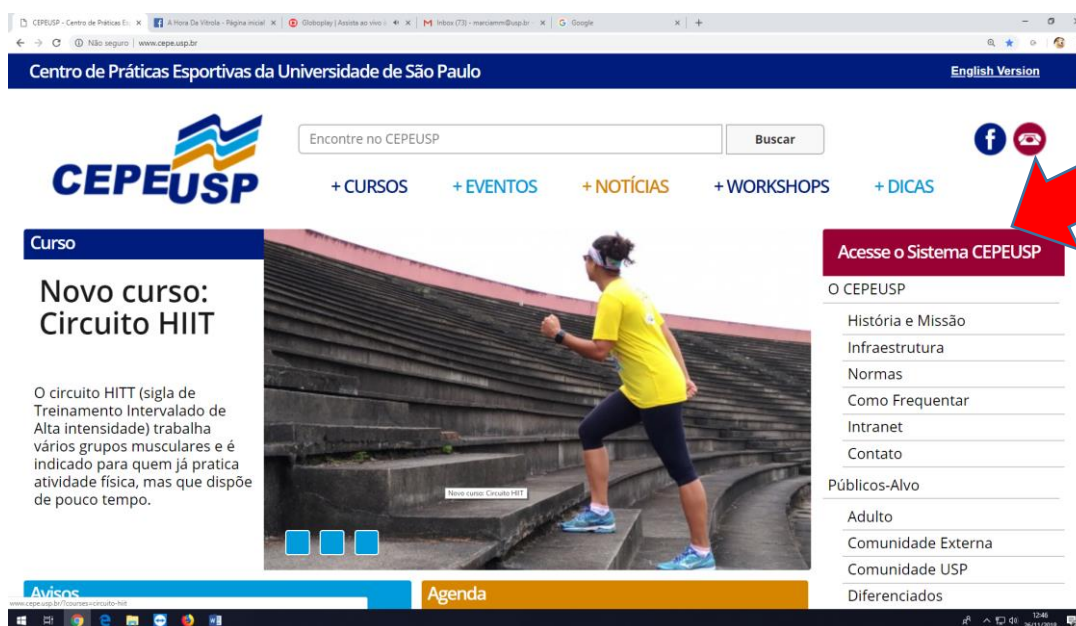
Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado
8h30-10h					Turma 103 Canoagem Ginástica Tênis Yoga	
9h-10h30						
10h-11h30		Turma 102 Caminhada Basquete Futebol Natação			Turma 104 Alongamento Caminhada Ginástica Voleibol	
10h15-11h45						
12h-13h30					Turma 105 Caminhada Ginástica Natação Yoga	
14h30-16h	Turma 101 Basquete Corrida Futebol Judô Musculação Pilates					
16h-17h30					Turma 106 Caminhada Capoeira Musculação Remo	

Na tabela abaixo, verifique o nome do Professor que será seu tutor, bem como o dia, horário e local onde estará seu tutor. Também está disponível o e-mail para contatá-lo:

Turma	Tutor	Dia	Horário	Local	E-mail
101	Prof. Danilo	2 ^a feira	14h30- 16h	Sala dos Professores do CEPEUSP	danyoga@usp.br
102	Prof. José Carlos	3 ^a feira	10h- 11h30	Sala dos Professores do CEPEUSP	jcastra@usp.br
103	Prof. Baccani	6 ^a feira	08h30- 10h	Espaço Multiúso (antigo NURI)	edisonbaccani@gmail.com
104	Prof. ^a . Patrícia Prof. ^a Fabiane	6 ^a feira	10h- 11h30	Sala 23 do Velódromo	psakai@usp.br
105	Prof. Vinícius	6 ^a feira	12h- 13h30	Sala dos Professores do CEPEUSP	prgvh2018@gmail.com
106	Prof. ^a Carolina	6 ^a feira	16h- 17h30	Sala 23 do Velódromo	carolinacepe@usp.br

Como fazer o CADASTRO no Sistema CEPEUSP (passo a passo ilustrado):

1. Entre no site do CEPEUSP: www.cepe.usp.br ;
2. Clique no campo “Acesse o Sistema CEPEUSP”, no retângulo vermelho, localizado do lado direito de sua tela, no canto superior:



Obs: Quem já tem cadastro, mesmo que com e-mail não institucional, não necessita fazer novo cadastro;

3. Clique em “Não tem Cadastro? Faça Agora! ”:

4. Você deverá preencher os campos que estão indicados com as informações solicitadas (**nome completo sem abreviações**)

5. Ao término, clique em “Efetuar Cadastro”:

CEPEUSP

Encontre no CEPEUSP

+ CURSOS + EVENTOS + NOTÍCIAS + WORKSHOPS + DICAS

ORGANIZAÇÃO OU EMPRESA EM QUE TRABALHA

NOME DO RESPONSÁVEL/CONTATO DE EMERGÊNCIA*

TELEFONE DE RESPONSÁVEL/CONTATO DE EMERGÊNCIA*

Páginas do Site

- O CEPEUSP
- História e Missão
- Infraestrutura
- Normas
- Como Frequentar

CEPEUSP USP

Importante: No Sistema CEPEUSP, o seu nome não deve estar com abreviações e precisa ser idêntico ao Júpiterweb. Esteja atento para que as informações do cadastro no Sistema CEPEUSP sejam exatamente iguais às informações no Júpiterweb.

Como fazer a inscrição nos Workshops (passo a passo ilustrado):

1º passo: Clique em “+ Workshops”:

Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo

Encontre no CEPEUSP

+ CURSOS + EVENTOS + NOTÍCIAS + WORKSHOPS + DICAS

Curso

Novo curso: Circuito HIIT

O circuito HIIT (sigla de Treinamento Intervalado de Alta intensidade) trabalha vários grupos musculares e é indicado para quem já pratica atividade física, mas que dispõe de pouco tempo.

Acesse o Sistema CEPEUSP

- O CEPEUSP
- História e Missão
- Infraestrutura
- Normas
- Como Frequentar
- Intranet
- Contato
- Públicos-Alvo
- Adulto
- Comunidade Externa
- Comunidade USP
- Diferenciados

Avisos

2º passo: Escolha e clique na modalidade desejada:

Encontre no CEPEUSP

+ CURSOS + EVENTOS + NOTÍCIAS + WORKSHOPS + DICAS

Workshops

Futebol - 2ª feira 14h30 - Disciplina PRG0001

O conteúdo abrange a aprendizagem dos fundamentos básicos, a aquisição de habilidades técnicas e valores de convivência social, cooperação e trabalho em equipe.

Cartilha

A Cartilha visa orientar o aluno sobre os procedimentos para se inscrever nos workshops, bem como para fazer o respectivo cadastro no Sistema CEPEUSP.

Imagens da PRG0001 2018

Confira imagens dos workshops oferecidos no CEPEUSP para a disciplina PRG0001 2018.

Após o período de preferência nos horários de matrícula no Júpiterweb, você poderá se inscrever em outros workshops (todos os dias e horários oferecidos), além dos que constam em sua turma, **caso haja vaga**.

Atenção: você precisa estar logado para ter acesso às turmas para se inscrever nos workshops.

3º passo: Abra uma nova aba em seu navegador e faça seu login no Sistema CEPEUSP:

Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo English Version

Encontre no CEPEUSP

+ CURSOS + EVENTOS + NOTÍCIAS + WORKSHOPS + DICAS

Curso

Novo curso: Circuito HIIT

O circuito HIIT (sigla de Treinamento Intervalado de Alta intensidade) trabalha vários grupos musculares e é indicado para quem já pratica atividade física, mas que dispõe de pouco tempo.

Acesse o Sistema CEPEUSP

O CEPEUSP

- História e Missão
- Infraestrutura
- Normas
- Como Frequentar
- Intranet
- Contato

Públicos-Alvo

- Adulto
- Comunidade Externa
- Comunidade USP
- Diferenciados

Agenda

4º passo: Retorne na outra aba e atualize a página

5º passo: Escolha o dia e horário de sua preferência. Verifique se há vagas disponíveis e clique para realizar sua inscrição:

The screenshot shows the CEPEUSP website interface. At the top, there is a search bar and navigation links for CURSOS, EVENTOS, NOTÍCIAS, WORKSHOPS, and DICAS. Below, two workshop options are listed:

Horário/Turma 2	
Sexo: Masculino	Dias da Semana: Segunda / Quarta
Horário: 12:00 às 14:00	Professor(a): Baccari - Futebol Turma 2 - 21/01 a 06/02
Local: Campo 5	Vagas: 50
Nível: II	Idade Mínima: 18
49 Vaga(s) Restante(s) - Realizar Inscrição	

Horário/Turma 3	
Sexo: Masculino e Feminino	Dias da Semana: Segunda / Quarta
Horário: 12:00 às 13:00	Professor(a): Vera - Treinamento Funcional - Turma 3 - 21/01 a 06/02
Local: Sala 02/Estádio e Pista	Vagas: 40
Nível: Todos	Idade Mínima: 16
Vagas Esgotadas	

6º passo: Clique em “Próximo Passo”:

Observação: Não é necessário atestado médico de aptidão física ou dermatológico, para cursar a disciplina PRG0001.

7º passo: Repita até chegar à tela de “Confirmação Final”.

Gerencie os seus workshops

Esteja atento à turma da modalidade a qual você se inscreveu (→) e ao status (→): confira se você está matriculado. Neste campo (status) você poderá cancelar as inscrições nas turmas as quais você não poderá comparecer. Não deixe de efetuar o cancelamento, pois este procedimento permitirá que a vaga retorne ao sistema e outro colega poderá se matricular.

Clique em “Ver no Site” (→) para certificar qual o dia e horário da turma escolhida.

Olá, Assistente Comunicação

<input type="checkbox"/>	Nome	Turma	Status
<input type="checkbox"/>	Corrida - 2ªfeira 14h30 - Disciplina PRG0001	4	Cancelado
<input type="checkbox"/>	Corrida - 2ªfeira 14h30 - Disciplina PRG0001 Ver e Editar Dados Ver no Site	7	Matriculado ▾ Aplicar
<input type="checkbox"/>	Corrida - 2ªfeira 14h30 - Disciplina PRG0001	3	Cancelado ▾ Aplicar
<input type="checkbox"/>	Judô - 2ªfeira 14h30 - Disciplina PRG0001	2	Matriculado ▾ Aplicar
<input type="checkbox"/>	Musculação - 2ªfeira 14h30 - Disciplina PRG0001	6	Matriculado ▾ Aplicar
<input type="checkbox"/>	Musculação - 2ªfeira 14h30 - Disciplina PRG0001	4	Cancelado ▾ Aplicar
<input type="checkbox"/>	Pilates - 2ªfeira 14h30 - Disciplina PRG0001	1	Matriculado ▾ Aplicar
<input type="checkbox"/>	Nome	Turma	Status

7 itens

Encontre no CEPEUSP

CEPEUSP + CURSOS + EVENTOS + NOTÍCIAS + WORKSHOPS + DICAS

Observação: Em caso de chuva, a atividade poderá ocorrer em outro local.

Horários

Turma	Data	Dia da semana	Horário	Professor	Local
1	11-mar	2ª feira	14h30 – 16h	Paula Lavieri	Pista de Atletismo
2	18-mar	2ª feira	14h30 – 16h	Paula Lavieri	Pista de Atletismo
3	25-mar	2ª feira	14h30 – 16h	Paula Lavieri	Pista de Atletismo
4	1-abr	2ª feira	14h30 – 16h	Paula Lavieri	Pista de Atletismo
5	8-abr	2ª feira	14h30 – 16h	Paula Lavieri	Pista de Atletismo
6	22-abr	2ª feira	14h30 – 16h	Paula Lavieri	Pista de Atletismo
7	29-abr	2ª feira	14h30 – 16h	Paula Lavieri	Pista de Atletismo

Grupos: CEPECAP, NAFAS, PRODHE, SEMES

Temperatura no Conjunto Aquático 15/01/2019

AGUA DA PISCINA 29 °C às 07:00 AM

Exame Dermatológico

Atenção:

- Lembre-se que para ter acesso aos horários para inscrição, você deve estar logado no Sistema CEPEUSP.

- Escolha um mesmo local para realizar os 4 workshops (CEPEUSP/EACH/CEFERS). Não serão computados os workshops realizados em *campi* diferentes.
- **É importante que sua carteirinha USP esteja ativa. Você deve realizar este procedimento no Júpiterweb.**
- **Observação:** Caso apareça, no decorrer do procedimento da inscrição no workshop, a seguinte mensagem:

Para realizar a inscrição, é necessário estar matriculado (a) na disciplina PRG0001 na turma referente a esta modalidade.

- É necessário verificar se você está se inscrevendo em um workshop de sua turma.

Lembre-se: os inscritos na turma terão preferência para se inscrever nos workshops do seu horário no período a partir do dia da primeira palestra de apresentação até o dia 08 de março. A partir do dia 09 de março, o aluno poderá se inscrever em qualquer workshop, caso haja vaga.

Palestras de Orientação:

Turma	Data	Horário	Local	Professor Tutor (a)
101	18/02 ou 25/02	14h30	Espaço Multiúso (antigo NURI)	Prof. Danilo
102	19/02 ou 26/02	10h	Espaço Multiúso (antigo NURI)	Prof. José Carlos
103	22/02 ou 01/03	8h30	Espaço Multiúso (antigo NURI)	Prof. Baccani
104	22/02 ou 01/03	10h	Espaço Multiúso (antigo NURI)	Prof. ^a Patrícia
105	22/02 ou 01/03	12h	Espaço Multiúso (antigo NURI)	Prof. Vinícius
106	22/02 ou 01/03	16h	Espaço Multiúso (antigo NURI)	Prof. ^a Carolina