

Cartilha PRG0001/ 2021
Disciplina ministrada on-line

Apresentação:

Este documento foi elaborado para orientar os alunos matriculados na disciplina PRG0001, que nesta edição de 2021, acontecerá de forma remota.

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 teórico-práticas.

Os créditos relativos a esta disciplina são 3.

❖ *A parte teórica da disciplina* é composta por 22 videoaulas que estão disponíveis na plataforma e-Aulas USP:

- <http://eaulas.usp.br/portal/home> : digite PRG0001 no campo *Pesquisar vídeos*.
- É possível acessar também www.prg.usp.br e clicar em *e-Aulas*.
- Outra maneira bem fácil é clicar diretamente neste link::
<https://eaulas.usp.br/portal/course.action?course=7602>

A produção e desenvolvimento das videoaulas são de responsabilidade da Pró-Reitoria de Graduação (PRG).

O conteúdo das videoaulas é elaborado e apresentado por Professores Docentes da USP.

❖ *A parte prática da disciplina* será realizada de forma remota, através de workshops. Estes, serão oferecidos nos horários os quais os alunos fizeram sua matrícula no Júpiterweb. Os workshops on-line das modalidades disponíveis em cada horário estarão disponíveis no site do CEPEUSP: www.cepe.usp.br/workshops/

Avaliação:

Parte teórica: A avaliação deste conteúdo será on-line e no formato de teste de múltipla escolha, em data e plataforma a ser ampla e futuramente divulgada. O conteúdo desta avaliação teórica está disponível no e-Aulas USP:

<https://eaulas.usp.br/portal/course.action?course=7602>

Parte prática (on-line): Inscrição e presença em 2 workshops diferentes.

A aprovação na disciplina dependerá da somatória da presença nos dois workshops mais o resultado da avaliação do conteúdo teórico.

Dúvidas? Escreva para prq0001@usp.br

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.

É muito importante que o aluno faça seu cadastro no Sistema CEPEUSP utilizando seu nome completo, sem apelidos ou abreviações e utilizando seu e-mail institucional xxxxxxx@usp.br

O aluno deverá se inscrever em **2 (dois) workshops diferentes**. O prazo para a inscrição nos workshops se encerra 24h antes da realização do mesmo.

Os alunos receberão o link de acesso ao workshop on-line, após o encerramento das inscrições naquela turma/modalidade, ou seja, na véspera do workshop. O link será enviado para seu e-mail cadastrado no site do CEPE. Atentem para a data e horário do workshop em que se inscreveu.

O link de acesso aos workshops será enviado por e-mail pela PRG prg0001@usp.br. Alunos que não estiverem cadastrados no Sistema CEPEUSP e nos workshops com seu e-mail institucional, não poderão participar dos workshops. A presença na atividade só é validada se o aluno estiver previamente inscrito, conforme procedimento já descrito.

Os workshops serão oferecidos em 2021 de forma remota (on-line) e reduzida (45 minutos de duração), durante os meses de Maio e Junho.

Serão consideradas inadmissíveis situações onde o aluno esquece a data agendada de seu workshop e deseja “compensar” em outra data ou horário.

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 05 minutos em razão da duração reduzida do workshop (45 minutos). Fiquem atentos.

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, no Sistema CEPEUSP.

Cronograma:

Data	Horário	Evento	
19 de abril	17h	Aula Inaugural *	on-line
23 de abril	12h	Aula Inaugural *	on-line
26 a 30 de abril		Inscrições nos workshops	Site do CEPEUSP
03/05 a 25/06		Workshops	on-line

*As Aulas Inaugurais serão ministradas pelo docente responsável pela disciplina PRG0001, Prof. Dr Júlio Serrão, juntamente com professores e equipe do CEPEUSP.

Todas dúvidas devem ser encaminhadas para o e-mail da disciplina

PRG0001: prg0001@usp.br

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

Como fazer o CADASTRO no Sistema CEPEUSP:

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:



Atenção: Quem já tem cadastro, com um e-mail não institucional, necessita fazer novo cadastro, com o e-mail institucional.

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 ou apelidos.)



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*

NOME DO RESPONSÁVEL/CONTATO DE EMERGÊNCIA

TELEFONE DE RESPONSÁVEL/CONTATO DE EMERGÊNCIA*

TELEFONE DE CONTATO DO RESPONSÁVEL OU PARA EMERGÊNCIAS

Páginas do Site

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

CEPEUSP USP

Importante: No Sistema CEPEUSP, o seu nome e demais informações devem estar SEM abreviações e precisam ser idênticas às que constam 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

1. Clique em “+ Workshops”:

Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo

CEPEUSP

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.

O CEPEUSP

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

Públicos-Alvo

- Adulto
- Comunidade Externa
- Comunidade USP
- Diferenciados

Avisos Agenda

2. Escolha e clique na modalidade desejada:

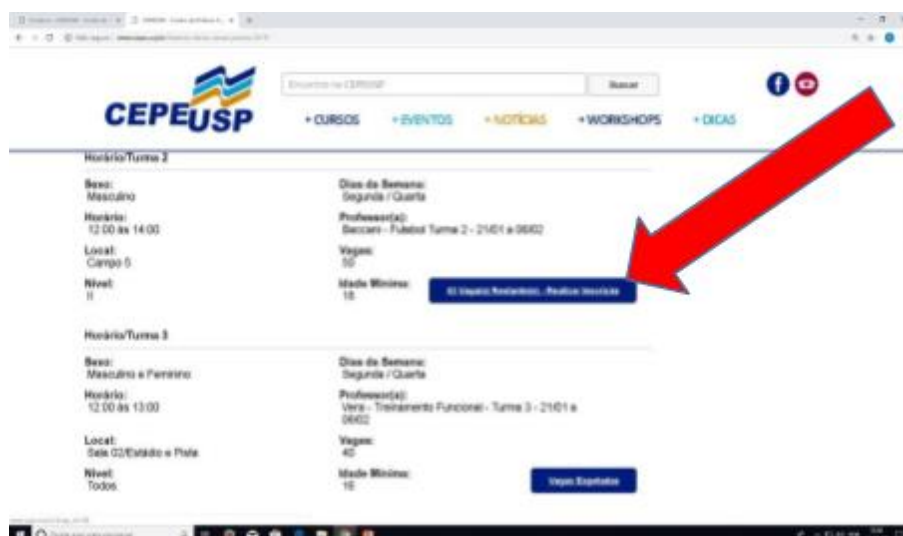
Atenção: você precisa estar logado para ter acesso às turmas para se inscrever nos workshops.



3. Abra uma nova aba em seu navegador e faça seu login no Sistema CEPEUSP

4. → **Retorne na aba anterior** e atualize a página ←

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




6. Clique em "Próximo Passo":


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

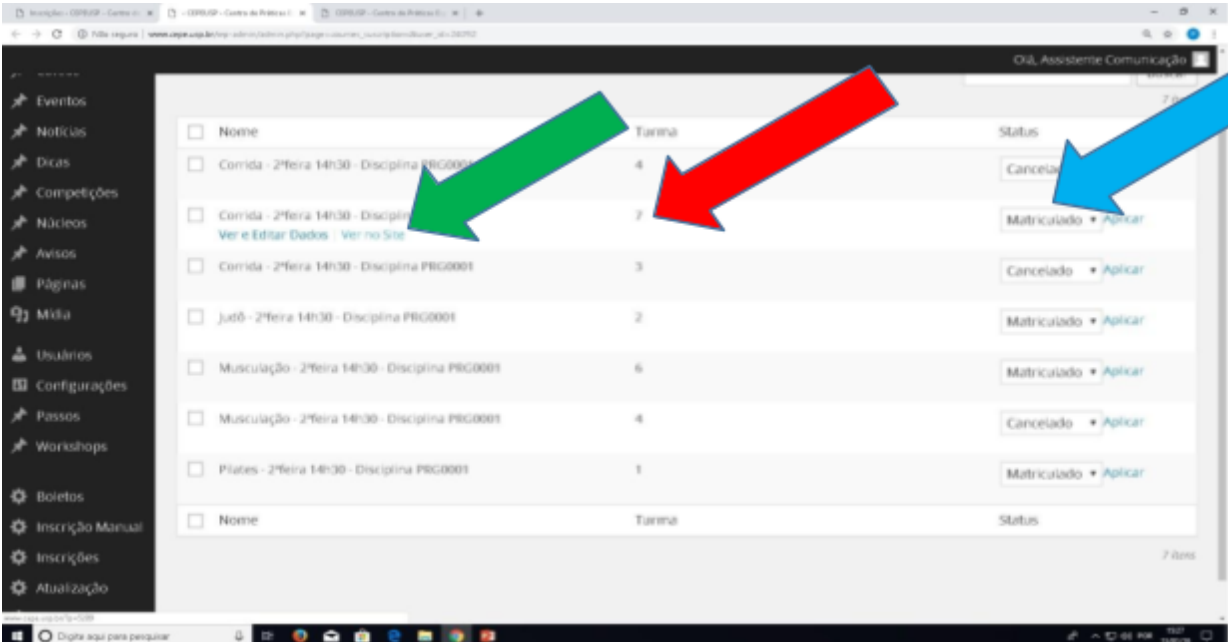
7. Repita até chegar à tela de “Confirmação Final”.

[Gerencie os seus workshops no seu Perfil CEPE](#)

Esteja atento à turma da modalidade a qual você se inscreveu 

e ao status  o qual 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.



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 - Cancelar
<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
Nome	Turma	Status

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 the navigation, there is an 'Observação' section and a 'Horários' table. A green arrow points to the 'Horários' table.

Turno	Data	Dia da semana	Horário	Professor	Local
1	11-mar	2ª feira	14:00 - 16h	Paula Leiker	Pista de Atletismo
2	15-mar	2ª feira	14:00 - 16h	Paula Leiker	Pista de Atletismo
3	25-mar	2ª feira	14:00 - 16h	Paula Leiker	Pista de Atletismo
4	1-abr	2ª feira	14:00 - 16h	Paula Leiker	Pista de Atletismo
5	5-abr	2ª feira	14:00 - 16h	Paula Leiker	Pista de Atletismo
6	22-abr	2ª feira	14:00 - 16h	Paula Leiker	Pista de Atletismo
7	29-abr	2ª feira	14:00 - 16h	Paula Leiker	Pista de Atletismo

On the right side of the page, there is a sidebar with a search bar, social media icons, and a weather widget showing '29 °C' and 'Exame Dermatológico'.

- É importante que sua carteirinha física da USP esteja ativa. Você deve realizar este procedimento no Júpiterweb
- Caso ocorra algum motivo que seja impeditivo para que o workshop ocorra, como por exemplo: problemas com a internet do Professor, invasão de hackers etc. o referido workshop poderá ser cancelado e, possivelmente, será solicitado ao Professor responsável, uma nova data e horário para que o workshop seja ministrado. Os alunos inscritos serão avisados por e-mail.

