

## Cartilha PRG0001/ 2022

### **Apresentação:**

Este documento foi elaborado para orientar os alunos matriculados na disciplina PRG0001, que nesta edição de 2022, 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/course.action?course=7602>

(digite PRG0001 no campo *Pesquisar vídeos*). As videoaulas também podem ser acessadas via e-Aulas na página da disciplina [www.prg.usp.br](http://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, ministrados no CEPEUSP. Estes serão oferecidos nos horários de matrícula das turmas Júpiter. 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 por prova on-line e no formato de teste de múltipla escolha, e as datas serão amplamente divulgadas por e-mail e nas páginas da disciplina.

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 esportiva. 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 e o prazo final das inscrições nos workshops será no dia 01/06. 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 07 dias após a palestra de orientação ao aluno. A partir do dia 22/03, o aluno poderá se inscrever em qualquer workshop oferecido, inclusive em outros dias e horários.

**Troca de workshop:** No caso de ser necessário efetuar uma troca de workshop, de data ou modalidade, o aluno deverá cancelar a inscrição anterior no sistema CEPEUSP 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 determinará um local alternativo e/ou aplicará a atividade de maneira adaptada à situação

excepcional. O telefone da Portaria do CEPEUSP 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, Coordenador da disciplina, Prof. José Carlos Simon Farah e Professores, a decisão sobre qual procedimento será tomado. A comunicação será feita por e-mail pela PRG [prg0001@usp.br](mailto:prg0001@usp.br) . O aviso será encaminhado para o aluno, sempre que possível, até a véspera do workshop.

**Todos e-mails com dúvidas devem ser encaminhados para o e-mail da disciplina PRG0001:** [prg0001@usp.br](mailto:prg0001@usp.br)

**Mais informações:** [www.prg.usp.br](http://www.prg.usp.br) Clique em Disciplinas PRG e em seguida *PRG0001 Esporte na Graduação: da teoria à prática I*

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

Horário	2ª feira	3ª feira	6ª feira
8h30-10h			<b>Turma 103</b> Alongamento Ginástica Tênis Yoga
10h-11h30		<b>Turma 102</b> Basquete Caminhada Natação Vôlei	<b>Turma 104</b> Alongamento Canoagem Ginástica Vôlei
12h-13h30			<b>Turma 105</b> Caminhada Ginástica Natação Yoga
14h30-16h	<b>Turma 101</b> Basquete Corrida Ginástica Judô Musculação Pilates		
16h-17h30			<b>Turma 106</b> Caminhada Capoeira Musculação Remo

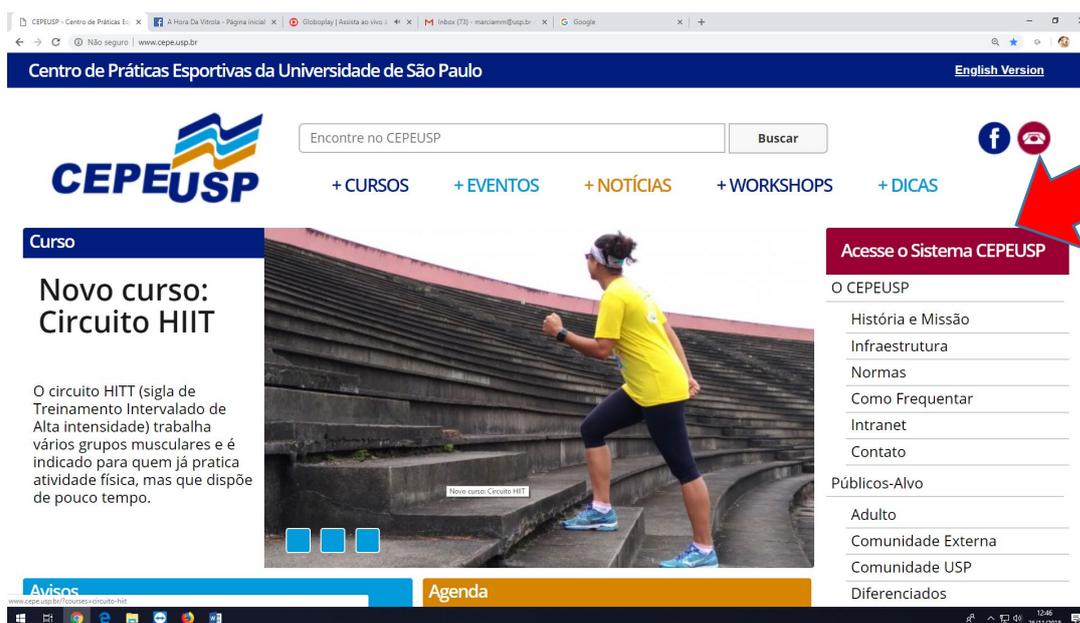
- Veja também os dias e horários dos workshops satélites:

Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	Sábado
8h45-10h	Circuito Hiit			
9h-10h30	Musculação Treinamento Funcional			
9h30-11h				Pilates
11h-12h30				Pilates
12h30-14h		Jogos e Vida Ativa		
14h30-16h	Exs Posturais		Judô	
15h-16h30			Yoga	

**Não deixe de ler:** confira no site do CEPEUSP, em + WORKSHOPS: [http://www.cepe.usp.br/?page\\_id=5183](http://www.cepe.usp.br/?page_id=5183) o oferecimento de todos os workshops.

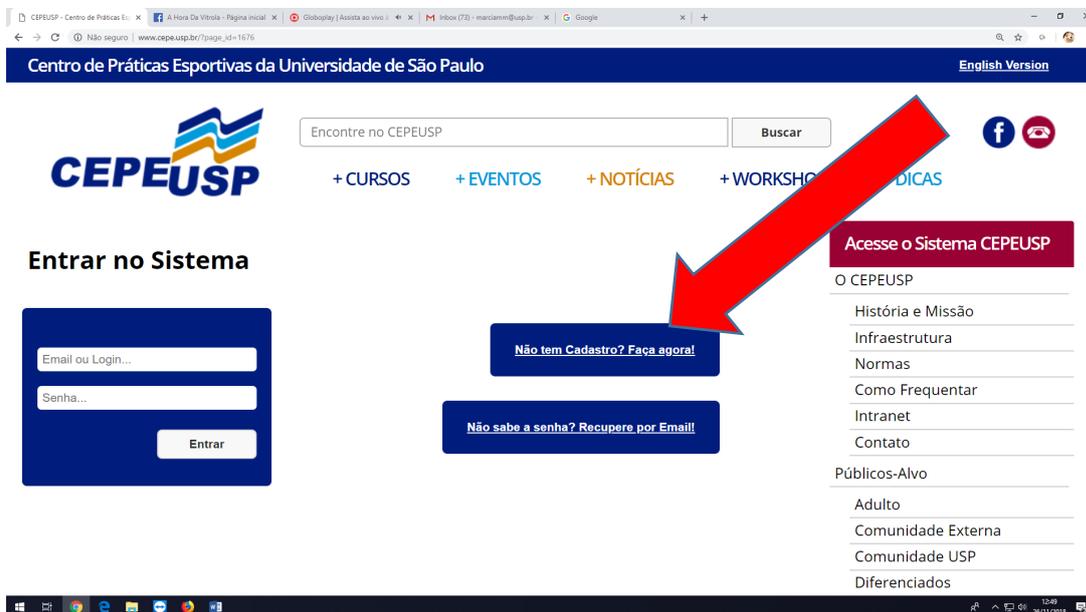
## Como fazer o CADASTRO no Sistema CEPEUSP (passo a passo ilustrado):

1. Entre no site do CEPEUSP: [www.cepe.usp.br](http://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:



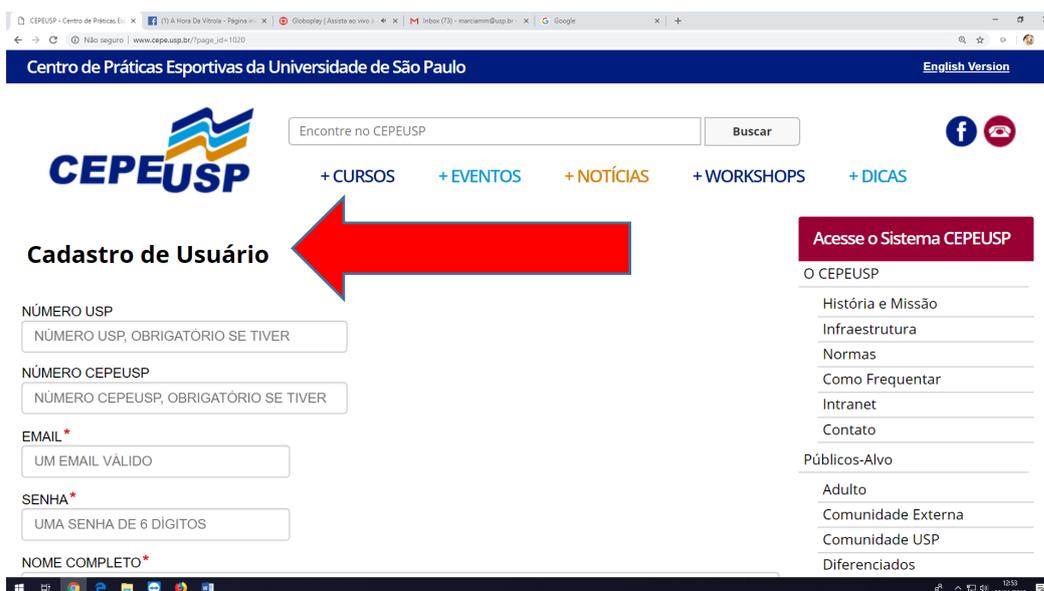
*Obs: Quem já tem cadastro, mesmo que com e-mail não institucional, não necessita fazer novo cadastro;*

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



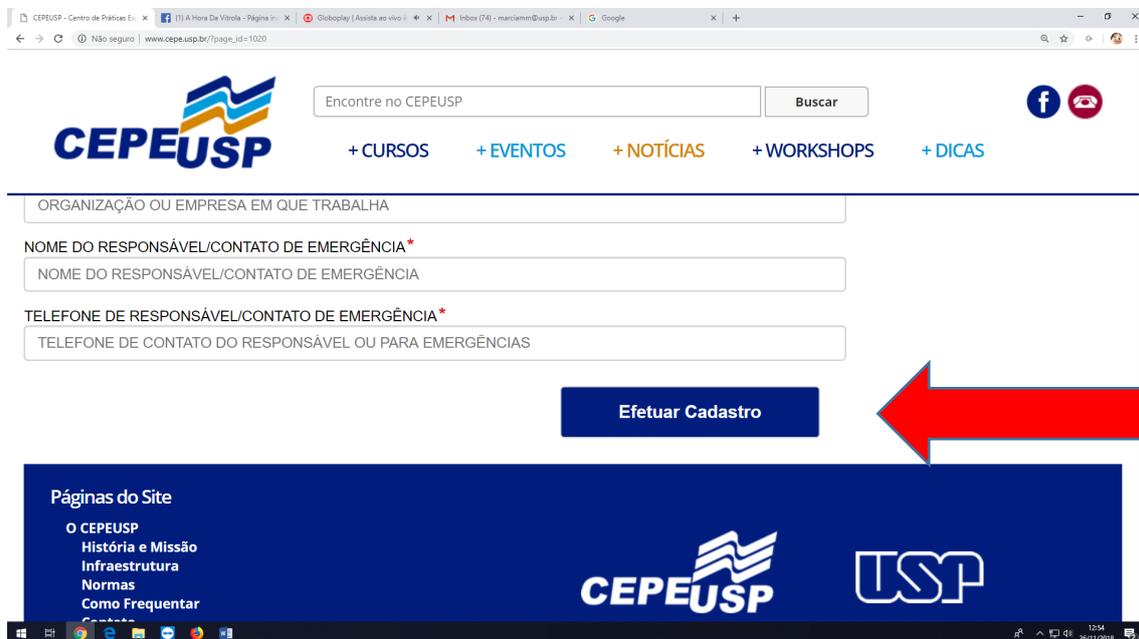
The screenshot shows the CEPEUSP website's login interface. On the left, there is a blue box titled "Entrar no Sistema" with input fields for "Email ou Login..." and "Senha...", and an "Entrar" button. In the center, there are two blue buttons: "Não tem Cadastro? Faça agora!" and "Não sabe a senha? Recupere por Email!". A large red arrow points from the top right towards the "Não tem Cadastro? Faça agora!" button. The top navigation bar includes the CEPEUSP logo, a search bar, and links for "+ CURSOS", "+ EVENTOS", "+ NOTÍCIAS", "+ WORKSHOPS", and "+ DICAS". On the right, there is a menu titled "Acesse o Sistema CEPEUSP" with various options like "História e Missão", "Infraestrutura", "Normas", etc.

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



The screenshot shows the CEPEUSP website's registration page. On the left, there is a blue box titled "Cadastro de Usuário" with several input fields: "NÚMERO USP" (with subtext "NÚMERO USP, OBRIGATÓRIO SE TIVER"), "NÚMERO CEPEUSP" (with subtext "NÚMERO CEPEUSP, OBRIGATÓRIO SE TIVER"), "EMAIL\*" (with subtext "UM EMAIL VÁLIDO"), "SENHA\*" (with subtext "UMA SENHA DE 6 DÍGITOS"), and "NOME COMPLETO\*" (with subtext "SEM ABRVIAÇÕES"). A large red arrow points from the top right towards the "Cadastro de Usuário" section. The top navigation bar is identical to the previous screenshot. On the right, there is a menu titled "Acesse o Sistema CEPEUSP" with various options.

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



The screenshot shows the CEPEUSP registration page. At the top, there is a search bar with the text "Encontre no CEPEUSP" and a "Buscar" button. Below the search bar are navigation links: "+ CURSOS", "+ EVENTOS", "+ NOTÍCIAS", "+ WORKSHOPS", and "+ DICAS". The main form contains three input fields: "ORGANIZAÇÃO OU EMPRESA EM QUE TRABALHA", "NOME DO RESPONSÁVEL/CONTATO DE EMERGÊNCIA\*" (with a sub-field "NOME DO RESPONSÁVEL/CONTATO DE EMERGÊNCIA"), and "TELEFONE DE RESPONSÁVEL/CONTATO DE EMERGÊNCIA\*" (with a sub-field "TELEFONE DE CONTATO DO RESPONSÁVEL OU PARA EMERGÊNCIAS"). A blue button labeled "Efetuar Cadastro" is positioned below the form, with a large red arrow pointing to it from the right. The footer includes a "Páginas do Site" menu with links to "O CEPEUSP", "História e Missão", "Infraestrutura", "Normas", and "Como Frequentar". The CEPEUSP and USP logos are also present in the footer.

**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 que constam 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** **Agenda**

2º passo: Escolha e clique na modalidade desejada:

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.

**Esporte na Graduação**

Da teoria à prática - PRG 0001

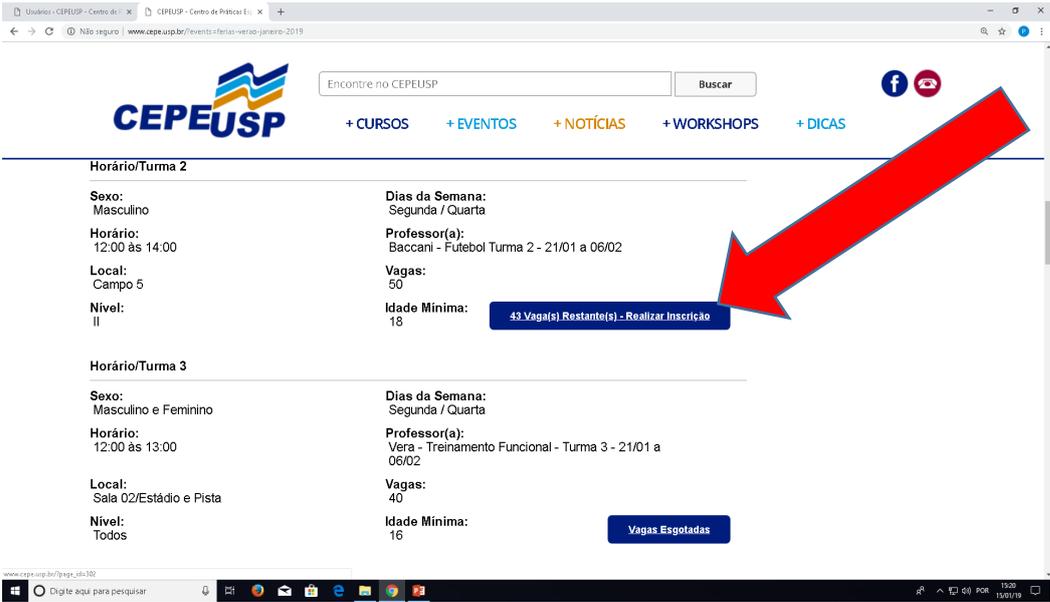
**Álbum de fotos PRG0001 2018**

**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**.

3º 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 with the text "Encontre no CEPEUSP" and a "Buscar" button. Below the search bar are navigation links: "+ CURSOS", "+ EVENTOS", "+ NOTÍCIAS", "+ WORKSHOPS", and "+ DICAS". The main content area displays two workshop options:

- Horário/Turma 2:**
  - Sexo: Masculino
  - Horário: 12:00 às 14:00
  - Local: Campo 5
  - Nível: II
  - Dias da Semana: Segunda / Quarta
  - Professor(a): Baccani - Futebol Turma 2 - 21/01 a 06/02
  - Vagas: 50
  - Idade Mínima: 18
  - 43 Vaga(s) Restante(s) - Realizar Inscrição
- Horário/Turma 3:**
  - Sexo: Masculino e Feminino
  - Horário: 12:00 às 13:00
  - Local: Sala 02/Estádio e Pista
  - Nível: Todos
  - Dias da Semana: Segunda / Quarta
  - Professor(a): Vera - Treinamento Funcional - Turma 3 - 21/01 a 06/02
  - Vagas: 40
  - Idade Mínima: 16
  - Vagas Esgotadas

6º passo: Clique em "Próximo Passo":

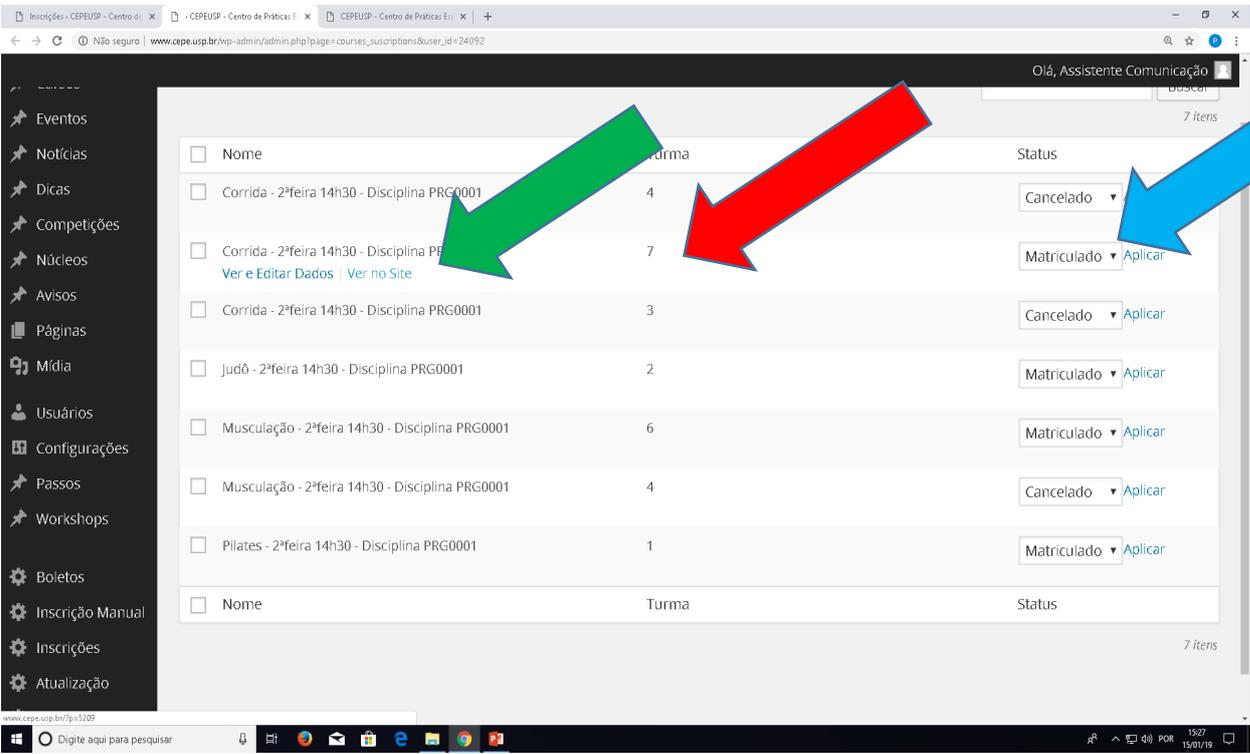
Observação: Não é necessário atestado médico de aptidão física ou dermatológico, para cursar a disciplina PRG0001.

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.



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

**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

Temperatura no Conjunto Aquático  
15/01/2019  
ÁGUA DA PISCINA  
29 °C  
às 07:00 AM  
Exame Dermatológico

### Atenção:

- É importante que sua carteirinha física da USP esteja ativa. Você deve realizar este procedimento no Júpiterweb, independente do uso do e-card USP.
- **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 e a partir do dia 22/03, poderão se inscrever em qualquer workshop, de qualquer turma, caso haja vaga.

## Cronograma das atividades

**15/03 – 17h** – Palestra de orientação ao aluno – on-line – Profa. Carolina Magalhães e equipe CEPEUSP pelo GMeet. A palestra será gravada e o link será enviado por e-mail aos alunos inscritos na disciplina.

**15 a 21/03** – Início das inscrições nos workshops pelo site do CEPEUSP (somente nos workshops oferecidos no horário da turma escolhida no Sistema Júpiterweb).

**A partir do dia 22/03** – Inscrições em qualquer workshop oferecido, inclusive em outros dias e horários.

**25/03 a 01/07** – Período de realização dos workshops.

**01/06** – Término das inscrições e remanejamentos.

**Em julho (a definir)** – Avaliação teórica on-line será enviada para o e-mail institucional do aluno. As datas de realização da prova serão amplamente divulgadas por e-mail e nas páginas da disciplina.