



**USP**



**ESCOLA DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA  
E ESPORTE**  
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

**Secretaria de Cultura e Extensão**

Atendimento: Segunda a Sexta, das 9h às 12h e das 14h às 16h  
Escola de Educação Física e Esporte  
Av. Professor Mello Moraes, 65  
Cidade Universitária - São Paulo - SP  
[www.eefe.usp.br/cursoscomunitarios](http://www.eefe.usp.br/cursoscomunitarios)  
e-mail: [edfisica@usp.br](mailto:edfisica@usp.br) | Fone: 11 3091-3182

# **Cursos Comunitários**

**2024**

**Universidade de São Paulo  
Escola de Educação Física e Esporte**

## **Aprendendo a nadar**

Promove o aprendizado da natação da iniciação até o aperfeiçoamento dos quatro estilos, além de noções de pólo aquático, saltos ornamentais, nado sincronizado e mergulho. Visa desenvolver competências motoras, afetivo-sociais e cognitivas na água (*Confira no site os requisitos de cada Módulo*).

§ R\$ 436 à vista ou 2x de R\$ 232

**Módulo 1\*** - Nascidos entre 31/12/2016 e 31/07/2017

- 🕒 Terças e Quintas - 10h às 10h50
- 🕒 Terças e Quintas - 15h15 às 16h15

**Módulo 2\*** - Nascidos entre 31/12/2015 e 31/12/2016

- 🕒 Terças e Quintas - 9h às 9h50

**Módulo 3\*** - Nascidos entre 01/07/2013 e 31/12/2014

- 🕒 Terças e Quintas - 8h às 8h50
- 🕒 Terças e Quintas - 14h10 às 15h10

## **Natação para adultos**

Visa à aprendizagem e ao aperfeiçoamento de natação, com caráter essencialmente pré-desportivo e busca de possíveis valores para o seu desenvolvimento dentro da modalidade.

§ R\$ 481 à vista ou 2x de R\$ 243

- 🕒 30 a 59 anos
- 🕒 Segundas e Quartas - 19h45 às 20h30

## **Condicionamento Físico**

Trabalha as capacidades físicas de forma equilibrada, ensinando aos alunos a forma correta de aprimorá-las e estimulando a adoção de hábitos saudáveis.

§ R\$ 436 à vista ou 2x R\$ 232

- 🕒 18 a 59 anos
- 🕒 Segundas e quartas - 17h45 às 18h55
- 🕒 Segundas e quartas - 19h00 às 20h10

## **Condicionamento Físico e Hidroginástica**

Serão desenvolvidos os seguintes conteúdos: capacidades físico motoras (aeróbia, força, flexibilidade, equilíbrio, velocidade, entre outras); noções de saúde relacionadas com a prática de atividades físicas; informações visando à autonomia dos alunos para a prática de atividades físicas.

§ R\$ 241 à vista ou 2x R\$ 127

- 🕒 18 a 59 anos
- 🕒 Segundas e quartas - 6h20 às 7h20
- 🕒 Segundas e quartas - 7h30 às 8h30

## **Natação para crianças**

Visa à aprendizagem e ao aperfeiçoamento de natação com caráter essencialmente pré-desportivo e busca de possíveis valores para o desenvolvimento na modalidade.

### Aprendizado

- § R\$ 481 à vista ou 2x de R\$ 243
- 🕒 9 a 12 anos.
- 🕒 Segundas e Quartas - 17h10 às 17h55
- 🕒 Segundas e Quartas - 17h55 às 18h40
- 🕒 Terças e Quintas - 17h às 17h45
- 🕒 Terças e Quintas - 17h45 às 18h30

### Aperfeiçoamento

- § R\$ 522 à vista ou 2x R\$ 264
- 🕒 10 a 15 anos. É necessário já ter feito aula de Natação, 2 ou 3 vezes por semana, por pelo menos 6 meses e há não mais de 2 anos.
- 🕒 Segundas e Quartas - 18h45 às 19h45
- 🕒 Terças e Quintas - 18h30 às 19h30

## **Orientação individualizada de treinamento**

Objetiva instruir o aluno para a prática consciente de exercício físico e hábitos para uma vida ativa, desenvolvendo e mantendo a aptidão física para a saúde. Os interessados deverão passar por uma triagem e não poderão apresentar histórico de lesões articulares/musculares com processo inflamatório em fase aguda ou condições patológicas ou comprometam a prática de exercícios físicos tais como doenças crônicas não controladas.

§ R\$ 582 ou 2x de R\$ 299

- 🕒 Adultos de 18 a 59 anos.
- 🕒 Segundas, quartas e sextas - 20h20 às 21h20

## **LudicaMente-USP**

Objetiva pontencializar o desenvolvimento integral de crianças. As atividades são compostas por jogos e brincadeiras motoras típicas da infância e desafiam as crianças no domínio do sentir, pensar e agir motoramente. Todas são ludicamente orientadas e ocorrerão em diferentes ambientes da Unidade (ex. quadra esportiva, sala de ginástica, gramado ao ar livre e etc.)

§ R\$ 420 à vista ou 2x R\$ 216

- 🕒 Crianças nascidas entre 31/07/2016 a 01/07/2019.
- 🕒 Segundas e quartas - 09h30 às 11h
- 🕒 Segundas e quartas - 14h15 às 15h45

A Ginástica para Todos é uma prática reconhecida pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) que promove a vivência das mais diversas ginásticas: ginástica artística, rítmica, aeróbica, acrobática, trampolim. Tudo em sintonia com outras manifestações, como a dança, jogos, dentre outros. O intuito é desenvolver as habilidades fundamentais das modalidades ginásticas, com a elaboração de coreografias em que ginástica e dança estejam acopladas. O propósito do Grupo de Ginástica para Todos é realizar composições coreográficas e apresentá-las em eventos esportivos.

§ R\$ 16

⊙ A partir de 18 anos.

🕒 Quartas - 11h30 às 13h

 **Educação Física para idosos**

Busca o aprimoramento e manutenção das capacidades físicas, motoras e funcionais de idosos.

§ R\$ 135 à vista ou 2x R\$ 70

⊙ Idosos entre 80 e 100 anos.

🕒 Segundas e quartas - 08h30 às 10h

🕒 Segundas e quartas - 10h00 às 11h30

⊙ Idosos entre 60 e 79 anos.

🕒 Terças e quintas - 08h30 às 10h

🕒 Terças e quintas - 10h00 às 11h30

🕒 Terças e quintas - 17h45 às 18h55

🕒 Terças e quintas - 19h00 às 20h10

🕒 Terças e quintas - 20h15 às 21h25

 **Curso de atendimento à parada cardíaca**

Visa preparar pessoas leigas e profissionais de saúde para agir em situações de emergência relacionadas à parada cardiorrespiratória e engasgo, ensinando os passos fundamentais do atendimento a essas vítimas, o que é denominado Suporte Básico de Vida (SBV).

§ R\$ 166 (público geral)

§ R\$ 83 (alunos USP)

⊙ A partir de 18 anos

🕒 2h de aula teórica online e 2h de aula prática presencial às quintas-feiras das 13h45 às 15h45

**Escalada Esportiva - CLIMUSP**

Busca desenvolver aspectos de segurança na prática da escalada esportiva na modalidade Boulder, conceitos básicos de posicionamento de mãos e pés nas agarras, exercícios de fortalecimento, exercícios de posicionamento na parede, movimentação em direções e diferentes graus de inclinação da parede.

§ R\$ 50 à vista ou 2x R\$ 26

⊙ Idosos entre 18 e 60 anos.

🕒 Terças e quintas - 17h às 18h

🕒 Terças e quintas - 18h às 19h

🕒 Terças e quintas - 19h às 20h

 **Kung Fu: arte para a vida**

O Kung Fu está relacionado com a expressão de condutas, competências e excelências, decorrentes de um esforço qualificado e persistente, ou seja, a sua manifestação pode estar nas mais diversas dimensões humanas. Como um sistema chinês de educação corporal para o desenvolvimento humano, a arte marcial Kung Fu nos provê diferentes experiências e cenários para exploração de potenciais virtudes relacionadas ao saber sentir, pensar e agir, isto é, para a arte de viver.

O presente curso dispõe de uma carga horária de 20% de teoria e 80% de prática, não sendo necessário conhecimentos prévios em artes marciais.

§ R\$ 121 à vista ou 2x R\$ 63

⊙ A partir de 18 anos

**Eu Melhor**

Objetiva oferecer atendimento multiprofissional e acompanhamento especializado ao indivíduo, dentro de uma abordagem interdisciplinar com intervenções terapêuticas de estilo de vida como modalidade primária de prevenção, tratamento e reabilitação, principalmente em doenças crônicas. Para tanto, são utilizadas estratégias de mudança comportamental e adoção de hábitos saudáveis apoiados nos pilares da Medicina do Estilo de Vida, conduzindo à adoção de um “estilo de vida saudável” e estabelecendo uma relação de colaboração e cuidado centrado no indivíduo.

§ Gratuito

⊙ Público alvo - Funcionários da EEFEE-USP

🕒 Segundas, quartas e sextas - entre 12h30 e 14h30