



**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
e-mail: 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 (aeróbica, 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 potencializar 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



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



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



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

○ Públíco alvo - Funcionários da EFE-USP

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



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