

FÍSICO - ESPORTIVAS

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE DE RIBEIRÃO PRETO

CURSO

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA IDOSOS

Informações e Inscrições:

*Seção de Graduação
(8h30 às 16h30)*

Avenida Bandeirantes, 3900,
bloco II, térreo
Monte Alegre
(16) 3602-0355
ccex90@usp.br

Objetivo: melhorar a função cardiovascular e respiratória, a força muscular, o equilíbrio e a coordenação motora em um ambiente agradável, divertido e que favorece interações sociais.

Responsável: professor Carlos Roberto Bueno Júnior

Período: 17 de fevereiro a 8 de julho

Dia da semana e horário: terça e quinta-feira,
8h às 9h15

Vagas: 50

Inscrições: 3 a 12 de fevereiro

PREFEITURA DO CAMPUS USP DE RIBEIRÃO PRETO

CURSO

Informações e Inscrições:

*Centro de Educação Física,
Esporte e Recreação (8h às 18h)*
Avenida Bandeirantes, 3900

Monte Alegre

(16)3602-3561
cefer.pc@usp.br

TREINAMENTO FUNCIONAL PARA A TERCEIRA IDADE

Objetivo: trabalho global visando o desenvolvimento da aptidão física, incluindo força, resistência aeróbica, coordenação, flexibilidade, agilidade e equilíbrio, em busca da manutenção e melhora da capacidade funcional necessária para as atividades de vida diária do indivíduo.

Responsável: professor Átila Alexandre Trapé

Período: 10 de março a 4 de julho

Dia da semana e horário: quarta e sexta-feira, 7h às 8h

Vagas: 25

Inscrições: 24 a 28 de fevereiro

CURSO

MUSCULAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE

Informações e Inscrições:

*Centro de Educação Física,
Esporte e Recreação (8h às 18h)*
Avenida Bandeirantes, 3900

Monte Alegre

(16)3602-3561
cefer.pc@usp.br

Objetivo: melhorar e manter as capacidades psicofísicas e sociais, motivando-os para a prática regular de exercícios físicos.

Responsável: professor Jether Augusto Pereira Jr.

Período: 10 de março a 4 de julho

Dia da semana e horário:

turma 1: segunda, quarta e sexta-feira, 8h às 9h

turma 2: terça e quinta-feira, 7h às 8h



Vagas: 25**Inscrições:** 24 a 28 de fevereiro**CURSO****VOLEIBOL TERCEIRA IDADE****Informações e Inscrições:**

*Centro de Educação Física,
Esporte e Recreação (8h às 18h)*

Avenida Bandeirantes, 3900

Monte Alegre

(16)3602-3561

cefer.pc@usp.br

Objetivo: melhorar a flexibilidade, resistência aeróbica e localizada utilizando a modalidade de voleibol com regras adaptadas para o jogo.

Responsável: professor Jether Augusto Pereira Jr.

Período: 10 de março a 4 de julho

Dia da semana e horário: terça e quinta-feira, 8h às 10h

Vagas: 30

Inscrições: 24 a 28 de fevereiro

CURSO**YOGA PARA A TERCEIRA IDADE****Informações e Inscrições:**

*Centro de Educação Física,
Esporte e Recreação (8h às 18h)*

Avenida Bandeirantes, 3900

Monte Alegre

(16)3602-3561

cefer.pc@usp.br

Objetivo: proposta de harmonização, flexibilização e autoconhecimento. Aprimorar a percepção, o poder de concentração e aliviar o estresse emocional propiciando uma vivência espiritualizada de expansão da consciência.

Responsável: professora Maria Angela Lipparelli Piovesan

Período: 10 de março a 4 de julho

Dia da semana e horário: terça-feira, 8h às 9h

Vagas: 25

Inscrições: 24 a 28 de fevereiro

CURSO

REEDUCAÇÃO POSTURAL

Informações e Inscrições:

*Centro de Educação Física,
Esporte e Recreação (8h às 18h)*
Avenida Bandeirantes, 3900

Monte Alegre

(16)3602-3561
cefer.pc@usp.br

Objetivo: identificar e avaliar os desequilíbrios mecânicos, enfatizando a consciência e a percepção corporal, despertando atitudes e movimentos corretos que beneficiam a morfologia.

Responsável: professora Maria Angela Lipparelli Piovesan

Período: 10 de março a 4 de julho

Dia da semana e horário: quinta-feira, 8h às 9h

Vagas: 25

Inscrições: 24 a 28 de fevereiro

CURSO

CAMINHADA DA SAÚDE

Informações e Inscrições:

*Centro de Educação Física,
Esporte e Recreação (8h às 18h)*
Avenida Bandeirantes, 3900

Monte Alegre

(16)3602-3561
cefer.pc@usp.br

Objetivo: conscientizar os participantes sobre a importância da prática da caminhada diária, de forma orientada para obtenção de benefícios à saúde, além de promover bem-estar físico, psicológico e social.

Responsável: professora Maria Angela Lipparelli Piovesan

Período: 10 de março a 4 de julho

Dia da semana e horário: terça e quinta-feira, 7h às 8h

Vagas: 40

Inscrições: 24 a 28 de fevereiro

