

VIDA DE ATLETA

Muita movimentação na Educação Física

Sandra Machado

Não faltou atividade física para os alunos do Cruzeiro no segundo semestre de 2003. Uma programação intensa, distribuída por segmentos, colocou a garotada para se movimentar.

No Cruzeiroinho, por exemplo, se realizaram os II Jogos Infantis. De 1 a 30 de outubro, para comemorar o mês da criança, uma série de atividades foram desenvolvidas dentro das aulas de Educação Física. Para as



crianças de 1ª a 4ª série,

houve a **IX Olimpíada Integrada: Eine Olympiade mit Kasper.**

“Foi uma maneira de trazer o tema Kasper para o esporte”, explicou o Prof. José Roberto O. Magalhães, coordenador de eventos esportivos do Colégio. Atividades integradas com a sala de aula, com

o TICC, envolvendo todas as disciplinas, música do Kasper, concurso de *slogan* para ser colocado na camiseta, teve de tudo nessa olimpíada! De 16 de agosto a 4 de outubro, as crianças queimaram muita energia em modalidades como futsal, handebol, queimado, corrida, corrida com obstáculos, câmbio (que é uma preparação para o vôlei) e outros pequenos jogos. Em dias de chuva, a criatividade dos professores deu continuidade à Educação Física dentro do ginásio coberto, com o arremesso à cesta ou o arremesso a gol, por exemplo.

O tema da Olimpíada de 5ª a 7ª série, **Fome de Bola, Fome Zero**, envolveu a doação de alimentos para as entidades assistidas pelo Colégio Cruzeiro. Quatro bandeiras – amarela, azul, verde e vermelha –

estiveram às voltas com partidas de handebol, vôlei, basquete, atletismo e queimado entre os dias 9 de setembro e 30 de outubro. Mas também recolheram, logo na abertura, a incrível marca de 688 kg de alimentos.

Para cada bandeira, havia uma meta mínima de arrecadação de 100 kg e todas excederam bastante a marca. Junto com as doações recebidas na Manhã Cultural, os alimentos foram encaminhados para cinco instituições no Rio de Janeiro. A escolha da logomarca temática teve origem num concurso em que os alunos produziram com a ajuda dos professores de Artes.

O **Dia Olímpico**, 27 de setembro, reuniu os estudantes de 8ª série ao Ensino Médio. Eles mesmos organizaram bandeiras, equipes, camisetas e lideranças, como forma de avaliação para o terceiro trimestre. Nesse dia, das 8h às 16h, houve partidas de handebol, vôlei e basquete feminino; futsal, vôlei e basquete masculino, realizadas na ACM – Associação

Cristã de Moços, que fica na Rua da Lapa 86. Por

fim, a Liga Intercolegial 2003 – Copa Nike, com 16 escolas particulares participantes, aconteceu de 16 de outubro a

22 de novembro. “É uma boa possibilidade de intercâmbio com outras escolas”, ressaltou o coordenador de eventos esportivos Prof. José Roberto O.

Magalhães. O Colégio teve também a 1ª Copa de Futsal, com alunos de 7ª série ao 2º ano do Ensino Médio.



IX Olimpíada Integrada



IV Olimpíada Integrada do Colégio Cruzeiro

Sandra Machado

O Rio vai ser a sede dos Jogos Pan-Americanos em 2007 e os esportes não poderiam estar mais em alta! Sendo assim, foi com o maior entusiasmo que todos participaram da abertura da IV Olimpíada Integrada do Colégio Cruzeiro. Primeiro, no dia 15 de setembro, do C.A. à 5ª série, depois, no dia 18, para as turmas de Educação Infantil. Durante cerca de dois meses, nossos atletas-mirins participaram das mais diversas modalidades de jogos: futsal, basquete, handebol, voleibol ou câmbio (que é a iniciação ao voleibol), tênis de mesa, natação, xadrez, botão e atletismo, sendo esta última adaptada no caso da Educação Infantil.

Este ano, cada turma foi dividida em quatro grupos, representados nas camisetas de cores azul, verde, amarelo e preto, nas quais se lia o *slogan Kasper treibt auch Sport*, em referência ao personagem já conhecido das aulas de Alemão. Segundo o Prof. Marcos Schupp, que oficializou a abertura dos jogos, as quatro bandeiras servem para a criançada “pegar o espírito melhor da competição, que é

um ajudar o outro”. Como as partidas foram realizadas no horário das aulas de Educação Física, alunos do TICC fizeram uma apresentação inaugural, já para ir deixando os participantes no clima.

Alunos representantes de cada série, de C.A. a 4ª série, se revezaram no transporte da tocha olímpica. A aluna Ana Luisa Raschik, da turma 43, leu o juramento dos alunos, e o Prof. Roberto Gomes Nassar, que é árbitro internacional de ginástica olímpica, fez a leitura do juramento dos árbitros. Antes da execução do Hino Nacional, que encerrou a cerimônia, o Prof. Valdomiro Dockhorn destacou que a vitória especial na olimpíada escolar é a participação. “Cidadania e participação andam juntas. É importante desfrutar do privilégio de estudar no Colégio Cruzeiro com muita alegria e disposição.”



foto: Sandra Machado

João Victor Maiolino da 5ª série, Juliana Camargo e Ana Luisa Raschik da 4ª série acendem a pira olímpica.

XI Torneio de Judô

foto: Daniel de Castro



Professores Marcio Guerra e Josemar Aran com o Grupo III e C.A. turno da tarde.

Foi realizado no dia 28 de junho o XI Torneio de Judô, que contou com 130 judocas na faixa etária de 4 a 14 anos. Além dos alunos do Cruzeiro, Unidade Centro e Jacarepaguá, prestigiaram o evento atletas da Academia Lecrisfer. O objetivo foi mostrar aos responsáveis o trabalho desenvolvido nas aulas e incentivar esta prática desportiva. Os alunos de 4 a 6 anos participaram da apresentação e os acima de 7 anos disputaram medalhas divididos por peso e idade. Houve sorteio de quimonos, o que motivou os judocas ainda mais. “Parabéns aos competidores!”

Marcio Guerra e Cunha – Professor de Judô

Cruzeiro bem colocado no I Circuito de Natação Camões-Ibeu

No sábado, dia 23 de agosto, foi realizado o I Circuito de Natação Camões-Ibeu, no Colégio Luis de Camões, em Jacarepaguá, e o resultado foi muito bom. O Colégio Cruzeiro, Unidade Jacarepaguá, ficou em 3º lugar na colocação geral das escolas participantes. Os nadadores que representaram tão bem o Colégio são alunos de 4ª e 5ª série. Parabéns a eles e aos seus professores!

Renata Tavares – Coordenadora do TICC, Jacarepaguá



foto: Ana Cristina Pereira

Professores Marcos Schupp, Flávia Salgado, Ricardo Lopes e Sérgio Raja Gabaglia com os nadadores.

A importância da avaliação funcional

Sua saúde está boa? Se você respondeu que sim, provavelmente deve estar se baseando em informações de seu médico, que recentemente o (a) consultou, ou de uma condição clínica onde não há presença de doenças. Mas será que a ausência de doenças significa uma boa saúde? Muitas vezes as doenças só se manifestam depois de longos períodos de tempo.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), boa saúde significa ter atitudes pessoais e de vida que evitem o surgimento de doenças, principalmente aquelas que são muito comuns. Embora os sintomas apareçam com mais frequência a partir dos 40 anos, pesquisas indicam que o fenômeno ocorre cada vez mais cedo.

As atitudes saudáveis, que são amplamente recomendadas pelos profissionais de saúde para que se evitem estas e outras doenças, são: consulta freqüente a seu médico, não fumar, ter uma boa aptidão física praticando exercícios regularmente, manter uma dieta saudável e equilibrada e ter hábitos de higiene.

A prática de atividade física é de fundamental importância para um bom funcionamento do organismo. A avaliação funcional, realizada aqui na escola para se conhecer o nível de aptidão física dos alunos, segue os conceitos do Colégio Americano de Medicina do Esporte – ACSM. Estamos realizando medições do peso e da altura corporal e, a partir daí, determinando o índice de massa corporal (IMC), que é a relação entre o peso corporal em quilos pelo quadrado da altura em metros: $IMC = P (kg) / H^2 (m)$.

A gordura corporal está sendo analisada pela circunferência do abdome, mas o projeto prevê também uma análise mais direta da gordura corporal através da técnica de dobras cutâneas, o que nos dá uma valiosa informação quanto à possibilidade de a criança estar acima ou abaixo do peso esperado. É muito importante que a gordura corporal esteja no nível ideal para a idade das crianças, pois vemos hoje no Brasil e no mundo um aumento muito grande das taxas de obesidade infantil. Sabe-se que uma criança obesa muito provavelmente será um adulto obeso, e que aquela muito abaixo do peso ideal pode vir a ter problemas de crescimento e amadurecimento. Faremos também uma avaliação da postura, que será realizada por um profissional da fisioterapia. Estas informações serão muito importantes para informar quanto ao estado de saúde de nossas crianças, além de direcionar o trabalho da Educação Física.

Leonardo Lemos –
Professor de Educação Física, Unidade Jacarepaguá

Comer bem não é comer demais

A obesidade é uma questão que atualmente preocupa a saúde pública sendo, inclusive, mais grave que a desnutrição. Pensando nisso é que Maria Bernadete de Almeida Ramos, nutricionista da Kantine Tante Frieda há três anos, monta os cardápios semanais do refeitório da Unidade Centro.

O refeitório atende não só às crianças, mas também aos funcionários. A fim de satisfazer os gostos e necessidades de tantas pessoas diferentes, o refeitório tem um cardápio balanceado e com alimentos energéticos*, construtores* e reguladores*. Já a sobremesa é sempre ajustada de acordo com o menu para não haver sobrecarga de calorias.

Segundo Bernadete seria importante fazer uma campanha de reeducação alimentar no Colégio. “As pessoas ainda têm muita dificuldade em balancear o cardápio”, diz ela. E ainda complementa: “acham que têm que comer de tudo, principalmente os adultos”. Bernadete atribui os erros alimentares das crianças aos hábitos que trazem de casa, pois os pais são modelos para eles. No Colégio, houve uma série de palestras (do dia 01 a 05 de setembro) em que Bernadete conversou diretamente com os pais do Cruzeiroinho e explicou os bons hábitos alimentares. Nos anos de 2001 e 2002, ela esteve nas salas de 1ª a 4ª série orientando os alunos, já que o assunto estava relacionado ao currículo escolar.

No Cruzeiroinho, as crianças recebem orientação na montagem do prato, porém, quando chegam ao Ensino Fundamental, passam a escolher sozinhas o que vão comer. Algumas optam por comer somente carne e batata frita e é esse o motivo de só ter batata frita a cada 15 dias. Quem já conhece a Bernadete costuma lhe mostrar o prato vazio para ela ver que “comeu tudinho”.

Em relação aos lanches, só o pastel é frita e foram acrescentados lanches integrais e sucos naturais.

Para evitar a obesidade, o melhor é a prevenção e a educação alimentar. Por isso, o Colégio e os pais deveriam unir forças e aprimorar a orientação dada às crianças.

Patrícia Albuquerque – Turma 201

* Alimentos energéticos -> são os carboidratos (no cardápio do refeitório, sempre há arroz, macarrão e, às vezes, uma segunda massa);
Alimentos construtores -> são as proteínas (há sempre duas opções de carne - uma vermelha e uma branca. O filé de frango diário trouxe grande satisfação);
Alimentos reguladores -> são frutas, legumes e verduras.

As mudanças qualitativas da Educação Física escolar

De acordo com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional nº 9394/96, a Educação Física está inserida na área de linguagens, códigos e suas tecnologias, o que sugere uma proposta interativa a partir do diálogo e da construção de significados na, pela e com a linguagem. A Educação Física utiliza o corpo como uma das inúmeras formas de o homem se comunicar.

Para isso, foram necessárias algumas mudanças de visão da área, com o propósito de criar uma escola que atenda às expectativas de preparação dos alunos para o mundo contemporâneo, em que saibam construir competências ao término da escolaridade básica e participar do mundo social (com cidadania, trabalho e continuidade dos estudos).

O eixo principal dessa mudança é o **respeito à diversidade**: a valorização das produções de todos os alunos e não só dos mais habilidosos; o respeito às diferenças, estimulando os alunos a um maior conhecimento de si e dos outros; o reconhecimento do corpo como produtor de cultura.

A fim de se comunicar corporalmente e de suprir sua fragilidade biológica, o homem descobriu novas formas de tornar seus movimentos mais eficazes por diversas razões: militares, econômicas, religiosas, e até mesmo lúdicas. Derivaram-se daí inúmeras representações que se transformaram ao longo do tempo, tendo ressignificadas as suas intencionalidades e formas de expressão. Algumas foram incorporadas pela Educação Física em seus conteúdos: o jogo, o esporte, a dança, a ginástica e a luta.

Com essa visão, o conteúdo abordado deve ser contemplado não somente em ações práticas desempenhadas em aula (dimensão procedimental, o *saber-fazer*), mas sim em outras dimensões: a construção ativa das capacidades intelectuais (dimensão conceitual, o *saber*) e, principalmente a construção de normas, valores e atitudes (dimensão atitudinal, o *ser*).

Sob a ótica da proposta anteriormente explicitada, a escola seria um lugar de inclusão e não

de seleção. Portanto a Educação Física está a serviço de todos a fim de proporcionar **uma melhor qualidade de vida**; sendo a saúde, a valorização do eu cidadão, a sociabilidade e o lazer, pontos fundamentais no trabalho a ser desenvolvido.

Uma das mais ricas experiências vivenciadas por nossos alunos através do desporto foi a ida a Rio do Sul para a 39ª ONASE (Olimpíada Nacional da Rede Sinodal de Educação), em agosto deste ano. O Colégio foi representado por quatro equipes: duas de basquetebol e duas de voleibol, masculina e feminina. As experiências vividas em cinco dias foram inigualáveis: a viagem iniciada segunda-feira em um “superônibus”, o contato com alunos de outras escolas e regiões do país, a convivência diária com seus colegas de equipe, a divisão de tarefas e a responsabilidade por elas, o passeio ao Beto Carrero... A satisfação poderia ser evidenciada por quem presenciou a chegada da delegação sexta-feira à tarde. Quanta alegria!

Na verdade, essa viagem foi resultado de um programa de iniciação desportiva proposto pela equipe de Educação Física do Colégio, através de escolinhas gratuitas a qualquer aluno que desejar praticar basquete, vôlei ou handebol a partir da 5ª série. Desses grupos serão selecionados alunos para formação das equipes representativas.

Yvone de Lima e Silva
Professora de Educação Física
de 5ª a 7ª série – Unidade Centro

foto: Daniel de Castro

