

# VIDA DE ATLETA

## Projeto mostra a importância da atividade física

Quando a ONU define 2005 como o Ano Internacional do Esporte e da Educação Física, coloca essa área como algo importante, essencial e indispensável para a melhoria na qualidade de vida.

Apesar disso, uma pesquisa da Unesco revela que 57% dos jovens não praticam qualquer atividade física.

Com o objetivo de conscientizar nossos alunos, sugerimos o tema “Atividade Física – Por que praticar?”, para o trabalho de pesquisa do 1º trimestre com as turmas de 8ª série do Ensino Fundamental e 1ª e 2ª séries do Ensino Médio.



A seguir apresentamos a síntese de um dos trabalhos desenvolvidos pelos alunos em sala de aula. No texto, as alunas Priscilla Chan e Thatiana Caputo, da turma 201, fazem apontamentos sobre a importância de praticar alguma atividade física diariamente.

### Equipe de Educação Física

#### Viva melhor

“Nos últimos anos, as pesquisas médicas demonstram que boa parte da falta de saúde é causada pela inatividade física. O único meio de prevenir os males da inatividade é permanecer ativo, não durante um dia ou um mês e sim durante toda a vida. Descobrimos que a saúde é, na maioria das vezes, algo que podemos controlar e prevenir contra o surgimento de doenças.

Através da consciência e de mais informações a respeito de cuidados com a saúde, que inclui maior movimentação corporal, as pessoas estão mudando seus hábitos de vida.”

“A pessoa ativa tem maior  $VO_2$  (volume de



oxigênio pulmonar) e suporta atividades de longa duração com mais facilidade.”

“A atividade física melhora a postura e ajuda a combater maus hábitos como o fumo.”

“Na ausência de exercícios físicos diários, nossos corpos tomam-se depósitos de tensões acumuladas e, sem canais naturais de saída para essas

tensões, nossos músculos tornam-se fracos e tensos. O ideal é praticar atividade física durante toda a vida, mas, independentemente disto, podemos recuperar uma existência mais saudável e gratificante em qualquer idade.

Mas devemos ter cuidado com uma coisa: quem deseja começar a se movimentar, é importante que faça antes um ‘check up’ das condições cardíacas entre outros testes que comprovarão o seu nível de condicionamento físico. Em seguida, deve procurar orientação médica juntamente com um profissional da área de Educação Física para, assim, iniciar as atividades.”

“Podemos concluir que atividades físicas são essenciais, pois, além de melhorarem nossa saúde física, melhoram também a mental, permitindo assim um melhor desenvolvimento das atividades que fazemos. E isso nos ajuda a ser mais felizes, pois praticar atividade física é um meio de esquecer um pouco os seus problemas, relaxar e cuidar mais de si próprio”.

**Priscilla Chan e Thatiana Caputo –  
Turma 201**



## Evento de Natação em Jacarepaguá

fotos Frank Motta



A apresentação de Natação contou com a participação dos alunos do Maternal (foto acima) e do Ensino Fundamental (ao lado)

Foi um sucesso a nossa primeira apresentação de natação em 2005, realizada no dia 21 de maio.

Com o objetivo de demonstrar os progressos obtidos no decorrer desse primeiro semestre nesta atividade, os alunos do TICC, do Maternal à 5ª série, caíram na água e, com muita empolgação e descontração, realizaram as atividades propostas pelos professores.

Nós, professores de Natação do Colégio Cruzeiro, parabenizamos a todos os alunos que participaram do evento, assim como agradecemos a todos aqueles que compareceram para assistir aos alunos e prestigiá-los.

**Professores Ricardo Ralha, Flávia Salgado,  
Sérgio Raja e Renata Gama**



## 5º Festival de Judô

Realizou-se, no dia 04 de junho, o 5º festival do Colégio Cruzeiro - Jacarepaguá de Judô, uma competição interna que contou com a participação de 86 atletas de 03 a 15 anos.

O objetivo desta competição é o atleta aprender a conviver com a vitória e com a derrota, além de poder aprimorar-se física e tecnicamente.

**Professores Ricardo Monteiro e Rafael Duran**



fotos Frank Motta



Ao final do evento, as medalhas foram entregues aos orgulhosos alunos

**Atletas do Colégio  
Cruzeiro participam do  
5º Festival de Judô**

## Colégio Cruzeiro é destaque em diversos eventos esportivos

A equipe de natação formada por alunos do período regular e do Tempo Integral da Unidade Centro, juntamente com alunos de Jacarepaguá, além de participar do Circuito Estadual de Natação das Entidades Vinculadas, participou, do dia 03 a 05 de junho, do Campeonato Estadual de Natação das Entidades Vinculadas.

Os resultados obtidos foram muito bons, com nossos alunos presentes no pódio em diversas provas.

Os treinos da equipe de natação acontecem de 2ª a 5ª feira, das 16h30 às 18h, e 6ª feira, das 15h15 às 17h, no Complexo Esportivo da Rio Ativa. Informações com o Prof. Alexander.



A aluna Camila Muniz ganhou o 3º lugar na Natação

A equipe de Basquete na categoria de 15 a 17 anos, que está participando pela 1ª vez dos Jogos das Escolas Particulares (JEPAR), classificou-se para a 2ª fase dos jogos. Após uma derrota na 1ª rodada, a equipe conseguiu a



Em sua primeira participação no JEPAR, a equipe de Basquete garantiu classificação para a segunda fase

classificação na 2ª rodada, com uma vitória sobre o Colégio Brasil Croácia, por um placar de 58 x 15.

Os treinos da equipe de basquete acontecem às 3ªs e 5ªs feiras, das 13h30 às 15h, no ginásio do colégio. Informações com o prof. Luis Henrique.

A equipe de Futsal, na categoria de 12 a 14 anos, iniciou a sua 1ª participação no JEPAR com uma vitória por WO, já que o time adversário não compareceu ao jogo. Com o resultado, a equipe está classificada para a próxima fase dos jogos. O grupo também participa da Liga Intercolegial de Futsal – Copa Nike.

Os treinos da equipe de Futsal acontecem às 3ªs e 5ªs feiras, das 13h30 às 15h, na quadra do colégio. Informações com o prof. Bernardo.

## IV Festival de Natação do TICC

No dia 14 de maio aconteceu o IV Festival de Natação do TICC, com a participação de 78 alunos.

Durante o evento, os alunos da C.A. até a 6ª série puderam participar das provas de 25m e 50m nos nados livre, costas e peito, e os alunos dos grupos I, II, e III participaram das provas de 25m pranchinha e 15m nado livre. Esta prova é adaptada para os alunos que já conseguem nadar sem pranchinha, mas não conseguem nadar os 25m, que é o tamanho da piscina.

O IV Festival foi um sucesso, com integração total das professoras de turma do TICC com os professores de natação. O apoio, a participação e o incentivo dos pais também foram importantes para o sucesso do festival.

Preparem-se para o V Festival que acontecerá em novembro. Profs. Alexander (coordenador), Aline, Andréa e Jeniffer



Alunas do TICC com a professora Letícia Queiroz e a coordenadora Noemia Dockhorn, após receberem suas medalhas e certificados

## Apresentação de Ginástica Olímpica

O evento organizado pelos professores Roberto Nassar, Roxanne Cerqueira e Cristina Boghossian teve o objetivo de proporcionar aos seus alunos a oportunidade de vivenciar uma experiência prática em exposições e competições de ginástica.

A apresentação de Ginástica Olímpica, que aconteceu no dia 4 de junho, foi dividida em duas etapas:

- a primeira, em que participaram os alunos de Maternal a C.A., teve como formato uma aula aberta, na qual os responsáveis puderam ver como seus "atletinhas" se comportam e executam os movimentos durante as aulas.

- a segunda parte contou com a participação dos alunos de 1ª a 7ª série e teve como formato uma competição de aparelhos, na qual os alunos puderam vivenciar uma competição de ginástica olímpica, contando ainda com a participação de árbitros e da atleta Heine Araújo, ex-integrante da Seleção Brasileira Feminina de Ginástica (2003).

fotos Frank Motta



Na competição com aparelhos, os alunos foram avaliados pela atleta Heine Araújo, ex-integrante da Seleção Brasileira Feminina de Ginástica



Medalhas e certificados foram entregues aos atletas mirins ...



... e para os alunos do Ensino Fundamental

### FIQUE POR DENTRO

- A equipe de Handebol do Colégio Cruzeiro - Jacarepaguá participou, no dia 25 de junho, dos Jogos das Escolas Particulares, JEPAR, contra o Colégio Mercúrio. O placar foi 14 a 9 para o Cruzeiro.
- Na categoria sub 13, a equipe de Futebol participou da Super Copa Brasil de Futebol, realizada no Clube de Futebol do Zico (CFZ), no período de 2 a 6 de julho.
- O Colégio Cruzeiro - JPA participou da Brazilian Cup, torneio de Futebol de Campo, realizado no período de 10 a 15 de julho, na Granja Comary, com a equipe de alunos até 11 anos.