

Projeto: Cuidando da Coluna e da Postura

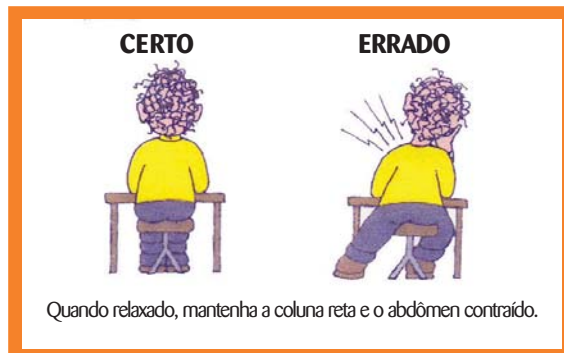
Dores nas costas e problemas de coluna ocorrem com grande frequência em todos os países. Alguns autores relatam que entre 70 e 80% da população mundial tiveram ou terão algum tipo de dor nas costas.

Muitos casos de dores nas costas podem ser provocados por:

- Tensões nos músculos e ligamentos que sustentam a espinha dorsal
- Trabalhos e estilos de vida sedentários
- Obesidade (que sobrecarrega o peso sobre a coluna e pressiona os discos intervertebrais)
- Excesso de exercícios físicos

Porém, as causas agravantes destas situações, na maioria das vezes, são as condições de trabalho, o levantamento de peso e carregamento de cargas excessivamente pesadas, a manutenção de posturas inadequadas por longos períodos de tempo, fadiga muscular e causas psicossomáticas.

Equipe de Educação Física



Fique por dentro

A Equipe de Basquete do Colégio Cruzeiro - Centro sagrou-se campeã do 1º Torneio Intercolegial do Colégio São Bento, vencendo as equipes dos Colégios Santo Inácio, São Bento e Escola Parque.

Parabéns aos alunos Daniel Gonzalez, Pedro Monteiro, Gabriel Pólo, Bruno Roberto, Diego Real, Rodrigo Silva, Rafael Soares, Romulo Weber, Lucas Galato, Yuri Leite e ao Professor Técnico Responsável Luiz Henrique.

Equipe de Educação Física



Equipe consagra-se em Campeonato de Natação

A equipe de natação do Colégio Cruzeiro, unidades Centro e Jacarepaguá, formada por 24 alunos do ensino regular e do tempo integral, participou do dia 14 a 17 de dezembro de 2005 do Campeonato Estadual de Natação Vinculado – High Performance. Os atletas obtiveram excelentes resultados em todas as provas de que participaram, com alguns alunos ficando entre os três primeiros colocados.

Parabéns a todos os participantes e a seus responsáveis que estão sempre presentes, incentivando e motivando seus filhos a participarem desse movimento de formação de equipes esportivas. Parabéns aos professores(as) de natação que estão realizando um ótimo trabalho com os alunos do extra-classe e tempo integral e aos professores técnicos responsáveis pela equipe de natação Alex Bolorini e Ricardo Ralha.

Os treinamentos em 2006 já começaram e aqueles que estiverem interessados em participar devem procurar os professores responsáveis em cada unidade.

fotos de arquivo



A aluna Camila Muniz foi destaque no campeonato com cinco medalhas



Acima: revezamento feminino - Jéssica, Larissa, Walkyria, Giovanna
Ao lado: revezamento masculino - Guilherme, Ulrich, Tales, Pedro



Nome	Classificação
Camila Pessanha	3� nas provas de 50m livre e 50 peito, categoria mirim
Natália Berenger	2� na prova de 50m peito, categoria mirim
Giovanna Kowalczuk	3� nas provas de 50m peito e 50m livre, categoria mirim I
Walkyria Rodrigues	3� na prova de 50m borboleta, categoria mirim II
Carolina Muniz	2� na prova de 50m costas 3� na prova de 50m livre, categoria petiz I
Camila Muniz	1� nas provas de 50m e 100m borboleta e 3� na prova de 50m livre, categoria infantil II
Tiago Muniz	2� na prova de 50m borboleta e 3� na prova de 100m borboleta
Jéssica Medeiros, Larissa Oliveira, Giovanna Kowalczuk e Walkyria Rodrigues	1� na prova de rev. 4x50m livre e 2� na prova de rev. 4x50m 4 estilos
Guilherme Queiroga, Tales Gaspar, Pedro Henrique Bacelar e Ulrich Campos	2� na prova de rev. 4x50m livre e 3� na prova de rev. 4x50m 4 estilos