

## Educação Física: hábitos e atitudes aprimorados

A Educação Física tem como objetivo de estudo “o homem em movimento” e pode ser entendida como uma área que interage com o ser humano em sua totalidade, englobando aspectos biológicos, psicológicos, sociológicos, culturais e a relação entre eles.

O crescimento e amadurecimento dos estudantes é acompanhado pela disciplina de Ed. Física, que tem uma importância diferente em cada etapa de sua vida escolar.

Quando os alunos são pequenos, não entendem, por completo, a relevância de cada atividade e todos os conceitos que elas englobam, mas o trabalho realizado de forma prazerosa introduz nas crianças hábitos e atitudes que levarão para toda a vida. O professor de Educação Física Luiz Henrique afirma que “a Educação Física ensina para a vida. Disciplina, respeito às regras e aos parceiros, trabalho em equipe e organização são conceitos que eles vão aplicar em outras matérias e fora da escola também”.



Coordenação motora, aumento da capacidade respiratória e bom preparo físico são resultados da prática da natação

E seus alunos demonstram que aprenderam a lição. Camila Ratier, da turma 31, disse no intervalo de um jogo de queimado: “aprendemos a compartilhar o jogo com os amigos. E também, que o interessante é competir e não ganhar. Temos que dar parabéns para o outro time se a gente perde, porque nem sempre podemos vencer”. O trabalho em equipe também é citado por Mateus Wolff, da mesma turma, para explicar o que o professor de Educação Física lhe ensinou: “prestar atenção ao jogo e tocar a bola para os amigos”.

João Lucas, da turma 54, demonstra com os braços para o ar e diz: “aprendemos a lançar a bola e a confiar nos parceiros”. A coordenação motora é o aspecto levantado pelo professor Geraldo Costa. “Trabalhamos com os alunos arremessos,

fotos Anderson Carvalho



Trabalho em equipe, saber perder e concentração são habilidades desenvolvidas em jogos desportivos

deslocamentos e corridas separadas. Nem sempre é jogo. O jogo é para pôr em prática tudo o que treinaram na aula, principalmente, a coordenação motora”, explica.

A preocupação do professor vem de uma noção equivocada de que o lazer, a atividade prazerosa, não tem utilidade. “A aula considerada, por muitos, apenas um momento recreativo, não é tão simples quanto parece”, argumenta a coordenadora Dayse Mazzei. O desenvolvimento da aptidão física, do condicionamento e de habilidades motoras resulta do empenho dos professores em dar aulas cada vez mais estimulantes, baseadas em técnicas aprimoradas da Educação Física.

**Equipe de Educação Física**  
Departamento de Comunicação - Decom

Disciplina e respeito às regras e aos adversários são fundamentais nas artes marciais



## Pequenos peixinhos

A natação no Colégio Cruzeiro prioriza o prazer de nadar, estimulando o gosto pela atividade.

Os alunos da Educação Infantil aprendem de forma lúdica e prazerosa, desenvolvendo os objetivos propostos e necessários nessa faixa etária. Dessa forma, ao chegar ao Ensino Fundamental, eles estarão aptos a desenvolver os conteúdos específicos da natação, respeitando sempre a individualidade.

É importante ressaltar que a natação é um esporte excelente, pois melhora a capacidade cardiorrespiratória, tônus, coordenação, equilíbrio, agilidade, força, velocidade, desenvolve habilidades psicomotoras como lateralidade, percepções tátil, auditiva e visual, noções espacial, temporal e de ritmo, sociabilidade e autoconfiança.

Confira nossos horários na Secretaria (Integral e Extraclasse) e mergulhe nessa!

**Equipe de Natação**  
**Professoras Flávia Salgado, Renata Gama,**  
**Ricardo Ralha e Sérgio Raja**



Nas aulas de natação da Educação Infantil, os alunos aprendem de forma lúdica e prazerosa

### Fique por dentro

## Rumo ao Pan 2007

Os professores de Educação Física da Unidade Jacarepaguá, Leonardo Lemos (2º ao 5º ano do Ensino Fundamental) e Claudio Vinicius de Souza (6º ao 9º ano do Ensino Fundamental e 1ª série do Ensino Médio), participarão dos Jogos Pan-americanos como integrantes da comissão técnica da Seleção Brasileira Masculina de Hóquei na Grama.

O professor Leonardo, que até 2005 era capitão da Seleção Brasileira de Hóquei e hoje é Diretor Técnico da Federação do Rio de Janeiro e Técnico das Seleções Estaduais, será o técnico da equipe que participa do Pan. Já o Professor Claudio será seu auxiliar na difícil tarefa de representar o Brasil na maior competição disputada até hoje pela modalidade.

O desafio agora está lançado. Falta pouco mais de um mês para o início dos Jogos e os dois têm muito trabalho pela frente. Ambos acreditam que podem obter um bom resultado, mas também são realistas. “O Pan é considerado o nascimento da modalidade no Brasil, pois a Confederação de Hóquei foi formada há apenas 8 anos, enquanto que a da Argentina, por exemplo, já tem mais de 100 anos de existência”, explica Leonardo, que completa “independente do resultado final o objetivo é melhorar o nível de jogo a cada competição”.

## Atletas visitam Cruzeiro

As escolinhas de hóquei de Jacarepaguá tiveram uma ótima surpresa no final do mês de março: Augusto “França” e Bruno Souza, atletas da Seleção Brasileira Adulta, fizeram uma visita surpresa ao Colégio para “bater uma bola” com os alunos. A dupla não escondeu a ansiedade e a apreensão com o encontro.

“Fico mais tranquilo quando enfrento jogadores chilenos e argentinos, pois as crianças são imprevisíveis”, afirma França. Ao final de cada aula era uma bateria de respostas que os atletas respondiam, além dos diversos autógrafos que tiveram que dar.

A visita foi também emocionante para os alunos que puderam jogar e trocar experiências novas. Segundo o professor Leonardo Lemos, responsável pelas aulas de Hóquei no Cruzeiro, a visita foi importante para que os meninos observassem técnicas e movimentos que ainda não são capazes de realizar, mostrando a importância das aulas mais técnicas.

“Se deixar eles querem somente jogar, mas para melhorar seu jogo é fundamental o aprimoramento da parte técnica”, explica Leonardo.

**Equipe de Educação Física**  
**Departamento de Comunicação - Decom**