

COLÉGIO PEDRO II

CPII EM MOVIMENTO: REFLEXÃO-AÇÃO-REFLEXÃO



JOSÉ MAURO DE SÁ OLIVEIRA

Chefe do Deptº de Educação Física e Folclore
Colégio Pedro II

No imaginário social, quando se fala em Educação Física escolar, há uma interpretação clara que as aulas desta disciplina tratam apenas de esportes. Em épocas de grandes competições internacionais (O Brasil já sediou as Olimpíadas Militares e sediará a Copa do Mundo – 2014 e Os Jogos Olímpicos – 2016) o discurso recorrente das esferas dirigentes do país remete a valorização da Educação Física escolar como se esta fosse a única responsável por “fabricar” atletas para as equipes representativas, deixando em segundo plano a tarefa principal que é contribuir para a formação de cidadãos plenos.

A Educação Física como disciplina curricular “[...] é uma prática pedagógica que, no âmbito escolar, tematiza formas de atividades expressivas corporais como: jogo, esporte, dança, ginástica, formas estas que configuram uma área de conhecimento que podemos chamar de cultura corporal” (COLETIVO DE AUTORES, 1992, P.33). Esta definição indica que o trato do conhecimento pedagógico da área não pode se limitar a reprodução de movimentos sem que haja sentido e significado para quem os realiza. Assim sendo, a prática pela prática não é suficiente para caracterizar uma aula de Educação Física escolar, uma vez que para realizar um determinado movimento o indivíduo deve refletir antes para encontrar os sentidos e significados implícitos na ação. Desta forma a tarefa da Educação Física escolar é estimular a reflexão-ação-reflexão, para que durante as aulas os alunos não executem mecanicamente tarefas motoras de forma acrítica.

O grande objetivo do **CPII EM MOVIMENTO** é estimular a reflexão, de modo que o público alvo perceba que a Educação Física escolar é o início da conscientização de que a prática da atividade física regular e orientada contribui para melhorar a qualidade de vida das pessoas.



VERA MARIA FERREIRA RODRIGUES

Diretora-Geral
Colégio Pedro II

A comemoração do **DIA DO PROFESSOR EDUCAÇÃO FÍSICA** acontece em 1º de setembro, em razão de a profissão ter sido regulamentada através da Lei Nº 9696, de 1998, e publicada na mesma data.

O **DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FOLCLORE** do **COLÉGIO PEDRO II** com o objetivo, dentre outros, de celebrar a referida data no âmbito da Instituição, propôs à Direção-Geral a realização do evento intitulado **CPII EM MOVIMENTO**, no primeiro sábado de setembro, o que no ano de 2011 ocorreu no dia 3 de setembro.

A proposta contou de imediato com o apoio e o entusiasmo da Direção-Geral, envolvendo, além da Chefia de Gabinete e da equipe de sua Secretaria, as Diretorias de Ensino e de Extensão e Cultura, e com a indispensável participação da Diretoria de Administração e Planejamento, que garantiu todo apoio material para assegurar as condições necessárias à plena consecução dos objetivos definidos pelo Departamento.

Outra não poderia ser nossa atitude, uma vez que entendemos, como uma de nossas principais funções, o estímulo e o apoio a todas as iniciativas de servidores docentes e técnico-administrativos do Colégio Pedro II que visem o desenvolvimento intelectual de nossos alunos, assim como seu bem estar físico e mental. E o evento tem por finalidade a conscientização da Comunidade Escolar, por ela entendida servidores docentes e técnico-administrativos, alunos e seus responsáveis, quanto à importância da atividade física como meio de manutenção da qualidade de vida.

Desejamos que o projeto alcance plenamente os objetivos traçados por seus idealizadores e que venha a se tornar parte do calendário oficial do Colégio. Nossa Instituição, que se orgulha em preservar suas boas tradições, também não fica parada no tempo, é verdadeiramente o **CPII EM MOVIMENTO**, criando e consolidando novas tradições. Fazemos votos que nessa data estejamos contribuindo para a história do Colégio Pedro II, dando início a uma boa tradição.



O Chefe do Departamento de Educação Física, professor José Mauro com a Diretora-Geral, professora Vera Maria; a Diretora de Extensão e Cultura, professora Maria Helena; a Diretora de Pesquisa e Pós-Graduação, professora Neide Parracho; a Diretora Adjunta de Ensino Médio, professora Eliana Myra e o Assessor da Direção-Geral, Sr. Pedro Rua durante a realização do CPII EM MOVIMENTO 2011.



O LOGOTIPO DO CII EM MOVIMENTO

VINÍCIUS LOBO NÓBREGA

Aluno da U.E. Centro

Colégio Pedro II

Autor do logotipo do CII EM MOVIMENTO

Quando o Departamento de Educação Física e Folclore (DEFF) decidiu realizar o evento CII EM MOVIMENTO, uma das primeiras tarefas era escolher um logotipo para o evento. Em reuniões do Colegiado de Coordenadores com a chefia do Departamento, surgiu a idéia de pedir a alguns alunos que criassem a sua idéia de logotipo.

O DEFF recebeu alguns modelos e através de votação dos docentes, foi escolhido o logotipo confeccionado pelo aluno Vinícius Lobo Nóbrega, aluno da 2ª série do Ensino Médio da Unidade Escolar Centro. O próprio Vinícius conta um pouco da sua trajetória até a criação do logotipo:

“Em 2009, fiz concurso para o primeiro ano do Ensino Médio para a U.E. Centro e em 2011 estou cursando o meu segundo ano, quando conheci a professora Iza, de Educação Física. A professora me ofereceu a oportunidade de criar o logotipo do “CII EM MOVIMENTO”, fiquei alguns minutos pensando em algo em relação a esporte daí saiu esse desenho. Fiz tudo com o orgulho de ser aluno desta instituição, como todos os outros alunos e ex-alunos também possuem”.

Parabéns Vinícius pelo seu belo trabalho, que captou com exatidão o objetivo do evento!



O aluno Vinícius com o professor José Mauro e a professora Iza Brimana, Coordenadora de Educação Física da Unidade Escolar Centro.



ASTROGILDO VIANNA DE OLIVEIRA JUNIOR

Adjunto do Chefe do Deptº de Educação Física e Folclore
Colégio Pedro II

A morfologia corporal do indivíduo resulta de informações genóticas e fenóticas, sendo que as primeiras representam as informações herdadas biologicamente de seus pais, enquanto a segunda reflete a interferência do ambiente sobre a primeira. Neste conjunto de influências ambientais é que a educação pode e deve intervir, proporcionando ao indivíduo informações que o levem a racionalizar determinados hábitos de forma a favorecer o equilíbrio de seu organismo, e consequentemente de sua morfologia.

Assim, acompanhar o desenvolvimento físico do indivíduo é uma das formas primárias de prevenção, uma vez que as alterações na morfologia e na composição corporal muitas vezes precedem a grande maioria dos distúrbios fisiológicos. O crescimento em estatura e em massa corporal são reconhecidos procedimentos no acompanhamento do desenvolvimento de uma população. O acompanhamento do crescimento possibilita não só identificar precocemente distúrbios fisiológicos, mas também orientar o desenvolvimento de propostas preventivas de intervenção, minimizando ou mesmo erradicando efeitos tardios e muitas vezes irreversíveis.

Nesta direção, o Departamento de Educação Física e Folclore iniciou no ano de 2010 o projeto denominado *ACOMPANHAMENTO ANTROPOMÉTRICO DOS ALUNOS DO COLÉGIO PEDRO II*, com os objetivos de:

- 1 - descrever o comportamento da estatura e massa corporal;
- 2 - definir valores de referência de crescimento e massa corporal;
- 3 - avaliar e orientar a comunidade escolar quanto ao comportamento do crescimento dos alunos;
- 4 - organizar e elaborar banco de dados antropométricos;
- 5 - propor intervenções direcionadas à saúde;

O projeto piloto foi realizado na U.E. Realengo I, com alunos do 1º ano do Ensino Fundamental e em 2011 foi estendido a todas as U.E. dos anos iniciais do Ensino Fundamental (Pedrinhos).

Hoje, o aluno que cursa o Ensino Fundamental e o Ensino Médio no Colégio Pedro II passa cerca de doze anos de sua vida nesta Instituição, período no qual ocorrerão importantes modificações morfológicas e constitucionais em seus corpos, determinadas pelo crescimento e pela maturação, e com claras repercussões futuras.

São raras outras circunstâncias nas quais um indivíduo possa ter um acompanhamento longitudinal por período tão longo. Isso nos permite acompanhá-lo e orientá-lo para que se desvie da tendência mundial de obesidade e outras doenças associadas a hábitos inadequados.





FABIANO LANGE

Professor de Ed. Física - U.E. Engenho Novo II
Colégio Pedro II

COMPOSIÇÃO CORPORAL E SAÚDE

A composição corporal é um dos indicadores para verificar com está a sua saúde. A forma mais simples e acessível é o cálculo do índice de massa corporal (IMC). Para calcular o IMC divida o seu peso em Kg pela sua altura elevada ao quadrado (Kg/m²).

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso(kg)}}{\text{altura}^2}$$

Após achar o resultado, se você tem até 17 anos compare com a tabela maior, mas se você tem 18 anos ou mais compare com a tabela menor.

Mas lembre-se, o IMC nem sempre é um bom indicador para saber se você está acima do peso ou não, pois na balança não podemos separar gordura de músculos, ossos, água e todos os demais componentes do nosso corpo. Assim, como afirma Darido (2009), uma pessoa pode se pesar e verificar que está com excesso de peso em relação ao esperado para sua altura. Desta forma, tal pessoa não será necessariamente obesa, uma vez que o excesso de peso pode ser fruto de uma estrutura óssea pesada ou de uma grande quantidade de massa muscular.

O IMC é só um dos componentes para saber como está a relação do seu peso com a sua saúde, pois valores altos de IMC estão associados a doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabete *miellitus* e outras. Porém, existem métodos mais precisos que proporcionam a estimativa da quantidade de gordura, separada dos demais componentes corporais.

Mas independente do seu peso, o importante é que você associe uma alimentação balanceada com atividade física regular, e é claro, sempre orientado por um profissional de Educação Física.

TABELA ATÉ 17 ANOS

Idade	Sexo	Baixo Peso	Normal	Sobrepeso	Obeso
6 anos	Mas	Abaixo de 14,1	14,1 - 17,2	17,2 - 18,8	Acima de 18,0
	Fem	Abaixo de 13,7	13,7 - 17,0	17,0 - 17,5	Acima de 17,5
7 anos	Mas	Abaixo de 14,4	14,4 - 17,5	17,5 - 18,2	Acima de 18,2
	Fem	Abaixo de 14,1	14,1 - 17,5	17,5 - 18,3	Acima de 18,3
8 anos	Mas	Abaixo de 14,3	14,3 - 18,0	18,0 - 19,1	Acima de 19,1
	Fem	Abaixo de 14,1	14,1 - 18,7	18,7 - 19,8	Acima de 19,8
9 anos	Mas	Abaixo de 14,6	14,6 - 19,0	19,0 - 19,9	Acima de 19,9
	Fem	Abaixo de 14,6	14,6 - 19,8	19,8 - 21,2	Acima de 21,2
10 anos	Mas	Abaixo de 15,0	15,0 - 19,8	19,8 - 198	Acima de 19,8
	Fem	Abaixo de 14,5	14,5 - 20,7	20,7 - 22,0	Acima de 22,0
11 anos	Mas	Abaixo de 15,1	15,1 - 21,5	21,5 - 22,5	Acima de 22,5
	Fem	Abaixo de 15,3	15,3 - 21,8	21,8 - 23,4	Acima de 23,4
12 anos	Mas	Abaixo de 15,7	15,7 - 21,7	21,7 - 23,7	Acima de 23,7
	Fem	Abaixo de 15,6	15,6 - 23,1	23,1 - 24,6	Acima de 24,6
13 anos	Mas	Abaixo de 16,4	16,4 - 22,2	22,2 - 24,0	Acima de 24,0
	Fem	Abaixo de 16,3	16,3 - 23,8	23,8 - 25,2	Acima de 25,2
14 anos	Mas	Abaixo de 17,0	17,0 - 23,1	23,1 - 24,2	Acima de 24,2
	Fem	Abaixo de 17,1	17,1 - 24,7	27,7 - 26,2	Acima de 26,2
15 anos	Mas	Abaixo de 17,5	17,5 - 23,4	23,4 - 24,1	Acima de 24,1
	Fem	Abaixo de 17,5	17,5 - 24,1	24,1 - 25,6	Acima de 25,6
16 anos	Mas	Abaixo de 18,5	18,5 - 24,8	24,8 - 25,9	Acima de 25,9
	Fem	Abaixo de 18,3	18,3 - 25,7	25,7 - 26,8	Acima de 26,8
17 anos	Mas	Abaixo de 18,4	18,4 - 24,9	24,9 - 26,1	Acima de 26,1
	Fem	Abaixo de 17,9	17,9 - 25,7	25,7 - 26,2	Acima de 26,2

Fonte: OMS (Organização Mundial de Saúde)

TABELA DE 18 ANOS EM DIANTE

Condicao	IMC em Mulheres	IMC em Homens
Abaixo do peso	< 19,1	< 20,7
No peso normal	19,1 - 25,8	20,7 - 26,4
Um pouco acima do peso	25,8 - 27,3	26,4 - 27,8
Acima do peso ideal	27,3 - 32,3	27,8 - 31,1
Obeso	> 32,3	> 31,1

Fonte: NHANES II survey (National Health and Nutrition Examination Survey)



IVALDO CHAUVERT BECHARA

Coord. de Ed. Física – U.E. Humaitá I
Colégio Pedro II

As crianças se movimentam desde o nascimento (movimentos de massa desestruturados), com o passar dos meses elas vão adquirindo a partir de estimulações externas, maior controle sobre seu próprio corpo e se apropriando cada vez mais dessas possibilidades de interação com o mundo. Ao se movimentarem, elas expressam sentimentos, emoções e pensamentos, ampliando as possibilidades do uso significativo de gestos e posturas corporais. O movimento humano, portanto, é mais do que um simples deslocamento do corpo no espaço: constitui-se em uma linguagem que permite as crianças agirem sobre o meio físico e atuarem sobre o ambiente, por meio de seu teor expressivo. O movimento é uma importante dimensão do desenvolvimento e da cultura humana.

Dessa forma, diferentes manifestações dessa dimensão do desenvolvimento e da cultura humana foram surgindo, como a dança, o jogo, as brincadeiras, as práticas esportivas etc., fazendo uso de diferentes gestos, posturas corporais com intencionalidade. Ao brincar, jogar, imitar, criar ritmos e movimentos, as crianças também se apropriam do repertório da cultura corporal na qual estão inseridas.

Nesse sentido, as instituições de educação infantil devem permear um ambiente físico e social onde as crianças se sintam protegidas, acolhidas, e ao mesmo tempo seguras para se vivenciar movimentos e vencer desafios. Quanto mais rico e desafiador for esse ambiente, mais possibilidades de ampliação do seu repertório motor e de conhecimentos acerca de si mesmas. Embora pareça óbvio, cabe ressaltar que, ao nos referirmos ao ambiente, estamos inserindo neste contexto o professor e a sua ação intencional, uma vez que, esta vai orientar o desenvolvimento global da criança.

Neste contexto, é imprescindível conhecer a criança na sua integridade, ou seja, o seu constitutivo biológico, psicológico e social. Assim sendo, o processo que trata do desenvolvimento biológico é de grande importância, visto ser essa estrutura que permitirá o desenvolvimento dos demais aspectos. Já a identificação dos diferentes estágios do desenvolvimento biológico possibilitará reconhecer os limites e potencialidades determinadas pelo aspecto físico.

A partir desses aspectos, cabe ressaltar as características da clientela alvo, mais direcionado ao aspecto motor. A definição apresentada por Gallahue (2008) enfatiza que o “*Desenvolvimento motor envolve contínua adaptação às mudanças nas capacidades de movimento de um indivíduo por meio de esforço contínuo para atingir e manter o controle motor e a competência motora*”. De acordo com o autor, pode-se inferir que tal desenvolvimento inicia-se na concepção, porém, não há um momento final, onde se considere que o indivíduo tenha completado o processo como um todo.

Nessa perspectiva, o professor de Educação Física, ciente das limitações e possibilidades determinadas pelo desenvolvimento biológico, poderá reconhecer os estágios que caracterizam o movimento nas diversas etapas do desenvolvimento motor são: movimento reflexivo, rudimentar, fundamental e especializado. Assim, é de suma importância que o professor de Educação Física desenvolva atividades que contemplem as habilidades de equilíbrio, locomoção e manipulativa em seu estágio elementar, apoiando-se nas categorias de conteúdo conceitual, atitudinal e procedimental.



OS RISCOS DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM AMBIENTES QUENTES, ABERTOS OU FECHADOS, PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES.

JOIL PIMENTEL DIAS

Coord. de Educação Física – U.E. Tijuca II

Colégio Pedro II

Apesar da prática esportiva ser bastante estimulada pelos órgãos governamentais, nem sempre existe uma preocupação adequada em razão das construções e instalações para essa prática nas escolas. Ginásios fechados, sem qualquer tipo de ventilação interna ou externa, ou ainda, quadras esportivas sem cobertura, agravam a possibilidade de um colapso térmico orgânico, por parte dos alunos e de seus professores.

Mcardle (2003) aponta que o problema se agrava quando se lida com crianças e adolescentes, haja vista, que por sua fisiologia, esses pequenos possuem um mecanismo termorregulador ainda em formação, podendo mesmo se afirmar, ineficiente. O calor excessivo, somado a um alto índice de umidade relativa do ar e sem uma ventilação adequada, traz um fenômeno chamado de HIPERTERMIA (superaquecimento corporal), cujos primeiros sintomas são a desidratação (com dificuldade de concentração), cefaléia, irritabilidade e fadiga precoce. Os efeitos da hipertermia são tão devastadores, quanto da insolação e não podem ser descartados. O último estágio da hipertermia é a “intermação”, que pode causar problemas permanentes no sistema nervoso central e até a morte

O ser humano possui uma tolerância maior para a queda de temperatura corporal do que para a elevação, sendo perigoso o aumento de apenas 5°C, e as crianças, por sua vez, estão mais expostas, pois, absorvem calor e eliminam sais minerais em concentrações maiores que os adultos, apesar de uma baixa taxa de sudorese. Pode-se afirmar que os males primários da prática esportiva em ambientes abertos, com sol excessivo, são: o câncer de pele e a insolação. Já em ambiente fechado, quente e sem ventilação (ambiente comum em nossos ginásios esportivos), a hipertermia.

O estudo sobre a hipertermia é tão sério que o Colégio Americano de Medicina no Esporte (ACSM,2007), estabeleceu que se o índice do WBGT (índice de temperatura de globo e bulbo úmido) estiver acima de 28°C o risco será muito alto, mas infelizmente, não temos como fazer essa medição em nossos ginásios, ficando a análise para a sensibilidade de cada professor, diante da sua experiência e observação da sensação de desconforto de seus alunos, o que é perigoso.

Finalizando, recomenda-se que as quadras desportivas com cobertura e os ginásios sejam equipados com um sistema de ventilação adequado para evitar riscos à saúde dos alunos, durante as aulas de Educação Física.





A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A CORPO NA SOCIEDADE

MARCO SANTORO

Professor de Ed. Física - U.E. Engenho Novo I

Colégio Pedro II

Vivemos atualmente uma padronização corporal em que o modelo estético impõe as pessoas algumas medidas corporais inalcançáveis aos cidadãos comuns e uma ideologia individualista e de exacerbada competitividade que acabam deflagrando um conceito de corpo solitário e narcísico.

A obsessão pelo corpo perfeito, conhecida como corpolatria, fatura bilhões de dólares de lucro pelo mundo e, como uma das conseqüências, desenvolve pessoas frustradas por buscarem por toda a sua existência este modelo estético imposto e de, obviamente, não alcançarem êxito pelo fato de que somos todos diferentes. Vivemos o período histórico em que o corpo se tornou mercadoria e artigo desejado para o consumo imediato e efêmero.

A escola, enquanto um dos pilares sociais, geralmente reproduz tais concepções, pois, enquanto instituição representativa da cultura da sociedade tende a perpetuar tais dinâmicas em seus espaços e seu cotidiano que denominamos de senso comum. Entretanto, professores podem promover com os alunos e com seus pares a possibilidade de questionamentos e mudanças, independente da disciplina que leciona e da função na escola. O corpo não está presente e atuante apenas nas aulas de Educação Física, nós, definitivamente, não somos divididos na dualidade entre “corpo e mente”.

Entretanto, a Educação Física, por suas características corporais singulares e apelo prazeroso que possui em relação às outras disciplinas do cotidiano escolar, pode aproveitar tais oportunidades para redimensionar o seu papel social e a sua função pedagógica, bem como, auxiliar as outras disciplinas da escola com objetivos de demonstrar outras possibilidades de construção do conhecimento além do aspecto da cognição e da razão. Experimentar qualquer conhecimento sempre será mais profundo do que estudá-lo teoricamente.

A conscientização de uma concepção de ser humano unitário, não separado de forma cartesiana, possibilita outra concepção e prática de corpo e conseqüentemente, outras formas de intervenção pedagógica em tempos de padronização de movimentos, gestos e expressões, que buscam performances atléticas de alto nível técnico quase sempre inalcançáveis pelos alunos e que geralmente acabam auxiliando no desenvolvimento e na construção da sensação de incapacidade, da vergonha, da baixa auto estima, do medo, da obediência inquestionável e por fim, da alienação corporal.

As ações pedagógicas de construção dos objetivos, conteúdos e métodos de ensino podem e devem incluir a concepção de corpo enquanto unidade e como integrante essencial da construção do conhecimento. Principalmente em escolas que valorizam apenas pensamentos rígidos, sérios e previsíveis, tornando o processo de ensino pouco motivador e sedutor para jovens alunos que experimentam outras conexões bem mais interessantes por intermédio das novas tecnologias.

A Educação Física, portanto, pode ousar em suas práticas, atividades em que desenvolvam jogos, danças, lutas e esportes que relacionem os gestos a cultura popular da comunidade, movimentos que se relacionem com as suas experiências e heranças vividas, que utilizem os esportes em regras construídas por todos os envolvidos e que traduza as suas realidades motoras e que tais atividades estejam sempre em conexão com a superação do senso comum: conceitos que recebemos e que reproduzimos sem um mínimo de reflexão, sobre tais “verdades” sociais.

A Educação Física não precisa abrir mão de suas características descritas anteriormente, o que precisamos é repensar nossas práticas que, por intermédio do corpo, nos conduza sempre a atitudes críticas, solidárias e altruístas em busca de uma sociedade que produza corpos felizes e criativos, e não corpos mais obedientes e frustrados.



DICAS IMPORTANTES

Práticas esportivas mais indicadas e saudáveis para cada faixa etária do ensino fundamental e médio

O desenvolvimento motor depende do desenvolvimento biológico do nosso corpo, que até por volta dos 20 anos está em formação. Assim, no 1º ciclo do ensino fundamental (1º ao 5º anos) é aconselhável que a criança vivencie DE FORMA RECREATIVA, várias modalidades de atividades físicas, o que lhe possibilitará a formação um amplo acervo de movimentos, assim como servirá de estímulo para o desenvolvimento biológico nos seus amplos aspectos.

Criado este acervo e já com o desenvolvimento biológico do corpo num estágio mais adiantado e mais importantes do desenvolvimento (puberdade), embora ainda não pronto, a criança do 2º ciclo do ensino fundamental poderá iniciar o refinamento dos gestos aprendidos. Está na hora das práticas esportivas, agora já podendo iniciar o objetivo de competição. Nesta fase deve-se encaminhar a criança para as atividades que lhe sejam mais prazerosas, para que ela faça a sua escolha. Já no ensino médio, com o corpo biologicamente quase pronto, o adolescente poderá dedicar-se a prática de uma única atividade e preocupar-se com a modelagem do seu corpo, sempre lembrando que este corpo ainda está em formação.

Essa prática permitirá ao indivíduo habituar-se á prática de atividades físicas, persistindo assim, mesmo na fase adulta (com o corpo biologicamente pronto) na prática de atividades físicas, o que é fundamental para a manutenção e melhoria das condições saudáveis do corpo humano.



Tipos de tênis adequados para atividades físicas:

A indústria nacional de calçados esportivos já produz e comercializa em nosso país calçados adequados para atividades esportivas específicas, como: Futsal, Caminhada, Corrida, Basquete, Andebol, Voleibol, Ginástica (academia), etc. Assim, ao sair para comprar um tênis, precisamos ter clareza de qual prática física ele se destina.

As características mais importantes de um tênis são: estabilidade (previne torções, principalmente de tornozelos e joelhos), amortecimento (protege as articulações dos impactos) e o conforto (evita calos e outras lesões). Tênis novos necessitam adaptar-se às formas dos pés, por isso é aconselhável utilizá-los para passear, antes de utilizá-los na prática da atividade física. Os tênis para corrida são mais genéricos e uma ótima opção para quem está na dúvida ou quer um tênis para múltiplas atividades.



Comentário sobre a água na prática esportiva: deve-se beber em meio às atividades ou não - e quanto.

Mais de 60% da composição do nosso corpo é de água. Ela é fundamental para o bom funcionamento do organismo. Durante qualquer movimentação do corpo (no exercício físico mais ainda) a temperatura corporal se eleva. Nosso organismo utiliza-se então da água para reequilibrar sua temperatura. Assim, é **NECESSÁRIO** e **ACONSELHÁVEL** que reponhamos esta água. Durante a atividade física, um copo de 200ml a cada 30 minutos, em média, atende a esta necessidade.



O que deve ser feito pela família para que a criança não caia no padrão de comportamento que induz à obesidade?

A obesidade tem na sua origem, também um menor gasto de energia. Pessoas fisicamente ativas têm menor possibilidade de desenvolver obesidade. Para que sejamos fisicamente ativos temos que incorporar o hábito de nos movimentarmos. Os hábitos são adquiridos pela repetição da prática. Assim, para que uma criança adquira o hábito da atividade física e de alimentar-se adequadamente, é necessário que esta prática esteja no seu cotidiano. É necessário que seus pais/responsáveis sejam fisicamente ativos e mantenham hábitos alimentares saudáveis para que esta prática entre na vida das crianças como um elemento normal e se torne um hábito.



O 2º CII EM MOVIMENTO...

**Será realizado em 01/09/2012 no Complexo Esportivo de Realengo.
Fique atento para o período de inscrições, acompanhando
pelo portal do Colégio Pedro II**

FOTOS DO 1º CPII EM MOVIMENTO

