

**AULA DIVERTIDA** Professor do Liceu Albert Sabin se inspira no treinamento militar para melhorar treinamento

# Com o 'Exército' da boa forma

**Os alunos sobem em redes e cordas, com aparelhos parecidos com os dos militares. E a turma adora.**

O professor de educação física Cláudio Gonçalves, de 44 anos, mudou o jeito dos alunos praticarem atividades físicas. Claudinho, como é conhecido dentro do Liceu Albert Sabin, colégio do Jardim Califórnia, implantou o chamado "TC" (sigla para treinamento de campo), um programa de atividades físicas para o corpo todo.

Em vez dos aparelhos das academias, há os "elementos", como ele gosta de

chamar. Esses elementos se parecem com os utilizados por militares em seus treinamentos, só que, claro, com uma exigência menor. "Fizemos isso porque nem todos os alunos têm aptidão com bola", diz Claudinho.

Os alunos sobem em redes, cordas e escadas. Pulam elásticos, correm e se equilibram. Dá para fazer uma infinidade de exercícios que ajudam no condicionamento de todo o corpo.

O aluno de Ensino Médio Sérgio Luiz Basseto Júnior, de 15 anos, faz o TC e diz gostar bastante. "Foi uma boa ideia, bem diferente. A aula ficou mais legal", conta. "Quem faz adora", garante o estudante.



O professor de educação física Cláudio Gonçalves: 'Fizemos isso porque nem todos têm aptidão com bola'

FOTOS LETÍCIA ROSSI / ME



A galera em um dos aparelhos, ou melhor, 'elementos' usados na aula