



Centro Educacional Teresa Cristina

Aluno(a): _____ Data: 28/08/2020.
Professora: Jaqueline Batista Turma: _____ ano

Educação Física

A importância da Prática Esportiva

A prática esportiva tem um papel fundamental no **combate ao sedentarismo**, um problema que se agrava cada vez mais entre crianças e adolescentes devido ao uso excessivo de celulares, notebooks e tablets. Mas os benefícios do esporte para a formação dos estudantes não para por aí.

Manter uma atividade física colabora para o desenvolvimento da **coordenação motora** e do **sistema cognitivo**, contribuindo para um melhor desempenho em todas as disciplinas.

Além disso, o esporte auxilia na **formação do aparelho cardiorrespiratório**, no aumento da **circulação sanguínea**, em uma maior **oxigenação do cérebro**, no **combate ao estresse e à ansiedade** e ainda proporciona uma **sensação de bem-estar**.

Praticar atividade física regularmente também colabora para o desenvolvimento social e emocional do estudante por meio da **interação com colegas** da mesma idade. Assim, os estudantes aprendem a **trabalhar em equipe**.

A prática esportiva desperta o **senso de responsabilidade** e o desejo pela vitória, **respeitando os adversários** e as **regras do jogo**.

Por tudo isso, o esporte pode ser considerado um importante **instrumento pedagógico**, que pode aumentar o rendimento escolar e contribuir para a formação do indivíduo.



O Brasil é um país extremamente ativo nos esportes e tem destaques em diversas competições que disputa. Além do Futebol, que é claramente o de maior destaque, tem muitos outros esportes que são reconhecidos mundialmente.

Iremos conversar no Meet, sobre a **Importância da Prática Esportiva** e sobre alguns **Esportes mais populares no Brasil**.

Pesquisa:

- 1) Quais são os esportes mais praticados no Brasil? Escolha um deles para comentar durante nossa aula no Meet.
- 2) Você pratica algum esporte? Qual?

Registrar em qualquer caderno.

Ciente: _____