

jogo de aposta online 1 real

Praticar esporte na escola é muito divertido, e traz uma série de benefícios que vão muito além da recreação.

As atividades físicas e jogos escolares, que geralmente conquistam adeptos tanto entre os pequenos quanto entre os jovens, ajudam os estudantes a se desenvolverem em várias esferas da vida.

Além disso, atualmente, existem inúmeros tipos e modalidades de esportes e atividades físicas, então, certamente, é fácil encontrar algum que a criança ou o adolescente goste.

Vamos conhecer quais são os principais benefícios do esporte na escola? Continue a leitura e descubra!

Contribui para saúde física e mental

Não é nenhuma novidade que as atividades físicas são essenciais para a melhoria da saúde e qualidade de vida.

Na fase escolar, isso não é diferente.

O esporte na escola ajuda a:

combater a obesidade;

diminuir a ansiedade e o estresse;

desenvolver a musculatura;

fortalecer os ossos;

melhorar a coordenação motora;

ativar a circulação sanguínea;

melhorar as funções cardiovasculares e pulmonares;

evitar o sedentarismo.

No âmbito emocional, o esporte na escola colabora para aumentar o bem-estar, melhorar a autoestima, ter resiliência e persistência.

Já no cognitivo, auxilia muito no desempenho escolar, pois contribui para melhorar o foco, memória, raciocínio e muito mais.

Além disso, a prática esportiva na escola ajuda a desenvolver, desde cedo, o gosto pelo hábito de se exercitar - o que beneficiará muito o indivíduo futuramente.

Estimula o convívio em grupo e o espírito de equipe

O esporte na escola trabalha o espírito de equipe e melhora a convivência em grupo, combatendo a timidez.

Com isso, os estudantes aprendem a ter mais respeito com os colegas e a serem mais empáticos.

Seja o esporte individual ou coletivo, é importante notar que o indivíduo pode atingir os objetivos sem contar com a ajuda de uma equipe - o que pode ser composta pelos colegas ou pelos próprios instrutores e demais envolvidos na organização da atividade.

Portanto, os esportes transmitem valiosos ensinamentos que ajudam os alunos a viver melhor em sociedade, principalmente quando forem des-

envolver a carreira profissional.