

bet a partir de 1 real

<p>Praticar esporte na escola é muito divertido, e traz uma séri e de benefécios que vão muito além da recreação.</p>

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

<p>Além disso, atualmente, existem inúmeros tipos e modalidades de esportes e atividades físicas, então, certamente /, fica fáci l encontrar algum que a criança ou o adolescente goste.</p>

<p>Vamos conhecer quais são os principais benefécios do esporte na /, escola? Continue a leitura e descubra!1.</p>

<p>Contribui para saúde física e mental</p>

<p>Não é nenhuma novidade que as atividades físicas são

o essenciais /, para a melhoria da saúde e qualidade de vida.</p>

<p>Na fase escolar, isso não é diferente.</p>

<p>O esporte na escola ajuda a:</p>

<p>combater /, a obesidade;</p>

<p>diminuir a ansiedade e o estresse;</p>

<p>desenvolver a musculatura;</p>

<p>fortalecer os ossos;</p>

<p>melhorar a coordenação motora;</p>

<p>ativar a circulação sanguínea;</p>

<p>melhorar as funções cardiovasculares /, e pulmonares;</p&

gt;

<p>evitar o sedentarismo.</p>

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

lt;/p>

<p>Já no cognitivo, auxilia muito no desempenho escolar, pois contrib

ui para melhorar o foco, memória, raciocínio e muito mais.</p>

<p>Além /, de tudo isso, a prática esportiva na escola ajuda a

desenvolver, desde cedo, o gosto pelo hábito de se exercitar /, - o que be

neficiará muito o indivíduo futuramente.2.</p>

<p>Estimula o convívio em grupo e o espírito de equipe</p>

<p>O esporte na escola /, trabalha o espírito de equipe e melhora a

convivência em grupo, combatendo a timidez.</p>

<p>Com isso, os estudantes aprendem a ter /, mais respeito com os colegas

e a serem mais empáticos.</p>

<p>Seja o esporte individual ou coletivo, é notável que não

há /, como atingir os objetivos sem contar com a ajuda de uma equipe - qu

e pode ser composta pelos colegas ou /, pelos prórios instrutores e demais

s envolvidos na organização da atividade.</p>

<p>Portanto, os esportes transmitem valiosos ensinamentos que ajudarã

o os alunos a /, conviver melhor em sociedade, principalmente quando forem dese

nvolver a carreira profissional.</p>