

## bet a partir de 1 real

&lt;p>Praticar esporte na escola &#233; muito divertido, e traz uma s&#233;rie e de benef&#233;cios que v&#227;o muito al&#233;m da recrea&#231;&#227;o.&lt;/p>

&lt;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 v&#225;rias esferas da vida.&lt;/p>

&lt;p>Al&#233;m disso, atualmente, existem in&#250;meros tipos e modalidades de esportes e atividades f&#237;sicas, ent&#227;o, certamente /, fica f&#225;cil encontrar algum que a crian&#231;a ou o adolescente goste.&lt;/p>

&lt;p>Vamos conhecer quais s&#227;o os principais benef&#233;cios do esporte na /, escola? Continue a leitura e descubra!1.&lt;/p>

&lt;p>Contribui para sa&#250;de f&#237;sica e mental&lt;/p>

&lt;p>N&#227;o &#233; nenhuma novidade que as atividades f&#237;sicas s&#227;o

essenciais /, para a melhoria da sa&#250;de e qualidade de vida.&lt;/p>

&lt;p>Na fase escolar, isso n&#227;o &#233; diferente.&lt;/p>

&lt;p>O esporte na escola ajuda a:&lt;/p>

&lt;p>combater /, a obesidade;&lt;/p>

&lt;p>diminuir a ansiedade e o estresse;&lt;/p>

&lt;p>desenvolver a musculatura;&lt;/p>

&lt;p>fortalecer os ossos;&lt;/p>

&lt;p>melhorar a coordena&#231;&#227;o motora;&lt;/p>

&lt;p>ativar a circula&#231;&#227;o sangu&#237;nea;&lt;/p>

&lt;p>melhorar as fun&#231;&#245;es cardiovasculares /, e pulmonares;&lt;/p>

&lt;p>

&lt;p>evitar o sedentarismo.&lt;/p>

&lt;p>No &#226;mbito emocional, o esporte na escola colabora para aumentar o bem-estar, melhorar a autoestima, ter resili&#234;ncia /, e persist&#234;ncia.&

&lt;/p>

&lt;p>J&#225; no cognitivo, auxilia muito no desempenho escolar, pois contrib

ui para melhorar o foco, mem&#243;ria, racioc&#237;nio e muito mais.&lt;/p>

&lt;p>Al&#233;m /, de tudo isso, a pr&#225;tica esportiva na escola ajuda a

desenvolver, desde cedo, o gosto pelo h&#225;bito de se exercitar /, - o que be

neficiar&#225; muito o indiv&#237;duo futuramente.2.&lt;/p>

&lt;p>Estimula o conv&#237;vio em grupo e o esp&#237;rito de equipe&lt;/p>

&lt;p>O esporte na escola /, trabalha o esp&#237;rito de equipe e melhora a

conviv&#234;ncia em grupo, combatendo a timidez.&lt;/p>

&lt;p>Com isso, os estudantes aprendem a ter /, mais respeito com os colegas

e a serem mais emp&#225;ticos.&lt;/p>

&lt;p>Seja o esporte individual ou coletivo, &#233; not&#225;vel que n&#227;o

h&#225; /, como atingir os objetivos sem contar com a ajuda de uma equipe - qu

e pode ser composta pelos colegas ou /, pelos pr&#243;rios instrutores e demais

envolvidos na organiza&#231;&#227;o da atividade.&lt;/p>

&lt;p>Portanto, os esportes transmitem valiosos ensinamentos que ajudar&#227;

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

nvolver a carreira profissional.&lt;/p>