

Escola SATHYA SAI de Ribeirão Preto

Professor

Luis Henrique Wagner Nogueira - Educação Física
Celular: (16) 99867-4672 - E-mail: educadorfisicorp@gmail.com

BENEFÍCIOS DOS ESPORTES COLETIVOS

Praticados tanto de forma competitiva como atividade recreativa e de lazer, os esportes coletivos têm como um dos objetivos principais a dinâmica de equipe, agilidade, coordenação, além da organização técnica e estratégica do jogo.

Os benefícios dos esportes coletivos são muitos e vão desde o bem-estar à comunicação entre os esportistas. Além disso, o exercício regular contínuo para quem compete, diminui muito o risco de doenças graves, especialmente doenças cardiovasculares crônicas. Os esportes melhoram, também, o raciocínio, a disposição física, colabora para o aumento da autoestima, bem como outras atribuições fundamentais para o indivíduo.

Entre as diversas modalidades dos esportes coletivos, algumas são mais praticadas, como: vôlei, futebol, handebol e basquete.

1) Leia o texto e responda o texto abaixo

a) Quais são os objetivos principais dos esportes coletivos?

a) _____

b) Após ler o texto acima, responda quais são os benefícios dos esportes coletivos?

b) _____

c) De acordo com a leitura, o que os esportes coletivos podem melhorar?

c) _____

d) Entre as diversas modalidades de esportes coletivos quais são as mais praticadas no Brasil

d) _____

