

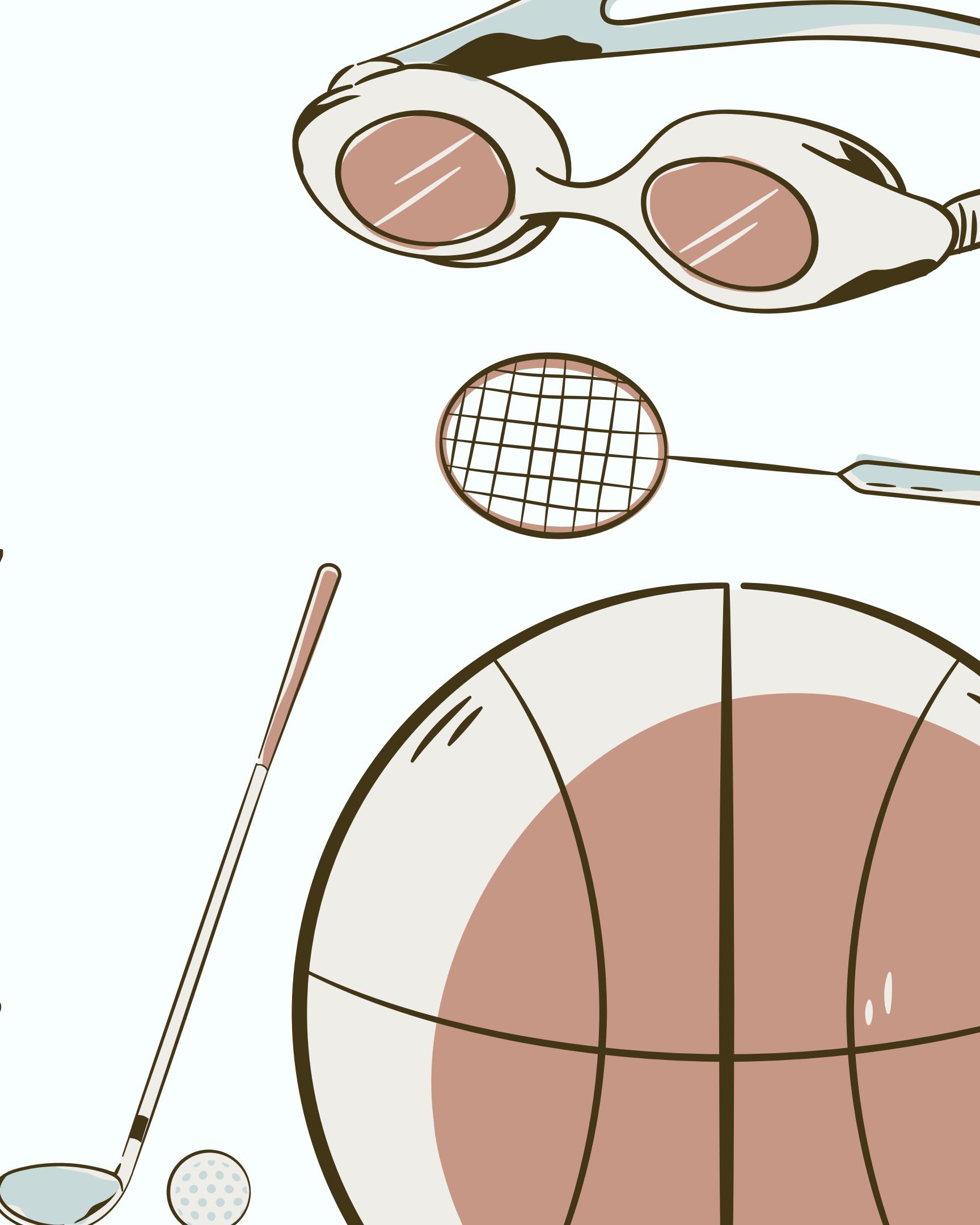


física na escola

**Robert ,Leonardo,
Gustavo e Pedro
Vinicius**

Desenvolvimento motor e habilidades corporais

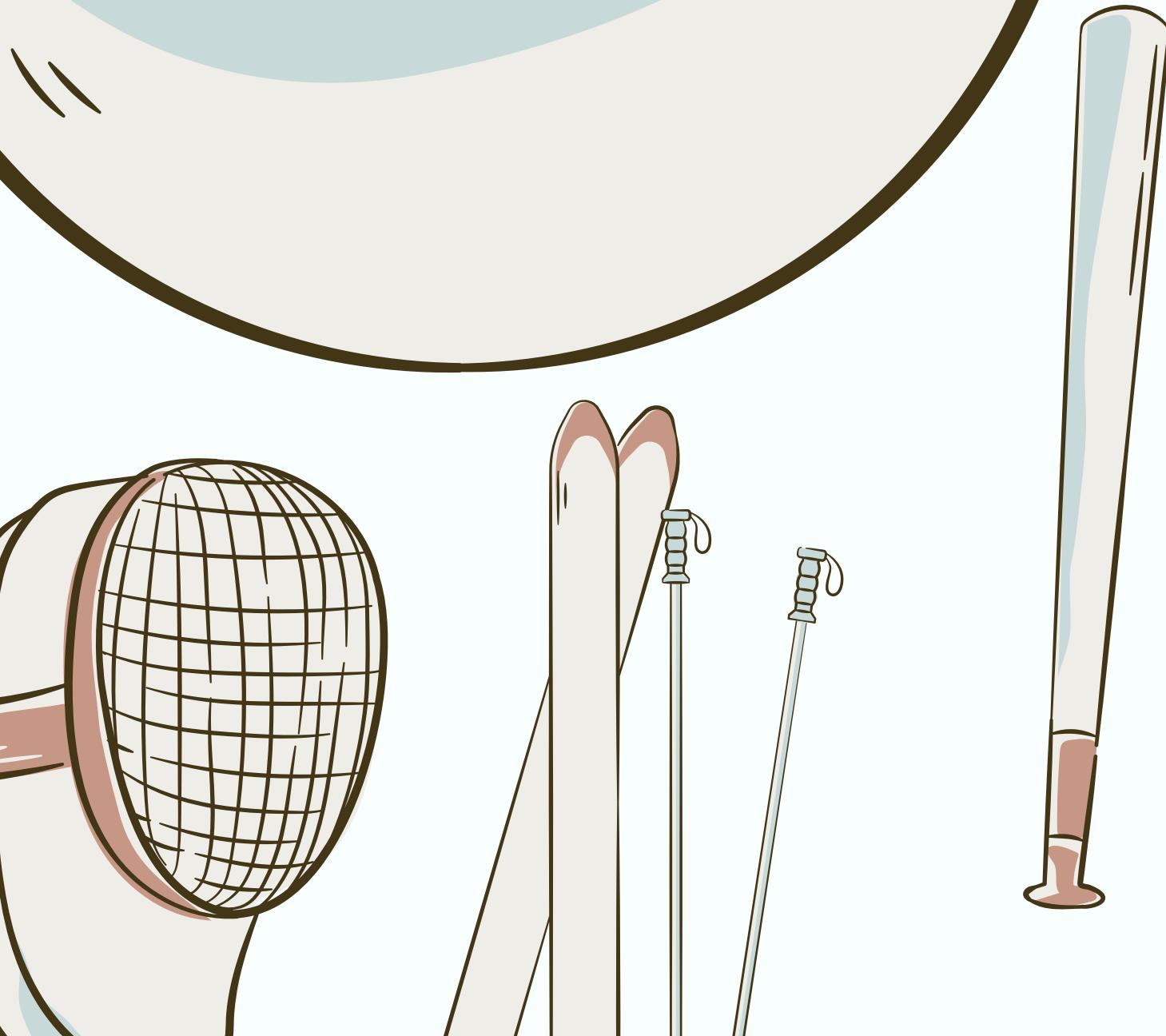
O desenvolvimento motor é o processo pelo qual aprendemos a usar melhor o nosso corpo – correr, pular, equilibrar, arremessar. Quanto mais nos movimentamos, mais nosso cérebro entende como controlar força, velocidade e coordenação. É como “afinar” o corpo para que ele responda melhor ao que queremos fazer.





Socialização, cooperação e respeito nas práticas esportivas

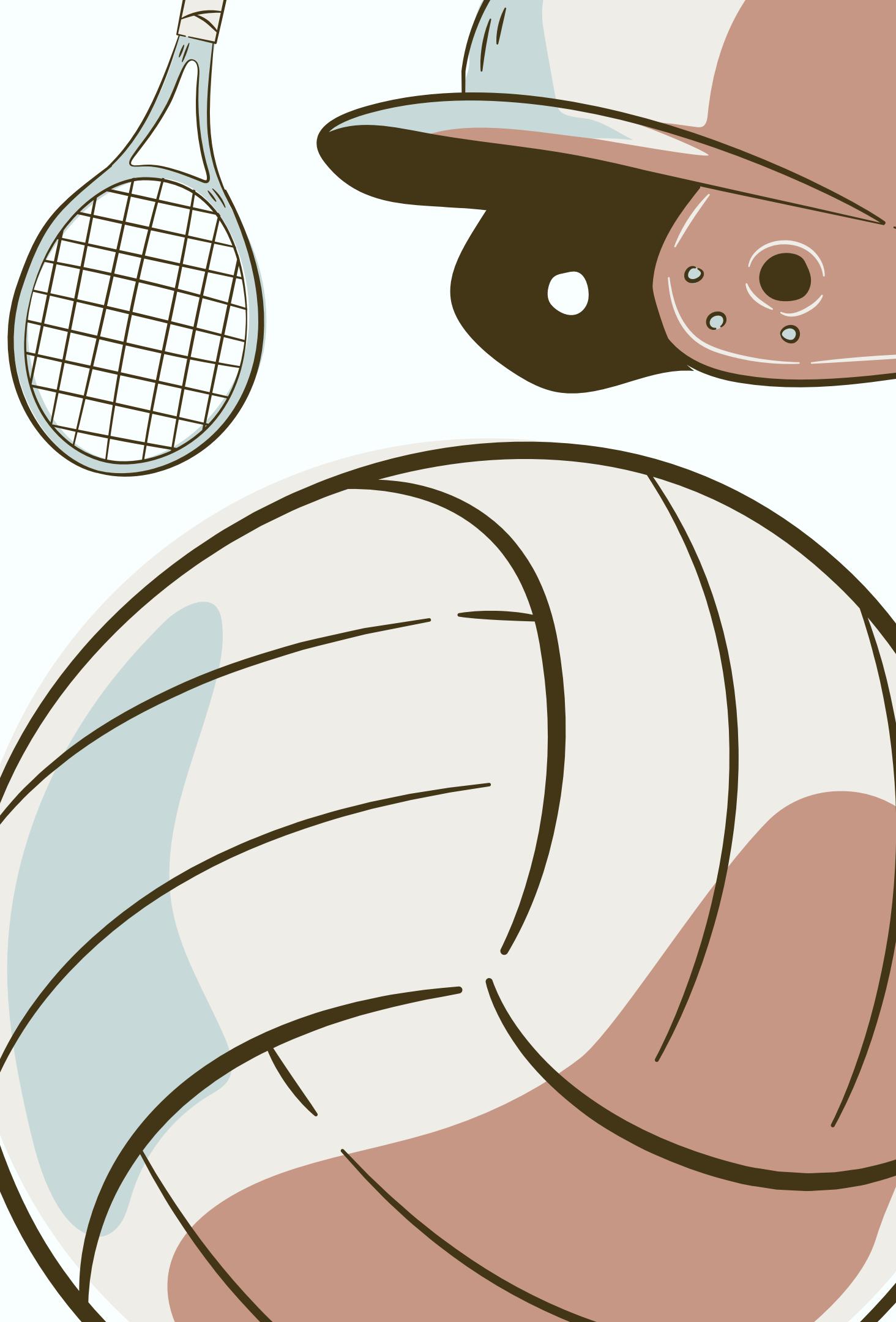
**O esporte é um jeito natural de
aprender a conviver com os outros.
Jogando, a gente descobre que vencer
sozinho é raro, então cooperação vira
algo essencial. Além disso, regras,
falhas e vitórias ensinam respeito: ao
adversário, ao colega e ao próprio jogo.**



Importância da atividade física para a saúde

**Mover o corpo é uma das formas mais
simples e eficientes de manter a saúde.**

**Atividades físicas fortalecem
músculos, coração, pulmões e até
melhoram o humor. Não é só sobre
“malhar”: é sobre dar ao corpo o que
ele precisa para funcionar melhor todos
os dias.**



A stylized illustration of a soccer ball with blue and white panels and black outlines. Below it, two soccer players' legs in white socks and brown boots are shown, one kicking a ball. The background is light blue.

Educação física como formação de disciplina e valo

**A educação física vai além do exercício.
Ela ajuda a criar disciplina – cumprir
horários, respeitar regras, insistir
mesmo quando é difícil. Também
desenvolve valores como
responsabilidade, persistência e
justiça, que são úteis tanto no esporte
quanto na vida.**