<header>­­­­

<h1> Educação Física </h1>

<p> Tudo que aquilo que você precisa saber sobre a Educação Física para manter uma vida saúdavel. </p>

</header>

<nav>

</nav>

<main>

<article>

<h2> Origem da Educação Física </h2>

<p>

A origem da Educação Física remota a tempos do homem primitivo que precisava desenvolver capacidades corporais com finalidade de ganhar seus desafios, porque era uma questão de vida ou morte. Tudo isso acontecia de maneira inconsciente, mas foi neste período que verificamos os primeiros registros da força física humana sendo exercida.

</p>

<p>

Historiadores desvendaram que, no Oriente, os humanos logo começaram a se tornar mais civilizados devido aos exercícios que tinham um sentido moral preparatório para a vida. Na índia, a atividade física estava completamente unida com o ensino e a religião daquela sociedade. Algumas práticas na China conferiam a guerra de forma a aprimorar as qualidades físicas e motoras dos guerreiros.

</p>

<p>

O berço dos esportes, remota à sociedade grega antiga, em um momento onde a atividade física era muito importante e estava ligada a intelectualidade e a espiritualidade em forma de mitologia e de filosofia de vida, onde o corpo bem definido possuía bons olhares, tais como vitalidade, destreza, saúde e, é claro, força. Foi nesta época em que os próprios gregos criaram os Jogos Olímpicos, onde os mesmos faziam homenagens aos seus deuses com a prática de competições.

</p>

<p>

A Educação Física no Brasil teve origem graças a uma grande miscigenação cultural, desde os índios que aqui já habitavam até os imigrantes que acrescentaram inúmeras fontes para que a atividade física fosse aprimorada de acordo com as necessidades de seu tempo. Mas a educação física como disciplina possui a sua origem por volta da metade do século XIX, sendo este o período do Brasil Império, onde existiam leis que incluíam a ginástica na grade de ensino dos estudantes. Porém, apenas na década de 1990, que a atividade física obtém um status mais amplo na sociedade, até se tornar o que conhecemos atualmente.

</p>

<imagem>

<h2> Qual a importância da educação física? </h2>

<p>

A educação física é uma área que trabalha para introduzir o ser humano na cultura do movimento. Para isso, propõe uma série de atividades planejadas para a promoção do condicionamento físico de crianças, jovens e adultos, sendo uma importante área para colaborar tanto com a saúde física quanto mental.

</p>

<p>

</p>

<p> </p>

<p> </p>

</article>

</main>

<footer>

<p> Site criado por Victor Gabryel a partir dos conhecimentos do Cursoemvideo. </p>

</footer>

Referencias

<https://www.ginasticshop.com.br/quando-surgiu-a-educacao-fisica/#:~:text=Mas%20a%20educa%C3%A7%C3%A3o%20f%C3%ADsica%20como,grade%20de%20ensino%20dos%20estudantes>.

https://blog.anhanguera.com/qual-e-a-importancia-da-educacao-fisica/