

# PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

INSTITUTO PARA O DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO,  
AMBIENTAL, ESPORTIVO E SOCIAL DE MATO GROSSO  
PROGRAMA “BOM DE BOLA, BOM DE ESCOLA”

**IDEAES**  
INSTITUTO



Olá galerinha, tudo bem com vocês?  
Hoje nós vamos falar sobre a “Prática de atividades físicas”.

Isso mesmo! Hoje vamos aprender sobre a importância da atividade física em nossa vida diária.

Mas vocês sabem o que é atividade física?

Atividade física é qualquer movimento que fazemos com o corpo e faz com que a gente gaste energia. É como se fosse um combustível do carro.

Por exemplo:

Dar um passeio.

Ou ir para a escola..

Esticar os braços para pegar algo.

Brincar, fazer esportes.





Para ser mais saudável é essencial vocês se manterem ativos e fazerem atividade físicas todos os dias.

Isso mesmo crianças!!! Eu por exemplo jogo futsal quase todos os dias durante o recreio da minha escola.

Devemos fazer esportes ou qualquer outra prática de atividade física por meia hora de três a cinco vezes por semana.

Assim, nosso coração, músculos e ossos ficarão mais fortes.

Além disso, quando praticamos esportes nos sentimos com mais força e confiança em nós mesmos.

Eu gosto muito de praticar atividade física, pois jogando futsal faço muitos amigos e fico muito bem!

O esporte nos ensina a nos relacionar com os outros, a resolver situações juntos e a respeitar as regras do jogo.

Tudo isso é muito importante e útil para nós. Não é mesmo? Pois esses ensinamentos levamos para a vida, mesmo quando não estamos praticando esporte.



E você, gosta de praticar algum esporte?

Claro que sim, né!!! Há muito esportes diferentes. Cada um deve escolher aquele que mais gosta e com o que mais se diverte.

Mas além de esporte existem muitas coisas fáceis que podemos fazer todos os dias para sermos mais saudáveis e ... sem tanto esforço!

Como por exemplo, subir e descer escadas, brincar no recreio, ir a pé para a escola, ajudar nas tarefas domésticas, arrumando a cama ou colocando o lixo para fora, arrumando os brinquedos, levando o cachorro para passear, etc...



E sabe por que esses exemplos são tão bons para nossa saúde galerinha?

Porque quando nós fazemos atividade física o coração bate mais rápido, respiramos mais profundamente e fortalecemos músculos e ossos.

E fazendo todos os dias, todo o nosso corpo funciona melhor, além disso, se não tivermos preguiçinha, cada vez custará menos fazer as coisas e nosso humor ficará melhor.





Nos dias em que jogo futsal ou brinco durante o recreio, me sinto muito melhor.

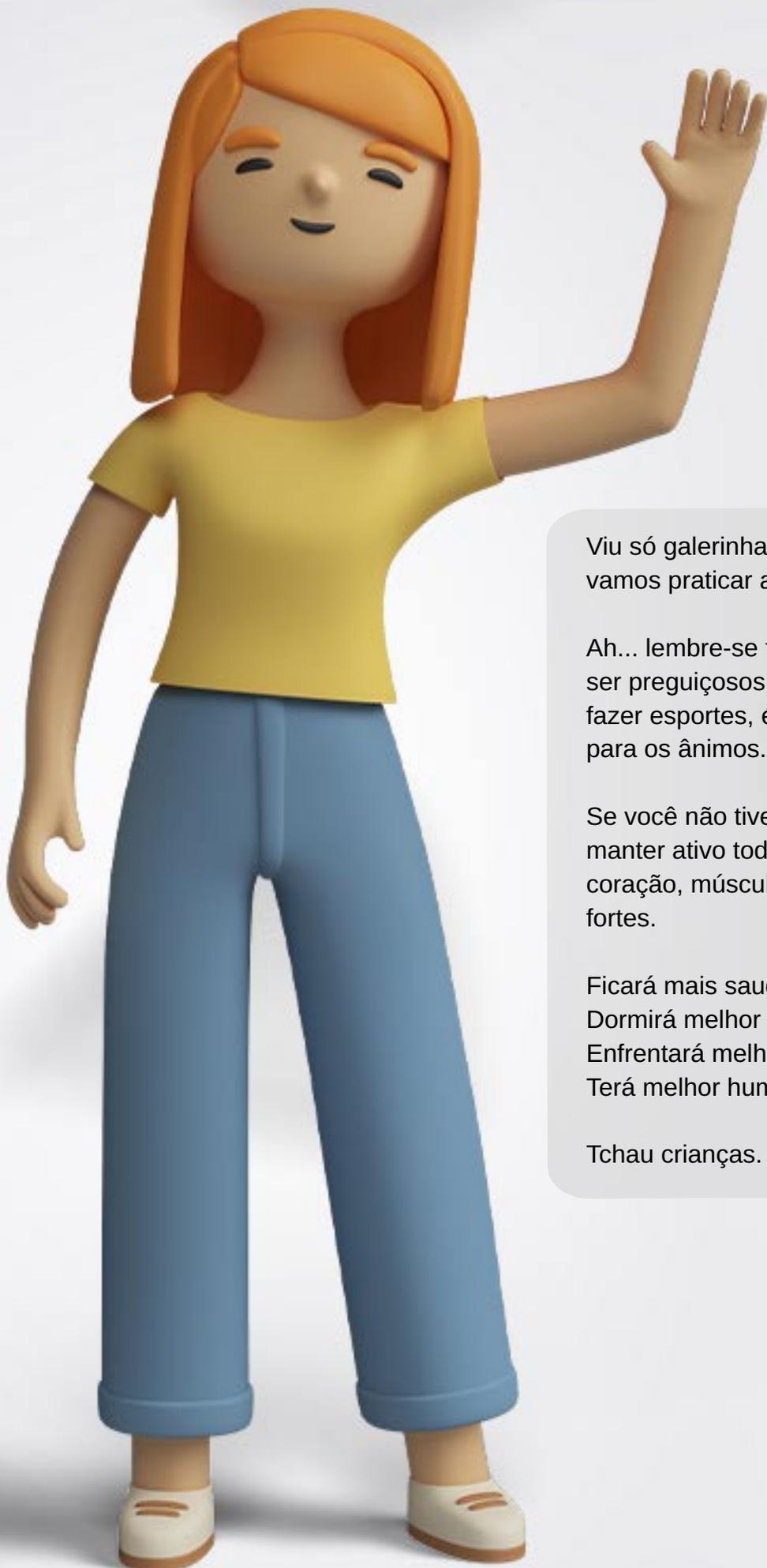
E quando vou a pé para a escola, chego na aula mais alegre e mais desperto e entendo mais as coisas.

E isso também nos ajuda a ter um sono melhor.

Nos dias em que fazemos bastante atividade física, dormimos melhor, pois nosso corpo precisa recuperar as forças a noite. Além disso, vamos dormir antes e o nosso sono é mais profundo.

E no dia seguinte, acordamos mais felizes.





Viu só galerinha? Deixe de preguiça e vamos praticar atividade física.

Ah... lembre-se todos. Não podemos ser preguiçosos. Brincar, pular, correr, fazer esportes, é bom para a saúde e para os ânimos.

Se você não tiver preguiça e se manter ativo todos os dias, terá coração, músculos e ossos mais fortes.

Ficará mais saudável e ágil.  
Dormirá melhor à noite.  
Enfrentará melhor os desafios.  
Terá melhor humor e alegria.

Tchau crianças. Até a próxima aula!

**INSTITUTO PARA O DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO,  
AMBIENTAL, ESPORTIVO E SOCIAL DE MATO GROSSO  
PROGRAMA “BOM DE BOLA, BOM DE ESCOLA”**

**I D E A E S**  
I N S T I T U T O

