

# Aprendendo a competir

*Atividades esportivas ajudam na socialização e saúde dos alunos*

**A**s atividades físicas, além de fundamentais para a manutenção de uma vida saudável, têm papel importante no processo de socialização e no desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo dos jovens. Nas escolas, as aulas de educação física são disciplinas curriculares obrigatórias e são, também, as preferidas da garotada.

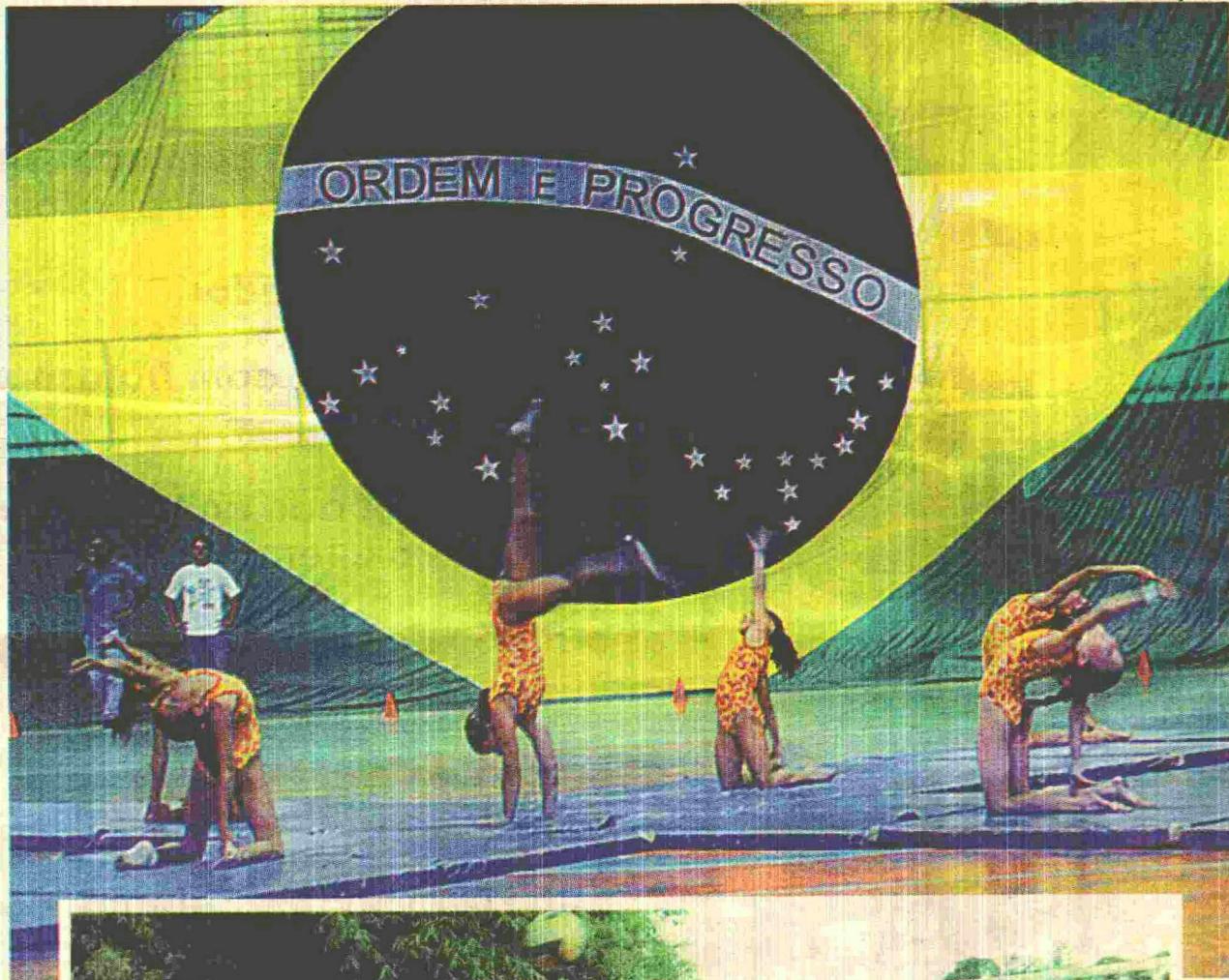
Nessas aulas, os alunos se exercitam com atividades recreativas, se divertem com jogos e competições e aprendem a praticar esportes como o vôlei, futebol, handebol e basquete. "Durante a prática destes esportes, é surpreendente como os alunos aprimoram suas capacidades motoras e também de socialização", garante José Asdrubal, professor de Educação Física.

As aulas, que normalmente seguem o padrão de 50 minutos, começam com o alongamento, o aquecimento e uma pequena recreação. "Após essas etapas, o aluno já está no ponto de bala para a prática dos esportes convencionais", brinca o professor de Educação Física Ronélio Santana. Após muita atividade física, os jovens fazem um relaxamento e podem voltar mais calmos para a sala de aula. Dentro da disciplina de Educação Física existe, também, as aulas teóricas, onde o estudante aprende as regras e a história dos esportes.

Durante as atividades é normal que alguns alunos se destaquem mais que os outros, ou até mesmo que percebam que não gostam de praticar esportes. "É nestas aulas que o aluno descobre suas qualidades natas para algum esporte específico, ou não", ressalta Ronélio, que foi professor da triatleta olímpica Mariana Ohata.

Asdrubal ressalta que, apesar de trazerem um bem incotestável aos jovens, as aulas realizadas de uma a duas vezes por semana, deveriam ser ministradas por – pelo menos – três vezes na semana. "Se as atividades físicas fossem mais freqüentes nas escolas, existiriam muito menos crianças sedentárias e obesas", avalia.

CEDOC/JOSEMAR GONÇALVES



CEDOC/MINERVINO JUNIOR/27.06.2002

