

A importância da atividade física na infância

Hábitos saudáveis, como atividade física, alimentação balanceada e sono de qualidade são benéficos para pessoas de todas as faixas etárias. Crianças que não praticam exercícios físicos tendem a se tornar adultos sedentários, enquanto as que praticam, além de se desenvolver, aprendem a competir e a trabalhar em equipe.

Fonte: Site Gazeta Esportiva. <https://goo.gl/3M4j8B>.



E você, pratica alguma atividade física?
Vamos conhecer um pouco sobre os hábitos esportivos da sua turma?



Vamos planejar uma pesquisa!

Para começar, reúna-se com 2 ou 3 colegas e elaborem coletivamente algumas questões que possam ser utilizadas para compor um questionário sobre a prática de atividades físicas em sua turma.

Em seguida compartilhe com toda a turma as questões elaboradas e reflitam sobre as características das respostas que serão obtidas por meio dessas perguntas. Mãos à obra!
