

Esporte e Inclusão

Ao estar envolvido em um esporte, o estudante aprende a reconhecer os limites do seu próprio corpo. No caso dos alunos com deficiência, essa limitação pode estar mais evidenciada, mas o envolvimento com os colegas na prática esportiva fortalece a motivação para buscar a superação.



Consciente de suas próprias limitações, o aluno tende a respeitar e a ser mais compreensivo com as dificuldades de seus colegas.

Dessa forma, ele estará mais propenso a ser generoso e a colaborar com outras pessoas do seu círculo social.

Esse autoconhecimento também beneficia no fortalecimento da autoestima. O esporte ensina os alunos a lidarem com as falhas, por permitir que elas ocorram sem a sensação punitiva. Caso uma pessoa erre um arremesso no basquete ou um gol, o jogo retorna e outras oportunidades podem aparecer para colocar a bola na rede, por exemplo.



Podemos resumir os benefícios do esporte em três palavras: lazer, saúde e educação. E essa última dimensão deve merecer especial atenção na escola. Então, socialize conosco quais as práticas esportivas que são disponibilizadas na sua escola? Quais você pratica? Ao praticar um esporte você acredita que se torna mais saudável de corpo e de mente? Explique.