**Colégio Edna Roriz**

**Atividade de Educação Física. prof. Sarah Lygia.**

Artigo para leitura

Esporte e superação: quebra de limites esportivos, físicos e sociais

(...) Uma das qualidades do esporte reflete-se no termo superação, onde o esporte pode ser visto em diversas áreas do cotidiano do ser social. Logo, pode-se perceber que esses envolvidos precisam apenas de mais um incentivo, mais uma palavra de apoio, para que possa se concretizar o poder de reação de um indivíduo, que momentaneamente estava perdido e de repente supera-se, sejam suas dificuldades físicas ou mentais, quer seja dentro do esporte em busca pela vitória, ou no seu cotidiano em situações problemáticas. Compreender melhor a influência do esporte na vida das pessoas e até que ponto o esporte é capaz de motivar um indivíduo a superar seus limites (esportivos, físicos, psicológicos, sociais), e os fatores e influências que moldam os hábitos dos indivíduos presentes nesse âmbito. O objetivo do presente estudo consiste em identificar a influência do esporte como elemento motivador presente no comportamento do homem, com vistas a aumentar a capacidade de superação de problemas cotidianos e apresentar o conjunto de fatores que influenciam o caráter social do indivíduo. Analisando o esporte como um todo, podemos afirmar que ele é um dos principais meios de superação dos indivíduos, pois, sabemos que por meio da prática esportiva seja ela formal ou informal esse benefício para a postura social é viável, ajudando assim a poder visualizar atitudes de superação na vida das pessoas. Logo, consideramos de alta relevância que os acadêmicos e profissionais de Educação Física, busquem em seus estudos científicos, evidenciar a importância do esporte na vida das pessoas como elemento motivador e capaz de modificar a vida de indivíduos (...)

EFDeportes.com, Revista Digital, 2012

Atividade

* Leitura do artigo completo

<https://www.efdeportes.com/efd164/esporte-e-superacao-quebra-de-limites.htm>

* Em relação ao texto esporte e superação responda:

1. Objetivo principal do artigo
2. Qual a influência do esporte em meio a sociedade
3. Como pode variar a motivação através do esporte de pessoa para pessoa.
4. Assista o vídeo abaixo

<https://www.youtube.com/watch?v=CoRTdUY9TTo>

Escreva um texto de opinião (10 linhas). Relacione o exemplo de superação citado no vídeo com a frase, “o esporte é capaz de motivar um indivíduo a superar seus limites”.