

VAMOS LER O TEXTO:

Competir ou Cooperar: Eis a Questão!

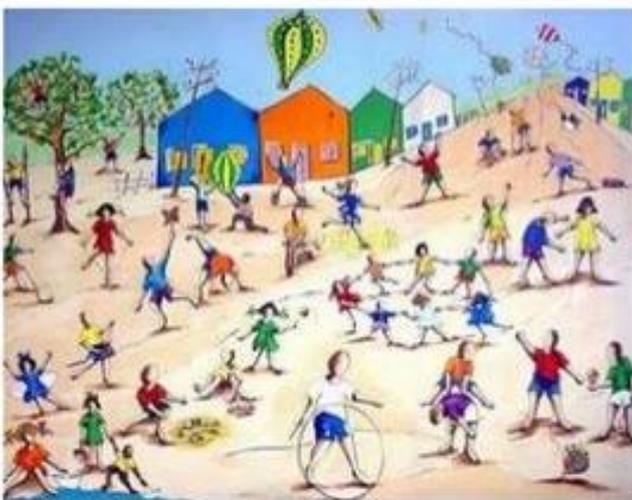
Jogar é viver e uma grande oportunidade criativa para encontrar com a gente mesmo. A partir disso, o "jogo" passa a ser consequência de nossas ações e relações em todos os âmbitos, principalmente nos jogos onde existem dois "estilos" básicos de jogo:

COOPERAÇÃO - que é o jogar **COM** o outro.

COMPETIÇÃO - que é jogar **CONTRA** o outro.

Na **COOPERAÇÃO**, as pessoas ou grupos combinam as suas atividades juntas para conseguir realizar um objetivo comum, de tal maneira que o êxito de alguma das partes concorra para um maior êxito das demais.

Na **COMPETIÇÃO**, quando uma pessoa ou um grupo tem como objetivo um melhor resultado em relação à outra pessoa ou grupo, é gerada a oposição. Muitas das escolhas, comportamento e atitudes que temos - conscientes ou inconscientes -, têm suas raízes no mito da "natureza competitiva" do Homem.



Podemos dizer que o comportamento cooperativo é um aspecto fundamental e que somente através da cooperação, e agindo como um valioso e cooperativo membro da sociedade, podemos superar nossas limitações e sentimentos de inferioridade. Por outro lado, uma falta de cooperação e um conseqüente sentimento de inadequação, são as raízes de todos os estilos de vida inadequada.

Hoje os jogos, já possuem esta visão e estão investindo em "Formação de Equipes". Mesmo quando é óbvio que a cooperação é a melhor estratégia, traz melhores resultados e produz bem estar, muitas pessoas – infelizmente - ainda preferem competir a cooperar.

Através dos jogos cooperativos visamos modificar a sociedade como um todo. Descrevemos neste estudo como é vista a competição na atualidade e como podemos desenvolver a cooperação através das aulas de educação física. Por fim nota-se que a competição em nossos dias assume um papel exclusivista, onde somente alguns tem o direito à vitória e as honras. Cabe aos profissionais de educação física conscientizarem seus alunos para favorecer o surgimento de uma sociedade mais cooperativa.

Concluimos que a competição em nossos dias assume um papel exclusivista, onde somente alguns têm o direito à vitória e as honras.

A cooperação através dos jogos cooperativos vem assumindo um papel importante na mudança da Educação Física Escolar, a fim de contribuir para uma visão não excludente, onde todos possam participar e ganhar. Com isso busca-se uma mudança em relação à sociedade na qual estamos inseridos. **E você, faz parte de qual time?**

2- Os esportes e os jogos só se aplicam de maneira competitiva?

3- Jogos cooperativos o que são?

4-Quais os Princípios dos jogos cooperativos?

5- A Cooperação X Competição.

A Cooperação É

A Competição: É um processo

SEDENTARISMO
Não praticar atividade física tem um peso enorme na incidência de doenças cardiovasculares, porque interfere em todos os outros fatores de risco.

PROBLEMAS DA VIDA SEDENTÁRIA

- Obesidade
- Perda da massa muscular
- Dores articulares
- Pressão alta
- Doenças cardíacas
- Encurtamento muscular
- Má postura
- Cansaço
- Baixa resistência orgânica
- Dores musculares após esforço
- Alto nível de estresse

