

Ficha n.º 8

Há um campeão dentro de ti!



Somos sempre bons em alguma coisa: algumas pessoas desenham bem, outras cantam de forma maravilhosa, outras têm jeito para Matemática...

No mundo do desporto também é assim: todas as pessoas têm um talento escondido: umas correm depressa, outras são muito flexíveis, outras marcam muitos golos.

O importante é que cada pessoa descubra uma actividade física que lhe dê prazer –

– a diversão e a satisfação da prática desportiva é mais importante que o vencer.

Conhece-te (responde e procura perceber porquê):

- Gosto de ter um horário rígido ou prefiro actividades mais livres, sem hora marcada?

-
- Qual a minha relação com o exercício físico: sinto-me confortável ou pouco à vontade?

-
- Gosto mais de desportos de grupo ou individuais?

-
- Prefiro actividades mais “puxadas” ou actividades mais calmas?

-
- Em relação ao desporto: preciso de motivações para não desistir ou tenho sempre muita força de vontade?

-
- O importante é competir e não ganhar. Concordas muito, pouco ou nada com a frase. Porquê?

-
- Existem equipamentos desportivos junto ao sítio onde moro?
-