

**Educação Física**  
**X**  
**Era digital**



Atualmente vivemos em uma chamada ERA DIGITAL. Nesta era, dividimos espaços com as novas tecnologias, estas tem nos ajudado muito, trazendo informações rápidas e ao alcance de um clique.

Celulares, tablets, smartphones, notebooks, computadores... estes são alguns aparelhos eletrônicos que nos possibilitam toda esta comodidade.

Antigamente as crianças precisavam fazer cursos para aprender a lidar com estas tecnologias, atualmente elas já aprendem desde bem pequenas. Atitudes como escolher o próprio jogo no computador é uma característica desta nova juventude, que se comunica com facilidade através dos meios digitais.

Uma das preocupações com esta juventude é a falta de disposição para as atividades físicas.

Brincadeiras tradicionais da infância estão sendo substituídas por assistir televisão, jogar vídeo game, mexer no celular, enfim, atitudes sem movimentação física, o que está tornando esta nova geração em indivíduos sedentários.



Desta forma, a prática de Educação Física na escola tem se tornado cada vez mais importante para estas crianças.

Problemas relacionados à saúde e aprendizagens tem sido cada vez mais comuns e estão diretamente relacionados com estes hábitos sedentários.

Como professora de Educação física me deparo constantemente com esta realidade. Crianças com sobrepeso, adolescentes com dificuldades na coordenação motora e que não querem fazer atividades físicas... Uma triste realidade, que ao mesmo tempo se torna um desafio em nossas escolas.





Devemos apresentar a esta geração o prazer de fazer um exercício físico. Correr, dançar ou jogar bola, são algumas das tarefas que o professor deve proporcionar ao aluno, bem como o maior número de movimentos corporais possíveis. Benefícios não só para a saúde, mas como para a qualidade de vida de seu praticante.

Proporcionar estas atividades de forma divertida e inovadora fazem com que esta geração conheça a importância dos exercícios físicos, e fazem com que conciliem o uso das tecnologias, com as práticas de atividades físicas, tornando-se assim jovens inteligentes e saudáveis.

