

Os Benefícios do Xadrez



Alguns benefícios do xadrez já são conhecidos desde a idade média, contudo só recentemente se tem estudado os seus efeitos na adolescência onde os impactos são mais significativos na cognição e desenvolvimento da aprendizagem. Inclusive em alguns países o Xadrez é aplicado como disciplina obrigatória.

Uma das grandes vantagens do xadrez, é o seu investimento inicial baixo, um tabuleiro e umas peças é o necessário para a prática desta modalidade durante uns bons anos.



SABIA QUE...

7 EM CADA 10

Adultos já jogaram xadrez ao longo da sua vida



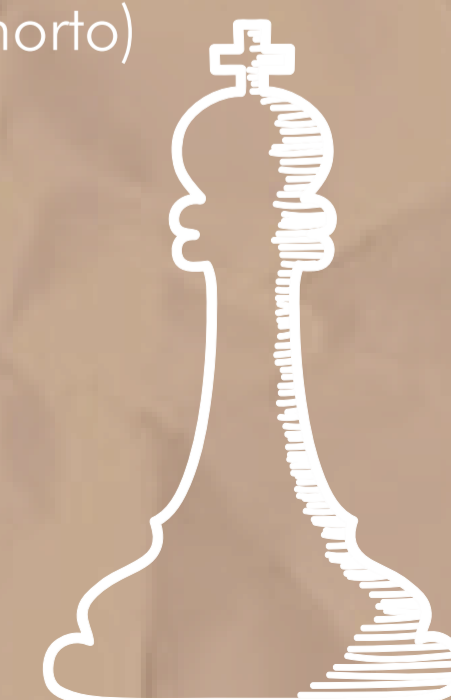
O TABULEIRO

O primeiro tabuleiro de Xadrez na Europa surge aproximadamente em 1090



O REI

A expressão "Xeque-mate" provém do persa "Shāh Māt" que significa (Rei morto)



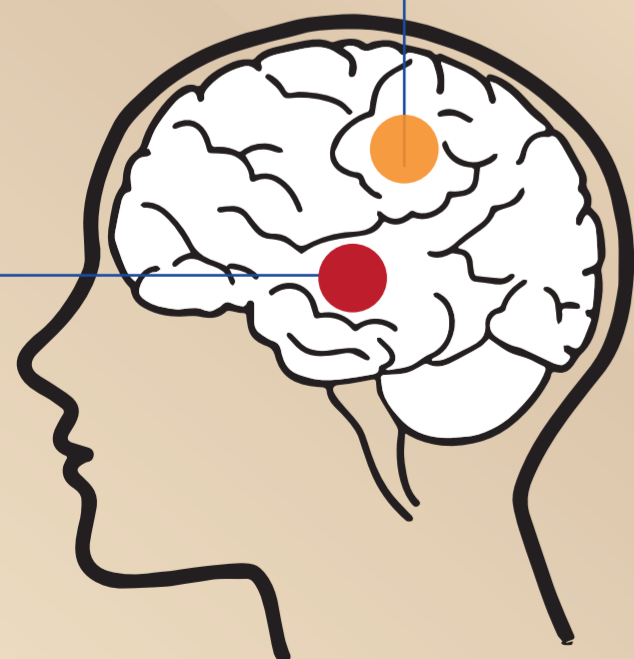
Núcleo Caudado

Responsável pelo pensamento rápido e pela formação do hábito corresponde à intuição esta notória nos jogadores intermediários e profissionais

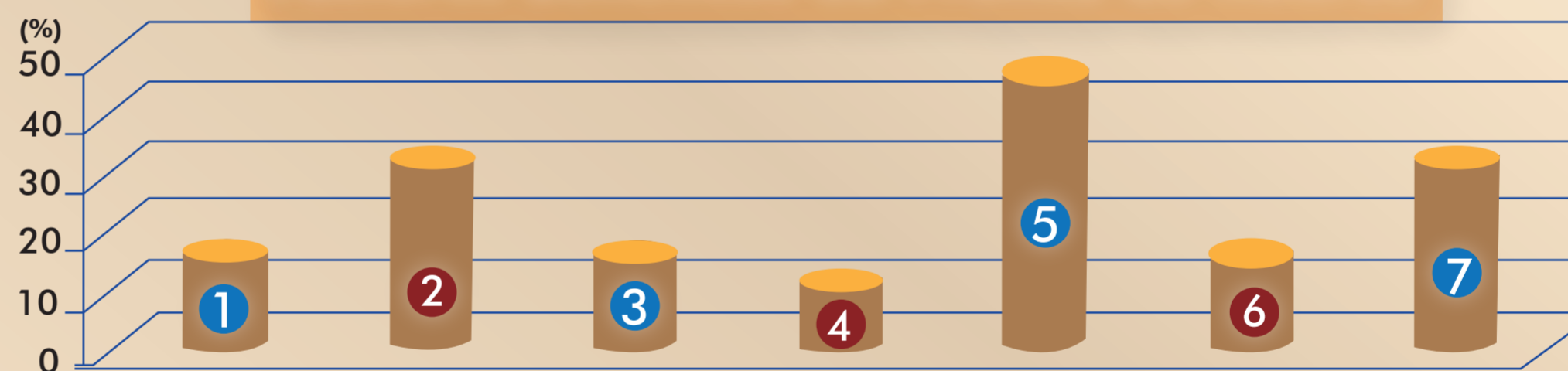


Área da Associação

No lado esquerdo do cérebro a região associa todas as informações captadas pelos sentidos. O raciocínio lógico de alto nível exigido pelo Xadrez coloca a área em grande funcionamento durante uma partida.



Factores Benéficos da Prática do Xadrez



- 1 Espirito de Equipa
- 2 Criatividade
- 3 Tomada de Decisões
- 4 Vínculo com Cotidiano
- 5 Atenção
- 6 Competitividade
- 7 Auto - Estima

E AINDA...

- Desenvolvimento do raciocínio matemático
- Maior desenvoltura ao tomar decisões
- Aumento da criatividade
- Aumento a memória
- Aumento da velocidade de pensamento
- Aumento da concentração



Consulte: www.fpx.pt

<http://www.fpx.pt/web/actividades/aprender-xadrez/ensino-de-xadrez>

Fontes:

www.efdeportes.com
pt.wikipedia.org
www.metro.co.uk