

casas de apostas casino

O dia 12 de outubro é uma das datas mais aguardadas por todos os pequenos: o Dia das Crianças! Pensando nisso, para promover mais saúde e bem-estar por meio da atividade física, nada mais prazeroso e divertido do que a prática de alguns esportes para crianças para melhorar o desenvolvimento físico, não é?

A natao, o futebol, a luta, a dança e a ginástica são algumas modalidades de esportes na fase infantil. Confira!

O Dia das Crianças é uma excelente data para lembrar da importância da atividade física na vida delas por meio da prática esportiva infantil e da prevenção de inúmeros problemas relacionados à saúde, como respiratórios, cardíacos e até mesmo posturais, bem como para todo o desenvolvimento do corpo, tanto físico quanto muscular.

Antes de listarmos os esportes mais indicados para as crianças, nós responderemos as seguintes dúvidas:

Esporte infantil: existe uma idade ideal para começar?

Quais os benefícios do esporte para crianças?

5 esportes para crianças.

Esporte infantil: existe uma idade ideal para começar?

O esporte não tem idade, desde que seja sob orientação de um profissional. Saiba mais!

Embora muitos lugares indiquem a prática esportiva a partir dos seis anos, nada impede que os pequenos comecem cedo, sabia? Isso porque a prática da atividade física, diferente do exercício físico, está relacionada a quaisquer coisas que movimentam o corpo, podendo ser desde uma tarde no playground do parque até uma aula de futebol ou natao.

No que diz respeito a idade pré-escolar, esse é o período mais indicado para iniciar a prática esportiva, pois as aulas estão relacionadas à socialização e ao desenvolvimento físico e mental.

E os bebês? Eles também podem fazer algumas atividades, como, por exemplo, a natao, que promove o fortalecimento muscular, trabalha o equilíbrio e, conseqüentemente, o desenvolvimento motor, ajudando no engatinhar e no andar.

Independente da idade da criança, é importante sempre ter o acompanhamento de um professor da modalidade escolhida ou um profissional de educação física.

Quais os benefícios do esporte para crianças?