

xbete

A prática de esportes traz inúmeros benefícios - e ela que nos move por aqui na Escola Guga. Mas, ainda mais importante que ter o esporte na vida é praticar esportes desde a infância. Se você cresceu com os esportes, sabe o que estamos falando. Mesmo que não tenha percebido, certo que ter esse hobby desde pequeno fez muita diferença na sua vida. Para que você entenda a importância que o Esporte tem na vida dos seus filhos e incentive a prática regular na rotina deles, a Escola Guga te conta os principais benefícios de praticar esportes desde a infância, desde aspectos físicos até o desenvolvimento emocional.

Continue lendo e entenda 5 benefícios de praticar esportes desde a infância:

- Desenvolve a coordenação motora
- Coordenação motora é o nome que damos para a capacidade do corpo de realizar um movimento da melhor maneira possível.
- Desde os primeiros passos, é essa habilidade que começa a ser trabalhada pelo corpo - o que faz com que a infância seja a fase mais importante para o desenvolvimento da coordenação motora.
- O aprendizado de movimentos complexos é uma das formas mais eficazes no desenvolvimento da coordenação motora.
- Qualquer que seja a modalidade praticada pela criança, o esporte estimula, na prática diária, movimentos rápidos e precisos e, por isso, é considerado um dos grandes despertadores da capacidade motor do ser humano.
- Amadurece os sentimentos
- Um fator muito relevante em relação ao esporte é a competição.
- Nem sempre é possível ganhar, e isso faz com que as crianças tenham que aprender a lidar com suas decepções para manter uma prática saudável.
- Por mais que isso possa não parecer muito, saber perder desde cedo é um fator crucial para evitar frustrações no futuro.
- Assim como a coordenação motora, a forma como lidamos com nossos sentimentos é desenvolvida desde cedo - o que faz esse aprendizado precoce ter um efeito expressivo para o resto da vida.
- Ensina a ter responsabilidade
- Todo esporte tem suas regras.