

kirna zabete

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

prática esportes desde a infância;

Se você cresceu com os esportes, sabe /, do que estamos falando.

;

Mesmo que não tenha percebido, certo que ter esse hábito

desde pequeno fez muita diferença na /, vida;

Para que você entenda a importância que o Esporte tem na vida

dos seus filhos e incentive /, regular na rotina deles, a Es

cola Guga te conta os principais benefícios de praticar esportes desde a in

fância, desde aspectos /, físicos até o desenvolvimento emocio

nal.

Continue lendo e entenda;

5 benefícios de praticar esportes desde a infância1.

;

Desenvolve a coordenação motora;

Coordenação motora /, o nome que damos para a capacidade

do corpo de realizar um movimento da melhor maneira possível;

Desde os primeiros passos, /, essa habilidade começa a ser trabal

hada pelo corpo - o que faz com que a infância seja a fase mais /, importa

nte para o desenvolvimento da coordenação motora;

O aprendizado de movimentos complexos /, uma das formas mais eficaz

es no desenvolvimento da /, coordenação motora;

Qualquer que seja a modalidade praticada pela criança, o esporte e

stimula, na prática dinâmica, movimentos rápidos e precisos e, /,

por isso, /, considerado um dos grandes despertadores da capacidade motora

do ser humano.2.

Amadurece os sentimentos;

Um fator muito relevante em /, relação ao esporte /, a c

ompetição.

Nem sempre /, possível ganhar, e isso faz com que as crian

ças tenham que aprender /, a lidar com suas decepções para manter um

prática saudável.

Por mais que isso não pareça muito, saber perder desde /,

cedo /, um fator crucial para evitar frustrações no futuro.

;

Assim como a coordenação motora, a forma como lidamos com nos

so /, sentimentos /, desenvolvida desde cedo - o que faz esse aprendizado

precoce ter um efeito expressivo para o resto da /, vida.3.

Ensina a ter responsabilidade;

Todo esporte tem suas regras;

Quem não as segue está sujeito a sofrer punições e,