

realsbet atendimento ao cliente

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 preveno de inúmeros problemas relacionados, como respiratrios, cardacos e at mesmo posturais, bem como para todo o desenvolvimento do corpo, tanto quanto muscular.

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

Esporte infantil: existe uma idade ideal para comear?
Quais os benefcios do esporte para crianças?
5 esportes para crianças.
Esporte infantil: existe uma idade ideal para comear?
O esporte n o tem idade, desde que seja sob orientao de um profissional. Saiba mais!

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

No que diz respeito a idade pr-escolar, esse o perodo mais indicado para iniciar a prtica esportiva, pois as aulas est relacionadas socializao e ao desenvolvimento físico e mental.

E os beb s? Eles tambm podem fazer algumas atividades, como, por exemplo, a natao, que promove o fortalecimento muscular, trabalha o equilbrio e, conseqentemente, o desenvolvimento motor, ajudando no engatinhar e no andar.

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

Quais os benefcios do esporte para crianças?