

site da esporte net

O Hipismo pode ser compreendido como arte, atividade de lazer ou esporte. Esse último surgiu no século XIX, inspirado no hbito dos ingleses, que cavavam raposas. Como esporte, o hipismo uma competição em que cavaleiros apresentam suas habilidades, em provas de precisão, velocidade e adestramento, considerando harmonia, precisão e resistência dos competidores durante as provas, compostas de cercas de quase 2 m de altura, barreiras, muros e fossos cheios de água. É um esporte que exige dons e qualidades do cavaleiro como nenhum outro, pois além de possuir aptidões físicas, como força, destreza e resistência, são necessárias também habilidades intelectuais, capacidade de decisão e paciência. O hipismo melhora a coordenação motora, o equilíbrio, a postura, a resistência aeróbica, regula a pressão arterial. Proporciona também benefícios psicológicos como: rapidez dos reflexos, o desenvolvimento da percepção de si próprio, melhora a autoconfiança, o processo de aprendizagem escolar e a socialização. O desenvolvimento do esporte ocorreu durante o século XX, quando foram criadas as primeiras pistas com obstáculos, para a prática dos saltos.

<p></p>

Autor: darrenmartinezphotography.com

Assunto: site da esporte net

Palavras-chave: site da esporte net

Tempo: 2024/10/21 7:16:19