

apostas online a partir de 1 real

<p>Como a Academia Americana de Psiquiatria de Crianças e Adolescentes (AACAP) mostra, os esportes têm diversos benefícios para as crianças, incluindo um papel fundamental no seu desenvolvimento físico, social e mental.</p>

<p>E o melhor: as opções são superdivertidas e versáteis que podem ser feitas tanto em casas quanto em apartamentos, com a criança sozinha ou com os amiguinhos.</p>

<p>Nessa fase, as mães e pais têm um papel muito importante: o do incentivo.</p>

<p>Uma das principais formas que os pais podem auxiliar na escolha da modalidade que os filhos vão praticar, considerando fatores como acessibilidade, preferência, aptidão e, claro, diversão.</p>

<p>

<p>Neste post, listamos os onze esportes infantis mais indicados para você conhecer e ajudar os pequenos a se decidirem.</p>

<p>1. Natacão</p><p>Você sabia que a natacão é um esporte que trabalha praticamente o corpo? Respira, coordena o movimento, memória e flexibilidade são alguns aspectos que ela estimula nessa modalidade.</p>

<p>Por esse motivo, ela é uma das atividades físicas mais recomendadas para os pequenos.</p>

<p>Além disso, praticar a natacão como um esporte ainda ajuda a melhorar o sono, a flexibilidade e as noções de tempo e de espaço.</p>

<p>Ela pode ser trabalhada por crianças de todas as idades, desde que acompanhadas de profissionais capacitados.</p>

<p>Muito interessante, não é mesmo? Ah, lembre-se que essa modalidade precisa de roupas específicas! Por isso, veja nosso conteúdo sobre a moda praia infantil e saiba como o seu filho ou atleta pode se vestir.</p>

<p>2. Futebol</p>

<p>Para a maioria dos brasileiros, o futebol e todas as suas modalidades derivadas são nossas velhas conhecidas.</p>

<p>Tem gente que gosta de bater uma bolinha junto; outros que amam assistir os jogos no fim de semana.</p>

<p>Seja como for, é fato que esse é um esporte amplamente praticado e divulgado por aqui.</p>

<p>O que você pode não saber é que o futebol não é só isso; é uma atividade bem intensa que trabalha coisas importantes nas crianças.