

# pokerstars a dinheiro real

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.

E o melhor: as atividades superdivertidas e versáteis que podem ser feitas tanto em casas quanto em apartamentos, com a criança sozinha ou com os amiguinhos.

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

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.

Neste post, listamos os onze esportes infantis mais indicados para você conhecer e ajudar os pequenos a se decidirem. Confira!

1. Natacão

Você sabia que a natacão é um esporte que trabalha praticamente o corpo? Respira, coordena o movimento, memória e flexibilidade são alguns aspectos que são estimulados nessa modalidade.

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

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

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

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.

2. Futebol

Para a maioria dos brasileiros, o futebol é todas as suas modalidades derivadas são nossas velhas conhecidas.

Tem gente que gosta de bater uma bolinha jô; outros que amam assistir os jogos no fim de semana.

Seja como for, é um esporte amplamente praticado e divulgado por aqui.

O que você pode não saber é que o futebol não é só descontração: na verdade, é uma atividade bem intensa que trabalha coisas importantes nas crianças