

betesporte nacional

<p>Confira 10 benefícios que o esporte proporciona para crianças , tanto para a saúde física quanto mental.</p><p>O esporte para crianças é 🗝 fundamental para seu desenvolvimento físico e mental.</p><p>Por isso, as aulas de educação física na escola são muito importantes.</p><p>Confira abaixo 10 🗝 razões para as crianças praticar em atividades físicas regularmente.1.</p><p>Ajuda no desenvolvimento</p><p>O esporte permite que a criança desenvolva a motricidade e a 🗝 coordenação motora.</p><p>Além disso, essa prática faz com que melhore a agilidade e a flexibilidade corporal, potencializa os reflexos, a velocidade 🗝 e a resistência ao esforço físico.</p><p>Ter o hábito de fazer uma atividade física regularmente também desenvolve: lateralidade;noção espacial;</p><p>desenvolvimento regular e equilibrado 🗝 do sistema músculo-esquelético;</p><p>desenvolvimento psicofísico correto;</p><p>crescimento regular e equilibrado do sistema músculo-esquelético;</p><p>fortalecimento das fibras musculares.2.</p><p>Auxilia no aprendizado cultural</p><p>A prática de esporte 🗝 também é uma oportunidade e para que as crianças tenham um aprendizado cultural.</p><p>Alguns esportes, como o judô, por exemplo, ainda ensinam 🗝 a filosofia de vida e a cultura de seus criadores e atletas.3.</p><p>Estimula uma vida saudável</p><p>Quando uma criança aprende a praticar 🗝 esportes na escola, ela também é incentivada a ter um estilo de vida mais saudável.</p><p>Além dos benefícios da própria atividade 🗝 física, a criança entende, por exemplo, como a boa alimentação e uma vida em movimento podem afetar diretamente seu rendimento.</p><p>Dessa 🗝 forma, a criança também passa a preferir uma alimentação mais saudável para que seu rendimento no esporte não seja prejudicado.</p><p>Alás, 🗝 esse é um ensinamento que acaba sendo levado para toda a {kO} família.4.</p><p>Fortalece o organismo e previne doenças</p><p>A prática de 🗝 um esporte também ajuda a fortalecer o organismo infantil.</p><p>Se a criança pratica essas atividades desde pequena, tem um desenvolvimento diferenciado, 🗝 pois;</p><p>previne a obesidade;</p>