

como fazer apostas da loteria online

O que é esporte?

Muitas pessoas tendem a confundir esporte e atividade física.

A diferença entre eles está no fato de que o esporte é uma atividade física organizada, ou seja, qualquer esporte é uma atividade física, mas nem toda atividade física é esporte.

Qualquer movimento do corpo que provoque gastos de energia é uma atividade física, seja levantar, sentar, andar, carregar coisas etc.

Quando falamos em esporte, estamos denominando um tipo específico de atividade física que possui características como competição, institucionalização, esforço físico e habilidades motoras específicas, padronização de espaços e regras, além da formação dos grupos.

Quando analisamos o esporte em suas especificidades, podemos perceber porque ele é tão importante no desenvolvimento infantil.

Quais os benefícios do esporte na infância?

O esporte, enquanto atividade física organizada, é importante

não apenas para o desenvolvimento físico e motor, mas também para o desenvolvimento social das crianças.

A partir de suas regras e condições, as crianças conseguem compreender formas de relacionarem-se com os outros, trocando experiências, competindo e ajudando uns aos outros.

Alguns autores defendem que a prática esportiva infantil é uma

forma de prevenir muitos adoecimentos futuros, como o estresse, problemas respiratórios, cardíacos, de coluna e outros.

Isso porque, a partir da prática de esportes, as crianças desenvolvem força e muscular, além de melhorarem o

desenvolvimento físico.

Outro aspecto relevante é o desenvolvimento da coordenação motora, sendo cotado, inclusive, como agente melhorador na escrita,

uma vez que permite relações mais eficientes com os objetos e limites materiais (como o lápis e a folha de papel). Não pare agora...

O esporte na infância pode ser prejudicial?

É importante que pais, professores e educadores físicos

estejam sempre atentos ao tipo de esporte que as crianças praticam.

O esporte praticado deve ser adequado à idade, ao peso,