

COMO MELHORAR SEU DESENVOLVIMENTO MOTOR?

O desenvolvimento motor é o processo pelo qual qualquer pessoa adquire e aperfeiçoa habilidades motoras ao longo do tempo, envolvendo a coordenação e controle dos movimentos corporais. Esse desenvolvimento é fundamental durante a infância e adolescência, pois inclui a evolução desde habilidades motoras básicas até habilidades mais complexas. Além do aprimoramento de habilidades motoras, esse desenvolvimento também é importante para melhorar a saúde física do adolescente!

FAÇA ESPORTES COLETIVOS



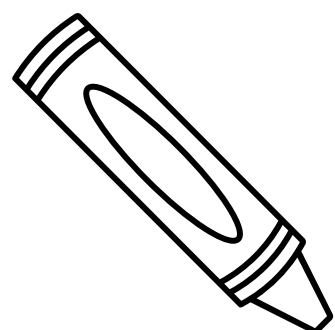
Esportes coletivos, como futebol, vôlei ou basquete, ajudam a desenvolver agilidade, força e velocidade de reação, ainda aprimorando o trabalho em equipe! Você pode praticar esses durante as aulas de educação física da sua escola, ou chamar seus amigos para jogar em um local próximo da sua casa!

FAÇA CAMINHADAS

As caminhadas ajudam melhorando a resistência física, fortalece os músculos das pernas e ajuda na coordenação simples do corpo. Você pode fazer pequenas caminhadas no dia, na distância e lugar que se sentir mais confortável para isso!



FAÇA DESENHOS E PINTE-OS



Tanto o desenho como a pintura podem aperfeiçoar os movimentos finos das mãos e melhora a concentração e a criatividade. Você pode desenhar o que imaginar (paisagens, pessoas, elementos) e os colorir com os materiais que tiver em mãos, como giz de cera, lápis de cor, canetinhas e até tintas!.