



Ginástica olímpica

Faixa etária: a partir de três anos

Custo: cerca de R\$ 60

Onde: é encontrada em clubes esportivos

Benefícios: dá flexibilidade, melhora o equilíbrio, desenvolve força, ensina a lidar com o medo de se machucar e de praticar novos exercícios



Vôlei

Faixa etária: a partir de sete anos

Custo: cerca de R\$ 80

Onde: em escolas e em clubes esportivos

Benefícios: trabalha o tempo de reação e a noção espacial, ensina a coordenar os membros superiores e desenvolve o coleguismo



Natação

Faixa etária: a partir de um ano

Custo: cerca de R\$ 150

Onde: clubes esportivos e escolas especializadas

Benefícios: melhora o condicionamento aeróbico e cardiorrespiratório, desenvolve a coordenação motora e ensina a se defender na água



Tênis

Faixa etária: a partir de cinco anos

Custo: cerca de R\$ 140

Onde: normalmente apenas em clubes esportivos

Benefícios: desenvolve a concentração, ensina a lidar com os próprios erros, trabalha membros superiores e região abdominal e aperfeiçoa o tempo de reação



Patinação

Faixa etária: a partir de três anos

Custo: cerca de R\$ 110

Onde: encontrado em poucos clubes esportivos

Benefícios: desenvolve a flexibilidade e a musicalidade, melhora a coordenação motora e aperfeiçoa o equilíbrio e a concentração



Handebol

Faixa etária: a partir de oito anos

Custo: cerca de R\$ 80

Onde: em escolas e clubes esportivos

Benefícios: ensina a trabalhar em equipe, os movimentos ganham agilidade, exercita a velocidade, desenvolve força e os membros superiores



Futebol

Faixa etária: a partir de quatro anos

Custo: cerca de R\$ 80

Onde: escolas e clubes esportivos

Benefícios: desenvolve o coleguismo, melhora o condicionamento cardiovascular, desenvolve uma visão mais ampla e periférica do espaço em que joga



Capoeira

Faixa etária: a partir de cinco anos

Custo: cerca de R\$ 90

Onde: academias, centros comunitários e escolas

Benefícios: desenvolve a coordenação motora, trabalha a musicalidade (canto e ritmo), melhora a disciplina e pode ser executada em qualquer espaço



Basquete

Faixa etária: a partir de sete anos

Custo: cerca de R\$ 100

Onde: escolas e clubes esportivos

Benefícios: melhora o condicionamento físico, a habilidade de corrida e a capacidade de se comunicar em grupo e aperfeiçoa a coordenação motora