Atividades radicais seguras para crianças

As atividades radicais para crianças são a receita perfeita para momentos de diversão e aprendizagem. Ao enfrentar novos desafios ao ar livre, os mais pequenos não só exploram o mundo de outra perspetiva, como também desenvolvem confiança, coragem e espírito de equipa. Preparados para descobrir as atividades que vão fazer as crianças saltarem de alegria? Vamos a isso.

Benefícios das atividades radicais para as crianças

A prática de atividades radicais revela-se fundamental para miúdos e graúdos. Traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental, auxilia o desenvolvimento e estimula características essenciais dos mais pequenos, como:

1. Perceção do próprio corpo;
2. Reconhecimento dos limites;
3. Promoção da autonomia;
4. Desenvolvimento da coordenação motora;
5. Habilidade para trabalhar em equipa;
6. Melhoria da aptidão física.

As 5 melhores atividades radicais seguras para crianças

Em terra, no ar ou na água, há muitas atividades por onde escolher. A sugestão do Rodinhas é que com tempo passe por cada uma delas. Espreite a lista de atividades radicais que preparamos para os mais novos:

1. Stand-up paddle

Uma atividade radical divertida que consiste em remar enquanto se equilibra numa prancha na água. Permite que as crianças desenvolvam o seu equilíbrio, concentração e coordenação motora, enquanto passam tempo de qualidade ao ar livre. É recomendada para crianças a partir dos 6 anos, desde que saibam nadar.

2. Rappel

Os pequenos aventureiros do rappel descem montanhas ou paredes rochosas, sempre com o auxílio de cordas e equipamento de segurança. Esta atividade radical para crianças promove a confiança e o trabalho em equipa. É indicada para crianças a partir dos 8 anos, sempre com supervisão especializada.

3. Slide

Os mais corajosos divertem-se no slide. Uma atividade que consiste em deslizar por um cabo preso entre dois pontos. Com muita emoção e adrenalina à mistura, esta atividade estimula a coragem e a confiança. Crianças a partir dos 7 anos podem participar, desde que o equipamento seja ajustado à sua altura e peso.

4. Canoagem

A canoagem permite que os mais novos naveguem em rios ou lagos, remando em pequenas canoas. É uma atividade radical que trabalha a força, a coordenação e, quando realizada em grupo, a cooperação. É adequada para crianças a partir dos **6 anos**, em águas calmas e sempre protegidas com colete salva-vidas.

5. Rafting

No rafting, os mais pequenos embarcam numa aventura em águas rápidas num barco insuflável. Esta atividade radical para crianças reforça o espírito de equipa, a coordenação e a capacidade de comunicação. É recomendada para crianças a partir dos 10 anos, dependendo do nível de dificuldade do rio.

Entre as melhores atividades radicais e os melhores desportos para crianças, há muitas diferenças. Teste as várias modalidades e analise a recetividade dos mais pequenos. Com certeza descobrirá o que realmente os apaixona.

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que também tem um toque de magia: proporciona uma viagem segura e divertida às crianças e permite aos adultos ter mais tempo livre. Ao contratar-nos está a facilitar a vida aos pais das crianças convidadas oferecendo-lhes um transporte seguro de recolha e entrega das crianças.

Para além da festa do pijama, nos restantes dias pode contar connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos, ganhando mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!