

*Eu li,
eu recomendo!*

Livro:

Um Esporte para Crianças e Jovens



Nicole Sperekas



Prof. José Américo da Cunha

“Um Esporte para Crianças e Jovens” pretende ajudar os pais a identificarem o melhor esporte para crianças de todas as aptidões.

Nicole Sperekas demonstra formas de discernir se a criança gosta de esportes e, caso contrário, como apresentar outras opções.

A obra apresenta capítulos que abrangem temas como nutrição para jovens atletas, maneiras de identificar estilos de treinamento e como determinar se seu filho deve passar para um nível de competição mais elevado no esporte escolhido. Além disso, tabelas apresentam informações sobre esportes.

Recomendo este livro por que além de ser um “guia” para os pais, há uma gama de esportes para todos os gostos e curiosidades, que complementam esportes trabalhados nas aulas de Educação Física.