

O QUE É A LITERACIA FÍSICA?



© Active for Life 2015

CICLO DE VIDA DA LITERACIA FÍSICA

Existe literacia física quando as crianças apresentam desenvolvidas as habilidades e confiança para serem ativos, em vários desportos e atividades físicas.



A literacia física começa quando os pais incentivam o movimento na infância...



... desenvolve-se ao longo da vida...



... e pode ser um presente partilhado entre gerações.



7-8%

Lucros anuais superiores



Redução do risco de doenças cardíacas, derrames, cancro e diabetes



40%

Melhores notas nos testes



Aumento da autoestima e felicidade

BENEFÍCIOS DE SER FÍSICAMENTE ATIVO *

*Adaptado de Aspen Institute Sport for All - Play for Life: A Playbook to Get Every Kid in the Game

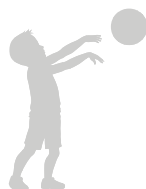
COMO É DESENVOLVIDA A LITERACIA FÍSICA?

As crianças desenvolvem a literacia física gradualmente, através de um conjunto vasto de atividades estruturadas e não estruturadas. A natureza dessas atividades muda à medida que as crianças crescem em idade e capacidade.



0-3 Anos

Incentive prematuramente o movimento.



3-5 Anos

Expanda o jogo, e mantenha-o divertido.



5-8 Anos

Aumente o foco nas habilidades motoras fundamentais.



8-12 Anos

Introduza habilidades mais complexas à medida que as crianças estejam preparadas.

ACTIVE **FOR** LIFE

Learn more at: ActiveForLife.com