

سواد بدنی چیست؟

چرخه زندگی سواد بدنی

سواد بدنی زمانی است که بچه ها مهارت ها، اعتماد به نفس و عشق به حرک را برای داشتن فعالیت بدنی در طول زندگی، در خود توسعه دهند.



سواد بدنی زمانی شروع
می شود که والدین در
دوران نوزادی تشویق
به حرکت می کنند ...



در طول زندگی ...
... رشد می کند



... و می تواند هدیه های
باشد که بین نسل ها به
اشتر اک گذاشته می شود.



7-8%



40 %



فواید فعالیت
بدنی*

کاهش خطر بیماری قلبی، سکته
درآمد سالانه بیشتر
امتحانات
مغزی، سرطان و دیابت

نافزایش عزت نفس
و شادی

*برگرفته از انتستیتوی آسپن، ورزش برای همه - بازی در سراسر عمر: کتاب بازی، مناسب برای جذب تمام بچه ها به بازی

سواد بدنی چگونه توسعه می یابد؟

کودکان سواد بدنی را به تدریج از طریق انواع فعالیت های ساختار یافته و بدون ساختار، توسعه می دهند. ماهیت این فعالیت ها با افزایش سن و توانایی های کودکان تغییر می کند.



3-0 سال

حرکت زود هنگام را تشویق
کنید.



5-3 سال

بازی ها را گسترش دهید و آن را
سرگرم کننده نگه دارید.



8-5 سال

قتمرز بر مهارت های
حرکتی اساسی را افزایش
دهید.



12-8 سال

با آماده تر شدن بچه ها،
مهارت های پیچیده تری را
به آن ها معرفی کنید.