

ANO ANG KARUNUNGAN SA PISIKAL?

SIKLO NG BUHAY NG KAALAMANG PISIKAL

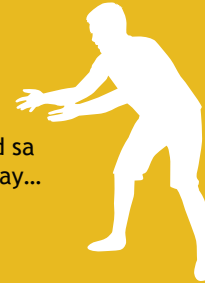
Ang kaalaman sa pangpisikal ay kapag ang bata ay nagkakaroon ng pagbabago sa kasanayan, kumpanyansa, at pagmamahal sa paggalaw at maging aktibong pisikal sa habangbuhay.



Kaalaman sa Pisikal ay nagsisimula sa paghikayat ng mga magulang sa paggalaw nuong pagkabata ...



... umunlad sa buong buhay...



... at maaaring maging regalo na maibahagi sa mga henerasyon.



7-8%

Mas mataas na taunang kita



Nabawasan ang panganib sa sakit sa puso, stroke, kanser, at diabetes



40%

Mas mataas na marka ng pagsusulit



Mataas na pagpapahalaga sa sarili at kaligayan

ANG BENE-PISYO NG PAGIGING AKTIBONG PISIKAL*

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

PAANO ANG PISIKAL LITERACY NABUO?

Ang mga bata ay nagkakaroon ng kaalamang pisikal sa pamamagitan ng iba't-ibang instruktura at hindi instrakturang aktibidad. Ang mga aktibidad na ito ay nagbabago ayon sa edad at abilidad ng mga bata.



0-3 taong gulang

Hikayatin ang maagang paggalaw



3-5 taong gulang

Palawakin ang paglaro, at gawing masaya



5-8 taong gulang

Dagdagan ang focus sa mga pangunahing kasanayan sa paggalaw



8-12 taong gulang

Ipakilala ang mas komplikadong kasanayan sa mga kabataan na handa



Mas alamin sa: ActifPourlaVie.com

© Actif Pour la Vie 2015