

GIÁO DỤC THỂ CHẤT LÀ GÌ?

GIAI ĐOẠN CỦA GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Giáo dục thể chất là khi trẻ được phát triển các kỹ năng, sự tự tin và yêu thích vận động để có thể hoạt động thể chất suốt đời.



Giáo dục thể chất bắt đầu khi cha mẹ khuyến khích vận động trong thời kỳ sơ sinh...



... phát triển trong suốt cuộc đời...



... và có thể là một món quà được chia sẻ giữa các thế hệ.



7-8 %

Lương cao hơn



Giảm nguy cơ mắc bệnh tim, đột quy, ung thư và tiểu đường



40 %

Điểm thi cao hơn



Tăng sự tự tin và hạnh phúc

LỢI ÍCH CỦA HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT*

* Cải biên theo Aspen Institute Sport for All - Play for Life: Cuốn sách giúp mọi trẻ em tham gia các trò chơi

LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT?

Trẻ em phát triển giáo dục thể chất dần dần qua những chương trình hoạt động và những hoạt động tự do. Bản chất của những hoạt động này thay đổi khi trẻ lớn lên và khả năng cao hơn.



0 - 3 tuổi

Khuyến khích vận động từ nhỏ.



3 - 5 tuổi

Mở mang khi chơi, và giữ cho vui.



5 - 8 tuổi

Tập trung vào các kỹ năng hoạt động cơ bản.



8 - 12 tuổi

Nếu trẻ em có khả năng nên giới thiệu các hoạt động khó hơn

ACTIVE FOR LIFE®

Tìm hiểu thêm: ActiveForLife.com

© Active for Life 2015