



48 buwan *hanggang* 60 buwan

PAGLAKI NG PANGANGATAWAN

Paano nagiging mahusay ang mga bata sa paggalaw ng kanilang mga katawan?

Panimula sa Pisikal na Pag-unlad

- Ang pasikila na pag-unlad at pisikal na aktibidad ay gumaganap sa mahalagang papel sa kalusugan sa buong buhay ng bata, lalo na ang pagiging aktibong pisikal ay nagpoprotekta laban sa sakit sa puso, dyabetis, at labis na katabaan. Nakatutulong din ito sa kalusugang pangkaisipan, kasiyahan at sikolohikal na kagalingan.
- Ang kakayahan sa pisikal na pagkilos ay batayan sa ibang mga uri ng kaalaman at nagpapahintulot sa oportunidad para sa mga bata na makisalamuha sa iba, upang magsiyasat, upang matuto, at upang maglaro.
- Inihahanda ng pisikal na aktibidad ang mga bata sa mga aktibidad sa susunod na buhay kabilang ang mga aktibidad sa kalakasan ng katawan, organisadong mga palaro, at libangan.
- Ang mga sanggol, paslit at mga batang preschool ay handa ng umunlad at napaka-masigasig upang matuto ng mga kakayahan sa bagong gawain. Ang preschool na panahon ay panahon ng pagkakataon para sa mga paslit na matuto ng pangunahing kakayahan sa pagkilos. Kapag hindi natuto ang mga bata ng mga kasanayang iyon sa oras ng preschool na panahon, maaari silang mahirapang matuto sa susunod, at ang kanilang kakayahan na makibahagi sa pisikal na mga aktibidad ay maaaring maapektuhan ng pangmatagalan.
- Sa mga taon ng preschool, nalilintang ang mga kasanayan sa mahalagang pagkilos ng mga bata. Ang mga kakayahang iyon ay nagtatag sa pisikal na pag-unlad na naganap sa mga bata noong sila ay sanggol at paslit pa sila.
- Alam natin kung gaano natututo ang mga bata sa pamamagitan ng pisikal na aktibidad sa labas likas na mundo. Mahalagang tulongang matatanda ang mga bata na magkaroon ng pagkakataon para sa ganitong uri ng paglalaro, dahil ang mga bata ay naglalaan karamihan ng kanilang oras sa harap ng telebisyon o screen ng computer sa halip na magsagawa ng pisikal na aktibidad.
- Mas maraming karanasan ang mga bata sa mga pisikal na aktibidad, mas malaking tiwala ang nalilintang at mas handa silang subukan ang mga bagay at linangin ang bagong kakayahan. Ang mga bata na naglalaan ng maraming oras sa harap ng telebisyon o computer ay maaaring maging hindi handa upang subukan ang mga pisikal na pagsubok at maaaring makaligtaan ang pagkakataon upang malinang ang mahalagang kakayahang pisikal.
- Binibigyang diin ng pananaliksik ang mga benepisyo ng karanasan sa kalikasan para sa mga bata at nagpapakita na mas gusto ng mga bata na maglaan ng oras sa likas na ayos. Higit pa dito, alam natin an ang paggamit ng luntuin, mga espasyo sa labas ay nakapagpapabuti sa kakayahan ng mga bata na mag-isip at ang kanilang kagalingan at kaugnayan.



Ilan sa mga bagay na maaari mong makita sa apat na taon na mga bata:

- Nagpapakita ng maunlad na kakayahan sa pagbabalanse.
- Pagpapanatili ng pagbalanse habang nakatayo gamit ang isang paa sa ilang segundo.
- Pagpapanatili ng balanse kapag tumigil sila pagkatapos tumakbo.
- Pagbabalanse ng bean bag sa ibabaw ng kanyang ulo.
- Paglakad ng pasulong at paurong “pagbabalanse” sa malawak na linyang disenyo sa alpombra.
- Paglakad sa paliku-likong disenyo ng alpombra.
- Pagbaba sa mga baitang gamit ang nagpapalitang paa nang hindi humahawak sa rehas.
- Pagbabalanse habang naglalakad sa kanto ng kahon ng buhangin.
- Paglalaro ng “pagtingil” –paggalaw sa iba’t ibang paraan at pagtigil, pagtigil sa huling posisyon ng ilang segundo.
- Pagbalanse sa bean bag sa ulo o ibang bahagi ng bahay habang lumalakad sa tuwid na linya.
- Pagtakbo at paghinto na may kontrol sa napiling lugar.
- Pagtakbo nang maikli gamit ang mga daliri sa paa.
- Pagtakbo, minsan pagkilos sa palibot ng harang nang hindi nahuhulog.
- Pagtalon sa bloke gamit ang parehong paa/
- Paglundag ng pasulong 3 talampakan gamit ang parehong magkadikit na paa.
- Pag-escape (pagtakbo, nauuna ang isang paa) sa magkatugmang paraan.
- Paglundag gamit ang isang paa ng ilang talampakan at pagpapalit ng direksyon upang lumapat sa iba’t ibang target.

Mga tip sa mga magulang upang tulungan ang mga preschool sa pisikal na pag-unlad:

- Kailangan ng mga preschool ng maraming pagkakataon upang kumilos, tumakbo, umakyat, lumundag, bumuo at maghagis. Natutuwa silang magdala ng mabibigat na mga bagay at pagbuo ng mga bloke at ibang karaniwang mga bagay.
- Gustong gusto ng mga preschool ang mga bagay. Gusto nilang magdala ng mga bagay at itulak ang mga bagay sa mga kariton, kahon o trak. Natutuwa din silang magdala ng mga bagay, kaya ang mga basket o pitaka na may hawakan ay maaari nilang gamitin upang punuin at dalhin – niresiklong mga bote ng tubig, o iba pang mga bagay na nakikita nila.
- Gustong gusto ng mga preschool na bumuo, magsalansan ng mga bagay na mataas hangga’t kaya nila at gumawa ng mga bahay, kalsada, gusali, zoo, tindahan, tulay at iba pang mga estruktura na magagamit nila sa larong pagkukunwari.
 - Gagawin nila ang ito sa halos lahat na nakikita nila—mga lata at kahon mula sa platera, patpat at mga dahon mula sa labas, maliliit na piraso ng kahoy mula sa tindahan ng tabla, ilang malalaking kahon ng karton o hanay ng mga bloke sa pagtatayo o saklutin ng magkakasama ang mga bloke.
- Gustong-gusto din ng mga preschool na umakyat, at ang ilan ay aakyat sa anumang makita nila (mga silya, mesa, estante, sopa, upuan).
 - Magdesisyon kung ano ang ligtas para sa iyong anak upang akyatin at paalalahan sila na umakyat sa mga bagay na iyon kapag nagsimula silang umakyat sa ibang bagay
 - Gumamit din ng mga banig, unan at sahig para sa mga bata upang akyatan at gamitin sa pagbuo ng muog.
 - Ang mga palaruan sa labas ay nagbibigay ng pagkakataon sa mga bata na umakyat, dahil may mga karaniwang troso, malaking bato, at burol. Masisiyasat mo at ng iyang anak ang iyong kapaligiran para sa angkop na mga lugar sa pag-akyat.



Paano nagiging mahusay ang mga bata sa paggalaw ng kanilang mga katawan?

PAGLAKI NG PANGANGATAWAN

- Minsan ay mahuhulog ang mga bata kapag umaakyat sila, at kadalasan ay nasasambot nila ang kanilang sarili at nagkakaroon lamang ng maliliit na gasgas. Ang mga simpleng pagkahulog na ito ay upang matuto din. Kadalasan ay nais nilang bumalik sa parehong lugar upang subukan na umakyat muli at gagawin ng matagumpay dahil natuto sila sa nakaraan.
- Kapag nagsimula ang iyong anak na umakyat, mahalaga na tingnan mo ang paligid upang makita kung ligtas ang kapaligiran.
- Natutuwa ang mga preschool na pumunta sa labas. Kahit na ang maikling paglalakad ay nagbibigay sa mga bata ng pagkakataon upang subukan ang iba't ibang lugar para sa paglalakad, pagtakbo, pag-eskape, paglundag at pagtalon, at upang tingnan ang panahon at maranasan ang iniaalok ng komunidad.

Ang mga bata ay laging nagpapagod sa kanilang paglalaro. Ang karamihan sa kanila ay likas na may motibasyon para subukan ang mga bagong pisikal na mga paghamon at magsanay ng mga bagong kakayahan.

- Natutuwa ang mga preschool sa mga pagsubok. Kung ikaw ay maglalakad sa bangketa, maaari kang magplano ng iba't ibang layunin para sa kanya. Kaya mo bang tumakbo papunta sa malaking puno? Kaya mo bang lumundag papunta sa sulok? Kaya mo bang lumundag ng 3 hakbang at lumakad ng tatlong hakbang at lumundag muli ng 3? Pwede ba nating subukan na maglakad patikod ng mga ilang hakbang? Kaya mo bang maglakad sa linya patungo sa sentro ng bangketa?
- Ang mga bata sa edad na ito ay natutuwa din ang maghagis. Maaari kang magbigay ng iba't ibang malalambot na bola na maaari nilang ihagis. Magiging interesado din sa sila sa simula na paluin ang mga bola ng mga bagay tulad ng pamalo, patpat, at tubong karton.
- Gusto din ng mga preschool na banatin ang kanilang mga kalamnan sa pamamagitan ng pagdadala o paggalaw sa mga mabibigat na bagay. Ang selyadong bote o kahon ng sabong panlaba ay nakatutuwa para sa kanila na galawin. Natutuwa sila na magdala ng maliliit na bangketo sa paligid upang abutin ang aklat mula sa estante. Makatutulong din sil na tanggalin ang basura o itulak ang sisidlan ng labada sa mesa para tiklupin.
- Ang mga batang may edad 5 na taon ay gustong-gusto ang mga laruang may gulong, maliliit na traysikel at bisikleta, kariton, karitela at trak, na lahat ay nagbibigay ng paraan upang gamitin nila ang kanilang pisikal na kakayahan at maging bahagi din ng kanilang kunwaring paglalaro.

Ang pagtulong sa iyo sa mga "pang-matandang" gawain ay nagbibigay ng pagkakataon sa mga bata na gumaling sa mga kakayahang pisikal at para linangin din ang kanilang emosyonal at kakayahang makitungo sa iba sa labas.

allaboutyoungchildren.org