

## Ang pahiwatig sa tamang direksiyon

Ang 'may patnubay na pagtuklas' ay isang nakakatulong na paraan sa pagtuturo ng mga kakayahan sa panahon ng kamusmusan. Bahagi ng may patnubay na pagkatuklas ang sunod-sunod na pagtanong sa mga bata, at pagbibigay ng mga pahiwatig, kung paano makamantan ang pinakamagaling na paraan upang maisagawa ang ilang mga paggalaw.

Halimbawa, ang isang hanay ng mga tanong tungkol sa paghagis ng bola ay maaaring makapag-uudyok sa inyong anak upang makapag-isip kung paano niya ihahagis ng lalong malayo ang bola. Maaaring kabilang sa mga tanong ang: 'Lalo bang malayo ang narating ng bola kung ihahagis ng isang kamay, o dalawang kamay?' 'Anong bola ang pinakamalayo ang narating?' at 'Lalo bang madali ang paghahagis ng bola kung ikaw ay nakatayo o tumatakbo?'

Ang isa pang halimbawa ng may patnubay na pagtuklas ang pagtatanong kung paano mamalaging balanse sa mga hindi patag na lugar. Maaaring kabilang sa mga tanong ang: 'Gaano kalaki ang magiging hakbang mo upang hindi ka matumba?', 'Saan mo ilalagay ang inyong paa?', 'Saan ka dapat tumingin habang naglalakad?' at 'Maaari bang tumulong ang inyong mga kamay?' Sa pagitan ng bawat tanong, bigyan ang inyong anak ng sapat na panahon upang makapaghanap ng mga maaaring sagot.

Sa may patnubay na pagtuklas, ang pagtatanong ay nagbabalak na **pangunahan** kaysa sa **akayin** ang mga bata upang masubukang malampasan ang dati na nilang makakaya.

**'Kasama sa may patnubay na pagtuklas...ang pagbibigay ng mga pahiwatig'**



# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Tagalog (Filipino)



## Ang pagpapaunlad sa mga kakayahan ng paggalaw

Developing movement skills



Australian Government

Department of Health and Ageing

**Karamihan sa mga bata ay talagang nawiwili sa aktibong paglalaro. Maaaring gamitin ng mga magulang ang likas na pagkahilig na ito upang matulungan sa mga bata sa pagpapahusay ng kanilang mga kakayahan at paniniwala sa pagiging aktibo.**

**Paunlarin ang mga kakayahan ng mga bata sa pamamagitan ng mga mungkahi sa pagpapahusay at paghihikayat sa kanila na subukan ang mga bagong bagay. Ang mga panimulang kakayahan sa paggalaw, katulad ng paglalakad at paghahagis, ay panimula sa lalong mahihirap na mga gawain. Ang mga bata ay kailangang may pagtitiwala sa pagtuklas ng mga bagong paraan sa paggalaw. Maghanap ng mga pagkakataon na unti-unting madagdagan sa pag-unlad ang anumang nakakaya nang gawin ng inyong anak.**



### Ismarteng pagsimula sa paggalaw

Lahat ng kakayahang pisikal ay maaaring mapahusay sa pamamagitan ng mga simpleng paggamit ng mga pag-uudyok at sa hinay-hinay na pagdagdag ng lalong nakakapaghamong mga gawain. Magsimula sa mga simpleng gawain, halimbawa:

- Ang dalawang paa ay nagbibigay ng lalong balanse kaysa isa, kaya magsimula sa paglulukso (jumping) bago ang pagdidirit (hopping).
- Paghahagis, pagsusuntok o pagsisipa sa bola papunta sa malayo-layo (distansiya) ay lalong simpleng gawin kaysa paghagis sa bolang patatamaan sa mga target (asinta).
- Ang mga malalaki, magagaan at mababagal na bola (katulad ng mga beach balls o mga lobo) ay lalong madaling tadyakan at suntukin kaysa mga maliliit na bola.

### Mga paggalaw sa itaas na bahagi ng katawan

Kasama sa mga halimbawa ang [pagbubuo](#), [pamamalo](#) at [paghuhukay](#).

**Magsimula sa pamamagitan ng pag-uudyok sa mga bata na:**

- *magbuo* sa pamamagitan ng mga malalaki at magagaan na bagay katulad ng mga kartong kahon o mga timba
- *paluin* ang mga malalaki at hindi gumagalaw na beach balls o nilamukos na papel
- *maghukay* sa loob ng mga kahon ng mga bandana (scarves) o lana (wool).

**Ituloy sa pag-uudyok sa mga bata na:**

- *magbuo* ng mga maliliit at malalaking mga bagay katulad ng mga karton, maliit na kahoy o bloke
- *paluin* sa pamamagitan ng isang kamay, at pagkatapos ang kabila namang kamay
- *maghukay* sa pamamagitan ng mga pala, o mga lumang lalagyan sa lupa o buhanginan.

### Mga paggalaw sa ibabang bahagi ng katawan

Ang mga halimbawa ay kinabibilangan ng [paglukso-lukso](#), [pagsisipa](#) at [paglalakad](#).

**Umpisahan ang pag-uudyok sa mga bata na:**

- *lumukso* kaagad, sa musika o sa mga lininyahan ng tsok
- *sumipa* sa mga malalaki, hindi gumagalaw na pinahanginang mga bola o walang lamang plastik na lalagyan
- *lumakad* sa iba't-ibang tinatapakan o sa paligid ng iba't-ibang mga bagay.

**Ituloy ang pag-uudyok sa mga bata na:**

- *lumukso* sa ibabaw o paligid ng mga bagay-bagay, o sa malayo-layong distansiya
- *sumipa* na gagamitin ang alin mang paa, sa malayo-layong distansiya o sa mas mataas pa
- *lumakad* patungo sa mga iba't-ibang direksiyon at bilis, o nang patingkayad (on tiptoes).

### Pagpapagalaw ng buong katawan

Ang mga halimbawa ay kinabibilangan ng [pagsasayaw](#), [pag-aakyat](#) at [pagbabalanse](#).

**Mag-umpisa sa pamamagitan ng pag-uudyok sa mga bata na:**

- *sumayaw* sa sari-saring uri ng musika na may iba't-ibang tunog at indayog
- *umakyat* sa muwebles, mga unan o sa pamamagitan ng mga bukluran
- *magbalanse* sa pagitan ng mga nilinyahan ng tisa, sa loob ng bukluran o sa makinis na mga bato.

**Ituloy ang pag-uudyok sa mga bata na:**

- *sumayaw* ng mga bagay-bagay kagaya ng mga bandereta, o matuto ng mga hakbang sa pagsasayaw
- *umakyat* sa itaas ng mga karton, o sa itaas o ibaba ng mga maaakyatang mga balangkas at lubid
- *magbalanse* sa mga tabla, sa isang paa o nakataas ang kanilang mga kamay.

Ang mga bata ay hindi nangangailangan ng mga mamahaling laruan upang matulungang umunlad ang kanilang mga kakayahan sa paggalaw – ang paggamit ng mga pang-araw-araw na gamit ay maaaring kasiya-siya at mumurahing paraan sa pagsasanay ng mga kakayahan. Ang mga kakayahan sa paggalaw ay maaaring pahusayin sa tulong ng positibo, mga simpleng pag-uudyok at mahabang oras na pagiging aktibo.

