

Petunjuk ke arah yang betul

'Penemuan berpandu' merupakan cara yang membantu untuk mengajar kemahiran selama masa kecil. Penemuan berpandu melibatkan mengajukan serangkaian pertanyaan kepada kanak-kanak, dan memberi petunjuk tentang memikirkan cara yang terbaik untuk melakukan pergerakan tertentu.

Misalnya, serangkaian pertanyaan tentang membaling bola dapat meminta kanak-kanak anda untuk menentukan cara membaling bola lebih jauh. Pertanyaan mungkin termasuk: 'Adakah bola bergerak lebih jauh apabila dibaling dengan sebelah tangan, atau kedua-dua belah tangan?', 'Bola mana yang bergerak lebih jauh?' dan 'Adakah lebih mudah untuk membaling bola dengan jauh apabila anda sedang berdiri atau berlari?'

Contoh lain penemuan berpandu boleh melibatkan pertanyaan tentang cara untuk menjaga keseimbangan di atas permukaan yang tidak rata. Pertanyaan dapat termasuk: 'Langkah betapa besar yang anda perlu untuk menjaga keseimbangan?', 'Kaki anda harus di mana?', 'Di mana harus anda lihat ketika berjalan?' dan 'Adakah lengan anda dapat membantu?' Antara setiap pertanyaan, harus ada banyak masa bagi anak anda untuk menentukan jawapan yang mungkin.

Dalam penemuan berpandu, pertanyaan bertujuan **memandu** dan bukannya **mengarahkan** kanak-kanak untuk menentukan dengan lanjut apa yang dapat dilakukan.

'Penemuan berpandu melibatkan... memberi petunjuk'



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Bahasa Malay (Malaysian)



Mengembangkan kemahiran pergerakan

Developing movement skills



Australian Government

Department of Health and Ageing

Kebanyakan kanak-kanak benar-benar menikmati bermain secara aktif. Ibu bapa dapat menggunakan semangat asli ini untuk meningkatkan kemahiran dan keyakinan diri kanak-kanak dalam menjadi aktif.

Kembangkan kemahiran kanak-kanak dengan mencadangkan peningkatan, dan galakkan mereka untuk mencuba hal baru. Kemahiran pergerakan asas, misalnya berjalan dan membaling, membentuk asas untuk kegiatan yang lebih rumit kelak. Kanak-kanak perlu keyakinan diri dalam mencuba cara baru untuk bergerak. Carilah peluang untuk membina secara perlahan pada apa yang sudah dapat dilakukan oleh anak anda.



Cara bijak untuk mula bergerak

Segala kemahiran fisik dapat ditingkatkan dengan menggunakan petunjuk yang asas sekali, dan menambahkan lebih banyak tugas yang lebih mencabar secara beransur-ansur. Bermula dengan tugas yang lebih mudah, misalnya:

- Kedua-dua belah kaki lebih seimbang daripada sebelah saja, maka cuba melompat sebelum melompat dengan sebelah kaki.
- Membaling, memukul atau menendang bola sejauh mungkin (jarak) lebih mudah daripada membaling bola ke arah sasaran (ketepatan).
- Bola yang besar, ringan dan perlahan (misalnya bola pantai atau belon) sering lebih mudah untuk ditendang dan dipukul daripada bola yang lebih kecil.

Pergerakan tubuh bahagian atas

Contoh termasuk membina, memukul dan menggali.

Bermula dengan meminta kanak-kanak:

- *membina* dengan benda yang besar dan ringan, seperti kotak kadbod dan baldi
- *memukul* bola pantai atau kertas renyuk yang besar dan diletakkan di lantai
- *menggali* dalam kotak selendang atau bulu.

Beralih ke meminta kanak-kanak:

- *membina* dengan benda yang kecil dan besar, seperti kotak, kayu atau blok
- *memukul* dengan sebelah tangan, dan kemudian sebelah yang satu lagi
- *menggali* dengan penyodok atau bekas lama dalam tanah atau pasir.

Pergerakan tubuh bahagian bawah

Contoh termasuk melompat, menendang dan berjalan.

Bermula dengan meminta kanak-kanak:

- *melompat* setempat, dengan muzik atau garis kapur
- *menendang* bola tiup atau bekas plastik kosong yang besar dan diletakkan di lantai
- *berjalan* di atas permukaan yang berbeza atau keliling pelbagai benda.

Beralih ke meminta kanak-kanak:

- *melompat* di atas atau keliling benda, atau dengan jarak lebih jauh
- *menendang* dengan menggunakan kaki sebelah manapun, dengan lebih jauh atau lebih tinggi
- *berjalan* dalam pelbagai arah dan kecepatan, atau dengan berjengket.

Menggerakkan seluruh tubuh

Contoh termasuk menari, memanjat dan menjaga keseimbangan.

Bermula dengan meminta kanak-kanak:

- *menari* dengan beraneka muzik, dengan pelbagai bunyi dan irama
- *memanjat* pada perabot, bantal atau melalui gelung
- *menjaga keseimbangan* antara garis kapur, di dalam gelung atau di atas batu licin.

Beralih ke meminta kanak-kanak:

- *menari* dengan benda seperti pita hiasan, atau mempelajari langkah-langkah tarian
- *memanjat* di atas kotak, atau naik dan turun bingkai memanjat dan tali
- *menjaga keseimbangan* pada papan kayu, dengan sebelah kaki atau lengan di udara.

Kanak-kanak tidak memerlukan mainan yang mahal untuk membantu mereka mengembangkan kemahiran pergerakan – menggunakan benda sehari-hari dapat merupakan cara yang menyenangkan dan mudah untuk berlatih kemahiran. Kemahiran pergerakan kanak-kanak dapat ditingkatkan dengan menggunakan permintaan yang positif dan sederhana, serta banyak masa untuk menjadi aktif.

