

Petunjuk ke arah yang benar

'Penemuan berpandu' merupakan cara yang membantu untuk mengajar keterampilan selama masa kecil.

Penemuan berpandu melibatkan mengajukan serangkaian pertanyaan kepada anak-anak, dan memberikan petunjuk tentang memikirkan cara yang terbaik untuk melakukan pergerakan tertentu.

Misalnya, serangkaian pertanyaan tentang melempar bola dapat meminta anak Anda untuk menentukan cara melempar bola lebih jauh. Pertanyaan mungkin termasuk: 'Apakah bola bergerak lebih jauh apabila dilempar dengan sebelah tangan, atau kedua tangan?', 'Bola mana yang bergerak lebih jauh?' dan 'Apakah lebih mudah untuk melempar bola dengan jauh apabila Anda sedang berdiri atau berlari?'

Contoh lain penemuan berpandu dapat melibatkan pertanyaan tentang cara untuk menjaga keseimbangan di atas permukaan yang tidak rata. Pertanyaan dapat termasuk: 'Langkah berapa besar yang Anda perlu untuk menjaga keseimbangan?'; 'Kaki Anda harus di mana?'; 'Di mana harus Anda lihat ketika berjalan?' dan 'Apakah lengan Anda dapat membantu?' Antara setiap pertanyaan, harus ada banyak waktu bagi anak Anda untuk menentukan jawaban yang mungkin.

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

'Penemuan berpandu melibatkan... memberikan petunjuk'



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Bahasa-Indonesia (Indonesian)



Mengembangkan keterampilan pergerakan

Developing movement skills



Australian Government

Department of Health and Ageing

Kebanyakan anak benar-benar menikmati bermain secara aktif. Orang tua dapat menggunakan semangat asli ini untuk meningkatkan keterampilan dan percaya diri anak-anak dalam menjadi aktif.

Kembangkan keterampilan anak-anak dengan mengusulkan peningkatan, dan berikan dorongan kepada mereka untuk mencoba hal baru.

Keterampilan pergerakan dasar, misalnya berjalan dan melempar, membentuk dasar untuk kegiatan yang lebih rumit kelak. Anak-anak perlu percaya diri dalam mencoba cara baru untuk bergerak. Carilah peluang untuk membangun secara bertahap pada apa yang sudah dapat dilakukan oleh anak Anda.



Cara bijak untuk mulai bergerak

Segala keterampilan fisik dapat ditingkatkan dengan menggunakan petunjuk yang dasar sekali, dan menambahkan lebih banyak tugas yang lebih menantang secara bertahap. Mulai dengan tugas yang lebih mudah, misalnya:

- Kedua belah kaki lebih seimbang daripada sebelah saja, maka coba melompat sebelum menjingkit.
- Melempar, memukul atau menendang bola sejauh mungkin (jarak) lebih mudah daripada melempar bola ke arah sasaran (ketepatan).
- Bola yang besar, ringan dan pelan (misalnya bola pantai atau balon) sering lebih mudah untuk ditendang dan dipukul daripada bola yang lebih kecil.

Pergerakan tubuh bagian atas

Contoh termasuk membangun, memukul dan menggali.

Mulai dengan meminta anak-anak:

- *membangun* dengan benda yang besar dan ringan, seperti kotak kardus dan ember
- *memukul* bola pantai atau kertas renyuk yang besar dan diletakkan di lantai
- *menggali* dalam kotak selendang atau wol.

Beralih ke meminta anak-anak:

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

Pergerakan tubuh bagian bawah

Contoh termasuk melompat, menendang dan berjalan.

Mulai dengan meminta anak-anak:

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

Beralih ke meminta anak:

- *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 berbagai arah dan kecepatan, atau dengan berjengket.

Menggerakkan seluruh tubuh

Contoh termasuk menari, memanjat dan menjaga keseimbangan.

Mulai dengan meminta anak-anak:

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

Beralih ke meminta anak:

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

Anak-anak tidak memerlukan mainan yang mahal untuk membantu mereka mengembangkan keterampilan pergerakan – menggunakan benda sehari-hari dapat merupakan cara yang menyenangkan dan murah untuk berlatih keterampilan. Keterampilan pergerakan anak-anak dapat ditingkatkan dengan menggunakan permintaan yang positif dan sederhana, serta banyak waktu untuk menjadi aktif

