

Một gợi ý theo đúng đường hướng

‘Sự khám phá có hướng dẫn’ là một cách hữu ích để dạy các kỹ năng cho lứa tuổi ấu thơ. Sự khám phá có hướng dẫn bao gồm việc hỏi các em một loạt các câu hỏi, và cung ứng các gợi ý giúp tìm ra cách tốt nhất để thực hiện một số vận động nào đó.

Ví dụ như, một loạt câu hỏi về việc quăng một trái banh có thể gợi ý cho con quý vị tìm ra cách thức để quăng banh xa hơn. Các câu hỏi có thể gồm có: ‘Trái banh có đi xa hơn không khi được quăng bằng một tay, hoặc hai tay?’, ‘Trái banh nào đi xa nhất?’ và ‘Việc quăng banh ra xa có dễ hơn hay không khi con đứng yên hoặc chạy?’

Một ví dụ khác của sự khám phá có hướng dẫn có thể gồm các câu hỏi về cách làm sao giữ cân bằng trên các bề mặt không bằng phẳng. Các câu hỏi có thể gồm: ‘Con phải bước cỡ dài ngắn thế nào để vẫn giữ cân bằng?’, ‘Con phải bước chân xuống đâu?’, ‘Con phải nhìn vào đâu khi bước đi?’ và ‘Tay của con có giúp ích được gì không?’ Giữa các câu hỏi, nên cho nhiều thời gian để con quý vị dò tìm các câu trả lời khả hữu.

Trong sự khám phá có hướng dẫn, các câu hỏi nhằm để **dẫn dắt** hơn là **điều khiển** trẻ em, để các em dò tìm thêm về những gì mà các em có thể làm được.

‘Sự khám phá có hướng dẫn
bao gồm việc ...
cung ứng các gợi ý’



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Việt ngữ (Vietnamese)



Phát triển các kỹ năng vận động

Developing movement skills



Australian Government
Department of Health and Ageing

Hầu hết trẻ em đều thật sự ưa thích việc chơi đùa vận động. Các bậc cha mẹ có thể tận dụng sự hứng hái tự nhiên này để giúp cải thiện các kỹ năng và sự tự tin của trẻ em trong việc vận động.

Phát triển các kỹ năng của trẻ em bằng cách để nghị những cải tiến, và khuyến khích các em thử những điều mới. Các kỹ năng vận động căn bản, như đi bộ và quăng ném, đặt nền tảng cho các sinh hoạt phức tạp hơn về sau. Trẻ em cần được cảm thấy tự tin trong việc thăm dò các cách vận động mới. Hãy tìm các cơ hội để dần dà tạo dựng trên những gì mà con quý vị đã có thể làm được.



Sự khởi đầu khôn ngoan đối với việc vận động

Tất cả kỹ năng thể chất có thể được cải tiến qua việc dùng các gợi ý rất căn bản, và bằng cách dần dà thêm vào nhiều công việc thử thách hơn. Khởi đầu bằng các công việc đơn giản, ví dụ:

- Hai chân tạo nhiều cân bằng hơn một chân, vậy hãy thử nhảy nhót trước khi nhảy lò cò.
- Quăng, đánh hoặc đá banh càng xa càng tốt (khoảng cách) thì đơn giản hơn là quăng một trái banh tới các đích nhắm (sự chính xác).
- Các trái banh lớn, nhẹ và chậm (chẳng hạn như bong bóng, hoặc banh lớn loại chơi ở biển) thường dễ đá và đánh hơn là các banh nhỏ.

Các vận động ở thân trên

Ví dụ gồm có xây dựng, đánh và đào bới.

Khởi sự bằng cách khích lệ con quý vị:

- **xây dựng** với các đồ vật lớn, nhẹ, chẳng hạn như các hộp giấy bìa cứng hoặc những cái xô
- **đánh** các trái banh lớn được giữ đứng yên, hoặc giấy đã vò thành trái banh
- **đào bới** qua các thùng khăn quàng hoặc len

Tiến tới việc khích lệ con quý vị:

- **xây dựng** với các đồ vật lớn nhỏ, chẳng hạn như các hộp, que và cục gỗ
- **đánh** bằng một tay, và sau đó đánh bằng tay kia
- **đào bới** qua đất hoặc cát bằng cách dùng các hộp đựng cũ hoặc cái xẻng xúc nhỏ.

Các vận động ở thân dưới

Ví dụ gồm có nhảy, đá và đi.

Khởi sự bằng cách khích lệ con quý vị:

- **nhảy** tại chỗ, theo tiếng nhạc hoặc trên những đường phấn vạch
- **đá** các trái banh lớn được thổi phồng lên mà được giữ nằm yên, hoặc các hộp nhựa rỗng
- **đi** trên các bề mặt khác nhau hoặc vòng quanh các đồ vật khác nhau.

Tiến tới việc gợi ý trẻ em:

- **nhảy** qua hoặc nhảy quanh các đồ vật, hoặc nhảy xa
- **đá** bằng chân này hoặc chân kia, tới những khoảng cách xa hơn hoặc cao hơn
- **đi** theo các phương hướng và tốc độ khác nhau, hoặc đi nhón gót.

Vận động toàn bộ cơ thể

Ví dụ gồm có nhảy múa, leo trèo và giữ tập cân bằng.

Khởi sự bằng cách gợi ý trẻ em:

- **nhảy múa** theo nhiều điệu nhạc với âm thanh và nhịp điệu khác nhau
- **leo trèo** trên đồ đạc như bàn ghế giường, gối, hoặc qua các vòng
- **giữ cân bằng** giữa các đường phấn vạch, trong cái vòng hoặc trên các tảng đá bằng phẳng.

Tiến tới việc gợi ý trẻ em:

- **nhảy múa** với các đồ vật như các dải băng màu, hoặc học các bước nhảy múa
- **leo trèo** qua các hộp, hoặc leo trèo lên xuống các khung và dây thừng
- **giữ cân bằng** trên các miếng ván gỗ, trên một chân hoặc gơ tay lên.

Trẻ em không cần phải có đồ chơi mắc tiền để giúp các em phát triển kỹ năng vận động – việc sử dụng các món thường ngày có thể là một cách vui tươi và ít tốn kém để tập các kỹ năng. Các kỹ năng vận động của trẻ em có thể được cải tiến với sự giúp đỡ của quý vị bằng các gợi ý đơn giản, tích cực, và cho các em có nhiều thời gian để vận động.

