

Physical Literacy: Ang sikreto sa malusog at aktibong buhay

Ang physical literacy ay kapag nakapag-develop ang mga bata ng mga pangunahing kasanayan sa paggalaw (hal., pagbalanse, pagtakbo, pagtalon,), kumpiyansa sa paggalaw, at kagustuhang maging aktibo.

Ang physical literacy ang basehan ng lahat ng pisikal na aktibidad, sport, at aktibong paglalaro ...



... at mahalaga rin ito sa pang-araw-araw na buhay hanggang sa adulthood!



Nagbabalanse sa mga biga at nagpupukpok ng martilyo ang mga karpintero



Umaakyat ng hagdan at naghihila ng mga hose ang mga bumbero



Nagbubuhat at naglilipat ng mga pasyente ang mga nars



Kailangan ng lahat na magbuhat ng mga grocery



Kailangan ng balanse sa paglalakad sa mga nagyeyelong sidewalk

The opinions and interpretations in this publication are those of the author and do not necessarily reflect those of the Government of Canada.