

Cinq indicateurs du savoir-faire physique de votre enfant

La plupart des adultes comprennent les avantages d'un mode de vie actif, mais ne saisissent peut-être pas l'importance de prendre ces bonnes habitudes le plus tôt possible. En aidant votre enfant à développer un bon savoir-faire physique de base, vous contribuerez à ce qu'il devienne un adulte actif et en santé. Le savoir-faire physique est un mélange complexe d'habiletés motrices, de conscience physique, de compréhension cognitive et de comportements généraux à l'égard de l'activité physique et du sport. Voici cinq moyens d'évaluer rapidement si votre enfant est dans la bonne voie sur le plan du savoir-faire physique :

- Accroupissement en gardant les pieds à plat

Ce mouvement requiert d'importantes qualités : souplesse, coordination, équilibre et force.

- Lancer d'une balle

Ce geste, qui fait appel à des dizaines de muscles, est un bon indicateur de l'état physique et des aptitudes motrices générales.

- Équilibre sur un pied

Demandez à votre enfant de se tenir sur un pied pendant 30 secondes ; cela demande un bon équilibre.

- Assurance pour essayer des sports

Les jeunes dotés d'un degré raisonnable de savoir-faire physique ont confiance dans leur capacité de maîtriser un nouveau sport ou une nouvelle activité physique.

- Description verbale d'une activité motrice

Les enfants ayant un bon savoir-faire physique utilisent des mots adéquats pour décrire un mouvement. Cela indique une compréhension formelle de leurs mouvements.

Si votre enfant réussit ces activités, il est probablement en voie d'acquérir un bon savoir-faire physique. Cela lui permettra non seulement de rester actif, mais aussi de pratiquer des sports avec plus d'assurance. Ces conseils d'expert ont été fournis par Actif pour la vie, partenaire de RBC. RBC appuie des organismes qui permettent aux enfants de développer l'assurance et les aptitudes nécessaires pour jouer et être heureux, en santé et actif toute leur vie.