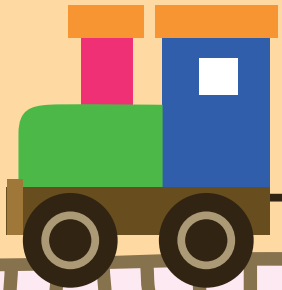




Pisikal na aktibidad Para sa mga bata

(Tagalog Version)

sa mga kindergarten at mga sentro ng pag-aalaga ng bata



Nagpapatibay ng relasyon at kasanayang panlipunan

Nagpapanatili ng kalusugan at tamang timbang

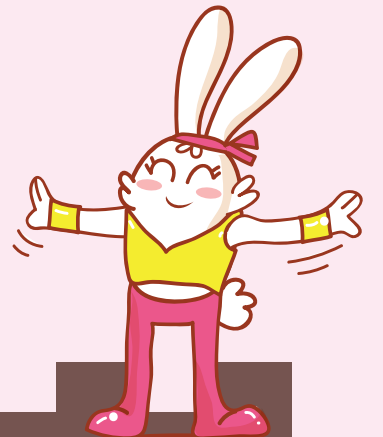
Nagpapalakas ng paggalaw at koordinasyon

Nagpapahusay ng tulog

Nagpapalakas ng mga kalamnan at buto

Nag-aambag sa pag-unlad ng utak at pagkatuto

**Maupo nang mas kaunti.
Dalasan ang paggalaw.
Maglaro nang magkakasama**



Maglaan ng hindi bababa sa 180 Minuto Araw-Araw

sa iba't ibang pisikal na aktibidad na may iba't ibang antas ng intensidad

Mag-ehersisyo

Pisikal na aktibidad

Humakbang	Magsayaw	Umakyat	Tumalon	Maglambitin
Tumakbo	Mga laro ng bola	Maglaro ng mga laruan	Maghagis at sumalo	Maglaro ng buhangin
Lumangoy	Magbisikleta	Maglakad sa hagdan	Maglaro kasama ang mga magulang	Sumakay sa iskuter
		Himnastiko		Maglakad

