



VÎRSTA	PARTICULARITĂȚI	SE RECOMANDĂ
3-5 ani	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Copilul tău poate: alerga, sări, arunca, balansa puțin;</li> <li>- Îi este dificil de urmărit direcția și viteza obiectelor în mișcare;</li> <li>- Durata atenției este scurtă;</li> <li>- Învăță cel mai bine, copiindu-i pe ceilalți din jurul său;</li> <li>- Jocurile distractive și experimentarea mai multor tipuri de sport sunt mai importante decât competiția în sine.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- alergarea</li> <li>- acrobația</li> <li>- aruncarea și prinderea</li> <li>- plimbările cu trotineta, etc.</li> </ul>
6-9 ani	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Copilul tău încearcă să practice deprinderi mai grele (aruncatul la distanță, etc.);</li> <li>- Are următoarele abilități motrice: alergare, săritură, aruncare, balansare îmbunătățite;</li> <li>- Se ameliorează aprecierea vitezei obiectelor în mișcare, dar e încă dificil de apreciat direcția acestora;</li> <li>- Durata atenției este scurtă;</li> <li>- E greu să-și amintească anumite detalii sau să ia decizii rapide.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fotbal</li> <li>- natație</li> <li>- gimnastica</li> <li>- dansul</li> <li>- tenisul</li> <li>- patinajul</li> <li>- artele marțiale</li> <li>- bicicleta</li> </ul>
10-12 ani	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Copilul tău devine mai priceput în deprinderi complexe (proiectează o minge în plasă, etc.);</li> <li>- Învăță deprinderi complexe (baschet, etc.);</li> <li>- Posedă atenție și precizie mai bună.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fotbal</li> <li>- baschet</li> <li>- hochei pe gheață, etc.</li> </ul>
13-15 ani	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Copiii au pusee de creștere;</li> <li>- E vârsta pubertară;</li> <li>- Durata atenției este sporită;</li> <li>- Copiii sunt capabili să-și aducă aminte de meciuri și strategii, se concentrează asupra forței individuale.</li> </ul>	<p>Pentru băieți: baschet, hochei pe gheață  Pentru fete: gimnastica, patinaj</p>
16-18 ani	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deprinderile și abilitățile motrice sunt apropiate de cele ale unui adult;</li> <li>- Atenția și memoria sunt dezvoltate;</li> <li>- Concentrare maximă asupra forței individuale.</li> </ul>	<p>Orice tip de activitate fizică în funcție de preferințe!</p>