

Korīngā Hihiko
ACTIVE
MOVEMENT

Te Whanake i ngā Ringa me ngā Matihao

He aratohu ngohe mā ngā tamariki
kei raro iho te rima tau



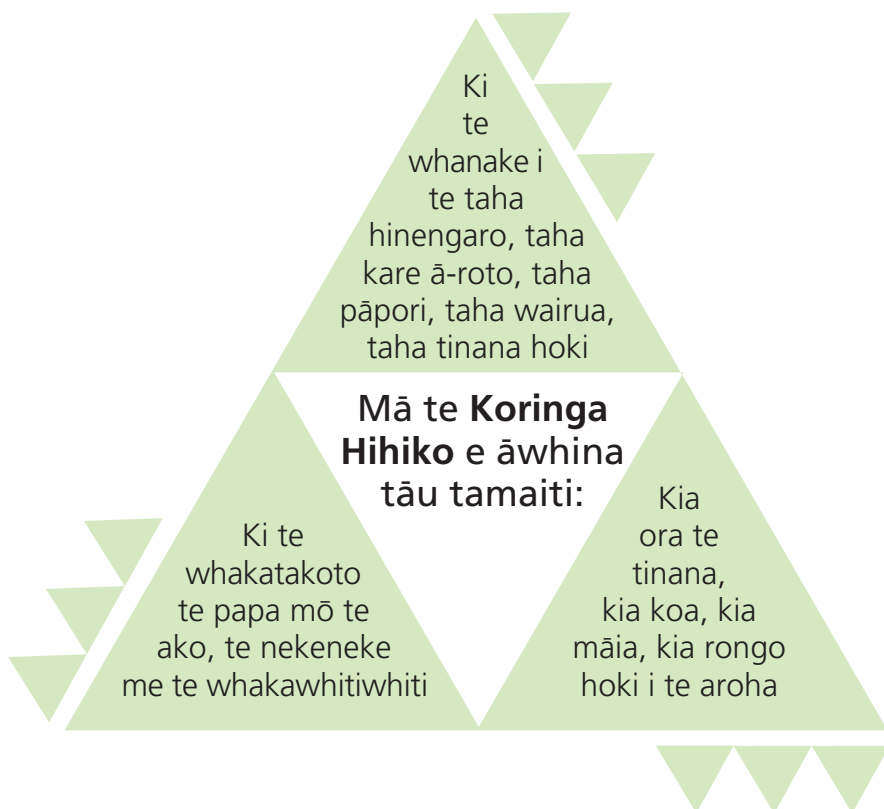
**SPORT
NEW ZEALAND**

On 1 Feb 2012, SPARC
changed its name to Sport NZ.
www.sportnz.org.nz

? He aha te kaupapa Koringa Hihiko?

😊 He rite te painga o te Koringa Hihiko ki te pēpi hōu, anō rā ki te tamaiti pakeke ake. Mā te whakakori i tāu tamaiti, ka āwhina koe i te whanaketanga o tōna tinana, ka ako ia, ka haumarua ia, ka mōhio ia he nui te aroha mōna.

Mā ngā kōrero i ngā tuhinga Koringa Hihiko e āwhina i a koe ki te whiriwhiri i ngā ngohe pārekareka.





? He aha he take me kaha ōu matihao?

😊 He mea nui kia kaha ngā matihao o ā tātou tamariki. Mā ngā ngohe ā-matihao ka whakawhanake ngā koiri uaiti.

😊 **Ko ngā koiri uaiti he korikori e whakamahi ana i ngā ringa, i ngā matihao hoki.**

- He āwhina nui ngā mahi ā-ringa, ā-matihao hoki mō te whanaketanga o ngā koiri uaiti.
- Ahakoa te mahi ka mahia e te tamaiti me ōna ringa, ka āwhina tēnei kia pai āna koiri uaiti.
- Mā te wā e whanake ngā koiri uaiti.

😊 Ka timata te whanaketanga o te tinana o te tamaiti mai i tōna māhunga heke iho ki ōna waewae, mai tōna uma ki ngā pito o ōna matihao. He mea nui kia kaha tonu te tinana e taea ai te whanake i ngā koiri uaiti.

😊 **He āwhina nui ngā koiri uaiti, kia nui atu te hari a tāu tamaiti i āna korikoringa.** I a ia ka pakeke haere, ka kuhu ia ki ētahi tākaro me koi tana kori i ōna ringa me ōna waewae. He āwhina nui ngā koiri uaiti mō tana urunga ki ētahi tākaro, ki ētahi ngohe ā tōna wā.

? Pēhea te tuhituhi?

- 😊 Ehara māu te whakatau mēnā ka ringa matau, ringa mauī rānei koe, mā te wā tēnei e whanake.
- 😊 Mō te tuhi, me ako te tamaiti ki te mahi i tētahi mahi i tēnei taha o tōna tinana, he mahi rerekē i tērā taha.
- 😊 Ka āwhina nui ngā “ngohe whitiwhiti” (te ringa o tētahi taha me te waewae o taha kē) kia puea ake te taha rawe ki te tamaiti (hei taurira, te pīrori, ngōki, hīkoi, pekepeke).
- 😊 Ā tōna wā ka ako tāu tamaiti kia whakamahi i tētahi taha o tōna tinana kia rerekē ki te mahi o taha kē. Hei taurira, me whakatenatena i a ia kia whātoro ki tētahi mea kei tōna matau mā tōna ringa mauī.
- 😊 Ā tōna wā, ka tīmata tāu tamaiti ki te whakamahi i tētahi ringa, whakahapa tētahi atu. Hei taurira, ka tīmata pea tana whakamahi i tōna ringa mauī ki te pupuri i tana pune.

? He aha ngā mea me mōhio au i te tīmatanga?

- 😊 Mā ngā tamariki katoa ēnei ngohe – tama mai, kōtiro mai.
- 😊 Ko te mea nui ko te **raupapa** tika mai o ngā mōhiotanga tinana, **kāpā te tau** ka whiwhi te tamaiti i taua mōhiotanga.
- 😊 Kia maumahara, i te wā e ngohe ana ngā tamariki, me noho koe ki tō rātou taha **tiaki ai i a rātou**.



He ngohe mā ngā Pēpi



Ka taea hoki te whakamahi ēnei ngohe i waenganui i ngā kōhungahunga me ngā tamariki nohinohi.



Ka ako te pēpi kei hea ōna ringaringa me ōna waewae mā te whāwhā. Ka nui ake ana te whāwhā, ka nui ake tana mātau ki tōna taiao. Mā ēnei tākaro e āwhina ngā ua o ngā matihao kia whanake, kia taea ai te pupuri pene.

**Ka whakakaha atu au i
ōku matihao mā te
whakamahi a ngā
pakeke i ōku matihao me
ōku ringa hei tākaro.**





- Me āta haututū me ōna matihao, ringa hoki.



- Me haututū mā te mirimiri me te whāwhā; huakina ōna matihao.



Kei te whārangi ka whai ētahi atu mahi ka taea e kōrua ko tāu pēpi ➤

Ētahi atu ngohe mā ngā pēpi

➤ Tākaro i ngā tākaro ringaringa pērā i te “Hurihuri i te Kāri” hei whakakaha, hei huaki i ōna matihao. Ka rawe hoki ēnei tākaro mō ngā matimati!

➤ Waiata atu i ngā waiata whātoro matihao, matimati hoki.



➤ Me mirimiri ngā ringa o tō pēpi me ngā paparanga rerekē pērā i te huruhuru manu me te wūru.

➤ Ka pakeke haere te tamaiti, mā te tākaro ā-matihao e whakatenatena i ngā matihao kia korikori. Ka whakakaha ēnei tākaro i ngā matihao pakupaku, e ngāwari ai tā rātou whakahaere.

He ngohe mā ngā Tamariki Nohinohi




Ka taea hoki te whakamahi ēnei ngohe i waenganui i ngā kōhungahunga.



Ka rawe kē ki te nuinga o ngā tamariki te tākaro i te rua kirikiri, me te poikere, te poke aha noa, te pā ki ngā paparanga rerekē. Mā ngā tākaro paruparu e whanake ngā mōhiotanga o te tamaiti ki te ako me te tuhituhi.

Ka koa ahau ki te whakamahi i ōku matihao i ngā tākaro paruparu.



Kei te whārangi ka whai ētahi atu mahi ka taea e kōrua ko tō tamaiti nohinohi 

Ētahi atu ngohe mā ngā tamariki nohinohi

▶ Peita ringaringa. Me puta ki waho mō tēnei ngohe; me whakatakoto he pepa ki te papa ka peita te tamaiti me ōna waewae!

▶ Te tākaro me te kirikiri – i tētahi paepae, i te rua kirikiri, ki tātahi rānei.



▶ Te tiri māra me te tākaro i te paru.

▶ Te tunu kai. Ka māoa ana āu kai, me hari ki te papa tākaro ka kai!



▶ Tākaro me te wai. Me noho ki te taha o ngā tamariki i te wai i ngā wā katoa.

▶ Uku me te kerepēhi

▶ Poikere me ētahi mea hāwareware (he mea haumaru tonu).

▶ Te whakapiripiri, te pepa kāpia, ngā whakaahua whakapiripiri.



He ngohe mā ngā Kōhungahunga

Ka ako ahau ko tēhea tōku
ringa hei whakamahi, mā
ngā ngohe korikori e rerekē
nei te mahi a tētahi taha o
te tinana i tā tētahi atu.





▶ Te paopao – ka rawe ki ngā tamariki te auaha i ā rātou anō taonga tākaro i te papa rākau me te nēra.

▶ Hanga wharau me te pouaka ki waho o tōu whare.

▶ Eke arawhata, kake rākau.

▶ Te hīkoi.

▶ Whakairi kākahu i te rāina.





Ētahi atu ngohe mā ngā kōhungahunga

▶ Me mau ētahi rīpene, ko tētahi ringa ki runga, ko tētahi ki raro.

▶ Te pōhi rārā, kōhatu, reta ki te pouaka reta kei tōu kāinga.

▶ Tērā koe e hiahia ki te hanga he pouaka reta i ētahi pouaka piango mō rō whare.



? Ka kitea ētahi atu pārongo i hea?

😊 16 ngā pukapuka i tēnei kohikohinga.
Ko ngā pukapuka e wātea ana ko:



Ngā mihi He mihi nui tēnei nā SPARC (Sport and Recreation New Zealand) ki ngā tāngata me ngā rōpū i whai wāhi ki tēnei rauemi.



Ka kitea te roanga atu o ngā pārongo i te pae tukutuku a SPARC, waea mai 0800 ACTIVE (0800 22 84 83) rānei.

www.sparc.org.nz