

# PERKEMBANGAN FISIK

## Fase C (10-12 Tahun)



### Aspek Perkembangan Fisik

- Memasuki masa pubertas.

### Ciri Perkembangan Fisik

- Senang mengikuti kegiatan yang meningkatkan keterampilan dan kompetisi serta pertunjukkan.
- Memiliki energi berlebih tetapi mudah lelah.
- Peningkatan ukuran otot dan kekuatan dalam berlari, melempar, dan melompat.
- Peningkatan konsentrasi pada kegiatan yang memerlukan kemampuan motorik yang lebih kompleks.
- Mulai muncul tanda memasuki masa pubertas.

### Tantangan Perkembangan Fisik

- **Peserta didik mudah terluka karena ceroboh, benarkah?**
  - Terjadi penyesuaian pada otak dan syaraf pengatur keseimbangan tubuh.
  - Minta untuk lebih hati-hati saat bergerak.
- **Muncul perasaan tidak nyaman saat memasuki masa pubertas.**
  - Membuka obrolan dan diskusi berkait pubertas.



# PERKEMBANGAN FISIK

## Fase C (10-12 Tahun)



### Stimulasi dan Dukungan Perkembangan Fisik

1. Mendorong untuk aktif bergerak.
2. Memberi kesempatan untuk memenuhi kebutuhan bergerak saat jam istirahat.
3. Berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang melibatkan fisik.
4. Mendorong peserta didik mengonsumsi asupan gizi seimbang dan waktu tidur yang cukup.
5. Membuka diskusi tentang pubertas dan seksualitas dengan cara tepat serta sesuai dengan usia.
6. Mengingatkan peserta didik untuk menjaga kebersihan diri.

Perubahan yang terjadi pada peserta didik saat memasuki masa pubertas perlu mendapatkan pendampingan yang sesuai dengan usia dan kebutuhannya.

