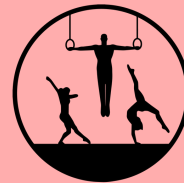


# KINDNESS MATTERS

IEGA FEBRUARY PRESCHOOL/KINDER NEWSLETTER



February is Skill Check Month at IEGA so we will be focusing the first two weeks of the month on checking everyone's progress. At the end of the month, you will be able to view your student's skill chart online through the Parent Portal. If your student has mastered all their level's skills, and is ready to move up, you will be contacted by the office before the end of the month.



## GYMNASTICS SKILL DEVELOPMENT: AGILITY

Agility is the ability to move quickly and easily while maintaining control of your body. It's about being able to change direction swiftly, balance on different surfaces and respond quickly to various movements. In gymnastics, agility is crucial because it enables students to perform complex movements with grace and control. Whether they're jumping, tumbling or balancing, agility allows gymnasts to move fluidly and safely.

In our preschool/kinder classes, agility training often looks like relay races, obstacle courses and "freeze and go" games. These fun and engaging activities promote agility, quick reflexes and body control. Similarly movement activities like the mimicking of animals that we frequently engage in with bear and crab walks, bunny hops and frog jumps also help children develop agility...with the added bonus of fostering their imaginations! Have you ever seen your student walking up or down on an inclined beam, or trying to stay "level" on the butterfly balance board? These are also agility building exercises.

## EXTENDING THE LEARNING AT HOME

Here are two simple, fun ideas that you can do to promote agility development:

- Set up a mini obstacle course for your child to navigate using household items like pillows, chairs or cushions. Better yet, let your child help you construct it & foster their imagination too!
- Play a Game of Tag: Racing around the yard or park with your child, incorporating sudden stops, starts and turns, encourages quick movement, body control and improve reaction time.



## SOCIAL SKILLS DEVELOPMENT: EMPATHY

Empathy is the ability to be aware of the feelings of others and imagine what it might be like to be in their position, or, like that saying..."walk a mile in their shoes". It is a key ingredient in positive friendships and relationships, and the ability to empathize with others reduces conflict and misunderstandings, which leads to increased helping behaviors and kindness to others.



Coaches incorporate a number of strategies to both encourage and model empathy. You will often hear coaches say "high five your partner", particularly during station work. And while this helps in the transfer process when students are taking turns, it also encourages tangible partner support. Coaches also model empathy in class by actively listening to their students, acknowledging their feelings, and responding with kindness and understanding, particularly when a student is having a rough day or struggling in class.

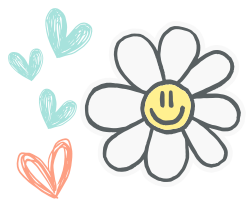
## **Ways to practice & model kindness at home:**

- Write a card or draw a picture & give it to someone you want to show kindness toward
- Help a neighbor with yard work or your sibling with their chores
- Be Kind to the Earth - Don't litter & recycle
- When you see your child doing something kind, hug them, show affection, or play with them. When they ask why, describe what you saw them doing



## **Books to consider reading to your child:**

- The Last Stop on Market Street by Matt de la Peña,
- Give by Jen Arena
- Have You Filled a Bucket Today? by Carol McCloud



# LA BONDAD IMPORTA

BOLETÍN PREESCOLAR/KINDER DE FEBRERO



Febrero es el mes de evaluaciones en IEGA, por lo que nos concentraremos en las primeras dos semanas del mes en verificar el progreso de todos. Al final del mes, podrá ver el cuadro de habilidades de su estudiante en línea a través del Portal para padres. Si su estudiante ha dominado todas las habilidades de su nivel y está listo para avanzar, la oficina se comunicará con usted antes de fin de mes.



## DESARROLLO DE HABILIDADES GIMNASICAS: AGILIDAD

La agilidad es la capacidad de moverse rápida y fácilmente mientras se mantiene el control de su cuerpo. Se trata de poder cambiar de dirección rápidamente, equilibrarse en diferentes superficies y responder rápidamente a diversos movimientos. En gimnasia, la agilidad es crucial porque permite a los estudiantes realizar movimientos complejos con gracia y control. Ya sea saltando, dando vueltas o haciendo equilibrio, la agilidad permite a las gimnastas moverse con fluidez y seguridad.

En nuestras clases de preescolar/kindergarten, el entrenamiento de agilidad a menudo se parece a carreras de relevos, carreras de obstáculos y juegos de "congelarse y seguir". Estas actividades divertidas y atractivas promueven la agilidad, los reflejos rápidos y el control corporal. De manera similar, las actividades de movimiento, como la imitación de animales que realizamos frecuentemente con paseos de osos y cangrejos, saltos de conejos y saltos de ranas, también ayudan a los niños a desarrollar agilidad... ¡con la ventaja adicional de fomentar su imaginación! ¿Alguna vez ha visto a su estudiante caminar hacia arriba o hacia abajo en una viga inclinada o tratar de mantenerse "nivelado" en la tabla de equilibrio de mariposa? Estos también son ejercicios de desarrollo de la agilidad.

## AMPLIAR EL APRENDIZAJE EN CASA



Aquí hay dos ideas simples y divertidas que puedes implementar para promover el desarrollo de la agilidad:

- Configure una mini carrera de obstáculos para que su hijo navegue usando artículos del hogar como almohadas, sillas o cojines. Mejor aún, deje que su hijo le ayude a construirla y fomente también su imaginación.
- Juegue a la mancha: correr por el jardín o el parque con su hijo, incorporando paradas, arranques y giros repentinos, fomenta el movimiento rápido, el control corporal y mejora el tiempo de reacción.

## DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES: EMPATÍA

La empatía es la capacidad de ser consciente de los sentimientos de los demás e imaginar cómo sería estar en su lugar o, como dice el dicho, "ponerse en su lugar". Es un ingrediente clave en las amistades y relaciones positivas, y la capacidad de empatizar con los demás reduce los conflictos y los malentendidos, lo que conduce a mayores conductas de ayuda y amabilidad hacia los demás.



Los entrenadores incorporan una serie de estrategias para alentar y modelar la empatía. A menudo, escuchará a los entrenadores decir "choca esos cinco con tu compañero", especialmente durante el trabajo en la estación. Y aunque esto ayuda en el proceso de transferencia cuando los estudiantes se turnan, también fomenta el apoyo tangible de los socios. Los entrenadores también modelan la empatía en clase al escuchar activamente a sus estudiantes, reconocer sus sentimientos y responder con amabilidad y comprensión, especialmente cuando un estudiante está teniendo un día difícil o tiene dificultades en clase.

## **Formas de practicar y modelar la bondad en casa:**

- Escribe una tarjeta o haz un dibujo y dáselo a alguien con quien quieras mostrar amabilidad.
- Ayuda a un vecino con el trabajo del jardín o a tu hermano con sus tareas domésticas.
- Sea amable con la Tierra: no tire basura ni recicle
- Cuando vea a su hijo haciendo algo amable, abrácelo, muéstrole afecto o juegue con él. Cuando te pregunten por qué, describe lo que les viste hacer.



## **Libros que puedes considerar leerle a tu hijo:**

- The Last Stop on Market Street by Matt de la Peña,
- Give by Jen Arena
- Have You Filled a Bucket Today? by Carol McCloud