

Fall into Fall!

November Preschool/ Kinder Newsletter



Greetings preschool/kinder families! As the leaves begin to change and the temperature outside finally drop into the 70's, we get to embrace the cozy season, while our gymnasts continue to grow, learn and have fun! With skill checks completed, this month we'll be focused on building strength, flexibility and confidence through some exciting new activities & games, and even a bit of playing in our own leave here in the gym!



Gymnastics Skill Development

Somersault: An acrobatic movement in which a person turns head over heels in the air, or on the ground, and lands or finishes on their feet.

For many of our students, the reason they want to do gymnastics is so that they can learn to "flip"! And while in our preschool/kinder classes we are not necessarily flipping, we are most definitely learning the foundation skill of rolls or somersaults, which will lead our students to developing that dreamed of flip down the road.

Did you know there are 4 parts to a forward somersault?

1. Tucking your chin in & pulling it down towards your chest.
2. Putting your hands up above the ears with firm but bent elbows so that not all of your body's weight is on your head as your roll forward.
3. Squatting to a crouch before letting your body rock forward into a rolling action, keeping your body in an egg shape so that your back is rounded, which will help with Step 4...
4. Tucking your feet under your hips so you can land on your feet & stand up feet without using your hands.

As your student progresses through our preschool/kinder curriculum, you will notice that their rolls evolve. We begin learning on an inclined surface, or "cheese mat", which helps promote the necessary egg shape & rolling action, and will eventually make it easier for your student to get their feet under them in order to stand up. Then, once we have mastered a forward roll on an inclined surface, we begin practicing the skill on flatter surfaces, like a panel mat, and eventually the floor, which adds lots of challenges, particularly...standing up at the end without using your hands. This step takes both coordination and core strength and so you will often see us teaching the "grab & pull" technique**. By grabbing their knees as come out of the rolling egg shape, students can use their knees to aid them as they pull themselves to a standing position.

**The "grab & pull" technique will be used later on as well when our students begin to learn the principals of a front tuck in Level 2.

Social Skill Development: Sharing

Sharing is just one of the many social skills we work on in our preschool/kinder classes. Practicing sharing in a positive & encouraging environment, teaches children how to interact with their peers, which will help them to make & keep friends as they get older. Sharing requires compromise and fosters cooperation & negotiation skills and even teaches children how to deal with disappointment. Sharing also helps students practice patience and self-control, as they learn to wait their turn and manage their impulses.

In gymnastics class, we practice sharing by pairing students with a partner, and sometimes by adding in props, which requires our students to practice talking to each other, taking turns & often times negotiating... "who goes first at this station". It's not always easy, but the more we practice, the more progress we make and the more successful we will become at this essential life skill.

Fun Ways to Practice at Home :

One of the ways you can help your student achieve a successful forward roll is by helping them build a strong core. Lifting your body off the ground after rolling is hard. Here are some exercises that can help build strength:

- Wheelbarrow Walks, Crab Walks & Bear Walks
- Bouncing on a Hopping Ball
- Sitting & Balancing on a Yoga Ball
- Baby Sit-Ups
- V-Sits
- Leg Raises
- Planks



Of course the effectiveness of these increases when your student enjoys the process, so try doing these exercises alongside them and make it a game! The more fun and laughter you share together, the more often your child will want to do it.

We know your child's physical, emotional & social development are important to you... & they are important to us too!

¡Cae en el otoño!

Boletín Preescolar/Kinder de Noviembre



¡Saludos familias de preescolar/kinder! A medida que las hojas comienzan a cambiar y la temperaturas finalmente bajando a los 70 grados, podemos abrazar la acogedora estación, mientras nuestras gimnastas continúan creciendo, aprendiendo y divirtiéndose. Con las pruebas de habilidades completadas, este mes nos concentraremos en desarrollar fuerza, flexibilidad y confianza a través de algunas actividades y juegos nuevos y emocionantes, ie incluso un poco de juego en nuestras propias condiciones aquí en el gimnasio!



Desarrollo de habilidades de gimnasia

Voltereta: Movimiento acrobático en el que una persona gira de cabeza en el aire o en el suelo y aterriza o termina de pie.

Para muchos de nuestros estudiantes, la razón por la que quieren hacer gimnasia es para poder aprender a hacer volteretas. Y aunque en nuestras clases de preescolar y kinder no necesariamente estamos dando vueltas, definitivamente estamos aprendiendo la habilidad básica de los giros o saltos mortales, lo que llevará a nuestros estudiantes a desarrollar ese movimiento que soñaban en el futuro.

¿Sabías que un salto mortal hacia adelante consta de 4 partes?

1. Mete la barbilla hacia adentro y bájala hacia el pecho.
2. Coloca las manos por encima de las orejas con los codos firmes pero flexionados para que no todo el peso del cuerpo recaiga sobre la cabeza mientras giras hacia adelante.
3. Ponerse en cuclillas antes de dejar que su cuerpo se balancee hacia adelante en una acción de balanceo, manteniendo su cuerpo en forma de huevo para que su espalda esté redondeada, lo que ayudará con el Paso 4...
4. Meta los pies debajo de las caderas para poder aterrizar y levantarse sin usar las manos.

A medida que su hijo avance en nuestros niveles preescolar/kínder, notará que sus volteretas evolucionan. Comenzamos aprendiendo sobre una superficie inclinada, o "tapete de queso", que ayuda a promover la forma de huevo y la acción de rodar necesarias, y eventualmente hará que sea más fácil para su estudiante poner sus pies debajo de ellos para pararse. Luego, una vez que hayamos dominado una voltereta hacia adelante en una superficie inclinada, comenzamos a practicar la habilidad en superficies más planas, como un tapete de paneles, y eventualmente el piso, lo que agrega muchos desafíos, particularmente... pararse al final sin usar las manos. Este paso requiere tanto coordinación como fuerza central y, por lo tanto, a menudo nos verá enseñando la técnica de "agarrar y tirar". Al agarrar sus rodillas cuando salen de la forma de huevo rodante, los estudiantes pueden usar sus rodillas para ayudarlos a ponerse de pie. **Esta técnica será importante en el futuro de sus pliegues frontales**

Desarrollo de habilidades sociales: compartir

Compartir es solo una de las muchas habilidades sociales que trabajamos en nuestras clases. Practicar el compartir en un entorno positivo y alentador enseña a los niños a interactuar con sus compañeros, lo que los ayudará a hacer y mantener amigos a medida que crezcan. Compartir requiere compromiso y fomenta la cooperación y las habilidades de negociación e incluso enseña a los niños a lidiar con la decepción. Compartir también ayuda a los estudiantes a practicar la paciencia y el autocontrol, ya que aprenden a esperar su turno y a controlar sus impulsos.

En la clase, practicamos el compartir juntando a los estudiantes con un compañero y, a veces, agregando elementos, lo que requiere que nuestros estudiantes practiquen hablar entre ellos, turnarse y, a menudo, negociar... "quién comienza en esta estación". No siempre es fácil, pero cuanto más practicamos, más progresamos y más éxito tendremos en esta habilidad esencial para la vida.

Formas divertidas de practicar en casa:

Una de las formas en que puede ayudar a su estudiante a lograr un avance exitoso es ayudándolo a desarrollar un núcleo fuerte. Levantar el cuerpo del suelo después de rodar es difícil. Estos son algunos ejercicios que pueden ayudar a desarrollar fuerza:

- Saltar sobre una pelota saltarina
- Sentarse y mantener el equilibrio sobre una pelota de yoga
- Abdominales para bebés
- Sentadas en V
- Elevaciones de piernas
- Planchas



Por supuesto, la eficacia de estos ejercicios aumenta cuando su estudiante disfruta del proceso, así que intente hacer estos ejercicios junto con él y conviértalo en un juego. Cuanto más se divierte y se ría juntos, más a menudo querrá hacerlo su hijo.

Sabemos que el desarrollo físico, emocional y social de su hijo son importantes para usted... ¡y también son importantes para nosotros!