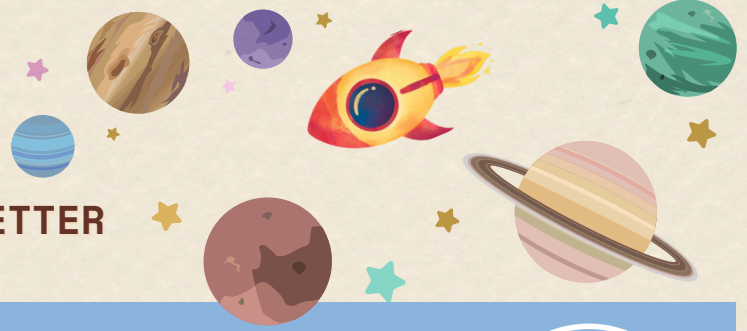


# BLAST OFF!

SEPTEMBER PRESCHOOL/KINDER NEWSLETTER



This month we're blasting off on an "out of this world" adventure as we explore outer space! We'll be rocketing past planets, zooming around stars and visiting friends from other galaxies. Each week our learning stations will incorporate a wide variety of foundational gymnastics skills, as well as important social skills. Read on to learn about two of this month's focus areas and ideas for extending the learning at home.



## GYMNASTICS SKILL DEVELOPMENT

In gymnastics, we spend a lot of time talking about "being tight", but that's hard concept for our littlest gymnasts to understand. Being "tight" means squeezing your muscles, or adding tension to your muscles. This is important in our sport because it allows gymnasts to more easily control the actions of their body and maintain the shapes needed to execute their skills.

"Being tight" is also important because it can help prevent injury. When our bodies are "loose", while jumping on a springboard, we can hurt our knees or back. When our legs are flailing as we try to do a handstand, we will likely fall over and crash on the floor. "Being tight" can help.

But how do we figured out how to "be tight" when we are 4, 5 or 6 years old? We start by learning how to pay attention to, or focus on, different parts of our body when they are in motion. For instance we work on keeping our legs close together when we are sitting in a pike position..."squeezing" our legs together. Or reaching our arms up high in the air in a lunge and squeezing our arms to our ears.



While these "squeezing" positions may seem simple, it's the 1st step in building the brain & body connection to "be tight" when we do straight jumps, handstands or maybe someday back handsprings!

## SOCIAL SKILLS DEVELOPMENT

Communicating & working with others are skills that our littlest gymnasts need, whether it's here at IEGA, at home or at school. This month we will be focusing on communication & cooperation skills by playing partner and team games during warm-up. Be on the look out for our ASTEROIDS game during warm-ups, where listening to each other and taking turns will be essential.

**Here's two quick fun games you can play at home with your gymnast to reinforce some of the concepts we are practicing in class.**

**SQUEEZE THE SCARF:** Grab a scarf, a bandana or even a paper towel. Have your child place the scarf between their legs, squeezing tightly to keep it there while they jump up & down. If that's too easy, find something a little thicker, like a bean bag or a small squishy stuffed animal. Place it between their legs and....SQUEEZE! Don't let it fall down as you jump. Want to extend the learning a bit more? Invite siblings or friends to play along & turn it into a relay race, which provides an opportunity for team work.

**GUESS THE OBJECT:** Place an object in a bag & give clues to help your child guess what it is. For example, if you are hiding a spoon, you could say: "It's small." "It's silver." "It's a tool we use to eat food." After modeling how to play, let your child pick an object to hide. Then let them give you the clues.

# ¡DESPEGUE!

BOLETÍN PREESCOLAR/KINDER DE SEPTIEMBRE

Este mes nos embarcaremos en una aventura "fuera de este mundo" para explorar juntos el espacio exterior. Volaremos entre planetas, nos acercaremos a las estrellas y visitaremos a amigos de otras galaxias. Cada semana en clase, nuestras estaciones de aprendizaje incorporarán una amplia variedad de habilidades básicas de gimnasia, así como importantes habilidades sociales. Sigue leyendo para conocer dos de las áreas de interés de este mes e ideas para ampliar el aprendizaje en casa.



## DESARROLLO DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS

En gimnasia, pasamos mucho tiempo hablando de "estar tenso", pero es un concepto difícil de entender para nuestros gimnastas más pequeños. Estar "tenso" significa apretar los músculos, o añadir tensión a los músculos. Esto es importante en nuestro deporte porque permite a los gimnastas controlar más fácilmente las acciones de su cuerpo y mantener las formas necesarias para ejecutar sus habilidades.

"Estar tenso" también es importante porque puede ayudar a prevenir lesiones. Cuando nuestro cuerpo está "suelto", al saltar en un trampolín, podemos lesionarnos las rodillas o la espalda. Cuando nuestras piernas se agitan al intentar hacer una parada de manos, es probable que nos caigamos y nos estrellamos contra el suelo. "Estar tenso" puede ayudar.

Pero, ¿cómo aprendemos a "estar tensos" cuando tenemos 4, 5 o 6 años? Empezamos por aprender a prestar atención o concentrarnos en las distintas partes de nuestro cuerpo cuando están en movimiento. Por ejemplo, trabajamos para mantener las piernas juntas cuando estamos sentados en posición de pike... "apretando" las piernas. O levantar los brazos en una estocada y apretarlos hasta las orejas.



Aunque estas posiciones de "compresión" puedan parecer sencillas, es el primer paso para crear la conexión entre el cerebro y el cuerpo que nos permitirá "estar tensos" cuando realicemos saltos rectos, paradas de manos o quizás algún día vueltereta hacia atrás.

## DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

La comunicación y el trabajo en equipo son habilidades que nuestros gimnastas más pequeños necesitan, ya sea aquí en IEGA, en casa o en la escuela. Este mes nos concentraremos en las habilidades de comunicación y cooperación jugando juegos de pareja y equipo durante el calentamiento. Miraremos esto durante el calentamiento mientras recogeremos ASTEROIDES, donde escuchar a los demás y tomar turnos será esencial.

**Aquí tienes dos juegos rápidos y divertidos que puedes jugar en casa con tu gimnasta para reforzar algunos de los conceptos que estamos practicando en clase.**

**APRIETA EL PAÑUELO:** Usando un pañuelo, una bufanda o incluso una toalla de papel. Haz que tu hijo se coloque el pañuelo entre las piernas, apretándolo con fuerza para mantenerlo ahí mientras salta. Si te resulta demasiado fácil, busca algo un poco más grueso, como una pelota suave o un pequeño peluche blandito. Colócalo entre sus piernas y ¡...APRIETAAA! No dejes que se caiga mientras saltas. ¿Quieres ampliar un poco más el aprendizaje? Invita a tus hermanos o amigos a jugar y conviértelo en una carrera en equipos, que te dará la oportunidad de trabajar en equipo.

**ADIVINE EL OBJETO:** Coloca un objeto en una bolsa y dale pistas para que adivine de qué se trata. Por ejemplo, si escondes una cuchara, puedes decir: "Es pequeña". "Es plateada". "Es un utensilio que utilizamos para comer". Después de modelar cómo se juega, deja que tu hijo elija un objeto para esconderlo. A continuación, deja que te dé las pistas. Esto forzará que trabaje en sus formas de comunicación.

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