


3

Be Active at Home

Let's Dance!


Instructions:

Materials:


1. Streamers (you can also use ribbons)
2. Music

Instructions:

1. Clap to a beat or play music
2. Tell your child to:
 - move all around with the streamers
 - move the streamers up and down with the beat
 - move the streamers as fast or as slow as the song
 - move the streamers gently when the beat is slow
 - move the streamers with force when beat is fast
 - move the streamers in all different directions
 - make patterns in the air with the streamer
 - create different shapes with the streamer



S3-AC2


3

Ser Activo en Casa


¡Bailemos!

Materiales:


1. Serpentina (también puede usar listones)
2. Música

Instrucciones:

1. Aplauda con ritmo o ponga música
2. Dígale a su hijo que:
 - baile por todos lados con las serpentina
 - mueva las serpentina hacia arriba y abajo al ritmo la música
 - mueva las serpentina rápido o lento según el ritmo de la música
 - mueva las serpentina suavemente cuando el ritmo de la música sea lento
 - mueva las serpentina con mucha fuerza cuando el ritmo de la música sea rápido.
 - haga patrones en el aire con las serpentina
 - dibuje figuras en el aire con las serpentina




S3-TA2




Animal Yoga

Instructions:

1. Your child chooses an animal that they like.
2. Ask them to think about the animal they have chosen, and to choose a pose that represents it.
3. Ask them to take a deep breath and stretch before holding the pose for 15 seconds (time adjustable).
4. When the time is up, ask them to release, and again take a deep breath and stretch.
5. Move on to next animal and/or pose.
6. Hold the pose with your child!




S8-AC2



Yoga en el Reino Animal

Instrucciones:

1. Dígale a su hijo que escoja un animal que les guste.
2. Pregúntele sobre el animal que ha escogido y luego que escoja una posición que crea que represente a ese animal.
3. Dígale que se estire y que respire profundamente antes de tomar la pose por 15 segundos (el tiempo se puede ajustar dependiendo de las habilidades de su hijo).
4. Cuando se acabe el tiempo, dile a su hijo que se estire y vuelva a respirar profundamente.
5. Escojan otro animal y/o pose.
6. ¡Haz este ejercicio junto con su hijo!



S8-TA2

imirans!
Guess the Animal

Instructions:

1. Take turns to pretend you are an animal
2. The others must guess what animal is the person pretending to be.

Tips:

- Make noises.
- Get on all fours to portray the animal.

Ideas:

- Dog, cat, bird, elephant, lion, butterfly, etc.



S8-AC3

imirans!
Adivina Adivinador

Instrucciones:

1. Tomen turnos imitando un animal.
2. Todos los demás jugadores deberán adivinar que animal esta la persona imitando.

Tips:

- Haga sonidos característicos del animal de su elección.
- Póngase en cuatro patas para imitar al animal.

Ideas:

- Perrito, gatito, pajarito, elefante, león, araña, culebra, mariposa, conejo, etc.




S8-TA3

imirans!
Be Active at Home
Let's Pretend
Ask your child:

Move around like a happy little **puppy**
Now stretch like a **kitten** waking from her nap
Show me how a **fish** swims in the ocean
Can you move like a **kangaroo**?
Slither on the floor like a **snake**
Let's roll in the mud like a **pig**!
Buzz around like a **bumblebee**
Pretend to be a big, hungry **bear**
Show me a roaring **lion** looking for his dinner
Jump from lily pad to lily pad like a **frog**
How does a **bunny** hop?
Jump around the room like a **cricket**

What is your favorite animal?




S2-AC2

imirans!
Ser Activo en Casa
¡Usa tu Imaginación!
Dígale a su hijo:

Muévete como un **perrito cachorro** feliz
Estírate como un **gatito** dormilón
Enséñame como nada un **pez** en el océano
¿Puedes saltar como un **canguro**?
Deslízate en el piso como una **serpiente**
¡Vamos a rodar en el lodo como **cerditos**!
Zumba en círculos como una **abeja**
Finge ser un **oso** hambriento
Enséñame como rugen un **león** al buscar su cena
¡Salta de lirio a lirio como una **rana**!
Enséñame como saltan los **conejos**
¡Salta como un **saltamonte**!

¿Cuál es tu animal favorito?



S2-TA2

2

imirans!
Be Active at Home
Let's Play!

Tell your child:
Walk around the area using **giant** steps
Can you **gallop**?
Walk using **baby** steps
Gallop slowly
Start **jogging** slowly
Now **gallop** as fast as you can
Can you **speed** it up?
Gallop low to the ground
Hop on your right foot moving forward
Gallop your knees up high
Now try **hopping** with your left foot moving forward
Gallop in all different directions
Jump side to side
Gallop and clap your hands
Jump forward and backward
How far can you jump?




S3-AC2

2

imirans!
Ser Activo en Casa
¡Juguemos!

Dígale a su hijo:
Camina alrededor haciendo pasos **gigantes**
¿Puedes **galoppear**?
Camina alrededor haciendo pasos **chiquitos**
Galopea despacito
Empieza a **trotar** lentamente
Puedes galoppear mas **rápido**?
Ahora **galopea** lo mas rápido que puedas
Galopea bajo al piso
Salta con tu pie derecho hacia en frente
Galopea tus rodillas alto
Ahora intenta **saltar** con tu pie izquierdo hacia enfrente
Galopea en distintas direcciones
Salta de lado a lado
Galopea y aplaude las manos
Salta de frente y hacia atrás
¿Qué tan lejos puedes saltar?



S3-TA2