

# KANGAROO HOPPING

## INSTRUCTIONS:

1. Talk with your child about kangaroos. For example, you can ask: "How do kangaroos move?"
2. Show your child how to hop like a kangaroo. Hands are held in front of chest with elbows bent.
3. Practice hopping with your child. Make sure they take off with both feet and land with both feet, bending knees slightly when they land.
4. Play "Follow the Leader" hopping like kangaroos.
5. If there are trees and playground equipment present, you can hop around and between these obstacles.

## VARIATIONS:

If there are several children present, try having a kangaroo-hopping race.

# CANGUROS SALTARINES

## INSTRUCCIONES:

1. Hable con su hijo sobre los canguros. Le puede preguntar por ejemplo: "¿Cómo se mueven los canguros?".
2. Muéstrole a su hijo cómo saltar como canguro, para hacer esto deberá colocar sus manos en su pecho mientras dobla los codos.
3. Practique los saltos con su hijo, y asegúrese que se esté desplantando con ambos pies y cayendo con las rodillas ligeramente dobladas.
4. Jueguen "Siguen al líder" mientras saltan como canguros.
5. Si hay árboles o están en un jardín de juegos, pueden saltar alrededor de y entre los obstáculos.

## VARIACIONES:

Si hay otros niños presentes pueden hacer unas carreritas saltando como canguros.