

MIRROR, MIRROR

INSTRUCTIONS:

1. Have two partners face each other; one person is the “mirror master” and makes body movements and the other must copy their movements.
2. For the first try, stand facing your child with a small space between you.
3. As you wave your arms, jump, step, wiggle, bend or otherwise move, your child must try to “mirror” your movement.
4. After your child has imitated you for a few minutes, let your child be the mirror master.
5. Try different fundamental movements such as hopping, jumping, spinning, skipping, and running on the spot.

VARIATIONS:

Try different movement themes – the mirror master can imagine he or she is a hockey player, a firefighter, James Bond, or anyone else who does a lot of moving.

ESPEJO, ESPEJITO

INSTRUCCIONES:

1. En parejas deberán colocarse uno frente al otro, una persona será el "espejo principal" y hará movimientos que la otra persona deberá copiar.
2. Para comenzar, párese frente a su hijo dejando un poco de distancia entre ustedes.
3. Mientras usted mueve sus brazos, salta, pisa, baila, se agacha o hace otros movimientos, su hijo deberá copiarlo.
4. Después de que su hijo lo imite por unos minutos, deje que ahora él sea el "espejo principal".
5. Intente diversos movimientos básicos como saltar, rotar y correr.

VARIACIONES:

Puede elegir una temática para sus movimientos – por ejemplo, el espejo principal puede imaginar que es un jugador de hockey, un bombero, James Bond, o cualquier otro personaje que haga muchos movimientos.