

STARTING THE YEAR BRIGHT!

IEGA JANUARY PRESCHOOL/ KINDER NEWSLETTER

HAPPY NEWS YEARS & welcome to 2025 in the IEGA Preschool/Kinder Program! We're starting the new year off right with lots of energy, enthusiasm and plenty of gymnastics fun! This month, we will be focusing on setting new goals, exploring new skills and building confidence as we jump, tumble, and balance our way through January!



GYMNASTICS SKILL DEVELOPMENT: SPATIAL AWARENESS

Every day we move through and interact with our surroundings. And, in order to accomplish this, spatial awareness is crucial. But what is spatial awareness? Spatial awareness refers to the ability to be aware of objects in space (the things in our environment) and your body's position in relation to them. Athletes are constantly moving their bodies through space, performing all kinds of movements that require precision, control and coordination. Spatial awareness helps them understand how to move in relation to their surroundings, whether that's tumbling across a spring floor, walking on a beam or dribbling a ball down a basketball court, while weaving around the other team.

In our preschool/kinder program, we intentionally incorporate activities that help develop spatial awareness:

- **Body Positioning Games:** Games like *Simon Says* or *Follow the Leader* help children practice moving their bodies in different directions - up, down, left, right, forward, and backward. And by adding specific instructions (e.g., touch the ground, jump up high, hop in the circle, skip to the right or spin around) we help children build an awareness of where their bodies are in relation to the space around them.
- **Directional Games:** We play games like *Red Light, Green Light* or set up obstacle courses to navigate, which help children understand spatial concepts and develop a sense of where they are relative to other people or objects.
- **Movement with Props:** Using props, whether during warm-up games or at stations, encourages children to focus on how their body moves in space, while also considering how the prop interacts with their movements. This helps with coordination, balance, and an understanding of spatial relationships between their body and objects.

As your child develops spatial awareness in gymnastics, they're also building skills that transfer to everyday life. Whether it's navigating a crowded room, following directions, or playing lots of other sports, a strong sense of spatial awareness will help boost their confidence, coordination and competence in many activities.

SOCIAL SKILLS DEVELOPMENT:

THREE BIG GYM RULES AT IEGA

- Respect Your Gym
- Respect Your Coach
- Respect Your Friends

Respect is a fundamental value in any learning environment and our three big gym rules help us talk with our students about what respect looks like as we interact with each other during class each week.

- *When we are being respectful we listen to each other.*
- *When we are being respectful we take care of each other & the equipment we use in class for learning.*
- *When we are being respectful we support each other by taking turns, using kind words and encouraging & cheering each other on.*

By fostering a culture of respect in the gym, we help to shape how our students interact with others, approach challenges and grow both on and off the mat.

FUN WAYS TO PRACTICE AT HOME:

Here are some fun & simple ways that you can support your child's spatial awareness development:

- **Have a Dance Party:** Put on some music & encourage your child to move - skipping, hopping or twirling around the room. Dancing is a great way to build coordination and spatial awareness.
- **Balance Practice:** Have your child practice balancing on a straight line, a low curb or a piece of tape on the floor. Try adding fun challenges, like balancing while holding a soft toy or walking with their eyes closed, with supervision of course.
- **Puzzles, playing Jenga and building with construction-type toys like blocks or Legos** all support spatial awareness development.

Your child's physical, emotional & social development are important to you and they are important to us too!

¡EMPEZANDO EL AÑO BRILLANTE!

BOLETÍN DE ENERO PARA PREESCOLAR/KINDER

¡FELICE AÑO NUEVO y bienvenidos al 2025 en el Programa de Preescolar/Kinder de IEGA!
¡Empezamos bien el nuevo año con mucha energía, entusiasmo y mucha diversión gimnástica! ¡Este mes, nos concentraremos en establecer nuevas metas, explorar nuevas habilidades y generar confianza mientras saltamos, damos vueltas y nos equilibramos en nuestro camino durante enero!



DESARROLLO DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS: CONCIENCIA ESPACIAL

Todos los días nos movemos por nuestro entorno e interactuamos con él. Y, para lograrlo, la conciencia espacial es crucial. Pero, ¿qué es la conciencia espacial? La conciencia espacial se refiere a la capacidad de ser consciente de los objetos en el espacio (las cosas de nuestro entorno) y de la posición de nuestro cuerpo en relación con ellos. Los atletas mueven constantemente sus cuerpos por el espacio, realizando todo tipo de movimientos que requieren precisión, control y coordinación. La conciencia espacial les ayuda a comprender cómo moverse en relación con su entorno, ya sea dando vueltas, caminando sobre una viga o rebotando una pelota en una cancha de baloncesto, mientras esquivan al otro equipo.

En nuestro programa de preescolar/kinder, incorporamos intencionalmente actividades que ayudan a desarrollar la conciencia espacial:

- Juegos de posicionamiento corporal: juegos como Simon Dice o Follow the Leader ayudan a los niños a practicar el movimiento de sus cuerpos en diferentes direcciones: arriba, abajo, izquierda, derecha, adelante y atrás. Y al agregar instrucciones específicas (por ejemplo, tocar el suelo, saltar alto, saltar en círculo, saltar hacia la derecha o girar) ayudamos a los niños a desarrollar una conciencia de dónde están sus cuerpos en relación con el espacio que los rodea.
- Juegos direccionales: jugamos juegos como Luz Roja, Luz Verde o establecemos pistas de obstáculos para navegar, que ayudan a los niños a comprender conceptos espaciales y desarrollar una idea de dónde están en relación con otras personas u objetos.
- Movimiento con accesorios: el uso de accesorios, ya sea durante los juegos de calentamiento o en las estaciones, anima a los niños a centrarse en cómo se mueve su cuerpo en el espacio, al tiempo que consideran cómo interactúa el accesorio con sus movimientos. Esto ayuda a la coordinación, el equilibrio y la comprensión de las relaciones espaciales entre su cuerpo y los objetos.

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES:

TRES GRANDES REGLAS DEL GIMNASIO EN IEGA

- Respeto tu gimnasio
- Respeto a tu entrenador
- Respeto a tus amigos

El respeto es un valor fundamental en cualquier entorno de aprendizaje y nuestras tres grandes reglas del gimnasio nos ayudan a hablar con nuestros estudiantes sobre cómo se ve el respeto mientras interactuamos entre nosotros durante la clase cada semana.

- Cuando somos respetuosos nos escuchamos unos a otros.
- *Cuando somos respetuosos cuidamos a los demás y al equipo que usamos en clase para aprender.*
- *Cuando somos respetuosos, nos apoyamos unos a otros turnándonos, usando palabras amables y animándonos y animándonos unos a otros.*

Al fomentar una cultura de respeto en el gimnasio, ayudamos a moldear la forma en que nuestros estudiantes interactúan con otros y abordan los desafíos.

MANERAS DIVERTIDAS DE PRACTIZAR EN CASA:

Aquí hay algunas formas divertidas y sencillas en las que puede apoyar el desarrollo de la conciencia espacial de su hijo:

- Una mini fiesta: ponga música y anime a su hijo a moverse: saltando, brincando o dando vueltas por la habitación. Bailar es una gran manera de desarrollar la coordinación y la conciencia espacial.
- Práctica de equilibrio: Haga que su hijo practique el equilibrio en línea recta, en un bordillo bajo o en un trozo de cinta adhesiva en el suelo. Intente agregar desafíos divertidos, como mantener el equilibrio mientras sostiene un peluche o caminar con los ojos cerrados, con supervisión, por supuesto.

¡El desarrollo físico, emocional y social de su hijo son importantes para usted y también lo son para nosotros!