

RECIPE 6: Family Fun and Learning at Home

Name: Crazy, Fun Obstacle Course

Description of Learning Activity: An obstacle course is a fun way to challenge your child. Running, jumping, balancing, and climbing are all important components of your child's development. You can create a pathway with a garden hose or a jump rope that leads to a tree. Place a tennis ball there to collect and throw into a bucket at the end of the obstacle course. Be creative with household items that will excite your child to move from one challenge to the next! This can be done with your supervision and support in your back yard, on the sidewalk of your block, or at a local park.

Purpose

- Promotes and supports gross-motor skills: running, jumping, kicking
- Helps your child understand the body in motion: increases coordination and balance
- Promotes focus and self-control: paying attention to the flow and changes in the course
- Increases self-awareness: child determines comfort level and takes on a challenge with adult support

Kinds of Materials You Will Need

- Hose, jump rope, tennis ball, bucket, bouncy ball, lumber, concrete blocks or bricks, large boxes opened up to go through

Preparation and Time Needed: 45 minutes

- 10-15 minutes to organize items and create obstacle course.
- 30 minutes of entertainment, at least!

Ideas for Guiding the Learning Activity

1. Create a pathway that is easy for your child to understand.
2. Model for your child how to move through the obstacle course.
3. Let your child know what her first challenge is and what comes next.
4. Coach them through the experience and acknowledge their effort.
5. Use words to describe their actions like zig-zag, through, on top, balancing.

Variations

- Add a Freeze Rule – when you say “Freeze!” your child immediately stops in position.
- Vary the amount of time the child freezes.
- Create an indoor obstacle course for walking, crawling, climbing.

Ways to Adapt This for Your Child's Age

- Babies: Place your infant's favorite toy slightly out of the reach and narrate what you observe your baby doing. Place a pillow for baby to crawl over. When baby is on her back, place a toy beside her to encourage rolling over.
- Toddlers: Practice one simple activity at a time: step in and out of a Hula-Hoop on the ground. Toddler may step up on a brick/block/piece of wood and then down, or move from one to the other.
- Preschoolers: Add extra challenges: walking backwards, kicking a ball a specific distance, or adding more items to the course, and changing the course. Ask your preschooler for his ideas.

Come up with your own ideas – there are lots of possibilities!

RECETA 7: Diversión Familiar y Aprendizaje en el Hogar

Nombre: Pista de Obstáculos Locos y Divertidos

Descripción de la Actividad de Aprendizaje: Una pista de obstáculos es una manera divertida de desafiar a nuestro hijo. Correr, saltar, equilibrar y escalar son componentes importantes del desarrollo de su hijo. Puede crear un camino con una manguera de jardín o una cuerda que guíe hacia un árbol. Coloca una pelota de tenis allí para recoger y lanzar en una cubeta al final de la pista de obstáculos. ¡Sé creativo con artículos de la casa que exciten a su hijo para pasar de un obstáculo a otro! Esto se puede hacer con su supervisión y apoyo en su patio, en la banqueta de su cuadra, o en un parque local.

Propósito

- Promueve y apoya las habilidades motoras grande: correr, saltar, patear
- Ayuda su hijo a entender el cuerpo en movimiento: aumenta la coordinación y el equilibrio
- Promueve el enfoque y el autocontrol: prestando atención al flujo y los cambios en el curso
- Aumenta la autoconciencia: el niño determina el nivel de comodidad y asume un desafío con el apoyo de los adultos

Tipos de Materiales que Necesitará

- Manguera, cuerda, pelota de tenis, cubeta, madera, bloques de hormigón o ladrillos, cajas grandes que se abran para pasar a través de ellas

Preparación y Tiempo Necesario: 45 minutos

- 10-15 minutos para organizar los artículos y crear una pista de obstáculos.
- ¡30 minutos de entretenimiento, al menos!

Ideas para Guiar la Actividad de Aprendizaje

1. Cree un camino que sea fácil de entender para que su hijo la entienda.
2. Modele para su hijo cómo moverse a través del curso de obstáculos.
3. Dígame a su hijo cuál es su primer obstáculo y lo que viene después.
4. Entrénelos a través de la experiencia y reconozca sus esfuerzos.
5. Usa palabras para describir sus acciones como zig-zag, a través, en la parte superior, equilibrio.

Variaciones

- Agregue una regla de congelación – cuándo usted diga "Congelar!" su hijo se detiene inmediatamente en su posición.
- Varié la cantidad de tiempo que el niño se congela.
- Crea una pista de obstáculos interior para caminar, gatear, escalar.

Maneras de Adaptar esto para la Edad de su Hijo

- Bebés: Coloque el juguete favorito de su bebé ligeramente fuera del alcance y narre lo que su bebé esté haciendo. Coloque una almohada para que el bebé gatee sobre ella. Cuando el bebé esté de espaldas, coloque un juguete a su lado para animar que se ruede.
- Niños Pequeños: Practique una actividad simple a la vez: paso dentro y afuera del Hula-Hoop en el suelo. El niño pequeño puede subir a un ladrillo / bloque / pieza de madera y luego hacia abajo o moverse de uno al otro.
- Preescolares: Añadir obstáculos adicionales: caminar hacia atrás, patear una pelota a una distancia específica, o agregar más elementos o cambiar a la pista. Pregúntale a su hijo preescolar por sus ideas.

Crea Sus Propias Ideas: ¡Hay Muchas Posibilidades!