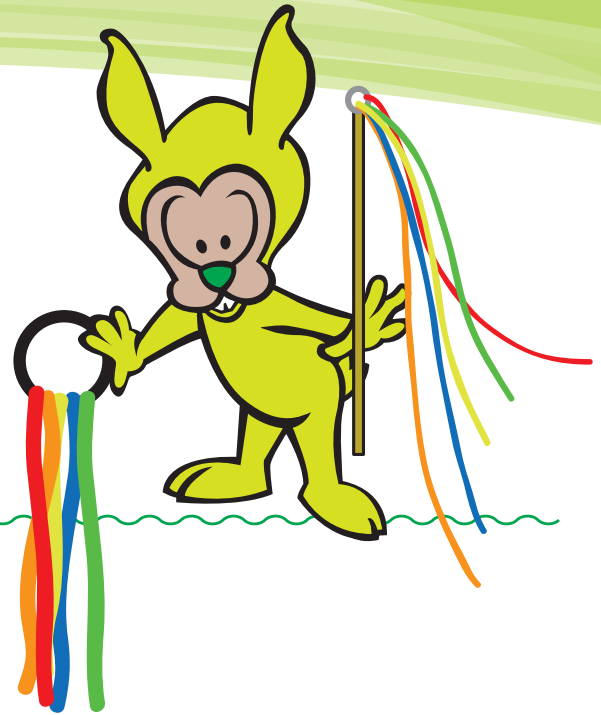


25 Activities with Ribbons



1. Have a **dance party**
2. **Draw numbers** in the air
3. **Balance it** on different body parts
4. Play **catch** with it
5. Have a **movement parade**
6. **Run around** and see how the ribbons move in the wind
7. Use the ribbon ring as the tail of a **galloping horse**
8. **Hold** one in each hand and pretend you are a majestic phoenix flying high in the sky
9. **Draw letters** in the air
10. **Spin** around in circles to see what happens to the ribbons
11. **Jump** up and down and watch the ribbons move
12. Play **“Follow the Leader”**
13. Use the wand and rings as **magic tools**
14. **Throw** the wands at a target
15. Have a ribbon wand **relay race**
16. Use the wand as an elephant trunk and **pretend** to be an elephant
17. Use the wand as a **conductor’s baton**
18. Use them for active **story time**
19. **Tickle** an infant’s feet and hands with the ribbons
20. Incorporate the wand/rings into classroom **yoga**
21. **Make** a swirling tornado with the wands/rings
22. **Pretend** you are a kite/windsock moving in the wind
23. **Sing** and do the motions for “Head, Shoulders, Knees, and Toes” while holding a ribbon wand/ribbon ring
24. **Toss** it up and catch with the same hand, with both hands, or with alternating hands
25. **Shake** the ribbon wand/ring at different levels (high, medium, and low) and speeds (fast, medium, or slow)



© Registered Mark of the Blue Cross and Blue Shield Association.

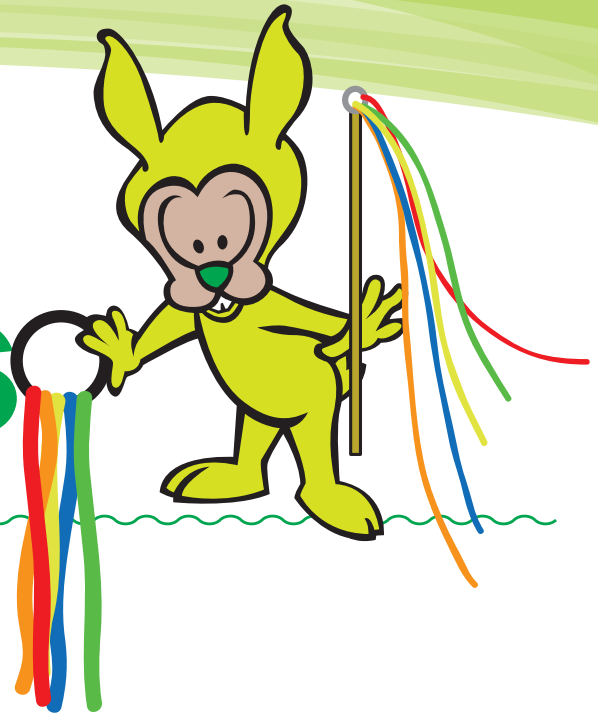
Blue Cross and Blue Shield of North Carolina is an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association.

© 2019 Blue Cross and Blue Shield of North Carolina Foundation. All Rights Reserved.

www.beactivekids.org



25 Actividades con Listones



1. Tener una **fiesta de baile**
2. **Dibujar números** en el aire
3. **Equilibrarlo** en diferentes partes del cuerpo
4. Juega a **atraparlo**
5. Tener un **desfile de movimiento**
6. **Corre y mira** cómo se mueven los listones con el viento
7. Usa el anillo de listones como la cola de un **caballo al galope**
8. **Sostén** uno en cada mano y finge que eres un fénix majestuoso que vuela alto en el cielo
9. **Dibujar letras** en el aire
10. **Da vueltas** en círculos para ver qué pasa con los listones
11. **Salta** hacia arriba y hacia abajo y mira cómo se mueven los listones
12. Juega a **“Sigue al líder”**
13. Usa la varita y los anillos como **herramientas mágicas**
14. **Lanza** las varitas a un objetivo
15. Haz **una carrera de relevos** de listones varitas
16. Usa la varita como trompa de elefante y **finje** ser un elefante
17. Usa la varita como **bastón de director**
18. Úsalos para la **hora del cuento** activo
19. **Haga cosquillas** en los pies y las manos de un bebé con los listones
20. Incorporar la varita/anillos en el **yoga** del salón de clases
21. **Haz un tornado** giratorio con las varitas/anillos
22. **Imagina** que eres una cometa/manga de viento que se mueve con el viento
23. **Cante** y haga los movimientos de “Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies” mientras sostiene una varita de listón/anillo de listón
24. **Tíralo** y atraparlo con la misma mano, con ambas manos o alternando las manos
25. **Agite** la varilla/anillo de los listones a diferentes niveles (alto, medio y bajo) y velocidades (rápido, medio o lento)



© Registered Mark of the Blue Cross and Blue Shield Association.

Blue Cross and Blue Shield of North Carolina is an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association.

© 2019 Blue Cross and Blue Shield of North Carolina Foundation. All Rights Reserved.

www.beactivekids.org

