

## Zobey Superhero Adventure Group Class

### CH – Zobey: Superhero Training Camp

Item	Zobey Superhero Training Camp Activity - Spanish
<b>Objectives</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Children and parents engage in active play (dancing) together.</li> <li>• Participants discover various ways to be active as a family.</li> <li>• Participants gain social support for an active lifestyle through group activity.</li> </ul>
<b>Key Content Points</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dancing and moving are fun and good for your body.</li> <li>• Everyone has their own strength.</li> <li>• Bodies need fuel to move and be strong.</li> <li>• Eating the colors of the rainbow means you are eating healthy foods and fueling your body.</li> </ul>
<b>Materials and Resources</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TV and DVD player or TV with internet connection</li> <li>• Zobey Superhero Adventure DVD (or online version)</li> <li>• Zobey Superhero Comic Book (optional)</li> <li>• Zobey Superhero Adventure Self-Paced lesson for participants to take home and complete for another potential class credit</li> </ul>
<b>Class Preparation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WIC clinics come in various shapes and sizes. Adapt your set-up to fit your needs. Get creative with your space. Make open floor space in the room; move tables and chairs to the side if needed.</li> <li>• Review the video and practice your dances for each song before the class begins. Invite other staff to join you!</li> <li>• Create an environment that is kid-friendly. Have some toys or a play mat in a corner for younger siblings.</li> <li>• Get the DVD player and speakers on and cued up to the correct spot.</li> <li>• Play some music from the video softly as families arrive to set a fun mood!</li> </ul>
<b>Introduction</b>	<p>¡Bienvenidos a una nueva aventura del superhéroe Zobey! Yo me llamo _____ . (optional – ¿Y ustedes cómo se llaman?)</p> <p>Hoy vamos a acompañar a Zobey en una aventura en el Campamento para Superhéroes. Mientras vemos las aventuras de Zobey y sus amigos, ¡vamos a movernos y a bailar con ellos! También vamos a aprender qué tenemos que hacer para convertirnos en superhéroes.</p>

# Zobey Superhero Adventure Group Class

## CH – Zobey: Superhero Training Camp

	<p>If DVD videos available: Después de la clase, cada uno de ustedes se llevará un video a casa.</p> <p>To the parents: Muchas gracias por traer a sus hijos el día de hoy. ¡Tengo el presentimiento de que tenemos muy buenos bailarines en este grupo! No importa si son los mejores bailarines o no. Bailar es una excelente manera de hacer algo juntos y de hacer el ejercicio que las familias necesitan todos los días. Bailar ayuda a fortalecer los músculos y mejorar la coordinación, y es algo divertido que la familia puede hacer en casa, llueva o relampaguee afuera.</p> <p>Entonces, ¡empecemos!</p>
Icebreaker	<p><b>Ask one or more of these question as an icebreaker (or use your own):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué significa ser un superhéroe?</li> <li>• ¿Cuál es su superhéroe favorito? ¿Qué les gusta de él o ella?</li> <li>• ¿Han visto un arcoíris? ¿Qué colores tiene? ¿Pueden darme ejemplos de alimentos con uno de los colores del arcoíris?</li> <li>• ¿Cuál es su canción favorita para bailar?</li> </ul>
Activities	<p><b>Start Video - Zobey Superhero Adventure</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ask participants, “¿Están listos para acompañar a Zobey y sus amigos en una aventura de superhéroes?” Ask the class to join in and dance.</li> <li>2. Start Video. Participate and call out the lines as the characters in the videos do.</li> <li>3. When the Wigglelator song begins (2:00 or 2:23), have the kids get up and wiggle their bodies and dance to the song.</li> <li>4. When the Superpower song comes on (5:40), have the kids get up and do the moves with the video. Call out some of the lines along with the characters, such as “¡Todos tenemos un poder!” ¡Whoosh! ¡Boom! ¡Pow!” Encourage the class to join in.</li> <li>5. Stop the video after Kenah says “You look super too!” (9:15)</li> </ol>
Discussion	<p><b>After the video, invite everyone to sit down. Remind everyone how important it is to keep being active, and ask a few open-ended questions such as (or think of your own):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡Todos hicieron un gran trabajo siguiendo los movimientos de hoy! ¿Sabían que el baile y el movimiento son muy buenos para el cuerpo? Pónganse la mano sobre el corazón y sientan cómo late un poco más rápido después de tanto movimiento. ¡Su corazón les está dando las gracias! Todas las actividades que</li> </ul>

# Zobey Superhero Adventure Group Class

## CH – Zobey: Superhero Training Camp

	<p>hacen que su corazón lata más rápido, como bailar, jugar, caminar y correr, les ayudan a mantenerse sanos y fuertes. ¡Sigán haciendo tantas actividades como puedan todos los días!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál creen que es su superpoder?</li> <li>• ¿Recuerdan cuáles son las 3 cosas que necesitamos para ser superhéroes? (ser fuertes, tener energía y ayudar a los demás)</li> <li>• ¿Qué movimiento de superhéroe les gustó más?</li> <li>• ¿Cuáles son los colores del arcoíris? ¿Pueden nombrar algunos alimentos que tengan los mismos colores del arcoíris? ¡Comer alimentos con los colores del arcoíris es una muy buena forma de obtener energía y mantenerse sanos y fuertes!</li> <li>• ¿Cómo puedes llenarte de energía? ¿Qué alimentos puedes comer para obtener la energía que tu cuerpo necesita?</li> <li>• Cuando vean el video en casa, podrán aprender más movimientos divertidos de Zobey y sus amigos. Observen y escuchen lo que Zobey les tiene preparado.</li> <li>• (optional) Discuss the recipes that are in the back of the comic book.</li> <li>• (optional) Reference recipes on Texas WIC.org.</li> </ul>
<p><b>Wrap-up and Evaluation</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué les gustó más del video?</li> <li>2. ¿Qué otras actividades harán con su familia esta semana?</li> <li>3. Give each child a Zobey Superhero Adventure DVD, if available. Also show/tell clients where to find Zobey videos, recipes, and more on TexasWIC.org Kids' section (TexasWIC.org/kids).</li> <li>4. Give each parent/caregiver the Zobey Superhero Self-Paced Lesson. Be sure they know that if they watch the rest of the video at home and complete the self-paced lesson, they can bring proof to their next appointment for class credit. Tell them that they can also complete an online Zobey Superhero Adventure class for class credit instead.</li> <li>5. Give each child a Zobey Superhero Adventure Comic Book, if available.</li> </ol>

**¡Gracias por acompañarnos el día de hoy para aprender a ser superhéroes con Zobey!**