

ACTO DE EQUILIBRIO

Tema: ¡Aventúrate!

Información general: En esta serie de actividades, los alumnos explorarán el concepto de equilibrio. Primero, intentarán equilibrar grupos de bloques con una balanza y anotarán sus observaciones. Luego, crearán equilibrio usando su cuerpo.

Vocabulario:

- Energía: lo que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.

Actividad 1: ¡No se debe inclinar!

Tipo de actividad: energía para descubrir, energía para leer

Dominio: cognitivo, lingüístico, físico

Los alumnos:

- pesarán y equilibrarán diversos objetos;
- definirán el equilibrio en sus propias palabras.

Materiales:

- una balanza o una balanza casera (con un gancho grande de plástico, sujete uno o dos platos resistentes de cada lado mediante una cuerda para crear una balanza)
- diversos objetos pequeños que puedan pesarse (bolas de algodón, bloques, piezas de Lego, crayolas, monedas, botellas, recipientes, plumas, etc.)

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Sostenga dos de los objetos y pídale a los alumnos que se los pasen. Pídale que traten de adivinar cuál es más pesado y cuál es más ligero. Podría usted tener que recordar a los alumnos el significado de estas palabras. Pida a alumnos voluntarios que compartan por qué piensan que uno es más pesado y otro más ligero.
2. Una vez que todos los alumnos hayan tenido la oportunidad de adivinar, ponga los objetos en la balanza para descubrir la respuesta correcta. Podría usted tener que explicar la definición de balanza y para qué se usa. Pida a los alumnos que describan lo que observan. Podrían ver que una de las partes está más baja que la otra. ¿Qué

piensan que significa esto? ¿Qué objeto creen que es más pesado? ¿Cómo los ayudó la balanza? Solicíteles que describan lo que observan con las frases “más pesado” o “más ligero”. Ej.: “El bloque es más pesado que la crayola”. “La pluma es más ligera que la botella”.

3. Repita este ejercicio con dos objetos más.
4. Luego, pida a los alumnos que se pasen dos objetos iguales. Ej.: dos crayolas, dos plumas, dos bloques. Pídales que traten de adivinar cuál es más pesado y cuál es más ligero. Nuevamente, pregúnteles por qué piensan eso.
5. Pese dos objetos idénticos y pida a los alumnos que describan lo que observan. Pueden ver que la balanza está pareja (una parte no está más alta que otra). Pregunte a los alumnos qué piensan que significa cuando los dos lados de la balanza están a la misma altura. Explique que cuando dos objetos pesan lo mismo, los dos lados de la balanza están a la misma altura. Esto es el equilibrio. Muéstreles a los alumnos que cuando agrega algo a uno de los lados, la balanza ya no está equilibrada. Eso es porque uno de los lados es más pesado que el otro.
6. Pida a los alumnos que experimenten con diferentes objetos en la balanza para lograr un equilibrio. Por ejemplo, ¿una bola de algodón quedaría equilibrada con una pluma? ¿Un bloque quedaría equilibrado con una pieza de Lego? Nota: Si hay más de una balanza disponible, pida a los alumnos que experimenten en pequeños grupos.
7. Cuando todos los alumnos hayan tenido la oportunidad de experimentar, pida a cada uno que comparta algo que haya aprendido sobre el peso o el equilibrio. Escriba sus nombres y respuestas en el papel del rotafolio y cuélguelo en el salón de clases.

Actividad opcional de enriquecimiento: el concepto de equilibrio también puede presentarse con la lectura en voz alta de la historia *Yo te lanzo, tú me lanzas LA BALANZA*, de Patricia Salazar Patiño. Usted puede encontrar este libro en versión animada en: <https://www.youtube.com/watch?v=tIALhxAZBI>

Actividad 2: Animales en equilibrio

Tipo de actividad: energía para moverse, energía para interpretar

Dominio: físico

Los alumnos:

- explorarán el movimiento y practicarán el equilibrio.

Materiales:

- bolas de malabares (opcional)

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Diga a los alumnos que equilibrar su cuerpo puede ser similar a equilibrar objetos en una balanza.
2. Pida a todos los alumnos que se pongan de pie y ocupen un espacio amplio. Quizá pueda pedirles que se aseguren de no estar en contacto con nadie al estirar los brazos.
3. Pregunte a los alumnos si saben qué animal se sostiene sobre una pata. Explique que la garza, un ave grande, se sostiene de esta manera. Hoy, ellos actuarán como garzas. [Nota: Quizá pueda mostrarles a los alumnos una imagen de una garza blanca, si cree que no lo reconocerán por el nombre].
4. Pídales a los alumnos que levanten una pierna hacia atrás, de modo que los talones toquen la parte posterior de los muslos. Después de que todos los alumnos hayan intentado levantar una pierna, muéstreles cómo mantenerse en equilibrio al sostener los brazos estirados hacia los costados. Pregunte: *¿Es más fácil o más difícil permanecer en equilibrio usando los brazos?*
5. Luego, pídale a los alumnos que levanten una pierna al doblar la rodilla en el aire en frente del cuerpo. Nuevamente, dé a los alumnos tiempo para experimentar ayudándose con los brazos para permanecer en equilibrio.
6. Una vez que los alumnos hayan tenido tiempo para practicar, infórmeles que jugarán el juego de la garza. Cuando usted diga la frase: “conviértanse en garza”, ellos deben elevar una pierna en el aire hasta que usted diga “dejen de ser garzas”. Al principio, pruebe esto por un segundo. Incremente lentamente el tiempo para ver si los alumnos pueden mantener la pierna en el aire durante cinco segundos.
7. Luego, pregunte a los alumnos si saben qué animal se mueve en el agua con sus pinzas y ocho patas. Explique que el cangrejo camina de esta manera [Nota: quizás pueda mostrarles a los alumnos una imagen de un cangrejo si cree que no lo reconocerán por el nombre]. Demuestre a los alumnos cómo colocarse en la posición de cangrejo, sentado erguido sobre las manos y las rodillas dobladas. Pídales que se sienten de esta manera durante unos segundos. Luego, pídale que se mantengan en equilibrio como cangrejos levantando un brazo en el aire. Dé a los alumnos tiempo para practicar.
8. Luego pídale que se mantengan en equilibrio como cangrejos levantando una pierna en el aire. Dé a los alumnos tiempo para practicar.
9. Por último, pídale a los alumnos que caminen con pasos de cangrejo sin caerse.
Actividad opcional de enriquecimiento: puede hacer esto más difícil para los alumnos si aumenta la distancia y les pide que caminen como cangrejos hacia atrás o con una bola de malabares sobre la panza.

Actividad 3: Equilibrio con bolas de malabares

Tipo de actividad: energía para moverse, energía para interpretar

Dominio: físico

Los alumnos:

- usarán habilidades motrices para intentar equilibrar su cuerpo al hacer diversos movimientos.

Materiales

- bolas de malabares
- cinta adhesiva
- cuadros pequeños de colores

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Póngase de pie en frente de los alumnos y colóquese una bola de malabares sobre la cabeza.
2. Pídeles a los alumnos que traten de adivinar lo que sucederá si inclina la cabeza o el cuerpo hacia un lado. Una vez que todos los alumnos hayan tratado de adivinar, incline el cuerpo y observe lo que sucede. Luego, colóquese de nuevo la bola de malabares sobre la cabeza y pregúnteles qué piensan que sucedería si mantiene el cuerpo derecho y equilibrado en vez de inclinarse. Muestre a los alumnos cómo la bola de malabares permanece sobre la cabeza. Explique que está equilibrando la bola de malabares en la cabeza.
3. Dé a cada alumno una oportunidad de equilibrar la bola de malabares; primero de pie y quietos, y luego caminando. Pregunte: ¿Piensan que es difícil o fácil equilibrar la bola de malabares en la cabeza? Si sienten que está cayéndose hacia un lado, ¿cómo pueden tratar de equilibrarla? Recuerde a los alumnos que en la última actividad usaron los brazos para ayudarse a mantener el equilibrio. Explique que, si la bola de malabares está moviéndose demasiado hacia un lado, es posible tratar de equilibrarla moviendo la cabeza o la parte del cuerpo hacia el otro lado. Quizá sea necesario que lo demuestre. Pídeles a los alumnos que caminen de distintas maneras (rápido, despacio, hacia atrás) mientras mantienen el equilibrio con la bola de malabares en la cabeza.
4. Coloque cinta adhesiva en una línea recta en el piso. Pregunte a los alumnos si alguna vez han visto el acto de un equilibrista en un circo o en la televisión. Pida a voluntarios que lo describan. Dígales a los alumnos que simulen que esa línea es como una cuerda

floja por la que deben caminar sin caerse. Para poder caminar por la línea, deben equilibrar el cuerpo. Si pisan fuera de la línea, quedan fuera.

5. Dé a cada alumno una oportunidad de caminar sobre la cuerda floja (línea hecha con cinta) sin caerse. Puede modificar esta actividad para los alumnos menores al colocar dos líneas de cinta adhesiva a aproximadamente 30 cm de distancia y pídale que caminen entre las dos líneas. Pregunte: ¿Fue difícil o fácil permanecer sobre la línea? ¿Qué hicieron para tratar de permanecer en equilibrio?
6. Una vez que cada alumno haya tenido su turno, explique que caminarán en la cuerda floja con la bola de malabares sobre la cabeza. Deben intentar permanecer sobre la cuerda y mantener la bola de malabares equilibrada. Quizás necesite usted hacer una demostración.

Actividad opcional de enriquecimiento: puede hacer que esta actividad sea más difícil si forma una trayectoria curvada con la cinta adhesiva y coloca una botella en la mitad del camino, de modo que los alumnos deban agacharse y tocarla sin permitir que la bola de malabares se caiga de la cabeza, o pedirles a los alumnos que caminen más lenta o más rápidamente.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos mayores

- Puede explicarles a los niños mayores que hay distintos tipos de equilibrio. Uno de los tipos de equilibrio se relaciona con lo que comen y cómo se mueven. Cuando comemos, recibimos energía. Cuando nos movemos, utilizamos energía.

Disminución del esfuerzo para los alumnos menores

- Es posible que los alumnos menores solo puedan hacer la primera serie de movimientos de cada actividad.

Cumplimiento con las normas de la Asociación Nacional de EE.UU. para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los maestros a incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen lectura y escritura, matemáticas, ciencias, tecnología, expresión creativa y arte, salud y seguridad, y estudios sociales.
- **2.K.01** Se ofrecen a los niños diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.C.04** se ofrecen a los niños diversas oportunidades y medios para participar en actividades motrices importantes que estimulan una variedad de habilidades; mejoran

la integración motor sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan actividades motrices importantes, similares a las de sus compañeros; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.

- **2.F.04** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales que los alientan a integrar términos matemáticos en las conversaciones diarias.
- **2.G.06** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales que los alientan a pensar, preguntar y razonar sobre los fenómenos observados e inferidos.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de calorías ni la manera en la que el cuerpo utiliza energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos. Lo alentamos a integrar el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán sobre la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben entre una variedad de grupos de alimentos, y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán el corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos relacionados con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

Energía en el hogar

Esta semana, su hijo(a) practicó habilidades de equilibrio mediante el uso de objetos y de su propio cuerpo. El equilibrio es una habilidad básica importante para todas las actividades de movimiento, como arrojar, atrapar, patear y correr.

Puede ayudar a sus hijos a practicar el equilibrio al pedirles que se mantengan de pie sobre una sola pierna, que levanten un brazo o una pierna en posición de cangrejo, o que caminen con un objeto suave y ligero sobre la cabeza. Incluso, puede realizar un concurso de equilibrio en su familia y observar quién puede caminar más tiempo a lo largo de una línea hecha con cinta adhesiva sin caerse, o quién puede caminar más tiempo con un objeto suave y ligero sobre la cabeza.