

¡TEN UNA PELOTA!

Tema: ¡Aventúrate!

Información general: En esta serie de actividades, los alumnos mencionarán las cosas que les gusta hacer con una pelota, explorarán y anotarán diferentes tipos de movimientos con la pelota y crearán un móvil que muestre imágenes e información sobre su juego de pelota.

Vocabulario:

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

Actividad 1: Igual y diferente

Tipo de actividad: energía para descubrir

Dominio: cognitivo, lingüístico, físico

Los alumnos:

- desarrollarán vocabulario relacionado con acciones hechas con pelotas, como rebotar, arrojar, devolver, pasar y patear, así como otros términos descriptivos, como grande, pequeña, colorida, etc.;
- identificarán similitudes y diferencias entre varias pelotas.

Materiales:

- pelotas de diversas formas, tamaños y texturas (si no hay pelotas disponibles, puede sustituirlas con globos, pelotas de trapo o esponjas de baño)
- rotafolio

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Pídales a los alumnos que se sienten en un círculo.
2. Muéstrelles una pelota. Pídales que compartan algo que sepan de las pelotas. Dígales que les dará una pelota para que la sostengan. No deben arrojarla ni patearla, simplemente deben sostenerla. Luego, dé una pelota a cada niño.
3. Pregunte a los niños qué saben de las pelotas que están sosteniendo.

4. Según las respuestas, pídale a los alumnos que respondan una o más de las siguientes preguntas sobre las pelotas que tienen en la mano. Las preguntas pueden incluir:
 - ¿Tu pelota es grande o pequeña?
 - ¿Tu pelota es dura o blanda?
 - ¿Tu pelota es suave o rugosa? (Los alumnos podrían necesitar que les explique estos adjetivos.)
 - ¿De qué color es tu pelota?
 - ¿De qué forma es tu pelota?
 - ¿Has jugado alguna vez con la pelota que sostienes?
5. Pregunte a los alumnos si saben lo que significa que dos cosas sean iguales. Si la respuesta es negativa, explique que “igual” significa que una cosa es la misma que otra. Muéstreles a los alumnos dos pelotas que sean exactamente iguales para ayudarlos a comprender este concepto. Luego, muéstreles a los alumnos dos pelotas diferentes que sean iguales en todos los aspectos, excepto en uno. Dé un ejemplo a los alumnos de algo que tienen en común estas dos pelotas. Por ejemplo, la pequeña pelota amarilla es igual a la pequeña pelota azul debido a que ambas son pequeñas. La pequeña pelota roja es igual a la gran pelota roja porque ambas son rojas. Permita que varios alumnos voluntarios compartan características que comparten pelotas diferentes.
6. Luego, pregunte a los alumnos si saben lo que significa que dos cosas sean “diferentes”. Explique que eso significa que una cosa no sea igual a la otra. Dé un ejemplo de cómo dos de las pelotas son diferentes. Por ejemplo, la pequeña pelota azul es diferente de la pequeña pelota roja porque tienen colores distintos. Permita que varios alumnos voluntarios compartan características que sean diferentes.

Actividad 2: ¿Cómo te sientes?

Tipo de actividad: energía para descubrir, energía para moverse

Dominio: cognitivo, lingüístico, físico

Los alumnos:

- usarán habilidades motrices para sostener, arrojar, patear, pasar y mantener una pelota en el aire;
- describirán la manera en que todos los movimientos que hacen con el cuerpo se sienten de manera diferente;
- ayudarán al maestro(a) a describir cómo los hace sentir cada movimiento.

Materiales:

- una pelota de cada una de las siguientes: pelota de playa, pelota pequeña (tenis o béisbol), pelota mediana (vóleibol o fútbol) (si no hay pelotas disponibles, puede sustituirlas con globos, pelotas de trapo o esponjas de baño)
- rotafolio
- lápices y papel

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Dígales a los alumnos que es momento de divertirse un poco con las pelotas.
2. Acerque la pelota de playa. Pida a los alumnos que formen un círculo.
3. Explique que dará un golpecito en la pelota para arrojarla por el aire y dirá el nombre de una persona. Cuando mencione sus nombres, ellos deberán tratar de darle un golpecito a la pelota para que permanezca en el aire y decir el nombre de otro alumno. Continúe hasta que todos los alumnos hayan tenido una oportunidad de darle un golpecito a la pelota.
4. Pregunte a los alumnos si observaron cambios en el cuerpo mientras corrían. ¿Respiraban con mayor dificultad? ¿Sentían que el corazón les latía más rápido? (Quizá desee mostrarles cómo sentir el latido del corazón.)
5. Dibuje la pelota de playa en el rotafolio y dibuje algunas de las observaciones de los alumnos.
6. Acerque la pelota de fútbol. Pida a dos alumnos voluntarios que corran en el mismo lugar y luego regresen al frente del salón de clases y pateen suavemente la pelota para pasársela uno al otro. Nuevamente, pregúnteles cómo se sintieron mientras estaban pateando la pelota. ¿Respiraban con mayor dificultad? ¿Sentían que el corazón les latía más rápido? (Quizá desee mostrarles cómo sentir el latido del corazón.) Explique a los alumnos que, cuando nos movemos, el cuerpo usa más oxígeno (aire) y respiramos con mayor dificultad. Cuando nos movemos, también hacemos que el corazón trabaje más y lata más rápidamente. Los diferentes movimientos usan distintas cantidades de energía.
7. Anote las respuestas de los alumnos en el rotafolio con marcas. Por ejemplo, podría anotar cuántos alumnos respiraron con más dificultad en comparación con cuántos alumnos no tuvieron dificultad.
8. Continúe este proceso con varias actividades de pelotas distintas, como hacer rodar una pelota de playa hacia adelante y hacia atrás, sostener una pelota entre las rodillas y saltar por el salón de clases, o tratar de mantener una pelota en el aire.
9. Después de cada actividad, solicite a los alumnos que observen de qué manera sintieron el cuerpo diferente con cada movimiento.

10. Explique a los alumnos que moverse con pelotas nos hace trabajar y consumir energía. Después de todas las actividades, pregunte a los alumnos qué actividad hizo que el cuerpo trabajara más.

Actividad 3: Haz una pelota

Tipo de actividad: energía para descubrir, energía para moverse, energía para crear

Dominio: físico

Los alumnos:

- seguirán instrucciones para hacer sus propias pelotas saltarinas;
- practicarán movimientos motrices con las pelotas que fabricaron.

Materiales:

- pegamento blanco
- colorante para alimentos
- limpiador de bórax en polvo
- harina de maíz
- agua tibia
- tazas pequeñas
- cucharas de medir
- palitos de paletas de helado o cucharas plásticas para mezclar
- toallas de papel

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Pídale a los alumnos que den ideas de lo que podrían hacer si quisieran jugar con una pelota, pero no tuvieran una. Acepte todas las respuestas posibles. Luego, oriente a los alumnos para que digan que podrían hacer su propia pelota.
2. Ponga tres tazas frente a cada alumno.
3. Dé las siguientes instrucciones para crear las pelotas. Podría tener que ayudar a los alumnos menores con las medidas. Asegúrese de que los alumnos sepan que no deben comerse ninguno de los ingredientes.
 - En la primera taza, ponga cuatro cucharadas de agua tibia, tres cucharadas de harina de maíz y ½ cucharadita de limpiador de bórax en polvo. Mezcle bien.

- En la segunda taza, vacíe el pegamento. Agregue varias gotas de colorante para alimentos. Mezcle bien.
 - Vacíe la mezcla de agua en la mezcla de pegamento. Asegúrese de que el contenido de ambas tazas se haya mezclado bien antes. Incorpore la mezcla combinada. Comenzará a formarse una masa. Continúe mezclando hasta obtener una gran masa apelmazada.
 - Retire la masa del líquido y comience a hacerla rodar usando las palmas de las manos para formar una pelota. Al principio, podría estar pegajosa, y quizás necesite limpiarse las manos con una toalla húmeda de papel. Espere unos minutos para que la pelota de goma se seque.
4. Pídales a los alumnos que reboten, arrojen, y sostengan sus pelotas con un compañero.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos mayores

- Para los alumnos mayores, puede variar el tamaño y la textura de las pelotas que usan en la Actividad 2, así como también la distancia desde las que las arrojan o patean.

Disminución del esfuerzo para los alumnos menores

- Para los alumnos menores, puede medir los ingredientes de la Actividad 2 antes de comenzar.

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.E.05** Los niños tienen oportunidades diarias de escribir o dictar sus ideas.

- **2.G.03** Se ofrecen a los niños diversas oportunidades y materiales que los alientan a usar los cinco sentidos para observar, explorar y experimentar fenómenos científicos.
- **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 “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) se divirtió mucho con pelotas. Los alumnos compararon diversos tipos de pelotas y mencionaron aspectos en los que estas eran iguales y diferentes. Practicaron patear, arrojar, tomar y pasar las pelotas. También hablaron sobre lo diferente que se sintió su cuerpo después de hacer ejercicio y jugar con las pelotas. Por último, fabricaron sus propias pelotas con pegamento, limpiador bórax en polvo, harina de maíz y agua.

Jugar con pelotas es una excelente manera de que los niños de edad preescolar desarrollen habilidades motrices importantes, tanto de motricidad fina como de motricidad gruesa. Pídale a su hijo de edad preescolar que le muestre cómo puede pasar, rebotar y patear. Si no tiene pelotas en casa, puede fabricar una con hilo, medias o incluso con una esponja de baño.