

ACTO DE EQUILIBRIO

Tema: ¡Aventúrate!

Información general: en esta serie de actividades, los alumnos explorarán el concepto del equilibrio. Primero, intentarán equilibrar grupos de bloques con una balanza y registrarán sus observaciones. Luego, crearán equilibrio usando sus cuerpos.

Vocabulario:

- Energía: aquello 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 una percha plástica grande, sujete dos platos resistentes o bandejas de plástico a cada lado usando una cuerda para crear una balanza)
- Diversos objetos pequeños que puedan pesarse (esferas de algodón, bloques, Legos, crayones, monedas, botellas, cuencos, plumas, etc.)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Sostenga dos de los objetos que ha llevado e invite a los alumnos a que se los pasen. Pídales que predigan cuál es más pesado y cuál es más liviano. Es posible que necesite recordar a los alumnos el significado de estas palabras. Solicite a alumnos voluntarios que compartan los motivos de sus predicciones.
2. Una vez que cada uno de los alumnos haya tenido una oportunidad para predecir, coloque los elementos en la balanza para conocer la respuesta correcta. Es posible que necesite presentar la definición de balanza y para qué se usa. Solicite a los alumnos que

describan lo que observan. Es posible que noten que uno de los laterales descendió un poco más que el otro. ¿Qué piensan que significa esto? ¿Qué objeto creen que es más pesado? ¿Cómo los ayudó la balanza? Solicíteles que describan lo que observan usando las frases “más pesado” o “más liviano”. Ej.: “El bloque es más pesado que el crayón”. “La pluma es más liviana que la botella”.

3. Repita este ejercicio con dos objetos más.
4. Luego, invite a los alumnos a que se pasen dos objetos exactos. Ej.: dos crayones, dos plumas, dos bloques. Solicíteles que predigan cuál sería más pesado y cuál sería más liviano. Nuevamente, solicite los motivos de las predicciones.
5. Pese dos objetos idénticos y solicite a los alumnos que describan lo que observan. Es posible que noten que la balanza está igualada. Pregunte a los alumnos qué piensan que significa cuando los dos lados de la balanza están igualados. Explique que cuando dos objetos pesan lo mismo, los dos lados de la balanza están igualados. Esto muestra equilibrio. Muéstrelas a los alumnos cómo puede agregar algo a uno de los lados y la balanza ya no estará equilibrada. Eso es porque uno de los lados es más pesado.
6. Invite a los alumnos a experimentar con diferentes objetos en la balanza para intentar lograr un equilibrio. Por ejemplo, ¿una bola de algodón quedaría equilibrada con una pluma? ¿Un bloque quedaría equilibrado con un Lego? Nota: Si hay más de una balanza disponible, invite a los alumnos a experimentar en grupos reducidos.
7. Cuando todos los alumnos hayan tenido la oportunidad de experimentar, solicite a cada alumno que comparta una cosa que haya aprendido sobre el peso o el equilibrio. Escriba sus nombres y respuestas en el papel del rotafolio, y cuélguelos en la sala.

Adición opcional para enriquecer: el concepto de equilibrio también puede presentarse con la lectura en voz alta de la historia “Balancing Act” (Acto de equilibrio) de Ellen Stoll Walsh. Si este libro forma parte de su biblioteca áulica o está disponible en la biblioteca pública, puede leérselo a los alumnos.

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: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Diga a los alumnos que aprenderán cómo equilibrar sus cuerpos puede asemejarse a equilibrar objetos en una balanza.
2. Invite a todos los alumnos a ponerse de pie y a ocupar un espacio amplio. Quizá pueda solicitarles que se aseguren de no estar en contacto con nadie al estirar los brazos.
3. Pregunte a los alumnos si saben qué animal se para sobre una pata. Explique que el flamenco, un ave grande, se para de esta manera. Hoy, ellos actuarán como flamencos. [Nota: Quizá pueda mostrar a los alumnos una imagen de un flamenco si cree que no lo reconocerán por el nombre].
4. Solicite 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 han 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, solicite a los alumnos que levanten una pierna al doblar la rodilla en el aire en frente del cuerpo. Nuevamente, brinde 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 del flamenco. Cuando usted diga las palabras “conviértanse en flamenco”, ellos deben elevar una pierna en el aire hasta que usted diga “dejen de ser flamencos”. 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 mueven por el agua con sus pinzas y ocho patas. Explique que es el cangrejo el que camina de esta manera. [Nota: Quizá pueda mostrar 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 del cangrejo sentándose erguido sobre las manos y las rodillas, con ambas partes dobladas. Solicíteles que se sienten de esta manera durante unos segundos. Luego, desafíelos a mantenerse en equilibrio como cangrejos levantando un brazo en el aire. Dé a los alumnos tiempo para practicar.
8. Luego, solicíteles que se mantengan en equilibrio como cangrejos levantando una pierna en el aire. Dé a los alumnos tiempo para practicar esto.
9. Por último, solicite a los alumnos que hagan unos pasos como cangrejos sin caerse.
Adición opcional para enriquecer: puede hacer que esto resulte más desafiante para los alumnos incrementando la distancia, solicitándoles 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 las actividades motrices para intentar equilibrar sus cuerpos usando diversos movimientos.

Materiales

- Bolas de malabares
- Cinta de enmascarar
- Cuadrados de colores pequeños

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Párese en frente de los alumnos y coloque una bola de malabares sobre su cabeza.
2. Solicite a los alumnos que predigan lo que sucederá si inclina demasiado la cabeza o el cuerpo hacia un lado. Una vez que todos los alumnos hayan hecho sus predicciones, incline el cuerpo y observe lo que sucede. Luego, coloque la bola de malabares nuevamente sobre su cabeza y pregúnteles qué piensan que sucederá si mantiene el cuerpo derecho y equilibrado en lugar de inclinarse. Muestre a los alumnos cómo la bola de malabares permanece sobre su cabeza. Explique que está equilibrando la bola de malabares sobre la cabeza.
3. Dé a cada alumno una oportunidad de equilibrar la bola de malabares; primero parados 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. Desafíe a los alumnos a caminar de maneras diversas (rápido, despacio, hacia atrás) mientras mantienen el equilibrio con la bola de malabares en su cabeza.
4. Coloque cinta de enmascarar en línea recta en el suelo. Pregunte a los alumnos si alguna vez han visto el acto de un equilibrista en un circo o en la televisión. Invite a voluntarios a describir el acto. Solicite a los alumnos que simulen que esta línea es como una cuerda

tensa por la que deben caminar de manera segura sin caerse. Para poder caminar por la línea, deben equilibrar los cuerpos. Si pisan fuera de la línea, quedan fuera.

5. Dé a cada alumno una oportunidad para caminar sobre la cuerda tensa (línea de cinta) sin caerse. Puede modificar esta actividad para los alumnos más pequeños al colocar dos líneas de cinta de enmascarar a aproximadamente un pie de distancia y solicitarles que caminen entre las dos líneas de cinta. 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 tensa con la bola de malabares sobre la cabeza. Deben intentar permanecer sobre la cuerda floja y mantener la bola de malabares equilibrada. Quizá sea necesario que haga una demostración.

Adición opcional para enriquecer: puede hacer que esta actividad sea más difícil formando una trayectoria curva con la cinta de enmascarar y colocando una botella a 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 solicitando a los alumnos que caminen más lento o más rápido.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

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

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

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

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional 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 docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan 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** Los niños tienen diversas oportunidades y se les proporcionan los medios para participar en importantes experiencias motrices que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motor sensorial; desarrollan movimientos

controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan importantes experiencias motrices similares a las de sus pares; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.

- **2.F.04** Los niños cuentan con 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 las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la 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, y le instamos a que integre 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 respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su 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 en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

Energía en el hogar

Esta semana, su hijo practicó habilidades de equilibrio usando objetos y sus propios cuerpos. El equilibrio es una habilidad fundamental importante para todas las actividades de movimiento, como arrojar, atrapar, patear y correr. Puede ayudar a sus hijos a practicar el equilibrio al solicitarles que se paren sobre una pierna, que levanten un brazo o una pierna en la posición de cangrejo, o que caminen con un objeto suave y liviano sobre la cabeza.

Incluso puede realizar un concurso de equilibrio en su familia observando quién puede caminar por un trayecto más largo en una línea de cinta de enmascarar sin caerse o quién puede caminar por un trayecto más largo con un objeto suave y liviano sobre la cabeza.