

## ¡TEN UNA PELOTA!

**Tema:** ¡Aventúrate!

**Información general:** en esta serie de actividades, los alumnos nombrarán las cosas que les gusta hacer con una pelota, experimentarán y documentarán diferentes tipos de movimientos con la pelota y crearán un móvil que muestre imágenes e información sobre su juego de pelota.

**Vocabulario:**

- Energía: aquello 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 con pelotas, tales como rebotar, arrojar, driblar, así como otros términos descriptivos relacionados, como grande, pequeño, colorido, etc.
- Identificarán similitudes y diferencias entre varias pelotas.

**Materiales:**

- Una variedad de pelotas de diversas formas, tamaños y texturas. Si no hay pelotas disponibles, puede sustituirlas con ovillos, globos, pelotas de trapo y esponjas de baño de nailon
- Rotafolio

**Duración:** de 20 a 30 minutos

**Instrucciones:**

1. Invite a los alumnos a sentarse en círculo.
2. Muéstrelas una pelota. Solicíteles que compartan algo que conocen de este objeto. Cuénteles que obtendrán una pelota para sostener. No deben arrojarla ni patearla. Simplemente, deben sostenerla. A continuación, dé una pelota a cada niño.
3. Pregunte a los niños qué saben de las pelotas que están sosteniendo.

4. Según las respuestas, solicite a los alumnos que respondan una o más de las siguientes preguntas sobre las pelotas que tienen en la mano. Las preguntas pueden incluir las siguientes:
  - ¿Tu pelota es grande o pequeña?
  - ¿Tu pelota es dura o blanda?
  - ¿Tu pelota es suave o rugosa? (Es posible que los alumnos necesiten cierta orientación sobre 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 son iguales. Si la respuesta es negativa, explique que igual significa que una cosa es lo mismo que la otra. Muéstreles a los alumnos dos pelotas que son 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. Modele un ejemplo para 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 son diferentes. Explique que eso significa que una cosa no es igual que la otra. Dé un ejemplo a los alumnos 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 son 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 agarrar, arrojar, patear, driblar y mantener una pelota en el aire.
- Describirán el modo en que la serie de movimientos realizados con sus cuerpos se sienten diferente.
- Ayudarán al docente a documentar cómo los hacen sentir los movimientos.

## Materiales:

- Una de cada una de las siguientes pelotas: pelota de playa, pelota pequeña (tenis o béisbol), pelota mediana (vóley o fútbol). Si no hay pelotas disponibles, puede sustituirlas con ovillos, globos, pelotas de trapo y esponjas de baño de nailon
- Rotafolio
- Lápices y papel

**Duración:** de 20 a 30 minutos

## Instrucciones:

1. Cuénteles a los alumnos que es momento de divertirse un poco con las pelotas.
2. Acerque la pelota de playa. Solicite 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 dar un golpecito a la pelota.
4. Pregunte a los alumnos si observaron algún cambio en el cuerpo mientras corrían. ¿Respiraban con mayor dificultad? ¿Sentían que el corazón les latía más rápido? (Quizá desee mostrarles a los alumnos cómo sentir el latido del corazón).
5. Dibuje la pelota de playa en el rotafolio y dibuje o escriba algunas de las observaciones de los alumnos.
6. Acerque la pelota de fútbol. Solicite a dos alumnos voluntarios que corran en el lugar y luego regresen al frente de la habitación y pateen suavemente la pelota para pasársela uno al otro. Nuevamente, pregunte a los alumnos cómo se sintieron mientras estaba pateando la pelota. ¿Respiraban con mayor dificultad? ¿Sentían que el corazón les latía más rápido? (Quizá desee mostrarles a los alumnos 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 este late más rápidamente. Los diferentes movimientos usan distintas cantidades de energía.
7. Documente las respuestas de los alumnos en el rotafolio mediante marcas de conteo para una o más de las preguntas. Por ejemplo, es posible que elija documentar la cantidad de alumnos que respiraron con más dificultad en comparación con la cantidad de alumnos que no lo hizo.
8. Continúe este proceso con varias actividades de pelota distintas, como driblar una pelota de básquet, hacer rodar una pelota de playa hacia adelante y hacia atrás,

sostener una pelota entre las rodillas y saltar por la sala, y tratar de mantener una pelota en el aire.

9. Después de cada actividad, solicite a los alumnos que noten de qué manera se sintieron diferentes sus cuerpos.
10. Explique a los alumnos que moverse con pelotas nos hace trabajar y consume energía. Después de todas las actividades, pregunte a los alumnos qué actividad hizo que el cuerpo trabaje más.

## **Actividad 3: Haz una pelota**

**Tipo de actividad:** Energía para descubrir, Energía para moverse, Energía para crear

**Dominio:** físico

**Los alumnos:**

- Seguirán direcciones para hacer sus propias pelotas saltarinas.
- Practicarán movimientos motrices jugando con las pelotas que confeccionaron.

**Materiales:**

- Plástica blanca
- Colorante para alimentos
- Polvo Bórax
- Harina de maíz
- Agua tibia
- Tazas pequeñas
- Cucharas medidoras
- Palitos de helado o cucharas plásticas para revolver
- Toallas de papel

**Duración:** de 20 a 30 minutos

**Instrucciones:**

1. Solicite 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 una propia.
2. Coloque tres tazas frente a cada alumno.

3. Dé las siguientes instrucciones para confeccionar las pelotas. Es posible que deba ayudar a los alumnos más pequeños con la medida. Asegúrese de que los alumnos sepan que no deben ingerir ninguno de los ingredientes.
  - En la primera taza, coloque cuatro cucharadas de agua tibia, tres cucharadas de harina de maíz y ½ cucharadita de polvo Bórax. Mezcle bien.
  - En la segunda taza, vierta la plasticola. Agregue varias gotas de colorante para alimentos. Mezcle bien.
  - Vierta la mezcla de agua en la mezcla de plasticola. Asegúrese de que ambas preparaciones se hayan mezclado bien antes. Revuelva la mezcla combinada. Comenzará a formarse una masa. Continúe revolviendo hasta obtener un gran pegote.
  - Retire el pegote del líquido y comience a hacerlo rodar usando las palmas de las manos para formar una pelota. Es posible que al principio sea pegajoso, por lo que quizá necesite limpiarse las manos con una toalla de papel húmeda.
  - Deje unos minutos para que la pelota gomosa se seque.
4. Invite a los alumnos a practicar hacer rebotar, arrojar y tomar sus pelotas con un compañero.

### **Modificaciones:**

#### Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

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

#### Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Es posible que necesite medir los ingredientes de la Actividad 2 antes de comenzar.

### **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.E.05** Los niños tienen oportunidades diarias de escribir o dictar sus ideas.
- **2.G.03** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que los alientan a usar los cinco sentidos para observar, explorar y experimentar con 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 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 la pasó muy bien con las pelotas. Los alumnos compararon diversos tipos diferentes de pelotas y mencionaron aspectos en que estas eran iguales y diferentes. Practicaron patear, arrojar, tomar y driblar pelotas. También hablaron sobre cuán diferentes se sintieron sus cuerpos después de hacer ejercicio y jugar con estas pelotas. Por último, confeccionaron sus propias pelotas con plasticola, Bórax, harina de maíz y agua. Jugar con pelotas es una excelente manera para que los niños en edad preescolar desarrollen habilidades motrices importantes, grandes y pequeñas. Deje que su hijo en edad preescolar le muestre cómo es capaz de pasar, hacer rebotar, patear y driblar. Si no tiene pelotas en el hogar, puede confeccionar una con hilo, medias o incluso una esponja de baño de nailon.