

Querida familia:

Hoy en mi clase usamos una barra de equilibrio sobre el nivel del piso para explorar el equilibrio.

¿Sabía usted que?

- El movimiento ayuda a los niños a aprender. Es importante para tener un buen estado físico. El movimiento ayuda al niño en su totalidad. Puede ayudar a crear confianza. A los niños les gusta aprender cómo funciona el cuerpo. Nuestra actividad desafió a los niños. Siguieron las indicaciones de movimiento. Debían mantener el equilibrio para permanecer en la barra de equilibrio. Los niños tenían que controlar el cuerpo para mantener el equilibrio. Si se movían demasiado rápido, podían dar un paso fuera de la barra.

Ahora le puede preguntar a su hijo:

- Cuéntame lo que hiciste con la barra de equilibrio.
- Cuéntame lo que tuviste que hacer para mantenerte sobre la barra de equilibrio.
- ¿Qué hiciste para mantener el equilibrio?

Actividades que puede hacer con su hijo:

- Construyan una barra de equilibrio sobre el nivel del piso afuera dibujando una línea ancha con tiza. Con su hijo, practique diferentes métodos para caminar sobre la línea; por ejemplo, caminar con un pie adelante del otro de manera que la punta del dedo gordo toque el talón del otro pie, o caminar de lado a lo largo de la línea.
- Vayan al parque infantil del barrio y caminen a lo largo de las líneas de la cancha de baloncesto usando diferentes movimientos como brincar, deslizarse, hacer pasos largos y saltar, o tomen una rama mientras caminan e imaginen que son equilibristas de un circo.

El vocabulario que puede usar con su hijo:

- **movimiento:** acción de moverse o una manera de moverse.
- **equilibrio:** el estado de mantener el cuerpo estabilizado.
- **señal:** algo que se hace o dice que puede ser un aviso para que la otra persona diga o haga algo.
- **masa:** materia que contiene un cuerpo.
- **barra de equilibrio:** barra larga, horizontal, generalmente de madera que se levanta sobre el nivel del piso en la que se realizan rutinas de equilibrio.
- **estabilizado:** firme o estático, sin probabilidades de moverse.