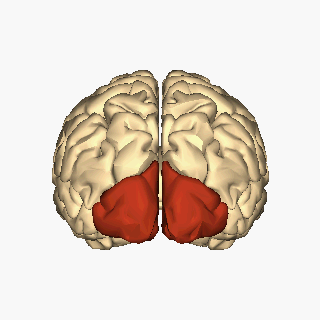
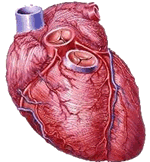
**Retroalimentación asignatura Ciencias**

**Kinder**

La presente retroalimentación tiene como objetivo fortalecer los contenidos trabajados en el power point de ciencias, subido a la página de nuestro establecimiento el día Lunes 27 de abril.

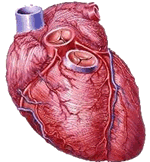
Para comenzar, se sugiere revisar el material (Power point) desde un computador y no en celular, ya que esto permite tener un panorama de mayor tamaño y mejor audio para los niños/as.



* **El corazón:** Es un órgano localizado **en** el tórax, apoyado sobre el músculo diafragma, constituye la estructura más importante del sistema circulatorio, ya que actúa como una bomba que impulsa la sangre por todo el organismo, permitiendo que el oxígeno **y** los nutrientes puedan llegar **a los** diferentes órganos **y** tejidos.

\_Actividades que puedes realizar en casa para potenciar mayormente el aprendizaje.

* Es importante que el niño/a sienta los latidos del corazón para comenzar a abordar el tema. Invítelo a colocar su mano derecha en la parte o izquierda para lograr sentir el latido.
* Cuenten los latidos del corazón, así el niño/a tendrá noción de su propio órgano.
* Explíquele a su hijo/a que el lado izquierdo del corazón bombea esta sangre rica en oxígeno al resto del cuerpo. El cuerpo extrae el oxígeno de la sangre y lo utiliza en sus células. Cuando las células utilizan el oxígeno, fabrican dióxido de carbono y otros materiales de desecho que se lleva la sangre. ¡Es como si la sangre diera de comer a las células y después tuviera que recoger los desperdicios!
* Recuérdele a su hijo/a que el corazón es un músculo. Si quieres que esté fuerte, necesitas ejercitarlo haciendo [ejercicio](https://kidshealth.org/es/kids/work-it-out-esp.html). ¿Cómo? Estando activo con cosas que te den movimiento, bailar o jugar al baloncesto. ¡Intenta hacer ejercicios junto a tu familia!
* Ingiere una amplia variedad de alimentos saludables y evita alimentos que contengan muchas grasas perjudiciales, como las grasas saturadas o trans (leer las etiquetas alimentarias te puede ayudar a saber si tus tentempiés preferidos contienen o no esos ingredientes perjudiciales).



* **El cerebro:** está dentro de nuestra cabeza y es el órgano encargado de controlar y regular todo lo que hace nuestro cuerpo. Conecta el cerebro con el resto del cuerpo a través de la médula espinal y controla las funciones vitales como el ritmo cardiaco, la digestión o la respiración.

Actividades que puedes realizar en casa para potenciar mayormente el cerebro.

La gimnasia cerebral, también conocida como Brian Gym o gimnasia mental, es una técnica que abarca ejercicios que combinan estrategias físicas y mentales para un mejor rendimiento del cerebro, generando nuevas conexiones entre las neuronas, mejorando así el equilibrio y el aprendizaje, a través del uso de ambos hemisferios cerebrales, ya que, generalmente nuestro cerebro suele asignar tareas a un hemisferio especifico, actuando unilateralmente, recibiendo datos, pero no procesándolos, lo que puede generar bloqueos mentales para esto, conviene realizar una gama de ejercicios mentales que combinen las actividades mente/cuerpo para lograr el equilibrio, como, por ejemplo, realizar actividades cotidianas de una forma distinta a la que estamos acostumbrados, hacer uso de nuestra mano no dominante, como escribir, abrir la pasta de dientes, enjabonarnos al bañarnos, tomar el teléfono, abrir las puertas entre otros.

Ejercicios para potenciar el cerebro.

* **Botones de la Tierra**  
  Este sencillo ejercicio es activador y energizante. Estimula el cerebro y alivia la fatiga mental. Se deben colocar dos dedos debajo del labio inferior y dejar la otra mano debajo del ombligo y respirar varias veces.
* **Botones del Espacio**  
  Dos dedos se colocan encima del labio superior y la otra mano en los últimos huesos de la columna vertebral. Respirar varias veces.
* Su principal beneficio es la estimulación de la receptividad para el aprendizaje.
* **Bostezo Energético**  
  Ubica la yema de los dedos en las mejillas y simula que bostezas; posteriormente, haz presión con los dedos.
* **Beneficios:** Estimula tanto la expresión verbal como la comunicación. Además, oxigena el cerebro, relaja la tensión del área facial y mejora la visión.
* **Gateo Cruzado**  
  Con este ejercicio para niños se obtienen diversos beneficios. En primer lugar, activa el cerebro para cruzar la línea media visual, auditiva, kinesiológica y táctil. Además, favorece la receptividad para el aprendizaje, mejora los movimientos oculares derecha a izquierda y la visión binocular y mejora la coordinación izquierda/derecha y la visión y audición.
* Para realizar: mueve un brazo simultáneamente con la pierna de la parte opuesta del cuerpo. Hay diferentes formas de hacerlo: dobla una rodilla y levántala para tocarla con la mano del lado opuesto o dobla la rodilla llevando el pie hacia atrás y tócalo con la mano del lado contrario. En los niños más pequeños, también se puede hacer con la rodilla y los codos.
* **Ocho Perezoso o Acostado**  
  Consiste en dibujar de forma imaginaria o con lápiz y papel, unos ocho grandes “acostado”. Se comienza a dibujar en el centro y se continúa hacia la izquierda hasta llegar al punto de partida. Se debe estirar el brazo.
* **Beneficios:**Estimula la memoria y la comprensión. Mejora habilidades académicas: reconocimiento de símbolos para decodificar lenguaje escrito. Mejora la percepción de profundidad y la capacidad para centrarse, equilibrio y coordinación.
* **El Elefante**  
  Consiste en hacer imaginariamente un ocho acostado. Se hace con el brazo estirado y la cabeza pegada al hombro del mismo lado.