

## BIENVENIDO A EJERCITAR TU CEREBRO Y SI ES CON LA FAMILIA ¡MEJOR!

ASÍ COMO LOS MÚSCULOS, EL CEREBRO TAMBIÉN ES UN ÓRGANO QUE REQUIERE EJERCICIO PARA EVITAR PROBLEMAS DE GRAN COMPLEJIDAD FUTURO. YOSHIRO TSUTSUMI, UN INVESTIGADOR JAPONÉS QUE HA DESARROLLADO UNA TÉCNICA DENOMINADA "AUTO MASAJE DE DEDOS". SEGÚN LA TEORÍA DE TSUTSUMI, LAS MANOS TIENEN MÁS DE 3000 MECANO RECEPTORES QUE INFLUYEN DIRECTAMENTE EN LA SALUD DEL CEREBRO. EN ESTA TÉCNICA, QUE EN REALIDAD BUSCA EL BIENESTAR DE TODO EL SISTEMA NERVIOSO, VAN DE LA MANO LOS EJERCICIOS MANUALES CON LA RESPIRACIÓN, LO QUE MEJORA LA SINAPSIS Y ACTIVA LAS NEURONAS. POR ESO TE INVITAMOS A EJERCITAR EL **CEREBRO**

### ANTES DE INICIAR TE INVITAMOS A EJERCITAR EL CEREBRO



- Inhala profundamente por la nariz
- Dobra los codos une las manos y levanta los dedos al nivel de los ojos. Las palmas de las manos y los dedos deben estar unidos.



- Exhala por la boca y baja la mano derecha poco a poco y usa los dedos de la mano izquierda para cubrir las puntas de la mano derecha. Como si quisieras atrapar la mano que se va a deslizar.
- No olvides respirar por la nariz.



- Luego realiza el movimiento contrario deslizando las palmas, es decir, usa los dedos de la mano derecha para cubrir las puntas de la mano izquierda.



Debes repetir este ejercicio 15 veces de forma continua, deslizando ambas manos hacia arriba y hacia abajo para atrapar los dedos de la mano contraria; no olvides cuidar la respiración e intentar no bajar las manos del nivel de los ojos.

### Y DESPUÉS DE EJERCITAR EL CEREBRO, ACTIVÉMOSLO

Activa la mente de la figura de la derecha atrévete a quitar cinco palillos o fósforos para que quede sólo uno.



### YA QUE TENEMOS EL CEREBRO ACTIVO, TE DESAFIAMOS A DESCUBRIR LA CLAVE DE LA CAJA DE SEGURIDAD

Al llegar a la habitación de hotel en las vacaciones encontramos una caja de seguridad que inmediatamente atrae nuestra atención. Al lado de la caja encontramos un sobre en el que con un marcador grueso estaba escrita la palabra DESAFÍO. Al abrirlo encontramos el siguiente texto:



SI USTEDES ENCUENTRAN LA CLAVE, RECIBIRÁN DE LA ADMINISTRACIÓN DEL HOTEL UN BONO DE \$100.000 PARA INVERTIR EN EL SALÓN DE JUEGOS.

AYÚDATE CON LAS SIGUIENTES PISTAS:

1. LA CLAVE ES NÚMERO DE CUATRO DÍGITOS, DIFERENTES Y POSITIVOS.
2. LA SUMA DEL DÍGITO DE LAS UNIDADES DE MIL Y EL DÍGITO DE LAS UNIDADES ES 7.
3. EL PRODUCTO DEL DÍGITO DE LAS DECENAS Y EL DÍGITO DE LAS CENTENAS ES 15.
4. DE IZQUIERDA A DERECHA, LOS DÍGITOS ESTÁN ORGANIZADOS EN ORDEN DESCENDENTE"

¿Y LA CLAVE ES? \_\_\_\_\_

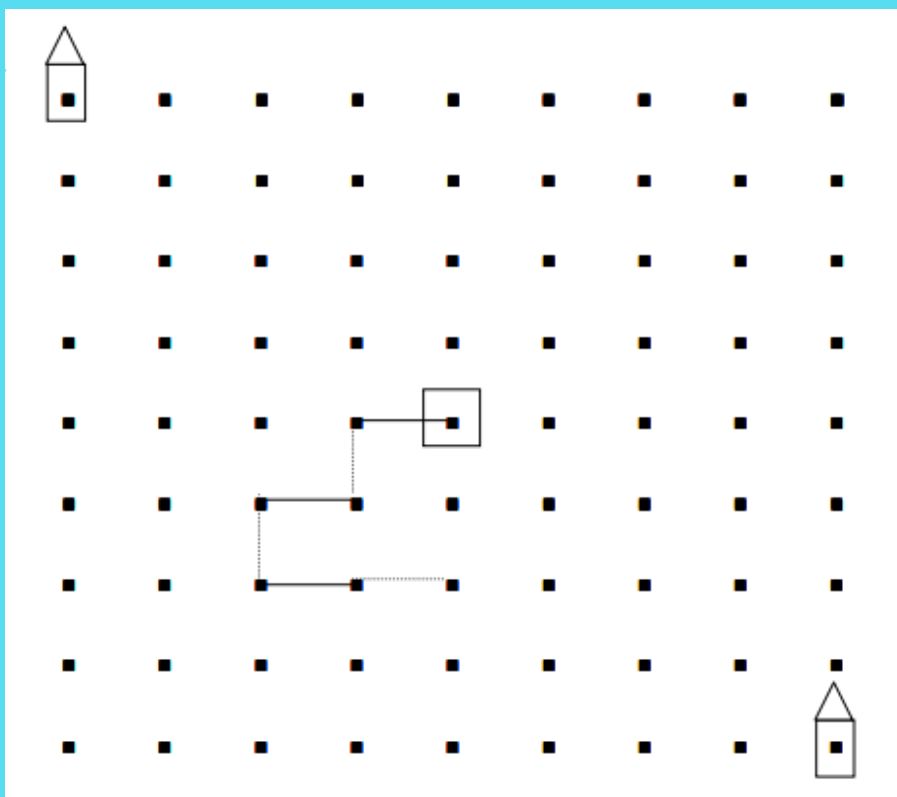
**Y SI AHORA RETAS A ALGUIEN DE TU FAMILIA, MIREMOS CUÁL CEREBRO ESTA MÁS ACTIVO INVITA A JUGAR A ALGUIEN PARA COMPLETAR LA PAREJA**

**PROCEDIMIENTO**

Realiza un tablero de 9X9 en una hoja, con puntos, debes incluir los dos refugios tal y como se observa en la gráfica, si quieres puedes hacer rejillas más grandes.

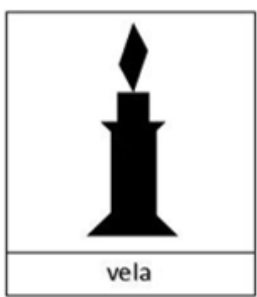
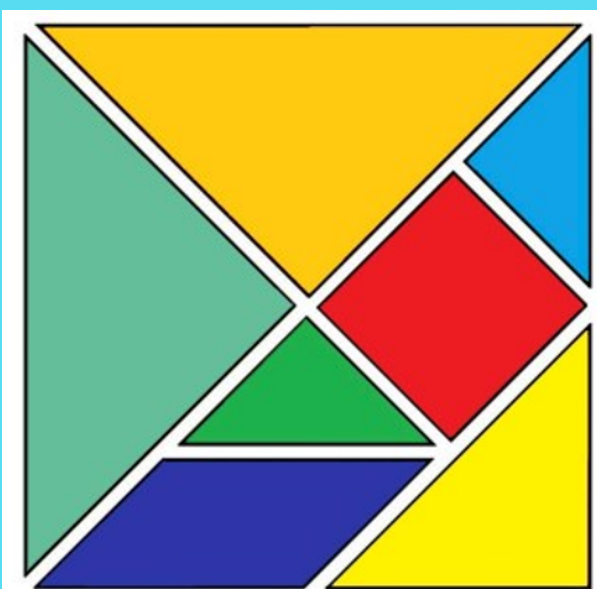
**Instrucciones**

- El juego comienza en el centro. Por turnos se debe hacer una raya horizontal o vertical (nunca en diagonal) que salga del centro y termine en el punto más próximo. El compañero continuará donde tú terminaste. Prohibido pasar dos veces por el mismo punto.
- Cada uno tiene un refugio, (puntos A o B). gana el que llegue antes al refugio del otro.



**LOS EJERCICIOS MOTRICES, QUE INVOLUCRAN LATERALIDAD, POTENCIAN EL CEREBRO, ENTONCES, ARMA TU NOMBRE CON LA LETRAS DEL TANGRAM**

El Tangram o juego de formas chinas es un juego individual que estimula la creatividad. Con él se pueden construir infinidad de figuras. En chino recibe el nombre de tabla de la sabiduría o tabla de los siete elementos. Busca elementos que tengas en tu casa y construye las 7 piezas del tangram que se encuentran en el recuadro de la izquierda. Ahora revisa el recuadro de la derecha; en él cual se encuentran las letras del Abecedario formadas CON TODAS las fichas (siete). Anímate y forma tu nombre. Dibújalo, toma una foto, o guárdalo en tu memoria, para que sea fácil reconstruirlo cuando se requiera.



Y si ahora te animas y con TODAS LAS FICHAS formas cada una de las siguientes figuras...



**“UN COLOMBIANO ES MÁS INTELIGENTE QUE UN JAPONÉS, PERO DOS JAPONESES SON MÁS INTELIGENTES QUE DOS COLOMBIANOS.”**

**YU TAKEUCHI**

**"ASÍ QUE ENTRE TODOS A SALIR ADELANTE"**

Para terminar, si tienes tiempo y oportunidad, **TE INVITAMOS** a ejercitar el **CEREBRO** desde la inteligencia musical, con actividades propuestas por la Filarmónica, puedes ingresar al siguiente Link:

<https://forms.gle/jhV1nnWYEDbiXPrV6>

LOS CORREOS DE CONTACTOS DE TUS DOCENTES DE GRADO DÉCIMO SON:

**Docente Ricardo Bernal: rbbliceofemenino@gmail.com**

**Docente: Maleidy Samacá: sanmalesa@yahoo.es**