



Centro Educativo San Fernando.

Equipo de Orientación y Convivencia Escolar.

Contacto:

psicologia@cesf.cl – convivenciaescolar@cesf.cl

Break Gest

**Espacio personal y
actividades recreativas
para nuestra comunidad.**

Cuarta Publicación

Construyamos nuestro tablero de Ajedrez



El ajedrez es un juego-ciencia que favorece el ejercicio y desarrollo de varias habilidades mentales además de la formación del pensamiento científico, ya que quienes lo juegan se someten a una constante puesta a prueba de hipótesis que deben verificar o descartar. Este juego, considerado como un deporte por el Comité Olímpico Internacional, fomenta los aspectos intelectuales y recreativos a la vez que favorece la socialización y el respeto por las pautas y normas entre quienes lo practican.

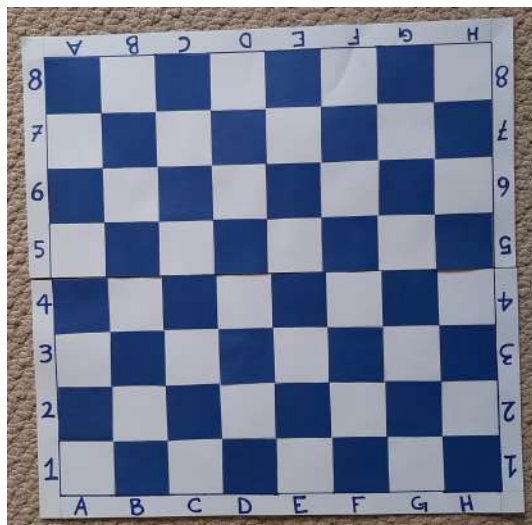
Algunos de sus beneficios:

- Ayuda a prevenir el Alzheimer
- Ejercita ambos hemisferios cerebrales
- Potencia la memoria

- Ayuda a la resolución de problemas
- Facilita la concentración
- Enseña a planificar y hacer previsiones

¡ A Construir nuestro tablero y piezas con materiales reciclables !

En este caso hicimos el tablero con cartulinas y se dividió en 64 cuadrados todos del mismo tamaño.



Las piezas se construyeron con cartón reciclado y se pintaron para diferenciar el equipo negro del blanco.

- 2 reinas
- 2 reyes
- 4 torres
- 4 caballos
- 4 alfiles
- 16 peones



El resultado final se podría ver más o menos así:



Para saber más sobre las reglas del juego y los movimientos de cada pieza puedes revisar el siguiente link:

<https://www.ajedrezdelsur.com/como-jugar-ajedrez-paso-a-paso-nivel-principiante/>

PANQUEQUES ESPONJOSOS

INGREDIENTES:

- 3/4 taza harina.
- 2-3 cucharadas de azúcar.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal o aceite.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- 1 huevo grande o 2 medianos.
- 1/2 taza de leche.
- Canela o ralladura de 1/2 limón (opcional).



PREPARACIÓN:

- En un bowl mediano mezcla la harina, azúcar y polvo de hornear.
- En otro envase agrega la mantequilla derretida, la vainilla, el huevo y la leche. Después, revuelve.
- Vierte la mezcla húmeda sobre la seca y vuelve a unirlos. La idea es que quede espesa y bien combinada.
- Luego, calienta un sartén a fuego medio con un toque de mantequilla, y vierte la mezcla de tus panqueques.
- Deja que se cocinen entre 1 o 2 minutos, y voltea.
- Decora con canela, fruta, manjar, mermelada, o lo que más te guste!

Hagamos un

caleidoscopio

Un caleidoscopio siempre tiene algo de mágico, con su combinación de formas y colores. Aquí tenemos una idea de como hacer un caleidoscopio casero reutilizando cartón, de una manera muy fácil y divertida. Además, se trata de una manualidad ideal para hacer con niños.



MATERIALES:



- Un tubo de cartón de toalla nova.
- Papel espejo (o papel de aluminio pegado en cartulina).
- Pequeños objetos transparentes y coloridos (por ejemplo cuentas o envoltorios de dulces).

- 2 discos de plástico (uno transparente y otro mate).
Puedes utilizar tapas de alimentos.
- 1 disco de cartón.

- Pegamento.
- Scotch.
- Tijeras.
- Papel para decorar.
- Disco de papel negro (opcional).

PASO A PASO

Paso 1

Corta el papel espejo en 3 tiras de 4,3 cm. de ancho por 21 cm. de alto. Con el scotch, une los lados para crear un triángulo (el lado más brillante del papel espejo debe quedar hacia dentro). Mete el triángulo dentro del tubo de toalla nova, hacia uno de los extremos.



Corta dos discos de plásticos de 5,3 cm. de diámetro (uno de los discos debe ser transparente y el otro mate). Pon el disco transparente en uno de los extremos del tubo, justo delante del triángulo. Pon scotch para fijarlo en su sitio.

Paso 2

Pon las cuentas de colores sobre el disco transparente, evitando llenarlo en exceso. Coloca encima el disco transparente mate y fíjalo bien con scotch.



Paso 3

Gira el caleidoscopio y coloca en el otro extremo un disco de cartón de 5,3 cm., con un agujero en el centro a modo de mirilla. Para darle un toque más profesional, puedes añadir el círculo de papel negro por encima.



Ahora solo falta decorarlo como más te guste y LISTO!

Si lo deseas y te animas, puedes enviarnos tus dibujos y otras ideas más a:

convivenciaescolar@cesf.cl los más creativos y novedosos serán publicados en el apartado de Convivencia Escolar al costado derecho de la página web de nuestro colegio.

También comparte el resultado de estas recetas y si se te ocurren más puedes enviarla al correo anterior, para que sean parte de nuestro próximo compilado de actividades!

En caso de dudas, consultas, comentarios y sugerencia favor escribir a:

psicologia@cesf.cl