



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y CULTURA

Presidencia de la República
del Paraguay

REPÚBLICA DEL PARAGUAY
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA

Fernando Lugo Méndez

Presidente de la República del Paraguay

Victor Ríos Ojeda

Ministro de Educación y Cultura

Diana Serafini

Viceministra de Educación para la Gestión
Educativa

Héctor Salvador Valdez Alé

Viceministro de Educación para el
Desarrollo Educativo

Dora Inés Perrotta

Directora General de Educación Inicial
y Escolar Básica

Nancy Oilda Benítez Ojeda

Directora General de Currículum, Evaluación
y Orientación

Marta López

Directora de Educación Escolar Básica

FICHA TÉCNICA**Nancy Oilda Benítez Ojeda**

DIRECTORA GENERAL DE CURRÍCULUM, EVALUACIÓN Y ORIENTACIÓN

Lidia Manuela Fabio de Garay

Jefa del Departamento de Apoyo a la Implementación Curricular en Medios Educativos

Edgar Osvaldo Brizuela Vera

Jefe del Departamento de Diseño Curricular

Nidia Esther Caballero de Sosa

Jefa del Departamento de Evaluación Curricular

Rosalía Diana Larrosa Nunes

Jefa del Departamento de Investigación Curricular

Elaboradores

- Lilian Raquel González de Villalba (Coordinadora)
- Diana Elena de Giáconi de Silva
- Teresita Gloria Aquino de Silva
- Rosalía Diana Larrosa
- Luis Fernando Iriondo Capello

Análisis Curricular

- Nidia Esther Caballero de Sosa

Traducción al Guaraní

- Rosana Centurión de Aldana
- Loida Ruth Mongelós de Hermosilla
- María Teresa Orué Marecos
- Diana Miguela Riquelme de Jara
- Lidia Manuela Fabio de Garay
- Liz Josefina Recalde de Núñez

Diseño y Diagramación

- Hai Editorial S.R.L
- Ninfa Luciana Benítez Rojas (ilustraciones)

PRESENTACIÓN

Querida niña, querido niño del 5º grado:

En la aventura de aprender y compartir nuevos saberes y valores, tienes el valioso apoyo de tu familia, de tu maestro o maestra y también la ayuda de los libros de texto. La función de un libro no es imponerte lo que debes saber sino, al contrario, su misión es facilitarte informaciones útiles sobre los temas que estudias en la escuela para que las proceses personalmente, enriqueciéndolas con tus propias experiencias y con las de tus compañeros y compañeras.

El hecho de que cuentes con libros es decisivo para que desarrolles más y mejores aprendizajes. Sin un libro tu aprendizaje será más lento y más trabajoso tanto para ti como para tu maestro o maestra, así como para tu familia.

Es por esa razón que tengo una gran satisfacción al poder ofrecerte, en nombre del Ministerio de Educación y Cultura, este libro que, junto con otros, cubre la totalidad de las áreas académicas del 5º grado. Como notarás, este material está presentado en castellano y en guaraní de modo que lo puedas utilizar en la lengua en que vas desarrollando tu aprendizaje.

Con la ayuda de este libro tu maestro o maestra podrá estimularte a que participes activamente en la producción y creación de nuevos conocimientos, a que desarrolles tus hábitos y actitudes, a que consolides los valores que harán que tu vida te sea cada vez más significativa.

Trata con cariño y respeto este material pues el año que viene otro niño u otra niña como tú lo seguirá usando.

Al entregar en tu poder este invaluable instrumento de aprendizaje, quiero recordarte esta frase: "De la ignorancia brota la pobreza". El actual Gobierno Nacional y la sociedad en su conjunto pretende que a través de tu esfuerzo y lo que vayas aprendiendo, colabores para que en el futuro todos los paraguayos y las paraguayas vivan en plenitud.

Con afecto.



Victor Ríos Ojeda
Ministro de Educación y Cultura

TABLA DE CONTENIDO

Unidades	Temas	Páginas
Unidad I Promoción de la salud y prevención de enfermedades	• Los hábitos higiénicos y su relación con la salud	9
	• La postura correcta previene enfermedades	14
	• Reciclado de basura	19
Unidad II Crecimiento y desarrollo	• Funciones de los órganos sexuales y reproductivos	25
	• La afectividad y la autoestima en las relaciones interpersonales	30
	• Dieta alimentaria	35
	• Utilización adecuada del tiempo libre	40
Unidad III Seguridad y cuidado personal y comunitario	• Normas de seguridad en el uso de sustancias tóxicas	47
	• Primeros auxilios en casos de intoxicación por sustancias tóxicas	51
Unidad IV Educación Física y Salud	• Calentamiento	55
	• Ejercicios de fuerza	59
	• Ejercicios de rapidez y precisión	66
	• Movimientos corporales rítmicos	69
Unidad V Deportes y recreación	• Reglas básicas del atletismo	73
	• Ejercicios de iniciación deportiva	78
	• Fundamentos técnicos de: la carrera, el salto alto y el lanzamiento del disco	83
	• Reglas básicas del voleibol	91
	• Fundamentos técnicos del voleibol	96

ICONOGRAFÍA

_____ Capacidades



_____ Tema



_____ Me informo



_____ Sabías que...



_____ Recuerdo



_____ Trabajo solo o sola



_____ Trabajo con mis compañeros y compañeras



_____ Trabajo con mi familia

Unidad I



Promoción de la salud y prevención de enfermedades



Capacidades

- Practica hábitos higiénicos que favorecen la salud.
- Toma conciencia de la importancia de la postura correcta en la prevención de las enfermedades del aparato locomotor.
- Toma conciencia de la importancia del reciclado de las basuras en la salud de las personas.



Los hábitos higiénicos y su relación con la salud



1. Respondo las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las características de una persona sana?
- ¿Cuáles son las características de una persona enferma?
- ¿Qué importancia tiene la higiene en la salud de las personas?



Me informo

La promoción de la salud

La salud es el estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, según la Organización Mundial de la Salud. Esto quiere decir que el estado de salud es integral e involucra a la persona en su totalidad.

Por ello, la promoción de la salud es fundamental y en ese sentido cada uno debe participar en el proceso de cuidado de su salud y la de las demás personas; así como en el cuidado del ambiente que le rodea. La misma apunta a una mejor calidad de vida y busca el compromiso de la población.

Por otra parte, debemos actuar en beneficio de la prevención de las enfermedades para la reducción de los factores de riesgo, es decir, para evitar el ingreso de diversos agentes patógenos en nuestros organismos, los cuales son causantes de enfermedades. Así mismo, debemos aplicar diversas estrategias que permitan la disminución de las consecuencias de una enfermedad, una vez que ésta haya sido contraída.



2. En base al texto leído, respondo las siguientes preguntas:

- Aunque no esté enfermo, ¿por qué debo realizar controles médicos?
- ¿Qué acciones puedo realizar para promover mi salud y la de mi familia?
- ¿Por qué es importante estar sano?

3. Completo la siguiente ficha, conforme a la frecuencia y a las razones que me conducen a realizar, diariamente, cada una de las siguientes acciones de higiene personal:

Tiempo	Higiene personal	Frecuencia	Motivo
Mañana	Cepillado de dientes	2	Después del desayuno y del almuerzo.
	Lavado de manos		
	Baño diario		
	Otra acción		
Tarde	Cepillado de dientes		
	Lavado de manos		
	Baño diario		
	Otra acción		
Noche	Cepillado de dientes		
	Lavado de manos		
	Baño diario		
	Otra acción		

4. Compartimos nuestra ficha personal sobre los hábitos de higiene para dialogar sobre sus semejanzas y diferencias.



Recuerdo

Otras prácticas que contribuyen al aseo personal son:

- El cambio diario de ropa interior y medias.
- El cuidado de la sudoración de las axilas (debajo del brazo), para evitar olor desagradable.



Me informo

Normas de higiene para una vida saludable

Para tener una vida saludable es necesario realizar las siguientes acciones:

- Lavar las manos: antes de cada comida, después de utilizar los sanitarios, al manipular los alimentos, entre otras acciones.
- Mantener cortas y limpias las uñas de las manos y los pies.
- Cepillar minuciosamente los dientes después de cada comida, al despertarse y antes de dormir.
- Realizar el baño diario para mantener la piel y las mucosas sanas.
- Realizar el lavado del cabello, por lo menos dos veces por semana, para que se

mantenga limpio y se evite la multiplicación de piojos, en caso de que éstos se hayan insertado en la cabeza.

Las uñas hablan de la salud

No te sorprendas si en la próxima visita tu médico te mira las uñas, aunque no tengas ningún problema con éstas. Las uñas le permiten al médico tener una idea de la salud general de una persona. Por ejemplo, cuando el médico ejerce presión sobre las uñas está controlando la circulación sanguínea, al mirar las uñas el médico puede identificar cambios que están relacionados con problemas de la piel, problemas pulmonares, anemia y otras afecciones. ¡Las uñas hablan!



5. Formamos un círculo y practicamos el corte adecuado de las uñas de las manos y los pies, con la ayuda de la profesora, conforme a las siguientes indicaciones:

Para cortarse las uñas de las manos se recomienda:

- Cortar cada uña de las manos en forma recta y algo redondeada en la punta.
- No dejar en las uñas bordes irregulares y esquirlas.
- No cortar excesivamente el borde libre de la uña cercano a la piel.
- No cortar ni eliminar la cutícula pues se puede provocar infecciones.
- Limar suavemente el borde de las uñas.
- Cortar una vez a la semana las uñas de las manos.

Para cortarse las uñas de los pies se recomienda:

- Colocar los pies en remojo, en una palangana con agua tibia durante 15 minutos, antes de cortar las uñas.
- Secarse los pies y cortarse las uñas en forma cuadrada, luego limarlas.
- No dejar cortas las uñas en las esquinas para evitar que crezcan dentro de la piel.
- Utilizar corta uñas recto, lima de uñas, cepillito para uñas.
- Cortar las uñas 1 a dos 2 veces por semana.

6. Comentamos sobre el procedimiento que realizamos al cortarnos las uñas y decimos cada cuanto tiempo lo realizamos.



Recuerdo

Los materiales necesarios para el corte de uñas son:

- Corta uñas recta.
- Tijera punta chata.
- Lima de uñas.
- Cepillo de uñas.



7. Practico, con ayuda de algún miembro de mi familia, el corte de uñas de manos y pies, conforme a las recomendaciones dadas para el efecto.

8. Marco con una X, en la ficha, los días en que realizo las acciones de higiene personal que se indican a continuación:



Recuerdo
Con la práctica constante se logra el hábito.

Semana 1								Semana 2							
Acción	L	M	M	J	V	S	D	Acción	L	M	M	J	V	S	D
Cepillado de dientes								Cepillado de dientes							
Lavado de manos								Lavado de manos							
Baño diario								Baño diario							
Lavado de cabello								Lavado de cabello							
Cambio de ropa								Cambio de ropa							
Cuidado de las axilas								Cuidado de las axilas							
Semana 3								Semana 4							
Acción	L	M	M	J	V	S	D	Acción	L	M	M	J	V	S	D
Cepillado de dientes								Cepillado de dientes							
Lavado de manos								Lavado de manos							
Baño diario								Baño diario							
Lavado de cabello								Lavado de cabello							
Cambio de ropa								Cambio de ropa							
Cuidado de las axilas								Cuidado de las axilas							



9. En base a lo registrado en la ficha, realizo las siguientes actividades:

a) Presento a la maestra el registro de las acciones de higiene personal que he realizado durante una semana.

- b) Verifico el nivel de cumplimiento de la práctica de la higiene personal en función a las normas de higiene estudiadas.
- c) Identifico la/s acción/es de higiene personal que aún no he realizado, conforme a la frecuencia sugerida en las normas de higiene.
- d) Realizo las acciones anteriores durante tres semanas.
- e) Verifico si he cumplido las normas de higiene personal al término de un mes.



10. Elaboramos una ficha de control de “higiene familiar” que incluya a todos sus miembros. Para el efecto:

- a) Completamos la ficha por cuatro semanas consecutivas, como se indica en la actividad N° 8.
- b) Conversamos sobre la importancia de realizar cada una de las acciones especificadas en la ficha, de manera sistemática.



La postura correcta previene enfermedades



1. Jugamos “Un, dos, tres, miro, cuerpo a la pared”. Para ello, realizamos las siguientes acciones:

- Nos ubicamos de pie y de espalda cerca de la pared.
- Un compañero comienza el juego poniéndose frente al grupo y de espalda a los demás, éste dice un, dos, tres, miro...
- Cuando voltea el compañero que está contando y observa al grupo, todos deben estar con el cuerpo apoyado a la pared con los brazos hacia arriba, si no lo están se eliminan del juego.
- Este juego se repite 3 (tres) veces y luego el compañero designa a otro para ocupar su lugar, pasando él a formar parte del grupo.



Me informo

Aparato locomotor

El aparato locomotor es el conjunto de órganos cuya función es dar movimiento voluntario al cuerpo. Este sistema está formado por el sistema osteo articular (huesos, articulaciones y ligamentos) y el sistema muscular (músculos y tendones).

El aparato locomotor es importante porque permite el movimiento del cuerpo y sirve de sostén y de protección al resto de los órganos del cuerpo animal y humano.

La mayoría de los animales adopta la postura horizontal, mientras que el ser humano la postura vertical.



El ser humano se desplaza de un lugar a otro (se sienta, se acuesta, camina, se para) muchas veces sin tener en cuenta la postura correcta (erguida), manifiesta este comportamiento por desconocimiento de su importancia. En este contexto, es importante conocer cuáles son las funciones específicas que cumple el aparato locomotor.

Funciones específicas de los sistemas del aparato locomotor:

- El sistema nervioso: éste trabaja en la generación y modulación de las órdenes motoras, es el responsable de la coordinación y la estimulación de los músculos para producir el movimiento.

- **El sistema óseo:** el mismo está formado por los huesos, los cartílagos y los ligamentos articulares. Cumple la función de proteger los órganos vitales como: el corazón, los pulmones, cerebro, etc. y, a su vez, permite en parte el movimiento del cuerpo, realizando movimientos de traslado, sostén, equilibrio, etc.
- **El sistema muscular:** este sistema está formado por los músculos, los cuales se unen a los huesos y al contraerse provocan la movilidad al cuerpo, para evitar así desviaciones o lesiones posteriores.



2. Dibujo el cuerpo humano y señalo en él los huesos y los músculos.

3. Busco, en diversas fuentes de información, sobre los diferentes tipos de movimientos que realiza el cuerpo. Elaboro un resumen en base a la información encontrada.



Sabías que...

Toda posición y todo movimiento requieren ser realizados de forma adecuada, para evitar lesiones (torceduras, luxaciones, hernias, jorobas, etc.) que se pueden dar en el momento o con el tiempo. Por ello, es fundamental adoptar una postura correcta.



Me informo

Postura correcta

La postura es la forma o posición que la persona adquiere o adopta estando de pie, sentado, acostado o en movimiento.

La postura correcta es la posición adecuada que adopta el cuerpo estando de pie, acostado, al caminar. La misma permite el buen funcionamiento de los órganos de nuestro cuerpo. En efecto, es importante que adoptemos una postura correcta porque:

- Contribuye a tener una buena apariencia personal.
- Permite la realización de los movimientos del cuerpo sin esfuerzo.
- Mejora el funcionamiento de los órganos de nuestro cuerpo.
- Se evitan enfermedades.
- Disminuye el cansancio físico.



Así mismo, es de vital importancia conocer cuáles son las causas y las consecuencias de la mala postura, de tal modo a tomar los recaudos necesarios para tratar de mejorar nuestra postura. Éstos se detallan a continuación:

a) Causas de la mala postura:

- Pararse mal.
- Utilización de calzados inadecuados.
- Sentarse en posición inadecuada.
- Utilización de mochilas o bolsos muy pesados.
- Utilización de colchones inapropiados.
- Falta de práctica de ejercicios físicos.

b) Consecuencias de la mala postura:

- Dolores de espalda.
- Desviaciones de la columna.
- Fatiga frecuente.
- Mala apariencia al caminar, estar parado o sentado.

c) Cuidados que se deben considerar para adoptar una postura correcta:

- Buen descanso.
- Alimentación adecuada.
- Práctica de actividades físicas.
- Práctica de la postura correcta en las diferentes posiciones del cuerpo.
- Práctica de los ejercicios correctivos de la postura.
- Utilización de calzados y prendas adecuadas que permitan sentirse cómodo.
- Utilización de colchones no muy duros ni blandos.



4. Marco con una X , en el espacio asignado, la alternativa de frecuencia en que realizo las acciones que favorecen a adoptar una postura correcta:

Acciones que fortalecen la postura correcta	Siempre	A veces	Nunca
Tengo un buen descanso			
Me alimento adecuadamente			
Practico actividades físicas			
Adopto la postura correcta al caminar, sentarme y acostarme			
Practico algunos ejercicios correctivos de la postura			

Utilizo calzados y ropas adecuadas que permiten sentirse cómodo.			
Utilizo colchón no muy duro ni blando.			

4.1. En base a mis respuestas, escribo las acciones que debo realizar con mayor frecuencia para mejorar mi postura.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



5. Realizamos, con ayuda de la profesora o el profesor, los siguientes ejercicios físicos que favorecen a adoptar una postura correcta:

- En el patio formamos fila de dos y realizamos trote lento por diez minutos. Mantenemos la fila y realizamos estiramiento de movilidad articular.
- Formamos pareja, nos ubicamos de espaldas con los brazos entrecruzados. Luego, uno de los compañeros o compañeras alza al otro u otra, por debajo de la nalga, semi flexionando las rodillas, inclinándose hacia adelante para que éste o ésta suba y cuelgue los pies por diez segundos. Hacemos cambio y realizamos la misma acción.
- Formamos pareja, uno sujeta los brazos del compañero y lo eleva por detrás lentamente, el otro debe tratar de permanecer derecho por diez segundos. Realizamos el cambio para volver a ejecutar la misma acción.
- Formamos pareja, un compañero toma al otro por la cintura, frente a frente mientras que el otro lenta y cuidadosamente intenta ir hacia atrás con los brazos totalmente extendidos y la cabeza inclinada para atrás tratando de tocar el suelo, cuando lo haya logrado permanece en el lugar por diez segundos. Luego, realizamos el cambio y repetimos la misma acción.

6. Contestamos, en forma oral, las siguientes preguntas:

- a) ¿En qué beneficia la práctica de ejercicios físicos al aparato locomotor?

.....

.....

- b) ¿Cuántas veces por semana se recomienda realizar ejercicios físicos que favorezcan al aparato locomotor?

.....

.....

c) ¿Cuáles son los ejercicios físicos que ayudan a prevenir la mala postura?

.....
.....



7. Conversamos sobre la importancia de adoptar una postura correcta. Practicamos los siguientes ejercicios físicos para mejorar nuestra postura:

- a) Nos ubicamos de pie con el cuerpo completamente apoyado o pegado a la pared, permanecemos en el lugar por diez segundos,
- b) Nos ubicamos en posición acostada, boca arriba y los brazos y piernas juntos sobre una colchoneta o simplemente en el piso, permanecemos en el lugar diez segundos. Otra variante de esta actividad es elevar los dos brazos hacia arriba estirando lo más que se pueda por diez segundos,
- c) Nos ubicamos en posición boca abajo, con ambas manos nos tomamos los tobillos, lo estiramos hacia arriba por diez segundos,
- d) Nos ubicamos en posición boca arriba y la espalda bien apoyada en el suelo, realizamos la separación lateral de los brazos a la altura del hombro y elevamos las piernas juntas llevándolas al costado derecho del cuerpo, tratando de apoyar la pierna derecha en el suelo con una duración de diez segundos. Luego cambiamos de lado por diez segundos.



Reciclado de las basuras



1. Respondo las siguientes preguntas:

- ¿Dónde creo que va a parar toda la basura que desechamos?
- ¿La naturaleza produce basura?
- ¿La basura que generamos es absorbida en su totalidad por la naturaleza?
- ¿Reciclo la basura en mi casa?



Me informo

Las basuras

- ¿Qué son las basuras?

Las basuras son aquellos materiales o mezclas de todos los desperdicios de la actividad humana. Lo encontramos en todos los sitios visitados y utilizados por el hombre.

Es necesario conocer cómo reducir, recuperar, reutilizar y reciclar las basuras, éstas causan problemas al medio ambiente y afectan a la salud de las personas. Así por ejemplo:

- Se convierten en criaderos de alimañas.
- Producen olores desagradables en el ambiente.
- Provocan enfermedades.
- Afean la ciudad, el barrio, la escuela, el colegio, la casa, etc.
- Contaminan las aguas de ríos, arroyos, lagunas, lagos, etc.

- ¿Qué podemos hacer para dejar de producir basuras?

Podemos dejar de hacer basura transformándola en materia útil, mediante la separación y la disposición adecuada de los desperdicios. Para ello, una buena solución al problema de la basura es la aplicación de las "4 R", las mismas se detallan a continuación:

- **Recuperar:** consiste en utilizar materiales que se desecharon como basura y que pueden ser reciclados. Ejemplos: latas, cartones, vidrios, muebles, otros.



Sabías que...

El 5 de junio de cada año se celebra el "Día Mundial del Medio Ambiente".

- **Reducir:** consiste en comprar y utilizar únicamente lo necesario. Así por ejemplo, al hacer las compras se podría llevar la propia bolsa de tela y de ese modo se evitaría la aceptación de tantas bolsas de plástico.
- **Reutilizar:** reside en dar el uso máximo a los empaques, envases, ropas, calzados, bolsas y otros productos, utilizándolos para distintos fines pues cuando los desechemos serán contaminantes del ambiente.
- **Reciclar:** consiste en convertir en materia prima muchos materiales desechables para convertirlos en nuevos productos y así evitar su acumulación y transformación en basura. Algunos de ellos son: papel, vidrio, plásticos, cartones, entre otros.



2. Con ayuda de la maestra elaboramos un cuadro que contenga las estrategias de las “4 R” e indicamos en él qué material de desecho utilizaremos y qué acciones realizaremos para aplicar cada estrategia.

ESTRATEGIAS DE LAS “4 R”	MATERIAL	ACCIONES
Recuperar		
Reducir		
Reutilizar		
Reciclar		

2.1. Aplicamos las estrategias de las “4 R” en la escuela para disminuir la cantidad de basuras.

3. Escribo mi opinión y/o propongo alternativas de solución sobre cada una de las situaciones que se presentan a continuación con respecto al tratamiento de las basuras:

a) Los recolectores de basura en su gran mayoría trabajan prácticamente sin protección para manejar los desechos: no usan guantes ni ropa espacial, no disponen de duchas para su aseo antes de regresar a sus casas, no cuentan con asistencia médica para chequeos periódicos a fin de comprobar su estado de salud. ¿Por qué creo que los recolectores de basura se encuentran en esta situación laboral? ¿Qué consecuencias podría tener esta situación en su salud?

.....

 b) Tenemos la costumbre de depositar todos los desechos en una bolsa plástica y deshacernos de ella, pero eso es disimular la solución al problema. ¿Qué podría hacer para mejorar este procedimiento de eliminación de la basura?

.....

c) Una práctica constante en nuestra población es la de cavar un pozo en el fondo del patio o en el terreno baldío para depositar todos los desechos de la casa y cada tanto se procede a la quema del mismo. Escribo mi opinión al respecto.

.....



Me informo

Reciclado y reutilización de los desechos

Los desechos no desaparecen inmediatamente. Algunos materiales se descomponen a lo largo del tiempo, existen otros que deben ser reciclados, ya que por su composición tienden a permanecer intactos por tiempo indefinido. Al hablar de los desechos es importante tener en cuenta cuánto tiempo le toma al medio ambiente degradar algunos productos de uso común. A modo de ejemplo, a continuación, se detalla el tiempo que le lleva al medio ambiente degradarlos:

Materiales	Tiempo
Cáscaras de frutas.	2 a 3 semanas
Materiales de algodón, lino (no sintéticos).	1 a 5 meses
Media de lana.	1 año
Papel celofán.	1 a 2 años
Desechos orgánicos vegetales.	3 a 4 semanas
Zapato de cuero.	3 a 5 años
Estaca de madera pintada.	12 a 15 años
Material plástico.	500 años
Cerámica, vidrio, loza, entre otros.	Indefinido
Envase de aluminio.	350 a 500 años

Ante semejante realidad, nos percatamos de la gran importancia que tiene para nuestro futuro y el de las generaciones que vendrán el reciclaje y la reutilización de las basuras.

Con la **reutilización** se resalta el hábito de mantener objetos usados que pueden cumplir otras funciones, sin tener que descartarlos. Por ejemplo: uso de botellas para veladores, floreros, mesa de máquinas de coser a pedal utilizados para apoyar planteras o adornos, entre otros.

Para el **reciclaje** el material desechado es procesado y recibe algún tratamiento especial para obtener un producto igual o similar al desechado. Ejemplos: el papel, el aluminio y la materia orgánica.

Es necesario mantener un hábito ambientalista, es decir, separar los desechos orgánicos de los inorgánicos y entender que mediante la práctica constante del reciclado de materiales orgánicos le devolvemos al medio ambiente los nutrientes que utilizamos para elaborar los productos y sus desechos.



4. Realizamos el reciclado de algunos materiales de desecho. Para ello, procedemos de la siguiente manera:

- Formamos grupos de trabajo, a cada uno le corresponde traer un material de desecho diferente, por ejemplo: latas, vidrio, plásticos.
- Manteniendo los grupos, trabajamos sobre los materiales a mano dándoles diferentes transformaciones con el reciclado.
- Mostramos a otros grupos de la escuela nuestro trabajo en exposición.



5. Respondo, en forma oral, la pregunta contenida en el siguiente texto:

La fabricación industrial de papel es una de las causas de la desaparición del 80% de los bosques. Los cuadernos, libros, revistas, periódicos, sobres, hojas, están hechos de papel y forman parte de nuestra vida diaria. ¿Te has puesto a pensar de dónde proviene la materia prima para la elaboración de estos materiales?

6. Elaboramos papel reciclado. Para el efecto, realizamos las siguientes acciones:

- a) Disponemos de los siguientes materiales:
 - Papel desechado (revistas viejas, periódicos, hojas de cuadernos en desuso, otros).
 - Esponja.
 - Pinzas para ropa.
 - 2 bastidores de madera rectangulares y la base para los mismos.
 - Licuadora.
 - Hilo tendedor de ropas.
 - Balde grande.
 - Latona grande.
 - Tela de lienzo.

- b) Cortamos el papel con la mano, en pequeños trozos.
- c) Ponemos a remojar el papel en un balde con abundante agua, por un periodo mínimo de dos horas.
- d) Licuamos el papel de la siguiente manera:
- Colocamos un puñado de papel remojado dentro de la licuadora.
 - Agregamos abundante agua. En el vaso de la licuadora debe haber más agua que papel.
 - Licuamos el papel por aproximadamente un minuto. Los trozos de papel deben quedar bien disueltos, para que el resultado final sea óptimo.



Sabías que...

Una tonelada de papel reciclado ahorra unos 15 árboles. Y además ahorra agua, energía, contamina menos y genera menos residuo.

- e) Llenamos la latona con agua y agregamos la pulpa licuada.
- f) Introducimos dentro de la latona la base del molde y con movimiento lento el molde de madera hasta llegar al fondo y agitar suavemente el líquido para luego llevarlo hasta la superficie.
- g) Comprobamos que la pulpa se encuentre en buena cantidad dentro del molde.
- h) Colocamos la hoja recién formada sobre un trozo de lienzo.
- i) Retiramos el exceso de agua presionando con ayuda de una esponja.
- j) Levantamos el marco y la hoja quedará adherida a la tela.
- k) Prensamos las hojas lo máximo que se pueda, con ayuda de la base del molde.
- l) Colgamos las hojas en el hilo tendadero con las pinzas.
- m) Utilizamos en la clase las hojas, una vez secas.



7. Escribimos dos acciones que ayuden a la mejor utilización del papel:

- a)
- b)



8. Conversamos sobre la importancia de la eliminación correcta de residuos e implementamos alguna de las estrategias de las "4 R" para el tratamiento de las basuras.



Recuerdo

La necesidad de transformar el lugar donde vivimos en un ambiente más agradable implica desechar la costumbre de tirar la basura en cualquier lugar en forma inadecuada, lo único que conseguimos con esto es ensuciar y contaminar nuestro alrededor.

Unidad II



Crecimiento y desarrollo



Capacidades

- Reconoce la importancia de las funciones que desarrollan los órganos sexuales y reproductivos.
- Reconoce la importancia de la afectividad y la autoestima en las relaciones interpersonales.
- Utiliza en la dieta los grupos de alimentos acorde a las recomendaciones de las Guías Alimentarias del Paraguay.
- Participa en acciones que favorezcan la utilización sana del tiempo libre como factor protector asociado al consumo de drogas.



Funciones de los órganos sexuales y reproductivos



1. Contestamos las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las etapas del crecimiento del ser humano?
- ¿Qué etapa del crecimiento te parece la más importante? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los cambios que se producen durante la pubertad?
- ¿Cuáles son las funciones más importantes del aparato reproductor femenino y del aparato reproductor masculino?

2. Formamos grupos de trabajo y buscamos información sobre las etapas que abarca el crecimiento del ser humano y sus características. Elaboramos un resumen sobre el tema en estudio.

3. Exponemos en el grupo grado las producciones realizadas con respecto a las etapas del crecimiento humano. Para ello, podemos apoyar nuestra exposición con carteles, láminas, fotografías u otros materiales que ayuden a comprender mejor el tema.



Me informo

Órganos sexuales reproductivos femeninos y masculinos

La adolescencia es la etapa de la vida del ser humano en la cual ocurren cambios físicos, fisiológicos y psicológicos, abarca desde la finalización de la niñez hasta el comienzo de la juventud. En este sentido, el y la adolescente experimentan profundos cambios en estos aspectos:

- En el aspecto físico* pasa por una transformación brusca de su esquema corporal, que le impone constantes esfuerzos de adaptación frente a ese cuerpo que sufre cambios.
- En el aspecto fisiológico* se produce una transformación hormonal muy importante, manifestada a través de cambios físicos.
- En el aspecto psicológico* aparecen cambios emocionales al tomar conciencia de su mundo interior.

En esta etapa del crecimiento se producen los cambios físicos y fisiológicos que afectan a los órganos sexuales femeninos y masculinos. Antes de mencionar esos cambios es conveniente recordar cuáles son los órganos sexuales de la mujer y del varón.

a) Órganos sexuales femeninos:

- Labios mayor y menor
- Vulva
- Clítoris

- Monte de Venus
- Meato urinario
- Vestíbulo vaginal
- Vagina
- Trompas de Falopio
- Ovarios.
- Útero o matriz

b) Órganos sexuales masculinos:

- Pene
- Escroto
- Testículo
- Prepucio
- Próstata
- Glándula
- Uretra
- Conductos deferentes

En este contexto, a continuación explicitaremos los cambios que sufren el cuerpo del varón y de la mujer, como consecuencia de la maduración de los órganos sexuales:

a) Cambios que se producen en el cuerpo de la mujer:

- Alargamiento de miembros superiores e inferiores,
- Aparición de vello axilar y pubiano.
- Desarrollo de genitales externos e internos.
- Aumento del tamaño de los huesos de la cintura pélvica, por lo que la cadera se ensancha.
- Aumento de tejido adiposo subcutáneo, principalmente en el abdomen, muslos y cadera.
- Desarrollo de las glándulas mamarias y agrandamiento de los pezones.

b) Cambios que se producen en el cuerpo del varón:

- Alargamiento de miembros superiores e inferiores,
- Aparición de vello axilar y pubiano.
- Laringe prominente, lo que determina el cambio de voz.
- Desarrollo de genitales externos e internos.
- Aparecen la barba y el bigote.

Así mismo, se producen otros cambios en la etapa de la adolescencia. En el varón los testículos comienzan a reproducir espermatozoides y se produce la eyaculación del semen; y en la mujer los ovarios producen óvulos y se produce la menstruación.

Por otro lado, es importante mencionar que el aparato reproductor masculino junto con el femenino son los encargados de garantizar la procreación, es decir la formación de nuevos seres humanos para lograr la supervivencia de la especie.

Si bien los órganos sexuales masculinos y femeninos se desarrollan a partir de un mismo tejido embrionario, no poseen las mismas funciones ni estructura, tampoco ocupan el mismo alojamiento dentro del organismo.



Recuerdo

Las hormonas masculinas y femeninas son las responsables de que aparezcan los caracteres sexuales secundarios.



4. En base a la lectura del texto, respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los tipos de cambios que ocurren en la adolescencia?
- ¿Cuáles son los cambios corporales que se producen de igual manera en el varón y en la mujer?
- ¿Cuáles son los cambios corporales que se producen sólo en la mujer?
- ¿Cuáles son los cambios corporales que se producen sólo en el varón?
- ¿Consideras importante las funciones que cumplen los órganos sexuales y reproductivos de la mujer y del varón? ¿Por qué?



5. Busco una lámina que indique los órganos sexuales internos y externos del varón y la mujer y la pego en mi cuaderno. Acompaño dicha lámina con una breve explicación sobre las funciones que cumplen dichos órganos.

6. Observo mi cuerpo, a través de un espejo o cuando me baño, para identificar mis cambios corporales. Luego, contesto con Sí o No el siguiente cuestionario:

a) Si soy mujer contesto este cuestionario:

Nombre: Edad:años

Cambios sufridos en mi cuerpo	SI	NO
• Alargamiento de miembros superiores e inferiores.		
• Aparición de vello axilar y púbico,		
• Desarrollo de genitales externos e internos.		
• Aumento del tamaño de los huesos de la cintura pélvica, por lo que la cadera se ensancha.		
• Aumento de tejido adiposo subcutáneo, principalmente en el abdomen, muslos y cadera.		
• Desarrollo de las glándulas mamarias y agrandamiento de pezones.		

b) Si soy varón contesto este cuestionario:

Nombre: Edad:años

Cambios sufridos en mi cuerpo	SI	NO
• Alargamiento de miembros superiores e inferiores.		
• Aparición de vello axilar y púbico,		
• Desarrollo de genitales externos e internos.		
• Desarrollo de los músculos y huesos del tórax.		
• Aumento de tejido adiposo subcutáneo, principalmente en el abdomen, muslos y cadera.		
• Cambio de voz.		
• Aparición de la barba y el bigote.		

7. Escribo, en mi diario personal, los sentimientos que se produjeron en mí al observar mi propio cuerpo.

.....

.....

.....



Me informo

Higiene y cuidado de los órganos genitales

El cuidado e higiene diario de los órganos genitales es muy importante para el mantenimiento de la salud. Éstos consisten en la realización de acciones como:

- Cambio diario de la ropa interior. Si es posible se recomienda que ésta sea de tela de algodón y especialmente holgada, que no ajuste ni irrite la piel.
- Limpieza de los genitales después de las necesidades fisiológicas (al ir de cuerpo u orinar).
- Uso prudente de los baños públicos, puesto que los contagios de ciertas enfermedades provienen de la falta de cuidado en el uso de los mismos, es decir, conviene utilizarlos solo en caso de necesidad.
- Baño diario de los genitales. Hacer uso personal de las prendas interiores, toalla y jabón.
- Consulta al médico especialista ante cualquier anomalía o molestia se sienta en los órganos genitales, a fin de evitar infecciones de cualquier tipo.



Para realizar la higiene de los genitales de los varones, se debe lavar con agua limpia y jabón primero el pene, bajando la piel del prepucio, posteriormente la parte inferior de los testículos y finalmente el ano.

Para realizar la higiene de los genitales de las mujeres se debe lavar primero la vulva prestando especial atención a sus pliegues y después lavarse el ano. Durante la menstruación se intensificará la higiene íntima, utilizando jabones neutros. De igual manera, es recomendable que las mujeres después de orinar sequen sus genitales con papel higiénico o paño limpio.

Por otro lado, tanto varones como mujeres deben limpiarse el ano de adelante hacia atrás, después de defecar, con papel higiénico y para intensificar la limpieza se pueden utilizar toallitas o pañitos de tela.



8. Escribo el procedimiento que debo seguir para higienizar mis órganos genitales.



9. Converso con los miembros de mi familia acerca de la importancia de la higiene diaria de los órganos genitales y sus cuidados. En nuestra vida diaria practicamos las acciones recomendadas para el cuidado e higiene de los órganos genitales.



La afectividad y la autoestima en las relaciones interpersonales



1. Contesto las siguientes preguntas:

- ¿Qué entiendo por autoestima?
- ¿Qué es lo que más me gusta de mi persona?
- ¿En qué me favorece la cualidad que más me gusta de mi persona?



Recuerdo

Podemos definir a la autoestima como “valoración positiva de uno mismo.”



Me informo

Autoestima

La valoración que tenemos sobre nosotros mismos se llama autoestima. Por ello, para tener una autoestima elevada necesitamos sentirnos valiosos y reconocidos por las personas que nos rodean.

El cariño es fundamental, si no lo hay se desarrolla una baja autoestima. La misma se puede apreciar cuando un niño habla mal de sí mismo, muestra poca confianza en sus posibilidades o abandona actividades porque se siente incapaz de realizarlas. Sin embargo, un niño con autoestima elevada tiene confianza en sí mismo, se siente valioso y es capaz de afrontar situaciones de manera positiva, así mismo, cree en sus posibilidades y disfruta de la vida. Por

lo tanto, podemos afirmar que las sonrisas, los abrazos, las palabras de ánimo, los elogios de parte de nuestros seres queridos son muy importantes para el desarrollo de la autoestima. De igual modo, es conveniente que para poder elevarla cada persona se ame a sí misma, sirva a otro sin pedir nada a cambio, sea amable, bueno y honesto.

La familia: eje central en la formación de la autoestima del niño y de la niña

Es importante señalar que en sus primeros años de vida el niño carece de madurez de conocimiento y también de su propia valoración. Su autoestima básicamente depende de sus padres, en este sentido, los mismos deben transmitir al hijo lo importante que es él en el núcleo familiar, además deben satisfacer su necesidad de ser amado, respetado y aceptado como persona única e irrepetible.



Según va aumentando la edad del niño, su autoestima va sufriendo cambios, ya que se ve afectada por nuevas experiencias e interrelaciones sociales, por lo que los padres deben estar atentos al comportamiento de sus hijos, para intervenir de manera oportuna.



Recuerdo

La persona vale por lo que es y no por lo que tiene...



2. En base a la lectura del texto, explico por qué es importante el desarrollo de la autoestima.

.....

.....

.....



3. Contesto con Sí o No, según sea mi vivencia sobre las manifestaciones de afecto que recibo en mi familia. Si mi respuesta es afirmativa, escribo el nombre de la/s persona/s de quien/es las recibo (mamá, papá, hermano, hermana, abuela, abuelo, tío, tía, entre otros).



Manifestaciones de afecto	Sí/No	De quién/es los recibo
Abrazos		
Besos		
Palabras cariñosas		
Saludo a la mañana al despertarme		
Saludo a la noche antes de dormir		
Elogio por hacer bien la tarea		
Miradas tiernas		
Sonrisas		
Tiempo para conversar		
Invitación para ir de paseo		
Tiempo para jugar		

4. Escribo otras manifestaciones de afecto que me gustaría recibir de mi familia:

- a).....
- b).....
- c).....

5. Menciono tres acciones que generalmente realizo y que me ayudan a sentirme mejor:

- a).....
- b).....
- c).....



6. Menciono los aspectos, cualidades y valores que me gusta y no me gustan de mi persona:

Aspectos, cualidades y valores que me gustan de mi persona.	Aspectos, cualidades y valores que no me gustan de mi persona.

7. Escribo una carta a mis padres para expresarles las demostraciones de afecto que me gustaría recibir de ellos.



8. Observamos fotografías familiares y enumeramos características afectivas de los miembros de nuestra familia. Nos comprometemos a exteriorizar con mayor frecuencia el afecto entre nosotros para sentirnos queridos.



Me informo

La escuela y la autoestima del niño y de la niña



La escuela es la encargada de reforzar y promover la educación integral del niño y de la niña, en ella se promueve la formación de actitudes, hábitos y la adquisición de conocimientos.

En la institución educativa se reflejan los valores inculcados en la familia, los que son afianzados a partir de la interacción del niño con sus compañeros y el docente.

El niño y la niña podrán desarrollar su autoestima en la escuela a partir de las diversas situaciones de afectos y rechazos que vivencian. En este espacio tomarán decisiones sobre “a qué grupo van a pertenecer” y con quiénes compartirán sólo en ocasiones. De igual modo, éstos estarán constantemente desarrollando habilidades individuales y grupales, lo cual les permitirá seguir avanzando en el desarrollo de su autoestima.

La comunidad y la autoestima del niño y la niña

En la comunidad se refleja la formación del niño y la niña, en este contexto pondrán en práctica la confianza depositada en sí mismos y sus conductas para con los demás; así mismo, en este espacio ellos afianzarán su autoestima mediante las relaciones interpersonales con otras personas, que no necesariamente forman parte de su familia ni de su escuela.

Para poder insertarse socialmente el niño y la niña deben comenzar a valorarse a sí mismos con cierta independencia de los criterios de los demás. Esto supone compartir espacios de convivencia social variados tales como: grupo de amigos, escuela de fútbol, academias de artes, catequesis, entre otros.



9. Jugamos “Cartas anónimas”. Para ello, cada compañero y compañera se dispone a:

- Escribir una carta anónima con palabras afectuosas.
- Ubicar las cartas dentro de una caja.
- Escoger al azar una carta de la caja. Esta acción debe realizarse entre todos los compañeros.
- Leer cada una de las cartas en voz alta.
- Descubrir qué compañero o compañera escribió la carta leída.
- Conversar sobre aquellas expresiones escritas en las cartas que nos agradaron más.



10. En base a la lectura de los textos, realizo las siguientes actividades:

- Menciono el nombre de las instituciones y los grupos sociales que frecuento.
- Menciono qué actitudes positivas suelo manifestar en los grupos y las instituciones sociales que frecuento.
- Menciono qué actitudes de los demás son de mi agrado o desagrado. Argumento mis apreciaciones.



11. Converso con mi familia acerca del afecto que les manifiesto a mis compañeros de la escuela y amigos del barrio. Luego, escribo en el siguiente cuadro el nombre de cada uno de ellos y la/s actitud/es positiva/s que les demuestro.

Nombre	Actitudes



Dieta Alimentaria



1. Respondo las siguientes preguntas:

- ¿Qué alimentos consumo en mi casa?
- ¿Qué alimentos consumo en la escuela?
- ¿Cuántas veces al día me alimento?

2. Escribo, en los espacios asignados en el cuadro, los alimentos que consumo diariamente en la semana:

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno							
Media mañana							
Almuerzo							
Merienda							
Cena							



Me informo

Guías alimentarias del Paraguay

Las Guías Alimentarias del Paraguay presentan 7 grupos de alimentos, cada uno de éstos tiene en cuenta el valor nutricional de los mismos. Estas guías pretenden mejorar los hábitos alimentarios en la población, promover la salud y prevenir enfermedades nutricionales. Por ello, para una alimentación sana todos los días se aconseja consumir lo que se indica en el siguiente gráfico:



3. Contrastamos los alimentos que consumimos diariamente en la semana con los grupos de alimentos propuestos en las Guías Alimentarias del Paraguay. Para el efecto, respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Consumimos la variedad de alimentos requeridos diariamente en las Guías alimentarias del Paraguay?
- ¿Qué alimentos propuestos en las Guías alimentarias del Paraguay nos faltan incluir en nuestra dieta diaria?
- ¿Qué acciones podemos realizar para cumplir con el consumo diario de alimentos requeridos en las Guías alimentarias del Paraguay?



4. Escribo en el siguiente cuadro los alimentos que consumo de cada grupo de la olla alimentaria en un día de la semana:

Día:

Grupos de alimentos de las Guías Alimentarias del Paraguay	Alimentos que consumo de cada grupo
1. Cereales, tubérculos y derivados.	
2. Frutas.	
3. Verduras.	
4. Leche y derivados.	
5. Carnes, legumbres secas y huevos.	
6. Azúcares y minerales.	
7. Aceites o grasas.	

4.1. Escribo el o los grupos de alimento/s que necesito incluir en mi dieta diaria.

.....

.....

.....

.....

.....



5. Con la ayuda de un miembro de mi familia indico en el cuadro, con una X, el grupo de alimentos que debemos consumir diariamente, aumentar o disminuir su consumo para tener una dieta balanceada.



Recuerdo

La alimentación es la forma y manera de proporcionar al organismo los alimentos que le son indispensables.

Grupos de alimentos de las Guías Alimentarias del Paraguay	Grupo de alimentos que debemos consumir	Grupo de alimentos que debemos aumentar	Grupo de alimentos que debemos disminuir
Cereales, tubérculos y derivados			
Frutas			
Verduras			
Leche y derivados			
Carnes, legumbres secas y huevos			
Azúcares o mieles			
Aceites o grasas			

6. Elaboramos un plan de dieta semanal para la familia conforme a los 7 grupos de alimentos.



Me informo

Alimentos de la cantina escolar

El Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (INAN) ha elaborado una lista de alimentos recomendados y no recomendados para las cantinas escolares, a continuación te presentamos dicha lista:

Alimentos recomendados por el INAN	Alimentos no recomendados INAN
Frutas naturales.	Alimentos envasados ricos en grasas y azúcares.
Jugos y ensaladas de frutas y de estación.	Frituras (empanadas, croquetas, milanesas).
Pan integral.	Saladitos (papas fritas, palitos, yes yes).
Sándwiches de verdura, jamón y queso.	Golosinas (caramelos, chicles, chupetines).
Huevo duro o pasados por agua.	Gaseosas.
Tartas, choclo hervido.	Galletitas dulces con rellenos.
Variedad de chipas.	Alfajores.
Sopa paraguaya, sopa so'o.	Helados elaborados con jugos artificiales.
Pizzas, empanadas al horno.	Jugos artificiales (en polvo).
Maíz y maní tostado.	
Mbejú, arroz con leche.	
Productos lácteos.	
Kamby he'ê, kiveve.	
Flan, mazamorra.	
Pan o tarta de miel.	



7. Visitamos la cantina de la escuela con la profesora o el profesor para observar los alimentos que se venden. Luego, realizamos las siguientes actividades:

- Escribimos en el siguiente cuadro cada uno de los alimentos que se venden en la cantina de la escuela e indicamos con una X, en el espacio asignado, si el mismo es recomendado o no es recomendado por el Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (INAN).

Alimentos que se venden en la cantina	Recomendados por INAN	No recomendados por INAN

b) Elaboramos una carta a la cantinera de la escuela para expresarle qué alimentos nos gustaría consumir, conforme a las recomendaciones dadas por el Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición sobre este tema.

c) Elaboramos carteles que contengan mensajes sobre los alimentos que debemos seleccionar de la cantina para tener una dieta saludable. Ubicamos nuestros carteles en un lugar cercano a la cantina.



8. Disponemos en el aula de un recipiente que contenga semillas de maní o coco y lo colocamos sobre la mesa de la profesora o el profesor, para compartir con los compañeros a la hora de la merienda. Para ello, designamos los grupos de compañeros que traerán estos alimentos por semana.



9. Converso con mi familia sobre los alimentos que puedo consumir en la escuela, durante el recreo, para tener una dieta balanceada.



Utilización adecuada del tiempo libre



1. Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué entendemos por tiempo libre y ocio?
- ¿Qué actividades solemos realizar en nuestro tiempo libre? ¿Por qué elegimos realizar dichas actividades?
- ¿En qué nos benefician las actividades que realizamos en nuestro tiempo libre?



Me informo

Tiempo libre y ocio

El tiempo libre es el lapso que le queda a la persona después de llevar a cabo sus compromisos diarios como ser laborales, educativos, sociales y familiares. El niño y el adolescente aprovecharán el tiempo libre para realizar actividades que hayan elegido libremente (voluntarias), que le generen satisfacción personal y que le resulten placenteras y divertidas. Por tal motivo es importante proponerles actividades que satisfagan sus aspiraciones y necesidades.

Es frecuente que las actividades a realizar en el tiempo libre sean elegidas por los padres sin contar con las opiniones de sus hijos, por lo que no cumplen los requisitos de ser voluntarias y elegidas libremente. En este sentido, es importante que sean ellos mismos los que participen a la hora de tomar decisiones, lo cual contribuirá a que se sientan parte importante de su familia y les ayudará a responsabilizarse de sus propias decisiones.

Por otra parte, es importante señalar que en la actualidad el tiempo libre de

niños y adolescentes está condicionado por el mismo entorno social, el entorno urbanístico, los recursos económicos, los personajes famosos, la moda, las programaciones de los medios de comunicación (especialmente la televisión), las industrias del ocio, las culturas y subculturas del ocio (videos, música, videojuegos...), las expectativas familiares respecto a las actividades complementarias en el tiempo y el ritmo de vida de los hijos (idiomas, deporte, informática...). Toda esta realidad, por lo tanto, impone a las instituciones sociales a ofrecer actividades de ocio que les permitan a los niños y los adolescentes a utilizar productivamente su tiempo libre. A modo de ejemplo, se sugieren algunas actividades que pueden ofrecerse:

- Construir y hacer volar una pandorga.
- Practicar deportes.
- Declamar poesías.
- Salir de paseo.
- Visitar museos.
- Jugar en la plaza.
- Andar en bicicleta.
- Caminar o trotar en espacios abiertos.
- Asistir o ver un partido de fútbol.
- Leer cuentos, fábulas, adivinanzas y trabalenguas.
- Construir y cuidar un huerto casero.
- Cantar las canciones preferidas.
- Bailar.
- Organizar fiestas de cumpleaños.
- Jugar juegos didácticos
- Jugar ajedrez.



2. En base a la lectura del texto, explico qué entiendo por:

a) Tiempo libre:

.....

.....

b) Ocio:

.....

.....

3. Escribo en el siguiente cuadro el tiempo asignado diariamente a las actividades explicitadas en el mismo:

Actividades cotidianas	Tiempo empleado
Asistir a la escuela.horas
Dormir.horas
Desplazarse y realizar tareas.horas
Higiene y alimentación.horas
Ver la televisión.horas
Ocio.horas
Actividades con la familia.horas



4. Verifico si los tiempos asignados a mis actividades diarias son parecidos a los establecidos en el siguiente cuadro. Para ello, realizo los ejercicios que se plantean a continuación del cuadro:

Actividades cotidianas	Tiempo empleado
Asistir a la escuela.	4 horas
Dormir.	8 horas
Desplazarse y realizar tareas.	3 horas
Higiene y alimentación.	2 horas
Ver la televisión.	2 horas
Ocio.	3 horas
Actividades con la familia.	2 horas

4.1. Contesto las siguientes preguntas:

- ¿Realizo todas las actividades propuestas en el cuadro? ¿Por qué?
- Los tiempos recomendados para cada actividad cotidiana, ¿coinciden con los tiempos que yo empleo para realizar dichas actividades?
- ¿Considero que el tiempo recomendado para el ocio es suficiente? ¿Por qué?

4.2. Menciono otras actividades citadas en el cuadro que se asocian con el ocio.



5. Escribimos las actividades de ocio que nos gustaría realizar en nuestro tiempo libre:

-
-
-
-

6. Conversamos acerca de las actividades de ocio sugeridas para ocupar el tiempo libre. Seleccionamos aquellas que nos agradan más y que podríamos realizarlas todos juntos.



Sabías que...

La Convención de los Derechos del Niño en su Art. 31. Punto 1 plantea que "los estados partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente de la vida cultural y en las artes".



Me informo

La actividad física en el tiempo libre

A la hora de elegir una actividad para el tiempo libre y de ocio no hay mejor opción que la actividad física, pues ella prolonga la vida y promueve la salud, es decir, contribuye al desarrollo integral de niños y adolescentes, a la construcción de la identidad social y personal, previene y ayuda a superar problemas como la adicción a las drogas, la delincuencia, el aislamiento, la obesidad, entre otros. Algunas actividades físicas a realizarse en estas etapas del desarrollo podrían ser: caminatas, trotes, juegos, deportes, otros. Para la práctica de algunas de éstas se ofrecen a continuación algunas recomendaciones:

a) *Caminata:*

La caminata consiste en el desplazamiento de la persona con un fin determinado. Para realizarla hay que tener en cuenta varios aspectos, por ejemplo:

- Lugar donde se realizará la caminata (canchas, plazas, ciclovía, etc.). Éste deberá ser concurrido y seguro.
- Horario de la práctica de la caminata, lo recomendable es a la mañana temprano y a la tardecita, para evitar el ruido del tráfico, smog, humo y la exposición al sol.
- Vestimenta adecuada, lo sugerido para realizar la caminata es usar ropa holgada y de algodón, que no apriete, ni irrite la piel. En cuanto a los calzados, éstos deben ser cómodos y de ser posible de cuero o de lona.



Sabías que...

Con la práctica de una actividad física se estimulan y benefician los sistemas del aparato circulatorio, es decir, aumenta la fuerza, resistencia muscular y flexibilidad de las articulaciones.



**b) Trote:**

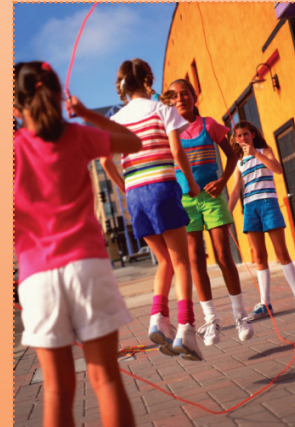
El trote consiste en el desplazamiento de la persona con un fin determinado y requiere mayor esfuerzo que la caminata. Éste debe ser progresivo, eso quiere decir que no se debe empezar con un tiempo muy prolongado, más bien con un tiempo corto que se aumentará poco a poco. Para realizarlo se recomienda considerar los siguientes aspectos:

- Lugar donde se realizará el trote, éste debe ser despejado (libre de tránsito) y concurrido. También hay que tener en cuenta que el lugar cuente con canillas o bebederos.
- Horario de la práctica del trote, éste debe ser el adecuado, lo recomendable es a la mañana temprano y a la tardecita, para evitar el ruido del tráfico, smog, humo y la exposición al sol. En los días muy calurosos se debe evitar, en lo posible, las horas de intenso sol.
- Vestimenta adecuada, ésta debe ser de algodón y bien aireada, se debe evitar la utilización de atuendos térmicos, ropas de poliéster o fajas de hule, porque estas indumentarias pueden provocar un golpe de calor.
- Hidratación del organismo, al concluir el trote se aconseja beber mucha agua para reponer nuevamente la cantidad de líquido que se perdió durante el ejercicio a través del sudor, de tal modo a evitar la deshidratación.

c) Juegos:

Los juegos son las diversas actividades que se realizan en forma individual o grupal, sin límites de edades. Tienen como función divertir, entretener, aprender.

- Lugar donde se realizarán los juegos, éste dependerá del tipo de juego, pudiendo ser espacios cerrados o abiertos. Por ejemplo, los juegos requieren de desplazamientos se ejecutarán en espacios abiertos.
- Horario de la práctica de juegos, éste es opcional, conforme al tiempo libre disponible.
- Vestimenta, ésta debe ser cómoda y acorde al tipo de juego que se realizará.

**7. Realizamos las siguientes actividades físicas:**

- Formamos dos grupos de trabajo.
- Elegimos libremente un nombre a nuestro grupo.
- Un grupo realiza una caminata y el otro realiza un trote lento, alrededor del patio durante diez minutos.
- Los dos grupos descansamos diez minutos.
- Intercambiamos la actividad. Al grupo que caminó, ahora le toca trotar y al que trotó, ahora le corresponde caminar. Ambas actividades las realizamos durante diez minutos.



8. Contesto las siguientes preguntas:

- De las actividades físicas realizadas, ¿cuál me gustó más? ¿Por qué?
- ¿Creo que la actividad física que me gustó más la podría realizar en mi tiempo libre?

9. Elaboro un plan de práctica para realizar, en mi tiempo libre, la actividad que me gustó más (caminata o trote). En el plan explícito:

- Tipo de actividad física:
- Lugar:
- Días:
- Horario:
- Vestimenta:



10. Realizamos, al aire libre, los siguientes juegos:

a) Caballo y jinete: un compañero (caballo) lleva a otro (jinete) sobre la espalda hasta alcanzar la meta. Cambiamos los roles y realizamos la misma acción.

b) Espalda con espalda: dos compañeros juntamos nuestras espaldas y corremos lateralmente.

c) Tres pies: dos compañeros, en posición de pie, nos unimos con una de nuestras piernas y las amarramos con una cuerda. Luego, corremos juntos hasta llegar a la meta.

d) La rana: formamos equipos, nos disponemos en columna en posición agachada, el compañero o la compañera que se encuentra ubicado/a al final de cada columna salta sobre cada uno de los compañeros de su equipo y se ubica en el primer lugar, en posición agachada. Todos los miembros del equipo realizamos la misma acción y gana el equipo que termina primero.

e) Carrera en bolsa: formamos dos equipos, cada equipo tiene una bolsa. El primer miembro del equipo se mete en la bolsa, salta hasta llegar a la línea de llegada y vuelve. Realizamos la misma actividad los demás compañeros y compañeras del equipo. Gana el primer equipo en terminar.

f) Los bomberos: formamos dos o más equipos y nos disponemos en columna. En la línea de salida hay un balde vacío y en la línea de llegada un balde lleno con agua. El compañero o compañera ubicado/a en el primer lugar corre con un vaso de plástico vacío hasta el balde lleno de agua, carga el vaso con agua y vuelve corriendo con él hasta el balde vacío, descarga el agua en el mismo. Éste le entrega el vaso vacío al segundo de su equipo, quien repite la misma acción. Gana el equipo que llena primero el balde vacío.



11. Conversamos sobre la importancia de realizar actividades físicas en el tiempo libre. Ejecutamos el plan que elaboré en la escuela sobre este tema.



Recuerdo

A la hora de realizar alguna actividad física debo:

- Asegurarme de tener tiempo para calentar y enfriar el cuerpo antes y después de los ejercicios.
- Variar mis ejercicios, esto me mantendrá interesado y ayudará a usar una variedad de músculos.
- Cambiar el plan de actividades de acuerdo a mis necesidades e intereses.



Recuerdo

Antes de realizar algún juego debo:

- Disponer de los materiales necesarios.
- Ensayar el juego y luego jugar siguiendo las reglas.
- Evaluar mi participación y la de los compañeros.

Unidad III



Seguridad y cuidado personal y comunitario



Capacidades

- Practica normas de seguridad en el manejo de sustancias tóxicas físicas y químicas.
- Practica técnicas de primeros auxilios en casos e intoxicación por sustancias tóxicas físicas y químicas.



Normas de seguridad en el uso de sustancias tóxicas



1. Realizamos el siguiente experimento con la colaboración de la profesora o el profesor:

- Encendemos una hoja de papel diario en un recipiente y le agregamos: ramas secas, cartón, plásticos y goma.
- Dejamos que los elementos se quemen por un buen rato.
- Notamos las características que van adoptando los materiales quemados.
- Apagamos el fuego y nos acercamos a observar los restos de los materiales quemados.

2. En base al experimento realizado, respondemos, oralmente, las siguientes preguntas:

- ¿Cuál de los materiales se quemó mas rápido?
- ¿Qué tipo de residuos quedaron después del quemado?
- Los materiales al quemarse, ¿tuvieron olor? ¿Qué tipo de olor?
- A la hora de eliminar mis basuras, ¿recurso al quemado de éstas para desecharlas?
- ¿Me parece tóxico y dañino para la salud inhalar el olor que despiden los materiales al quemarse?



Me informo

Sustancias tóxicas

Existen numerosas sustancias tóxicas que son utilizadas tanto en las industrias como en la casa, con un fin determinado. La manipulación de las mismas debe realizarse en forma cuidadosa, pues los daños provocados por la ingesta de éstas pueden ocasionar daños irreparables e incluso pueden causar la muerte.

Así por ejemplo, ante situaciones como: la inhalación de monóxido de carbono en un ambiente cerrado, la introducción de un pedazo de jabón en la boca, un sorbo de ácido muriático, etc., se requiere del conocimiento de los primeros auxilios para asistir rápidamente a la persona accidentada hasta que la misma reciba la ayuda de profesionales. Estas sustancias tóxicas pueden ser de origen químico y físico, sus características y las normas de seguridad para la administración de las mismas se describen a continuación:

a) Sustancias tóxicas de origen químico: son aquellas sustancias de usos productivos o provenientes de desechos contaminantes, ambas son perjudiciales para la salud de las personas, aunque sean absorbidas en pequeñas cantidades por el organismo. Entre estas sustancias podemos citar:

- Plaguicidas y fertilizantes químicos.
- Detergentes.

- Nitratos.
- Petróleo y sus derivados.
- Plomo.
- Mercurio.
- Alimentos contaminados o en mal estado.
- Sustancias expulsadas por animales ponzoñosos (víboras, arañas, alacrán, entre otros).

Para evitar accidentes durante la utilización de las sustancias tóxicas de origen químico se recomienda aplicar las siguientes normas de seguridad:

- Dejar tapados los medicamentos y frascos que contengan sustancias químicas después de usarlos.
- Asegurar que cada medicamento y producto químico conserven su frasco original y no se encuentren al alcance de los niños.
- Guardar los productos químicos en un lugar previsto para el efecto y que no se encuentren al alcance de los niños. En este sentido, se aconseja no guardarlos en la cocina: con utensilios de cocina (ollas, cubiertos, platos, vasos, etc.), en las fiambreras y en las alacenas donde se guardan alimentos.
- Cuidar que los envases que contengan sustancias tóxicas químicas conserven su etiqueta intacta.
- No guardar soluciones de productos químicos en vasos, botellas de bebidas (de agua, jugos o gaseosas), ni en recipientes de alimentos, pues los niños pueden equivocarse fácilmente e ingerirlos o manipularlos.
- Desechar todos los recipientes que contienen sustancias tóxicas vencidas o sin uso, ejemplos, medicamentos vencidos, insecticidas frascos vacíos, entre otros.
- Antes de ingerir cualquier medicamento, alimento, bebida, entre otros, leer la fecha de su vencimiento.
- No reutilizar los recipientes vacíos de plaguicidas para guardar otras sustancias, por ejemplo, en un recipiente de raticida no se debe guardar detergente que será utilizado para lavar utensilios de cocina.
- Los envases en aerosol no deben ser calentados, pues pueden estallar, producir gases o vapor tóxicos que dañen nuestra salud.
- No consumir alimentos enlatados con fechas vencidas para el consumo de los mismos, ni tampoco los alimentos de elaboración casera que no se hayan conservado en la heladera después de su preparación, ejemplos: ensalada de frutas, ensaladas de verduras, comidas, entre otros.
- Tapar los alimentos a fin de evitar su contaminación.
- Lavar las frutas y las verduras con abundante agua antes de consumirlas.

b) Agentes tóxicos de origen físico: éstos provienen de agentes físicos capaces de producir daño al ser humano, cualquiera sea su naturaleza. Entre ellos podemos citar:

- Agua hervida o alimentos que estén en proceso de cocción.
- Fuego.
- Ácidos (cualquiera de sus derivados).

- Temperaturas climáticas extremas, como el frío, el calor, la exposición prolongada al sol.

Para evitar accidentes durante la utilización de agentes tóxicos de origen físico se recomienda aplicar las siguientes normas de seguridad:

- Mantener a los niños alejados del brasero, de la cocina a brasa, a leña o carbón, de las cocinas con hornallas, mientras se está realizando la combustión, pues son los niños los más vulnerables ante las quemaduras.
- Utilizar utensilios que tengan manija y que sean de fácil manipulación.
- Mantener los productos en aerosol (desodorante de ambiente, insecticida, anti transpirante) y combustible (nafta, gasoil, querosén, alcohol, etc.) alejados del lugar donde se está realizando la combustión, a fin de evitar accidentes.
- No encender fuego dentro de las habitaciones, ni introducir brasero con brasas de carbón o leñas, pues éstos eliminan gases tóxicos y la chispa puede propagarse por algún papel, cortina o cualquier material y, en consecuencia, provocar un incendio.
- Apagar con agua la brasa sobrante que se encuentra en el brasero, después de utilizarlo.
- Desenchufar la plancha después de utilizarla y colocarla en el piso o en un rincón donde nadie la toque.
- Verificar que la llave principal de la corriente eléctrica esté abajo a la hora de manipular algún artefacto eléctrico (aislar un cable, cambiar un foco, instalar luces navideñas, entre otros.).
- Tapar todos los enchufes o colocarles una cinta aisladora, cuando en la casa hay niños pequeños, de manera que éstos no introduzcan su dedo o algún objeto en él.
- No dejar al alcance de los niños cables con enchufes pertenecientes al cargador de celular, a la plancha, a la radio, a la televisión, entre otros, pues ellos se sentirán atraídos por estos artefactos y querrán experimentarlos.
- No enchufar ni desenchufar con las manos mojadas o después de salir de la ducha con el cuerpo mojado, ni descalzo,
- Evitar la exposición al sol en época de mucho calor, en las horas del día en que los rayos del sol son más intensos.
- No realizar actividades físicas en horas de intenso calor, ni utilizar aislantes térmicos (hule, fajas, etc.) durante dicha práctica, pues se puede sufrir un accidente de calor.
- No practicar actividades físicas en lugares pequeños y poco aireados, pues pueden producir en la persona golpe de calor y sofocación.
- Abrigarse bien ante temperaturas muy bajas para no contraer enfermedades.



3. Elaboro un listado de los productos tóxicos utilizados en la escuela, menciono para qué se utilizan y en qué lugar se los conservan.



4. Identificamos los productos tóxicos que se encuentran en nuestro hogar y decimos qué podemos hacer con ellos para evitar posibles accidentes.

Nombre del producto tóxico	Uso que se le da al producto tóxico	Lugar donde se guarda el producto tóxico



5. Realizamos un recorrido por la comunidad para detectar las sustancias tóxicas químicas y los agentes tóxicos físicos. Durante el recorrido, realizamos las siguientes acciones:

- Detectamos la existencia de fábricas, arroyos y espacios con basuras.
- Identificamos la presencia de los desechos tóxicos en los lugares recorridos.
- Registramos el nombre de los desechos tóxicos encontrados, según sean de origen químico o físico y en qué lugar los observamos. Estos datos se pueden cotejar en el siguiente cuadro:

Nombre del producto tóxico	Sustancias tóxicas de origen químico	Agentes tóxicos de origen físico	Lugar en que se encuentra el producto tóxico

6. Mencionamos tres posibles sugerencias para solucionar el problema detectado durante el recorrido por la comunidad.

.....

.....

.....



7. Selecciono productos que contengan sustancias tóxicas químicas. Identifico en cada uno de ellos su fecha de elaboración y de vencimiento, como así también las recomendaciones de seguridad para su uso. Registro en el siguiente cuadro los datos encontrados:

Nombre del producto	Fecha de elaboración	Fecha de vencimiento	Recomendaciones de seguridad
1.			
2.			
3.			



Primeros auxilios en caso de intoxicación



1. Respondo las siguientes preguntas:

- ¿Conozco alguna persona que se haya intoxicado con algún producto tóxico?
- Si mi respuesta anterior es afirmativa, ¿qué acciones iniciales hicieron las personas que asistieron a la persona intoxicada?



Me informo

Primeros Auxilios

En todo momento, a cualquier hora y en cualquier lugar, el ser humano está expuesto al riesgo de sufrir accidentes, ya sea en la calle, el trabajo o en el hogar. Los accidentes en la casa son muy frecuentes y ocurren generalmente por falta de conocimiento o por falta de práctica de las normas de seguridad que se deben tener en cuenta para evitarlos.



Entre los variados tipos de accidentes se encuentra la intoxicación con sustancias tóxicas químicas y con agentes tóxicos físicos. Por ello, es importante conocer cuáles son las normas de seguridad para prevenir accidentes y los primeros auxilios para estos casos. Sobre este último, se detallan, a continuación, las normas básicas a tener en cuenta:

a) Primeros auxilios en caso de intoxicación con sustancias tóxicas químicas:

- Se debe provocar el vómito inmediato en la persona intoxicada, toda vez que la misma esté consciente. El vómito se puede provocar introduciendo el dedo (índice o medio) en lo profundo de la garganta o dando de tomar agua tibia con sal. Después de que se haya dado el vómito, éste debe ser guardado para su posterior análisis químico.
- A la persona intoxicada con yodo, se le debe suministrar prontamente leche o alimentos que contengan almidón o harina.
- Si la sustancia tóxica por alguna razón ha caído sobre la piel, ojos u otro lugar del cuerpo; éste debe lavarse con abundante agua natural. En caso de que los ojos sean los afectados, éste debe taparse con una gasa estéril, después de enjuagarlo con abundante agua.

- A una víctima intoxicada con ayudín se le debe dar de tomar rápidamente leche.
- Si la intoxicación de la persona fue producida por ácidos, se le debe dar de beber bicarbonato de sodio o leche para neutralizar su efecto.
- Si la persona ingirió sustancias tóxicas muy fuertes, se le puede dar de beber jugos de limón o naranja.
- En caso de que la intoxicación haya sido por ingerir petróleo y sus derivados o productos cáusticos, el vómito está totalmente contraindicado, pues éste puede desviarse hacia las vías respiratorias y causar neuropatías irreversibles o perforar el tubo digestivo al salir el producto.

b) Primeros auxilios en caso de intoxicación con agentes tóxicos físicos:

- Colocar compresas frías sobre la zona del cuerpo afectada por la quemadura, (pues alivian el dolor). Derivar a la persona al hospital del quemado o puesto de salud, lo más rápido posible.
- Si por alguna razón se quema la ropa con fuego y la quemadura sea de tercer grado se debe evitar que la víctima corra y tatar de cubrirlo con una manta, luego, tirarla a la tierra, arrojarle agua para apagar el fuego y no quitarle las ropas quemadas, por que se pueden arrancar los tejidos de la piel.
- En casos de quemadura, en lo posible dejar la herida al aire libre, no aplicar pomadas.
- Si la quemadura es pequeña y superficial, derramar sobre ella abundante agua fría o sumergir la zona afectada en un recipiente limpio con agua fresca, por un determinado tiempo hasta que el ardor desaparezca,
- Si la quemadura se produjo por ácidos, hay que lavar bien la herida con abundante agua bicarbonatada.
- En caso que una persona sufra ataque de calor por insolación se le debe derramar y darle de beber abundante agua. Además, debe quitarle toda aquella prenda que le sofoque y así airearla.
- Si la persona sufre de hipotermia, se debe arroparla lo más que se pueda y hacer funcionar la calefacción (estufa) para que entre de nuevo en calor. Así mismo, se aconseja darle de beber leche o chocolate caliente bien azucarado.



2. Elaboramos carteles que contengan mensajes sobre cómo aplicar los primeros auxilios por intoxicación con sustancias tóxicas químicas y con agentes tóxicos físicos. Colocamos los carteles en el rincón de salud.

3. Dramatizamos la aplicación de los primeros auxilios en caso de intoxicación.



4. Explico la importancia de aplicar los primeros auxilios en caso de intoxicación.

.....
.....
.....



5. Conversamos sobre situaciones de intoxicación presenciadas o vividas en la familia y sobre los primeros auxilios aplicados en cada caso. Contrastamos dichas acciones con las normas de primeros auxilios en caso de intoxicación desarrolladas en la clase para detectar si el procedimiento aplicado fue pertinente.

Unidad IV



Condición física y salud



Capacidades

- Aplica los principios del calentamiento (duración e intensidad), en la realización de ejercicios físicos.
- Realiza ejercicios de fuerza estática y dinámica, en forma individual y en pareja, utilizando el peso corporal.
- Realiza ejercicios de rapidez y precisión.
- Coordina movimientos corporales siguiendo ritmos musicales.



Calentamiento



1. Jugamos los “peripitos y peripatos” en el patio de la escuela. Para ello, realizamos las siguientes actividades:

- Formamos dos grupos.
- Trazamos una marca en el suelo delimitando dos espacios en el campo de juego.
- Cada equipo ocupa su lugar en el campo de juego, un grupo hace de peripitos y el otro de peripatos.
- Nos ubicamos detrás de la marca de la línea media del campo de juego. Luego el profesor pronuncia en voz alta:
 - “peri”, “peri” “peripato”, sorprendiendo así a los integrantes de este grupo, quienes deben reaccionar y atrapar a los peripitos. Al sonido del silbato todos nos ubicamos nuevamente detrás de la marca y de nuevo el profesor llama a uno de los grupos.
 - Los compañeros que son atrapados por el contrario van eliminándose.
 - Este juego dura 10´ o el tiempo que se considere necesario.
 - Gana el equipo que queda con mayor número de participantes.



2. En base al juego “peripitos y peripatos”, respondemos las siguientes preguntas:

- A finalizar el juego, ¿qué sentí en mi cuerpo?
- Al realizar el juego, ¿mi cuerpo reaccionó de la misma manera como suele reaccionar en una sesión de calentamiento? ¿Por qué?



Me informo

Calentamiento

El calentamiento es un conjunto de ejercicios y movimientos corporales que preparan al cuerpo para la realización de cualquier actividad física-motriz o para una actividad deportiva de mayor esfuerzo o intensidad.

La finalidad del calentamiento es prevenir lesiones durante la ejecución de una actividad física, éste debe realizarse al inicio de toda actividad física deportiva o recreativa.

Los efectos más resaltantes que se dan en el organismo a partir del calentamiento son:

- Aumento del flujo sanguíneo en los músculos.
- Mejora la frecuencia respiratoria.
- Evita lesiones musculares y articulares.

- Prepara los músculos para esfuerzos de mayor intensidad.
- Brinda mayor efectividad para la realización de la actividad física deportiva o recreativa a practicar.
- Mejora la efectividad de los movimientos y de los desplazamientos.

Duración e intensidad del calentamiento

Es importante considerar que toda actividad física-deportiva, requiere un tipo de calentamiento específico con una determinada duración e intensidad, aunque tenga un fin competitivo o simplemente un fin recreativo.

Durante el calentamiento la orientación de los ejercicios debe ir de lo general a lo específico, teniendo en cuenta la intensidad, la duración y el tipo de ejercicio. Así mismo, éstos deben estar acordes con la actividad a realizar y no deben generar fatiga.



La duración e intensidad del calentamiento se debe realizar teniendo en cuenta los siguientes factores:

- La edad de la persona que lo realiza.
- El tiempo de actividad a realizar.
- El estado climático (frío o calor).
- El estado de salud de la persona que lo realiza.
- El tipo de actividad seleccionada, por ejemplo, caminata, trote, entrenamiento, deporte, sesiones de preparación física, entre otros.



3. En base a la información leída, elaboramos un cartel que contenga las pautas más importantes a tener en cuenta durante una sesión de calentamiento. Ubicamos el cartel en el rincón de Educación Física.

4. Realizamos una sesión de calentamiento que incluya las siguientes actividades:

- a) Iniciamos la sesión de calentamiento con un trote lento. Al término del trote caminamos, respirando profundamente para estabilizar la respiración (inhalar y exhalar). Ambas actividades las realizamos en un tiempo no mayor a 8 minutos.
- b) Formamos un círculo y realizamos, durante 15 minutos, los ejercicios de movilidad articular, localizados en los diferentes segmentos, éstos se enuncian a continuación:

- **Ejercicio de rodillas:** juntamos las piernas y con las manos apoyadas sobre las rodillas realizamos movimientos circulares hacia un costado y hacia el otro por 10 segundos. Repetimos varias veces el ejercicio.

- **Ejercicio de cadera:** con las piernas separadas y las manos en la cintura realizamos movimientos circulares de cadera. Ejecutamos 10 repeticiones a cada lado.
- **Ejercicio de hombro:** separamos lateralmente las piernas, los brazos relajados a los costados, realizamos movimientos circulares de hombros de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante por 10 segundos.
- **Ejercicio de muñeca:** con una mano sujetamos el brazo y realizamos la rotación de la muñeca de adentro hacia fuera y de afuera hacia adentro, por 10 segundos. Luego cambiamos de lado y realizamos los mismos movimientos.
- **Ejercicio de cuello:** con las piernas semi separadas y los brazos relajados a los costados giramos la cabeza de derecha a izquierda y viceversa. Realizamos 10 repeticiones a cada lado.



5. Practicamos una sesión de calentamiento en forma de circuito. Para el efecto, nos disponemos a realizar las siguientes acciones.

- Formamos 6 grupos para el circuito. Luego el profesor nos distribuye los ejercicios a cada equipo.
- Determinamos el orden de los ejercicios, el tiempo de ejecución y la pausa en que cada grupo ejecutará el ejercicio que nos corresponde.
- Realizamos previamente un trote, durante 5 minutos, antes de iniciar los ejercicios en circuito.
- Una vez terminado el tiempo de ejecución por ejercicio (estación), realizamos una pausa y cambiamos de ejercicio (estación).
- Realizamos todos los ejercicios por grupo. El tiempo de duración de la actividad completa es de 17 minutos.

La descripción de los ejercicios que realizaremos por grupo (estación), conforme al tiempo de trabajo y la pausa establecida para cada uno, se detallan en el siguiente cuadro:

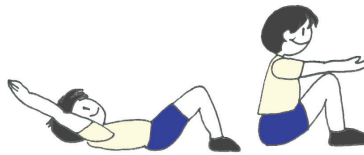
Grupo (estación)	Ejercicio	Tiempo de ejecución	Tiempo de pausa
1	Saltamos en el mismo lugar con separación lateral de las piernas y elevación vertical de los brazos.	1 minuto	1 minuto
2	Acostados boca arriba con las piernas semi flexionadas y los brazos extendidos, flexionamos y extendemos el tronco.	1 minuto	1 minuto
3	De pie, con pequeña separación de las piernas y las manos en la cintura, realizamos la flexión y extensión de las piernas.	1 minuto	1 minuto

4	Acostados boca abajo, con las manos apoyadas en el suelo flexionamos y extendemos el brazo, sin despegar las rodillas del suelo.	1 minuto	1 minuto
5	Apoyando las manos en una pared y con el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante, realizamos un trote en el lugar.	1 minuto	1 minuto
6	Acostados boca arriba y apoyando los brazos sobre el piso, pedaleamos con las piernas.	1 minuto	1 minuto

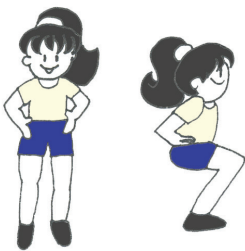
Ejemplos de ejercicios en circuitos:



Primera estación



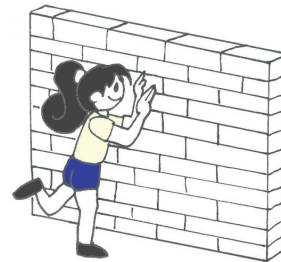
Segunda estación



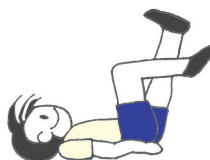
Tercera estación



Cuarta estación



Quinta estación



Sexta estación



Recuerdo

La vuelta a calma es el momento final de una sesión de la actividad física, durante la misma se realizan ejercicios respiratorios de estiramiento o la evaluación de la sesión. El propósito de estos ejercicios es la recuperación del equilibrio orgánico y neuromuscular de la persona.



Ejercicios de fuerza



1. Realizamos los siguientes ejercicios con la orientación del / la profesor/a de Educación Física, en un espacio libre:

a) Formamos dos filas mirando hacia el frente, los compañeros de la fila del frente se dejan caer de espalda y los compañeros de la fila de atrás los sujetan por debajo de los brazos. Se repite este ejercicio varias veces, alternando las filas.

b) Formamos dos filas, cargamos a un compañero sobre la espalda (ka'iro) y lo trasladamos ida y vuelta a una distancia aproximada de 10 a 15 metros. Luego, intercambiamos de posición con el compañero. Repetimos el ejercicio de acuerdo a las indicaciones del profesor o la profesora.

2. Al concluir los ejercicios, respondemos, en forma oral, las siguientes preguntas:

- ¿Nos resultó fácil realizar los ejercicios? ¿Por qué?
- ¿Qué diferencia encontramos entre el primer ejercicio y el segundo ejercicio?
- ¿Qué parte de nuestro cuerpo trabajó al realizar cada ejercicio?
- La realización de los ejercicios, ¿qué requirieron de nuestros músculos?

3. Comentamos sobre la importancia de realizar el calentamiento antes de la práctica de las actividades físicas y deportivas.



Me informo

Fuerza

La fuerza es la capacidad que tienen los músculos del cuerpo para mover o desplazar un objeto que tenga peso o haga resistencia, por ejemplo, hacemos fuerza cuando: levantamos o tiramos una piedra, levantamos y transportamos una plantera, levantamos a un compañero, entre otros. Por lo tanto, toda actividad o trabajo realizada por una persona requiere de una fuerza determinada, incluyendo las actividades cotidianas como barrer, mover un mueble, hacer ejercicios en el gimnasio, entre otros.

Existen varios tipos de fuerza, entre ellos tenemos la fuerza estática y la fuerza dinámica.

a) *La fuerza estática* es la que realizan los músculos al contraerse, permaneciendo sus inserciones inalterables, soportando el propio peso del cuerpo o ejerciéndolo contra algo. Esta fuerza, se realiza, por ejemplo, al empujar una pared.

b) *La fuerza dinámica* es la producida en los músculos, de tal forma que permite

que éstos se contraigan y que alteren sus inserciones. Esta fuerza se realiza, por ejemplo, al levantar y transportar a una persona.

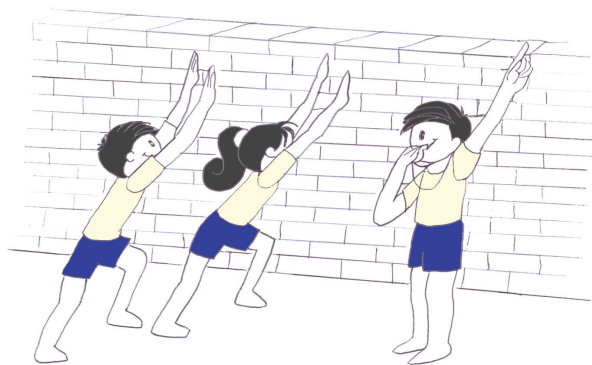
En este sentido, para practicar ejercicios que desarrollen la fuerza se deben tener en cuenta algunos factores tales como:

- *La intensidad:* se refiere a la capacidad que tiene el músculo o grupo muscular de soportar un determinado peso.
- *La ejecución:* esto refiere al procedimiento o forma correcta de realización de un trabajo.
- *La duración:* el tiempo de trabajo destinado al ejercicio.

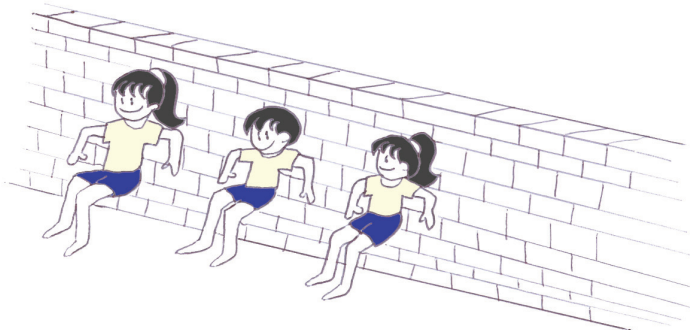


4. Practico los siguientes ejercicios que requieren de la fuerza estática. Antes de practicarlos, realizo una breve sesión de calentamiento y de movilidad articular.

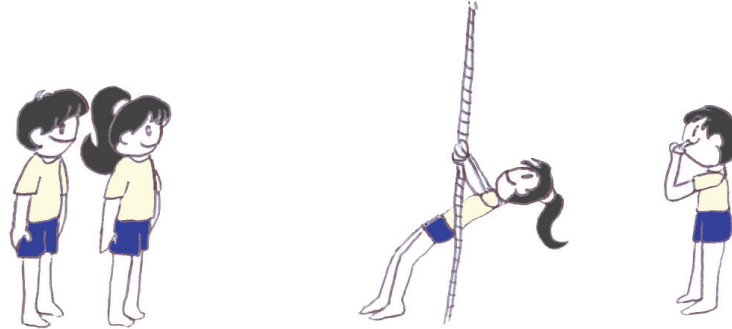
a) Frente a una pared, inclino el tronco hacia adelante y apoyo ambas manos sobre la pared, semi flexionando un pie hacia adelante. Luego, empujo con fuerza la pared por un tiempo de 10 a 15 segundos aproximadamente. Repito el ejercicio varias veces.



b) Me ubico de espalda contra la pared y empujo con fuerza la misma por un determinado tiempo. Repito el ejercicio varias veces.

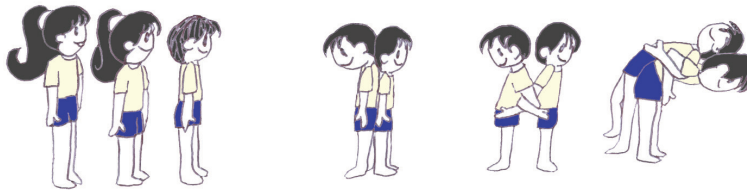


c) Sujeto una cuerda a un árbol, me tomo de ella y apoyando los pies (talón) en el suelo, mantengo el resto del cuerpo separado del suelo, lo más horizontal posible. Mantengo esta posición durante 10 a 15 segundos.

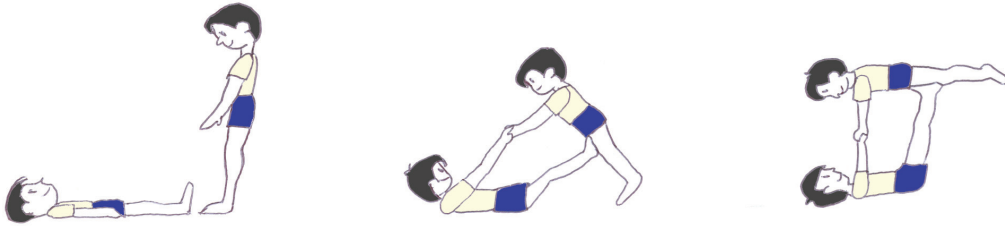


5. Practicamos los siguientes ejercicios que requieren de la fuerza estática. Antes de practicarlos, realizamos una breve sesión de calentamiento y de movilidad articular.

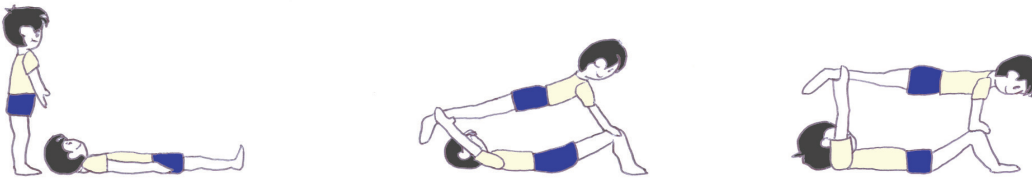
a) Formamos dos columnas y nos colocamos de espalda a un compañero, entrecruzando los brazos. El profesor nos indicará qué fila iniciará el trabajo, los compañeros y las compañeras de la fila indicada realizarán una flexión del tronco, levantando al compañero sobre su espalda. Esta posición se mantendrá durante 15 a 20 segundos. Luego, intercambiamos de posición y repetimos el ejercicio varias veces.



b) Formamos dos filas, los compañeros de una de las filas se acostarán en el suelo boca arriba con las rodillas flexionadas. Luego apoyarán los pies en el muslo del compañero que está al frente (de pie) y tomándose de las manos realizarán la extensión de las piernas, elevando al compañero hasta que el mismo asuma una posición lo más horizontal posible, con respecto al suelo.

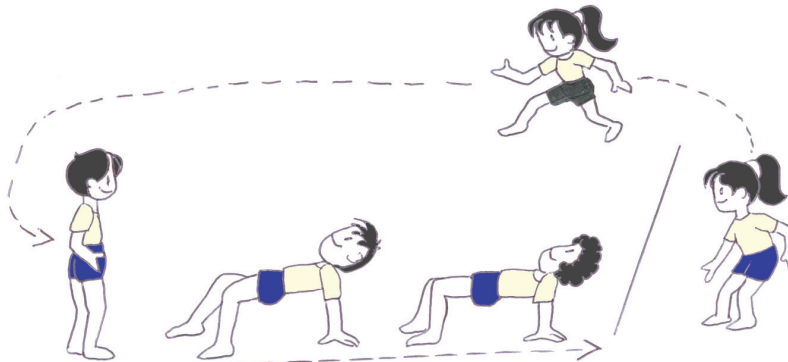


c) En pareja, un compañero/a se acuesta en el suelo con las rodillas flexionadas, mientras que el otro compañero/a se ubica parado detrás de la cabeza del que está acostado. El que se encuentra parado se inclinará hasta apoyarse con las manos en la rodilla del compañero y el que está acostado tomará también de los tobillos al compañero, realizando la extensión de los brazos y elevándolo hasta asumir la posición, lo más horizontal posible, durante un tiempo de 15 a 20 segundos aproximadamente. Luego, intercambiamos de posición.

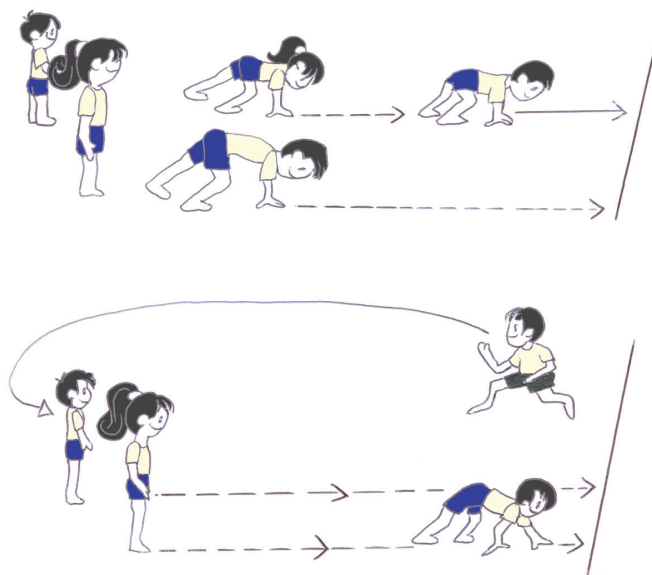


6. Practicamos los siguientes ejercicios que requieren de la fuerza dinámica:

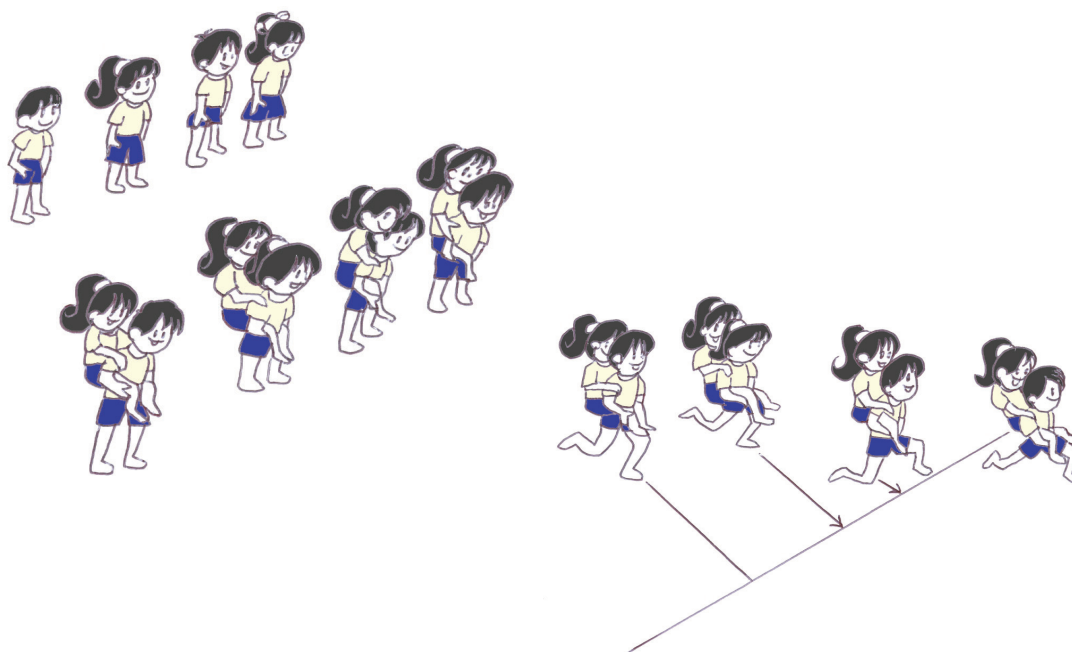
a) Formamos dos columnas, a una señal el compañero o la compañera que encabeza cada columna se coloca en posición de cangrejo (apoyando manos y pies en el suelo, boca arriba) y sale desplazándose hacia atrás, a una distancia de 5 metros. Al llegar a la marca éste o ésta correrá normalmente y se colocará al final de su columna, dando así lugar al siguiente compañero/a, quien realizará la misma acción. La actividad finaliza una vez que todos los participantes hayan realizado el ejercicio.



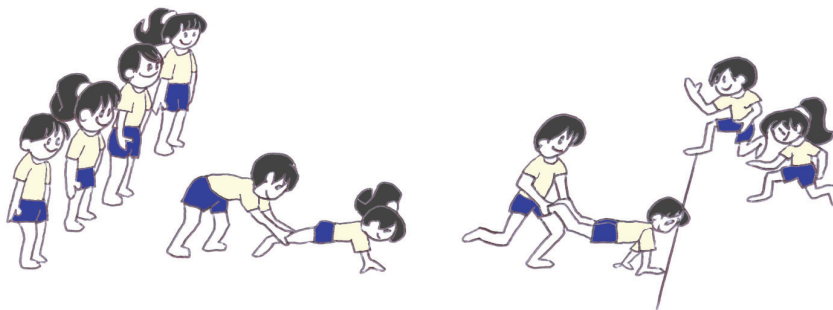
b) Formamos dos columnas y a la señal del profesor el primer integrante de cada columna, en posición cuadrúpeda (apoyos con manos y pies) sale desplazándose de frente hasta la marca indicada. Éste o esta al llegar a la misma, retorna rápidamente ubicándose al final de su columna. El siguiente compañero o compañera realiza la misma acción. La actividad finaliza una vez que todos los participantes hayan realizado el ejercicio.



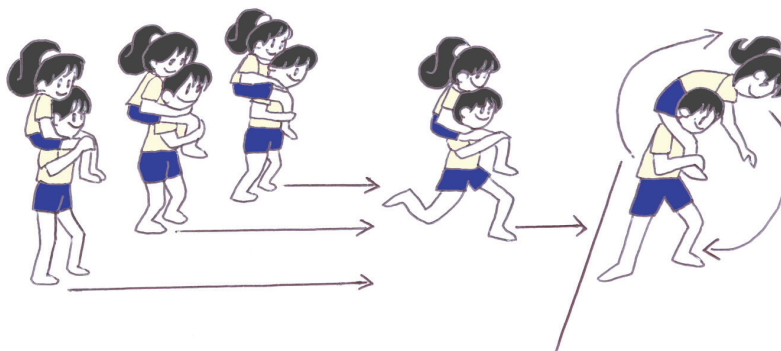
c) En pareja nos disponemos a jugar ka'íro. Uno de los compañeros carga al otro sobre su espalda, desplazándose lo más rápido posible hasta la marca. Cuando llegamos a la meta realizamos cambio de posición (el que cargaba ahora será el cargado) retornando al punto de partida. La actividad finaliza una vez que todas las parejas hayamos realizado el ejercicio.



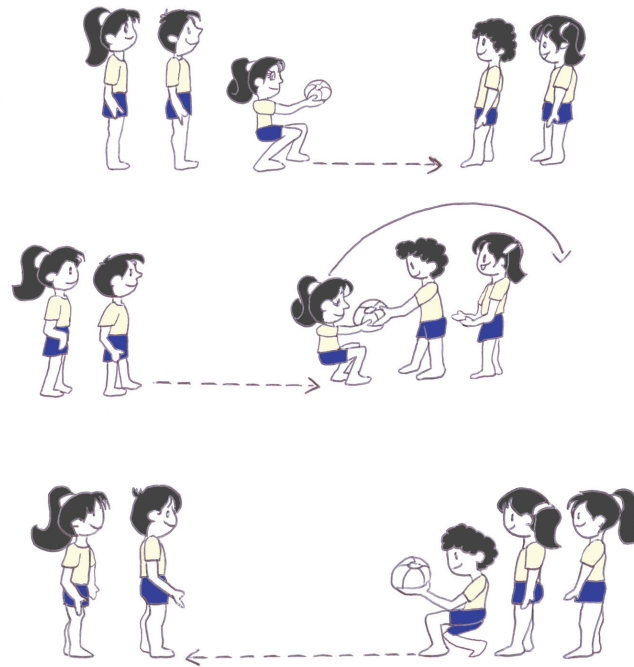
d) Realizamos el juego de “la carretilla”, en pareja. Para ello, un compañero o compañera se apoya en el suelo con las manos, mientras que el otro, que está atrás, lo sujeta por los tobillos. Éste lo levanta, una vez colocados en posición se desplazan hacia adelante lo más rápido posible hasta la marca. Al llegar a la meta se realiza cambio de posición (el que cargaba ahora será el cargado), retornando nuevamente al punto de partida. La actividad finaliza una vez que todas las parejas hayan realizado el ejercicio.



e) En parejas jugamos “los camellos”. Para ello, uno de los compañeros levantará al otro sobre sus hombros, transportándolo hasta la marca. Al llegar a la misma nos cambiamos de posición (el que cargaba ahora será el cargado). Retornamos al punto de partida. La actividad finaliza una vez que todas las parejas hayamos realizado el ejercicio.



f) Formamos dos columnas enfrentadas y con una separación aproximada de 5 metros entre ambas. Luego una de las columnas dará inicio a la actividad, el que encabeza la formación asumirá la posición en cuclillas (sentados sobre los pies), a una señal indicada avanzará hacia la otra fila transportando una pelota en las manos, éste entregará la pelota al primer compañero de la otra columna, el que realizará el mismo ejercicio entregando la pelota al segundo participante de la otra columna. El compañero o compañera que realizó el ejercicio pasará al final de la columna del frente. La actividad finaliza una vez que todos los participantes hayan realizado el ejercicio.



7. Averiguamos sobre otros ejercicios que desarrollen la fuerza estática y la fuerza dinámica, en fuentes bibliográficas. Describimos y dibujamos la realización de los mismos. Practicamos en grupos los ejercicios, después de haber presentado nuestro trabajo en el grupo clase.



8. Conversamos sobre las actividades realizadas en el hogar que requieren de la fuerza muscular. Luego comentamos sobre la importancia del desarrollo de la misma.



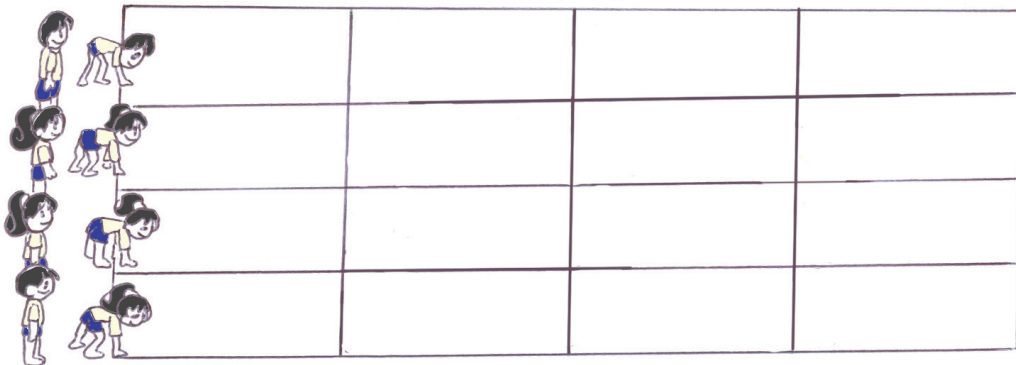
Ejercicios de rapidez y precisión



1. Realizamos los siguientes ejercicios de carreras de velocidad:

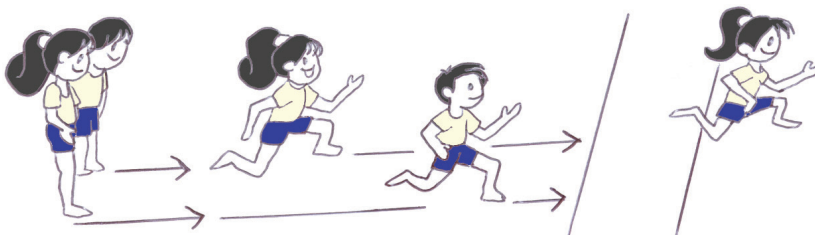
a) Carrera de 25 metros:

- El profesor/a traza en el suelo cuatro correderas o carriles resaltando el punto de partida y la llegada a una distancia de 25 m o más de acuerdo al espacio disponible.
- Antes de iniciar el ejercicio realizamos un pequeño calentamiento, (trote lento y estiramiento) por 10 minutos, al finalizar el calentamiento formamos cuatro columnas o más.
- Los primeros de cada columna se ubicarán uno en cada corredera o carril, sin alterar el orden de la formación. Cuando el profesor indique nos alistamos e iniciamos la carrera. Cada uno de los compañeros y compañeras iremos realizando la misma acción hasta que todos hayamos participado del ejercicio. Gana el equipo que termina primero.



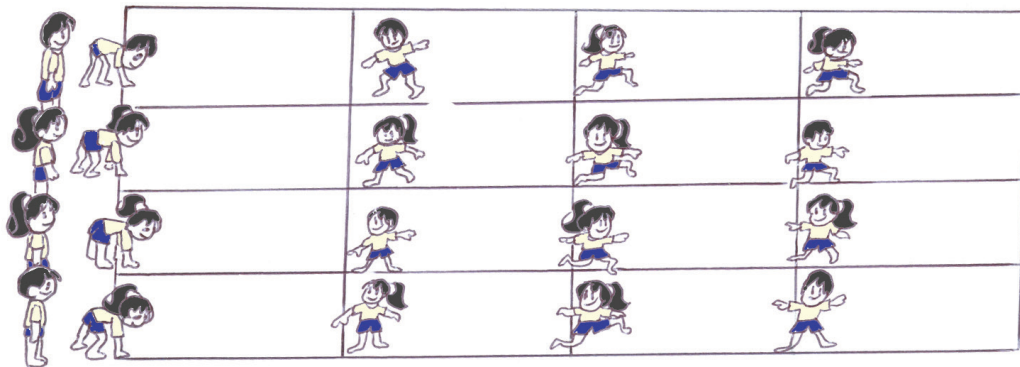
b) Carrera de 50 metros

Realizamos una carrera de 50 metros, lo más rápido posible hacia la línea de llegada, sin alterar la formación y el orden del ejercicio anterior. Cada uno de los compañeros iremos realizando la misma acción hasta que todos hayamos participado del ejercicio. Gana el equipo que termina primero.

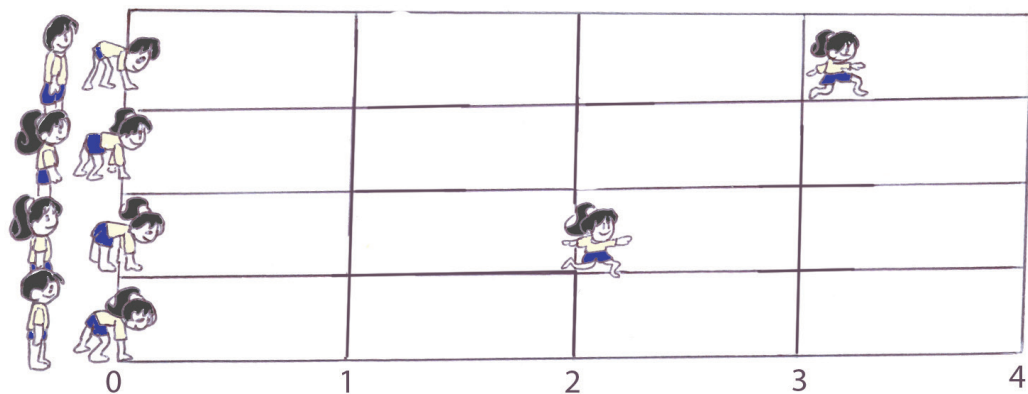


c) Carrera de posta: 4 x 25 metros

- En la corredera de 100 metros el profesor marca la ubicación del primer, segundo, tercero y cuarto relevo, a una distancia de 25 m entre cada marca.
- Formamos grupos de cuatro integrantes y nos posicionamos cada uno en la corredera o carril correspondiente.
- Uno de los compañeros se ubica en el punto de largada, el segundo relevo a 25 metros de él, el tercero a 25 metros del segundo y el cuarto relevo a 25 metros del tercero.
- A una señal dada, arrancan los primeros relevos intentando ser los primeros en tocar la mano del segundo relevo para habilitarlo y éste hace lo mismo con el tercer relevo hasta llegar al cuarto compañero para que éste finalice la carrera. El grupo en llegar primero a la meta es el ganador.

**2 . Realizamos los siguientes ejercicios físicos de rapidez:**

- Salimos al patio en formación y bajo la orientación del profesor o la profesora realizamos ejercicios de calentamiento y movilidad articular.
- El profesor trazará en la cancha o en la pista una serie de marcas en el suelo, a una distancia de cinco o seis metros (5 o 6 m) entre cada una, como también, la línea de salida. A cada línea le pondrá un número: 0, 1, 2, 3, 4, y 5, éstos pueden ser más, según el criterio del profesor.
- Formamos varias columnas (según cantidad de alumnos). Antes de iniciar el ejercicio el profesor dirá la secuencia del mismo, por ejemplo: 01, 02, 03, 04, 05, es decir, un compañero iniciará la carrera desde el punto 0 hasta la primera marca (1), volviendo al punto 0 luego hasta la segunda marca (2), volviendo al punto 0 luego hasta la tercera marca (3), volviendo al punto 0 luego hasta la cuarta marca (4), hasta completar la secuencia asignada. Éste cada vez que llega a una marca tocará el suelo. Este ejercicio lo debemos realizar cada uno lo más rápido posible y sin interrupción, hasta completar la secuencia.



3. Averiguamos sobre otros tipos de carreras (con y sin obstáculo), en fuentes bibliográficas. Describimos y dibujamos la realización de los mismos. Practicamos las carreras, después de haber presentado nuestro trabajo en el grupo clase.

4. Conversamos sobre la importancia del desarrollo de la rapidez y la precisión física.



Movimientos corporales rítmicos



1. Realizamos ejercicios físicos siguiendo el ritmo de una música, en el aula o en el patio.



2. Realizamos ejercicios rítmicos con elementos en las manos (palillos, pompones globos, cintas, otros).



3. Seleccionamos una música y creamos una coreografía (conjunto de ejercicios). Marcamos los tiempos de acuerdo al ritmo de la música elegida.

4. Realizamos ejercicios de una sesión de calistenia. Para el efecto, utilizamos pesas de 1 kg, siguiendo el ritmo del conteo hasta 15 en cada ejercicio. Cada ejercicio lo realizamos conforme a las orientaciones que se explicitan en el cuadro de abajo:



Sabías que...

Podemos construir nuestras propias pesas, mediante la reutilización de dos botellas de gaseosas vacías, de un cuarto. Las llenamos de arena y las tapamos muy bien, y..... ¡Ya están listas para usarlas!

	1. De pie, con las piernas separadas, brazos extendidos a los lados de la cabeza y las manos entrelazadas, inclinamos la cintura a la derecha y a la izquierda, tanto como se pueda.
	2. En la misma posición anterior, flexionamos y levantamos la rodilla derecha y luego la izquierda, al mismo tiempo que se echan los brazos hacia atrás en cada movimiento.
	3. De pie, con las piernas ligeramente abiertas, los brazos a los lados del cuerpo y sosteniendo una pesa de un kilogramo en cada lado, levantamos los brazos hasta colocarlos paralelos al suelo (ángulo de 90 con el cuerpo).
	4. De pie, con las piernas separadas y los brazos levantados a los lados de la cabeza, llevamos los brazos de derecha a izquierda, pasando por delante de la cara.
	5. De pie, con las piernas ligeramente abiertas y una pesa de un kilogramo en cada mano, levantamos el brazo derecho hacia delante hasta que quede paralelo al suelo. Realizamos el mismo ejercicio con el brazo izquierdo.
	6. De pie, con las piernas separadas, llevamos los 2 brazos hacia la derecha y hacia la izquierda, formando un arco.
	7. De pie, con las piernas ligeramente abiertas, nos agachamos hasta tocar el suelo con las manos.
	8. De pie, con las piernas separadas y los brazos abiertos, intentamos tocar alternativamente la pierna izquierda con el brazo derecho y la derecha con el izquierdo.
	9. De rodillas, con los brazos extendidos y las manos apoyadas en el suelo, doblamos la espalda hacia arriba y luego hacia abajo.
	10. En la misma posición que en el ejercicio anterior, levantamos hacia los lados el brazo derecho y la pierna izquierda al mismo tiempo, seguidamente, levantamos el brazo izquierdo y la pierna derecha.



5. Creamos y practicamos una sesión de ejercicios rítmicos. Para el efecto:

- a) Formamos grupos de trabajo y le asignamos un nombre a nuestro grupo.
- b) Seleccionamos el tipo de gimnasia a realizar por grupo.
- c) Determinamos la variedad de ejercicios, el ritmo musical seleccionado, los elementos que utilizaremos.
- d) Ponemos en práctica la sesión de ejercicios rítmicos planificado.



Recuerdo

La gimnasia calistenia es el conjunto de movimientos corporales sincronizados, realizado a manos libres o con elementos. La misma se caracteriza por el conteo de los ejercicios por parte de los participantes.

6. Conversamos sobre la importancia de la práctica de ejercicios rítmicos y calisténicos.

Unidad V



Deportes y Recreación



Capacidades

- Conoce las reglas básicas de las modalidades atléticas individuales: carrera (forma y dimensión de la pista de atletismo), salto alto (estructura y dimensión del saltómetro, las descalificaciones) y lanzamiento de disco (estructura y dimensión del lanzómetro, forma y peso del implemento, las descalificaciones).
- Practica ejercicios de iniciación deportiva, a través de juegos, en las modalidades atléticas individuales seleccionadas.
- Aplica los fundamentos técnicos básicos en la carrera (secuencia básica), en el salto alto (fases) y en el lanzamiento de disco (fases).
- Comprende las reglas básicas del voleibol (estructura y dimensión del campo de juego, faltas y sanciones, rotación, y sistema de puntuación) y los fundamentos técnicos básicos (tipos de saques, tipos de recepciones).
- Aplica conocimientos de las reglas y fundamentos técnicos básicos en la práctica del voleibol.



Reglas básicas del atletismo



1. Jugamos “Sopa de palabras”. Para ello, realizamos las siguientes acciones:

- Encontramos en la sopa de letras las palabras escondidas: atletismo, corredera, atleta, saltómetro, pista, lanzar, salto, disco, alto, lanzómetro, batida, listón, zona, caída y sector.
- Seguimos diversas direcciones para encontrar cada palabra en la sopa de letras: abajo-arriba, arriba-abajo, derecha-izquierda, izquierda-derecha, sin saltar ningún espacio o letra.
- Buscamos en el diccionario el significado de las palabras desconocidas.
- Deducimos el/los tema/s a que hacen referencia a las palabras encontradas en la sopa.
- Creamos un título novedoso para la sopa de palabras, acorde al tema abordado.

S	O	M	S	I	T	E	L	T	A
A	R	C	A	R	E	R	A	B	T
L	T	O	L	M	P	N	T	A	L
T	E	R	T	A	I	B	C	T	E
O	M	R	O	C	S	I	D	I	T
M	O	E	A	L	T	O	E	D	A
E	Z	D	F	R	A	Z	N	A	L
T	N	E	L	I	S	T	O	N	G
R	A	R	O	T	C	E	S	O	H
O	L	A	D	I	A	C	I	Z	J

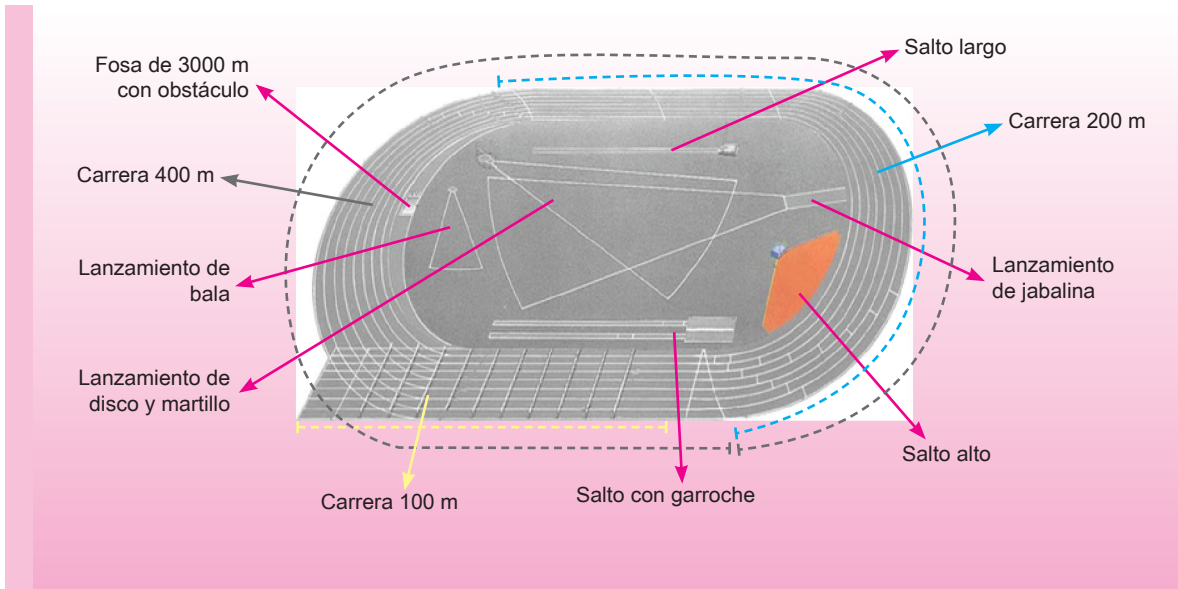


Me informo

Forma y dimensión de la pista de atletismo

La pista de atletismo es el lugar destinado a la práctica de las diversas modalidades atléticas, éstas pueden ser de pista y de campo. Así, las carreras son consideradas pruebas de pista, mientras que los saltos y los lanzamientos son pruebas de campo.

Las carreras se realizan en la parte externa ovalada de la pista que mide 400 m de longitud, la misma tiene dos rectas paralelas y dos curvas, con un total de ocho (8) carriles donde se realizan las pruebas, cada carril está delimitado por unas líneas blancas de 5 mm de espesor y tienen 1,22 m de ancho.



2. Menciona, en forma escrita, los tipos de carreras que se desarrollan en la pista de atletismo:

- a).....
- b).....
- c).....
- d).....

3. Dibujo en mi cuaderno una pista de atletismo, según sus dimensiones y partes.



Sabías que...
A cada saltador le corresponden tres intentos en cada altura a saltar.



Me informo

Salto alto

El salto en altura o salto alto se realiza en un espacio ubicado en el campo interno de la pista, el mismo comprende:

- a) *El sector*, éste está destinado al salto alto, no tiene una longitud máxima, sí contempla una medida mínima que se debe respetar, la cual es de quince metros (15m), pero para competencias internacionales la misma debe ser de veinte metros (20m).

b) *El saltómetro*, éste está constituido por los soportes laterales que soportan la varilla o listón y marcan la altura del mismo con respecto al suelo.

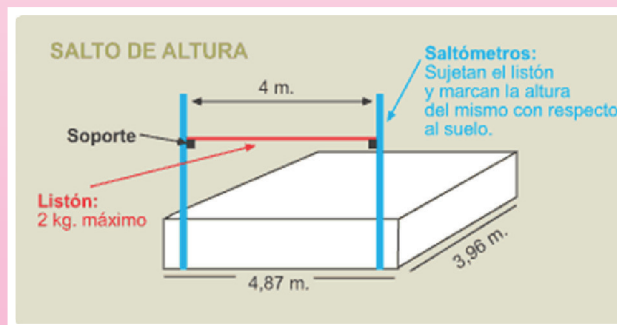
c) *La colchoneta*, la misma debe cubrir las especificaciones de ancho, largo y alto, ésta no debe ser menor a cinco metros (5m) de largo máximo, por cuatro metros (4m) de ancho, como máximo y un espesor no menor de cincuenta centímetros (50cm) a un metro (1m) y debe ser de un material lo suficientemente blando y mullido para atenuar la caída.

d) *Los soportes donde se apoyará el listón*, éstos serán rígidos y suficientemente altos para que sobresalgan por lo menos diez centímetros (10 cm) de la máxima altura a la que puede elevarse el listón, siendo la distancia mínima, entre ambos soportes, de cuatro metros (4,00m) y la máxima de cuatro metros con cuatro centímetros (4,04m).

e) *El listón*, el mismo puede ser de madera o metal, de sección circular, con un diámetro de 29 – 31mm, con base plana por los extremos donde se apoya en los soportes. Su longitud es de 3,98m como mínimo y 4,02m como máximo y su peso no debe ser superior a 2kg.

f) *La zona de toma de impulso y de batida* es de longitud ilimitada, si bien la mínima aconsejada en la construcción de instalaciones deportivas es de 15 m, donde las condiciones lo permitan la longitud deberá ser por lo menos de 25m y en competiciones importantes de 20m.

g) *La zona de caída*, ésta no debe medir menos de 5m de largo por 4m de ancho, porque es el lugar donde se ubica la colchoneta.



En cuanto a las descalificaciones más frecuentes en el salto alto, éstas se dan por:

- No superar el listón o varilla, en este caso el salto es nulo.
- No realizar el salto en el tiempo establecido, el atleta dispone de un minuto y treinta segundos (1.30 segundos) para cada intento.
- Si en el momento del salto el listón cae por acción del atleta.

Lanzamiento de disco

El lanzamiento del disco se realiza en un espacio ubicado en el campo interno de la pista denominado sector de lanzamiento, el mismo comprende:

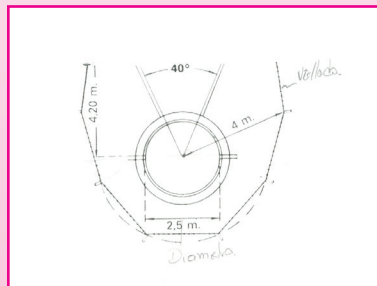
El círculo de lanzamiento, éste tiene un diámetro interior de dos metros cincuenta centímetros (2.50m), rodeado por una pretina de 6mm de grueso, el mismo estará dividido en dos mitades iguales. Desde este círculo se realizan los lanzamientos.

La jaula protectora, ésta rodea al círculo de lanzamiento para garantizar la seguridad de los espectadores, los jueces y los atletas. Tiene forma de C con un diámetro en su parte curva de 7m y una abertura de 6m de ancho a través de la cual se efectúa el lanzamiento. La altura de la jaula tendrá como mínimo 3,35m.

La zona de caída, ésta es el espacio delimitado por la parte interior de dos líneas que forman un ángulo de 40° y cuyo vértice está ubicado en el centro del círculo; la misma está destinada para la caída del disco, después de ser lanzado.



Sabías que...
A cada lanzador le corresponden seis intentos.



Forma y peso del disco, éste es un cuerpo circular de madera u otro material similar, con placas de metal incrustadas y rodeada por un anillo metálico. El mismo tiene un diámetro de 21,9cm a 22,1cm para varones y 18cm a 18,2cm para mujeres. Ambas caras deben ser idénticas y perfectamente lisas, es decir no presentarán puntas salientes, ni bordes cortantes.

El peso del disco es diferente por sexo, para los varones pesa 2kg y para las mujeres 1kg. Exactamente en el centro tiene un dispositivo que permite asegurar su peso exacto.



En cuanto a las descalificaciones más frecuentes en el lanzamiento del disco, éstas se dan por:

- Tocar o pisar con cualquier segmento del cuerpo la parte superior o el suelo exterior del círculo, una vez iniciado el lanzamiento.
- Salir del círculo antes que el disco haya tocado el suelo de la zona de caída.
- Superar el tiempo establecido para cada lanzamiento, el atleta dispone de un minuto y treinta segundos (1.30 segundos) para cada intento.



4. En base a las reglas leídas sobre saltos y lanzamientos, respondo las siguientes preguntas:

- a) El atleta N.N tuvo tres saltos nulos en los 1,50m y desea saltar los 1,55m, ¿puede saltar? ¿Por qué?
- b) El juez descalificó a un lanzador por permanecer en el círculo de lanzamiento durante 1m, ¿es correcta la sanción? ¿Por qué?



5. Comentamos nuestras experiencias sobre la práctica del salto alto y el lanzamiento del disco. Para ello, consideramos los siguientes aspectos:

- a) Tiempo en que practiqué.
- b) Lugar de práctica.
- c) Nombres de las personas con quien realicé la práctica.

6. Elaboramos un cartel que refiera a las principales causas de descalificación de un atleta al realizar el salto alto y en el lanzamiento del disco. Luego, lo colocamos en el rincón de Educación Física.

7. Averiguamos sobre las mejores marcas en salto alto y en lanzamiento que realizaron los atletas sobresalientes de nuestra comunidad o del país. Esta indagación la podemos hacer a través de distintas fuentes (libros, revistas, páginas escolares, internet, entre otras).



Ejercicios de iniciación deportiva



1. Jugamos “Pelota muerta”, en el patio de la escuela. Al concluir el juego respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué habilidades físicas utilizamos durante el juego?
- Los movimientos realizados y las reglas aplicadas durante el mismo, ¿guardan similitud con algún/os deporte/s en particular? ¿Con cuál/es?



Me informo

El deporte es considerado una actividad sociocultural que favorece al desarrollo integral de la persona, su práctica puede darse de manera casual o intencionada. Así mismo, puede considerarse como una actividad física y recreativa al mismo tiempo y puede ser practicado por todas las personas, sin distinción de edad, situación económica, ideología política o religiosa, raza y sexo, entre otras.

La práctica de los deportes puede tener una intención recreativa o competitiva, en este último caso se requiere de la orientación de un especialista o profesional del deporte seleccionado.

Desde estas perspectivas, la iniciación deportiva hace referencia al proceso de enseñanza-aprendizaje, a través del cual el alumno aprende un determinado deporte, sea individual o colectivo. Para el efecto, éste pasa por varias etapas, adquiriendo diversas habilidades y destrezas físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, conforme a su desarrollo psicomotriz.

Los ejercicios y juegos realizados en el marco de la iniciación deportiva deben responder a las características técnicas y tácticas del deporte a ser trabajado. Entonces, se puede concluir que dicha iniciación se constituye en un aprestamiento de las habilidades y las destrezas a ser aplicadas en el aprendizaje de un deporte.



Sabías que...

El deporte educativo es aquel cuyo propósito fundamental es colaborar al desarrollo armónico del estudiante y potenciar los valores.

El deporte salud es aquel cuyo objetivo fundamental es colaborar con el desarrollo de una mejor calidad de vida, a través de la promoción de salud.

El deporte recreativo es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.

El deporte competitivo es aquel practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo e incluye al deporte profesional.



2. Realizamos los siguientes ejercicios de iniciación deportiva:

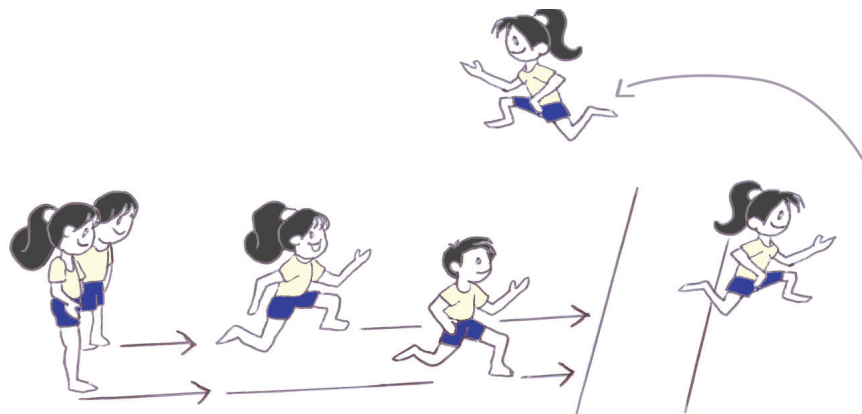
a) Carreras llanas:

- Formamos dos filas y realizamos ejercicios de calentamiento y estiramiento.
- Realizamos una carrera lisa o llana. Para ello el/ la profesor/a trazará en el suelo los puntos de partida y de llegada.
- Nos ubicamos en columna.
- Nos posicionamos frente a la línea de salida.
- A una señal dada, el compañero o compañera que se ubica al frente de cada columna realiza una carrera de ida y vuelta a la máxima velocidad, sobre la distancia previamente determinada.
- Realiza la misma acción el siguiente compañero, cuando el anterior llega a la línea de salida.
- Gana el equipo que termina primero.



Recuerdo

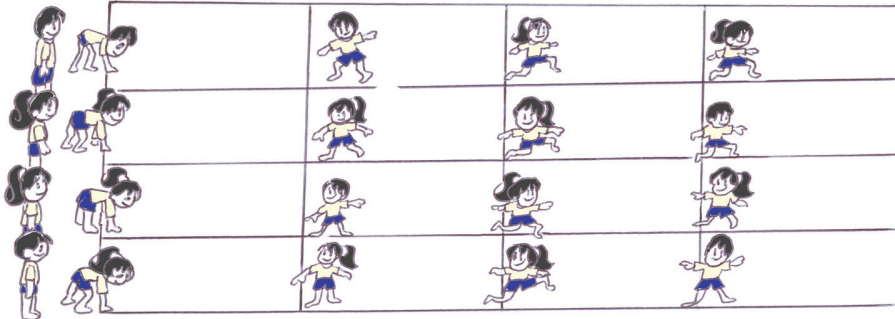
El atletismo es el conjunto de pruebas deportivas y grupales que comprende: las carreras, los saltos y los lanzamientos



b) Carrera de posta:

- Formamos equipos de cuatro integrantes.
- El profesor trazará en el suelo carriles con una distancia determinada y en forma recta, resaltando en cada carril: la salida, los puntos de relevo y la meta.
- Uno de los compañeros del equipo se colocará en el punto de salida.
- Los demás compañeros del equipo se ubicarán en cada uno de los puntos de relevos.
- Al sonar el silbato, el primero del equipo iniciará la carrera, lo más rápido posible hasta donde se encuentre el primer relevo, a quien tocará su hombro para que éste inicie su recorrido.

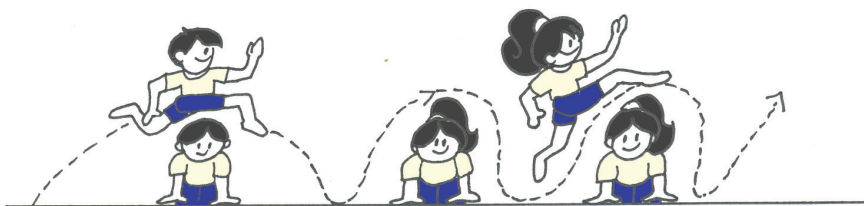
- La acción lo repiten los compañeros ubicados en el tercer y cuarto relevo hasta que éste último llegue a la meta.
- Gana el equipo que llega primero a la meta.



c) Ejercicios de saltos

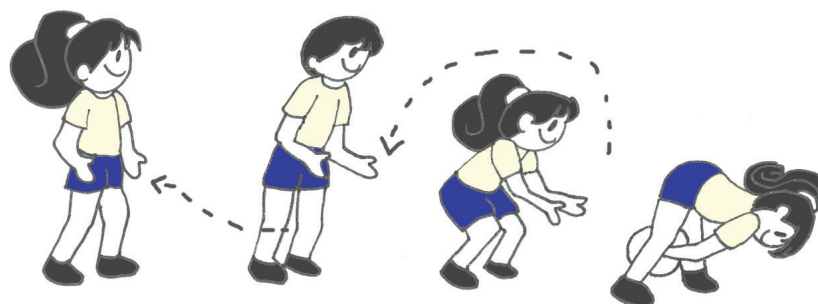
Jugamos “Las gacelas”, para practicar el juego seguimos los siguientes pasos:

- Formamos dos grupos.
- Uno de los grupos adoptará la posición de cuadrupedia (cuatro apoyos) y hará de obstáculo, con una separación aproximada de 2m entre cada uno.
- El otro grupo que queda de pie se ubicará enfrente del primer grupo a una distancia de 3 o 4m.
- A una señal dada los que están de pie iniciarán una carrera hasta el compañero que hace de obstáculo, impulsándose con una pierna a la vez, salta sobre el mismo.
- Una vez que todos hayan saltado intercambiarán de posición con el compañero.

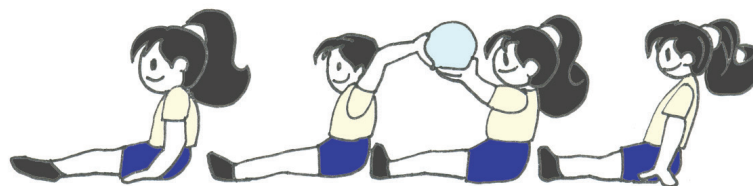


d) Ejercicios para los lanzamientos:

- Formamos una sola columna y con una separación de 2m entre compañeros.
- El compañero que encabeza la columna inicia el ejercicio lanzando la pelota al compañero de atrás por encima de su cabeza, éste tomará la pelota y la pasará por entre sus piernas al siguiente compañero, quien a su vez tomará la pelota y la pasará por encima de su cabeza al que sigue.
- Se repiten estas acciones hasta que todos hayan participado.
- Al llegar al final de la columna todos cambian de posición (media vuelta) iniciando nuevamente el ejercicio.

**3. Jugamos “Pasamano” hacia atrás y regreso por el costado. Para el efecto, contemplamos las siguientes acciones:**

- Formamos una columna y nos ubicamos sentados, uno detrás de otro con los pies extendidos. El compañero ubicado en el primer lugar sostiene en sus manos una pelota.
- A una señal dada, el primer compañero pasa la pelota por encima de la cabeza con ambas manos al compañero que se encuentra detrás de él, y así sucesivamente se pasa la pelota hasta hacerla llegar al compañero o compañera que se encuentra al final de la fila.
- Cuando el último compañero recibe la pelota, éste la hará rodar por el costado de la fila hasta el inicio de la misma.
- Se repiten varias veces los mismos pasos.



4. Averiguamos sobre otros ejercicios y juegos de iniciación deportiva para los saltos, las carreras y los lanzamientos, en fuentes bibliográficas. Escribimos el nombre de los ejercicios y los graficamos y los presentamos al grupo grado.

5. Practicamos la realización de los ejercicios y juegos que hemos averiguado por grupo.

6. Conversamos sobre la importancia de la práctica de ejercicios rítmicos y calisténicos.



Fundamentos técnicos de la carrera, el salto alto y el lanzamiento del disco



Me informo

Las carreras

Las carreras constituyen una modalidad deportiva caracterizadas por la velocidad y la resistencia dependiendo de la distancia a recorrer.

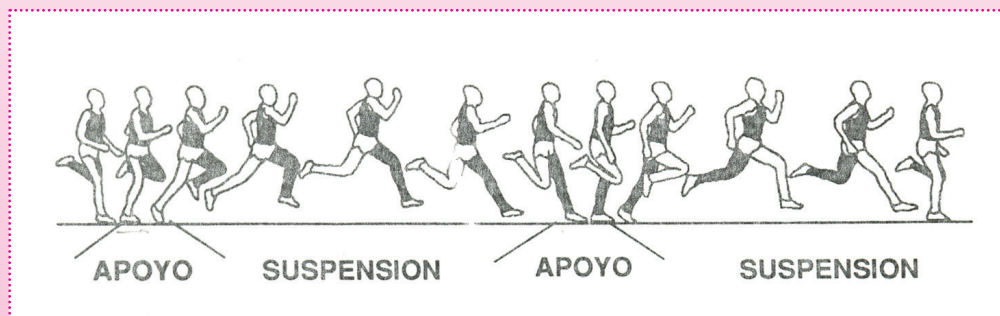
Existen diversos tipos de carreras, los mismos se detallan a continuación:

- Carreras de velocidad (100m, 200m, 400m).
- Carreras de medio fondo (800m, 1500m, 3000m).
- Carreras de fondo o larga distancia (5000m, 10.000m, Maratón, Cross).
- Carreras de postas (4x100m, 4x 400m).
- Carreras con obstáculos (100m, 110m, 400m, 3000m).
- Marchas (20 km para damas y 20 y 50 km para varones).



Sabías que...

La carrera es una sucesión de saltos y durante la misma existe un cortísimo tiempo en que ninguno de los dos pies permanece apoyado en el suelo.

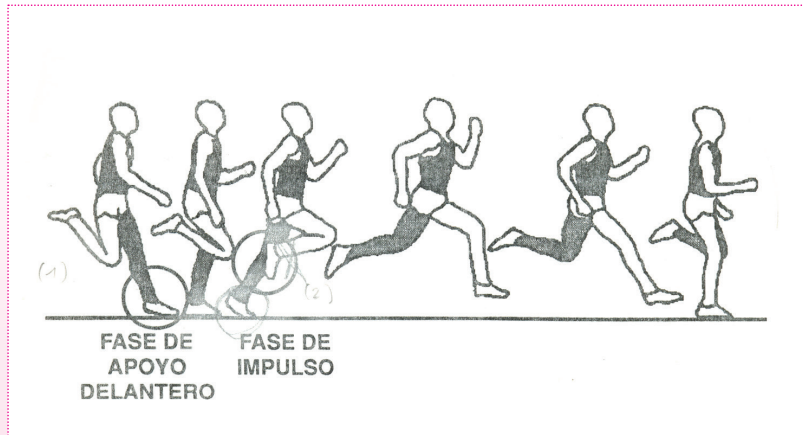


Las carreras, al igual que otras disciplinas atléticas, atraviesan por una serie de fases durante su ejecución.

A continuación, se describen cada una de ellas:

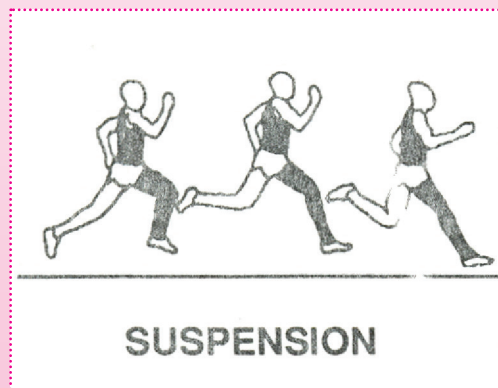
a) Fase de impulso: durante esta fase se realizan las siguientes acciones.

- El pie y la rodilla de la pierna de impulso se extienden impulsando las caderas hacia adelante.
- La pierna libre se eleva lo más alto posible con la punta de los pies hacia arriba.
- Los brazos se mueven compensando el movimiento de las piernas.



b) Fase de suspensión: durante esta fase se realizan las siguientes acciones:

- Se eleva por detrás el pie de impulso.
- La pierna libre se abre al frente, comenzando su descenso hacia el suelo.
- Los brazos inician su balanceo en dirección contraria.



c) Fase de apoyo: durante la realización de esta fase se realizan las siguientes acciones:

- El pie de la pierna de apoyo toma contacto con el suelo.
- La pierna con la rodilla ligeramente flexionada preparándose para el nuevo impulso.
- La cabeza fija al frente.



(Dibujos extraídos con fines didácticos del material: Técnicas del atletismo y Progresión de enseñanza, por Herbert Hopf, Martin Hillebrecht, Natascha Schmidt, Peter Thompson).



1. Realizamos los siguientes ejercicios educativos para la carrera.

- Practicamos una sesión de calentamiento, antes de realizar las carreras.
- Practicamos un trote lento, elevando las rodillas en forma alternada, en el lugar.
- Practicamos un trote lento, elevando los talones en forma alternada y tratando de tocar con los mismos los glúteos (taloneo).
- Realizamos una carrera con gran elevación de las rodillas hacia el frente y bajamos la pierna extendida.
- Realizamos una carrera con saltos amplios y gran balanceo de los brazos.
- Para finalizar la sesión, realizamos una caminata lenta, tratando de bajar el ritmo respiratorio, seguido de ejercicios de movilidad articular y estiramientos.



2. Respondo las siguientes preguntas:

- ¿Qué caracteriza a las carreras?
- ¿Me agradaron los ejercicios realizados? ¿Por qué?
- ¿En qué me beneficia la práctica de las carreras?



3. Buscamos, en fuentes bibliográficas, otras informaciones sobre las carreras de velocidad practicadas en el Paraguay (representantes y marcas). Luego, compartimos con el grupo grado los resultados del trabajo.



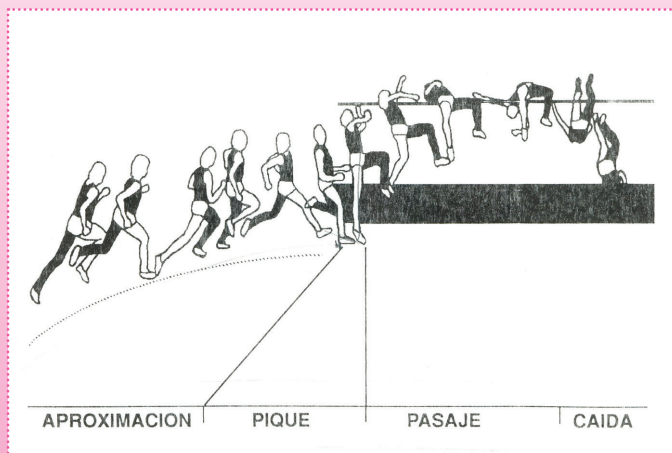
Me informo

El salto

El salto de altura es una prueba de atletismo, éste requiere que el atleta pase por encima de un listón, colocado entre dos soportes separados entre sí a cierta altura, sin echarlo.

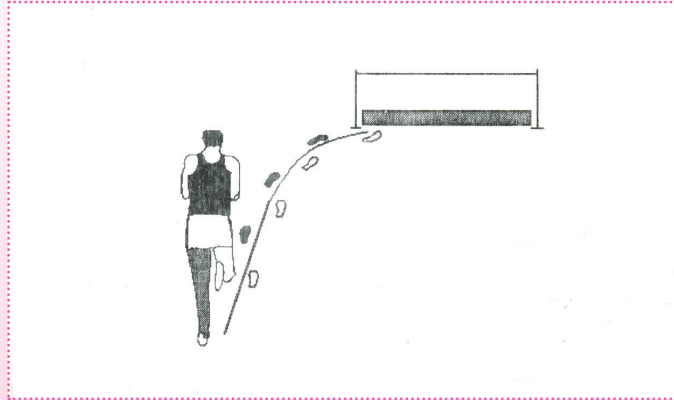


El salto alto comprende las siguientes fases: aproximación, impulso, pasaje y caída. Estas fases se describen a continuación:

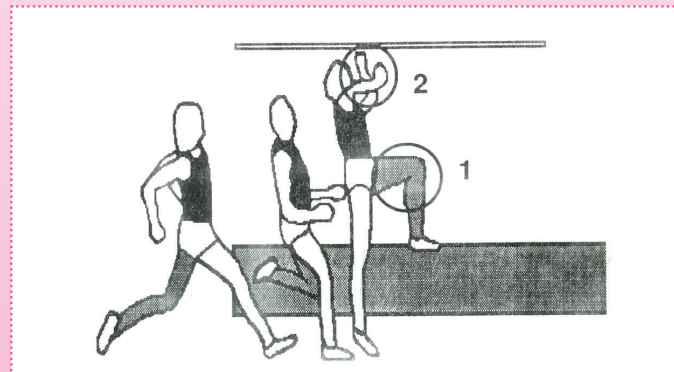


a) Fase de aproximación:

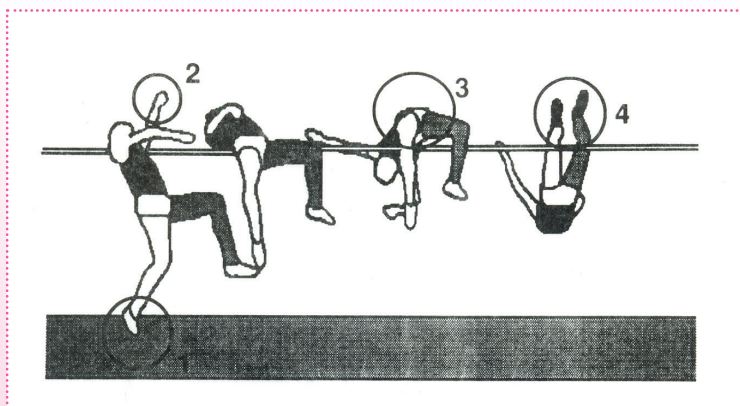
La fase de aproximación es una de las etapas más importantes, ya que de ella depende el 90% del salto. La misma en la mayoría de los casos consta de una recta y una curva y debe realizarse a una buena velocidad, ya que de esta fase depende el impulso para el salto y el éxito del mismo.

**b) Fase de impulso:**

El impulso es el último paso con el cual se inicia el salto, el mismo debe ser explosivo, ya que en él se transforma el salto de energía horizontal (velocidad) a energía vertical (salto).

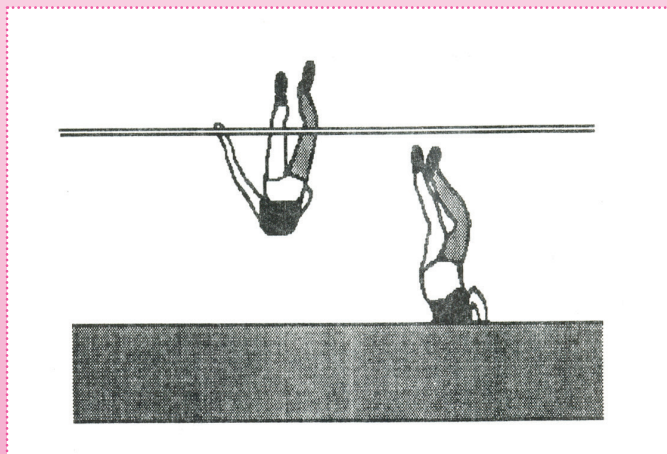
**c) Fase de pasaje:**

Después del pique, o impulso se inicia la elevación del cuerpo hacia el listón (1), durante este paso el brazo izquierdo o derecho (dependiendo del lado con que se entre en el momento del salto) se estira sirviendo como guía al cuerpo para pasar por sobre el listón (2), en este proceso el cuerpo asume una posición de espalda, durante el cual se inicia la flexión de la espalda y la elevación de la cadera sobre el listón tratando de no tocarlos (3), una vez que haya pasado la cadera, se realiza una fuerte extensión de las piernas de manera a que pase el listón(4).



d) Fase de caída:

Una vez realizado el pasaje por sobre el listón, el cuerpo cae sobre la colchoneta totalmente de espaldas con los brazos a los costados, de manera a amortiguar el efecto de la caída. Durante la misma se debe mantener las rodillas con una ligera separación, de forma a no golpear la cara con ellas.



(Dibujos extraídos con fines didácticos del material: Técnicas del atletismo y Progresión de enseñanza, por Herbert Hopf, Martin Hillebrecht, Natascha Schmidt, Peter Thompson).



4. Realizamos los siguientes saltos sobre una cinta, cuerda o goma. Previamente realizamos una breve sesión de calentamiento.

- Formamos una columna y por turno realizamos la carrera de aproximación al obstáculo o listón.
- Imitamos la realización del salto por encima del listón.

5. Realizamos el salto procurando imitar el pasaje y la caída (fase final del salto). Para el efecto, realizamos las siguientes acciones:

- Formamos dos columnas y nos ubicamos de espaldas al listón.
- Imitamos la realización del salto por encima del listón.



Me informo

Lanzamiento del disco

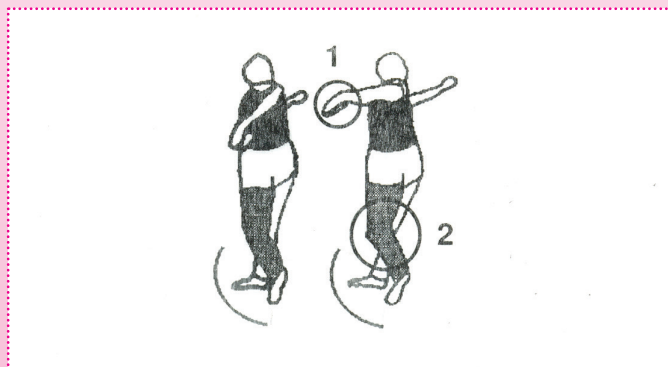
El lanzamiento de disco es una prueba del atletismo, donde el objetivo es lanzar un objeto pesado de sección circular, denominado disco, lo más lejos posible.

El lanzamiento del disco comprende las siguientes fases: balanceo, giros y lanzamiento. Cada fase comprende una serie de secuencias para su ejecución. A continuación, se describe cada fase, con sus correspondientes secuencias:



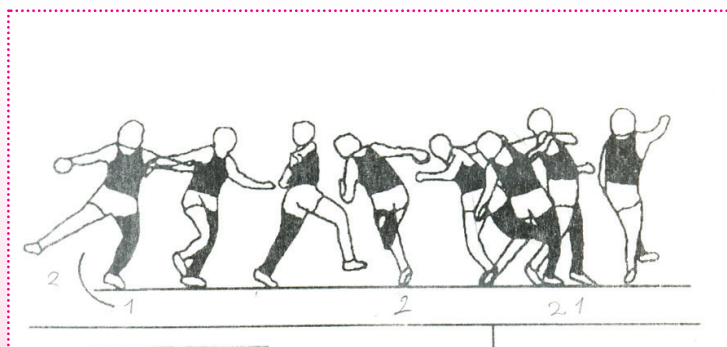
a) El balanceo:

Durante la ejecución de esta fase (balanceo) el alumno debe ubicarse con las piernas ligeramente separadas (el ancho de hombros) de espaldas al sector del lanzamiento y ligeramente semi flexionadas (fig. 2), seguidamente realiza un balanceo de los brazos de derecha a izquierda o viceversa (según que el atleta sea zurdo o diestro en la toma del implemento), el balanceo se acompaña con una torsión del tronco hacia atrás con los brazos extendidos (fig. 1)



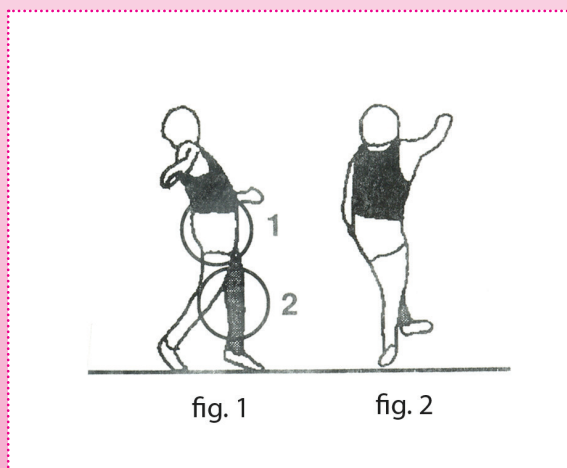
b) El giro:

Seguido del balanceo se iniciará un giro sobre el pie opuesto al brazo que sujeta el implemento (diestro o zurdo), el giro se debe realizar sobre la punta de los pies (fig. 1), la pierna libre(2) seguirá la trayectoria del giro hasta apoyarse en el suelo (fig. 2) al mismo tiempo que la otra pierna(1), iniciará el giro apoyándose delante de la otra(2) con una ligera separación, quedando el cuerpo de perfil hacia la zona del lanzamiento, a partir de ese momento se iniciará la fase del lanzamiento.



c) El lanzamiento:

Desde el momento en que se apoya la pierna de apoyo se inicia la rotación del tronco y la cadera hacia el sector del lanzamiento (1), manteniendo el brazo que sujeta el implemento extendido con una ligera semi flexión de las piernas (2), (fig. 1), el brazo que sujeta el implemento iniciará un movimiento ascendente de abajo hacia arriba, ayudado por la extensión de las piernas con un ligero salto (fig. 2), momento en que el implemento es lanzado al sector del lanzamiento.



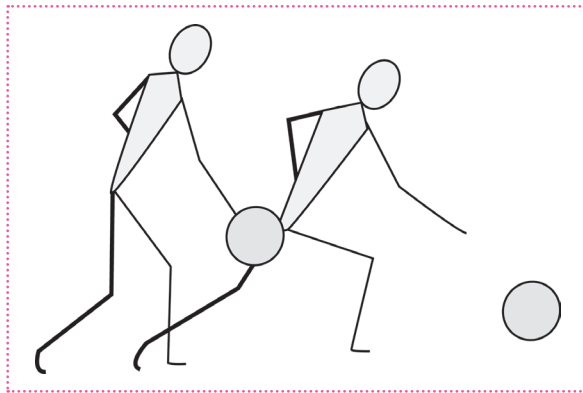
(Dibujos extraídos con fines didácticos del material: Técnicas del atletismo y Progresión de enseñanza, por Herbert Hopf, Martin Hillebrecht, Natascha Schmidt, Peter Thompson).



6. Rodamos el disco por el suelo. Para el efecto, realizamos las siguientes acciones:

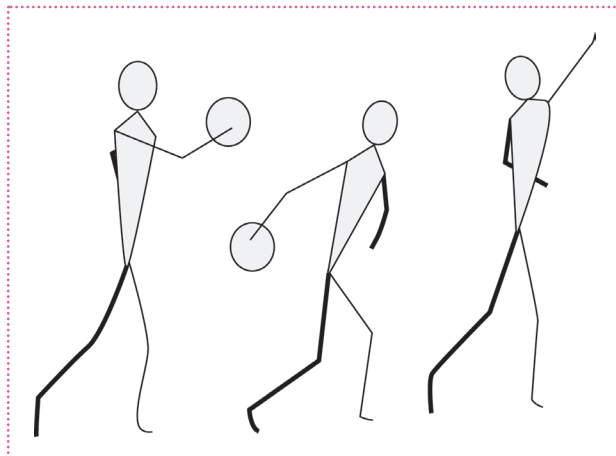
- Formamos dos filas enfrentadas.
- Colocamos una pierna al frente y la otra atrás con el pecho en dirección a la otra fila.
- Se sujeta el disco con la mano contraria al pie adelantado, realizando un ligero balanceo del brazo que sujeta el disco (1 o 2 balanceos), éste se acompaña con una flexión y extensión de las rodillas.

d) Con el tercer balanceo, se ejecuta el lanzamiento haciendo rodar el implemento por el suelo hasta el compañero que está ubicado en el frente, quien repetirá el mismo movimiento



7. Lanzamos el disco. Para ello, realizamos las siguientes acciones:

- Formamos dos filas enfrentadas.
- Colocamos una pierna al frente y la otra atrás con el pecho en dirección a la otra fila.
- Sujetamos el disco con la mano contraria al pie adelantado, realizando un ligero balanceo del brazo que sujeta el disco (1 o 2 balanceos), éste se acompaña con una flexión y extensión de las rodillas.
- Con el tercer balanceo, se ejecuta el lanzamiento del disco hacia arriba y adelante, el compañero del frente recoge el disco y realiza el mismo ejercicio.



8. Conversamos sobre la importancia de la práctica del atletismo.



Reglas básicas del voleibol



1. Respondo las siguientes preguntas:

- ¿Cuántos jugadores deben estar en la cancha de juego del voleibol por equipo?
- ¿Por qué motivo el árbitro puede sancionar falta en un partido de voleibol?
- ¿Cuántos puntos debe lograr uno de los equipos por set para ser el ganador del partido de voleibol?



Me informo

Reglas básicas del voleibol

El voleibol es una disciplina olímpica que se juega entre dos equipos de seis jugadores cada uno. Por las características de este deporte, el mismo resulta muy atractivo, ya que en su práctica se utilizan todas las cualidades físicas motrices como fuerza, potencia, velocidad, resistencia, coordinación, agilidad, flexibilidad, coordinación espacial, entre otros.

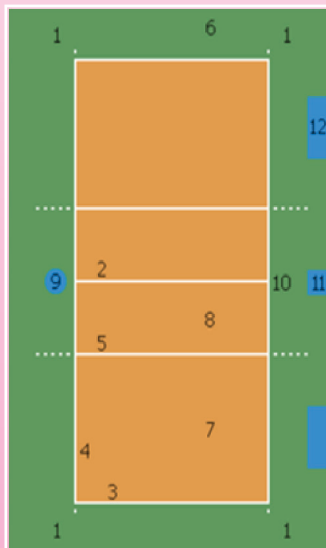
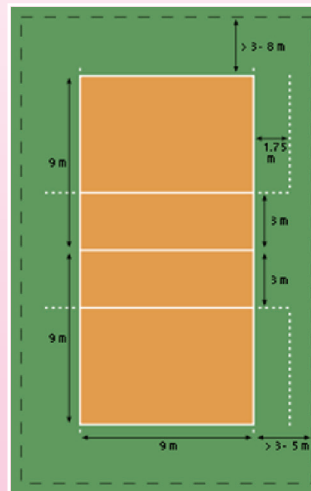
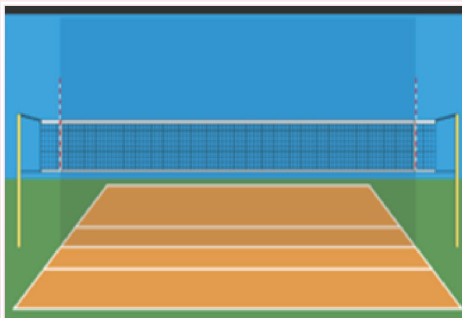
En la actualidad, este deporte cuenta con varias modalidades como:

- Voleibol (disciplina olímpica).
- Voleibol de playa (disciplina olímpica).
- Voleibol sentado (para personas discapacitadas).
- Fútbol-voley
- Wáter vóley.

Todas las modalidades deportivas comprenden reglas y fundamentos técnicos que las caracterizan, el voleibol no está ajeno a éstas. A continuación, se describen algunas reglas del voleibol con respecto al terreno de juego, las faltas más comunes y el sistema de puntuación.

a) El terreno de juego o pista de voleibol debe:

- Tener la forma de un rectángulo de 9x18 m, dividido en 2 partes iguales.
- Contener una línea de tres m, desde el centro a ambos lados de los campos, la misma, delimita la zona de delanteros y zagueros.
- Disponer de líneas de zona de ataque, comprendidas entre la línea central y otra situada a 3 m de aquella. El resto hasta la línea de fondo o de saque debe corresponder a la zona defensiva.
- Tener dos postes y una red que limitan el campo de juego. La altura de la red para hombres es de 2.43m y para mujeres es de 2,2 m.

**Marcaciones**

1. Zona libre.
2. Línea central.
3. Línea de fondo.
4. Línea lateral.
5. Línea de ataque.
6. Zona de saque.
7. Zona defensiva.
8. Zona de ataque.
9. Primer árbitro.
10. Segundo árbitro.
11. Anotador.
12. Banquillo de suplentes.

b) Faltas más comunes en el voleibol:

- Pisar la raya final en el momento de ejecutar el saque.
- Pasar el pie al campo contrario en el momento del ataque o del bloqueo.
- Doble toque de la pelota en el momento de la levantada.
- Rotación incorrecta de jugadores.
- Mala posición de los jugadores del equipo receptor en el momento de lanzar el saque el equipo contrario.
- Tocar la red durante el juego.
- Conducta irrespetuosa hacia el árbitro por parte de jugadores y del técnico.

c) Sistema de puntuación:

El partido se disputa al mejor de tres set ganados, en cada set se debe realizar un total de 25 tantos, si hay empate en el tanto 24 se deberá jugar hasta lograr una diferencia de dos tantos; por ejemplo 24-26 o 25-27 tantos.

En caso de empate de dos set por equipo, se jugará un quinto set que será el que defina al ganador, dicho set se juega a 15 tantos con un cambio de cancha en el tanto 8.



2. Construimos una maqueta que represente la cancha de voleibol. Para el efecto, contemplaremos sus dimensiones y marcaciones reglamentarias.



3. Indago sobre las dimensiones que tienen los terrenos o espacios donde se practica el voleibol en mi barrio y registro la información obtenida.



4. Compartimos el resultado de la indagación sobre las dimensiones que tienen los terrenos o espacios de la canchas de voleibol de mi barrio.

5. Averiguamos, en pequeños grupos de trabajo, sobre:

- Historia del voleibol, jugadores del volibol más destacados en nuestro país, indumentaria deportiva reglamentaria, lugares donde se juega y tipos de voleibol.
- Práctica del voleibol en nuestra comunidad, nombre de las personas que lo practican, lugar donde se practica y la reglas aplicadas en el juego del voleibol.



6. Observo un partido de voleibol en mi barrio y a partir de mi observación, completo el siguiente cuadro :

Faltas mas cometidas en el partido de voleibol	Faltas medianamente cometidas en el partido de voleibol	Faltas menos cometidas en el partido de voleibol



7. Participamos de un partido de voleibol y registramos en la siguiente planilla los tantos efectuados por cada equipo, para determinar quién es el equipo ganador.

1er. Set		2do. Set		3er. Set		4to. Set		5to. Set	
Equipo A	Equipo B	Equipo A	Equipo B	Equipo A	Equipo B	Equipo A	Equipo B	Equipo A	Equipo B
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16		
17	17	17	17	17	17	17	17		
18	18	18	18	18	18	18	18		

19	19	19	19	19	19	19	19		
20	20	20	20	20	20	20	20		
21	21	21	21	21	21	21	21		
22	22	22	22	22	22	22	22		
23	23	23	23	23	23	23	23		
24	24	24	24	24	24	24	24		
25	25	25	25	25	25	25	25		



Fundamentos técnicos del voleibol



1. Contesto las siguientes preguntas:

- ¿Conozco cuáles son los fundamentos del voleibol?
- ¿Podría describir en qué consiste uno de los fundamentos del voleibol?



Me informo

Entre los diferentes fundamentos técnicos del voleibol se tienen el saque y la recepción:

a) El saque:

El saque es el gesto técnico que se realiza desde detrás de la línea de fondo y pone en juego la pelota. Los saques se pueden clasificar en altos y bajos.

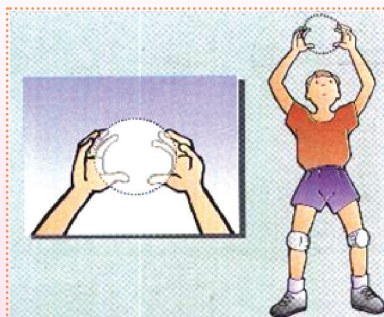
El saque bajo, conocido también como saque simple o “tipo cuchara” es un saque ideal para los niños por su sencillez. Éste consiste en golpear la pelota a la altura de la cintura, dándole una trayectoria muy bombeada, lo cual facilita la recepción de la pelota por parte del otro equipo. La posición requerida para este saque es la siguiente:

- Con un pie adelantado y el brazo contrario al pie adelantado se debe golpear la pelota.
- Sostener la pelota con la mano izquierda (en el caso de ser diestro), con el brazo semi extendido a la altura de la cintura delante de la parte derecha del cuerpo, a la altura de la cintura.
- Con el brazo derecho estirado hacia atrás y la mano abierta, balanceándolo hacia adelante, se debe golpear la pelota, con la muñeca de la mano o el puño cerrado.
- Lanzar la pelota, aproximadamente, a la altura del pecho y golpearla con la mano derecha.



b) La recepción:

La recepción es el gesto técnico de recibir la pelota. La recepción puede ser alta y baja. Se describen a continuación la técnica básica para realizar cada una de ellas.



• **La recepción alta** es uno de los elementos técnicos más utilizados para la creación y continuidad del juego, como también para la colocación y armado de una jugada o pase.

La posición requerida para el logro de esta recepción es la siguiente:

- Las piernas deben estar ligeramente flexionadas; los pies un poco separados y adelantado uno respecto al otro, separados al ancho de los hombros.
- El tronco inclinado ligeramente hacia delante, la cabeza levantada hacia arriba mirando la pelota.
- Los brazos deben estar semi flexionados, con las manos abiertas, ubicadas encima de la cabeza a la altura de la frente.
- Los dedos de las manos deben estar extendidos y separados, los pulgares e índices de las manos deben formar un triángulo.

• **La recepción baja** es la acción defensiva que tiene lugar después de un servicio o remate del equipo contrario. La misma, se realiza porque la potencia y la trayectoria de la pelota en los servicios y remates dificultan el pase con la mano abierta. La posición que debe asumir el cuerpo para la realización efectiva de esta recepción es la siguiente:

- Las piernas deben estar separadas y flexionadas, el peso del cuerpo descansado sobre la punta de los pies.
- Los brazos extendidos juntos e inclinados hacia delante, se deben cruzar las palmas de las manos y juntar los pulgares y las muñecas.
- Desplazarse hacia la pelota, una vez cerca de ella estirar los brazos hacia delante.
- La pelota debe impactar por encima de las muñecas en la zona más plana del antebrazo y golpearla.



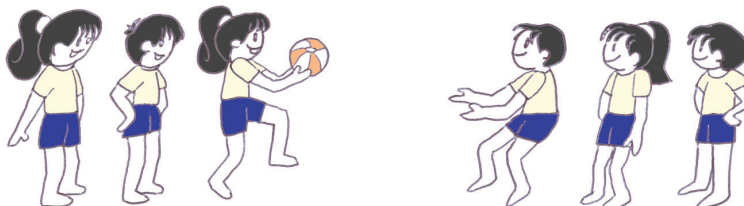


2. Practicamos la volea para lo cual realizamos los diversos toques de balón.

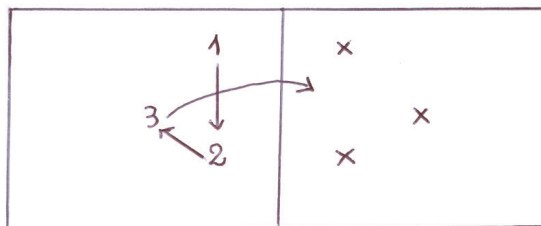
- En posición parada y semiflexionando las piernas con los brazos extendidos hacia arriba realizamos toques de volea en el lugar.



- Formamos dos columnas enfrentadas, a una distancia de 7 m aproximadamente, uno de los integrantes que encabeza la columna lanza la pelota al compañero/a de enfrente, este lo recibe y lo vuelve a lanzar en forma de volea. El que realizó el ejercicio se coloca al final de la columna.

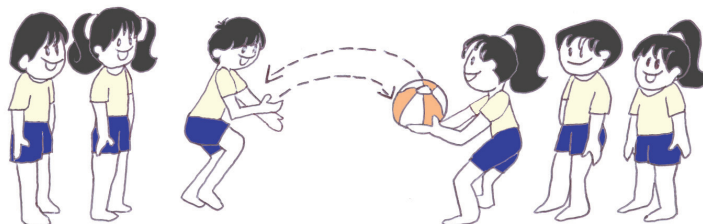


- Formamos dos equipos de tres integrantes cada uno y nos posicionamos en la cancha separados por una red, uno de los grupos inicia el juego efectuando tres toques antes de hacer pasar la pelota hacia el equipo contrario. El equipo que pierda primero el balón será reemplazado inmediatamente por otro equipo.

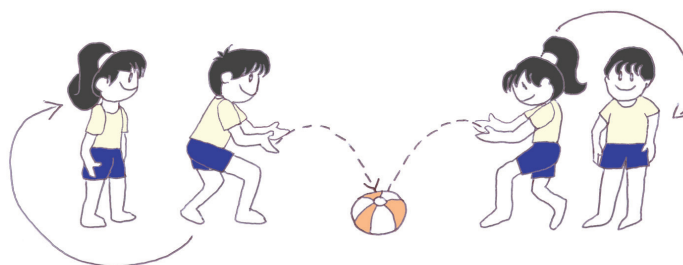


Realizamos los siguientes ejercicios de recepción baja:

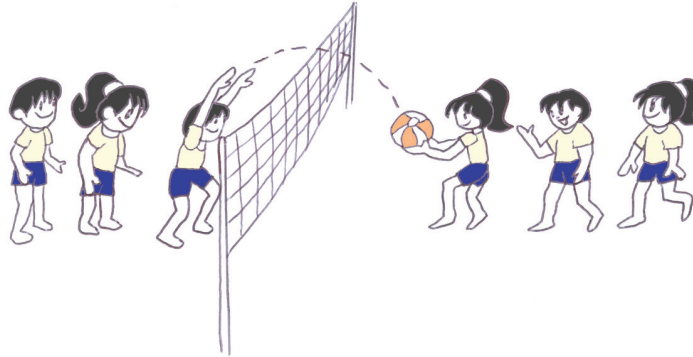
- Practicamos la posición requerida para la recepción sin la pelota.
- Realizamos la recepción en pareja. Para ello, nos colocamos frente a frente a una distancia aproximada de 1.50m, un compañero lanza la pelota y el otro golpea con los antebrazos.
- Realizamos pases por pareja. Para ello, nos colocamos frente a frente, un compañero realiza el toque con los dedos o alta y el otro recibe con el antebrazo.
- En pareja o filas enfrentadas, con una red o una goma elástica ubicada en medio de las dos filas o los dos compañeros, realizamos los pases de antebrazos en forma continuada.



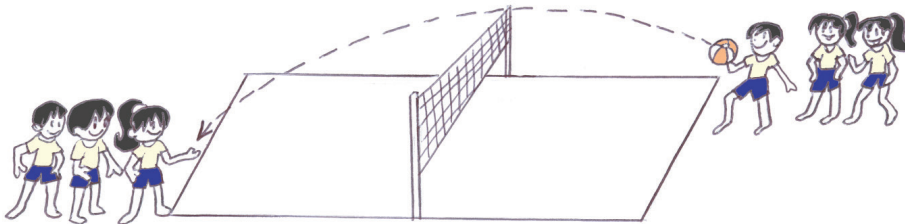
- Manteniendo los grupos (en columnas) pero a una distancia mayor realizamos recepción baja, esta vez dejando caer la pelota en el piso entre ambos grupos, el que realizó el ejercicio se coloca al final de la columna.



- Formamos dos grupos enfrentados y ubicados en la cancha de voleibol, un grupo lanza de volea y el otro realiza recepción baja. El que realizó el ejercicio se coloca al final de la fila.



- Formamos dos grupos y cada uno se coloca detrás de la línea final de la cancha de voleibol, al sonido del silbato uno de los equipos lanza la pelota efectuando un saque de abajo (simple). Haciéndolo pasar encima de la red y dirigido hacia el equipo contrario.



BIBLIOGRAFÍA

- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (2007) *Educación Física y sus tecnologías 1° Curso*. Asunción: El Ministerio.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (2007) *Programa de estudio. 5° grado*. Asunción: El Ministerio.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (1999) *Educación para la Salud 4° grado. Volumen 2*. Asunción: El Ministerio.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (2006) *Construyendo nuestra sexualidad*. Asunción: El Ministerio.
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL. (2007) *Material didáctico de/la Facilitador/a Guías Alimentarias del Paraguay*. Asunción: El Ministerio.
- FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE ATLETISMO AMATEUR. (1999) *Introducción a la teoría del entrenamiento*. Londres: Marshallarts Print Services Ltd.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (1989) *Educación Sanitaria. Primera edición*. Asunción: El Ministerio.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (2006) *Ciencias de la Naturaleza y Salud. Primera edición*. Asunción: El Ministerio.
- BALLESTEROS, J. M. (1999) *Manual de Entrenamiento Básico*. Inglaterra: Marshallarts Print Services Ltd.
- HERBERT HOPF, M. HILLEBRE, N. SCHMIDT, P. THOMPSON (1990) *Técnicas del Atletismo y Progresiones de Enseñanza*. Inglaterra.

Algunas imágenes fueron extraídas de:

- biendeallen.com.ar
- identifi.li
- salamancagob.wordpress.com
- sisteremmanuelhospital.org
- colegiointercanadiense.com
- all-athletics.com
- digef.net
- fmaa.mx
- diario.latercera.com
- versionnoticias.com.ar
- ceipsansebastiancasasdemillan.blogspot.com
- lamujereneldeporte.blogspot.com
- bomberosenaccionongd.blogspot.com
- help.cl
- armonia-san-andres.blogspot.com
- lasalamandra.net
- campusdefutbolcabanes2011.blogspot.com
- diarioeco.com.ar
- rociface.blogspot.com
- dentalperfect.blogspot.com
- blogs.imer.gob.mx

COLEGA DOCENTE

Te presentamos algunas precisiones sobre las características de estos cuadernillos, así como sobre su uso funcional. Esperamos que esta información te sirva para comprender la importancia de los mismos como materiales didácticos.

Naturaleza y objetivo de los cuadernillos

Estos cuadernillos fueron elaborados pensando en que servirán de apoyo tanto para ti como para tus alumnos/as. Contienen ejercicios relacionados con las capacidades (sobre todo, las básicas), que ayudarán a los estudiantes a consolidar o afianzar el desarrollo de sus capacidades. Estos ejercicios no son procesos didácticos; su intención principal es posibilitar la consolidación de las capacidades de los estudiantes en las distintas áreas académicas.

Estos cuadernillos no reemplazan tu tarea como responsable de la preparación de la clase y el abordaje de los procesos que conlleva el desarrollo de cada capacidad. Por tanto, en estos, no se presentan procesos completos de desarrollo de las capacidades, sino ejercicios de apoyo, de consolidación o incluso de evaluación. Dependerá de tu creatividad para que tus alumnos/as puedan utilizarlos en su máxima potencialidad como materiales pedagógicos.

Los cuadernillos ofrecen, además, un espacio para el involucramiento de la familia en la construcción del aprendizaje de los/as niños/as. Sería muy importante que puedas enriquecer los ejercicios y las actividades que en estos cuadernillos se proponen. Es imposible que en estas páginas puedan incluirse gran cantidad y variedad de ejercicios, por las limitaciones de espacio. Sin embargo, esperamos que sea un punto de partida importante y que puedas ajustar (de ser necesario) y enriquecer estos materiales, conforme con las necesidades de tus estudiantes.

En cuanto al uso de las dos lenguas oficiales en los cuadernillos

Como se puede ver, se ha propuesto un cuadernillo que presenta los mismos ejercicios y las mismas informaciones en las dos lenguas oficiales. Se ha hecho un gran esfuerzo por facilitar a los/as niños/as materiales que respondan a su realidad lingüística, sean ellos preferentemente guaranishablantes o hispanohablantes. Al presentarles un material totalmente bilingüe, ellos mismos tienen la posibilidad de escoger la lengua en la que irán resolviendo los ejercicios, asegurando la equidad desde el punto de vista lingüístico.

Entonces, si un/a niño/a tiene mejor dominio de la lengua guaraní, podrá leer las informaciones y resolver los ejercicios en esa lengua, en respuesta al modelo "A" de educación bilingüe; en cambio, si tiene mejor dominio de la lengua castellana, podrá trabajar con el cuadernillo en castellano, respondiendo al modelo "B" de educación bilingüe. Por último, si los/as niños/as tienen un buen dominio de las dos lenguas oficiales, en común acuerdo contigo, pueden ir resolviendo algunos ejercicios en castellano y otros en guaraní, de modo que

estarán trabajando enmarcados en el modelo “C” de educación bilingüe.

Otra ventaja relacionada con el uso de las dos lenguas oficiales es que puede constituirse un desafío interesante para los/as niños/as la lectura en la L2. Es decir, para los/as niños/as guaranihablantes, con una buena motivación y acompañamiento, se constituiría un excelente desafío poder resolver los ejercicios y realizar las actividades en que se proponen en castellano, y ello le ayudará a afianzar sus capacidades comunicativas en la L2, además de las capacidades propias del área cuyos ejercicios se están resolviendo.

Cabe considerar, en este contexto, que este cuadernillo presenta indudables ventajas, al desarrollar contenidos universales a través de las dos lenguas oficiales del país. En este sentido, nuestras lenguas oficiales se constituyen en medios para el desarrollo de las capacidades de distintas áreas académicas. Ya depende de tu tarea como docente para obtener el máximo provecho de esta característica particular en beneficio de tus estudiantes.

Estructura de los cuadernillos

Al interior de los cuadernillos aparece el listado de capacidades, específicamente, las básicas, en función a las cuales se han elaborado los diversos ejercicios.

Como ya se ha mencionado, conforme con su lengua materna, trabajará con las páginas en castellano o en guaraní, a no ser que les orientes a resolver los mismos ejercicios tanto en castellano como en guaraní, como parte de alguna estrategia didáctica de consolidación de saberes; sin embargo, cabe aclarar que serían casos muy específicos, pues en la generalidad, no hace falta trabajar las mismas actividades en dos lenguas diferentes.

El cuadernillo se divide en dos partes: en una parte se presentan ejercicios en la lengua castellana y, en otra, ejercicios en la lengua guaraní.

Sobre el uso de los cuadernillos

Los/as niños/as deben desarrollar los ejercicios en sus cuadernos, pues estos materiales deberán ser utilizados por otros/as, en los años venideros. Por esta razón, dialoga con tus alumnos para que cuiden y hagan uso adecuado de estos materiales.

Dada esta realidad, deberán copiar los ejercicios en sus cuadernos y resolverlos. Solamente las informaciones muy necesarias podrán transcribirse, a fin de ahorrar tiempo. Se espera que los/as niños/as dediquen a la lectura y al desarrollo de las actividades propuestas en el cuadernillo, el mayor tiempo posible, con la ayuda sistemática del maestro/a y la familia.