



MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN  
Y CULTURA

Presidencia de la República  
del Paraguay

4°  
Grado  
EEB

**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 de Educación para la Gestión Educativa

**Héctor Salvador Valdez Alé**

Viceministro de Educación para el Desarrollo Educativo

**Nancy Oilda Benítez Ojeda**

Directora Gral. de Curriculum, Evaluación y Orientación

**Dora Inés Perrotta**

Directora Gral. de Educación Inicial y Escolar Básica

**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

Claudia Natalia Melgarejo de Zarratea (Coordinadora)

Diana Elena De Giacomini de Silva

Teresita Aquino de Silva

Diana Larrosa Nunes

Luis Iriondo Capello

## Versión Guaraní

Rubén Darío Argüello Godoy

Nancy Oilda Benítez Ojeda

Rossana Centurión de Aldama

Lidia Manuela Fabio de Garay

Zunilda Rocío Leguizamón Ledesma

Loida Ruth Mongelós de Hermsilla

Liz Josefina Recalde de Núñez

4°

Grado  
EEB

# Presentación

Querida niña, querido niño del 4° 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 4° 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

# Iconografía

4°  
Grado  
EEB



Capacidades



Tema



Me informo



Sabías que ...



Recuerdo



Trabajo solo o sola



Trabajo con mis compañeros y compañeras



Trabajo con mi familia

# Tabla de contenidos

Unidades	Temas	Página
<b>UNIDAD I</b> <b>Mi salud personal y la de mi comunidad</b>	Higiene personal	7
	Postura correcta	16
	Clasificación de las basuras	21
<b>UNIDAD II</b> <b>Crecer y cambiar</b>	Cuidados e higiene	28
	Cambios en la pubertad	30
	Alimentación saludable	35
	Alcohol, tabaco y otras drogas	45
<b>UNIDAD III</b> <b>Seguridad en el cuidado personal y comunitario</b>	Electricidad	48
	Descarga eléctrica	50
	Insolación	52
<b>UNIDAD IV</b> <b>Condición física y salud</b>	Movimientos corporales	56
	Coordinación de movimientos corporales	60
	El calentamiento	66
<b>UNIDAD V</b> <b>Deportes y recreación</b>	El atletismo	74
	Ejercicios de iniciación deportiva	85
	El hándbol y sus reglas	93
	Hándbol	97

# Unidad I

## Mi salud personal y la de mi comunidad

4°  
Grado  
EEB



### Capacidades

- Practica la higiene personal en su vida cotidiana.
- Aplica la postura correcta en diferentes posiciones del cuerpo.
- Identifica las clases de basuras y su ubicación en el vertedero, así como la protección de las personas que trabajan en el lugar.





## Higiene personal



### 1. Formamos grupos de trabajo y realizamos las siguientes actividades:

- Extraemos una tarjeta donde estará escrito el nombre de una parte del cuerpo.
- Interpretamos una escena teatral donde representamos una situación cotidiana que implique el cuidado e higiene de esa parte del cuerpo.

Pies

Boca

Orejas

Cabeza

Manos



### 2. Reflexionamos con los compañeros y compañeras, en base a lo representado, sobre el cuidado e higiene de cada parte del cuerpo. Nos guiamos con las siguientes preguntas:

- ¿Qué parte del cuerpo eligieron para representar la escena teatral?
- ¿Qué acciones de cuidado e higiene realizaron durante la actuación?
- ¿Cómo debo cuidar e higienizar cada parte de mi cuerpo?
- ¿Con qué frecuencia debo realizar esa acción?
- ¿Por qué es importante el cuidado de cada parte del cuerpo?



## Me informo

### Higiene

Comprende las prácticas de aseo que se realizan en las diferentes partes del cuerpo, algunas de ellas son: el baño diario, lavado constante de las manos, lavado de los dientes y la cabeza.

La higiene correcta de cada parte del cuerpo es de suma importancia, ya que a través de esta acción prevenimos varios tipos de enfermedades; además conservamos la salud y mantenemos una buena apariencia personal.

Lo más importante es el baño diario, porque a través de esta acción nuestro cuerpo se higieniza en forma general, no obstante cada parte del mismo, cumple una función muy importante, por lo tanto merece un cuidado especial.

### La piel

La mejor forma de cuidarla es a través del baño diario con abundante agua y jabón. Éstos disuelven y arrastran la grasa y partículas de polvo acumuladas en la piel y otras sustancias que se adhieren a ella. Asimismo, el cambio de ropa debe ser diario, la ropa sudada o sucia irrita la piel. Es conveniente el uso de ropa limpia después del baño.

### La cabeza

El lavado de la cabeza se debe realizar 2 a 3 veces por semana con abundante agua, champú o jabón y crema de enjuague, realizando movimientos circulares con las yemas de los dedos. También se puede pasar un peine por el cabello durante el lavado.

La higiene frecuente de la cabeza ayuda a la prevención de los piojos.

### La cara

El lavado de la cara se debe realizar con abundante agua, en especial el área de los ojos al despertarnos, por la acumulación de secreciones que lubrican los ojos cuando dormimos.

### Las axilas

La higiene de las axilas se debe realizar durante el baño con abundante agua y jabón, las veces que sean necesarias.

Luego de la higiene usar desodorante para evitar malos olores.

### Los orificios nasales

Se recomienda realizar la higiene de los mismos, preferentemente al levantarse y antes de acostarse, a fin de evitar la acumulación de una sustancia semiblanda conocida con el nombre de moco. La forma correcta de higienizarlos es sonando cada lado de las fosas nasales con un paño de textura suave.

### Las orejas

La higiene del pabellón de las orejas se debe realizar con un trapo limpio y húmedo. No introducir ningún objeto puntiagudo en el conducto auditivo.

### Los dientes

El cepillado correcto de los dientes permite la eliminación de la placa bacteriana. En la higiene se debe utilizar un cepillo de dientes y pasta dental. Así también para limpiar los espacios interdientales se debe utilizar el hilo dental después de cada comida.

### Recuerdo:



El agua es el principal elemento para la higiene, por lo tanto debe ser potable.

### **Los pies**

El lavado de los mismos debe realizarse con abundante agua y jabón, debe realizarse el secado entre los dedos con una toalla limpia para prevenir la aparición de hongos.

Mantener las uñas cortas y limpias, utilizar medias y cambiarlas diariamente. Se deben utilizar calzados cómodos. De esta manera los pies se mantendrán sanos.

### **Las manos**

El lavado debe realizarse con abundante agua y jabón, secarlas con una toalla limpia, preferentemente antes de preparar, servir o comer algún alimento, después de tocar algún objeto y después de ir al baño. Además, mantener las uñas cortas y limpias.

### **Los genitales**

Los órganos genitales del varón y de la mujer necesitan higiene diaria. En la higiene de los mismos, se deben considerar algunas recomendaciones como:

- Destinar una toalla exclusiva para el secado de los órganos genitales.
- La ropa interior se debe lavar en forma separada de las demás prendas, pues son de uso personal.
- Cambiar diariamente la ropa interior.
- Planchar la ropa interior antes de usarla, el calor mata los microbios que han quedado en las prendas.

### **En la higiene y cuidado de los genitales del varón se deben seguir las siguientes recomendaciones:**

- Durante el baño diario retraer el prepucio para lavarlo con abundante agua y jabón hasta extraer por completo el esmegma.
- Evitar el uso de ropa ajustada, la compresión continua de los testículos puede afectar el funcionamiento normal del mismo.

### **En la higiene y cuidado de los genitales de la mujer se deben seguir las siguientes recomendaciones:**

- Asear el genital luego de las necesidades fisiológicas, limpiando desde la vulva hacia el ano, nunca al revés.
- Lavar el genital con abundante agua y jabón todos los días.
- Durante los días de la menstruación utilizar toallas higiénicas femeninas y cambiarlas cada vez que sea necesario, así como la ropa interior.



**3- Marco con una cruz la alternativa que indica la frecuencia en que realizo las siguientes acciones:**

**4°**  
Grado  
EEB

Acciones	Momentos	Siempre	A veces	Nunca
Lavo mis manos con agua y jabón.	Al salir del baño.			
	Antes de preparar un alimento.			
	Antes de comer.			
	Al terminar de jugar.			
Utilizo el hilo dental.	Al terminar de comer algún alimento.			
	Al despertarme.			
Cepillo mis dientes.	Después de cada comida.			
	Antes de dormir por las noches.			
Baño mi cuerpo.	Todos los días.			
Lavo mi cabeza.	2 a 3 veces por semana.			
Corto las uñas de mis pies.	1 vez por semana.			
Corto las uñas de mis manos.	1 vez por semana.			
Cambio mis medias.	Todos los días.			
Cambio mi ropa interior.	Todos los días.			
Cambio mis prendas de vestir.	Todos los días.			



**4- Analizo las respuestas de cada acción, y respondo las siguientes preguntas:**

- ¿Realizo cada práctica de higiene en el momento recomendado? ¿Por qué?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar mis prácticas, en caso de ser necesario?
- ¿En qué beneficia a la salud, el cuidado e higiene del cuerpo?



**5- Menciono oralmente y luego escribo en mi cuaderno sobre las consecuencias que se pueden dar por falta de higiene en las distintas partes del cuerpo:**

Partes del cuerpo	Consecuencias por la falta de higiene
• Cabeza	
• Manos	
• Pies	
• Dientes	



**6- Contesto con F o V, según las afirmaciones sean falsas o verdaderas. Justifico las falsas.**

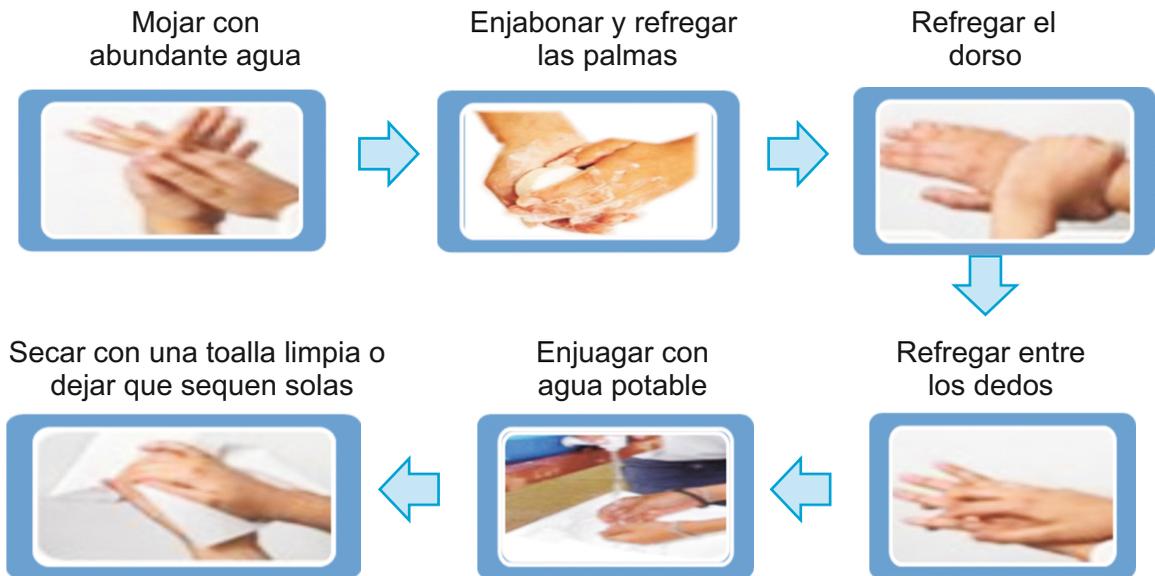
- a- El lavado de la cabeza durante la menstruación produce daños en el organismo.  
(      ).....
- b- La ropa interior debe ser cambiada día de por medio.  
(      ).....
- c- El uso de ropa interior ajustada favorece al buen funcionamiento de los testículos.  
(      ).....
- d- La higiene luego de la orina, la realiza tanto el hombre como la mujer.  
(      ).....
- e- La toalla utilizada para el secado de los pies y el resto del cuerpo es la misma.  
(      ).....
- f- El agua que se utiliza para el aseo del cuerpo debe ser potable.  
(      ).....
- g- Las medias y ropas interiores deben ser cambiadas todos los días.  
(      ).....



7- Practico con ayuda del profesor o profesora las técnicas de higiene personal:

a) El lavado de las manos

- Para el lavado de las manos se deben seguir los siguientes pasos:



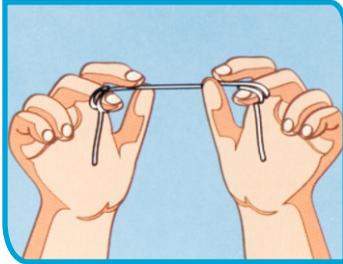
**Sabías que ...**



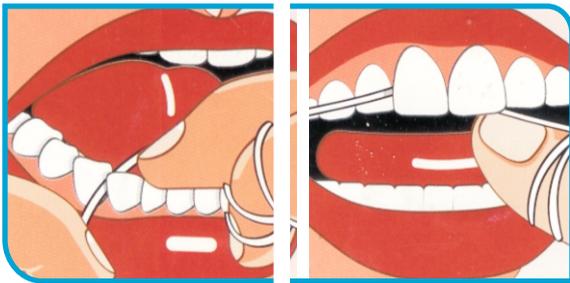
La Organización Mundial de la Salud declara que el 15 de octubre es el día mundial del "Lavado de manos".

## b) El uso del hilo dental

- En el uso correcto del hilo dental, se deben seguir los siguientes pasos:



Utilizar los dedos del medio de ambas manos para sujetar el hilo, dando vueltas alrededor de él.



Con el hilo bien tenso mover de arriba hacia abajo entre cada diente. Los movimientos deben ser suaves para no lastimar las encías.



Enjuagar la boca con abundante agua.

### Recuerdo:



El hilo dental permite eliminar los restos de alimentos en los lugares donde el cepillo no tiene acceso.

Para la práctica correcta se necesitan de 15 a 20 cm de hilo dental.

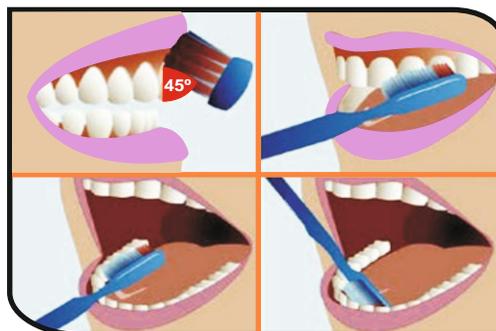
### c) Cepillado correcto de los dientes

- **En el cepillado correcto de los dientes, se deben seguir los siguientes pasos:**

- Lavar con abundante agua potable el cepillo de dientes.
- Colocar la pasta dental en en cepillo de dientes en pequeña cantidad.
- Cepillar todas las partes de los dientes.

#### a. Parte externa de los dientes:

- Colocar el cepillo en un ángulo de 45 grados, de modo que las cerdas del cepillo penetren en los espacios entre los dientes y las encías.
- Realizar movimientos vibratorios, de adelante hacia atrás en todos los dientes superiores y luego los inferiores.



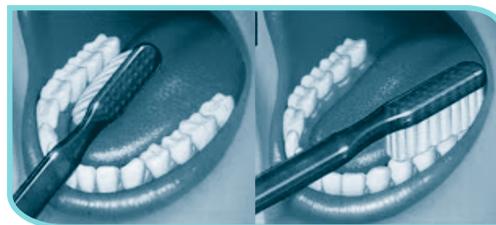
#### b. Parte interna de los dientes:

- Colocar el cepillo en posición vertical.
- Realizar movimientos cortos de adelante hacia atrás, con los dientes superiores e inferiores.



#### c. Parte superior de los dientes:

- Colocar el cepillo sobre la superficie de la masticación.
- Realizar movimientos de adelante y atrás, con un poco de fuerza.
- Realizar los movimientos con los dientes superiores e inferiores.



#### Sabías que ...



El mal aliento o halitosis puede deberse a:

- Una mala higiene bucal (cepillado incorrecto).
- La presencia de caries dentales.



8- Copio en mi cuaderno el siguiente cuadro y completo los siguientes puntos:

Parte del cuerpo	Frecuencia de la higiene	Elementos necesarios



9- Comparto mi trabajo con mis familiares. Luego coloco el cuadro en un lugar visible de la casa, para que todos podamos practicar la higiene correcta de cada parte del cuerpo.



10- Elaboramos un cartel con las normas de higiene que debemos cumplir durante nuestra permanencia en la escuela. Luego lo colocamos en un lugar visible en la sala de clase.



11- Construimos un estante con la ayuda del profesor o profesora de Trabajo y Tecnología, para colocar nuestros elementos de aseo personal.



12- Preparamos una bolsita, cargamos en ella los elementos necesarios para el aseo personal en la escuela.

### Recuerdo:



Para mantener sanos los dientes hay que tener en cuenta los siguientes factores:

- Cambiar el cepillo de dientes periódicamente.
- Disminuir el consumo de dulces y golosinas.
- Consumir todos los días frutas, verduras, leche y sus derivados.
- Visitar en forma periódica al odontólogo para mantener sana la dentadura.



## Postura correcta



1- Observo la imagen, luego respondo las siguientes preguntas:



- ¿Qué actividad realiza la persona de la imagen?
- ¿Qué posición adopta su cuerpo?
- ¿Se encuentra en una posición correcta? ¿Por qué?
- ¿Qué consecuencias produciría en el cuerpo si constantemente adopta una posición inadecuada?
- ¿En qué otras actividades se debe mantener una postura adecuada?
- ¿Cuidas tu postura al realizar diferentes actividades? ¿Cómo?



## Me informo

### La postura corporal

Es el equilibrio armónico de los distintos segmentos del cuerpo en relación con el eje central (la columna vertebral). Es la posición en que se encuentra el cuerpo en un momento determinado, ya sea parado o realizando algún movimiento.

La postura ideal de una persona es aquella en la que no se exagera o aumenta la curva de la columna vertebral (lumbar, dorsal o cervical). Esto se logra manteniendo posiciones adecuadas a lo largo del día, como por ejemplo, al estar parado, sentado frente a la computadora, leyendo, escribiendo, caminando y jugando.

### Causas de la mala postura:

- Falta de actividades físicas.
- Excesivo cansancio.
- Ropas y zapatos ajustados.
- Sillas incómodas; ya sean muy altas o muy bajas.
- Camas y colchones incómodos.
- Levantar y transportar objetos muy pesados.

### Consecuencias de la mala postura:

- Dificultades al respirar.
- Dolores musculares en algunas zonas del cuerpo (cuello, espalda, cintura).
- Deformaciones en la columna vertebral.
- Prominencia en la zona abdominal.

### Las posiciones del cuerpo indican:

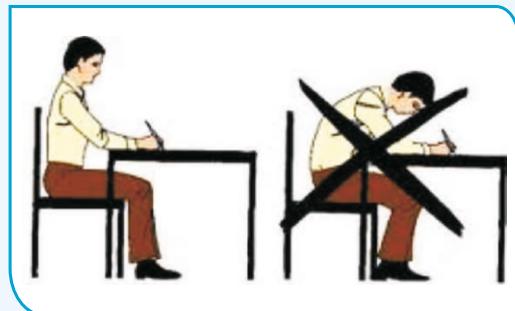
Diferentes estados anímicos y de valoración personal, como por ejemplo: tristeza, optimismo, seguridad. También puede ocasionar que una persona se vea más pequeña y con más edad. Por todo esto es recomendable adoptar y practicar en forma constante la postura correcta en diferentes posiciones.

### La postura correcta en diferentes situaciones:

#### Al sentarse

Hacerlo sin cruzar las piernas, apoyando los pies en el suelo, la espalda derecha en el respaldo de la silla y los hombros hacia atrás.

El cuerpo no debe estar inclinado hacia adelante o exageradamente derecho.

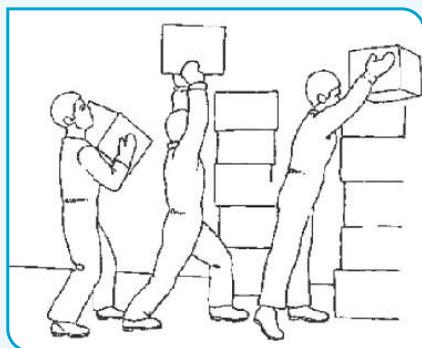


### Al tomar algún objeto

Para recoger un objeto pesado que esté situado en el suelo, flexionar las piernas y no cargar todo el peso sobre la columna. Un pie debe estar un poco más adelantado que el otro.

Mantener la espalda lo más derecha posible.

Cuando levantes algún objeto de peso por encima de tu cabeza, procura que el objeto esté siempre bajo el control de tu vista y que la espalda esté recta y no arqueada hacia atrás.

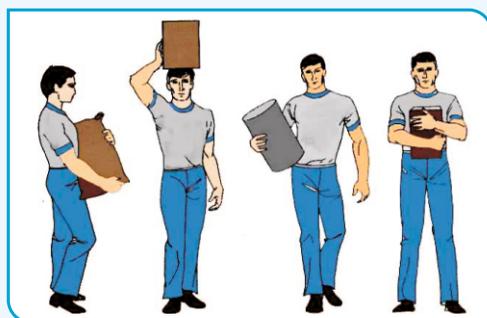


### Al cargar con algún objeto

Cuando cargues objetos al hombro, o en la mano, repártelos en ambas manos u hombros.

### Al pararse

La cabeza y la espalda deben estar rectas, la barbilla o mentón paralelo al suelo, los hombros hacia atrás y abajo, el abdomen hacia adentro sin exagerar y las extremidades inferiores alineadas de forma que el peso del cuerpo se reparta adecuadamente.



### Al caminar

Mantener la misma posición que al estar parados; así como los brazos relajados balanceándose naturalmente y los pies alineados con las piernas.

### Otras recomendaciones que contribuirán a adoptar una postura adecuada son:

- **Controlar el peso de los objetos al transportarlos o levantarlos**

No cargues peso que sobrepase tus posibilidades físicas, ya que tu cuerpo está en desarrollo, y eso dañará los músculos de tu espalda y de la columna vertebral.

- **Adaptar los ambientes de trabajo y de estudio**

Se recomienda una silla de entre 45 y 50 centímetros de alto; con espacio interior suficiente para que se puedan estirar un poco las piernas, y los pies se apoyen en el suelo. En caso de usar computadora, situar la pantalla a una distancia entre 50 y 60 centímetros y a una altura similar a la de los ojos.

- **Cambiar de postura**

Durante una jornada larga de varias horas de estudio o trabajo es recomendable levantarse unos segundos, moverse, estirarse y volver al lugar. No pasar mucho tiempo sentado o sentada en la misma posición.

- **Evitar una vida sedentaria**

Para mantener una postura correcta es necesario desarrollar la musculatura. Se recomienda realizar ejercicios, juegos activos y deportes como: caminatas, jugar a la pelota, saltar a la cuerda, pasear en bicicleta, etc.

- **Cuidar el peso corporal**

La obesidad y el sobrepeso se convierten fácilmente en un problema de postura. Es importante conocer tu cuerpo, controlar el peso a través de una buena alimentación y con la práctica de alguna actividad física.



### 2- Realizo las siguientes actividades en mi cuaderno:

a- **Menciono acciones que realizo durante el día en las que debo cuidar y mantener una postura adecuada.**

b- **Pienso y respondo.**

- ¿Es recomendable permanecer largo tiempo en el mismo lugar? ¿Por qué?
- ¿Por qué es importante mantener una adecuada postura corporal? ¿Por qué?
- ¿Qué acciones puedo realizar para conservar una buena postura corporal?

**c- Escribo la posición correcta que debo adoptar al:**

- Sentarme.
- Trabajar con la computadora.
- Levantar objetos del suelo.
- Transportar objetos.
- Pararme.
- Caminar.



**3- Formamos grupos de trabajo con mis compañeros o compañeras y realizamos las siguientes actividades:**

- a- Cada grupo elige una acción donde deba mantener una postura adecuada.
- b- En un cartel graficamos la acción seleccionada y describimos las normas para adoptar la postura correcta al realizar dicha acción.
- c- Presentamos a los demás compañeros y compañeras la tarea realizada a través de una exposición y demostración práctica. Luego, colocamos el cartel en un lugar visible de la sala de clase o en el rincón de salud.



**4- Con ayuda del profesor o profesora practicamos la postura adecuada al:**

- Formar la fila.
- Sentarnos en la silla de la sala de clase para leer y escribir.
- Cargar la mochila o bolso al hombro.
- Practicar actividades físicas y jugar.

**Sabías que ...**



Si constantemente adoptamos malas posturas y no las corregimos se vuelven una costumbre y con el correr del tiempo son difíciles de modificar.



## Clasificación de las basuras



### 1- Observo las imágenes



### 2- Pienso y respondo

- ¿Qué impacto producen las basuras en la naturaleza?
- ¿Cómo podemos reducir la generación de basuras en la casa y/o la escuela?
- ¿Clasificas la basura en tu hogar?



### Me informo

#### Las basuras

Hoy en día, nuestro planeta está cada vez más poblado y, en consecuencia, la actividad humana produce mayor cantidad de desperdicios, en los últimos tiempos se ha incrementado la producción de residuos.

Los desechos o basuras producen condiciones inadecuadas para la vida al degradar el ambiente, aumentando la cantidad de agentes patógenos, causantes de enfermedades.

## ¿Por qué se produce la basura?

### Las principales causas de la producción de basuras son:

- Malos hábitos.
- Negligencia.
- Pereza.
- Consumismo.
- Irresponsabilidad.
- Otros.

### La basura se clasifica, de acuerdo a:

#### a- Su composición, en:

- **Química**, que comprende:

##### **Basura orgánica:**

Hojas, ramas, cáscaras y semillas de frutas, restos de comidas, papeles, cartones, entre otros.

##### **Basura inorgánica:**

Plásticos, vidrios, latas, metales, entre otros.

- **Su descomposición natural:**

##### **Biodegradables:**

Son los desechos de origen biológico, que alguna vez estuvieron vivos o fueron parte de un ser vivo y que pueden descomponerse como los desperdicios de cocina, desechos de patios y jardines, papeles, cartones, textiles, etc.

##### **No biodegradables:**

Son los desechos que no pueden descomponerse, o que lleva mucho tiempo a la naturaleza para descomponerlos, como plásticos, metales, vidrios, cerámicas, piedras, cueros,

### Sabías que ...



Habitualmente se utiliza la palabra basura o desecho, para todos los materiales que aparentemente ya no sirven.

Sin embargo, hoy en día se prefiere hablar de “residuo” para indicar que estos materiales todavía podrían tener valor.

**b- Su origen de producción, en:**

- **Residuos domiciliarios:**

Son los residuos que se generan en los hogares y a éstos se incluyen los generados en las oficinas, establecimientos educacionales, así como los residuos de los locales comerciales y restaurantes.

- **Residuos hospitalarios o patológicos:**

En los establecimientos hospitalarios se generan residuos de un carácter muy particular, como residuos infecciosos (restos de tejidos humanos, elementos punzo cortantes, etc.) residuos especiales (residuos químicos y peligrosos, farmacéuticos, radiactivos) y residuos comunes.

- **Residuos industriales:**

Son los que se generan en las industrias y pequeñas empresas: aceites, disolventes químicos, entre otros.

- **Residuos rurales:**

Son aquellos que resultan de la actividad agrícola como los envases de agrotóxicos y fertilizantes químicos, desechos de animales y todo tipo de residuos producidos en el campo.

- **Residuos tóxicos:**

Se caracterizan por tener siempre sustancias nocivas como los compuestos organoclorados que se encuentran en los insecticidas y disolventes, los metales pesados como mercurio, cadmio y plomo, que se encuentran en las pilas y las pinturas; las dioxinas que son el resultado de la quema inadecuada del carbono, oxígeno, hidrógeno y cloro.

## Destino final de las basuras o residuos sólidos

El ser humano intenta resolver los problemas ocasionados por los residuos y desarrolla sistemas de disposición final de los mismos y hasta la fecha, los más utilizados son:

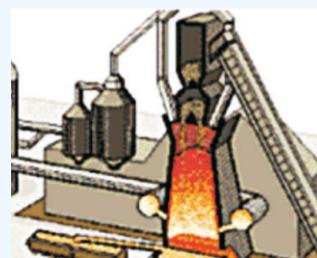
→ **Vertederos incontrolados o basurales a cielo descubierto:** consiste en depositar las basuras en una determinada área sin control alguno. Estos vertederos ocasionan una serie de problemas graves que alteran el equilibrio en el medio natural, como por ejemplo:

- Creación de focos de contaminantes.
- Aparición de plagas.
- Degradación del paisaje.
- Filtración a las capas subterráneas de agua.



→ **Entierro sanitario o vertedero sanitariamente controlado:** consiste en una disposición final de los residuos sólidos comunes, los cuales se disponen en el suelo, en condiciones controladas que minimizan los efectos adversos sobre el medio ambiente y el riesgo para la salud de la población preparando previamente el terreno donde se extienden los residuos en capas delgadas que luego se compactan para reducir su volumen. Posteriormente, se recubren con tierra para evitar contaminación. Si el vertedero es bien cuidado y controlado, una vez clausurado y sellado, en ese espacio se pueden crear parques o áreas deportivas.

→ **Incineración:** Consiste en quemar las basuras de tal modo que los productos obtenidos queden esterilizados. Los residuos se incineran en hornos especiales bastante complejos, ya que la combustión ha de ser controlada y vigilada.



→ **Compactación:** Consiste en compactar a alta presión, para la obtención de tabique de construcción.

→ **Trituración:** Se realiza colocando trituradoras para los desperdicios de las piletas de las cocinas y de algunas industrias; pero las aguas servidas se desaguan en los ríos, lagos o mares por lo que es poco recomendado, y por lo tanto utilizado en pocos países.



### Consecuencias de la mala disposición de las basuras

Al tirar las basuras a cielo abierto y sin clasificarlas, se crean las condiciones apropiadas para que en esos lugares se procreen ratas, cucarachas, mosquitos, que son transmisores de variadas enfermedades como: tuberculosis, anquilostomiasis, fiebre amarilla, dengue, entre otras.

Así mismo, las personas que trabajan en los lugares de reciclaje de las basuras, para proteger su seguridad y salud, deben contar con la vestimenta apropiada, como ser:

- Guantes.
- Botas.
- Gorras o sombreros.
- Mascarillas contra el polvo.
- Pantalones y camisas o blusas mangas largas.

#### Recuerdo:



Lo que para nosotros es desechable, para el planeta es contaminación.



### 3- Escribo las respuestas en mi cuaderno.

- ¿A qué se debe la producción de las basuras?
- ¿Qué acciones realizas para producir la menor cantidad de basuras, ya sea en tu hogar, como en el colegio?
- ¿Cómo se deben proteger las personas que trabajan en el vertedero?



### 4- Agrupo las siguientes basuras según su composición orgánica e inorgánica:

Ramas, cáscaras y semillas de frutas, restos de comidas, vidrios, papeles, cartones, plásticos, latas, metales, madera, huesos, telas sintéticas, hojas.

Basura orgánica

- -----
- -----

Basura inorgánica

- -----
- -----



**5- Escribo brevemente acerca de:**

- Tiempo de descomposición de las basuras tanto orgánica como inorgánica.
- Impacto que causan los desechos en el ambiente.



**6- En pequeños grupos, realizo la clasificación de los residuos depositados en el basurero de la clase o del patio de mi institución, según su composición (orgánico e inorgánico). Para esta actividad utilizo guantes, tapaboca y bolsas de plástico. Posteriormente, realizo un cálculo aproximado de la cantidad de desechos que produce la institución por día, semana y por mes.**

**7- Elaboramos lemas con el fin de motivar la participación de todos los estudiantes en la tarea de depositar los residuos en los basureros.**

**8- Construimos basureros con materiales reciclados, con la ayuda del profesor o la profesora del área de Trabajo y Tecnología.**

# Unidad II

## Crecer y cambiar

4°

Grado  
EEB



### Capacidades

- Reconoce la importancia de los cuidados e higiene de los órganos sexuales y reproductivos.
- Identifica los cambios que se producen en la pubertad como parte del proceso de desarrollo humano.
- Analiza las funciones que cumplen los grupos de alimentos, según las Guías Alimentarias del Paraguay, en una alimentación saludable.
- Comprende las situaciones asociadas al consumo y oferta de alcohol, tabaco y otras drogas.



## Cuidados e higiene



### 1- Realizo las siguientes actividades en mi cuaderno:

- Describo mis características físicas.
- Escribo acerca de la importancia de cada una de las partes de mi cuerpo.



### Me informo

#### Órganos sexuales y reproductivos

El ser humano posee órganos sexuales internos y externos que lo diferencia como hombre o mujer.

→ En el hombre, los órganos sexuales y reproductivos son: pene, escroto, testículos, glande, próstata y conductos deferentes.

→ En la mujer, los órganos sexuales y reproductivos son: vulva, labios mayores, labios menores, clítoris, monte de Venus, vestíbulo vaginal, vagina, trompas de Falopio, ovarios, óvulo y útero o matriz.

#### Cuidado e higiene de los órganos sexuales

Nuestro cuerpo y nuestros órganos sexuales y reproductivos tienen un valor incalculable. Por esa razón debemos cuidarlos.

Los órganos sexuales y reproductivos constituyen una zona muy delicada por lo que deben extremarse los cuidados higiénicos para evitar los olores desagradables, las infecciones y las enfermedades o molestias.

#### En el cuidado e higiene de los órganos genitales reproductivos se deben considerar:

- El baño diario con agua y jabón.
- El cambio diario de la ropa interior.
- El lavado de la ropa interior separado de las demás prendas.
- La higiene diaria y correcta de los órganos sexuales para evitar enfermedades.

El varón se debe limpiar el pene con agua y jabón en forma cuidadosa para evitar la acumulación del esmegma.

En la mujer durante la menstruación la transpiración se vuelve más intensa, por lo que el baño diario y el lavado de cabeza deben realizarse con normalidad.

Durante ese período, la mujer debe utilizar absorbentes que se encuentran en forma de toallas higiénicas. Estas deben ser cambiadas varias veces al día.

También es recomendable el uso de ropa interior de algodón y evitar el uso de ropa muy ajustada.

### Sabías que ...



#### Esmegma:

Es la suciedad acumulada en el aparato genital del varón.



**2- En grupo, mencionamos las formas de higiene y los cuidados de los órganos sexuales y reproductivos en la mujer y en el hombre.**



### 3- Reflexiono y respondo.

- ¿Cómo se deben higienizar los órganos sexuales y reproductivos?
- ¿Por qué es importante el cambio diario de la ropa interior?
- ¿Qué recomendaciones se deben considerar durante la menstruación?



## Cambios en la pubertad



### 1- Observo el gráfico y reflexiono.

- ¿Qué realizan los niños de la fotografía?
- ¿Por qué es importante el juego?



### 2- Averiguo con la ayuda de papá o mamá.

- ¿Cuántos kilos tuve cuando nací?
- ¿A qué edad caminé?



### 3- Comparto mi trabajo con los compañeros.



## Me informo

### Crecimiento y Desarrollo

El crecimiento es el aumento del tamaño del cuerpo, en cuanto al peso y estatura. Así se experimenta un crecimiento desde el vientre de la madre, en que se era muy pequeño y, luego al nacer y con el paso de los años, la persona se vuelve más alta y más grande.

Con el tiempo uno va aprendiendo a hacer cosas nuevas, a descubrir nuevos sentimientos, a relacionarse cada vez más con otras personas. Este proceso continúa durante toda la vida.

A esto se lo llama maduración, el cual se refiere a la adquisición de habilidades, conductas o capacidades. Por ejemplo: primero gateamos, luego nos paramos, caminamos, corremos, saltamos, bailamos, andamos en bicicleta, etc.

### Recuerdo:



Cada persona aprende de acuerdo a su propio ritmo, en ese proceso es muy importante el apoyo de la familia.



#### 4- Reflexión y respondo.

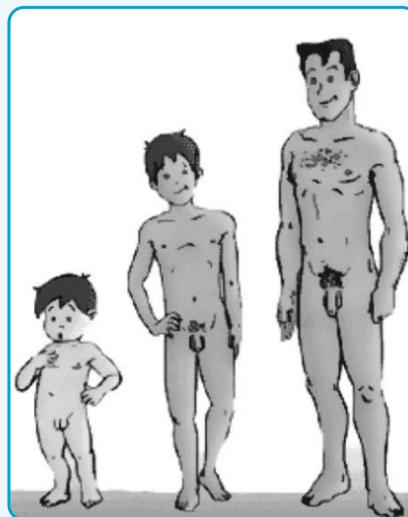
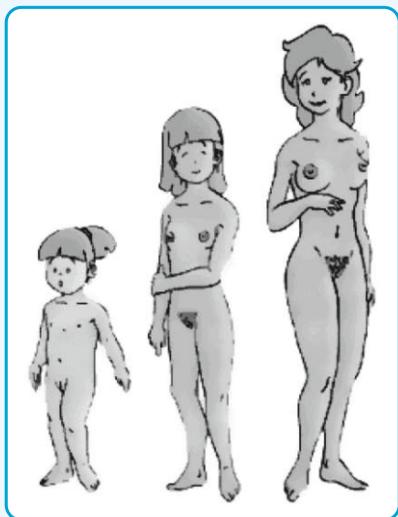
- ¿Qué cambios experimenté desde mi nacimiento?
- ¿Qué diferencia encuentro entre crecimiento y desarrollo?
- ¿Todas las personas aprenden de la misma manera?
- ¿Por qué es importante el apoyo de los miembros de la familia para un buen crecimiento y desarrollo?



#### Me informo

##### Entrando en la Pubertad

Sin darnos cuenta, vamos cambiando. De pronto, en esta etapa experimentamos un "estirón" que se conoce como la aceleración del ritmo de crecimiento de nuestro cuerpo. Nos surgirán nuevas ideas, emociones, sentimientos y nuestra manera de actuar y comunicarnos no serán la misma. Si observamos atentamente, notaremos que no todas las partes de nuestro cuerpo crecen por igual por ejemplo, primero crecen las manos y los pies; más tarde el tronco, y por último se alargan las piernas. Las niñas pueden notar la aparición del vello pubiano y axilar, además del crecimiento de los senos. Estos cambios suceden entre los 9 y 12 años aproximadamente. Los varones pueden notar crecimiento de los testículos, pene y también la aparición del vello pubiano, axilar y facial, entre los 12 y 16 años aproximadamente. Este momento de nuestra vida se llama pubertad. Para tener una idea rápida de los cambios, observamos las imágenes que ilustran lo que ocurre en el cuerpo del niño y de la niña.



### Los cambios en las niñas

Acompañado a los cambios externos, las niñas, entre los 9 y 12 años, experimentan la primera menstruación o menarca. Esto ocurre cada 28 a 30 días y dura de 3 a 5 días, no constituye ninguna enfermedad. Se puede jugar, saltar, practicar deportes y lavarse la cabeza; además, se deben utilizar toallas higiénicas y cambiarse varias veces en el día.

### Los cambios en los niños

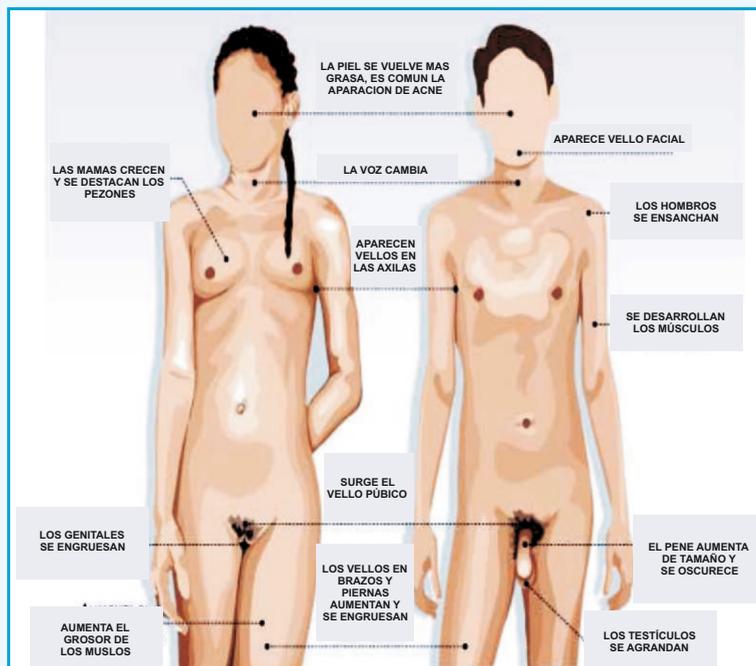
En los varones al igual que a las mujeres aparecen cambios en el cuerpo. En esta etapa se dan las primeras poluciones nocturnas, o salidas de semen durante el sueño. Esto sucede en forma involuntaria.

#### Recuerdo:



La maduración sexual en las mujeres se caracteriza por: desarrollo de los senos, aparición del vello púbico y axilar, y la menarca (primera menstruación).

**Menstruación:** Es la salida de óvulos muertos a través de la vagina en forma de sangre.



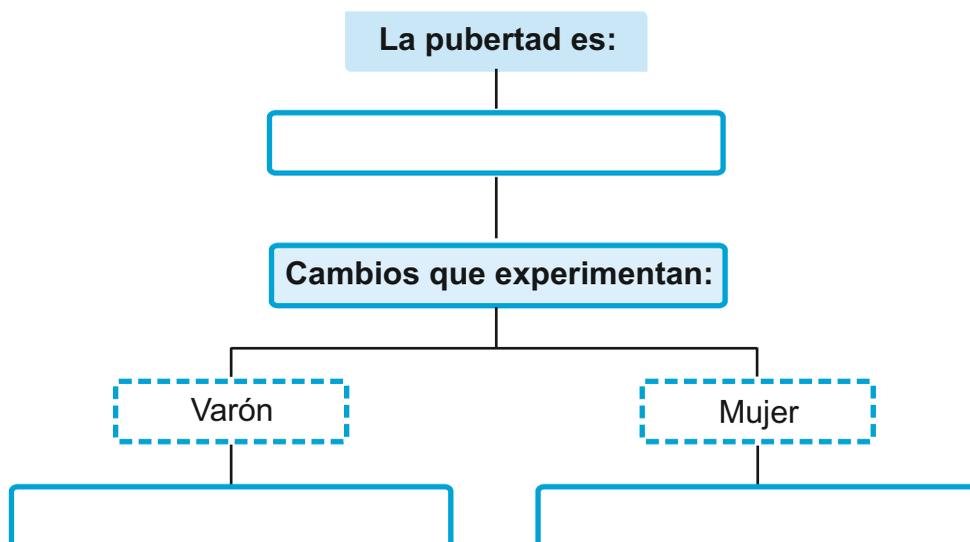
La primera manifestación de la pubertad en los varones es el crecimiento de los testículos.

La primera manifestación de la pubertad en las mujeres es la aparición del brote mamario.

Durante la pubertad, las cuerdas vocales del varón crecen el doble que las de la mujer, y a eso se debe la voz más grave o más gruesa.



5- Completo el mapa conceptual





### 6- Pienso y respondo

- ¿Cuáles son los cambios que experimentan las niñas durante la pubertad?
- ¿Cuáles son los cambios que experimentan los niños durante la pubertad?
- ¿Qué sentimientos se experimentan durante la pubertad? ¿Por qué?
- ¿Cómo me gustaría que me traten los miembros de mi familia durante esta etapa?



### 7- Leemos la siguiente historia, para lo cual formamos pequeños grupos.

#### María

Es una niña que cursa el sexto grado en una escuela de mi comunidad. Tiene muchos amigos, es muy alegre y comunicativa. Hace tiempo que experimenta cambios en su cuerpo como: el crecimiento de sus senos, la aparición de vellos púbicos y axilares, fácilmente se ruboriza. María se siente algo incómoda.

### 8- Analizamos la historia y respondemos:

- ¿Qué le ocurre a María?
- ¿Cuáles son los cambios experimentados por ella?
- ¿Cuáles son otros cambios que se experimenta en la pubertad?
- ¿Qué le podríamos decir a María?
- 



### 9- En familia, compartimos lo estudiado sobre crecimiento y desarrollo.

## Alimentación saludable



1- Observo el gráfico y respondo las siguientes preguntas:



- ¿Qué representa el gráfico de la olla nutricional?
- ¿Qué representa cada división?
- ¿Cuáles son los grupos de alimentos que se encuentran en cada espacio?

### Recuerdo:



Para una dieta sana y balanceada se debe consumir, todos los días, de los 7 grupos de alimentos para el buen funcionamiento del organismo.



### Me informo

#### Buena alimentación

Una alimentación saludable durante la niñez y la adolescencia nos permitirá disfrutar de la juventud y la adultez de una manera sana y feliz. Por eso se debe incluir la mayor cantidad de alimentos, para un buen crecimiento y desarrollo.

Además, de esta manera se puede evitar comer las mismas comidas con los mismos alimentos todos los días.

Ningún alimento es igual a otro, cada uno cumple una función diferente, por lo que es necesario complementarlo con otro; por esto se deben incluir todos los días alimentos de los 7 grupos como se indica en la olla familiar.



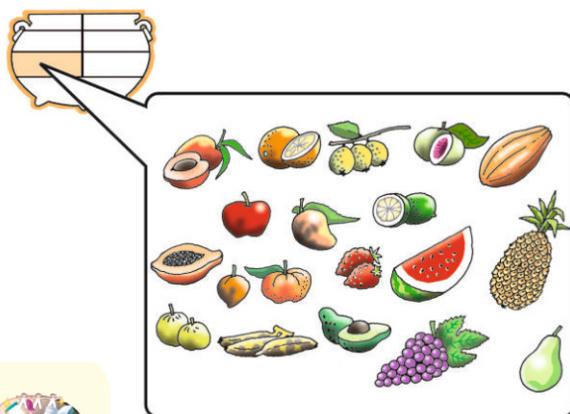
## Grupo N° 2: FRUTAS

### Los alimentos que forman parte de este grupo:

- **Frutas amarillas:** mango, durazno, mamón, níspero.
- **Frutas cítricas:** naranja, limón, mandarina, pomelo, aepé, toronja.
- **Frutas no cítricas:** melón, frutilla, guayaba, acerola.
- **Otras frutas:** banana, manzana, sandía, piña, ciruela, aguacate, coco, granada, mburucuyá.

### Algunas de las funciones que cumplen los alimentos de este grupo en el organismo son:

- Ayudan al cuerpo a mantener la correcta función del intestino y prevenir el estreñimiento.
- Conservan los tejidos del organismo.
- Ayudan a mantener la visión normal, aumentan las defensas del cuerpo contra enfermedades.
- Algunas frutas como: naranja, limón, pomelo, melón, frutilla, guayaba y acerola, aportan enzimas que favorecen a la cicatrización de las heridas y reducen el riesgo de infecciones.



### Recuerdo:



Para aprovechar mejor las frutas se deben consumir crudas y con cáscara, las que se puedan, en trozos grandes o pequeños asegurándose que estén bien lavadas.

Otras maneras de consumir las frutas pueden ser ensaladas, jugos, combinadas con gelatinas, etc.

### Sabías que ...



Los jugos de frutas deben prepararse en el momento en que se van a consumir, así se evita la pérdida de vitaminas.

### Grupo N° 3: VERDUDRAS

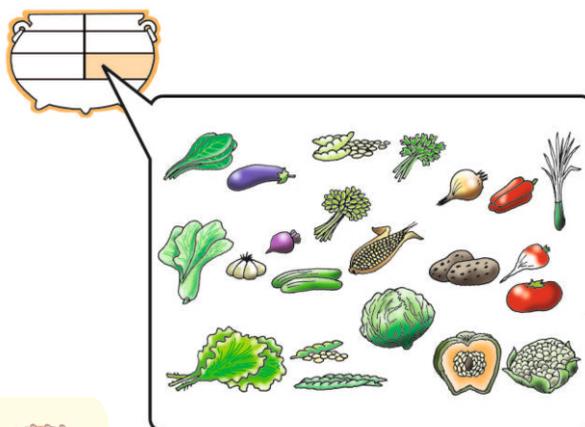
#### Los alimentos que forman parte de este grupo son:

Todas las verduras que se agrupan de acuerdo a algunas características que tengan en común, a continuación se mencionan:

- **Las de hojas verdes:** cebollita de hoja, perejil, acelga, berro, lechuga.
- **Las raíces:** papa, rabanito, zanahoria, remolachas.
- **Las flores:** coliflor, brócoli.
- **Las frutas:** locote, zapallo, tomate, berenjena.
- **Las semillas:** choclo y legumbres como poroto manteca, poroto peky, arveja fresca y chaucha.

#### Algunas de las funciones que cumplen los alimentos de este grupo en el organismo son:

- Regulan el buen funcionamiento de los órganos del cuerpo.
- Fortalecen las defensas del organismo.
- Mantienen saludables la vista, la piel y los tejidos del cuerpo.
- Contribuyen con la correcta coagulación de la sangre.
- Contribuyen con el transporte del oxígeno a través de la sangre.



#### Recuerdo:



Las verduras son indispensables en la alimentación y hay que consumirlas diariamente en forma variada, es decir, comer diferentes tipos de verduras crudas en ensaladas, cocinadas en las comidas y en jugos.  
¡Cuanto más colores tenga la ensalada más nutritiva es!

#### Sabías que ...



Para aprovechar mejor las verduras se deben cocinar por corto tiempo, en recipientes bien tapados con poca cantidad de agua.

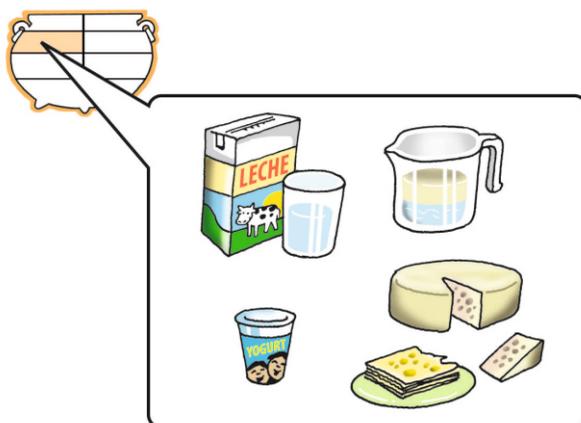
## Grupo N° 4: LECHE Y DERIVADOS

Los alimentos que forman parte de este grupo:

- Leche.
- Yogur.
- Queso.
- Cuajada.

La función que cumplen los alimentos de este grupo en el organismo:

- Contribuyen a la formación de los huesos y al mantenimiento de los dientes y el crecimiento de las uñas.



### Recuerdo:



Las niñas, los niños y los adolescentes deben consumir más cantidad de leche o sus derivados para tener un buen crecimiento y huesos fuertes.

### Sabías que ...



A algunas personas la leche les produce molestias porque tienen intolerancia a la lactosa. Ellas deben consumir leche descremada y derivados del mismo. Otros alimentos que contienen leche son el flan, kiveve, arroz con leche, budín, etc.

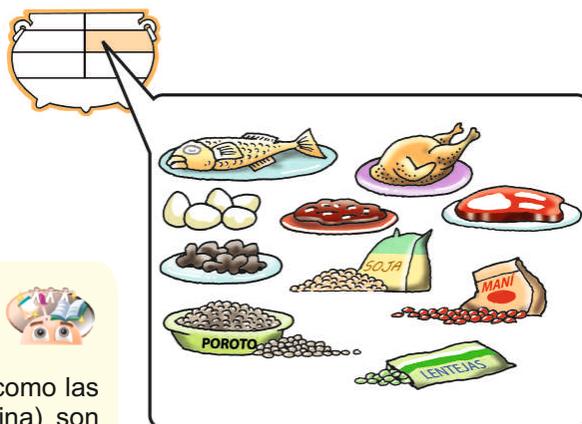
## Grupo N° 5: CARNES, LEGUMBRES SECAS Y HUEVOS

### Los alimentos que forman parte de este grupo:

- **Carnes:** de vaca, gallina, pavo, cerdo, pescado, cabra, oveja, animales silvestres, etc.
- **Menudencias:** hígado, corazón, riñón.
- **Legumbres secas:** poroto, kumanda yvyra'i, poroto San Francisco, garbanzo, arveja seca, lenteja, etc.

### Algunas de las funciones que cumplen los alimentos de este grupo son:

- Ayudan al crecimiento, la formación y la reparación de los tejidos.
- Favorecen a la defensa del organismo contra infecciones y enfermedades.
- Contribuyen con la formación de la sangre.



### Recuerdo:



Tanto las carnes rojas como las blancas (pescado, gallina) son alimentos muy importantes, más aún para los niños, las niñas, y adolescentes. Lo recomendable es consumir 2 a 3 veces por semana.

Evitar consumir las carnes con mucha grasa. A la hora de cocinar se debe sacar la mayor cantidad posible de grasa.

La combinación de las legumbres secas (poroto, lenteja, garbanzo, arveja, soja) con cereales (trigo, maíz, arroz, avena, cebada y sus derivados como la harina, almidón, fideo) constituye un alimento nutritivo y saludable.

### Sabías que ...



Las menudencias como el chinchulín, mondongo, seso; los embutidos como la butifarra, pancho, chorizo, mortadelas, tienen mucha grasa. Por eso es recomendable limitar el consumo de esos alimentos.

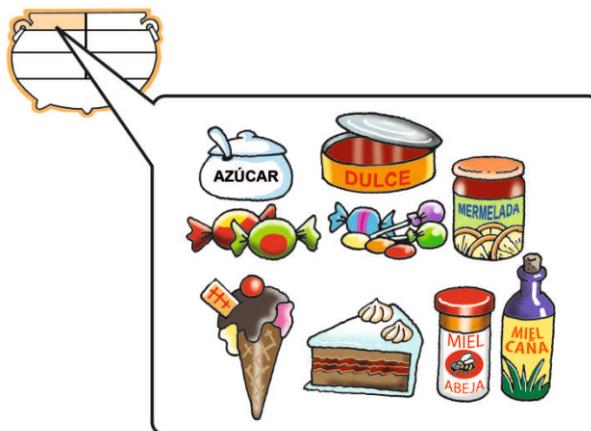
## Grupo N° 6: AZÚCARES O MIELES

Los alimentos que forman parte de este grupo son:

- Miel de abeja.
- Azúcar blanca.
- Azúcar morena.
- Miel de caña.
- Mermeladas.
- Dulces.
- Helados.
- 

La principal función que cumplen los alimentos de este grupo en el organismo son:

- Aporta altas cantidades de energía, pero el consumo excesivo contribuye con la aparición de caries dentales y enfermedades de las encías.



### Recuerdo:



Evitar el consumo en exceso del azúcar en diferentes alimentos como: cocido, café o chocolate, además de masitas y galletitas. Elige siempre las frutas o jugos de frutas en vez de los jugos artificiales, gaseosas o golosinas.

### Sabías que ...



El consumo en exceso de los dulces no solo contribuye a la aparición de caries dentales, sino también de otras enfermedades tales como: la obesidad, diabetes, problemas del hígado.

## Grupo N° 7: ACEITES O GRASAS

Los alimentos que forman parte de este grupo son:

Las grasas pueden ser de origen: animal y vegetal, algunas de ellas son:

### a) Vegetales:

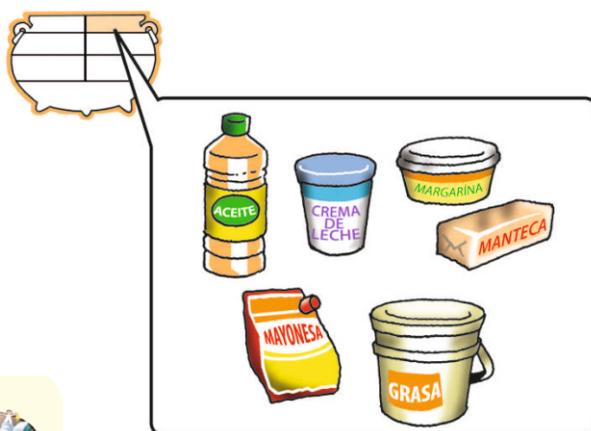
- Margarina.
- Aceite de soja.
- Aceite girasol.
- Aceite de oliva.
- Aceite de maíz.

### b) Animales:

- Grasa de cerdo.
- Grasa de vaca.
- Grasa de pollo.
- Manteca.
- Crema de leche.

La principal función que cumplen los alimentos de este grupo en el organismo:

- Proporcionan y almacenan energía.



### Recuerdo:



Las grasas se encuentran ocultas en algunos alimentos tales como: galletitas, tortas, mayonesa, frituras, entre otros. También encontramos grasas en la piel del pollo, la carne de vaca, la yema del huevo y algunas menudencias, por esta razón debemos controlar y sobre todo no exagerar en el consumo de estos.

### Sabías que ...



Se deben consumir aceites vegetales en vez de grasa animal porque las grasas animales son perjudiciales para la salud causando enfermedades del corazón.



**2- Elaboro una lista de los alimentos que forman parte de mi alimentación diaria. Desayuno - Media mañana - Almuerzo - Merienda - Cena. Luego respondo a las siguientes preguntas:**

- ¿Consumes alimentos de todos los grupos durante el día?
- ¿Qué grupo de alimentos consumes en mayor cantidad?
- ¿Cuáles son otros alimentos que incluyas en tu alimentación diaria?



**3- Completo con Sí o No. En el caso que mi respuesta sea No, explico brevemente el porqué:**

a- Los alimentos que forman parte del grupo de los cereales, tubérculos y derivados nos ayudan en la cicatrización de las heridas y reducen el riesgo de contraer infecciones.

(.....) Porque.....

b- La harina de trigo, panificados, fideos, sémola, harina de maíz, fariña y almidón, son alimentos derivados de los cereales y tubérculos.

(.....) Porque.....

c- La mayoría de las frutas ayuda al organismo a mantener la correcta función del intestino y prevenir el estreñimiento.

(.....) Porque.....

d- La mayoría de los dulces ayuda a mantener saludables la vista, la piel y los tejidos del cuerpo.

(.....) Porque.....

e- Algunas verduras pueden ser consumidas en forma cruda.

(.....) Porque.....



**4- Formamos grupos de trabajo, cada uno escoge un grupo de alimento y realizamos las siguientes actividades:**

- a- Con ayuda del material, leemos la información acerca del grupo de alimentos que elegimos.
- b- Elaboramos un esquema del grupo de alimentos y lo compartimos en la clase con los demás compañeros.
- c- Explicamos a los demás compañeros y compañeras los alimentos que forman parte del grupo de alimentos estudiado y las funciones que cumplen en el organismo.
- d- Elaboramos recomendaciones acerca del consumo de los alimentos.

4°

Grado  
EEB



## Alcohol, tabaco y otras drogas



1- En pequeños grupos, reflexionamos sobre estas creencias y escribimos en los espacios nuestras respuestas, de acuerdo a lo que consideremos correcto.

### Creencias:

\* Las personas que sólo beben cerveza no pueden llegar a ser alcohólicas.



.....  
.....

\* Beber alcohol sólo los fines de semana no provoca daño.



.....  
.....

2 - Comentamos con todos los compañeros nuestras respuestas.



### Me informo

#### El consumo del alcohol, tabaco y otras drogas

Estas sustancias pueden dañar la salud de las personas, a pesar de ser legales, aceptadas y promovidas socialmente, causan graves consecuencias en la salud individual, familiar y social.

El consumo del alcohol y del tabaco en **jóvenes menores de 18 años**, provoca serios daños, pues el organismo está en proceso de crecimiento y desarrollo especialmente el cerebro, el hígado y el páncreas.

Así como el alcohol y el tabaco, existen otras drogas como la marihuana y la cocaína que causan graves daños al organismo de las personas.

En la sociedad, vivimos rodeados de personas que de alguna forma ejercen influencias acerca de lo que deberíamos o no deberíamos hacer. Aún cuando tenemos definidas o claras nuestras características, nuestros gustos y nuestras creencias, al momento de pertenecer a un grupo, éste puede influenciarnos y hacernos actuar en contra de lo que deseamos. Así ocurre en el consumo de las drogas.



### 3- Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿El alcohol daña por igual a los varones y a las mujeres? ¿Por qué?
- ¿Es el alcoholismo una enfermedad solamente de los jóvenes? ¿Por qué?
- ¿Cómo influyen los medios de comunicación en el consumo del alcohol y otras drogas?
- El consumo de otras drogas ¿Causan mas daño al organismo que el alcohol y el tabaco? ¿Por qué?



**4- Leo las afirmaciones y marco con una X si estoy de acuerdo o en desacuerdo y escribo el porqué.**

- | SI                    | NO                    |   |
|-----------------------|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Las drogas hacen daño a la salud.   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Fumar cigarrillos es menos peligroso que consumir otras drogas.   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | El consumo del alcohol no provoca daños al organismo.   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Los amigos ejercen presión en el consumo de drogas.   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Los medios de comunicación como la televisión, la prensa y la radio ejercen influencia en el consumo de drogas. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | La marihuana es tan dañina como el cigarrillo.  |



**5. En pequeños grupos, leemos la siguiente situación y luego respondemos las preguntas:**

Edgar no es consumidor de cigarrillos, pero sus amigos le insisten para que fume. Él aceptó.

- ¿Por qué Edgar aceptó el cigarrillo?
- ¿Qué tipo de influencias recibió?
- ¿Qué harías tú en su lugar?



**6. Miramos la televisión y escribimos en nuestro cuaderno los nombres de los productos publicados que promocionan el consumo del alcohol y otras drogas. Analizamos los anuncios y respondemos:**

- ¿Qué mensajes transmiten los anuncios seleccionados?
- ¿Cómo influyen sobre nosotros estos anuncios en el consumo del alcohol, tabaco y otras drogas?
- ¿Cómo se debe actuar ante la publicidad?



**7- Comparto en clase con mis compañeros las reflexiones realizadas en casa.**

# Unidad III

## Seguridad en el cuidado personal y comunitario

4°  
Grado  
EEB



### Capacidades

- Aplica normas de seguridad en el manejo de artefactos eléctricos.
- Aplica técnicas de primeros auxilios en caso de electrocución e insolación.



## La electricidad



### 1- Pienso y respondo

- ¿Qué artefactos eléctricos disponemos en la escuela?
- ¿Cuáles son algunos cuidados que se deben considerar al manipular los artefactos eléctricos?



### Me informo

#### El artefacto eléctrico

Es un aparato que utiliza energía eléctrica alterándola ya sea por transformación, amplificación, reducción o interrupción para cumplir una tarea.

#### Los peligros de la electricidad

Cuando una corriente eléctrica de cierta intensidad atraviesa el cuerpo humano, puede llegar a constituir un accidente grave e inclusive provocar la muerte, por lo que es indispensable considerar en la manipulación de todo artefacto eléctrico, la aplicación de las normas de seguridad.

Por lo tanto, es importante educar a los usuarios para una adecuada utilización y mantenimiento de las instalaciones y artefactos eléctricos, de modo que tomen conciencia de los peligros de la electricidad.



#### Normas de seguridad

**En el manejo de los artefactos eléctricos se deben considerar las siguientes medidas:**

- No usar ni tocar aparatos eléctricos con los pies descalzos, aún cuando el suelo esté seco.
- No tener toma corriente al alcance de la mano, en el baño a menos de 1 m.
- Utilizar protectores en todos los enchufes de la casa sobre todo si hay niños pequeños.
- No conectar aparato eléctrico con el cuerpo mojado.
- No cambiar fusibles ni desmontar un aparato eléctrico, sin antes haberlo desenchufado. Esta tarea la deben realizar los adultos.





## 2- Reflexiono y respondo

- ¿Por qué no debo encender una licuadora cuando estoy con el cuerpo sudoroso?
- En caso de que tengamos hermanitos pequeños en casa, ¿qué medidas preventivas se deben adoptar?



4°  
Grado  
EEB



**3- Mencionamos oralmente las tareas que solamente pueden realizar los adultos con referencia al uso de los artefactos eléctricos.**



## 4- Leemos el siguiente caso

Pedro es un niño de 8 años que vive con sus padres en una comunidad de Luque. Este niño acostumbra todos los días, al llegar de la escuela todo sudoroso y con las manos mojadas, encender el ventilador de su pieza para refrescarse.

### Recuerdo:



Para evitar un posible accidente eléctrico se deben mantener las instalaciones en buen estado. Así mismo, se deben evitar los enchufes que no estén bien fijados a la pared o que muestran cables.

## 5. Reflexionamos en base al caso presentado y respondemos:

- ¿Qué acciones realiza todos los días Pedro?
- ¿Qué le puede suceder a Pedro?
- ¿Qué recomendaciones le darías a Pedro? ¿Por qué?



**5- Elaboramos mensajes sobre las normas de seguridad en el manejo de los artefactos eléctricos y lo colocamos en diferentes lugares de la institución.**

### Recuerdo:



Los adultos, ante cualquier reparación en la instalación eléctrica de la casa, deben desconectar el interruptor general situado en la caja general; así como en casos de cortos circuitos y electrocución. De ninguna manera se debe tocar a la persona electrocutada, sin bajar la llave general. En caso de no encontrar la llave general se debe retirar a la persona con un palo de madera o goma, que son aislantes.



## Descarga eléctrica



### 1- Pienso y respondo

- ¿Es correcto enchufar un artefacto eléctrico con el cuerpo mojado? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los materiales aislantes de la corriente eléctrica? ¿Para qué sirven?



### Me informo

#### Primeros auxilios

Es la atención inmediata, temporal y eficaz que se le proporciona a la víctima de un accidente o de una enfermedad mientras se consigue ayuda médica o se traslada al accidentado a un centro asistencial.



#### Electrocución

La electrocución es un accidente que puede ocurrir en el trabajo, en el hogar, en la escuela, etc., por una descarga eléctrica provocada por distintos motivos. En este accidente la electricidad se extiende a todos los tejidos del cuerpo y llega a causar daños profundos y generalizados, aún cuando exteriormente la piel no muestre más que una pequeña señal en el punto de contacto con la corriente.

Esto se da porque el cuerpo actúa como intermediario entre el conductor eléctrico y la tierra, pasando la corriente por todos los tejidos y causando lesiones a los mismos, pudiendo llegar a ocasionar la muerte por paro cardio respiratorio.

El shock que produce en el individuo la corriente eléctrica, que entra y sale del cuerpo, puede derribarlo, provocarle la pérdida de conciencia o incluso cortarle la respiración e interrumpir los latidos cardíacos.

### ¿Qué se hace en caso de electrocución?

La primera medida a tomar ante un accidente de esta naturaleza es interrumpir el paso de la corriente, ya sea desconectando el conductor causante de la descarga, cerrando la llave principal o mediante el dispositivo diferencial, y luego atender a la víctima. Si no se hiciera así, ésta podría estar "activada" y cualquiera que la tocara recibirá una nueva descarga. Esto no es aplicable a los heridos por el rayo, que pueden recibir atención inmediata sin riesgos.

Si la electrocución se ha producido en una línea de alta tensión, es imposible realizar los primeros auxilios a la víctima y es muy peligroso acercarse a ella a menos de veinte metros. En estos casos, lo indicado es pedir ayuda a los servicios de socorro y solicitar a la compañía que corte el fluido eléctrico.

Aunque las principales causas de electrocución son los accidentes domésticos y laborales también existe un fenómeno natural que puede provocar este tipo de accidentes (los rayos). Su elevado voltaje hace que las lesiones que provocan sean con frecuencia mortales. Se debe avisar a los servicios de emergencia. En caso de no saber cómo realizar las maniobras de reanimación es mejor no hacer nada y esperar la llegada de la ambulancia y del personal médico que prestará ayuda al accidentado.



### 2- Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué son los primeros auxilios?
- ¿Qué se debe hacer en caso de que una persona haya sufrido una descarga eléctrica?
- ¿Cuáles son los primeros cuidados que deben aplicarse en caso de electrocución?
- En caso de que la persona electrocutada sufra un paro cardiorespiratorio, ¿Qué se debe hacer?

**3- Con la ayuda del profesor simulamos en grupo los primeros auxilios a ser realizados en caso de electrocución.**

**4- Preparamos afiches que contengan ilustraciones y mensajes acerca de las acciones a realizar en caso de electrocución.**

**5- Colocamos los mismos en el rincón de Salud y en los distintos lugares de la institución escolar.**



## Insolación

### 1- Observamos estas imágenes



### 2- Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué observamos en las imágenes?
- ¿A qué hora no es recomendable permanecer bajo los rayos del sol en el verano?
- ¿Qué tipo de ropa es recomendable en los días de calor? ¿Porqué?
- ¿Qué tipo de alimentos se recomienda consumir en los días de calor?



### Me informo

#### Insolación, un golpe de calor

Una de las enfermedades más comunes en los meses de calor es la insolación. El hecho de realizar actividades al aire libre, ir a la playa en las horas de más sol, no beber suficiente cantidad de líquido, ni cubrirse de los fuertes rayos del sol, etc., son sólo unos simples ejemplos del porqué te puede dar la insolación.

#### ¿Quiénes son más vulnerables a la insolación?

Los ancianos, los niños y las personas obesas, deben tener en cuenta su condición y tener un mayor cuidado para evitar la insolación, como llevar ropa clara y ligera, buscar la sombra o evitar el ejercicio físico bajo el sol, entre otros.

No hay que olvidar que aunque sea más común la insolación en este tipo de personas, no significa que no pueda darse en una persona que se encuentre en plenas condiciones físicas. Todas las personas están expuestas a sufrir una insolación.

### ¿Cómo se puede evitar la insolación?

Para evitar esta situación, debemos tener en cuenta una serie de cuidados entre los que incluimos:

- Estar en un ambiente fresco.
- Usar ropa ligera y de colores claros.
- No exponerse demasiado tiempo al sol y en caso de exposición, procurar evitar las horas del mediodía y de la tarde.
- Compensar las pérdidas de sales durante la transpiración.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas y la exposición al sol mientras se toman medicamentos.
- No dormir bajo el sol.
- Beber mucho líquido durante todo el día y más aún durante el ejercicio de alguna actividad.
- Buscar sitios sombreados y descansar con frecuencia en días muy calurosos.
- Evitar realizar esfuerzos físicos y continuos en horas de mucho de calor y realizarlos preferentemente a la mañana o al atardecer.
- Utilizar cremas hidratantes con filtros solares.

### ¿Cómo se presenta la insolación?

La insolación tiene varias formas de manifestación, cada persona puede experimentarla de una forma diferente, pero los síntomas comunes pueden ser los siguientes:

- La presencia de cansancio.
- Sed.
- Alucinaciones.
- Orina oscura.
- Piel seca.
- Confusión y mareos.
- Debilidad, vértigos, dolor de cabeza.
- Náusea y vómitos.
- Aumento en el ritmo cardiaco y de la respiración.
- Fiebre.
- En los casos graves la presencia de convulsiones y pérdida de la conciencia.

### ¿Qué hacer?

- a. Si la víctima está consciente, preguntarle cómo se llama a ver si responde.
- d. Llevar a la víctima a la sombra.
- c. Quitarle la ropa.
- d. Aplicar trapos con agua fría o hielo en el cuerpo.
- e. Darle agua (sólo si está consciente) o suero de rehidratación.
- f. Si la víctima está inconsciente (no reacciona a que lo llamen) no darle agua (se puede ahogar), derivar al Centro de Salud lo más pronto posible.



### 3- Reflexionamos y respondemos en grupo las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los cuidados que se deben considerar para evitar la insolación?
- ¿Cuáles son los primeros auxilios que se deben aplicar en caso de insolación?
- ¿Qué se debe hacer en caso de que la víctima esté inconsciente?



### 4- Escribo cinco síntomas de la insolación.



### 5- Con ayuda del profesor, simulamos en grupo los primeros auxilios a ser aplicados en caso de insolación.



### 6- Preparamos carteles, afiches que contengan las medidas a tener en cuenta para evitar la insolación. Colocamos los trabajos realizados en el mural de salud y en los diferentes lugares de la institución escolar.

# Unidad IV

## Condición física y salud

4°  
Grado  
EEB



### Capacidades

- Conoce tipos y funciones de los movimientos corporales simples.
- Coordina movimientos corporales de: flexión, extensión (de miembros superiores, inferiores y cintura), rotación (giros), traslación (movimientos de lateralidad, adelante y atrás) y suspensión (trepar).
- Realiza ejercicios de calentamiento a través de juegos.



## Movimientos corporales



### 1- Pienso y respondo oralmente



¿Qué ocurre con mi cuerpo cuando chuto una pelota? ¿y cuando lanzo una pelota?

¿Son importantes los movimientos que realizo al saltar, caminar o correr? ¿Por qué?



### Me informo

#### Nos movemos

Estando en el seno materno ya nos movemos, y una vez que nacemos, los movimientos que realizamos nos permiten estar en contacto con el medio y las demás personas, por ejemplo: movemos la boca para alimentarnos, movemos las manos para señalar algo, sonreímos y a medida que vamos creciendo aprendemos a realizar varios movimientos tales como: caminar, lanzar, saltar, correr, trepar.

El cuerpo humano tiene la capacidad de realizar varios movimientos gracias al trabajo coordinado de los músculos, los huesos, el sistema nervioso y otros órganos.

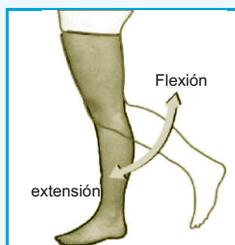
Entonces, podemos decir que el movimiento es un acto por el cual el cuerpo pasa de un lugar a otro o cambia de posición.

Cuando una persona respira o late su corazón, el cuerpo realiza movimientos sin que uno se dé cuenta, a esos movimientos se los llama **involuntarios**, debido a que la persona no decide cuando realizarlos.

Otros movimientos tales como levantar el brazo, caminar, saltar, mover la boca para masticar o sonreír, son llamados movimientos **voluntarios**, porque la persona decide en qué momento realizarlos.

Algunos de los movimientos voluntarios que puede realizar la persona con diferentes segmentos corporales son:

**a) Flexión y extensión**



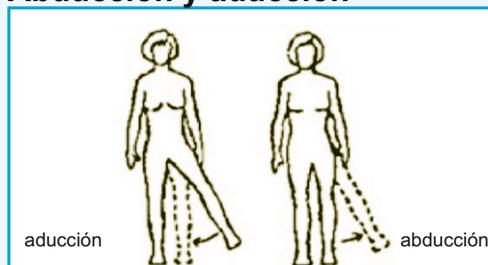
**b) Rotación**



**c) Circunducción**



**d) Abducción y aducción**



La realización de actividades físicas o deportivas ocurre mediante los movimientos que efectúa el cuerpo, por ejemplo, el correr implica:



Movimiento de los brazos

Flexión de las piernas

Movimiento de los pies

La práctica de los movimientos cumple funciones importantes en nuestro organismo, algunas de ellas son:

- Ayuda al aprendizaje y facilita la realización de otras actividades físicas, deportivas y recreativas.
- Permite el buen funcionamiento de los huesos, músculos y el sistema nervioso.
- Previene las lesiones musculares y articulares.

Es recomendable hacer varios movimientos en diferentes segmentos del cuerpo (cuello, hombros, brazos, muñecas, cintura, rodillas, tobillos), realizar 8 a 10 repeticiones por cada movimiento.



2- Grafico en mi cuaderno la práctica de una actividad que me agrada y describo brevemente los movimientos que realizo para poder ejecutarlo. Luego comparto mi trabajo con mis compañeros.



3- Elaboro en mi cuaderno el siguiente cuadro y establezco diferencias entre:

Movimientos voluntarios	Movimientos involuntarios

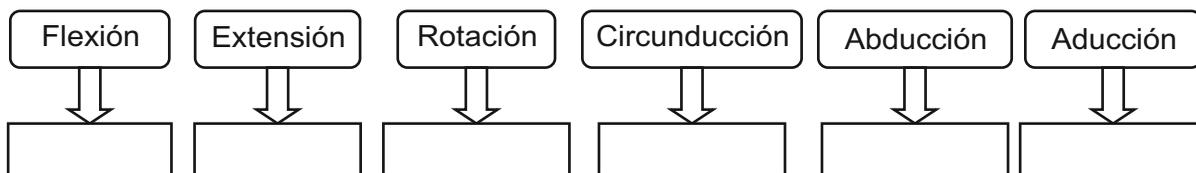


4- Escribo dentro del paréntesis si es movimiento voluntario MV, y si es movimiento involuntario MI.

Latido del corazón (.....)	Mover la boca para masticar (.....)
Digestión (.....)	Saltar la cuerda (.....)
Lanzar la pelota (.....)	Respiración (.....)



5- Escribo en los recuadros los segmentos corporales que pueden realizar los siguientes movimientos:



6- Formamos grupos de trabajo y realizamos la siguiente actividad con la ayuda del profesor de Educación Física:

1er. momento del trabajo

Cada grupo selecciona un tipo de movimiento, entre todos los integrantes del grupo se analiza qué parte del cuerpo se trabajará.

### 2do. momento del trabajo

Los integrantes del grupo practicarán los movimientos seleccionados, hasta que todos hayan logrado una correcta ejecución.

### 3er. momento del trabajo

Un integrante de cada grupo explica a los demás compañeros el tipo de movimiento que el grupo seleccionó y qué parte del cuerpo se beneficia con dicho movimiento, luego invitará a los demás grupos a realizarlo en forma coordinada.

### 4to. momento del trabajo

Una vez finalizada la presentación de los grupos, respondemos en el cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me sentí durante el trabajo? ¿Por qué?
- ¿Qué fue lo que más me costó realizar? ¿Por qué?
- ¿Me agradó trabajar en grupo? ¿Por qué?
- ¿Cuál fue mi aporte en el grupo para llevar a cabo el trabajo propuesto?



**7- Averiguo y me informo acerca de las articulaciones del cuerpo, luego realizo las siguientes actividades en mi cuaderno:**

- Concepto de la articulación.
- Funciones más importantes de una articulación.
- Principales articulaciones del cuerpo.



**8- Comparto el trabajo realizado con mis compañeros.**

#### Recuerdo:



Gracias al movimiento, tanto los animales como los seres humanos realizan diferentes actividades que les permiten interactuar con el medio.



## Coordinación de movimientos corporales



### 1- Con ayuda del profesor practico diferentes ejercicios:

#### a- Flexión y extensión

#### Recuerdo:



Al realizar una actividad física o al practicar algún deporte, el cuerpo es capaz de realizar varios movimientos utilizando diferentes segmentos corporales.

#### • Trabajando con el bastón

De pie, separando las piernas, tomar un bastón en sus extremos con ambas manos (las palmas de las manos ubicarlas en supinación o hacia arriba), llevar el bastón al pecho y luego bajar hasta extender por completo el brazo.

#### • Salto de rana

Saltar lo más alto posible con los dos pies, luego caer en cuclillas con las manos apoyadas en el suelo.

Variando la actividad



Después de realizar el salto dar tres pasos y saltar de nuevo.

#### • Lanzar la pelota

De pie, con las piernas separadas, tomar con las dos manos la pelota y lanzar hacia adelante.

Variando la actividad



Realizar el mismo movimiento pero pasar la pelota a un compañero que se ubicará detrás.

#### • Aremar

Para realizar esta actividad es necesario formar dos grupos de 5 integrantes como mínimo, los equipos deben estar ubicados en hileras, enfrentados y sentados en el suelo.

Los primeros integrantes de cada equipo se toman fuertemente de las manos. Los demás integrantes apoyan sus manos sobre los hombros del compañero que se encuentra adelante. El profesor da una señal y los equipos comienzan un movimiento continuado de vaivén, mediante la flexión y extensión del tronco. Gana el equipo que se mantiene unido sin soltarse.

- **La oruga**

Formar grupos de 4 integrantes como mínimo. Ubicarse en hileras, uno detrás del otro, sentados en el suelo con las piernas flexionadas.

Los integrantes de cada equipo toman con sus manos los tobillos del compañero que se encuentra colocado detrás.

Toda la hilera avanza simultáneamente, desplazando primeramente las piernas y luego las caderas.

### b- Rotación

- **Rotando varias partes del cuerpo**

Parados, con los pies separados y los brazos ubicados a los costados, puedes rotar varios segmentos del cuerpo, algunos de ellos son:

- **Cuello:** Rotar a la derecha y luego a la izquierda.

Variando la actividad

→ Media rotación de hombro a hombro dirigiendo la mirada hacia el suelo o hacia arriba.

- **Hombros:** Mover los hombros de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante.
- **Cintura:** Apoyar las manos en la cintura, girar la cintura desde la derecha hacia la izquierda, luego realizar el mismo movimiento desde la izquierda hacia la derecha.
- **Tobillos:** Apoyar la punta de un pie en el suelo, girar de adentro hacia afuera y de afuera hacia adentro. Repetir el movimiento con el otro pie.
- **Formando círculos:**

Formar grupos de dos integrantes y ubicarse de la siguiente forma: sentarse en el suelo frente a frente, levantar los pies a la altura de las rodillas, apoyar la planta de los pies en la planta de los pies del compañero, apoyar los antebrazos y manos en el suelo para equilibrarse.

Realizar giros con los pies hacia adentro, luego hacia afuera.

### c- Giros

- **Girando, girando.... como una rueda**

Para este movimiento se requiere que uno esté de pie, con las piernas separadas y las manos apoyadas a la cintura. Luego, girar el cuello a la derecha y a la izquierda.

- **Girar y girar**

Girar todo el cuerpo sobre un talón, hacia la izquierda, luego hacia la derecha.

Variando la actividad → Realizar medio giro a la derecha y luego a la izquierda

- **Saltar y girar**

Dar un salto con los pies juntos y antes de llegar al suelo realizar un giro en el aire. Realizar el giro a la derecha y luego a la izquierda.

Variando la actividad → Realizar medio giro antes de llegar al suelo.

#### d- Traslación

- **Congelado**

Caminar hacia diferentes direcciones, cuando el profesor da la orden "Congelados", todos deben quedarse en el lugar y posición que se encuentran. Luego, cuando el profesor da la orden "Continuar", volver a desplazarse.

Variando la actividad → El que no logra quedarse congelado dirige el juego. El desplazamiento lo pueden realizar trotando o saltando hacia adelante o atrás.

- **Caminando con la punta de los pies, con el cuerpo extendido caminar hacia diferentes direcciones sobre la punta de los pies.**

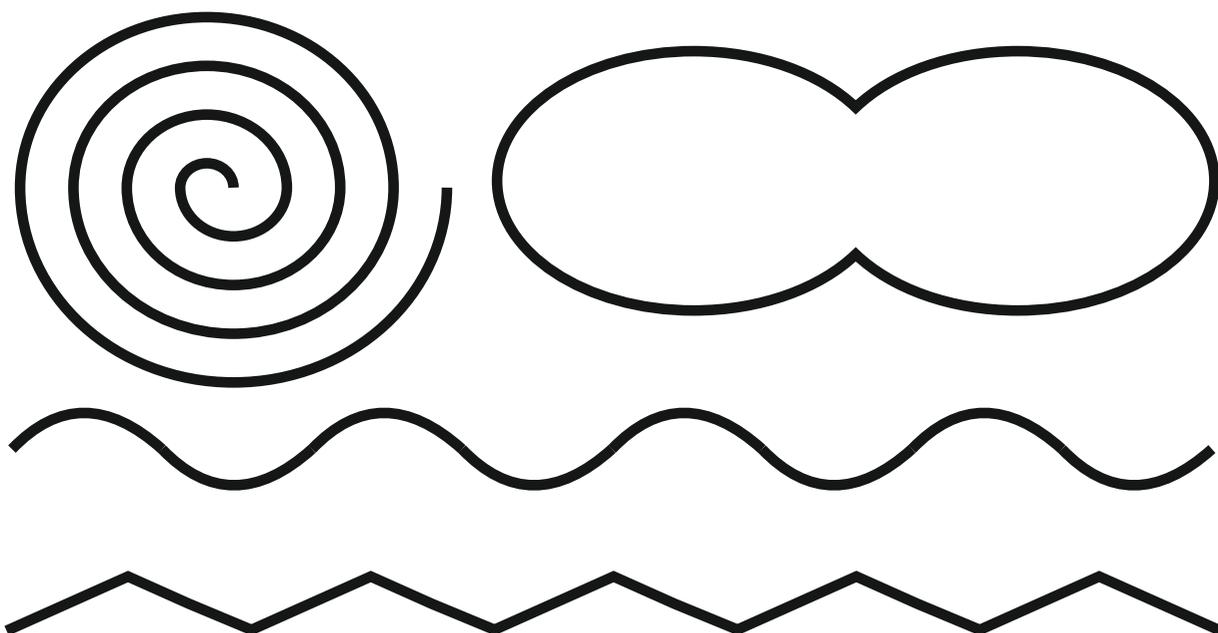
Variando la actividad → En la misma posición, pero caminar sobre el talón, luego en cuatro apoyos (rodillas y manos en el suelo).

- **A mover el cuerpo**

Trazar diferentes figuras en el suelo, tales como zig-zag, curvas, espirales y un número ocho grande. Luego desplazarse caminando siguiendo las figuras trazadas.

Variando la actividad →

El desplazamiento se puede realizar trotando, saltando, con pisadas fuertes acompañando con palmadas.



- ☒ **Saltando con una pierna**

Se forman equipos con 4 integrantes como mínimo, los equipos se ubican detrás de una línea trazada en el suelo (sería la de salida), formando hileras.

Cada integrante adopta la siguiente postura:

- una pierna flexionada llevando el pie hacia atrás.
- el tobillo es sostenido por la mano del compañero ubicado inmediatamente detrás.
- la mano que queda libre, apoyar en el hombro del compañero que se encuentra adelante.

Una vez que todos los equipos estén en la formación indicada y él/la profesor/a dé una señal, los equipos comienzan a desplazarse saltando coordinadamente hacia la línea de llegada, que estará ubicada a 2 metros de distancia de la línea de partida.

- **Formando vagones**

Formar grupos de 5 integrantes como mínimo, todos los grupos se ubican parados en hileras detrás de la línea de partida.

El juego consiste en que el primer integrante de cada equipo corre hasta una línea de llegada (trazada antes de iniciar el juego), regresa y toma de la mano al segundo integrante del equipo, éste corre con él/ella hasta la misma meta; al volver a la posición del segundo compañero/a será ir detrás del primero/a, quién tomará a su vez de la mano al tercer integrante. De este modo se irá agregando un/a compañero/a por vez.

Es suficiente que el primer integrante, quien comenzó a correr, toque la línea con el pie en cada ida.

Gana el equipo que completa la carrera sin soltarse y uniendo todos los vagones de ese equipo.

**e- Lateralidad**

- **La pata coja**

Saltar con una pierna flexionada, llevando el pie hacia atrás, luego realizar el salto con la otra pierna flexionada.

Variando la actividad

→ Saltar con una pierna flexionada con la rodilla hacia arriba, luego realizar con el otro lado.

- **Dibujando círculos**

Para realizar esta actividad uno puede estar parado o sentado, con un brazo bien extendido realizar circunducciones (dibujar círculos muy grandes en el aire), luego realizar con el otro brazo.

- **Lanzando la pelota**

Para realizar esta actividad ubicarse de la siguiente forma: parado, con las piernas separadas.

Tomar una pelota con la palma de la mano derecha, lanzarla suavemente sobre la cabeza y recepcionarla con la mano izquierda.

Variando la actividad

→ El movimiento se puede realizar de adentro hacia afuera y, de afuera hacia adentro.

2- Al finalizar las prácticas elijo cuatro de las actividades de la que he participado. Luego realizo la siguiente actividad.



3- Copio y completo la siguiente ficha por cada actividad seleccionada:

- Nombre del juego o movimiento:

.....

- Partes del cuerpo que han sido involucradas .....
- Tipos de movimientos que he practicado en esta actividad .....
- Me gustó mucho realizar esta actividad porque .....
- Lo más difícil de realizar fue .....
- Las cosas que hice para vencer lo más difícil fueron

.....

4- Una vez finalizada la actividad comparto con mis compañeros/as.

**Recuerdo:**



La práctica de movimientos, actividades físicas o deportivas ayudan de varias maneras a:

- Preparar al organismo para realizar otras actividades físicas y deportivas más difíciles.
- Conservar y mejorar el estado de salud, previniendo la aparición de enfermedades.
- Compartir con los demás compañeros/as, no solo en el juego y el deporte, sino en toda clase de actividades físicas.



## El calentamiento



**1- Realizamos las siguientes actividades con ayuda del profesor:**

**a. Formamos grupos de cuatro integrantes o más, alineados detrás de una marca realizamos una carrera a una distancia determinada.**

**b. Respondo oralmente las siguientes preguntas:**

- ¿Cómo sientes latir tu corazón?
- ¿Sientes aumentado o normal los latidos de tu corazón?
- ¿Cómo sientes la temperatura de tu cuerpo?

**c. Jugamos "A mezclarnos"**

- Para realizar este juego necesitamos señalar/delimitar el lugar donde vamos a jugar.
- El juego consistirá en caminar hacia diferentes direcciones y cuando el/la profesor/a menciona en voz alta agruparse de a 3, de a 5, o de a 8; nos agrupamos rápidamente.

Una vez que todos hayan formado los grupos volvemos a separarnos y a caminar hacia diferentes direcciones.

### Variamos el juego

Formamos grupos y realizamos las siguientes actividades:

De a 2 + 1 y formamos con el cuerpo la letra "H" en el suelo.

De a 2, llevamos en nuestras espaldas al/la compañero/a luego el/ella nos lleva de la misma forma.

De a 5, saltamos 5 veces el sapo.

De a 10, formamos una ronda y cantamos "Sale el sol".

De a 5 + 7, formamos una fila, ubicamos las manos en el hombro del compañero, nos acuclillamos y nos desplazamos 1 metro aproximadamente en esa posición; buscando a compañeros/as que nacieron el mismo mes que yo he nacido.

### Sabías que ...



Durante la realización de los juegos hay que respirar en forma adecuada, para ello debes introducir el aire por las fosas nasales lentamente hasta llenar los pulmones y luego sacar el aire lentamente por la boca.

### Recuerdo:



Si algún/a compañero/a queda sin grupo lo/a incluimos en alguno de los grupos. No es necesario eliminar a las/os compañeras/os que no lograron formar grupos. Lo importante es realizar todas las actividades, además compartir y divertirnos.



**2- Una vez finalizadas todas las actividades, respondo las siguientes preguntas:**

- ¿Me gustó el juego? ¿Por qué?
- ¿Qué fue lo más difícil durante la actividad?
- ¿Qué acciones realicé para vencer los obstáculos durante la actividad?



### Me informo

#### Calentamiento

Es un conjunto de actividades que se realiza con el fin de preparar al organismo para realizar ejercicios físicos más intensos o practicar algún deporte. El calentamiento evita contraer alguna lesión, logrando una mejor eficacia durante la actividad.

El calentamiento afecta a todo el cuerpo, no solo a una parte y produce varios efectos positivos en él, algunos de ellos son:

- El corazón bombea más cantidad de sangre y de forma más efectiva.
- Mejora la distribución sanguínea, la sangre que transporta el oxígeno y los nutrientes llegan mejor a todo el organismo.
- Mejora la coordinación entre el nervio y el músculo.
- Aumenta la capacidad respiratoria, es decir se respira mejor.
- Aumenta la temperatura corporal.
- Disminuye posibles lesiones (calambres, puntadas o desgarros).
- Mejora el funcionamiento de las articulaciones.

En el calentamiento se realizan varios tipos de ejercicios donde se trabajan todos los segmentos corporales, algunos de ellos son:



Existen otras informaciones que debemos tener en cuenta a la hora de realizar el calentamiento:

- **La duración**

Dependerá del tiempo que se disponga. El tiempo mínimo del calentamiento será de 10 a 15 minutos; éste debe ser realizado antes de las actividades y/o ejercicios que se realizarán.

- **La intensidad de los ejercicios**

Deben ser progresivos, es decir, de menor a mayor esfuerzo.

- **El inicio**

Se deben ejercitar todos los segmentos corporales, para no olvidar a ninguno se podría iniciar con la cabeza, hombro, etc., llegando hasta los pies.

- **La respiración**

Durante cada ejercicio debe realizarse la respiración adecuada.

Una sesión de calentamiento podría ser de la siguiente manera:



2- Practicamos los ejercicios de calentamiento bajo la orientación del profesor, para lo cual salimos en el patio de la escuela:

### a- Ejercicios de movimientos articulares

- **Rotación del cuello**

Para realizar este ejercicio, el cuerpo debe ser ubicado de la siguiente manera: separar las piernas según el ancho de los hombros, ubicar los brazos a los costados, la espalda recta. Iniciar la rotación del cuello empezando por la derecha y luego la izquierda.

- **Rotación de los hombros**

Ubicar el cuerpo de la misma forma que en el ejercicio anterior.

Rotar los hombros desde la posición inicial llevándolos hacia atrás, luego desde atrás hacia adelante.

- **Subir y bajar los brazos**

Para realizar este movimiento se debe ubicar el cuerpo como los ejercicios anteriores, o también estando sentado.

Con los brazos extendidos al frente, subir y bajar de forma intercalada, se puede realizar con los dos brazos al mismo tiempo o en forma alternada.

## Variando el ejercicio

Se puede realizar tomando un bastón (palo de escoba) con ambas manos separándolas a lo ancho del hombro, con los brazos extendidos, subir y bajar los brazos.

- **Rotación de muñecas**

Para la ejecución de este movimiento uno puede estar sentado o parado. La rotación de las muñecas se realiza de afuera hacia adentro y luego de adentro hacia afuera.

- **Flexión y extensión de la cadera**

Ubicar el cuerpo de la siguiente forma: parados/as, con la espalda recta, las piernas separadas a lo ancho del hombro, las manos apoyadas en la cintura.

Llevar el tronco hacia adelante manteniendo la espalda recta y luego volver a la posición inicial.

- **Flexión y extensión de rodillas**

Para la realización de este ejercicio es necesario que el cuerpo se ubique de la siguiente manera: parado, con las piernas separadas a lo ancho del hombro, el tronco recto, las manos pueden ir apoyadas en la cintura o en levantar los pies del suelo.

- **Rotación de tobillos**

Este ejercicio requiere que el cuerpo esté de pie, los brazos pueden estar ubicados a los costados o apoyados en la cintura, apoyar la punta de uno de los pies al suelo y hacerlo girar hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Realizar en el mismo ejercicio con el otro pie.

## b- Ejercicios de desplazamientos

- **Variamos el ejercicio**

→ Trotar y caminar hacia diferentes direcciones:

- Adelante - atrás.
- Laterales.
- Zig-zag.
- Curvas.
- Espirales.

→ **Los pasos pueden ser:**

- Cortos y largos.
- Lentos y rápidos.
- En punta de pie.
- Con el talón.
- Con el borde externo o interno del pie.

→ **Realizar otra acción para complementar:**

- Palmadas.
- Pisadas.

### Recuerdo:



Realizar 8 a 10 repeticiones cada ejercicio.

En algunos ejercicios puedes utilizar elementos como pelotas, bastones, cintas, etc. Además puedes trabajar solo/a o con otro compañero/a.

Este ejercicio se puede realizar en forma individual, en parejas o en grandes grupos dependiendo del total de compañeros/as.

### c- Ejercicios de estiramientos

Parado con los pies y las piernas juntas, los brazos extendidos hacia arriba con las manos entrelazadas, estirar el cuerpo hacia arriba.



Posición de pie con las manos tomadas por detrás, flexionar la cadera hacia el frente, llevando la espalda hacia el frente en forma recta.

De pie cruzar un brazo delante del cuerpo, mientras que el otro brazo lo aprieta ligeramente.



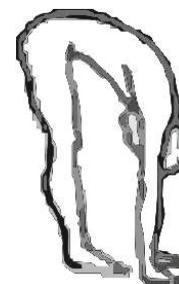
De pie flexionamos una pierna llevándola hacia atrás sosteniéndola con una mano.



De pie cruzamos alternadamente los brazos por detrás de la cabeza, ayudados por la mano opuesta.



De pie con las piernas separadas. Flexionar una de las piernas, manteniendo la otra estirada y desplazar el peso del cuerpo hacia el lado de la flexión, manteniendo el eje del cuerpo centrado.



De pie con las piernas separadas, bajar el torso hasta tocar el piso con las manos.



### 3- Pienso y respondo

- ¿Por qué es importante realizar el calentamiento?
- ¿Qué debo tener en cuenta a la hora de realizar el calentamiento?
- ¿Cuál es el lugar ideal para realizar el calentamiento u otras actividades físicas? ¿Por qué?



**4- Elaboro una sesión sencilla de calentamiento, seleccionando algunos de los ejercicios practicados en la clase, además tengo en cuenta las informaciones analizadas. Luego comparto con mis compañeros.**



**5- Elaboro un cronograma de todas las actividades que realizo durante la semana, incluyendo los días que practicaré la sesión de calentamiento que he preparado. Coloco en un lugar visible de mi casa.**

### Recuerdo:



Es recomendable iniciar la mañana o terminar la jornada (aunque en realidad se puede hacer en los ratos libres) estirando los brazos conjuntamente con los pies en punta ascendiendo y descendiendo al son de una música marcada, para luego hacerlo separadamente por cada lado (se recomienda empezar haciendo 8 a 10 veces cada ejercicio).

# Unidad V

## Deportes y recreación

4°  
Grado  
EEB



### Capacidades

- Conoce las reglas básicas de las modalidades atléticas individuales: carrera 50 mts. (dimensiones del carril y las salidas falsas), salto largo (dimensiones, forma del saltómetro y descalificaciones) y lanzamiento de bala (dimensiones, forma del implemento y del lanzómetro, las descalificaciones).
- Practica ejercicios de iniciación deportiva, a través de juegos, en las modalidades atléticas individuales seleccionadas aplicando los reglamentos y fundamentos básicos.
- Comprende las reglas básicas (dimensiones de la cancha, número de jugadores, faltas y sanciones) y los fundamentos técnicos básicos del hándbol, (tipos de pases, tipos de recepciones, conducción de la pelota y tiros al arco)
- Aplica conocimientos de las reglas y fundamentos técnicos básicos en la práctica del hándbol.

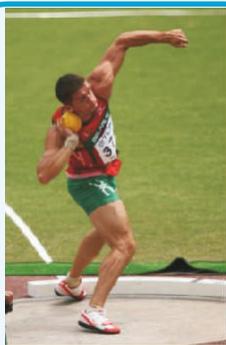


## El atletismo



1- Observo las siguientes imágenes y comento con mis compañeros.

A



B



C



2- Respondo las siguientes preguntas.

- ¿Qué se encuentra realizando el atleta de la imagen A?
- ¿Cómo se llaman las disciplinas que se encuentran realizando los atletas de la imagen B y C?
- ¿Haz practicado una de estas disciplinas?



### Me informo

#### Atletismo

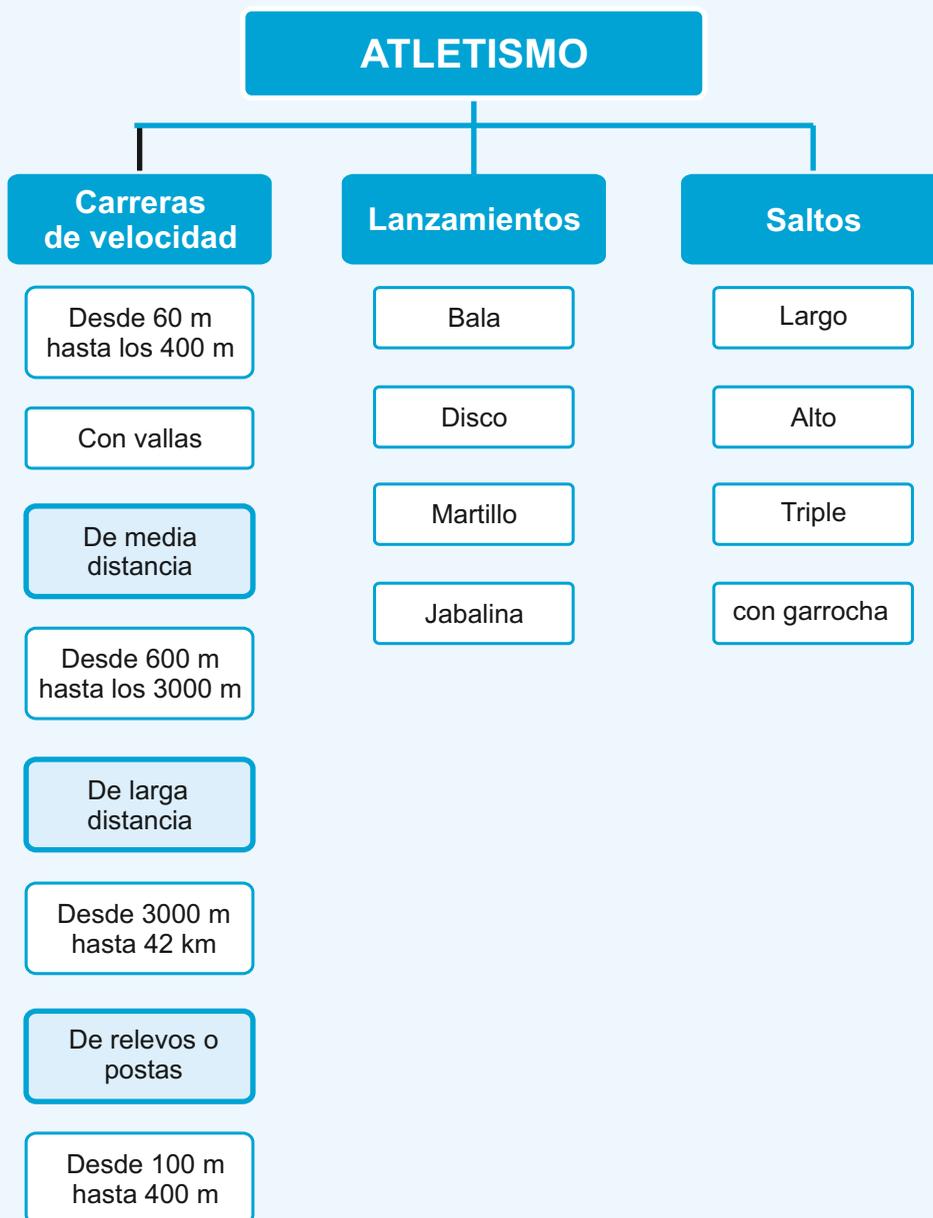
Es un deporte que abarca un conjunto de pruebas físicas que manifiestan los movimientos naturales del ser humano como caminar, correr, lanzar y saltar. Están presente en la mayoría de los deportes.

Las pruebas que se realizan en el atletismo se practican en forma individual y, en algunos casos, en equipo.

Estás se clasifican en tres grandes grupos:

- a- Carreras y marcha.
- b- Saltos.
- c- Lanzamientos.

Estas pruebas a su vez se vuelven a clasificar en otras. Estas se aprecian en el siguiente esquema:



Las reglas del atletismo son varias debido a que cada modalidad o prueba posee las suyas. A continuación, se mencionan algunas de las reglas de la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF, por sus siglas en inglés, International Amateur Athletic Federation) de las modalidades que se trabajarán en este grado.

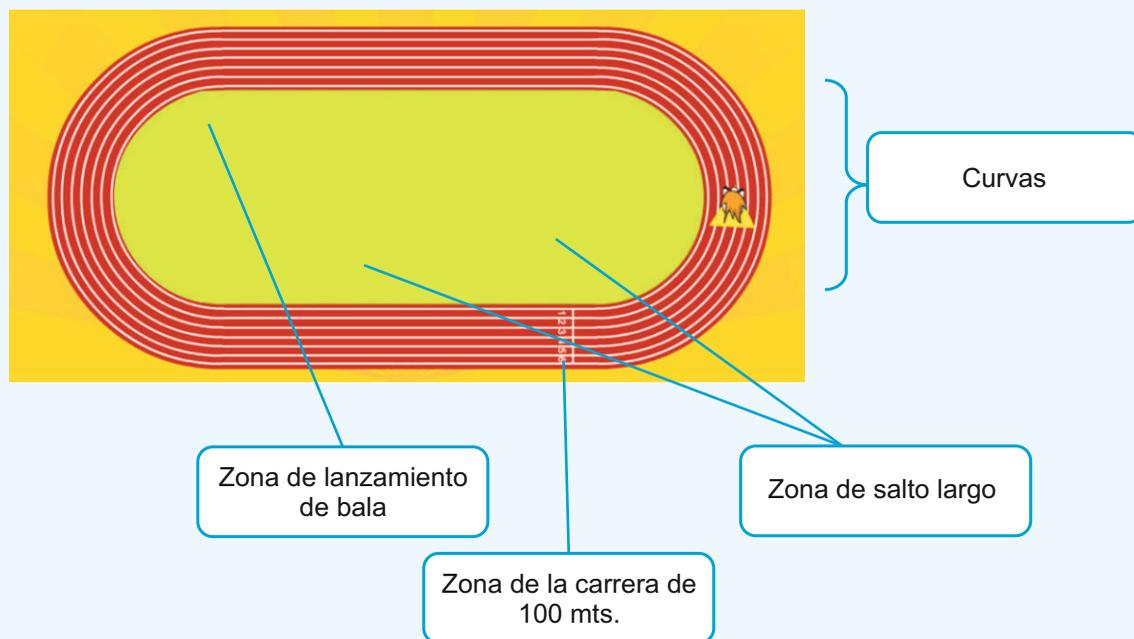
4°  
Grado  
EEB

### a- El lugar donde se realizan las pruebas

Las competencias o pruebas de atletismo se realizan en la pista de atletismo. La cual presenta características que a continuación se describen:

- Es de forma ovalada y mide 400 m.
- Consta de dos líneas rectas paralelas y dos curvas.
- Posee 6 u 8 calles o andariveles donde se realizan las diferentes carreras. Cada andarivel mide 1,22 m. de ancho, están enumerados (el número 1 siempre se encuentra hacia el interior), separados por líneas blancas de 5 cm de ancho.

Las demás pruebas como saltos y lanzamientos también se realizan en la pista, pero se encuentran en la zona del césped o pasto. En el siguiente gráfico se aprecian las ubicaciones de las diferentes zonas.



## b- Carrera de velocidad

La carrera de 100 mts se realiza en una de las rectas, la partida de la carrera como la llegada debe estar señalada por una línea blanca de 5cm de ancho.

- Los atletas pueden realizar dos tipos de salidas, dependiendo de la distancia que correrán, así tenemos:

**a- La salida baja:** la realizan los atletas que corren distancias entre 60 m y 400 m.

**b- La salida alta:** la realizan los atletas que corren a partir de los 400 m en adelante.

### Conociendo más acerca de la salida baja:

Para realizar la salida de una carrera debe estar trazada en el suelo una línea de 5 cm de ancho.

La salida baja consta de 3 tiempos, el juez de salida va mencionando cada tiempo, el atleta debe ir adoptando la posición que corresponda. A continuación se describen:

#### 1er. tiempo



El atleta se ubica flexionando ambas piernas, una pierna debe estar más adelantada que la otra con la rodilla totalmente apoyada en el suelo.

Las manos se ubican detrás de la línea de salida, apoyando las yemas de los dedos en el suelo. Las manos deben estar separadas a lo ancho del hombro. El cuerpo debe permanecer en equilibrio y la cabeza relajada.

#### 2do. tiempo



La rodilla de la pierna atrasada que se encuentra apoyada en el suelo, se separa del mismo, quedando ambas piernas semiflexionadas, la cadera se eleva un poco más que los hombros, los cuales se encuentran perpendiculares a las manos, manteniendo los brazos bien extendidos con el peso del cuerpo repartido en las manos apoyadas en el suelo.

### 3er. tiempo



Cuando el juez da la orden de partida, los brazos se separan del suelo, el cuerpo se mueve hacia adelante, la pierna retrasada avanza mientras que la otra se impulsa con energía.

### Las salidas falsas o salidas nulas

Se denomina salida falsa o nula a algunas acciones que puede realizar el atleta antes de la salida, algunas de esas acciones son:

- Si el atleta que interrumpe sin necesidad alguna, el proceso de salida o se demora en adoptar las distintas posiciones, se considerará que ha cometido salida nula.
- Si un competidor después de que el juez de salida mencione ¡A sus puestos! o ¡Listos!, molesta a otros participantes haciendo ruido o de alguna u otra forma los distraiga, puede considerarse una salida falsa.
- Cuando el atleta se mueve después de haber adoptado la posición definitiva de partida y antes del disparo o ruido del silbato, también se considerará que ha cometido salida nula o falsa.
- Cuando más de un participante salga antes del disparo o de la señal para partir, se considerará que ha cometido salida nula.
- En cada carrera está permitido que el competidor cometa una sola o única salida nula, si realiza más de una será descalificado y no podrá realizar la carrera.

### Otras reglas:

- Si el atleta empuja a otro u obstruye el paso impidiéndole avanzar será descalificado.
- Si un participante abandona voluntariamente la pista no se le permitirá continuar con la carrera.

### c- Salto largo

En esta prueba el atleta debe correr con la mayor velocidad, unos 15 m aproximadamente hasta llegar a la tabla de batida o impulso, donde dará un salto para finalmente, caer en el foso o cajón de arena.

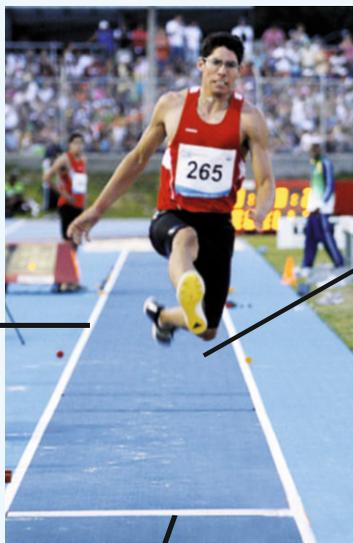
**El lugar donde se realiza el salto largo tiene las siguientes partes y características:**

**La tabla de batida o impulso:**

Es el lugar donde el atleta se impulsa para realizar el salto.

La tabla tiene una forma rectangular, mide 1,22 m de largo y 0,20 m de ancho, y 10 cm de grosor, puede ser de madera u otro material rígido de color blanco.

Está ubicada al final del pasillo, enterrada al mismo nivel que el pasillo y el foso de caída, situada entre 1 y 3 m desde el borde más próximo del foso de caída.



**El pasillo o calle:**

Es el lugar donde el atleta realiza la carrera, mide 40 m de largo y 1,22 m de ancho.

**El cajón de arena o foso de caída:**

Luego de realizar el salto el atleta cae en el cajón de arena.

El cajón o foso de caída deberá medir un mínimo de 2,75 m y un máximo de 3 m de ancho y 10 m de largo.

Deberá estar cubierto por arena y la superficie de dicha arena deberá estar a nivel con la tabla de batida.

**El salto podrá ser nulo cuando el atleta:**

- Al pisar la tabla para tomar impulso la sobrepasa.
- Salta desde el exterior de cualquiera de los extremos de la tabla.
- Cae, luego del salto fuera del foso de arena.
- Después de haber completado un salto, camina hacia atrás por la zona de caída, debe retirarse por delante del foso.
- Realiza cualquier tipo de salto con voltereta.

**Otras reglas del salto:**

- El atleta tiene 3 oportunidades o intentos para realizar el salto. La mejor marca de sus tres saltos es la que entra en competencia con la de los demás competidores.
- Los saltos se miden desde la huella más próxima hecha en el foso de arena, por cualquier parte del cuerpo o miembros hasta la línea de batida.
- El saltador tiene 2 minutos para realizar su salto después de haber sido avisado por el juez, si se pasa ese tiempo será descalificado.

### d- Lanzamiento de bala

Para realizar esta prueba se necesita un implemento denominado "bala" la cual posee las siguientes características.

- Debe ser macizo de hierro u otro metal que no sea muy blando.
- Debe tener una forma esférica y la superficie del peso o bala será lisa y no áspera.
- El peso máximo para hombres es de 7, 260 kg y para mujeres es de 4kg.

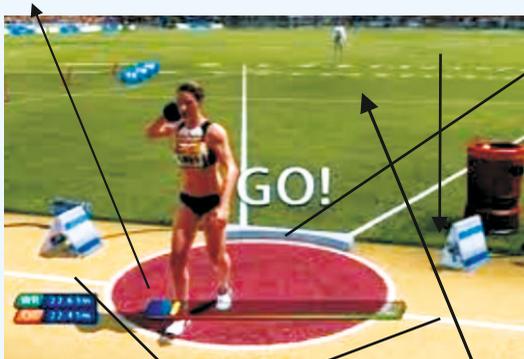
El atleta debe lanzar el implemento o la bala desde el hombro con una sola mano, el implemento debe tocar el cuello o la barbilla, y la mano no puede descender o bajar de esta posición durante la acción del lanzamiento. Además, el implemento no debe ir más atrás del plano de los hombros.

**El lanzamiento se realiza desde una instalación que posee las siguientes formas y características:**

#### Un círculo:

Trazado en el suelo, el borde del mismo será un aro de hierro, pero la parte superior debe quedar al nivel del suelo.

La parte interior del círculo puede estar construida con asfalto u hormigón o de algún material firme, pero no resbaladizo. La superficie interior del círculo debe ser plana y situada a 6 cm más abajo que el borde del aro del círculo.



#### El contenedor:

Tiene una forma de arco, debe ser de madera o de cualquier otro material. Debe medir 11,2 cm a 30 cm de ancho, 1,22 cm de largo y 10 cm de altura en relación con el nivel del interior del círculo.

El borde del contenedor debe coincidir con el borde interior del círculo, además estará fijado al suelo.

#### Líneas blancas:

Debe trazarse en el medio del círculo una línea blanca de 5 cm de ancho, la misma línea debe extenderse a 75 cm a cada lado del círculo.

#### Zona de caída:

Lugar donde debe caer el implemento. Son dos líneas blancas de 5 cm de ancho, dichas líneas pueden seguir una línea radial desde el centro del círculo.

### El lanzamiento será nulo cuando el atleta:

- Ingresar por delante pasando sobre el contenedor para realizar el lanzamiento.
- Separar la bala del cuello en el momento del lanzamiento.
- Se retira por delante pasando sobre el contenedor, al finalizar el lanzamiento.
- Pisa el muro o tabla de contención durante el lanzamiento o después.
- Sale del círculo, aunque sea por la zona posterior, antes de que el implemento toque el suelo.
- Lanza el implemento y este cae fuera de la zona de caída.

### Otras reglas del lanzamiento:

- No se permitirá a los competidores utilizar guantes, o atarse los dedos juntos con una cinta. En caso de alguna herida abierta el comité decidirá si el atleta lo puede usar.
- El atleta podrá utilizar cinturón de cuero o de algún otro material apropiado para proteger la espalda de lesiones.
- Tendrá tres oportunidades para lanzar.
- La mejor marca es la que clasifica para competir con las demás marcas de los otros atletas.
- Se medirá el lanzamiento desde la marca más cercana de la huella producida por la caída de la bala o peso, hasta el interior de la circunferencia del círculo a lo largo de una línea hasta el centro del círculo.



### 3- Formamos grupos de trabajo y realizamos las siguientes actividades:

- Cada grupo elige en forma aleatoria una de las pruebas estudiadas anteriormente.
- En un lugar del patio de la institución con los recursos disponibles se preparan las instalaciones de cada prueba, de acuerdo a las características descritas en el reglamento.
- Cada grupo explica a los demás compañeros cómo prepararon las instalaciones, las características y funciones de cada una de las partes.



### 4-Elaboro una conclusión acerca de los siguientes puntos del Atletismo:

- a- Concepto
- b- Historia
- c- Las pruebas que abarca



**5- Copio en mi cuaderno los ítems con sus respectivas opciones, luego subrayo la respuesta correcta:**

- La pista de atletismo presenta las siguientes características:
  - a- Es cuadrangular.
  - b- Mide 400 m de largo.
  - c- Presenta dos líneas rectas y dos curvas.
  - d- Todas las opciones son correctas.
  - e- Las opciones b y c son las correctas.
- El lugar por donde se realizan las carreras se denomina:
  - a- Andarivel.
  - b- Pista.
  - c- Calle.
  - d- Todas las opciones son correctas.
  - e- Las opciones a y c son las correctas.
- La salida baja en la carrera consta de:
  - a- Dos tiempos.
  - b- Tres tiempos.
  - c- Un tiempo.
  - d- Todas las opciones son correctas.
  - e- Ninguna de las opciones son correctas.
- Las salidas son consideradas falsas o nulas cuando:
  - a- El atleta sale antes que el juez de salida indique la señal para partir.
  - b- El atleta molesta a los demás participantes una vez que han adoptado la posición para salir.
  - c- Un participante abandona voluntariamente la carrera.
  - d- Todas las opciones son las correctas.
  - e- Las opciones a y b son las correctas.
- Las instalaciones que forman parte del salto largo son:
  - a- El pasillo.
  - b- La tabla de batida.
  - e- El cajón de arena.
  - f- Todas las opciones son correctas.
  - e- Las opciones a y b son las correctas.
- El ítem que contiene la secuencia correcta del salto largo es:
  - a- Carrera, salto y caída.
  - b- Salto, carrera y caída.
  - c- Solo salto.
  - d- Ningunas de las opciones son correctas.
  - e- Las opciones a y b son correctas.

7- El salto será nulo o descalificado cuando el atleta:

- a- Cae al foso de arena.
- b- Pisa la tabla para tomar impulso.
- c- Se retira por pisar la tabla de batida.
- d- Todas las opciones son correctas.
- e- Las opciones a y b son correctas.

8- En la carrera de 100 m se debe realizar la salida:

- a- Alta.
- b- Baja.
- c- Ambas opciones son correctas.
- d- Ninguna de las opciones son correctas.
- e- Nula.



**6- Copio en mi cuaderno las palabras que se encuentran en el recuadro, luego realizo las siguientes actividades referentes a la salida baja:**

- a- Enumero de acuerdo a los tiempos que anuncia el juez en la salida baja.
- b- Uno cada palabra con la descripción que corresponda.

**Listos ...**

Se flexionan ambas piernas, una pierna debe estar más adelantada que la otra con la rodilla totalmente apoyada en el suelo.  
Las manos se ubican detrás de la línea de salida, apoyando las yemas de los dedos en el suelo.

**¡A sus marcas! ...**

Ambas piernas quedan semiflexionadas, la cadera se eleva un poco más que los hombros, los brazos bien extendidos y el peso del cuerpo repartido en las manos apoyadas al suelo y la mirada baja.

**¡Ya! ...**

Los brazos se separan del suelo, el cuerpo se mueve hacia adelante, la pierna retrasada avanza mientras que la otra se impulsa con energía.



**7- Completo con V si la frase es verdadera o F si es falsa. Justifico por qué son falsas.**

a) Un atleta que salga antes que dé la orden de salida el juez se considera salida falsa.

(.....).....

b) El atleta puede utilizar guantes para realizar el lanzamiento de bala.

(.....).....

c) En el salto largo el atleta tiene una oportunidad para realizar la prueba.

(.....).....

d) El saltador dispone del tiempo necesario para realizar el salto.

(.....).....

e) El lanzamiento de bala queda invalidado cuando el atleta se retira de las instalaciones antes que el implemento toque el suelo.

(.....).....

f) En el lanzamiento de bala el atleta puede utilizar un cinturón de cuero para protegerse contra lesiones en la espalda.

(.....).....



**8- En el patio de la escuela, con ayuda del profesor practico la técnica del lanzamiento de bala, salto largo y la salida baja de la carrera.**



**9- Averiguo acerca de atletas paraguayos, elijo a un/una atleta, luego completo los siguientes datos:**

- Nombre y apellido.
- Edad.
- Prueba que realiza.
- Edad en que inició la práctica.
- Logros que ha obtenido a nivel nacional e internacional.
- Algún otro dato interesante.



**10- Comparto mi trabajo con los demás compañeros y lo coloco en el rincón de Educación Física.**

**Recuerdo:**



Para trazar la forma de cada instalación o lugar donde se debe realizar la prueba lo puedes realizar con elementos muy sencillos. Por ejemplo: Si el patio de la escuela es de piso o una superficie dura podrías trazar las figuras con ayuda de alguna tiza, en el caso que se disponga de arena podrías trazar con algún elemento que permita dibujar en la tierra y si se cuenta con césped podrías marcar con hilo de ferretería.



## Ejercicio de iniciación deportiva

Para lograr un buen salto largo, una buena salida baja o un buen lanzamiento debes realizar algunos ejercicios que te permitirán adquirir y mejorar algunas cualidades físicas, tales como la coordinación, la agilidad, la flexibilidad, la velocidad, entre otros. Esta adquisición a su vez te permitirá realizar una buena técnica de cada modalidad atlética propuesta para trabajar en este grado.

4°  
Grado  
EEB



### 1- Realizamos algunos ejercicios educativos para cada modalidad:

#### a- Salida baja

- **Salidas desde diferentes posiciones:**
  - Sentado con las piernas totalmente extendidas
  - Acostado de espalda
  - Acostado mirando al suelo, boca abajo
  - Arrodillado sobre ambas rodillas
- **Reacción de partida:**
  - Partir parado desde una línea utilizando una variedad de señales:
    - Auditiva:** la voz de ¡Ya!, haciendo sonar el silbato o dando una palmada.
    - Visual:** Bajando una bandera o el brazo.
- **Partida siguiendo los tiempos:**
  - **"A sus marcas":**  
El pie de adelante a un paso y medio de la línea de salida y a un paso y medio entre los pies.  
Las manos deben estar detrás de la línea y extendidas un poco más que el ancho del hombro.
  - **"Listos":**  
Mover las caderas levemente arriba de los hombros y mantener la posición por 2 a 3 segundos antes de volver a la posición de "A sus marcas".
  - **"¡Ya!" o sonido del silbato:**  
Desplazarse hacia adelante enérgicamente.

#### Recuerdo:



La técnica de salida baja consta de tres tiempos:

**1er. tiempo: Corredores a sus marcas.**

**2do. tiempo: ¡Listos...!**

**3er. tiempo: ¡Ya!**

## b- La carrera

Para la práctica de los siguientes ejercicios y juegos es recomendable marcar y delimitar una superficie, lo aconsejable es aproximadamente de 20 m x 20 m.

### **Aceleraciones:**

Desde la posición de parado sobre el césped detrás de una línea previamente trazada con los pies separados a lo ancho del hombro. Luego, permitir que el peso del cuerpo vaya hacia adelante y acelerar gradualmente hasta donde el cuerpo permita, luego desacelerar lentamente, manteniéndose erguido. Volver caminado.

### **Patadas en los glúteos:**

Trotar hacia adelante lentamente, el talón se eleva rápidamente hacia el glúteo. Las caderas deben estar erguidas, las puntas de los pies y los talones deben estar hacia arriba. Evitar arrastrar los pies en el suelo.

### **Elevación de rodillas:**

Se puede realizar marchando, saltando o corriendo. El cuerpo debe estar erguido, las rodillas se elevan en forma alternada hasta la cintura aproximadamente, paralela al suelo.

### **Skipping:**

Se realiza con una carrera con poco desplazamiento con rápida y pronunciada elevación de rodillas. La pierna sube bien flexionada, pero permanece muy extendida en su acción de impulso. El pie se apoya en el metatarso.

### **Cacería de la pelota:**

Para realizar esta actividad es necesario formar equipos ubicados en filas, uno de los estudiantes estará ubicado de espaldas a 1 m aproximadamente de todos los grupos, quien hará rodar una pelota hacia adelante. De inmediato los primeros de todos los grupos salen en busca de la pelota.

Se otorgará un punto al equipo que haya tomado la pelota.

Luego, corren los números 2 y así sucesivamente hasta que todos hayan corrido.

### c- El salto largo

Se debe prestar atención a la entrada en calor o calentamiento antes de la realización de los siguientes ejercicios y juegos. Es importante incluir en los estiramientos los principales segmentos corporales con mayor involucramiento en el salto, se debe prestar atención durante el estiramiento, ya que se deben incluir los músculos que actúan activamente en el salto largo.

Los ejercicios y juegos que a continuación se presentan se pueden realizar en el suelo, utilizando elementos tales como vallas, pelotas, conos, etc.

#### **Descubriendo la pierna dominante:**

Flexionar la pierna izquierda y con la pierna derecha realizar saltos cortos en una distancia aproximadamente de 10 m. Retornar al lugar de la salida realizando el mismo ejercicio pero flexionando la pierna derecha.

#### **Salto con ambos pies:**

Este ejercicio posibilita la correcta caída con ambos pies, luego del salto al foso de arena.

Para la ejecución de este ejercicio ubicarse parado al principio del cajón o foso de arena, los brazos deben ubicarse al costado del cuerpo. En el momento de realizar el salto, el cuerpo y los brazos deben balancearse aproximadamente 3 veces acompañados de una flexión de las piernas; en el tercer balanceo saltar al foso de arena cayendo con ambos pies y llevando el tronco y los brazos hacia adelante.

#### **Salto sin impulso:**

Trazar dos líneas, una de salida y otra de llegada, separadas aproximadamente a 5 m. de distancia.

Formar grupos, ubicarse en filas y enumerarse.

El ejercicio consiste en: el primer integrante o el número uno realiza un salto desde la línea de partida, la marca dejada por los talones en el lugar donde caerá, es la marca que tomará el segundo integrante o número dos para realizar el segundo salto.

Así sucesivamente, todos los integrantes irán tomando posición en la marca dejada por sus compañeros que saltaron anteriormente.

#### d) Carrera y salto con obstáculo:

Para realizar esta actividad se necesitan los siguientes elementos:

- Una línea trazada en el suelo que marcará la salida, ubicada a 5 m aproximadamente del cajón de arena.

- El cajón o foso de arena.
- Dos postes o estacas que irán incrustados en el cajón de arena.
- Goma elástica que irá sujeta a ambos postes o estacas. La altura de la goma será aproximadamente a 1 m del suelo, y, que los integrantes se ubiquen en filas.

El ejercicio consiste en que el primer estudiante parta desde la línea de salida realizando una carrera, salte desde el borde del cajón sobre la goma sin tocarlo, y tratando de caer lo más lejos posible.

#### Variando la actividad:

- Trazar en el suelo una línea de 30 m de ancho, ubicada a 50 cm aproximadamente del borde el cajón de arena, simulando la tabla de batida.
- El estudiante deberá pisar o tomar impulso en la línea trazada para realizar el salto.



### Recuerdo:



La técnica del salto largo consta de las siguientes fases:

- **1º. Fase: De aproximación.**

Donde hace referencia a la carrera previa que debe realizar el atleta antes de ejecutar el salto. La distancia aproximada de la carrera sería entre 10 y 20 pasos, aumentando la velocidad progresivamente a medida que se aproxima a la tabla de impulso.

- **2º. Fase: El impulso.**

En esta fase se debe apoyar la planta del pie dominante en la tabla de batida, la otra pierna se eleva.

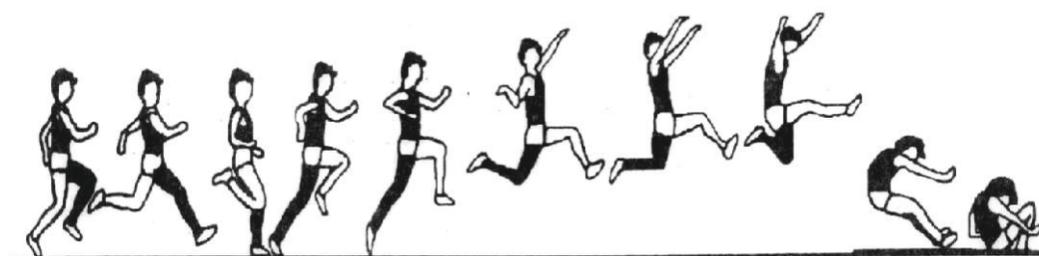
- **3º. Fase: El vuelo o la suspensión en el aire**

El atleta durante el vuelo debe evitar inclinar el tronco hacia delante o atrás durante esta fase. La pierna de pique está arrastrada la mayor parte del vuelo, se flexiona y extiende hacia delante y arriba para caer.

- **4º. Fase: Caída.**

El atleta debe llevar los brazos y el tronco hacia delante y abajo. Acercar las piernas al cuerpo, luego extender las piernas y flexionar de nuevo levemente antes de tocar el piso.

Cuando los pies aterrizan en la arena, sentarse sobre ellos.



1ra. Fase  
De aproximación

2da. Fase  
El impulso

3ra. Fase  
El vuelo

4ta. Fase  
Caída

## e- El lanzamiento de bala

Para iniciar los ejercicios y juegos se debe utilizar una pelota bien pesada.

### • Lanzar por encima del obstáculo:

Para realizar este juego se precisan 2 postes, una goma elástica y 2 pelotas lo más pesadas posible.

Los postes deben estar ubicados en el suelo y la goma sujeta en ambos postes aproximadamente a una altura de 2 m del suelo.

Se debe trazar en el suelo una línea que estará ubicada a 3 m de distancia de la goma. Esta línea será la de lanzamiento.

El ejercicio consiste en lanzar la pelota con las dos manos desde la línea de lanzamiento, realizando una semiflexión de las piernas para tener más impulso y así, lanzar con mucha fuerza.

### Variaciones del ejercicio:

- 1- Lanzar con una mano y una pierna más adelantada que la otra. Al finalizar el lanzamiento, la pierna adelantada debe quedar lo más extendida posible.
- 2- Trazar zonas de caída del otro lado de la goma, donde cada zona tendrá un puntaje asignado, entonces, siguiendo misma posición que en la variante 1, se le asigna puntajes al lanzamiento que se realiza dependiendo de la zona donde haya caído.

### Recuerdo:



Para realizar un buen lanzamiento es fundamental un buen apoyo de las piernas y una acción final muy enérgica, que permitirá la movilización de la cadera, o simultáneamente de toda la musculatura corporal.

### Lanzamiento frontal parado:

Para realizar este ejercicio se necesita una pelota pesada.

Los pies deben estar separados en proporción a la separación de los hombros, tomar la pelota con ambas manos y realizar el lanzamiento de la pelota desde la altura del pecho hacia adelante.

Para realizar un buen lanzamiento es necesario inclinar ligeramente el tronco hacia atrás, de esa forma se tendrá más fuerza en el momento de lanzar.

- **Conociendo el implemento.**

Palpar el implemento, luego ubicar la bala en la base de los dedos índice, medio y anular, los cuales deben estar ligeramente separados.

Una vez posicionadas correctamente en la mano colocar la bala contra el cuello un poco por debajo de la barbilla y simular que será lanzada.

Toma correcta del  
implemento



Ubicación correcta del  
implemento



- **Aprendiendo el gesto final.**

Para iniciar este ejercicio se debe cargar el peso del cuerpo sobre la pierna derecha semiflexionada. Con el tronco girado y ligeramente flexionado, y el brazo izquierdo cerrándose.

El movimiento del ejercicio consistirá en: rotar la pierna derecha, enderezar el tronco, extender ambas piernas mirando al frente y lanzar.



- **Técnica del lanzamiento de bala:**

**1º Fase: Preparación**, para lograr la técnica correcta el alumno debe apoyar la bala en la base de los dedos, luego llevar el implemento en la parte de adelante del cuello con la mano dominante.

**2º Fase: El lanzamiento**, el peso del cuerpo está sobre la pierna dominante, el tronco se mantiene algo encorvado. Cuando comienza el lanzamiento el peso del cuerpo es soportado por la pierna dominante. Luego, se gira la cadera hacia delante con una rápida extensión de la pierna dominante. La bala se impulsa con el codo elevado.

**3º Fase: Recobro**, en esta fase luego de soltar la bala se debe realizar un cambio de pierna, donde la pierna dominante pasaría al frente y la pierna libre quedaría atrás.



**2- Realizamos las siguientes actividades en pequeños grupos de trabajo:**

- Elegimos una de las modalidades estudiadas.
- Elaboramos un esquema en un cartel, acerca de las técnicas de la modalidad seleccionada.
- Compartimos con los demás compañeros a través de una exposición y demostramos las técnicas.



## El hándbol y sus reglas



### Me informo

#### El hándbol

Es un deporte colectivo en el que compiten dos equipos de 6 jugadores cada uno. El objetivo del juego es introducir la pelota con ayuda de las manos en el interior del arco o portería, defendida por el equipo contrario.

#### Un poco de historia

En la antigua Grecia ya se practicaba un juego de pelota con la mano, conocido como el “juego de ucrania”, en el que se utilizaba una pelota del tamaño de una manzana y los participantes debían procurar que no tocara el suelo.

Los orígenes modernos del balonmano fue aproximadamente del siglo XIX, son varios los países europeos que se atribuyen la invención del handbol. Uno de ellos es Dinamarca, donde el profesor de Educación Física Holger Nielsen introdujo en el año 1868 aproximadamente, un nuevo juego con pelota pequeña en un instituto de enseñanza media. Se trataba de meter goles en un arco de manera semejante al fútbol, pero manejando la pelota con las manos. Era una práctica recreativa.

#### Las reglas del juego

Las reglas del hándbol son varias, algunas de las que estudiaremos en este grados se mencionan a continuación:

**a- El equipo:** Lo forman 6 jugadores de campo y un arquero. En el banquillo permanecen los jugadores suplentes que son 4 y un arquero. Un equipo tiene que tener en el terreno de juego por lo menos 5 jugadores para iniciar el partido.

Los jugadores visten camiseta con un número identificativo visible en su parte delantera y trasera, pantalones cortos y calzado deportivo. El arquero debe tener otra indumentaria distinta al resto de los jugadores.

**b- El partido:** Se juegan 2 tiempos de 30 minutos con un descanso de 10 minutos, sin prórroga. En algunos casos, como en las semifinales o finales de un partido se juegan dos tiempos suplementarios de 5 minutos.

En el caso de empate hay una segunda prórroga de 5 minutos.

**c- Árbitros:** El partido está dirigido y verificado por dos árbitros, un anotador y un cronometrador.

**d- El campo de juego:** La cancha según sus reglamentos técnicos, tiene una forma rectangular y sus dimensiones son de 40 m de largo y 20 m de ancho. El campo está dividido en dos mitades por una línea central, y dos áreas de portería.

En sus extremos se encuentran los arcos, que tienen 3 m de ancho por 2 m de alto, en los postes se encuentra sujeta la red sin estar tensa.

### El área de portería presenta una línea de 6 m

**La línea de tiro libre** está delimitada por una línea discontinua, que se encuentra a 9 m de la portería.

**El punto de penal** está situado a 7 m del centro de cada una de las porterías. A cada lado, y a 4,5 m de la línea central.

**La zona de cambio** de jugadores para cada equipo se extiende desde la línea central a una distancia de 4,5 m de ella. Este punto final de la línea de cambio está delimitado por una línea que es paralela a la línea central, extendiéndose 15 cm hacia dentro de la línea de banda y 15 cm hacia fuera de ella.

**e- El balón o pelota:** Es de forma redonda recubierto con cuero o un material sintético. Para hombres adultos y jóvenes presenta 56-60 cm de diámetro y un peso de 425- 475 gr para mujeres adultas y jóvenes 54-56 cm de diámetro y un peso de 325- 400 gr.

**f- Cambio de jugadores o sustituciones:** Se deben realizar en las zonas de cambio. Los cambios se pueden efectuar en cualquier momento, sin avisar al anotador y siempre que el jugador reemplazado haya salido antes que ingrese el jugador reemplazante.

### g- En cuanto al toque correcto de la pelota:

- Puede ser tocada con las manos, los brazos, el tronco y la cabeza pero nunca con los pies.
- El arquero es el único jugador que puede emplear cualquier parte del cuerpo para parar la pelota.

**h- Las siguientes infracciones reglamentarias se penalizarán con un tiro libre. El lanzamiento se realizará en el punto donde se ha cometido la falta.**

### Las infracciones cometidas serán cuando el jugador:

- Retiene la pelota por más de 3 segundos.
- Realiza 3 pasos seguidos sin hacer rebotar la pelota.
- Sustrae en forma violenta la pelota de la mano del compañero.
- Obstaculiza en forma intencional el paso del compañero.
- Hace caso omiso a la orden del profesor o árbitro.
- Comete cualquier conducta antideportiva como hacer gestos inapropiados, emisión de palabras ofensivas e inadecuadas, entre otros.

**i- Se penalizará con penal cuando:**

- El jugador ingresa con la pelota en el área de portería del equipo contrario.
- Un defensor entra en su propia área de portería obteniendo una ventaja sobre el jugador atacante en posesión del balón.

**j- La amonestación:** El árbitro muestra la tarjeta amarilla al jugador, cuando éste muestre una conducta antirreglamentaria, por ejemplo se exceda en el contacto con el jugador rival o tenga un comportamiento antideportivo durante el juego. Cada equipo puede tener un máximo de 3 tarjetas.

**k- La exclusión:** El árbitro la usará en caso de que el jugador:

- Cometa infracciones de forma reiterada.
- Repita su comportamiento antideportivo.
- No ponga el balón en el suelo cuando se pita una falta en contra de su equipo, entre otras.

El jugador excluido no podrá jugar durante 2 minutos y su puesto quedará libre hasta que vuelva al terreno de juego. Si un jugador es excluido 3 veces en un partido, da lugar a su descalificación inmediata.

**l- La descalificación:** El árbitro mostrará la tarjeta roja al jugador cuando:

- comete una infracción muy grave contra el rival,
- su actitud antideportiva es reiterativa,
- un mismo jugador fue excluido 3 veces.

El jugador deberá abandonar el terreno de juego por el resto del partido, jugando su equipo durante 2 minutos con uno menos y entrando otro jugador en su lugar cuando el tiempo se haya cumplido.

También puede ser descalificado un jugador del equipo que se encuentra en el banquillo de los suplentes o entrenador, cumpliéndose ésta con la salida de un jugador de campo.

**m- La expulsión:** El jugador será expulsado cuando:

- Cometa una agresión grave en el terreno de juego, por ejemplo, atentando sobre el cuerpo de otra persona (rival, árbitro, anotador, cronometrador, o espectador).

El jugador deberá abandonar el terreno de juego y el banquillo, el equipo debe jugar con un jugador menos durante el resto del partido ya que no puede ser sustituido por otro compañero por el resto del partido.

El árbitro anuncia la expulsión al jugador levantando los antebrazos cruzados a la altura de la cabeza.



**1- Formamos grupos de trabajo y representamos a través de un sketch los siguientes puntos del reglamento del deporte en estudio.**

**Grupo 1:** Las infracciones que serán penalizadas con un tiro libre.

**Grupo 2:** Las infracciones que el árbitro considerará para una amonestación.

**Grupo 3:** Una situación cuando un jugador es excluido del campo de juego.

**Grupo 4:** Una situación donde el árbitro muestre la tarjeta roja.

**Grupo 5:** La descalificación de un jugador.

**2- Elaboramos una maqueta donde se visualice el campo de juego con las partes que describe el reglamento, luego colocamos en un lugar visible de la sala de clase.**



**3- Elaboramos una pelota hecha de trapo con las medidas de una pelota de hándbol. Luego la llevo a la escuela para utilizarla durante la clase de Educación Física.**



## Hándbol



### Me informo

#### Técnicas del hándbol

Los fundamentos técnicos del hándbol se refieren al aprendizaje de las diferentes maneras de lanzar y recibir la pelota durante el partido.

**Ejercicios para mejorar la técnica del hándbol en forma individual y grupal.**

#### a- Toma correcta de la pelota.

Para tomar correctamente la pelota la mano debe estar en forma cóncava, con los dedos separados casi extendidos.

Las yemas de los dedos son los puntos de contacto entre la mano y la pelota, además son los que ejercen presión.

#### b- Los pases.

Son de suma importancia ya que se realizan con el fin de pasar la pelota al compañero de su equipo que se encuentre mejor situado.

Un buen pase debe hacerse con precisión y seguridad, para que el equipo contrario no tome la pelota.

**Existen varios tipos de pases según la trayectoria que siga la pelota:**

- **Pase sobre hombros:**

Para la práctica de este pase es necesario que uno esté parado con los pies separados al ancho del hombro.



Se toma el balón con la mano dominante, y se realiza un semigiros del brazo que contiene la pelota, de atrás hacia delante, sobrepasando la línea del hombro y la cabeza, posteriormente se realiza el lanzamiento, ya sea al compañero y/o al arco.

#### Variando la actividad:

Este tipo de pase se puede realizar en forma estática (parado) como dinámica (con una caminata de velocidad media).

### Pase en suspensión (Saltando):

Para efectuar esta actividad debe dar tres pasos caminando o trotando, seguidamente se debe dar un salto y, al mismo tiempo, efectuar el lanzamiento de la pelota con el brazo dominante al compañero (ubicado aproximadamente a 1 m o más).



### Variantes de la actividad:

Se puede lanzar al arco o contra una pared.

### Pase de cadera:

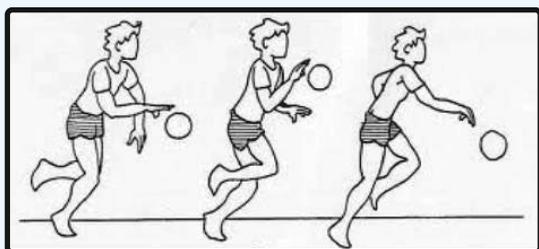
Se realiza con una mano, la pelota se lanza desde la altura de la cadera, con una trayectoria ascendente.

### c- El bote de la pelota

Se utiliza para avanzar en el campo de juego en los espacios libres. Cuando se realiza el bote es importante no mirar la pelota cuando ésta se encuentra en movimiento.

### Se clasifica en:

- **Alto:** Cuando el oponente se encuentra lejos, sirve para desplazarse con la pelota hacia la portería contraria rápidamente. El bote se realiza por delante del cuerpo.
- **Bajo:** Se realiza este tipo de bote para conservar la pelota ante la presencia de un contrario. La pelota se bota baja, lejos del contrario, protegiéndola con el cuerpo y con el otro brazo.
- **Bote con balón :** Tomar la pelota con la mano dominante y realizar un bote alto de ida caminando y, de regreso realizar un bote bajo trotando.



### Variando la actividad:

Se puede realizar el desplazamiento en zig- zag o utilizando algún obstáculo como: conos, botellas, etc.

### d- Lanzamiento de la pelota

El lanzamiento es el momento final de todo ataque, el objetivo del lanzamiento por lo general es meter gol.

Para realizar un buen lanzamiento es necesario que el jugador lo lance con mucha potencia y precisión.



#### Tipos de lanzamientos

**En suspensión:** Este lanzamiento se realiza en el momento exacto que el jugador se encuentra en el aire, luego de dar un salto, es decir, en suspensión y se realiza desde fuera del área de portería.

**Parado:** Se toma la pelota con una mano, se levanta el brazo dominante y se lanza desequilibrando el cuerpo hacia el lado del lanzamiento, puede incluir algún movimiento de engaño antes de soltar la pelota.

Es muy utilizado para realizar el penal.



**1-** En el patio de la escuela o parque de la comunidad marcamos las partes y dimensiones de la cancha. Luego, formamos grupos y jugamos un partido recreativo donde apliquemos lo aprendido acerca de las reglas y las técnicas del hándbol.

## Bibliografía

- GALDÓN, O., GALDÓN, P. y otros (2003). *Manual de Educación Física y Deportes*. Barcelona: Océano.
- GONZÁLEZ DE ALVAREZ, M. y RADA DE REY, B. (2005). *La Educación Física infantil y su didáctica*. Buenos Aires: A-Z
- MARTÍNEZ DE HARO, V. (2005). *Libro de texto del alumno educación física 1*. Badalona: Paidotribo.
- MORALES, A. y ORDOÑEZ, M. (2003) *Diccionario de la Educación Física y de los Deportes*. México: Gil.
- PARAGUAY. Ministerio de Educación y Cultura. (2007). *Educación Física y sus Tecnologías 1er. Curso*. Asunción: El Ministerio.
- PARAGUAY. Ministerio de Educación y Cultura. (2007). *Programa de Estudio: 4to. grado*. Asunción: El Ministerio.
- PARAGUAY. Ministerio de Educación y Cultura. (2007). *Así construyo mi aprendizaje*. Asunción: El Ministerio.
- PARAGUAY. Ministerio de Educación y Cultura. (1999). *Educación para la salud 4to. Grado Volumen 2*. Asunción: El Ministerio.
- PARAGUAY. Ministerio de Educación y Cultura. (2006). *Construyendo nuestra sexualidad*. Asunción: El Ministerio.
- PARAGUAY. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (2007). *Guías alimentarias del Paraguay*. Asunción: MSP y BS.
- PARAGUAY. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (2007). *Material didáctico de/la Facilitador/a Guías alimentarias del Paraguay*. Asunción: MSP y BS.
- SERVIN, C. (2006). *Educación Física tomo II*. Asunción: Planisferio.
- ZAPATA, O. y AQUINO, F. (1992). *Psicopedagogía de la educación motriz*. México: Trillas.
- [www.libreriadeportiva.com/G28064](http://www.libreriadeportiva.com/G28064) atletismo para niños ejercicios de iniciación. html (2010)
- [www.efdeportes.com/.../unidad didactica practicando atletismo.htm](http://www.efdeportes.com/.../unidad didactica practicando atletismo.htm) (2010)

## ESTIMADO/A COLEGA

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. 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 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 niños. Sería muy importante que puedas enriquecer los ejercicios y las actividades que en estos cuadernillos se proponen.

### 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 niños materiales que respondan a su realidad lingüística, sean ellos preferentemente guaranihablantes 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 niño 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 de bilingüe. Por último, si los niños 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 que los niños y las niñas refuercen la lectura en la L2. Es decir, para los niños y las niñas guarani hablantes, con una buena motivación y acompañamiento, se constituiría un excelente desafío poder resolver los ejercicios y realizar las actividades 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 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, especialmente las básicas, en función a las cuales se han elaborado los diversos ejercicios.

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

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.