



REPÚBLICA DEL PARAGUAY
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA

Fernando Lugo Méndez

Presidente de la República del Paraguay

Victor Ríos Ojeda

Ministro de Educación y Cultura

Diana Serafini

Viceministra de Educación para la
Gestión Educativa

Héctor Salvador Valdez Alé

Viceministro de Educación para el
Desarrollo Educativo

Dora Inés Perrotta

Directora General de Educación
Inicial y Escolar Básica

Nancy Oilda Benítez Ojeda

Directora General de Currículum,
Evaluación y Orientación Educativa

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

Elaboradoras

Lilian Raquel González de Villalba

Teresita Gloria Aquino de Silva

Luis Fernando Iriondo Capello

Versión Guaraní

Diana Miguela Riquelme de Jara

Eusebio Orlando Hermosilla Alviles

Lidia Manuela Fabio de Garay

Liz Josefina Recalde de Nuñez

Loida Mongelós de Hermosilla

María Esther Rossanna Centurión

María Teresa Orué Marecos

Revisión y ajustes

Norman Rodrigo López Genes

Maura Graciela López Jara

Zulma Benítez de Villamayor

Ilustración

Ninfa Luciana Benítez Rojas

Diseño y diagramación

Saúl Antonio Espínola Mendoza

Presentación

Querida niña, querido niño del 6° 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 6° 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.



Víctor Ríos Ojeda
Ministro de Educación y Cultura

Tabla de contenidos

Unidades	Temas	Págs.
Unidad I Promoción de la salud y prevención de enfermedades	Acciones sanitarias sobre hábitos higiénicos	8
	Enfermedades ocasionadas por la mala postura	15
	Técnicas de eliminación sanitaria de basuras	19
	Agua Potable	26
Unidad II Crecimiento y desarrollo	La sexualidad	32
	Utilización de las Recomendaciones de las Guías Alimentarias del Paraguay	38
	El consumo del alcohol, tabaco y otras drogas	41
Unidad III Seguridad y cuidado personal y comunitario	Normas de vialidad	48
	Primeros auxilios	57
Unidad IV Educación Física y salud	Calentamiento	64
	Ejercicios de agilidad	68
	Ejercicios de velocidad	71
Unidad V Deportes y Recreación	Reglas básicas del atletismo	76
	Ejercicios de iniciación deportiva	82
	Atletismo en acción	86
	El fútbol y sus reglas	89
	Fútbol en acción	91
	Normas para la organización de actividades físicas deportivas	94

Iconografía



Capacidades



Tema



Me informo



Sabías que...



Recuerdo



Trabajo solo o sola



Trabajo con mis compañeros y compañeras



Trabajo con mi familia



Unidad I



Promoción de la salud y prevención de enfermedades



Capacidades

- Participa en acciones comunitarias tendientes a la puesta en práctica de hábitos higiénicos
- Describe las enfermedades ocasionadas por la mala postura
- Aplica técnicas de eliminación sanitaria de basuras
- Pone en práctica la formas de potabilización del agua



Acciones comunitarias sobre hábitos higiénicos



1. Respondemos las siguientes preguntas:

- El puesto de salud o centro sanitario de tu comunidad, ¿Qué actividades realiza en forma conjunta con tu escuela?
- El barrio en el que vives, ¿Cuenta con una comisión vecinal? y si la hay, realiza actividades o acciones sanitarias?

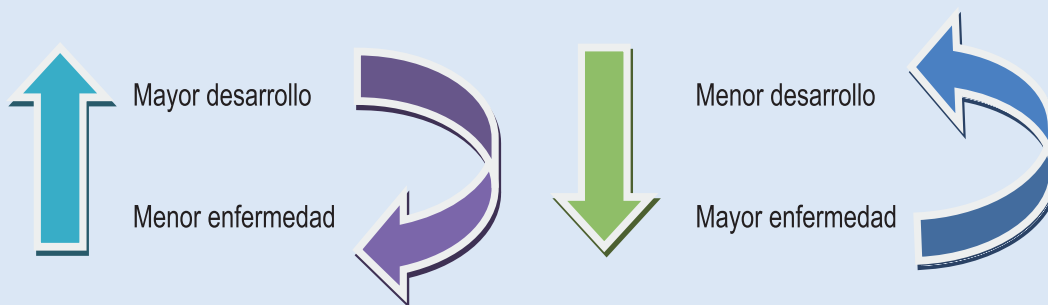


Me informo

Acciones sanitarias

En los últimos 10 años nuestro país si bien ha crecido en los aspectos económico, político y social, en lo que se refiere a la salud se puede destacar la intervención activa de las instituciones encargadas de ella, a través de campañas, difusión por diversos medios de comunicación y hasta visitas por casas e instituciones educativas, pero aún falta mayor involucramiento y participación de los habitantes.

El desarrollo social y económico de una sociedad está íntimamente ligado con la salud de sus integrantes.



Y esto nuevamente genera una nueva problemática sobre la salud de nuestro entorno. A medida que crece y se desarrolla nuestro país, al mismo tiempo aumenta la población y las necesidades de sus habitantes. Dicho aumento demanda mayor cantidad de viviendas, mejores condiciones sanitarias, implementación de buenos sistemas de recolección y eliminación de residuos y mejores servicios públicos. Los gobernantes no tienen la solución absoluta para estos problemas, pero sí son los responsables de aplicar programas de planificación y desarrollo urbano. También es fundamental la colaboración de todos los ciudadanos, para mantener una adecuada calidad de vida en las ciudades y pueblos de nuestro país.



Sabías que...

Hace unos años se creía que existía mayor contaminación ambiental en los países pobres; hoy se sabe que los países más desarrollados son los que producen mayores niveles de contaminación como consecuencia del exagerado consumismo.



2. Trabajo en las siguientes actividades:

- a. Cito las necesidades que se generan con el aumento de la población en las ciudades.

- b. Averiguo cuál es la ciudad declarada como la más limpia en nuestro país y resalto sus características.



Me informo

Las acciones comunitarias y la salud

Todas las personas debemos participar en acciones sanitarias positivas en la comunidad, tales como: campañas, proyectos comunitarios, foros, debates, talleres entre otros. Todas estas acciones tienden a la adquisición de hábitos higiénicos que permitan una vida más saludable.

La salud está relacionada con el entorno, por lo que es fundamental el cuidado y la preservación del mismo, a través de la incorporación de cambios en las actitudes y las conductas.

La basura: un problema que crece

Con el aumento de la población también crecen las necesidades de sus habitantes. Las industrias, los hogares, las escuelas, los lugares públicos demandan necesidades diarias pues producen desechos diarios que deben ser eliminados en forma sanitaria para evitar que contaminen el aire, el suelo y el agua, y convirtiéndose, además, en criaderos de moscas, insectos y roedores; que en consecuencia puede constituirse en una fuente de infecciones y transmitir todo tipo de enfermedades.



3. Respondo las siguientes preguntas en forma oral y luego las escribo en mi cuaderno de salud:

a. En el entorno que habitas y frecuentas (hogar, escuela, barrio, etc.), ¿Encuentras elementos contaminantes? Describe dicho lugar.

b. ¿Llevas a la práctica los hábitos de higiene a la hora de manipular la comida, después de salir del baño, eliminando los residuos, etc.?

c. ¿Colaboras con el aseo de tu hogar y el mantenimiento de la limpieza de tu colegio? ¿Qué acciones acostumbras realizar?

d. ¿Crees poder ayudar a tu comunidad de alguna manera para mantener un ambiente más saludable? Menciona cómo lo harías.

e. ¿Escuchaste hablar de campañas de lucha por alguna causa o causas? Cita algunas.



Me informo

Campaña

Una campaña es una serie coordinada de actividades promocionales que se organizan en torno a un tema con la finalidad de cumplir una meta específica en un periodo de tiempo corto. La misma está considerada como una estrategia de comunicación, resultado de la suma de esfuerzos y técnicas creativas para transmitir mensajes a una audiencia.

Toda campaña se realiza con un equipo colaborador conformado por:

- Organizadores
- Coordinadores
- Colaboradores voluntarios
- Medios de comunicación
- Auspiciantes
- Participación de la población



4. Ahora que ya sabemos de qué se trata una campaña ¡trabajemos todos juntos!

Nombre de la campaña: Salud ambiental, compromiso compartido

SLOGAN:

“La escuela y el barrio: espacios limpios y seguros para vivir y ser felices”.

INSIGNIA: a ser elaborada y seleccionada por los organizadores y voluntarios

JUSTIFICACION

El cuidado del medio ambiente resulta primordial para todos los seres vivos que habitan este planeta. Es por ello la necesidad de cuidar y preservar el medio ambiente, de manera que todos los habitantes del planeta, en especial los niños crezcan y se desarrollen en un ambiente sano y digno, donde tengamos la oportunidad de disfrutar de todas las maravillas que nos ofrece la naturaleza. En este sentido, este proyecto pretende hacer hincapié en la educación y en la concientización para el cuidado y la preservación del medio ambiente.

Para el desarrollo del proyecto se requerirá de la participación activa de toda la comunidad donde los participantes asuman compromisos para el logro de los objetivos que se pretenden alcanzar.

PROBLEMA:

La inadecuada eliminación, recolección disposición y/o tratamiento de las basuras generadas en la escuela y en el barrio.

OBJETIVO GENERAL

Preservar el medio ambiente a través de la realización de acciones sanitarias.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Promover la toma de conciencia acerca de la importancia de la disposición correcta de las basuras.
- Arborizar espacios verdes de la comunidad.
- Colocar tachos de basuras en los diferentes espacios de la comunidad.

- Practicar hábitos de limpieza y conservación de las instalaciones educativas y comunitarias.
- Practicar la disposición correcta de las basuras en diferentes espacios de la comunidad.

Organización y estructura de la campaña

- Formación de un grupo coordinador,
- Reunión con docentes y con representantes de los grados y del barrio
- Capacitación a los colaboradores.
- Concientización a la comunidad y acciones de intervención.
- Evaluación del impacto de la campaña (realizando visitas domiciliarias y barriales).

Destinatarios:

Estudiantes de la institución y pobladores de la comunidad.

Entidades colaboradoras posibles: Municipalidad, SENASA, comisión vecinal, puesto sanitario, organización de jóvenes, medios de comunicación local.

Recursos Humanos

- Educadores.
- Alumnos.
- Voluntarios del barrio.
- Técnicos de instituciones colaboradoras.

Recursos Materiales

- Afiches, murales, volantes, invitaciones.
- Audiovisuales.
- Útiles de oficina.
- Basureros.

Estrategias.

- Entrevistas.
- Charlas y talleres.
- Visitas domiciliarias y a instituciones de la comunidad.

Duración de la Campaña: 2 meses.

Fecha	Actividades	Lugar	Responsables
10 al 15 de abril	Conformación del equipo organizador y coordinador	Escuela	Profesor/ a y alumnos del 6° grado
	Conformación de los grupos de voluntarios y distribución de responsabilidades	Escuela	Equipo organizador
	Capacitación a voluntarios (2 representantes de cada grado y 5 representantes del barrio).	Escuela	Equipo organizador
	Creación de la insignia o logotipo de la campaña a cargo de organizadores y voluntarios, a través de un concurso para seleccionar la mejor insignia.	Escuela	Equipo organizador y voluntarios
	Visitas en busca de auspiciantes para la campaña. Visitas a los medios de comunicación para la difusión de la campaña.	Escuela	Equipo organizador y voluntarios
	Recorrido por las distintas instalaciones y espacios a las distintas horas de un día normal, a fin de verificar el estado de higiene, de quién depende, formas de realizarla, formas de mejorar la limpieza en la escuela, etc.	Escuela Barrio	Equipo organizador y voluntarios
	Elaboración de materiales de promoción e información de la campaña: invitaciones, carteles, murales, afiches, cartas, telegramas.	Escuela Barrio	Equipo organizador y voluntarios
	Distribución y colocación de invitaciones, carteles, murales afiches, cartas, telegramas, en lugares visibles.	Escuela Barrio	Equipo organizador y voluntarios
	Charla y entrega de un material gráfico (cuartilla, díptico, fotocopia, etc.) a los alumnos con una consigna clara: pasar a la acción no volviendo a ensuciar las instalaciones y usando siempre las papeleras, etc.	Escuela	Equipo organizador y alumnos voluntarios
	Charla y la distribución de un material gráfico (cuartilla, díptico, fotocopia, etc.) a los vecinos del barrio con una consigna clara: pasar a la acción no volviendo a ensuciar los espacios compartidos por todo el vecindario.	Escuela	Equipo organizador y vecinos voluntarios
En la institución: 1 de junio. En el barrio: 5 de junio, Día Mundial del Medio Ambiente	Jornada de limpieza en la escuela y en el barrio en la que se realizará la recogida de basuras, disposición adecuada de basureros, pintado de bancos y hamacas, ubicación de carteles de señalización de prácticas prohibidas, de frases motivadoras, de identificación de especies arbóreas y otros que respondan a la creatividad de los participantes. Se puede asignar una actividad a cada grado.	Escuela Barrio	Equipo organizador y alumnos voluntarios Equipo organizador y vecinos voluntarios
5 al 10 de Junio	Evaluación del impacto en la escuela y en el barrio a través de observaciones, entrevistas, visitas domiciliarias y recorrido del barrio.	Escuela Barrio	Equipo organizador voluntarios



Me informo

Metodología

Las actividades a desarrollar son variadas y muy enriquecedoras en cuanto a aprendizaje y experiencias, las mismas surgirán de las reuniones semanales donde se propone y se debate sobre dichas actividades, y luego se analizan las fortalezas y las debilidades de la aplicación de la acción llevada a cabo, y se van ajustando y reprogramando, de acuerdo con la experiencia obtenida.

Los alumnos que participan son protagonistas y participantes en la toma de decisiones y en la ejecución de las acciones. Las actividades y los objetivos propuestos se llevarán a cabo a corto y mediano plazo, adaptándose siempre que sea necesario, a fin de lograr la multiplicación de participantes.

La concienciación se abordará en todo momento a través de diversas y creativas actividades como ser:

- a. En la escuela, pasando avisos, conformando escuadrones de limpieza, concurso del aula más limpia, merienda saludable compartida, construcción de basureros reutilizados novedosos, mini basurero personal de escritorio, otras actividades.
- b. En el barrio, visitas o cartas a los vecinos, conformando escuadrones de limpieza, concurso de la cuadra más limpia, un almuerzo vecinal saludable, paseo dominical por el barrio en familia, otras actividades.



5. **Comparto con los miembros de mi familia sobre la campaña, reflexionamos acerca de ella y les propongo formen parte del equipo de voluntarios.**



Enfermedades ocasionadas por mala postura



1. Jugamos todos juntos con diferentes movimientos:

- El docente prepara en sobres separados tres juegos diferentes, que son para correr, saltar y gatear.
- Formamos tres grupos y el representante de cada uno extrae un sobre de la mesa del docente.
- Se abre el sobre y todos juntos descubrimos el juego que nos corresponde realizar.
- Entre los integrantes del grupo conversamos, luego, realizamos el juego y en forma ordenada demostramos a los demás el procedimiento.

2. Respondemos las siguientes preguntas:

- a. ¿Fueron iguales los movimientos de cada juego? ¿Por qué?
- b. ¿Cuál es la diferencia entre los juegos realizados?
- c. ¿Cuál es el aparato mediante el cual se producen estos movimientos?



Me informo

La importancia de cuidarnos

Para sentirnos bien de salud es importante consumir alimentos variados, practicar ejercicios físicos, descansar bien durmiendo un mínimo de 8 horas diarias para recuperarnos del cansancio y realizar controles médicos periódicos aún estando sanos para mantener nuestro cuerpo y todo nuestro organismo en buen estado.

Con la práctica de ejercicios físicos podemos más que curar, prevenir enfermedades como por ejemplo los de la columna vertebral, por ello es importante esta actividad además de otros aspectos que debemos tener en cuenta y llevar a la práctica por ejemplo: es importante sentarnos con la espalda apoyada en el respaldo de la silla y caminar con la espalda recta y la cabeza erguida, también al recoger un objeto que está en el suelo, debemos doblar las piernas y no la espalda.

Toda posición y todo movimiento requiere de una forma adecuada de ejecución para evitar lesiones que se puedan dar en el momento o con el tiempo, por ejemplo (torceduras, luxaciones, hernias, jorobas, etc.); por ello es fundamental la adopción de la postura correcta.

El aparato locomotor no solo permite que nos desplacemos, sino que es el responsable de todos nuestros movimientos, tales como: hablar, escribir, pintar, saludar, besar, bailar y jugar.



Sabías que...

Fortalecemos nuestro aparato locomotor con ejercicios físicos y consumiendo alimentos variados.



3. Realizo la siguiente actividad

En mi cuaderno de salud ilustro posturas correctas e incorrectas en diferentes situaciones, (sentado, parado, acostado) y menciono de qué manera puede resultar perjudicial para mi salud la postura incorrecta en el momento de realizar movimientos.



Me informo

Cifosis

Es una enfermedad de la columna a nivel dorsal (aumento de la curvatura fisiológica por causas patológicas).

Su característica

Se caracteriza por una joroba en la parte superior de la espalda.

Sus causas

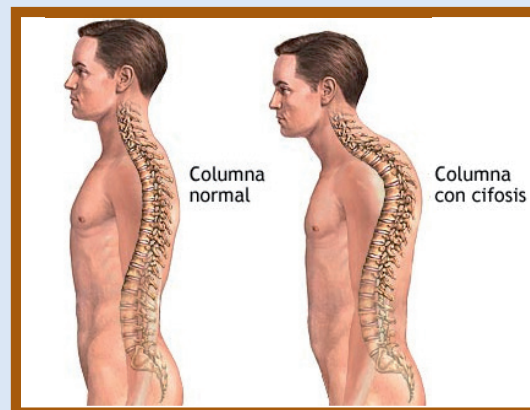
- Por sobrecargas.
- Herencias.
- Vicios posturales.
- Edad.
- Fracturas no reducidas.
- Tumores.
- Degeneración y transformación fibrosa de los discos intervertebrales.
- Descalcificaciones, etc.

Síntomas

- Dolor de espalda.
- Fatiga.
- Apariencia de una espalda curvada.
- Dificultades para respirar.

Medidas preventivas

En el caso de vicios posturales esta enfermedad se puede prevenir de la siguiente manera:



- Adoptando buena postura en las diferentes posiciones del cuerpo: sentado, acostado, parado, caminando.
- Realizando ejercicios que ayuden a adquirir buena postura.

En el caso de sobrecarga:

- No transportar bultos pesados en la espalda.
- Utilizar mochilas de ser posible con rueditas o portafolio de mano para los estudiantes.

Consecuencias

- Dolor de espalda.
- Mala apariencia física.
- En casos severos puede causar mucha incomodidad e incluso la muerte.

Lordosis

Es lo contrario a la cifosis, es decir, la espalda aparece exageradamente hundida. La curvatura fisiológica de la columna en la región cervical o lumbar, al mirar de costado la columna vertebral se verá que está inclinada hacia atrás.

Su característica

- Se visualiza una prominencia de los glúteos, o sea cuando una persona sufre de lordosis, por lo general posee un glúteo bastante saliente.

Sus causas

- Defecto congénito de la columna vertebral.
- Alteraciones degenerativas de disco.
- Traumatismos vertebrales.
- Osteoporosis.
- Por lo general la cifosis se produce por malas posturas o por falta de musculatura en la zona lumbar.

Síntomas

- Si la lordosis se une con otra desviación lumbar como la escoliosis se puede complicar y puede haber dolor en esa parte del cuerpo. Pero por lo general no presenta ningún signo de dolor lumbar, tampoco presenta problemas de evacuación de orina e intestinal.



Medidas preventivas y tratamiento

- Fortalecer los músculos de la parte lumbar porque teniendo músculos fuertes nos hará tener una columna recta, realizar ejercicios que implica abdominales y los lumbares por igual para mantener el equilibrio.
- Corregir la postura en todo momento.

Consecuencia

- mala apariencia física cuando ya está muy acentuado.

Existe una variedad de enfermedades de la columna vertebral adquiridas por diversas razones, algunas pueden ser tratadas si se detectan a tiempo y otras irreparables e incluso pueden provocar la muerte. Por ello es importante realizar ejercicios físicos, acudir a controles médicos y adoptar en todo momento buena postura a fin de evitar contraer enfermedades que afecten a la columna vertebral.

**4. Realizo las siguientes actividades:**

- Busco en diversas fuentes y por diversos medios (libros, enciclopedias, Internet, consulta con doctores especialistas) otras enfermedades de la columna vertebral.**
- Elaboro un cartel con el material que más me convenga, y resalto en él:**
 - los dibujos de la mala postura,
 - las definiciones,
 - las causas,
 - los síntomas,
 - consecuencias,
 - las medidas preventivas y tratamiento.
- Comparto con mis compañeros (en exposición) el trabajo realizado.**



- Resaltamos todos juntos la importancia del aparato locomotor y la postura correcta que se debe adquirir ante cada movimiento a fin de evitar contraer enfermedades que se pueden dar por la mala realización de ciertos movimientos.**



Técnicas de eliminación sanitaria de basuras



1. Realizamos la siguiente actividad:

- a. Observamos las condiciones sanitarias en que se encuentra la escuela y sus alrededores.

2. Respondemos las siguientes preguntas:

- a. En el recorrido realizado ¿Qué fue lo que más te llamó la atención?
- b. ¿Pudiste observar basuras en el suelo? ¿Dónde las viste?
- c. ¿Te parece que el ambiente de tu escuela y alrededores puede mejorar? ¿De qué manera o qué acciones llevarías a la práctica para lograrlo?

3. Leemos la siguiente información:

Se llama basura a los residuos sólidos de origen animal o vegetal, orgánico e inorgánico, excepto las excretas que producen las personas.

¿A dónde van a parar las basuras?

La mayor parte de nuestra basura se quema o entierra; sin embargo, estas formas de tratamiento no parecen ser las más efectivas. Al incinerar las basuras se convierten en humo contaminantes y el material que queda se transforma en cenizas que también son tóxicas y perjudican nuestra salud y a su vez degradan el suelo.

Las basuras eliminadas por entierro sanitario pueden ocasionar un problema mucho mayor, con la lluvia se forman los raudales y estos pueden arrastrar los tóxicos enterrados y llevarlos hasta el agua que consumimos. Por todo esto, es importante contar con la colaboración de profesionales a la hora de eliminar las basuras.

Millones de toneladas de residuos se producen por día en todo el mundo, a un ritmo cada vez más acelerado. Por ello, las basuras deben ser eliminadas en forma adecuada por técnicas apropiadas para evitar la contaminación de nuestro ambiente.

Existen varias técnicas de eliminación sanitaria de basuras.

Las más usadas son:

- Vertederos sanitarios.
- Entierro sanitario.
- Incineración.
- Compactación.
- Trituración.



4. Realizo las siguientes actividades:

- a. Escribo en tres renglones de qué manera se puede eliminar las basuras en el hogar:

- b. Agrupo las basuras según su composición sea orgánica e inorgánica. Algunos tipos de basuras son: ramas, latas, telas sintéticas, hojas secas y verdes, plásticos cartones, yerba mate, otros.

Orgánica

Inorgánica

- c. Debajo de estos tachos clasifico y menciono los tipos de basura que van en él:





Me informo

Eliminación sanitaria de basuras

Es de suma importancia eliminar las basuras del hogar, escuela, oficinas, lugares públicos etc. porque su acumulación se constituye en fuente de infección y de proliferación de moscas y ratas que transmiten todo tipo de enfermedades.

Las basuras deben ser eliminadas de forma adecuada, pues, si se desecha a cielo descubierto sin reciclarlas, crean o generan las condiciones apropiadas para la procreación de alimañas portadoras de enfermedades como: tuberculosis, anquilostomiasis, fiebre amarilla, dengue, entre otros.

A la hora de eliminar las basuras es de suma importancia tener en cuenta: utilizar guantes y bolsas de polietileno, contar con recipientes adecuados con tapa de fácil manejo y resistente ha las oxidaciones por sobre todo fáciles de limpiar y de tamaño adecuado.

Las personas que trabajan en lugares de reciclaje y recolección de basura deben proteger su salud y contar con vestimentas apropiadas, por ejemplo:

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

Si la eliminación de residuos no se lleva a la práctica en forma apropiada puede ocasionar problemas de contaminación ambiental generando desastres catastróficos y daños irreversibles en el agua, el suelo y en el aire.

¿Pueden imaginar vivir sin tomar agua, habitar en el planeta sin vegetación, o vivir sin luz por la destrucción total de la capa de ozono?

Con los avances tecnológicos y las necesidades de las futuras generaciones se irá acrecentando el uso de materiales y maquinarias sofisticadas, y a su vez, se acumularán los aparatos en desuso y de difícil descomposición.

De ahí la importancia de la buena eliminación y clasificación de los residuos, de manera a evitar contaminar nuestro entorno. Las consecuencias de algunas contaminaciones pueden ser:

- **Consecuencias de la contaminación de agua**
 - Mortandad de peces por falta de oxígeno y alimentos.
 - Disminución de la flora y la fauna costeras.
 - Disminución de la actividad pesquera.
 - Aumento de las probabilidades de contraer cáncer y enfermedades infecciosas.

- **Consecuencias de la contaminación del aire**

- a) **Efectos sobre las personas**

- Afectan las mucosas.
 - Lesiones de vías respiratorias y los pulmones por ejemplo: bronquitis, asma, enfisema y cáncer pulmonar.
 - Generan malestares gástricos.
 - Afecciones de la piel.

- b) **Efectos sobre los animales**

- Son parecidos a los que padecen las personas.

- c) **Efecto sobre los vegetales**

- Las plantas tienden a secarse.
 - Las partículas suspendidas en el aire interceptan la captación de energía lumínica y afecta así la fotosíntesis.
 - Pueden producir manchas rojizas y negruzcas, porque facilitan el desarrollo de microorganismos.

- Consecuencias de la contaminación del suelo**

- Deforestación.
 - Desertización.
 - No se puede sembrar la tierra.
 - Degrada el suelo.

Debemos valorar y cuidar nuestro entorno colaborando en la limpieza de los lugares donde frecuentamos, siendo responsables de nuestras acciones, pues de nosotros depende fomentar la salud y prolongar la vida.



4. Realizamos las siguientes actividades:

- a. Confeccionamos fichas con el docente y en ellas asentamos la cantidad y los tipos de basuras que observamos según su origen (orgánico e inorgánico).
- b. Observamos en el patio después del recreo la cantidad y los tipos de basura que encontramos y los asentamos en la ficha. Este procedimiento lo realizaremos por una semana sin dejar de registrar en la ficha los datos requeridos.

c. Anotamos la la cantidad de la basura que encontramos:

Nombre y Apellido:		Grado:				
Origen	Días					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
Orgánico						
Inorgánico						

Ejemplo de la ficha para la observación.

- Una vez que tengamos todos los datos, en la ficha realizamos la suma total de las basuras según su origen y analizamos cuáles son las que más se desechan.
- En la siguiente semana designamos diversas bolsas de basura en diferentes puntos del patio de la escuela según su clasificación y origen.
- La acumulamos por una semana, y podemos dar uso a las basuras inorgánicas comercializándolas para la construcción de los tachos de basura de la institución, mientras que las basuras inorgánicas las apartamos para darles otro destino.

Observación: si las basuras inorgánicas no reúnen la cantidad necesaria para su comercialización, la podemos juntar por más tiempo hasta obtener lo suficiente y financiarlas para la compra de los tachos de basura de la institución.

- Es necesario mantener un hábito ambientalista y constantemente separar los desechos orgánicos de los inorgánicos y entender que, mediante la práctica de reciclar las sustancias orgánicas le devolvemos al medio ambiente los nutrientes que utilizamos para elaborar los productos y sus desechos. Gracias a la técnica conocida como compostero se logra transformar la materia orgánica en sustancias simples y utilizables por los organismos del medio ambiente.



5. Construyamos el compostero (abonero):

- a. Recorremos el patio de la escuela y observamos la disponibilidad del espacio.
 - b. Marcamos en el suelo un cuadrado de 2 (dos) m cada lado, removemos la tierra e incorporamos los desechos inorgánicos que recolectamos en la institución (cáscara de banana, manzana, resto de sándwich, etc.) y cada cierto tiempo se les da la vuelta para que reciba el aire, periódicamente se le agrega agua y carbonato de calcio para mantener adecuada su condición química.
 - c. Para saber si ya está listo el compostero nos guiamos por su color que debe ser oscuro, por su olor característico, las partículas deben estar sueltas y no compactas.
 - d. Una vez que el abono reúna sus características propias ya se encuentra listo para ser utilizado.
- Con el incremento masivo en la producción mundial de los residuos sería importante emprender acciones que contribuyan en la disminución de los mismos. En este sentido, el reciclado y la reutilización de los residuos son acciones que tienden a la solución del problema.



Sabías que...

El material extraído del compostero es un excelente abono para el suelo y puede utilizarse para abonar el suelo en el que se producen alimentos básicos del consumo humano.



Recuerdo:

Reciclar:

Someter una cosa a un proceso para que vuelva a ser reutilizable.



6. **Escribo mi conclusión después de conocer un poco más sobre las basuras en cuanto a su origen y su forma de clasificación y eliminación, y la comparto con mis compañeros.**



7. **Trabajamos con los integrantes de mi familia:**

- a. Elaboramos un compostero en casa.
- b. Escribo en mi cuaderno de salud la utilización que le daremos al abono producido.



Agua potable



1. Observamos las figuras y las comparamos:



2. Respondemos en forma oral:

- ¿Qué diferencias encuentran entre estas imágenes?
- ¿Podemos sobrevivir sin agua? ¿Por qué?
- Consumir agua contaminada ¿Puede producir enfermedades? Cita algunas enfermedades que se puede dar por consumir agua contaminada.
- Menciona de qué manera puedes colaborar para disminuir la contaminación del agua.



Me informo

El agua y la vida

La vida no es posible sin el agua. Es un bien valioso e imprescindible para la existencia de los seres vivos, ya que es el componente más abundante de los organismos e interviene en todas las funciones vitales.

Debemos consumir agua diariamente, porque de la forma en que la ingerimos la vamos eliminando de alguna manera, por ejemplo a través del sudor, en los días calurosos, jugando en forma prolongada, practicando alguna actividad física, realizando algún trabajo, y por la falta de agua en consecuencia puede producirse una deshidratación (falta de agua en el organismo). Consumimos agua muchas veces sin darnos cuenta, no solo bebiéndola desde un vaso o una botella sino también de otras maneras, por ejemplo: cuando tomamos una sopa o cuando comemos frutas.

Es importante que no olvidemos en cuanto al agua:

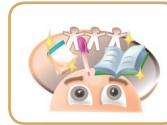
- Las fuentes de agua dulce no son inagotables, es decir, que pueden acabarse. Por eso es fundamental preservar nuestros arroyos, ríos y lagos. Todos tenemos el deber de cuidar la calidad del agua porque es nuestro patrimonio común.

- Debemos utilizarla con cuidado y no desperdiciarla, y aunque tengamos muchas ganas de tomar agua, antes de consumirla debemos estar seguros de que sea agua limpia y sana, así evitamos que algún microbio ingrese en nuestro organismo y nos provoque alguna enfermedad hídrica.



3- Respondemos las preguntas:

- ¿Cuáles son las fuentes de agua que conoces?
- ¿Conoces el origen del agua que consumes?
- ¿Cómo se podría comprobar si el agua es o no potable?



Recuerdo:

Cuando el agua contiene microbios produce enfermedades llamadas **hídricas**.



4. Realizo el siguiente procedimiento:

- Utilizo dos botellas de plástico transparente.
 - En una cargo agua mineral o agua tratada y en la otra agua de la canilla, poso, arroyo o de cualquier lugar que esté a mi alcance y las comparo.
 - Agito ambas botellas y las dejo reposar por unos minutos.
 - Observo las botellas y elaboro mi propia conclusión, en mi cuaderno de salud.
- **Conclusión.**



Me informo

El agua y las enfermedades

Cuando el agua contiene microbios produce enfermedades llamadas hídricas. Algunas de estas enfermedades: gastroenteritis, el cólera, la giardiasis y la fiebre tifoidea, entre otros.

Hablemos de una de ellas**Gastroenteritis**

Es una enfermedad peligrosa que puede producir deshidratación y desnutrición, cuya causa son unos microbios que ingresan a nuestro cuerpo y se mantienen bien escondidos en los alimentos, en el agua y las manos sucias. Los síntomas más comunes son: la pérdida del apetito, vómito, náuseas, diarreas, dolores abdominales, entre otros.

Una vez introducidos en nuestro organismo, estos microbios se multiplican, crecen e invaden nuestros intestinos, obligándonos a ir varias veces al baño (más de tres veces por día), con heces líquidas y semilíquidas.

De esta manera nuestro cuerpo pierde agua y sales minerales y puede producir deshidratación que puede ser muy peligrosa, sobre todo si viene acompañada de vómitos frecuentes.

¿Por qué padecemos diarrea?

Podemos contraer diarrea al beber agua no potable, al ingerir alimentos contaminados y como consecuencia de malos hábitos higiénicos. Por ello es importante mantener cortas y limpias las uñas y las manos en especial luego de ir al baño y antes de comer.

Y si ya estamos con diarrea, ¿qué hacemos?

Cuando evacuamos varias veces en el día y en forma líquida, rápidamente debemos tomar suero oral, aproximadamente 100 ml (1/4 de vaso) por cada diarrea, para reponer el líquido y los minerales que se pierden en cada deposición y así evitar la deshidratación. Además, no debemos suspender la alimentación. Se recomienda ingerir jugo de zanahoria, arroz con queso, pollo, soyo, polenta, leche entera o de soja, etc. Es importante que cuando se presenten estos síntomas asistir al médico de inmediato sobre todo en menores de edad.

**5. Averiguo sobre los siguientes temas por diversos medios (libros, enciclopedias, internet):**

- ¿Qué otras enfermedades se pueden dar por consumir agua no tratada?
- ¿Qué es agua potable?
- ¿Cuáles son las características del agua potable?
- En nuestro país, ¿Cuáles son las entidades encargadas de la distribución de agua potable?

**Recuerdo:**

Agua potable es el agua tratada y lista para beber.



6. Realizamos las siguientes actividades:

a. Proceso de potabilización del agua.

Para la potabilización del agua debemos contar con los siguientes elementos:

- Calentador, cocina o brasero
- Carbón,
- Fósforo,
- Olla o pava con tapa,
- Trapo limpio,
- Lavandina.

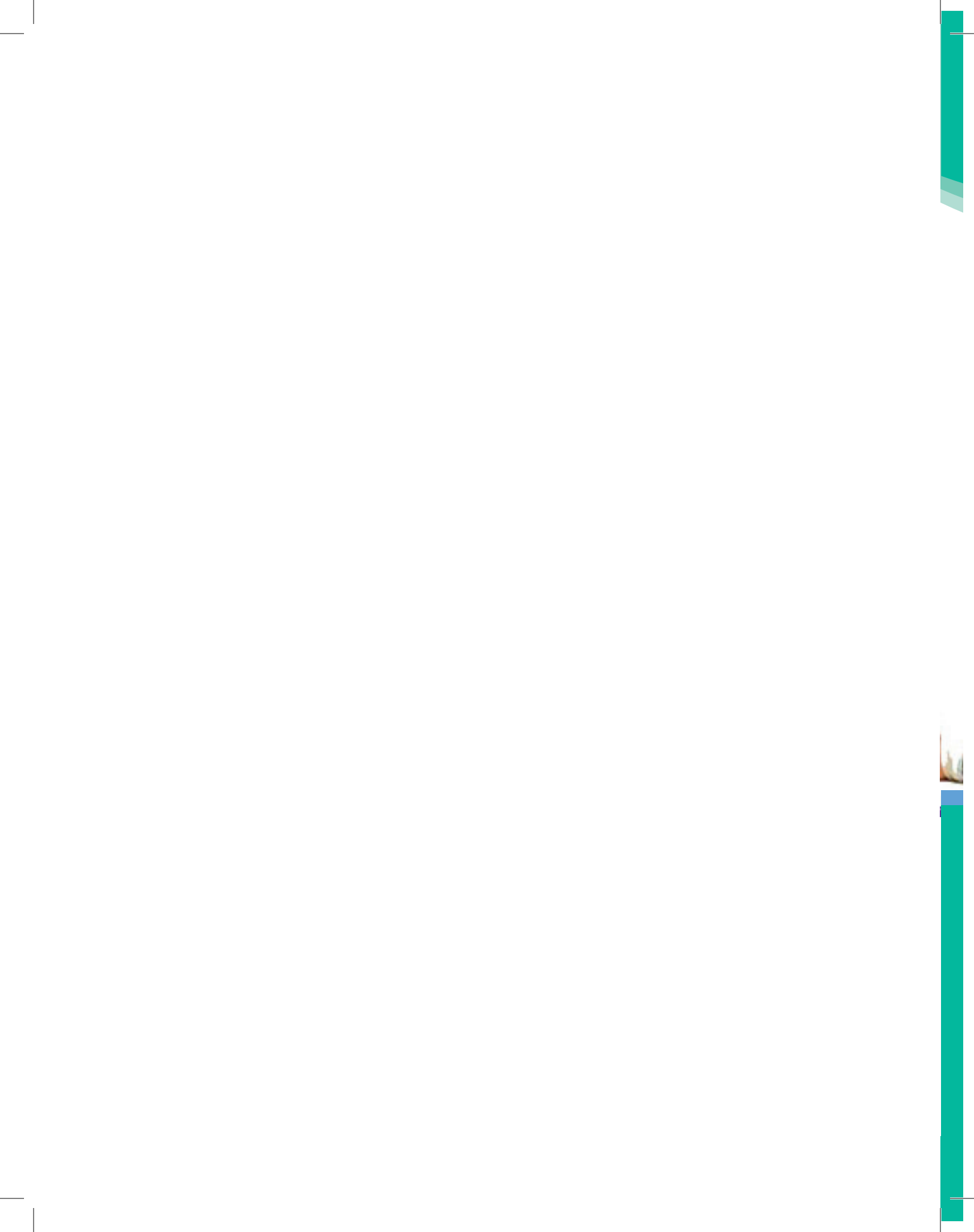
b. Procedimiento

- Con ayuda de la profesora hacemos fuego a carbón en el brasero.
- Cargamos agua en la olla y la incorporamos en el brasero.
- La dejamos hervir por 5 minutos y la retiramos del fuego.
- Dejamos reposar hasta enfriar manteniendo siempre tapado el recipiente.
- Si no cuenta con tapa el recipiente en el cual hirvió el agua, tapar con un trazo limpio. Siempre tiene que estar tapado para evitar que se contamine el agua.
- Una vez que el agua se enfrié, colocar 1(una) gota de lavandina en un litro de agua si es para beberla, dejarla en reposo por 20 a 30 minutos antes de consumirla.
- Si el agua es para lavar frutas, verduras y remedios yuyos para tereré, debemos agregar 1 (una) cucharadita de lavandina en un litro de agua y luego incorporar lo que se desea limpiar, cuidando que quede totalmente sumergidas para desinfectarlas.



7. Realizo las siguientes actividades:

- a. Con ayuda de un miembro de mi familia, realizo el mismo procedimiento en casa.
- b. Cargo en un recipiente transparente el agua potable obtenido por el procedimiento realizado y la presento en la siguiente clase, comparamos entre todos nuestro trabajo.



Unidad II



Crecimiento y desarrollo



Capacidades

- Valora la importancia de expresar la sexualidad en un marco de respeto.
- Difunde la importancia de la utilización de las Recomendaciones de las Guías Alimentarias del Paraguay.
- Describe los síntomas, medidas preventivas, las causas y consecuencias del alcoholismo, tabaquismo y del consumo de la marihuana y otras drogas en la vida personal y social.



La sexualidad



1. Respondemos las siguientes preguntas:

- a. ¿Cuáles son las diferencias físicas entre el varón y la niña?
- b. Por lo general, ¿cuáles son las actividades que acostumbran realizar el varón y la niña?



Me informo

Sexualidad

Es parte integral de nuestra vida y tiene diferentes formas de expresión según las diferentes etapas de nuestra vida. Así, en la niñez se manifiesta de una manera más natural y espontánea y se refiere a un espacio de relacionamiento afectivo y de comunicación con otras personas, ya sean padres, madres, tíos, abuelos, entre otros familiares. Estas relaciones afectivas incidirán positiva o negativamente en su desarrollo personal y social. Por lo tanto, en esta etapa es fundamental que el niño y la niña se sientan queridos, aceptados, escuchados y protegidos para un buen desarrollo de su sexualidad. Así, debe entenderse que la sexualidad abarca a toda la persona tanto en sus aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales; por lo tanto no hace referencia solamente a la procreación o la genitalidad, sino también a la afectividad, al compartir con otro ser humano y a la comunicación.



2. Reflexiono sobre el tema y respondo en mi cuaderno.

- a. ¿Cuáles son los momentos en que experimenté mucho cariño en mi vida?
- b. ¿Por qué es importante experimentar esos momentos en la vida?
- c. ¿Cómo expreso afectos a los familiares y amigos?
- d. ¿Cómo me siento cuando expreso mis afectos?



3. Comparto los resultados de mi trabajo si lo deseo con los compañeros o compañeras.



Me informo

Pasando por la pubertad

Durante el proceso de nuestro desarrollo y del contacto con otras personas (papá, mamá, hermana y hermano, tíos y tías, abuelos y abuelas, profesores y profesoras, amigas y amigos) vamos creciendo y llegamos a ser como somos. Cuando pequeñitos y pequeñitas hacíamos lo que más nos gustaba hacer. Sólo nos preocupamos por lo que sentíamos: si algo no nos gustaba lo expresábamos a través de llantos, gestos o palabras; nuestras alegrías las comunicamos con risas y aplausos. En esta etapa no nos preocupaba si lo que hacíamos estaba bien o mal, porque las decisiones y la responsabilidad estaban a cargo de los adultos que nos rodeaban. Así todos fuimos creciendo, pasando de una etapa a otra; de la niñez a la infancia y de la infancia a la pubertad, etapa que muchos de nosotros estamos viviendo hoy, algunos aún no y muchos otros ya la habrán experimentado. Unos años antes y unos años después indican sólo que son diferentes, pero que igualmente todos y todas pasaremos por ella.

Conociéndonos: ¿Cómo somos en nuestra pubertad?

Una vez que alcanzamos la pubertad cambiamos nuestra apariencia.

Todavía no somos adultos o adultas, tampoco niños o niñas pues hemos comenzado a crecer y también a desarrollar otras habilidades.

Empezamos a descubrir nuestra capacidad de razonar y comenzamos a cuestionarnos o a disentir con las decisiones de los adultos, pedimos razones de los hechos y situaciones, empezamos a tener nuestras propias ideas y a formar conceptos. Nos interesan fundamentalmente aquellos temas que se refieren a los cambios que experimentamos en nuestro cuerpo. También es la época en que nos preocupamos más de las apariencias: nos arreglamos, nos miramos al espejo, imitamos modelos admirados (como cantantes, atletas, actrices y actores). Todo esto forma parte de la tarea de construir la imagen de uno mismo.

Formándonos: Los cambios en nuestra pubertad

En esta época se desarrolla en nosotras y nosotros los llamados caracteres sexuales secundarios. En las mujeres se produce un aumento de estatura y peso, crecimiento de los pechos, redondeo de las caderas.

El vello comienza a crecer en la zona púbica llamada monte de Venus y bajo los brazos o axilas. Comienzan a menstruar, y esto constituye la señal culminante de la pubertad en la niña y es el signo de maduración y fertilidad.

En los varones se observa un aumento de estatura y peso, el crecimiento del pene y los testículos, un ensanchamiento de la espalda, la aparición de vello, su pubis, cara, brazos, piernas y, a veces, en el pecho. También experimentan un cambio en el tono de la voz.

En este período ocurren eyaculaciones involuntarias, conocidas como sueño mojado o polución nocturna (signo de la posibilidad de procrear y de una sexualidad genitualmente desarrollada).

Nuestra personalidad: “Camina hacia la afirmación”

En este momento de nuestra vida todo parece cambiar, no sólo nuestro aspecto físico, sino nuestros gustos, nuestra manera de sentir y de pensar. Comenzamos a desarrollar nuestras propias opiniones y lo que decimos, creemos o pensamos adquieren importancia.

Durante la pubertad los grandes cambios que se producen en nuestro cuerpo afectan la forma en que nos sentimos y la imagen que tenemos de nosotros mismos. Notamos que algunas veces estamos felices, contentas y contentos, confiados y confiadas en que todos los momentos y situaciones de nuestra vida son muy lindas. De repente, algún tropiezo puede hacernos pensar todo lo contrario: que el mundo es terrible, que nada cambiará y que nadie nos entiende.

Los cambios que ocurren son tan rápidos, que muchas veces es difícil lograr comprenderlo todo, y es entonces que podemos sentir la necesidad de rebelarnos contra nuestros padres y contra los adultos en general. Nos resistimos a escuchar normas y consejos que en la casa o la escuela nos señalan.

Cambios como éstos son frecuentes y comunes en el camino hacia la formación de la propia personalidad y hacia aquello que verdaderamente cada una y cada uno desea ser en el futuro.

Por todo lo señalado anteriormente, el afecto y la comprensión de quienes acompañan esta etapa de afirmación en nuestras vidas, son muy importantes, así como su control y sus consejos.



4. Respondo las preguntas en mi cuaderno de salud:

- a. ¿Cuáles son las características del niño y de la niña?
- b. ¿Cuáles son las características del púber?



5. Completo el cuadro de abajo:

Nombre:.....

Edad:.....

Sexo:.....

Altura:.....

Peso:.....

Cambios que he experimentado

- En lo físico:.....
- En lo social:.....

Lo que quiero compartir con el grupo es.....

.....

Las cosas que me cuestan hacer son.....

.....



Me informo

Nuestros amigos y amigas, ¡son también muy importantes!

Ellos nos hacen sentir queridos o queridas, con ellos y ellas nos entendemos mejor, pues nos gustan hacer cosas en común y compartir lo que nos pasa. Nos quieren y deseamos pasar mucho tiempo con ellos y ellas.

Descubrimos y compartimos con nuestros amigos y amigas sus gustos, lo que sienten, sus miedos e inseguridades, nos ayudarán a conocernos mejor a nosotros mismos y a saber que no somos los únicos y las únicas que sentimos y vivimos esos momentos.

Asimismo aprendemos también a aceptar y a respetar a cada uno de ellos y ellas, aún en las diferencias.



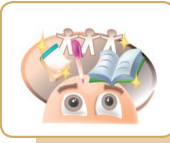
6. Reflexiono sobre el tema y respondo en mi cuaderno:

- a) ¿Por qué es importante tener amigos?
- b) ¿Por qué es importante saber elegir quién será tu amigo/a?
- c) ¿ Son mejores los consejos de los amigos que los consejos de los padres?
- d) ¿Qué características debe tener tu mejor amigo?

7. Realizo las siguientes actividades:

- a. Escribo las variadas formas de expresar afectos y comunicar mis sentimientos y pensamientos con:

Mi familia	Los amigos	Mis compañeros



Recuerdo:

En la pubertad se producen cambios fisiológicos importantes, como la primera menstruación en las niñas y la eyaculación en los niños. Estos son momentos que hay que vivirlos como algo positivo. Una mayor autonomía y el establecimiento de amistades más estables se logran entre los 6 y los 12 años.



b. Comparto los resultados de mi trabajo con los compañeros o compañeras:

8. Respondemos las siguientes preguntas:

- a. ¿Cómo nos sentimos realizando la actividad?
- b. ¿Nos resulta difícil pensar sobre nosotros mismos? ¿Por qué?
- c. ¿Cómo han influido en cada uno de nosotros y nosotras los cambios que experimentamos?



9. Realizo las siguientes actividades:

- a. Con los miembros de mi familia observamos fotografías de cuando era más pequeño/a y conversamos sobre los cambios que he experimentado.
- b. Pregunto a mis padres como era mi carácter cuando chico/a.



Utilización de las recomendaciones de las Guías Alimentarias del Paraguay



1. Pienso y respondo:

- ¿Cuáles son los alimentos que necesitas comer a tu edad?
- ¿Cómo seleccionas los alimentos para que tu dieta sea saludable?



2. Leemos la siguiente información:

Un día en la vida de Rosa

Rosa es una niña de 12 años. Vive con su mamá, su papá y sus hermanas Lucía y Carmen. Rosa y sus hermanas van a la escuela en el turno mañana, caminan de ida y de vuelta por un sendero a la orilla del arroyo. Al levantarse cada mañana, Rosa siempre desayuna cocido con leche, maní ku'i y un poco de pan. En la escuela, a media mañana, come tortilla con mandioca que trae



de su casa. Cuando vuelven de la escuela, su madre les espera con su comida favorita: guiso de fideo con pan y de postre dulce de guayaba.

A la tarde, después de realizar las tareas, a ella le gusta jugar en el patio con sus hermanas y otros amigos. Cuando la familia se reúne en la noche para cenar, Rosa siempre pide fideo con arroz.



3. Analizamos la historia de Rosa y respondemos:

- ¿Cómo es la alimentación de Rosa?
- ¿Qué recomendaciones le darían a Rosa para que su alimentación sea más saludable?



Me informo

Recomendaciones para la alimentación saludable de niños en edad escolar.

1. Come diariamente alimentos de todos los grupos.

Una alimentación variada ayuda a cubrir todas las necesidades que tiene el cuerpo para crecer y desarrollarse adecuadamente.



2. Consume cereales, tubérculos y derivados, como base de tu alimentación.

Para tener energía y realizar todas tus actividades come 5 a 6 porciones de alimentos de este grupo durante el día (1 porción equivale a ½ plato de arroz, 1 trozo de mandioca, 1 chipa, 1 mbeju chico, 1 bollo de pan o 5 rosquitas).



3. Aumenta las verduras de diferentes colores en tus comidas. Su aporte de vitaminas, minerales y fibra favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y ayudan a prevenir las enfermedades. Cómelas preferentemente crudas acompañando todas las comidas.



4. Disfruta y aprovecha las frutas todos los días, especialmente las de estación. Su aporte de vitaminas, minerales y fibra favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y ayudan a prevenir las enfermedades. Come al menos 3 frutas al día en lo posible de diferentes colores.



5. Toma más leche y derivados. Aportan calcio, proteínas y vitaminas, que ayudan a tener dientes y huesos sanos, por esta razón es importante que consumas 4 porciones por día (1 porción equivale a: 1 taza de leche, 1 yogur, 1 trozo de queso del tamaño de una cajita de fósforos).



6. Varía entre las carnes, las legumbres y el huevo en tus comidas durante la semana.

Aportan proteínas, minerales y vitaminas esenciales para tu crecimiento y para prevenir enfermedades. Come 4 a 5 veces por semana carne de vaca, pollo, pescado, cerdo, menudencias (riñón, corazón, hígado). Alterna con legumbres (poroto, habilla, kumanda yvyra`i, lenteja, soja) o huevo 2 o 3 veces por semana.



7. Cuidate del consumo de frituras y grasa de origen animal (manteca, grasa de cerdo y vaca, tocino, embutido, piel de pollo). Los aceites y las grasas ayudan a la absorción de vitaminas y aportan energía. Un máximo de 3 porciones (1 porción equivale a: 1 cucharadita de aceite, manteca, margarina, mayonesa), es suficiente para cubrir tus necesidades del día. Prefiere aceites vegetales y consume frituras sólo ocasionalmente.
8. Controla tu consumo de azúcar, mieles, caramelos, gaseosas, dulces, tortas y helados. Aportan energía, pero pueden contribuir a la aparición de caries. Por ello consume sólo 4 porciones por día (1 porción equivale a: 1 caramelo, 1 chicle, 1 cucharadita de azúcar, 1 cucharadita de miel, 1 cucharadita de dulce o mermelada).
9. Atención con tu consumo de sal. Su consumo excesivo puede ocasionar enfermedades como la hipertensión. Asegúrate que sea sal yodada, para evitar el bocio (coto o ju'ai).
10. Toma mucha agua potable. Para favorecer las funciones normales de tu cuerpo bebe 6 a 8 vasos por día.



MUY IMPORTANTE

Variando y combinando adecuadamente los alimentos de todos los grupos obtenemos mayores beneficios para nuestro cuerpo.



4. Realizamos las siguientes actividades

- a. Comentamos entre los compañeros las recomendaciones para una alimentación saludable.
- b. Escribimos acciones que podríamos implementar para dar a conocer las recomendaciones de la Guías Alimentaras para una alimentación saludable.
- c. Organizamos encuentros con otros compañeros de la escuela y visitamos a las familias de la comunidad para informar acerca de las recomendaciones para una alimentación saludable.
- d. Preparamos afiches para repartir en la escuela y en la comunidad, y carteles para colocarlo en los distintos lugares de la escuela y en espacios estratégicos de la comunidad; como ser despensas, centros recreativos, municipalidad, centros o puestos de salud, iglesia, entre otros.

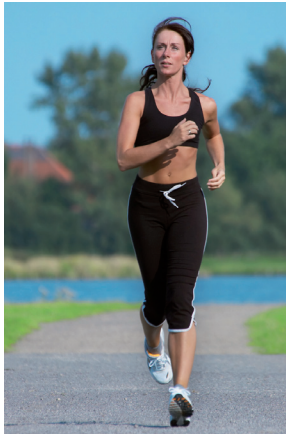
Adaptado del cuadernillo de trabajos prácticos del segundo ciclo de la Educación Escolar Básica "Alimentar la mente para crecer y vivir sanos", páginas 6 al 8.



El consumo del alcohol, tabaco y otras drogas



1. Observamos las siguientes imágenes



2. Respondemos las preguntas:

- ¿Qué diferencia encuentras entre éstas imágenes?
- ¿En cuál de estas imágenes se ven acciones correctas?
- ¿Qué características tienen las personas que aparecen en estas imágenes.



Me informo

El alcoholismo

Consiste en el consumo de bebidas alcohólicas en forma regular y en cantidad excesiva. Constituye una enfermedad grave que destruye progresivamente al organismo.

El alcohol es una droga que es de uso legal, pero que como toda droga produce dependencia por lo que es de suma importancia evitar el consumo.

Síntomas

Entre los síntomas se pueden mencionar:

- Enrojecimiento cutáneo de la cara.
- Dolor abdominal, vómitos, náuseas, sudor, temblor por la mañana.
- Calambres en brazos y piernas.
- Confusión y trastornos de la memoria.
- Falta de control de la emisión de la orina y de las heces.
- En caso de suspensión súbita del alcohol se producen alucinaciones, calambres y problemas circulatorios.

Consecuencias

El alcoholismo constituye un problema social. Entre las consecuencias podemos mencionar:

- Descuido en la higiene personal, en la alimentación y en la vestimenta.
- Graves enfermedades neurológicas, hepáticas, cardiovasculares y mentales.
- Cambios de estados de ánimo. El alcohólico manifiesta una creciente irritabilidad y reacciones de ira y de violencia.
- Falsas promesas de dejar la bebida.
- Abandono o pérdida del puesto de trabajo o de estudio.
- Disminución de la capacidad de rendimiento físico y mental.
- Pérdida del control sobre el alcohol, la persona es incapaz de prescindir del mismo.
- Realización de actos incontrolados que pueden tener graves consecuencias sociales e incluso penales.
- Destrucción o pérdida de la familia.



Sabías que...

La dependencia psíquica es la necesidad que siente la persona de consumir la sustancia o la droga para no sufrir un desplome emocional, por ejemplo; la depresión.

La dependencia física consiste en la adaptación que adquiere el organismo a la sustancia y se da una necesidad de un consumo cada vez mayor para conseguir los mismos efectos de placer y así evitar el síndrome de abstinencia.

Síndrome de abstinencia es el conjunto de síntomas físicos y psíquicos que se da por la falta o disminución en el consumo de una determinada droga; como ser: nerviosismo, irritabilidad, trastornos del sueño, falta de concentración, temblores, ansiedad, sudoración, entre otros.



3. Respondo las siguientes preguntas:

a. ¿Qué factores llevan a las personas al consumo del alcohol?

b. ¿Te parece qué las influencias de los amigos influye para dar inicio a éste hábito?

- c. ¿Quiénes son las personas más vulnerables que tienden a caer en éste vicio?



Me informo

El tabaquismo

Es una enfermedad causada por el consumo regular y en cantidades excesivas del tabaco. Éste contiene sustancias nocivas a la salud como ser el alquitrán y el monóxido de carbono; así como el humo del tabaco contiene nicotina que es la responsable de la adicción.

Síntomas

Entre los síntomas se pueden mencionar: mareo, náuseas, sequedad de boca, irritación de las vías respiratorias, cefaleas, tos del fumador, entre otros.

Consecuencias del consumo del tabaco

El consumo del tabaco acarrea graves consecuencias sobre la salud, como ser: enfermedades cardiopatías, respiratorias, cáncer de pulmón; así también ocasiona efectos psicológicos como ser: irritabilidad, falta de concentración, entre otros.



4. Respondo las siguientes preguntas:

- ¿Por qué una persona puede llegar a probar el cigarrillo?
- ¿Conoces alguna persona que fuma cigarrillo? Esta persona ¿qué características presenta?



Me informo

La marihuana

Es una droga que después del alcohol y del tabaco es la más utilizada. Se obtiene de la parte seca de la planta y produce dependencia psíquica.

Síntomas

La marihuana es una droga que actúa rápidamente sobre el sistema nervioso central y provoca en un primer momento bienestar y elevación del ánimo y seguidamente una apatía. Se producen además otros síntomas con el aumento del consumo, como ser: temblores, desorientación, trastornos del equilibrio.

Consecuencias del consumo de la marihuana

Entre las consecuencias se pueden mencionar: problemas respiratorios, alteraciones de la memoria, de la concentración, deterioro de las capacidades mentales, problemas de conducta. En ocasiones el deseo de aumentar el efecto de la droga lleva a los consumidores a probar otras drogas duras como la cocaína que crean una severa dependencia.

**5. Respondo en mi cuaderno de salud:**

- a. ¿Qué acciones realizarás para no caer en los vicios del alcohol, el tabaco y el consumo de marihuana?

- b. ¿Cuál sería tú opinión sobre las personas que consumen esta droga?

**Me informo****Causas del consumo del alcohol, tabaco y la marihuana.**

Existen diversos factores de riesgo que podrían incidir en el consumo de estas sustancias, se podrían mencionar:

- Una personalidad débil; es decir con mucha facilidad de ser influenciada por otras personas o por el grupo.
- En su entorno social se consumen regularmente el alcohol o el tabaco.
- Sobrecarga psíquica importante: problemas familiares, conflictos emocionales, entre otros.
- Personalidad insegura y solitaria.

Causas del consumo del alcohol, tabaco y la marihuana.

Existen diversos factores de riesgo que podrían incidir en el consumo de estas sustancias, se podrían mencionar:

- Una personalidad débil; es decir con mucha facilidad de ser influenciada por otras personas o por el grupo.

- En su entorno social se consumen regularmente el alcohol o el tabaco.
- Sobrecarga psíquica importante: problemas familiares, conflictos emocionales, entre otros.
- Personalidad insegura y solitaria.

Medidas de prevención ante el consumo de drogas

Es fundamental la adopción de medidas de prevención ante el consumo de sustancias que producen una dependencia tanto física como psíquica; es decir una necesidad imperiosa del consumo continuo de la sustancia o de la droga para alcanzar el mismo grado de placer o evitar malestares.

En la prevención es de vital importancia la práctica de actividades deportivas, recreativas y al aire libre, la buena alimentación; así como recibir información completa y veraz acerca de las drogas y sus consecuencias, desarrollar una personalidad autónoma, crítica, con capacidad de hacer frente a las diferentes situaciones de la vida y tomar decisiones acertadas donde el apoyo de la familia y la elección de las amistades es importante, pues constituye un modelo a seguir e influye en los hábitos y la conducta que se adopte.



6. Realizamos el siguiente juego:

a. Jugamos “La pelota voladora”

La dinámica consiste en escribir varias preguntas boca abajo por una pelota y lanzar una vez a cada alumno que se encuentra en el círculo. Un alumno o una alumna saca el papel, lo lee en voz alta, lo responde y lo vuelve a tirar. La profesora realiza las aclaraciones correspondientes en caso necesario.

Las preguntas son:

b. Respondemos las preguntas:

- ¿Qué características presenta una persona que consume habitualmente alcohol?
- ¿Qué problemas ocasiona en la persona el consumo de la marihuana?
- ¿Por qué el tabaco es considerado una droga?
- ¿Por qué una persona cae en el consumo de las drogas?
- ¿Cómo se puede reconocer a una persona que consume marihuana?
- ¿Qué acciones se pueden implementar en la prevención de las adicciones?

- c. **Volvemos a leer las preguntas y lo respondemos por escrito.**
- d. **Compartimos nuestro trabajo entre todos en la sala de clase y lo mejoramos, de ser necesario con ayuda de la profesora y los compañeros.**



7. Realizamos las siguientes actividades:

- a. Buscamos información en materiales impresos o en Internet acerca de organismos e instituciones que se dedican al tratamiento de los drogadependientes.
- b. Nuestra búsqueda la orientamos considerando los siguientes aspectos:
 - Lista de las instituciones o de los organismos que trabajan con los drogadependientes.
 - Ubicación geográfica y número telefónico.
 - Actividades o programas de tratamiento que ofrece.
- c. Elaboramos un resumen con las informaciones obtenidas y lo presentamos a los compañeros en la sala de clase.

8. Realizo la siguiente actividad:

- Completo los espacios en blanco con una V o una F, según sean las afirmaciones verdaderas o falsas. Escribo la respuesta correcta en caso que las respuestas sean falsas.
- a. () El alcoholismo es un problema que afecta a la sociedad
- b. () La personalidad insegura, débil y solitaria podría incidir en el consumo de las drogas.
- c. () La marihuana es una droga más inofensiva que el alcohol.
- d. () El consumo excesivo del alcohol no afecta el rendimiento físico ni mental.
- e. () El tabaquismo es una enfermedad que afecta tanto a los hombres como a las mujeres.



9. Realizo las siguientes actividades:

- a. Escribo una reflexión acerca e las razones que motivan a las personas al consumo de las drogas; ya sean alcohol, tabaco, marihuana u otras drogas.

- b. Comparto mi trabajo en la sala de clase con mis compañeros y con la profesora.

Unidad III



Seguridad, cuidado personal y comunitario



Capacidades

- Contribuye en la aplicación de las normas de vialidad para evitar accidentes de tránsito.
- Práctica técnica de primeros auxilios en casos de quemaduras y heridas.



Normas de vialidad



1. Leemos todos juntos:

Menores de edad conducen motocicletas sin los documentos y elementos requeridos

Caaguazú, 26 de Septiembre de 2009 12:55

Por Omar Jara Coronel Oviedo

Una gran cantidad de menores de edad, de entre 10 a 16 años y un poco más, anda en motocicletas por las calles y avenidas de Coronel Oviedo, en total contravención a las reglas de tránsito. A más de no tener la edad requerida para estar habilitados para el efecto, en su mayoría, a ejemplo de los mayores andan sin casco, con los bicis sin chapas, sin habilitación, y obviamente sin registro a lo que por la edad aún no pueden tener acceso.

Según consultas que realizamos a algunos de estos niños y adolescentes, ellos cuentan con la autorización de sus padres para andar en motos, incluso algunos indicaron que sus progenitores les compraron el bicis para trasladarse a sus escuelas y colegios, porque eso sale más barato que pagar a los transportes escolares que tienen un costo promedio de 100.000 guaraníes mensuales por pasajero. N. G. B., 13 años, señaló que ellos son tres hermanos, dos de los cuales van a la escuela en turno mañana y él a la tarde en el 8° grado. Agregó que entre los tres necesitarían unos 300.000 guaraníes para utilizar transportes escolares y su padre optó por comprarles una moto por la que paga una cuota que no llega a los 200.000 guaraníes. Otro dato que nos aportó este pequeño motociclista es que ellos no tienen problemas para usar su bicis porque su padre es amigo de las autoridades, por lo cual no son controlados por los agentes municipales de tránsito.

Igualmente en esta ciudad es una constante ver a niños y adolescentes conduciendo autos o lujosas camionetas. Un niño de unos 14 años, señaló que los inspectores municipales de tránsito controlan solamente a los motociclistas o automovilistas menores de edad a quienes no los conocen. Si son hijos de sus vecinos, sus amigos o políticos, hacen la vista gorda, al igual que con los 'hijos de papi' que andan en autos o camionetas, denunció. La presencia de menores de edad en el manubrio o en el volante agrega dosis de inseguridad ya de por sí caótico y peligroso tráfico vehicular en esta ciudad, donde a diario se producen accidentes de tránsito, muchos de ellos fatales.

Adaptado con fines pedagógicos

www.infocaaguazu.com/noticias/departamentales/



2. En base a la información leída contestamos las preguntas:

- ¿Guarda alguna relación con tu realidad el hecho comentado?
- En tu comunidad ¿acostumbran a conducir motocicletas los adolescentes?
- ¿Cuál es la actitud de los adultos con respecto al tema?
- ¿Cuáles son los riesgos a que se exponen los adolescentes al conducir las motocicletas?



Me informo

El tráfico en la vida cotidiana

El tráfico es propio del tiempo en que vivimos. Personas y vehículos compartimos el uso de las vías públicas. Pasear por nuestras calles y carreteras, mirar gente pasar, encontrarse con amigos y amigas, observar el paisaje, disfrutar de cada detalle, todo esto puede ser placentero, pero también puede suponer riesgos.

Por eso es fundamental saber circular. Debemos conocer y responder siempre a las normas de tránsito tanto como transeúntes, viajeros o conductores.

Los accidentes de tránsito no sólo son productos del crecimiento del número de vehículos que circulan sino también de la imprudencia y la falta de respeto de las señales y normas que buscan ordenar el tráfico, prevenir dificultades y defender la vida.

Anteriormente la población infantil era la más afectada por los accidentes de tránsito, debido a juegos o paso de niños sin ninguna protección en las calles exponiéndose a imprudencias. Es muy importante saber que jugar en la calle es peligroso por lo que debemos tener mucho cuidado y además tenemos que conocer las señales de tránsito y respetarlas. Entre los más vulnerables a contraer estos accidentes son los motociclistas, por no tomar las precauciones necesarias para transitar por las rutas.

Cada vez observamos con más preocupación los accidentes de tránsito protagonizados por conductores que se encuentran bajo los efectos del alcohol. También suele llamar la atención el hecho de que una cantidad importante de los conductores son personas jóvenes, habitualmente adolescentes.



Me informo

Las señales de tránsito

Nuestras guías en la calles son todos aquellos conectores viales que a través de códigos gráficos, símbolos sonoros, visuales o de otro tipo, regulan la circulación de vehículos y peatones. Además de estas señales contamos también con la ayuda del agente de tránsito, en caso de que no exista señalización en el lugar o esté descompuesto un semáforo. Todas las señales y órdenes de los agentes prevalecen sobre cualquier otra señal o norma, inclusive si se contradice con ellas; estas deben ser obedecidas inclusive por los conductores de vehículos de emergencia como las ambulancias y los bomberos.



Recuerdo:

Con las indicaciones de los agentes de tránsito pueden salvarse muchas vidas, si son inmediatamente obedecidas por los usuarios de la vía.



3. Realizamos un recorrido dentro y fuera de la escuela:

- Organizadamente salimos con la profesora y damos un paseo alrededor de la escuela.
- Observamos las señalizaciones de la zona, mientras la profesora nos explica para qué sirven cada una de las señales.



4. Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cuántas señalizaciones de tránsito encontraste en el recorrido realizado?
- ¿Para qué sirven las señalizaciones de tránsito?
- Las señales que encontraste en el recorrido, ¿Qué señalizaban?
- ¿Ya conocías algunas de estas señales que encontraste en tu recorrido? ¿Dónde las viste?
- En el momento de tu recorrido, ¿observaste algún agente de tránsito dirigiéndolo?
- ¿Qué función cumple este agente?



Me informo

Funciones de las señalizaciones

Los mecanismos para el control del tránsito cumplen algunos requisitos a tener en cuenta:

- Fortalecer la seguridad en la vía pública,
- Llamar la atención de los transeúntes y conductores,
- Transmitir un mensaje claro,
- Imponer respeto a los usuarios de la vía,
- Estar en un lugar apropiado a fin de dar tiempo para reaccionar es decir, que no estén ocultos ni tampoco muy cerca ni lejos de lo que se quiere advertir.

Son muchos los dispositivos de control de tránsito y para entenderlas mejor se han dividido en:

a. Señales verticales

- Reglamentarias: aquellas que son obligatorias y sirven para guiar el tránsito,



- Preventivas: las que alertan sobre un peligro y evitan así los accidentes,





Me informo

- Informativas: son las que brindan información al viajante sobre la cercanía de una estación de servicio, nombre de una calle, la distancia entre ciudades, etc.

SEÑALES INFORMATIVAS URBANAS Y RURALES



b. Señales horizontales

Son las pintadas en el pavimento, por ejemplo: línea discontinua, línea continua, línea continua lado derecho, doble línea continua, línea discontinua lado derecho.





Me informo

c. Señales acústicas

Son las que emiten sonido por ejemplo: sirena, silbato, bocina.

d. Señales corporales

Son aquellas dirigidas por agentes de tránsito.



UN BRAZO EN ALTO
Ordena la detención del vehículo que circula frontalmente al agente



BRAZO MOVIENDOSE
Significa continuar la marcha a quien esta en su línea o carril de circulación



AMBOS BRAZOS EN ALTO
Significa la detención total del tránsito excepto vehículos de emergencia

e. Señales lumínicas

Son las emitidas por el semáforo, las luces de vehículo, linternas de los agentes, etc.



5. **Elaboro un listado de señales de tránsito existente y ausente en mi comunidad atendiendo a la clasificación estudiada.**

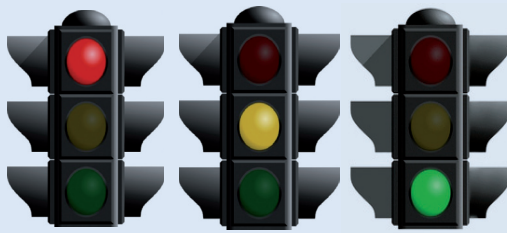
Tipo de señalización	Existente	Faltante






Me informo

Los semáforos

La señalización más conocida y poco respetada es el semáforo. Tantos accidentes se evitarían si se respetara y se llevara a la práctica las reglas de tránsito. Recordemos su función a través de sus colores:



-  **ROJA:** TRANSITO CERRADO
-  **AMARILLA:** PRECAUCION, DISMINUIR VELOCIDAD
-  **VERDE:** TRANSITO LIBRE

Luz verde:

Indica “vía libre”: los vehículos que hayan estado detenidos por la luz roja pueden iniciar su marcha después de ceder el paso a los peatones o demás vehículos que hayan pasado en forma transversal u horizontal.

Luz amarilla:

Indica “precaución”: próximo cambio a luz roja. Los que transitan y estén ya muy próximos a la intercepción, deben avanzar con precaución, deteniéndose tras la zona de peatones pintada o imaginaria.

Luz roja:

Indica “alto, peligro”: todos los conductores deberán detener sus vehículos ante esta señal, haciéndolo sin invadir la zona de peatones pintada o imaginaria y permanecer sin movimiento hasta que se encienda la luz verde.



6- Realizamos las siguientes actividades:

- a. Confeccionamos señales de tránsito (horizontal, vertical y lumínica)
- b. Lo colocamos en diferentes puntos de la escuela.
- c. Traemos de nuestra casa bicicleta, monopatín, patín, casco, etc.
- d. Un grupo hará de policía de tránsito, otro de transeúnte y el otro de conductores.
- e. Practicamos en el patio de la escuela reglas las reglas de tránsito bajo la orientación del profesor.



Me informo

A pie o en bicicleta... cuando puedas

¿Tenemos que ir a algún lado? ¿A la librería? ¿A la casa de un amigo o amiga? ¿Al cine? Seguramente pensamos que es más fácil que nos lleven en moto, auto o en ómnibus. Pero esto no es lo mejor para el medio ambiente, tampoco para nuestro cuerpo. Las motocicletas, los autos, así como los ómnibus, causan contaminación; por ese motivo, cuanto menos los usemos, más sano será nuestro planeta y todos los que en ella habitamos.

Por supuesto que ir a pie o en bicicleta nos llevará un poco más de tiempo llegar a destino, pero, ¿el aire, el agua y nuestra salud no valen la pena un pequeño esfuerzo extra?

La bicicleta, por nuestra edad, es el único vehículo que nos está permitido conducir. Por otro lado, la bicicleta no produce gases, no contamina y es más económica. Por eso, si nos desplazamos en bicicleta estamos aportando al mejoramiento del medio ambiente, además de regalar mucha salud a los órganos de nuestro cuerpo. La próxima vez que tengamos que ir a algún lado, pensémoslo hacerlo en bici. Alentemos a papá y a mamá a que caminen o anden en bicicleta en lugar de utilizar motocicletas, autos u ómnibus.



Sabías que...

Para mucha gente la idea de dejar el auto en casa suena como algo fuera de lugar que es imposible de realizar. Sin embargo, en algunos países lo que parecía imposible se tornó realidad: por ejemplo, Suecia y Noruega consiguieron que un 80% de los usuarios de trenes suburbanos usaran bicicleta para el trayecto intermedio entre sus casas y las estaciones. En Dinamarca el 30% de todos los traslados urbanos se hacen en bicicleta y Japón está construyendo estacionamientos especiales para bicicletas en sus grandes ciudades.



Me informo

Circulamos en bicicleta

Aprender a desplazarnos en bicicleta es muy sencillo. Además de respetar siempre las señales de tránsito, debemos poner especial atención a las calles o carre



Me informo

teras estrechas, a los cruces, a las curvas, al cruzarnos con otros vehículos, a los adelantamientos, cuando hay mucha circulación, etc. Por todo esto es importante que sigamos estas instrucciones de seguridad:

- Si vamos con otros, circulemos en fila india y no en paralelo. Transportar a otra persona puede hacernos perder el equilibrio.
- Agarrarnos a otro vehículo resulta muy peligroso; procuremos no adelantarnos en pasos de peatones, cruces y curvas.
- Evitemos circular haciendo “eses”. Mantengamos siempre las manos en el manubrio, y evitemos realizar acrobacias peligrosas.
- Aunque nos guste correr, la velocidad debe ser adecuada a las condiciones de la calzada, del tránsito, de nuestra bicicleta y de nosotros mismos. Seamos prudentes y responsables. ¡Feliz paseo!



7. Realizamos las siguientes actividades

- a. Intercambiamos opiniones sobre la propuesta de trasladarnos a pie o en bicicleta.
- b. Mencionamos los beneficios que aporta a nuestra salud el caminar y el andar en bicicleta.
- c. Recordamos la importancia de los reglamentos de tránsito para evitar accidentes.
- d. Compartimos en clase nuestras conclusiones.



8. Con los miembros de mi familia organizamos una rutina de paseos en bicicleta para los fines de semana.



Primeros Auxilios



1. Contestamos las preguntas:

- a. ¿Por qué suceden los accidentes en el hogar?
- b. Si presenciaras un accidente, ¿cómo ayudarías?
- c. ¿Qué son los primeros auxilios?



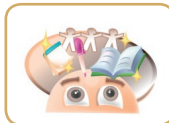
Me informo

Me informo

Todos los días alguien es víctima de algún accidente en su propio hogar o en las calles, ya sea por haber sufrido un golpe, un corte, una quemadura, fractura, atropellamiento etc. Ante cualquiera de estos casos se precisa de ayuda, es decir, que se nos brinden las primeras atenciones para aliviar el mal o detener un proceso peligroso.

Frente a un accidentado se debe practicar con seguridad las siguientes acciones:

- a. Tener conocimiento sobre primeros auxilios.
- b. No mover al accidentado.
- c. Calmar al accidentado en todo momento si está consciente.
- d. Mantener la calma y proceder con seguridad.
- e. Una vez localizada la lesión, saber lo que se debe hacer y proceder con rapidez y seguridad.



Recuerdo:

Primeros Auxilios: son las primeras atenciones que se dan en forma inmediata y adecuada a una persona enferma o accidentada, hasta que llegue el médico.

**2. Respondo las siguientes preguntas:**

- a. ¿De qué manera puedes colaborar en tu casa, a que ocurran menos accidentes?
- b. ¿Cuáles son tus sugerencias para las personas que manejan vehículos?

**Me informo****Quemaduras**

Son las lesiones producidas por la acción de las temperaturas, tanto por el frío como por el calor. La acción del frío se denomina heladura y la del calor quemadura.

El daño y la muerte celular se producen cuando los tejidos son mantenidos a temperaturas inferiores a 22 grados C°, pues se presenta colapso circulatorio. Igualmente las temperaturas por encima de 45 C, si la exposición es prolongada, causa quemaduras. Es bueno recordar que la temperatura normal del cuerpo es de 36 ½ C en la axila, 37 C en la boca.

AGENTES CAUSANTES DE QUEMADURAS:

- 1) La llama.
- 2) Cuerpos sólidos.
- 3) Vapores calientes: de recipientes destapados que contienen sustancias en ebullición.
- 4) Gases.
- 5) Ácidos.
- 7) Quemaduras eléctricas.





Me informo

Primeros auxilios en caso de quemaduras

1. Clasificación y Síntomas:

Primer grado:

- Enrojecimiento de la piel.

Segundo grado:

- Ampollas.

Tercer grado:

- Destrucción de tejidos.



Primeros auxilios según tipo de quemadura:

Primer grado:

- Lavar con agua hervida fría y enjabonada, enjuagarla con abundante agua.
- Colocar compresas de agua fría.

Segundo Grado:

- Lavar con agua hervida fría y enjabonada la zona afectada.
- No reventar ampollas, llamar a una ambulancia o llevarlo a un centro asistencial si la extensión es mayor que la palma de la mano.

Tercer Grado:

- Lavar con agua hervida fría.
- Cubrir con gasa.
- Llamar a su servicio de Emergencias Médicas o llevar a un centro asistencial.

Accidente por quemadura de:

- Ácidos
- Fuego (carbón, leña, cocina, otros)
- Derramamiento de líquidos y sólidos calientes (comida, leche y agua hervida)
- Plancha caliente



Me informo

Primeros auxilios por quemaduras de ácidos, fuego y otros:

Ácidos:

- Lavar bien la herida con abundante agua bicarbonatada y jabonosa.

Fuego:

- 1) si se quemara la ropa con fuego, y la quemadura llegara a ser de tercer grado,
 - apagar inmediatamente el fuego.
 - colocar compresas frías, (pues alivian el dolor)
 - derivar al paciente lo más rápido posible al hospital del quemado o cualquier puesto de salud, no aplicar pomadas.
- 2) Si la quemadura es pequeña y superficial, derramar sobre ella abundante agua fría o en un recipiente limpio cargar agua fresca e introducir la mano o zona afectada por un determinado tiempo hasta que el ardor desaparezca.

Derramamiento de líquidos calientes

- Si la quemadura se produjera por derramamiento de algún líquido caliente, sacar inmediatamente la ropa y colocar un paño limpio frío sobre la lesión.

Plancha caliente.

- Colocar una compresa fría sobre la quemadura hasta que el ardor desaparezca y colocar sobre él una pomada.



3. Realizamos el siguiente trabajo

- a. La profesora nos muestra los pasos a realizar sobre los primeros auxilios ante cada caso de quemadura.
- b. Formamos grupos y a cada uno le corresponde demostrar los primeros auxilios para cada tipo de quemadura.



Me informo

Heridas

Una herida es una lesión sobre la piel provocando la ruptura de tejidos a causa de una fuerza exterior. Toda herida precisa cuidado pues puede dar lugar a infecciones como el tétanos y otros.



Me informo

Existen normas a seguir para evitar una infección, por lo mismo, antes de tocar una herida se sugiere lo siguiente:

- Primero lavarse las manos con abundante agua y jabón y luego con alcohol para desinfectar las manos.
- Lavar la herida con mucha agua hervida (fría) tratando quitar cuidadosamente la tierra o cualquier cuerpo extraño (espinas, astillas, otros) si lo hubiere.
- Desinfectar con alcohol, agua oxigenada u otro antiséptico.
- Cubrir la herida con un apósito de gasa esterilizada y una capa de algodón sujetándola con una cinta adhesiva, o cubrirla con curita en caso de que esta sea pequeña; si es grande debe vendarse.

Existen diferentes tipos de accidentes que requieren a su vez distintas formas de primeros auxilios a ser aplicados.

Heridas más comunes en el hogar

- Herida de escoriación comúnmente conocida con el nombre de peladura (lesión superficial) producidas por raspón del codo, rodilla, cara, manos, etc.
- Herida punzante producidas por clavos, aguja, pedazos de alambre, astillas, etc.
- Herida cortante producidas por cuchillo, navaja, vidrios etc.

Primeros auxilios

Herida de escoriación: a pesar que ser una lesión menor o leve, es necesario lavarla y desinfectarla con iodo o mercurio cromo, dejarla al descubierto como también colocar una gasa fina hasta que se forme una costra protectora.

Herida punzante: presionar alrededor de la lesión y hacerla sangrar un poco con la intención de sacar hacia afuera las sustancias (microbios, gérmenes) que puedan contaminarla; limpiar alrededor de la herida con agua hervida (fría) enjabonada colocando luego un antiséptico suave. Tapar la herida con una gasa fina.

Herida cortante: lavar bien la herida con agua enjabonada y enjuagarla hasta retirar por completo el jabón, aplicar un vendaje estéril o planchar una tela, dejarla enfriar y colocar como vendaje, si la herida es pequeña.

**4. Realizamos la siguiente actividad:**

- a. Formamos grupos en los cuales unos harán de enfermeros y otros de pacientes.
- b. Llevamos a la práctica en forma simulada los primeros auxilios a ser aplicados sobre los diferentes tipos de heridas.

**5. Elaboro mi opinión sobre el tema:**

La población infantil, es la más afectada por accidentes en quemaduras por derramamiento de agua hervida, jugar con fuego, tocar plancha caliente, manipular desodorantes antitranspirante, por descuido de los adultos. ¿De qué forma contribuirías a que esto no suceda en tu hogar?

A menudo, en el hogar surgen accidentes por desatender la manipulación correcta de artefactos eléctricos (al enchufar y desenchufar), como también se observan cables pelados sin aislar, o fichas de luz en mal estado y enchufes sin ser tapados. ¿Qué te parecen estos hechos, y de qué forma colaborarías a que estos accidentes no ocurran en tu hogar por estos descuidos?

Por algún motivo, en el patio de nuestra casa se encuentra la presencia de clavos y alambres oxidados, latas, vidrios, otros, y sin querer los pisamos o nos raspamos con él, ocasionándonos una herida pequeña o grave. Sobre estos casos, ¿Cuál sería tu opinión y de qué manera ayudarías a que esto no suceda?

6. Averiguo sobre estos temas:

- a. Normas de seguridad a tener en cuenta como prevención de accidentes en el hogar y fuera de ella, y los primeros auxilios en caso que éstos ocurran.
- b. Verificamos el botiquín de Primeros Auxilios de la clase, y se es necesario lo ponemos en condiciones.

**7. Comparto en casa la importancia de prevenir los accidentes, teniendo en cuenta las normas de seguridad para evitar que estos sucedan y contar siempre con el botiquín de primeros auxilios.**

Unidad IV



Condición física y salud



Capacidades

- Aplica las fases del calentamiento en la realización de ejercicios individuales y colectivos.
- Realiza ejercicios de agilidad: destrezas de suelo y movimientos corporales combinados.
- Realiza ejercicios que mejoren el desarrollo de la velocidad



Calentamiento



1. Realizamos las siguientes actividades:

Tuka'ẽ sentado

En el patio, siguiendo la orientación del profesor, elegimos a un compañero el cual debe contar hasta 10 (diez) y perseguirnos por el patio. Para evitar que nos atrape debemos sentarnos, el que es atrapado será el siguiente en perseguir a los demás.

2. Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo sentían latir su corazón al inicio del juego y luego de realizarlo?
- ¿Cómo es la respiración ahora?



Me informo

Calentamiento

Es el conjunto de ejercicios que se realiza previa a toda actividad con el fin de poner en marcha todos los sistemas orgánicos, fisiológicos y musculares, dejando en condiciones al cuerpo para ejecutar un esfuerzo físico, deportivo o recreativo.

El calentamiento mejora las condiciones de los movimientos, debido a que prepara al organismo para posteriores esfuerzos más exigentes evitando posibles lesiones que pueden ocurrir en los tendones, músculos y articulaciones durante el desarrollo de las distintas actividades físicas, deportivas o recreativas.

Fases del calentamiento

El calentamiento consta de las siguientes fases:

Primera fase

Es cuando empieza el calentamiento con un trote lento, cuya duración es de 3 a 5 minutos. Esta actividad inicial tiene por objetivo promover una vasodilatación en la circulación muscular y un aumento en la frecuencia cardiaca, que proporciona una mayor y mejor irrigación de los tejidos musculares.



Me informo

Segunda fase

En esta fase el atleta debe realizar estiramientos y seguidamente ejercicios de efectos localizados, es importante esa secuencia, pues cuando estiramos los músculos, los colocamos en su tamaño ideal para la contracción. Esta fase dura 5 a 10 minutos.

Tercera fase

Comprende la ejecución de ejercicios que exploren las cualidades físicas de velocidad, coordinación y agilidad por ejemplo: trote con elevación de rodillas, carrera en el mismo lugar, payasitos, taloneo, trotes laterales, carreras cortas de velocidad. Al final de esta fase se ejecutan tareas específicas de la modalidad que se va a realizar por ejemplo: rotación y bloqueo para el voleibol. Esta fase comprende de 5 a 10 minutos.

Cuarta fase

Es la fase específica de la modalidad. En el caso de voleibol por ejemplo, se practicará la técnica del toque variado de pelotas de a dos o en forma individual. La duración de esta fase comprende 6 a 10 minutos.

Algunas consideraciones a tener en cuenta:

Hay otras maneras de preparar el organismo para los ejercicios. A algunos preparadores físicos o profesores les gusta empezar el calentamiento con ejercicios de estiramientos y ejercicios de efectos localizados, para luego efectuar tarea con movimiento específicos relacionados con el deporte a trabajar. Otros inician con un calentamiento de movilidad articular y luego trabajan con pelotas. Otros incluyen dentro del calentamiento ejercicios específicos del deporte a trabajar.

Es importante mencionar que después de efectuar una actividad física con una cierta carga física, es necesario realizar vuelta a calma, de manera a relajar los músculos trabajados. El mismo comprende ejercicios de estiramiento, respiración, acostarse en el suelo, entre otros.



3. Realizamos las siguientes actividades:

- a) **Primera fase:** En el patio formamos pareja y realizamos trote lento por 5 o 10 minutos.
- b) **Segunda fase:** Todos los ejercicios de estiramiento se realizarán por 10 segundos.

- Punta de pie con extensión total de los brazos hacia arriba.
 - Tratar de tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas.
 - Separación lateral de piernas, agarrar el tobillo derecho y luego cambiar.
 - Bien parados, apoyados por una pared o con un compañero nos tomamos del tobillo de una pierna y realizamos la flexión tratando de tocar con el talón los glúteos, luego cambiamos de lado.
 - Brazo derecho extendido hacia al frente y con las manos flexionadas hacia arriba, con la mano opuesta nos tomamos de los dedos y realizamos el estiramiento de la mano hacia atrás, cambiar de lado.
 - Brazo izquierdo por detrás de la cabeza tocando el omóplato y la mano derecha agarra el codo izquierdo y lo estira ligeramente hacia abajo, luego cambia de lado.
 - Ambos brazos unidos hacia atrás inclinado ligeramente el tronco hacia adelante.
- c) Tercera fase:** a la orden del/la profesor/a realizamos ejercicios variados de velocidad, coordinación y agilidad. Todos estos ejercicios se realizarán en un tiempo aproximado de 10 minutos.
- En el lugar realizar 10 payasitos.
 - Carrera simple hasta una marca determinada.
 - Saltar sobre un pie a la ida y volver con el otro.
 - Saltar con ambos pies y volver trotando.
 - Trotar de costado de ida y volver cambiando de lado.
 - En el lugar y sin avanzar hacer movimientos alternado de brazos y piernas adelante y atrás, hacer 10 repeticiones.

- Manos en la cintura, saltar a ambos lados (de costado) 10 repeticiones luego en la misma posición adelante – atrás 10 repeticiones.
 - Trote lento y al silbato acelerar la marcha, descender el ritmo al siguiente silbato.
 - Trote lento y al silbato dar un salto hacia arriba lo más que se pueda con brazos extendidos hacia arriba, y volver a trotar lentamente, repetir el ejercicio hasta que el profesor/a lo indique.
- d) Cuarta fase:** Los ejercicios de esta fase tendrán una duración de 10 minutos.
- Formamos dos columnas enfrentadas a una distancia de 4 m, realizamos toques de balón con la punta de los dedos (bolea).
 - Sin alterar el orden, realizamos el mismo ejercicio a una distancia mayor (8m).
 - Seguimos en la misma ubicación pero esta vez con la red entre ambos grupos, realizamos bolea.
 - Realizamos recepción baja, un grupo lanza la pelota y el otro recibe con ambas manos juntas, con una semiflexión de las rodillas para recibirla, luego realizamos un cambio, el que lanzaba ahora recibe.
- **Vuelta a calma**
- Realizamos una caminata lenta, luego realizamos ejercicios de movilidad articular en brazos, tronco y piernas, durante el desarrollo de la misma el profesor nos menciona los aspectos positivos y aquellos que faltarían mejorar en la práctica.



Ejercicios de agilidad



1. Respondemos oralmente las preguntas

- ¿Conocen el ejercicio llamado vuelta estrella, rol adelante y atrás?
- Describe cómo se realizan estos ejercicios.



Me informo

Gimnasia

Del latín *gymnasia*, la gimnasia es la disciplina que busca desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante rutinas de ejercicios físicos. Puede llevarse a cabo como deporte (a modo de competencia) o de manera recreativa.

Esta disciplinas comprenden varias modalidades entre ellas están la gimnasia acrobática con y sin aparatos, gimnasia de suelo (también se usan elementos como aros, pelotas, clavos, cintas) gimnasia calistenia, gimnasia rítmica.

Además, se conoce como gimnasia a toda actividad que una persona realiza como salir a correr, caminar, realizar distintos tipos de ejercicios físicos que contribuyan a la salud y bienestar general del individuo y favorece su aspecto personal.



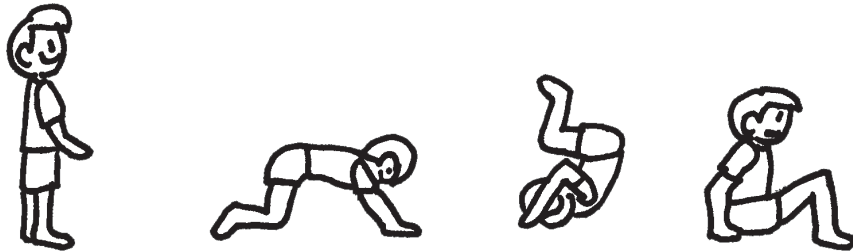
2. Realizamos las siguientes actividades:

2.1. Rol adelante

- En cuclillas (sentado por el pie) con ambas manos en la colchoneta en dirección al hombro metiendo la cabeza hacia abajo (mentón apoyado al pecho), y las rodillas juntas también pegadas al pecho, giramos sobre la colchoneta, esta posición evitará los golpes de la cabeza en el suelo obligando al cuerpo rodar sobre la espalda; al terminar el ejercicio se adopta nuevamente la posición inicial.

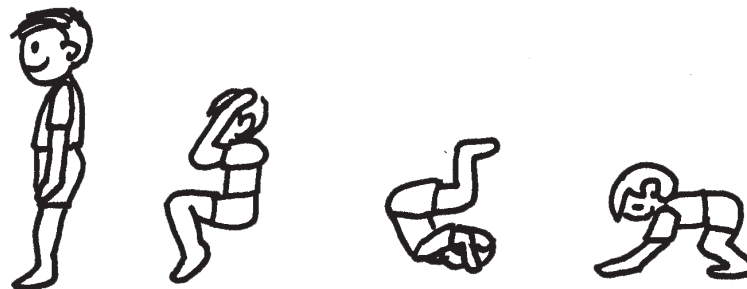


- En forma ordenada con ayuda del profesor, desde la posición parada realizamos una vuelta sobre la colchoneta. Colocamos ambas manos sobre la colchoneta, metemos la cabeza y rodamos sobre la espalda. Lo repetimos varias veces por un tiempo determinado.



2.2. Rol atrás

- El profesor coloca la colchoneta en una pendiente, y sin alterar la formación (columnas). Se parte de la posición parados colocándose de espaldas a la colchoneta tratando de rodar sobre ella pero esta vez de espaldas (rol atrás).

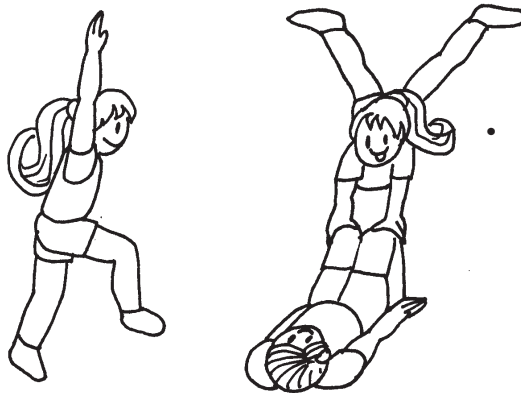
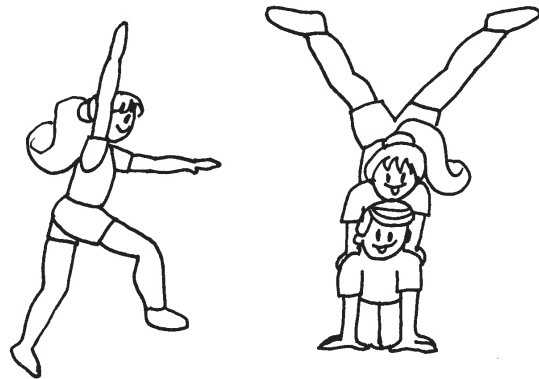


- Desde la posición en cuclillas, el ejecutante pierde el equilibrio hacia atrás rodando sobre su espalda. Debe insistirse en la correcta posición de las manos desde la posición inicial: palmas hacia arriba con los dedos dirigidos hacia atrás. Si en el segundo tiempo, que corresponde a la rodada sobre la espalda, ha sido bien realizado (junto a la cabeza), será posible que el ejecutante logre terminar su movimiento en posición en cuclillas mediante un fuerte impulso por extensión viva de los brazos.



3. Vuelta estrella

- Un compañero hace de obstáculo en posición cuatro apoyos, ordenadamente se disponen a saltar sobre él, tomando impulso con una carrera corta apoyando ambas manos sobre los lumbares del compañero, y las piernas bien abiertas impulsándolas hacia arriba, tratando de abrir lo más grande que se pueda.



- El profesor/a designa a un alumno/a que haga de obstáculo, quien se coloca en posición acostado sobre la colchoneta flexionando las rodillas. En orden, al igual que el ejercicio anterior, se salta pero esta vez las manos sobre sus rodillas.

4. Vuelta a calma

- Se realiza una caminata lenta haciendo ejercicios de respiración y movilidad articular. Durante el mismo el profesor resalta la técnica correcta para la ejecución de cada ejercicio y aquellos aspectos en que se debe cuidar más la técnica.



Ejercicios de velocidad



1. Realizamos la carrera de pega-pega

En el patio formamos cuatro columnas enfrentadas a una distancia determinada. Al sonido del silbato se inicia la carrera, dos integrantes de cada columna, toman de la mano al encabezante de la columna de enfrente y sin soltarlo se dirigen corriendo hacia la columna opuesta y así sucesivamente hasta que no quede ni un integrante. Gana la columna cuyos integrantes estén todos tomados de las manos y se descalifica o pierde el grupo que durante el recorrido perdió parte de sus integrantes.



2. Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo definirías la palabra competencia?
- ¿Cuál es el proceso del juego que acabas de realizar?



Me informo

La velocidad

Es una cualidad que viene determinada genéticamente y que es muy difícil mejorar más allá de los límites heredados.

En el deporte debemos distinguir dos clases de velocidades:

- Velocidad de reacción.
- Velocidad de desplazamiento corporal.

La primera se emplea para reaccionar ante un estímulo visual, auditivo o táctil y generalmente es breve. La segunda se utiliza al correr sobre un trayecto no menor a 20 metros.

Para obtener mejores resultados de velocidad es importante trabajar sobre:

- Frecuencia de la zancada.
- Amplitud de la zancada.
- Resistencia.



3. Realizamos ejercicios para mejorar la amplitud de la zancada:

Realizamos ejercicios de calentamiento y bajo la orientación del profesor desarrollamos las siguientes actividades.

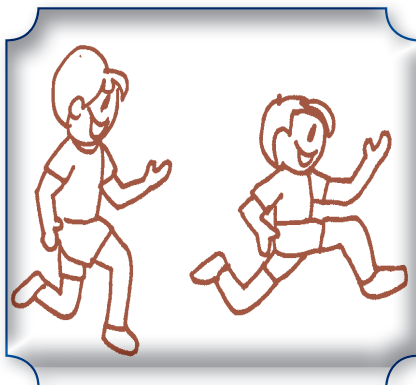
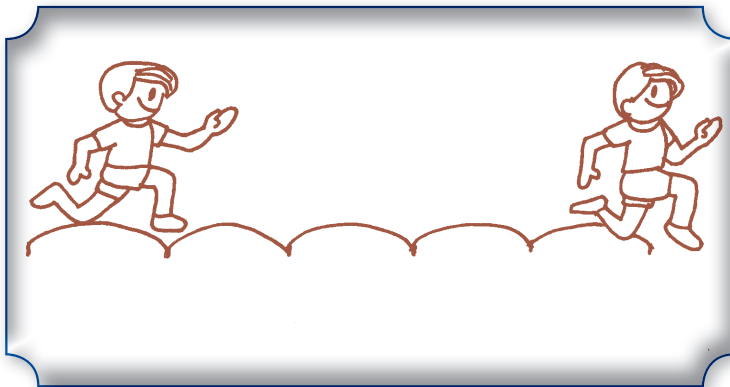


a. Sentadilla y rápida extensión

- Formados (el profesor dispone la organización del grupo) sobre el trote y a la señal del profesor, realizamos sentadilla con talones en el suelo y rápida extensión de piernas terminando en puntillas. Este ejercicio lo realizamos reiteradas veces hasta que el profesor lo indique.

b. Correr con impulso fuerte de una pierna

- Trote lento y al sonar el silbato, ampliar la zancada (pasos grandes) con las caderas hacia delante cinco pasos. Luego trotar de nuevo lentamente.



c. Carrera ampliando la zancada

- Trote lento, y al silbato, realizar zancadas más grandes y frecuentes procurando que cada zancada sea más amplia que la anterior sin disminuir la velocidad.



4. Realizamos ejercicios para mejorar la frecuencia de la zancada:

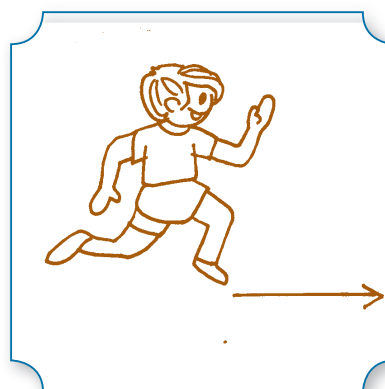
b. Correr cuesta abajo



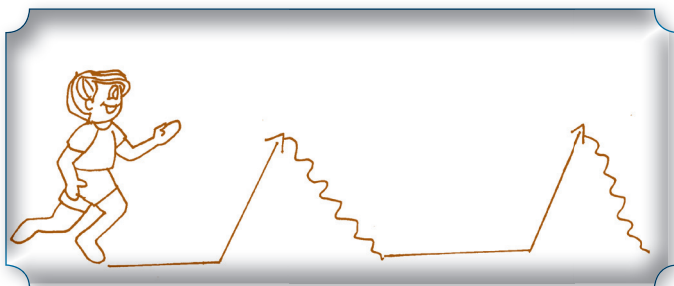
- Formamos pareja y en forma ordenada nos disponemos a realizar el siguiente ejercicio: En una pendiente (bajada), a la orden del profesor iniciamos una carrera hasta una marca determinada.

c. Correr en progresión

- Manteniendo el orden, correr progresivamente 20 – 25 m aumentando la velocidad de apoco hasta llegar al máximo y mantenerla otros 20 – 25 m., luego reducir la velocidad y así sucesivamente.



d. “Sprint” repentino



- Trotar y repentinamente realizar una diagonal (correr hacia un costado) entre 10 o 15 m a máxima velocidad. Realizar varias repeticiones.



5. Ejercicios para desarrollar y mejorar la velocidad de reacción:

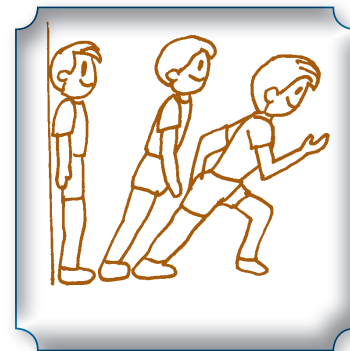
a. Salida de pie

- En línea, atentamente se aguarda la señal del profesor, y al sonido del silbato iniciará una carrera hasta una marca determinada.



b. Salida de pie con espalda a la pared

- En línea con espalda a la pared y al sonido del silbato iniciará una carrera, corriendo lo más rápido posible.



c. Salida desde cuclillas

En línea y en cuclillas, detrás de una marca aguardamos atentamente y a la señal del profesor iniciamos una carrera ganando así el primero en llegar a ella.



6. Vuelta a calma

- Reunidos en una ronda, realizamos ejercicios de respiración y estiramiento. El profesor nos habla sobre el trabajo realizado en la clase de hoy.

Unidad V



Deportes y recreación



Capacidades

- Comprende las reglas básicas de las modalidades atléticas individuales: carrera de relevos (dimensión de la zona y prezona, forma y dimensión del testimonio, descalificaciones), salto triple (fases), lanzamiento de jabalina (fases).
- Practica ejercicios de iniciación deportiva, a través de juegos, en las modalidades atléticas individuales seleccionadas.
- Aplica los fundamentos técnicos básicos de las carreras de relevos (técnicas básicas), salto triple (fases) y lanzamiento de jabalina (fases).
- Comprende las reglas básicas del fútbol (dimensión de la cancha, y el arco, número de jugadores, faltas y sanciones).
- Aplica las reglas y fundamentos técnicos básicos (conducción, pases, chute de la pelota) en la práctica del fútbol.
- Comprende las normas y reglas básicas que requieren la organización y realización de actividades físicas deportivas, paseos, excursiones y campamentos.



Reglas básicas del atletismo



1. Respondemos las siguientes preguntas

- ¿Cómo se realiza la carrera de velocidad?
- ¿Cuántos tipos de carreras se practican en el atletismo?
- ¿Conocen a algún atleta paraguayo campeón en saltos, lanzamientos o carreras? Menciona su nombre y apellido.



Me informo

La carrera de relevos

Es una modalidad deportiva caracterizada por la integración de cuatro atletas en el que cada uno debe recorrer una distancia establecida a la mayor velocidad posible.

Existen dos modalidades olímpicas de carrera de relevo: 4x100 y 4x400.

- Carreras de relevo 4x100 es una prueba de velocidad pura.
- Carreras de relevo 4 x400 es una prueba en la que se conjugan la velocidad y la resistencia.

Ambas modalidades tienen características similares como:

- Dimensiones de la zona y prezona.
- Dimensiones y forma del testimonio.
- Descalificaciones.

La zona y prezona:

Este es el lugar en el cual el corredor debe realizar la entrega del testimonio al siguiente corredor. La misma tiene una distancia de 20 metros señalizada en cada carril, y una prezona que indica al siguiente corredor donde iniciará su carrera, la misma tiene una distancia de diez metros (10 m). Imagen de la zona y Prezona.



Me informo

Ahora conozcamos el implemento a utilizar

Durante el desarrollo de la carrera cada corredor debe pasar al otro corredor un testimonio, también conocido como bastón, estafeta o testigo, que es el único que le habilita al siguiente corredor iniciar su carrera, el testimonio debe ser pasado dentro de la zona, si el mismo es entregado antes o después de la zona el equipo quedará descalificado.

El testimonio, testigo, estafeta o bastón es alargado y cilíndrico que puede ser de metal o madera de 28 a 30 cm de largo y con un perímetro de 120 mm y un peso no superior a 50 g. El mismo debe ser de colores vivos y llamativos de manera que sea visible en todo momento.

Descalificaciones

- Entregar el testimonio antes de la zona.
- Entregar el testimonio después de la zona.
- Echar el testimonio durante la carrera.
- Entregar el testimonio en la Prezona



2. **Averiguo en la biblioteca del colegio o en internet sobre otras posibles descalificaciones que se dan en las carreras de relevos a más de las ya conocidas.**



3. **Comparto con el grupo mi trabajo.**

4. **Trabajamos en forma grupal de seis o más integrantes:**

- a. Describimos en un cartel las formas del pasaje del testimonio.
- b. Demostramos el pasaje del testimonio en forma estática y dinámica.

Conozcamos la siguiente disciplina atlética:



Me informo

El salto

Esta disciplina Olímpica está integrada por cuatro modalidades que son:

- Salto alto.
- Salto largo.
- Salto triple.
- Salto con garrocha.

Cada una de estas modalidades tiene características propias y bien definidas entre sí.

Conozcamos al salto triple:

A diferencia del salto largo en el que el atleta realiza un solo salto tratando de alcanzar la mayor distancia posible. En esta prueba el atleta debe dar una serie de saltos continuos, (tres en total), tratando de logra la mayor distancia posible. En el salto triple se conjugan varias cualidades como: la fuerza, la potencia, la coordinación, la flexibilidad, el equilibrio espacial, etc.

Cada paso o fases tiene, a su vez, características propias y distintivas.

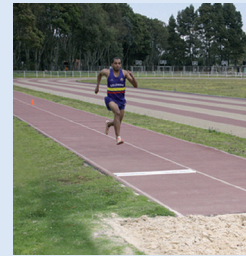
Ahora veamos cada unas de las fases o pasos:

- De aproximación.
- El 1° salto (denominado “hop”)
- El 2° salto (denominado “step”)
- El 3° salto (denominado “Jump”)
- La caída.



La aproximación

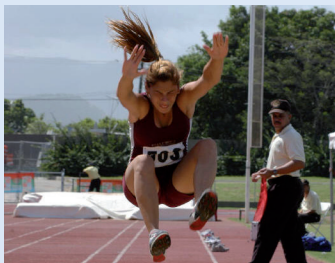
La carrera de aproximación es una de las partes más importantes ya que en esta etapa el atleta debe tomar la mayor velocidad posible para iniciar el salto, llegando a la tabla de pique e iniciar el impulso para elevar el cuerpo y realizar los diferentes pasos del salto.



El 1° salto: “hop”

En esta fase el atleta inicia el salto con la pierna dominante o sea la más fuerte, cayendo con la misma pierna, y es la misma pierna la que inicia el impulso para el segundo salto, este primer salto depende de la carrera de aproximación y la velocidad que se toma durante la misma, para el éxito del salto.

El 2° salto” Step”



Este paso se inicia tras el apoyo del primer paso Hop, el impulso que genera a partir de allí es el que da inicio al segundo salto este debe ser lo más fuerte posible tratando de ganar la mayor distancia posible recuerda que este paso se debe hacer con la misma pierna con la que se inició el salto. Por ello es importante que el mismo se realice con la pierna dominante o la más fuerte.

El 3° Paso “Jump”

En este paso el atleta debe caer con la otra pierna, es decir si se inició el salto (impulso) con la pierna derecha, debe caer con la misma pierna para iniciar el segundo paso, al caer de este salto, este lo debe realizar con la pierna izquierda. A partir del impulso producido por este paso se inicia el último salto y la caída, es por ello que se debe ganar la mayor altura y distancia, de manera a lograr la mejor marca posible.



La Caída

Esta es la última fase del salto, la misma cuenta a su vez con características propias que hacen de la caída una fase importante ya que en ella se debe cuidar la posición de las piernas en el momento del contacto con el suelo tratando de llevar el tronco hacia delante.

**5. Realizamos la siguiente actividad en la clase.**

- a. Escribimos en un cartel las fases del salto triple.
- b. Averiguamos dos o más ejercicios educativos para el salto triple.

**Me informo****El Lanzamiento**

Esta disciplina deportiva comprende cuatro modalidades y por lo tanto cuatros tipos de implementos para cada lanzamiento por ejemplo:

- Lanzamiento de jabalina,
- Lanzamiento de martillo.
- Lanzamiento de disco,
- Lanzamiento de bala.

Conozcamos el lanzamiento de la jabalina y sus fases.**Fases del lanzamiento.**

- Carrera de aproximación (pasos de aproximación)
- Lanzamiento.
- Recobro.

Aproximación. La carrera de aproximación está compuesta de 8 o 9 pasos que puede cambiar de acuerdo al atleta, algunos hacen más, otros menos, ello va de acuerdo a su envergadura y su velocidad. En el primer tramo se realiza una carre-

ra recta, sosteniendo la jabalina arriba por sobre el hombro, luego se empieza a llevar la jabalina hacia atrás entendiendo el brazo, momento en el cual el cuerpo se coloca de costado (si sostiene la jabalina con la mano derecha el hombro izquierdo va hacia adelante, si es con la mano contraria el derecho va hacia adelante), hacia el sector de lanzamiento al tiempo que se cruza las piernas la derecha cruza a la izquierda con un pequeño saltito, cuando se apoya al pierna derecha, se realiza una rotación de la cadera, lo que hace que el pecho del atleta apunte hacia el sector de lanzamiento, iniciándose la fase del lanzamiento.

Pasos de lanzamientos (Aproximación de lanzamiento)

LANZAMIENTO. Es el último paso del lanzamiento en la cual el atleta se desprende de la jabalina imprimiendo toda la fuerza a la misma.



RECOBRO. Este paso viene una vez que el atleta lanza la jabalina, la pierna izquierda pasa al frente y tratando de frenar la fuerza de inercia que se deriva de la carrera y el lanzamiento evitando así pasar la línea o marca de descalificación del lanzómetro.



6. Formamos cinco grupos de cinco o más integrantes cada uno para realizar las siguientes actividades en el patio.

- a. A cada grupo le corresponde describir y demostrar uno de los pasos del lanzamiento de la jabalina.
- b. Así mismo a cada uno le corresponde describir y demostrar un ejercicio educativo correspondiente al paso descrito.



Ejercicios de iniciación deportiva



1. Realizamos las siguientes actividades

- Formamos tres grupos y el profesor designa a cada uno un sobre, en el cual habrá una disciplina atlética diferente: carreras, saltos y lanzamientos.
- Al grupo que le toque, por ejemplo, la disciplina de saltos, deberá seleccionar una modalidad de ella (alto, triple, garrocha, largo) y realizar un juego con dicha actividad seleccionada.
- Al término de la actividad el profesor nos habla sobre los juegos, el deporte y sus diversas disciplinas.



Recuerdo:

Deportes

El deporte es una actividad sociocultural que permite el enriquecimiento del individuo, mediante la participación casual u organizada en el seno de la sociedad, que puede ser practicada por cualquiera sin límites de edades.

La misma puede practicarse en forma recreativa o forma competitiva para lo cual se requiere de la participación de un especialista o profesional del deporte seccionado.



Me informo

Los juegos

En cualquier etapa de la vida del ser humano la acción de jugar ocupa un lugar fundamental en su desarrollo constituyéndose en una actividad placentera donde da rienda suelta a su imaginación y creatividad.

Por lo tanto, los juegos son intermediarios para establecer lazos de amistad, compañerismos y colaboración constituyéndose en actividades positivas y saludables ya que mediante los mismos reafirman su identidad y su personalidad.

Por lo tanto los juegos son actividades que el ser humano realiza con un fin placentero y recreativo, como relax, distracción o de diversión.

Existe una gran variedad de disciplinas deportivas por ejemplo; Fútbol, Voleibol, Hándbol, Basquetbol, Natación, Atletismo, Ciclismo, Jockey, remo, tenis, Box, Futsal, Fútbol FIFA, otros.

Cada deporte tiene características propias y distintivas por ejemplo:

- El campo de juego.
- La cantidad de jugadores.
- Las reglas.
- La vestimenta.
- El balón.
- Fundamentos, etc.

La práctica de estos deportes puede ser en forma individual o en equipos (de dos o más jugadores o atletas), dependiendo de la disciplina y modalidad a ser practicada.

El Atletismo

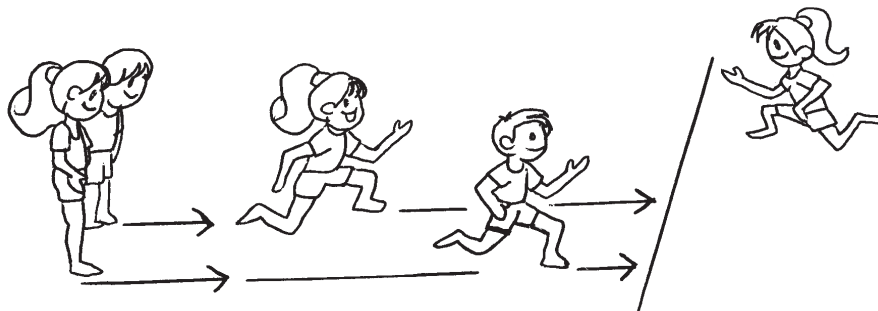
Es un conjunto de pruebas deportivas individuales y grupales que se divide en carreras, saltos y lanzamientos.



1. Corramos, saltemos y lancemos en el patio de la escuela.

a. Carreras

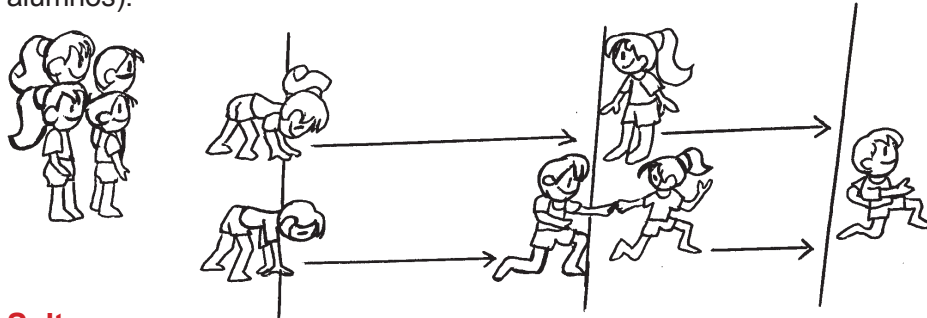
- Nos posicionamos sobre el punto de salida y a la orden del profesor realizamos una carrera de ida y vuelta sobre una distancia determinada, ganando el equipo en el que todos sus integrantes hayan recorrido la distancia establecida en primer lugar.



Practiquemos la carrera en forma de postas.

- Formamos equipos de cuatro integrantes, el profesor trazará en el suelo carriles a una distancia determinada en forma recta, resaltando en ellos la salida, los puntos de relevo y la meta. Uno de los integrantes se colocará en el punto de salida y los demás integrantes del equipo se ubicarán en los puntos de relevos, al sonar el silbato, el primero iniciará la carrera lo más rápido posible hasta don

de se encuentre el primer relevo al que tocará para que este inicie su recorrido y así sucesivamente hasta que el último haya pasado la meta. (La cantidad de integrantes para las postas, quedará a criterio del profesor de acuerdo al número de alumnos).



b. Salto

Pata coja

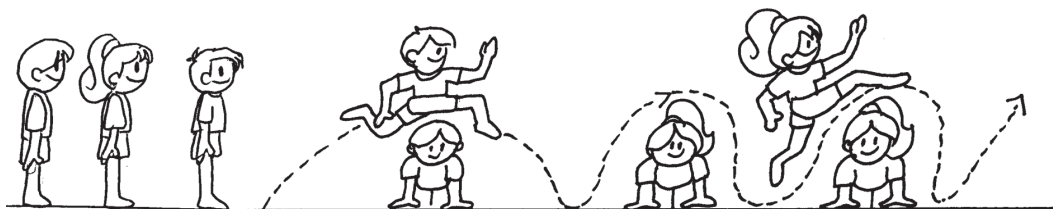
- Se alistan varios equipos de cuatro integrantes cada grupo. Se traza una marca en el suelo a una distancia de 15 metros. Los integrantes toman la siguiente posición: una pierna flexionada hacia atrás, el tobillo sosteniendo por el compañero ubicado inmediatamente detrás. Cuando el profesor lo indique, la progresión se realizará por saltitos sucesivos tratando de mantener el equilibrio. El que llegue primero a la meta es el ganador



Gacelas

- Se alistan dos equipos. Un equipo hará de obstáculo y el otro saltará encima de este. El equipo que hace de obstáculo se coloca en posición acostado boca abajo con los brazos en los costados, con un espacio de medio metro entre cada participante, mientras que el equipo que va a saltar se posiciona en columna. Al sonido del silbato se disponen a saltar los integrantes del equipo con una pelota entre las piernas, al realizar el último salto vuelve a la fila trotando y entrega la pelota al compañero para habilitarlo.

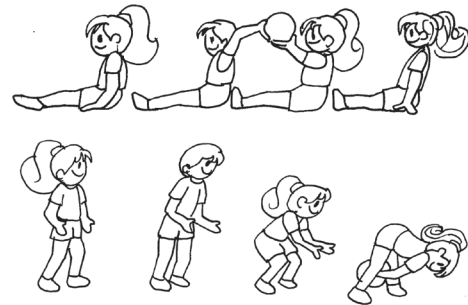
Una vez que todos los integrantes de la columna hayan pasado intercambian los trabajos.



c. Lanzamientos.

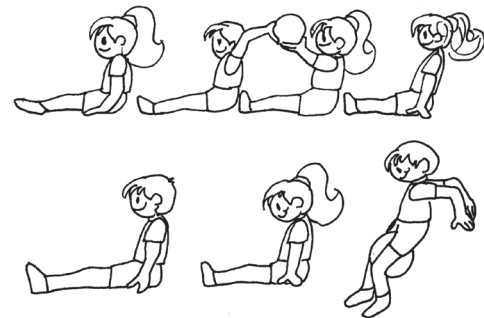
“Pasamano” hacia atrás y vuelta por debajo de las piernas.

- En una sola fila se organizan dos tipos de pase, sentados uno tras otro con piernas extendidas nos disponemos a realizar el ejercicio. El que encabeza la fila toma la pelota y la lanza hacia atrás por encima de su cabeza, el que está atrás suyo recibe la pelota y hace lo mismo, y así sucesivamente hasta llegar al último integrante de la fila. Cuando llega la pelota al último integrante se levantan rápidamente y pasan la pelota por debajo de sus piernas.



“Pasamano” hacia atrás y a la vuelta entre las piernas.

- Formamos una fila, sentados uno detrás de otro con los pies extendidos hacia adelante y cuando lo indique el profesor pasamos la pelota encima de la cabeza con ambas manos hasta hacerla llegar al final de la fila, cuando reciba el último integrante, se levanta y coloca la pelota entre sus piernas y saltando se dirige hasta el inicio de la fila, al llegar a ella se sienta y pasa la pelota por encima de su cabeza al compañero de atrás; y así sucesivamente. El juego sigue hasta que el profesor lo indique.



2. Averiguamos juegos de iniciación deportiva en: salto, carrera y lanzamiento formando grupos de seis integrantes:

- A cada grupo le corresponde describir y demostrar uno de los pasos del lanzamiento de la jabalina.
- Así mismo a cada uno le corresponde describir y demostrar un ejercicio educativo correspondiente al paso descrito.



Atletismo en acción



1. Realizamos el siguiente juego de carrera para lo cual seguimos los siguientes pasos:

- a. Formamos grupos de seis integrantes cada uno.
- b. El profesor traza en el suelo el punto de salida y la meta.
- c. Formamos columnas y nos ubicamos detrás de la línea de salida, al sonido del silbato los que encabezan la columna inician la carrera llegando hasta la marca y volverán lo más rápido posible tratando de ser el primero en tocar la mano de su compañero para habilitarlo y este inicie a su vez la carrera. Así lo realizarán todos los integrantes de la columna. Gana el equipo cuyos integrantes hayan recorrido en primer lugar.

2. Respondemos las siguientes preguntas.

- a. ¿Qué parte del juego es la que más le gustó?
- b. ¿Cuáles son los procesos básicos del juego?



Me informo

Carreras de relevos con pasaje de testimonio

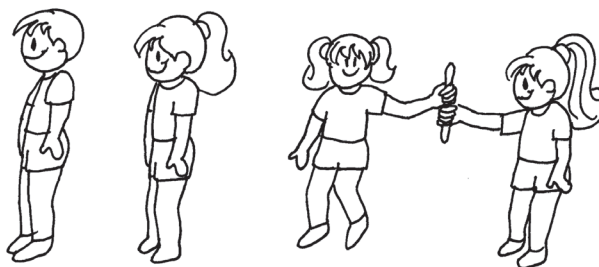
En el atletismo existen diferentes tipos de carreras, entre ellas tenemos a la carrera de relevos que se caracteriza y resalta por la forma de su desarrollo. Esta carrera se divide por fases y van acompañadas por la entrega del testigo o testimonio, esta es una de las fases más importantes ya que la entrega del testimonio es la que habilita a los corredores para seguir la carrera.

3. Realizamos los siguientes ejercicios para desarrollar la carrera de relevos:

a. El pasamano

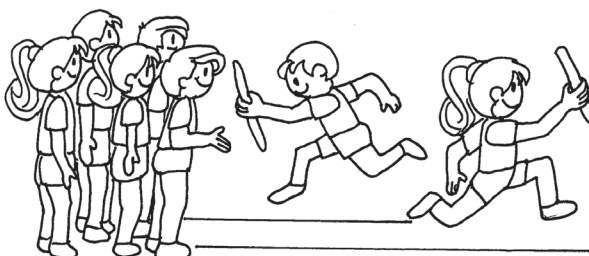
- Formamos varias columnas a una distancia aproximada de 1m entre cada integrante, a la señal del silbato, el último de la fila pasa el testimonio con la mano derecha al compañero/a del frente y éste lo agarra con la mano izquierda y la pasa al

compañero/a del frente el cual, agarra el testimonio con la mano derecha, y así sucesivamente hasta llegar a los que encabezan columna, (el testimonio o testigo se pasara de derecha a izquierda y a la vuelta de izquierda a derecha).



b. El relevo

- Formamos varias columnas, los que encabezan sostendrán el testimonio, cuando el profesor de la orden se iniciará la carrera a una distancia determinada, y regresarán lo más rápido posible, entregando el testimonio al siguiente compañero/a para que este inicie su carrera, el que corrió se ubicará al final de la columna ganando el equipo en el que todos sus integrantes hayan realizado primero la carrera.



4. Realizamos los siguientes ejercicios para desarrollar el salto triple:

a. Saltar en un pie

- Formamos una columna y ordenadamente realizamos dos saltos con el pie derecho y en el tercero saltamos sobre un obstáculo bajo, el que realizó el ejercicio se coloca al final de la columna y cuando todos hayan realizado el recorrido cambiamos el lado de la pierna. (Este ejercicio nos ayudará a determinar cuál es nuestra pierna dominante para el salto).



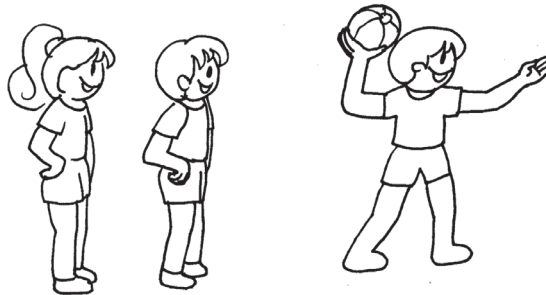
b. La pata coja.

- El profesor coloca en el suelo una serie de obstáculos de baja altura, no más de cincuenta centímetros (50 cm), siempre en columnas nos disponemos a pasar los obstáculos tratando de imitar las fases del salto, tomamos una pequeña carrera de 4 o 5 pasos y realizamos el salto con la pierna dominante, cayendo con la misma pierna, iniciando el segundo salto con ella y cayendo con la pierna izquierda para realizar el último salto para caer con ambas piernas juntas.



5. Realizamos los siguientes ejercicios para lograr los gestos del lanzamiento de jabalina para lo cual utilizamos una pelota:

- a. Formamos columnas y bajo la supervisión del profesor en forma alternada lanzamos la pelota de trapo lo más lejos que se pueda desde la posición estática.



- b. Realizamos el lanzamiento ejecutando todas sus fases. El profesor traza dos líneas paralelas con una separación de dos o tres metros entre ellas y de unos cinco o seis metros de largo. Por turno tomamos una pequeña carrera en el sector trazado por el profesor y lanzamos la jabalina.





El fútbol y sus reglas



1. Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las reglas del fútbol de campo?
- ¿Qué medidas deben poseer la cancha de fútbol para partidos oficiales?
- ¿Quiénes fueron los jugadores de la selección paraguaya que participaron de la última copa América?



Me informo

El fútbol

Todas las modalidades deportivas comprenden reglas y fundamentos técnicos que las caracterizan. Así el fútbol no está ajeno a estas ya que es uno de los deportes colectivos más conocidos y practicados en el mundo. Actualmente existen varias modalidades, como:

- El fútbol de campo.
- El fútbol suizo.
- El Fútbol de salón.
- El Fútbol de playa.

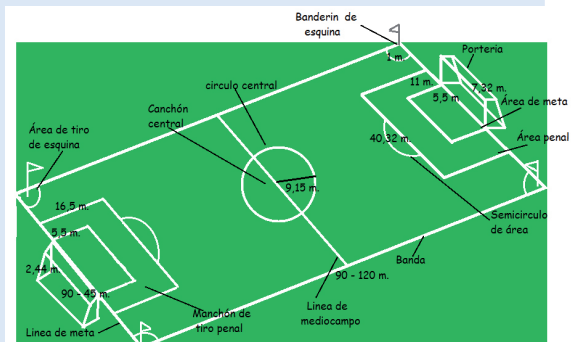
Conozcamos algunas reglas del fútbol:

Terreno de juego

El reglamento regido por la FIFA establece para los partidos nacionales e internacionales que el terreno de juego debe ser de forma rectangular con las siguientes medidas mínimas y máximas aproximadas:

Longitud	Ancho de cancha
Minima: 90 m	Minima: 45 m
Máxima: 120 m	Máxima: 90 m

El campo de juego está dividido por una línea central de 12 cm de ancho, con un círculo en el medio del campo con un diámetro de 9.15 m, cada lado de la cancha. A su vez está dividida por el área grande que cubre una superficie de 40.32 m de largo y un ancho de 16.5 m, también se lo conoce con el área penal, luego está el área chica que tiene una medida de 18.32 m de largo por un ancho de 5.5 m, también conocida como la zona del arquero.



El Arco

En cada extremo de la cancha están situados los arcos que pueden ser de madera, metal u otro material, los mismos al igual que otras partes de la cancha tienen sus medidas reglamentarias. No representan peligro para los jugadores, las mismas deben tener bordes ovalados no deben tener filo. Sus medidas son:

Largo: 7.32 m

Alto: 2.44 m

Números de jugadores

Un equipo de fútbol está integrado por un total de 18 a 20 jugadores de los cuales once (11), ingresan a la cancha. De los once jugadores uno hace de arquero, el resto se divide en suplentes y cuerpo técnico. En partidos internacionales el N° de suplentes es de un máximo de siete (7) jugadores sumando un total de 18 o 20 jugadores.

Las faltas

Se consideran falta a las siguientes situaciones:

- Tocar con las manos la pelota durante el juego.
- Realizar una jugada peligrosa que atente la integridad de los jugadores.
- Cargar sobre el arquero en el área chica.
- Tocar a otro jugador sin que esté en posición del balón.
- Posición adelantada (off side).



2. Busco información en diversas fuentes, libros, enciclopedias, internet, sobre:

- a. Otras medidas del campo de fútbol establecidas para que un partido se considere oficial.
- b. Otra modalidad del fútbol que se juega oficialmente en los juegos olímpicos.



3. Comparto mi trabajo con los compañeros y las compañeras, y les comento en qué me sirvió el trabajo realizado.



4. Dibujamos el campo de fútbol, señalamos en el mismo las dimensiones y las marcaciones correspondientes en un papel sulfite o en cartulina.



Fútbol en acción



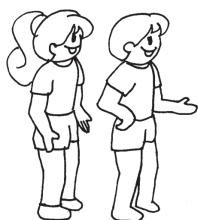
1. Respondemos las siguientes preguntas

- ¿Cuántas formas de jugar al fútbol conoces?
- Las canchas de fútbol ¿Son todas iguales? ¿Por qué?
- ¿Quién es el jugador de fútbol de tu preferencia? ¿Por qué?

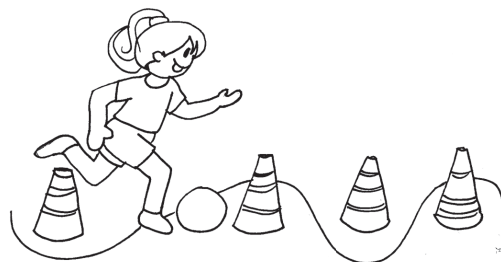
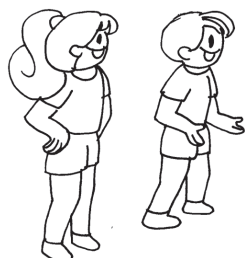
2. Practicamos los diferentes tipos de toques del fútbol, para lo cual, realizamos un leve calentamiento:

a. Conducción de la pelota.

- Formamos dos o más columnas a una distancia de 5 m una de la otra, al silbato el que encabeza una de ellas avanza empujando la pelota con el pie derecho hacia el equipo contrario, entrega la pelota al que encabeza la columna opuesta, éste realiza el mismo desplazamiento pero tocando la pelota con el pie izquierdo, los que realizaron el ejercicio se colocan al final de la columna. Una vez que todos hayan realizado el ejercicio cambian el lado del pie. La actividad finaliza cuando el/la profesor/a lo indique.

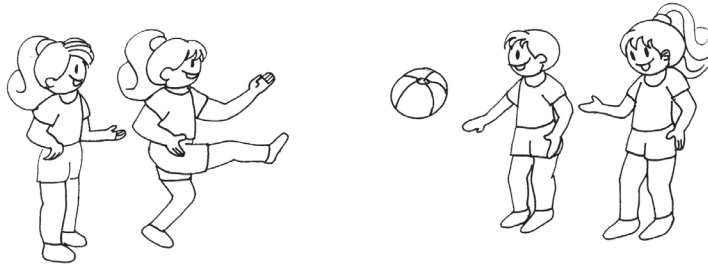


- Sin alterar la formación (columnas), efectuamos la conducción del balón a través de una serie de obstáculos puestos en el suelo controlando la pelota primero con un pie y luego con el otro. El objetivo de estos ejercicios es mejorar no solo la conducción del balón sino que también la coordinación y la agilidad.



b. Los pases de la pelota:

- En columnas separadas y enfrentadas a una distancia de 7 m una de la otra, el/la profesor/a indicará cuál de las columnas iniciará la actividad, el que encabeza realizará un pase (con el pie derecho) al encabezante de la otra columna, este lo recibe y lo pasa (con el pie izquierdo), el que realizó el pase deberá pasar al final de la fila, el ejercicio se realiza en forma dinámica intentando que la pelota no pare hasta que todos los integrantes del grupo hayan realizado el ejercicio.



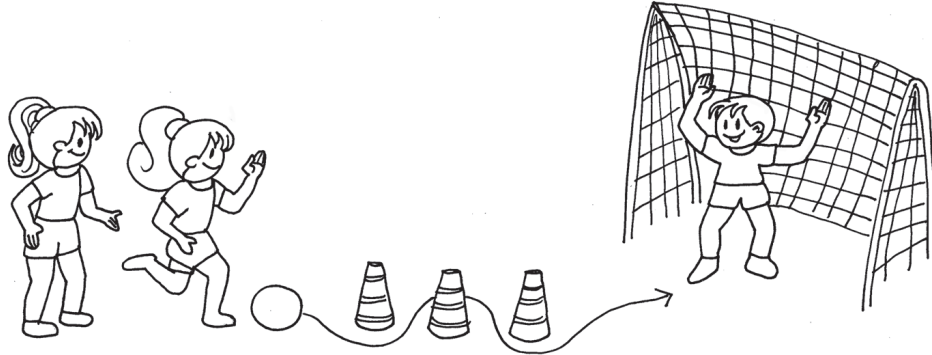
- A una distancia mayor y al igual que el ejercicio anterior, chutamos la pelota con fuerza midiendo la distancia y precisión de manera que la pelota llegue al compañero.

**a. Los chutes de la pelota:**

- Formamos columnas y nos colocamos frente al arco a una distancia de 9 m y cuando lo indique el/la profesor/a efectuamos chutes al arco. El que realiza el ejercicio pasa al final de la columna.



- Seguimos en la misma formación (columnas), realizamos la conducción del balón con los pies a través de una serie de obstáculos, y al terminar el recorrido lanzamos la pelota al arco.



3. Buscamos información en la biblioteca o en internet sobre:

- a. La historia del fútbol, jugadores más destacados de la selección paraguaya en los últimos 10 años, la vestimenta, cantidad de jugadores, dimensiones del campo de juego y tipos de fútbol.
- b. Exponemos ante los compañeros el trabajo realizado sobre la investigación. Para ello, podemos contar con carteles, láminas, fotografías u otros materiales que ayuden a comprender mejor el tema.



4. Propongo a un integrante de mi familia asistir a la cancha para observar un partido de fútbol.



Normas para la organización de actividades físicas deportivas



1. Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Has participado de un paseo con tu familia o con tus compañeros de la escuela? ¿Cómo te resultó la experiencia?
- ¿Consideras que el paseo y la excursión son la misma actividad? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son las actividades que se realizan en un campamento?



Me informo

Campamento, excursiones y paseos

Cuando organizamos o emprendemos actividades, ya sean físicas deportivas, paseos, excursiones o campamentos debemos velar que se cumplan con todas las reglas y normas de organización y seguridad, de manera prever hasta el último detalle de la misma con el fin de evitar o minimizar al máximo los problemas que puedan surgir durante el desarrollo de lo planificado, por ejemplo: Para un paseo al zoológico se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Determinar los objetivos del paseo.
- Planificar las actividades que se realizarán durante el paseo.
- Organizar un itinerario de los lugares por donde se pasarán.
- Determinar los lugares y tiempo de descansos.
- Contratar una empresa de transporte que cuente con seguro de vida para los pasajeros ya que será el encargado del traslado de los estudiantes.
- Realizar una lista de elementos y materiales que los alumnos deben llevar.
- Determinar el grupo de personas o padres que acompañarán en el paseo.

Estos son algunos detalles básicos a tener en cuenta. No obstante cada profesor debe organizar sus normas y reglas de acuerdo al tipo de actividad que desea realizar y las características del grupo de alumnos a su cargo.



2. Busco en internet o en la biblioteca informaciones para preparar una carpeta de investigación a cerca de:

- a. Diferencias entre: Paseo, excursión y campamento.
- b. Reglas y normas a considerar en la organización de paseo, campamento y excursión.

3. En base a la investigación realizada, presento mi trabajo en exposición a los compañeros.



4. Comparto mi trabajo con los integrantes de mi familia y les propongo realizar un paseo.

Bibliografía

- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (2007) *Educación Física y sus tecnologías 1° Curso*. Asunción: El Ministerio.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (2007) *Programa de estudio. 6° grado*. Asunción: El Ministerio.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (1999) *Educación para la Salud 4° grado. Volumen 2*. Asunción: El Ministerio.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (2006) *Construyendo nuestra sexualidad*. Asunción: El Ministerio.
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL. (2007) *Material didáctico de/la Facilitador/a Guías Alimentarias del Paraguay*. Asunción: El Ministerio.
- FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE ATLETISMO AMATEUR. (1999) *Introducción a la teoría del entrenamiento*. Londres: Marshallarts Print Services Ltd.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (1989) *Educación Sanitaria*. Primera edición. Asunción: El Ministerio.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (2006) *Ciencias de la Naturaleza y Salud*. Primera edición. Asunción: El Ministerio.
- BALLESTEROS, J. M. (1999) *Manual de Entrenamiento Básico*. Inglaterra: Marshallarts Print Services Ltd.
- HERBERT HOPF, M. HILLEBRE, N. SCHMIDT, P. THOMPSON (1990) *Técnicas del Atletismo y Progresiones de Enseñanza*. Inglaterra.

Página consultada en internet

- www.pediatraldia.cl
- www.tnpress.com.py

Colega docente:

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

Naturaleza y objetivo de los cuadernillos

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

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

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

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

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

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

lenguas oficiales, en común acuerdo contigo, pueden ir resolviendo algunos ejercicios en castellano y otros en guaraní, de modo que estarán trabajando enmarcados en el modelo “C” de educación bilingüe.

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

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

Estructura de los cuadernillos

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

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

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

Sobre el uso de los cuadernillos

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

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