



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y CULTURA

Presidencia de la República
del Paraguay

4°
Grado
EEB

REPÚBLICA DEL PARAGUAY
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA

Fernando Lugo Méndez

Presidente de la República del Paraguay

Victor Ríos Ojeda

Ministro de Educación y Cultura

Diana Serafini

Viceministra de Educación de Educación para la Gestión Educativa

Héctor Salvador Valdez Alé

Viceministro de Educación para el Desarrollo Educativo

Nancy Oilda Benítez Ojeda

Directora Gral. de Curriculum, Evaluación y Orientación

Dora Inés Perrotta

Directora Gral. de Educación Inicial y Escolar Básica

Marta López

Directora de Educación Escolar Básica

Ficha Técnica

Nancy Oilda Benítez Ojeda

Directora General de Currículum, Evaluación y Orientación

Lidia Manuela Fabio de Garay

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

Edgar Osvaldo Brizuela Vera

Jefe del Departamento de
Diseño Curricular

Nidia Esther Caballero de Sosa

Jefa del Departamento de
Evaluación Curricular

Rosalía Diana Larrosa Nunes

Jefa del Departamento de
Investigación Curricular

Elaboradores

Claudia Natalia Melgarejo de Zarratea (Coordinadora)

Diana Elena De Giacomini de Silva

Teresita Aquino de Silva

Diana Larrosa Nunes

Luis Iriondo Capello

Versión Guaraní

Rubén Darío Argüello Godoy

Nancy Oilda Benítez Ojeda

Rossana Centurión de Aldama

Lidia Manuela Fabio de Garay

Zunilda Rocío Leguizamón Ledesma

Loida Ruth Mongelós de Hermsilla

Liz Josefina Recalde de Núñez

Ñe'ẽ ñepyrũ

Mitãkuimba'e ha mitãkuña 4° gradogua:

Ñane retã Paraguái niko heta mba'e oha'arõ ndehogui. Ko'ãğa, nemitãme, oha'arõ eñembokatupyry jahechãpa eipytyvõ nde ha opavave ñane retãgua oñakãrapu'ãve hağua ohóvo ára ha ára. Eñembokatupyrykuévo rehóvo nemoirũhína nde rogayguakuéra, ne mbo'ehára ha avei ne aranduka. Reikotevẽ niko kóva rehe ikatu hağuaicha ne mbo'ehára ha ndevoi avei pembohape pehóvo kuaapy ijapyra'ỹva.

Añetehápe niko pe aranduka jeguereko tuicha mba'e. Upéva oĩramo pya'eterei osẽta opavavete umi mba'e mbo'ehakotýpe ojejapóva ha sapy'arei ndaipóriro katu hasyvéta ha ipukuvéta ndéve ha ne mbo'ehárape avei umi mbo'epy oñembohapeséva.

Upéva rupi, che py'arory kóina ijávo chéve amoğuahẽmi hağua nde pópe ko aranduka, nderehehápe ojejapova'ekue. Kóva ha hendive 7 ambue aranduka oguerekopaita opaita mba'e katmete reñemoaranduva'erã ko mbo'esyrýpe. Rehechaháicha ko aranduka ojehei guarani ha castellanope, upéva oñeğuenohẽ upéicha ikatu hağuaicha nde eipuru ne ñe'ẽteépe: nde ndekatupyryvẽro guaraníme, upéicharamo eipurúta upe ñe'ẽme ojehaihápe ha katu nde reñe'evéramo castellanope, upéicharamo eipurúta upe ñe'ẽme ojehaihápe.

Ne mbo'ehára nepytyvõta eipuru porã hağua ko aranduka. Ipype oĩ hetaiterei mba'e porã nepytyvõtava eikuaave hağua heta mba'e pyahu, eñembokatupyry hağua jahechãpa ejapokuaa hetaita mba'e techapyrãva ha, amo ipahápe, tanearanduve rehóvo, toiko ndehogui máva ideprovéchova hogayguápe, itávape ha hetãme.

Eñangareko porãkena ko aranduka rehe, ani embyai térã ehaiparei hese. Áğa ary oútavape, ambue nde rapicha oikétava ko mbo'esyrýpe oipurujeýta kóva ko aranduka.

Ipahápe, romomandu'asemínte ko mba'e opavave oikuaáva ha oguerekóva ikorasõme: "Tavýgui niko heñói mboriahu". Upéva rupi, mburuvichakuéra ha mayma ñane retãgua oñeha'ãmbaite jahechãpa nde ha opavavéva ñañemoarandu jahávo. Jajykeko oñondive. Upéicharamo jahapo'óta mboriahu ñane retãgui ha ñama'ẽ mombyrýta ñapyrũ mbaretégui ambue tetãnguéraicha avei. Eñemoarandúkena!

Nde rayhuhára,


Victor Rios Ojeda
Ministro de Educación y Cultura

Ko'ã ta'anga ohechaukáta ñandéve ñane rembiaporã

4°

Grado
EEB



Kóva oĩramo he'isehína upépe oĩha mba'épa ogehupytyse upe mbo'epy rupive.



Kóva oĩramo he'isehína upépe oñepyrũha mbo'epy.



Kóva oĩramo he'isehína upépe oĩha marandu mbo'epy rehegua.



Kóva oĩramo he'isehína upépe oĩha reikuaa hağua.



Kóva oĩramo he'isehína upépe oĩha mandu'arã.



Kóva oĩramo he'isehína upépe ñamba'apotaha ñane 'año.



Kóva oĩramo he'isehína upépe ñamba'apotaha ñane irũ ndive.



Kóva oĩramo he'isehína upépe ñamba'apotaha ñande rogaygua ndive.

Ko arandukápe rejuhúta

Mbo'epy aty	Mba'épa jaikaáta	Togue
Mbo'epy aty I Che cheresái ha che rekoha avei	Mba'éichapa amopotíva'erã che rete	7
	Ñamohenda porã hağua ñande rete	17
	Yty ñemohenda	22
Mbo'epy aty II Akakuaa ha iñambue ohóvo che rete	Ñañeñangareko ñande jehe ha ñañemopotí	28
	Mba'éichapa ñande rekove ñağuahévo pubertadpe	30
	Ja'u tembi'u ñanemoresáiva	35
	Mba'épa jaikuaa jeka'u, jepita ha ambue drógagui	45
Mbo'epy aty III Añangareko che rete rehe	Descarga eléctrica	48
	Electricidad	50
	Insolación	52
Mbo'epy aty IV Mba'éichapa oĩ che rete	Ñamomyirõ ñande rete, ñaneresáive	56
	Ñamomyí porã ñande rete	60
	Calentamiento	66
Mbo'epy aty V Deporte ha recreación	Atletismo	75
	Ejercicio ñañepyrũ hağua deporte	87
	Hámbol ha irreglakuéra	94
	Hámbol	98

Mbo'epy aty I

Che cheresãi ha che rekoha avei

4°

Grado
EEB



Mba'épepa ikatupyryva'erã temimbo'ekuéra

- Oñangareko ijehe heko potĩ haġua.
- Oñeha'ã oñembo'y térã oguapy porã.
- Ohechakuaa mba'éichagua ytýpa oĩ ha moõitépa oñemombova'erã, ha avei mba'éichapa oñeñangarekova'erã umi omba'apóva upe rupi.





Mba'éichapa amopotíva'erã che rete

1- Ñañombyaty jajapo hağua ko'ã mba'e:

- Ñaguenohẽ peteĩ kuartia'atã'i oguerékova ñande rete pehẽngue réra.
- Ñaha'ãnga jahechauka hağua ñamopotĩramo ñande rete pehẽngue ñaguenohẽva'ekue réra.

Py

Juru

Nambi

Akã

Po



2- Jajepy'amongeta ñane irũnguéra ndive umi mba'e jajapova'ekue rehe ñañangareko hağua ñande retére ha ipotĩ hağua. Ikatu jaipuru ko'ã porandu.

- Mba'e pehẽ ñande rete reheguápa jaiporavo jahechauka hağua mba'éichapa ñamopotíva'erã.
- Mba'emba'épa jajapora'e jahechauka hağua mba'éichapa ñamopotíva'erã.
- Mba'éichapa ñañangarekova'erã ipotĩ hağua ñande rete.
- Mboy jeýpa jajapova'erã umi mba'e.
- Mba'érepa tekotevẽ ñañangareko ñande rete rehe.



Aikuaa hağua

Mba'e ha mba'éichapa ñañemopotíva'erã

Ñanepotĩ hağua niko tekotevẽ ñañangareko porã ñande rete rehe: jajahu, jajepohéi, jajejuruhéi ha ñañeakãky'o py'ýi.

Ko'ã mba'e rupive heta mba'asy ñamomombyry ñandehegui, nañanderasyi, jaiko tesãi reheve ha ojehechakuaa ñande rehe ñande rekopotĩha.

Jajahu py'ýiramo, ñande rete ipotĩporãmbahína ohóvo. Ha katu upeichavérõ, jajoheiva'erã hekopete avei umi mba'e ñande rete rehegua. Ko'áva ha'e.

Ñande pire:

Ñañangareko porãve hağua ñande pirére, jaipuruva'erã y ha havõ jajahúvo py'ýiete.

Ko'ã mba'e oipe'a kyra, yvy timbo ha heta mba'e opytáva ñande pirére.

Péicha avei iporáva'erã, jajahupa rire ñamonde ao potĩ, ani hağua ao ky'a ombay ñande pire.

Ñane akã:

Iporãva'erã ñañakãky'o mokõi térã mbohapy jey arapokõindy javeve. Upevarã, jaipurúta y, champu térã havõ ha crema de enjuague. Mbeguekatu ñambojere ñane kuã púnta jahávo ñane akãpirére ikatu avei ñañakãkarãi jajoheikuévo ñane akã.

Ñande rova:

Jajovaheiva'erã katuete japáy vove pyharevete, upevarã jaiporu y heta porã.

Ñande jyvaguy:

Jajahu jave ñamopotĩ porãva'erã ñande jyvaguy y ha havõme ha tekotevẽ jave avei.

Ipotĩ porã rire ñande jyvaguy jaipuru va'erã desodorante ani hağua hyakuã vai.

Ñane tĩ:

Upéva, iporã avei ñamopotĩmimihína, pe ñapu'ã rire ha ñañeno mboyve ani pe ñane tĩ syry oñembyaty upépe.

Ñamopotĩ porã hağua tekotevẽ ñañambyvo peteĩ kuation rehe ikatútava ñamombo upéi.

Ñane rã:

Jasepilla porãrõ ñane rã, ñañangarekohína ñande juru ipotĩ hağua placa bacteriana 'y're.

Upevarã jaipurúta peteĩ cepillo de diente ha pasta dental, avei ñamopotĩ hağua ñane rã pa'ũ jakarupa rire jaipuruva'erã hilo dental.

Jajejuruhéi porãva'erã jakarupa rire, jake mboyve ha japáy rire.

Ñane nambi:

Ñamopotíva'erã katuete ñane nambi, upevarã ikatu jaipuru peteĩ trapo potĩ he'õva. Aníkena ñamoinge upépe mba'eve ikatuva'erãichagua oikutu ñande apysa.

Ñande po:

Jajepohéi hağua jaipuruva'erã y potĩ ha havõ ha ñamokã toallítape ñatembí'uapo mboyve térã ñambohasáramo tembí'u ambuépe, ñañembosaraipa rire térã japokopa rire oimeraẽ mba'e ha avei ñasẽ rire váñogui.

Péicha avei, tekotevẽ ñane pyapẽ mbyky ha taipotĩ porã.

Nemandu'áke:



Jajepoheiva'erã 20 segundo rupi.

Ñande py:

Jajepyhéi hağua jaipuruva'erã y potĩ ha havõ ha ñamokã ñane pysã pa'ũ peteĩ toallítape. Péicha ipotĩta ha nahi'óngomo'ái.

Jaipuruva'erã media ñañangareko hağua ñande py rehe.

Jajepyheipa rire, ñamoĩ media ipotĩva, péva jajapova'erã ára ha ára, ha jaipuruva'erã sapatu opyta porãva ñande rehe.

Péicha avei, tekotevẽ ñane pysãpẽ mbyky ha ipotĩ.

Ñane genitalkuéra:

Umi genitalkuéra kuimba'e térã kuña rete rehegua tekotevẽ oñeñangareko hesekuéra ipotĩ ha hesãi hağua. Peva'erã jahechakuaáta mba'emba'épa ikatu jajapo:

- Jaguerekova'erã katujete peteĩ toalla ñamokã hağuinténte genitalkuéra.
- Umi aokuéra ao guýpe jaipurúva (kasõ umíva), jajoheiva'erã ha'eño. Umíva ñanemba'entehína upévare nañambojehe'áiva'erã ambue rehe.
- Jajahupa rire jaipe'ava'erã aokuéra jaipurúva ao guýpe ha ñamoĩ ambue ipotĩva.
- Ñaplanchava'erã umi aokuéra jaipuru mboyve omanomba hağua microbiokuéra opytáva hese ojejoheipa rire.

Reikuaápa...



Y niko ñaikotevēterei ñande rekovépe, ipotĩva'erã avei. Ambuekuéra mba'e jaiporúva ñañemopotĩ hağua niko peteĩteĩme ġuarãnte, naiporãi jaipuru ambue ndive.

Ko'ã mba'e ojavova'erã kuimba'éva oñangareko hağua ijehe

- Ojahu aja ohupi'imiva'erã iprepucio ojohéi hağua y havõ reheve osẽmba hağuaícha mba'eky'a oñembyatýva upéva guýpe.
- Ndoipuruiva'erã ao ojopyva'erãichagua ichupe, oipurúramo ao ojopýva itestículo ikatu ombyai ichugui upéva.
- Omokãva'erã papel higienicope igenital okuarupa rire.

Ko'ã mba'e ojavova'erã kuñáva oñangareko hağua ijehe

- Omopotíva'erã katujete igenital oñepyrúvo ivúlvagui hi'áno gotyo.
 - Oipuruva'erã papel higienico térã y havõ reheve.
- Omenstrua aja:
- Péicha jepevérõ ojahu ha oñeakãky'ova'erã avei y tíviope.
 - Oipuruva'erã toalla higiénica oipyteporã hağua. Oipe'a iký'áva ha omoñjey ipotíva oñeikotevẽháicha.

Reikuaápa...



Jajahúramo y tíviope ojapo porã ñande rehe, ñanemonge porã ha ñañeñanduporã upévare avei.

Ñañeha'áva'erã taipotí ñane apyngua, upéva rehe ñañambyvo poráva'erã ani oñeinfecta ñande apyngua.



3- Amoĩ X umi mba'e ajapóva che potĩ hağua.

Ko'ã mba'e ajapo che potĩ hağua	Araka'e	Akóinte	Sapy'ánte	Araka'eve
Ajepohéi y havõ reheve	Asẽre váñogui			
	Atembi'u'apo mboyve			
	Akaru mboyve			
	Añembosaraipa rire			
Aipuru hilo dental	Ha'upa rire oimeraẽ tembi'u			
Ajesevilla	Apáy rire			
	Akarupa rire			
	Ake mboyve			
Ajahu	Ára ha ára			
Añeakãky'o	2 térã 3 jey arapokõindy jave			
Añepysãpe'o	Arapokõindy jave 1 jey			
Añepyapẽ'o	Arapokõindy jave 1 jey			
Aipuru media potĩ	Ára ha ára			
Aipe'a ao ky'a umi jaipurúva aokuéra guýpe ha amoĩ ipotĩva	Ára ha ára			
Aipe'a ao ky'a ha amoĩ ao potĩ	Ára ha ára			

4- Ajapopa rire tembiapo, ahesa'ỹijo ambohovaiva'ekue ha ambohovái porandukuéra Ajapópa umi mba'e oje'éva ajapova'erãha aiko potĩ hağua. Mba'érepa.

- Mba'éichapa ikatu ajapo porãvehína umi mba'e, aikotevẽrõ.
- Mba'éichapa tesãime ou porã ñañangarekóramo ñande retére ha jaiko potĩramo.



5- Jahai aty'ipe, mba'épa ikatu ojehu ñandéve jaguereko ky'arõ umi mba'e ñande rete rehegua.

Umi mba'e ñande rete rehegua	Mba'épa ikatu ojehu jaguereko ky'arõ umíva
• Ñane akã	
• Ñande po	
• Ñande py	
• Ñane rãi	

6- Amoí A añetévape térã N nahániriramo. Ha'e mba'érepa upéva.

a- Ñañeakãky'óramo ñamenstrua aja, ikatu ombyai ñande rete.

(.....)

ã- Ñamopa'üva'erã ára jaípe'a hağua ao ky'a jaipurúva ao guýpe ikatu hağuaícha ñamoí ipotíva.

(.....)

ch- Jaipuruva'erã ao ñande jopýva ikatu hağuaícha oiko porã testiculokuéra.

(.....)

e- Kuña ha kuimba'e oñemopotíva'erã okuarupa rire.

(.....)

ẽ- Pe toalla jaipurúva ñamokã hağua ñande py, jaipurukuaa avei ñamokã hağua ñande rete.

(.....)

f- Jajahu térã ñañemopotí hağua, jaipuruva'erã y jay'ukuaáva rehegua.

(.....)

g- Jaípe'ava'erã ára ha ára umi media ha ao icy'áva ñamoí hağua ipotíva.

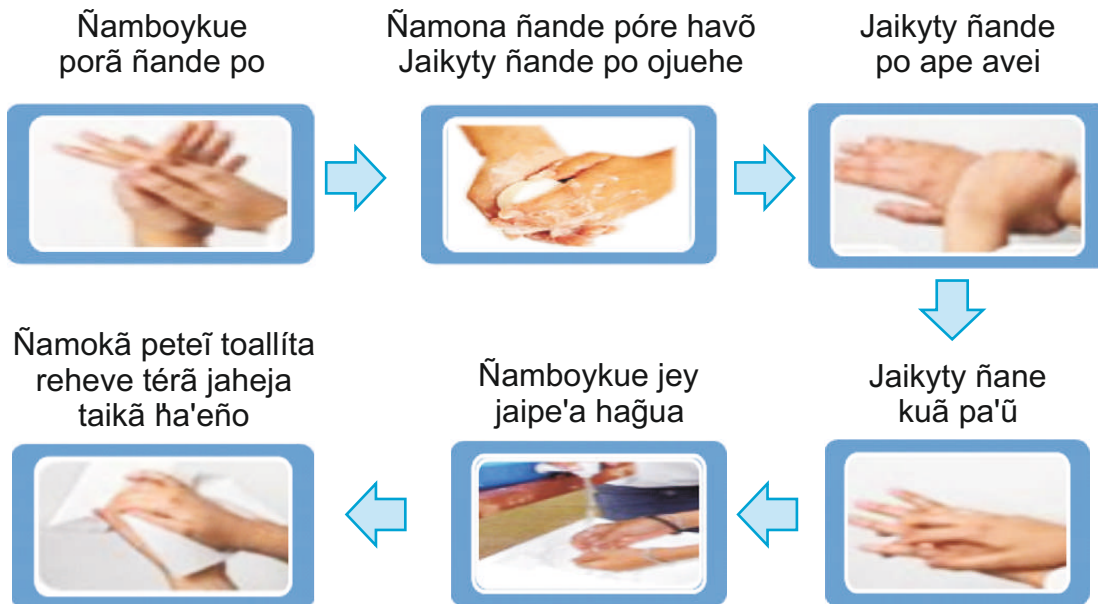
(.....)

7- Ajapo jeyjey mbo'ehára ndive umi mba'e jaiko potĩ hağua

a) Jajepohéi porã hağua

Ñaikotevẽ y rehe ha jaguerekova'erã ñanemba'erãinténte peteĩ havõ ha toallita avei.

- Jajepohéivo jajapova'erã ko'ã mba'e:



Nemandu'áke:



Jajepoheiva'erã

- Ñatembí'u'apo ha ja'u mboyve opaichagua tembi'u.
- Ñasẽ rire váñogui.
- Ñañembosaraipa térã japokopa rire opaichagua mba'e rehe.

Jajepohéiva'erã 20 segundo jave.

Jajepoheiporãrõ jaikokuaa mba'asy'ỹre.

Reikuaápa...

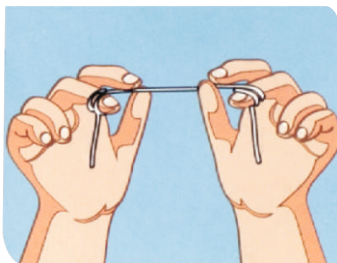


Organización Mundial de la Salud odeclara 15 de octubre jepohéi áraramo.

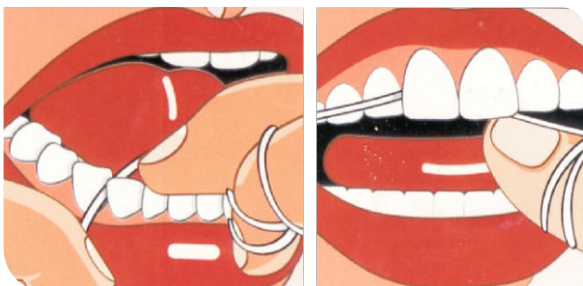
☒ Jaipuru porã hağua hilo dental, jajapova'erã ko'ã mba'e:

ã) Mba'éichapa jaipuruva'erã hilo dental

Jaipuru porã hağua hilo dental ñaikotevẽ 15 térã 20 cm. hilo.



Ñambojere pe hilo ñane kuã mbytegua rehe ha mokõive ñande pópe jajoko upéva.



Pe hilo jaipyso porãva'erã ha ñambohasa ñane ráingua rupi. Ñamomyi mbeguekatu asyva'erã ani ñambyai ñane ráimbíra.



Upe rire jajejuruhéi porãva'erã ýpe.

Nemandu'áke:



- Pe hilo dental rupive ikatu ñaguenohẽ umi tembi'u rembyre opytáva ñane ráinguápe jajesepillávo ndajahupytyíva ñamopotí hağua.
- Iporã akóinte jaipuru hilo dental jajesepilla mboyve.

ch) Mba'épa jajapova'erã jajesepilla porã hağua.

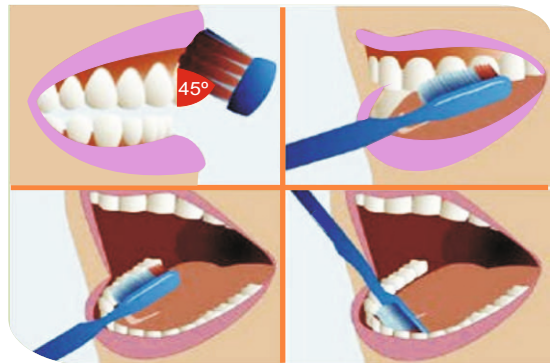
Upeva'erã ñaikotevẽ jagueroko peteĩ cepillo ha pasta dental ñanemba'erãiténte.

Jasesepilla hağua ñane rãĩ jajapova'erã ko'ã mba'e:

- Jajohéi porãva'erã ñande sepillo y ikatúva jay'u reheve.
- Ñamoĩ sepillore pe pasta dental michĩmi, kumanda ra'yicha.
- Jasespillava'erã ñane rãĩ tuichakue javeve (yvate, iguýpe, henonde ha hyepýpe).

a- Jasesepilla hağua ñane rãĩ oka gotyogua:

- Ñamoinge pe cepillo ñande jurúpe ha ñamboýke 45 grados, ikatu hağuaícha pe cepillo oike umi ñane rãingua ha ñane rãimbíra pa'úme.
- Ñamomyĩ ñamboryryihápe pe cepillo ha jagueru tenonde gotyo ha jagueraha jey hyepy gotyo.



ã- Jasesepilla hağua ñane rãĩ hyepypegua:

- Ñamoinge ñande jurúpe pe cepillo ñembo'yhápe.
- Ñamomyĩ pe cepillo mbegue katu ñane rãĩ renonde gotyo ha jagueraha hapykue gotyo, umi ñane rãĩ yvategua ha iguypegua.



ch- Jasesepilla hağua ñane rãĩ yvategua

- Ñamoĩ ñane rãĩ jaisu'uha ári cepillo.
- Hatã ñamomyiva'erã pe cepillo tenondégui tapykue gotyo.
- Peicha jajapova'erã ñane rãĩ yvategua ha iguýpegua rehe avei.



Reikuaápa...



Ndajajeturuhéi porãiramo ikatu ñande jurune (halitosis), ñane rãĩ oñembyai ha upéva hyakũavai ñande pytuhẽramo.



8- Amyanyhẽ

Umi mba'e ñande rete rehegua	Mboyjeýpa oñemopotíva'erã	Mba'emba'épa oñeikotevẽ

Ahechauka che rogayguakuérape che rembiapo. Upéi amohenda che rógape ojekuaa porã haġua ha ikatu haġuáicha opavavéva jajapo he'íva upépe ñande rete ipotí haġua.



9- Che rogayguakuéra pytyvõme, ajapo mba'yrui amoí haġuáicha ipype umi mba'e aikotevẽva che potí haġua.



10- Mbo'ehára Trabajo y Tecnologíaapegua pytyvõme jajapo peteĩ estánte ñamohenda haġuáicha upépe umi ñane rembipurukuéra jaipurúva ñane potí haġua.

Nemandu'áke:



- Jasepillava'erã avei ñane kũ.
- Jaipuruva'erã cepillo ipyahúva, jahechárõ pe jaguerekóva voi ikechẽmbamaha.
- Ñañeha'áva'erã ani ja'ueterei umi tembi'u he'ẽva.
- Ñañeha'áva'erã ja'uve yvakuéra, verdura, kamby ha umi ojejapóva ichugui.
- Ñañeha'áva'erã jahave dentista rendápe, péva nikohína ñane rã ñangarekohára.



Ñamohenda porã hağua ñande rete



1- Ajesareko ta'anga rehe ha ambohovái porandukuéra:



- Mba'épa ojapo pe máva jahecháva ta'angápe.
- Mba'éichapa oĩ hete.
- Oĩ porãpa péicha. Mba'érepa ere.
- Mba'épa oguerukuaa hapykuéri ñande rete rehe ñañoĩrõ hendápe porã ñaihápe.
- Mba'emba'e tembiapópe avei tekotevẽ ñamoĩ hendápe porã ñande rete.
- Eñangarekópa nde rete oĩ porã hağuaicha ne rembiapo aja.



Aikuaa hağua

Ñamoĩ hendápe porã ñande rete

Ñande rete oĩ ha omba'apo porã hağua tekotevẽ umi ñane retyma, ñande jyva, ñane akã omba'apo joja ñane columna vertebral ndive, taha'e ñañembo'yhápe, jaguapyhápe ha ñañenohápe, upéichante avei jaku'ehápe.

Ikatu ja'e ko'ã mba'e jajapoha hekopetépe ñane columna vertebral (lumbar, dorsal térã cervical) ñañamokarãpäieteramohína. Upevarã tekotevẽ ñañangareko ára pukukue aja mba'éichapa ñañembo'y, jaguapy ñamba'apo computadora renondépe, ñamoñe'ẽ térã jahai hağua, jaguata ha ñañembosarahína avei, jajapo hekopete porãpahína umíva.

Ñamoĩ hendape'ỹ ñande rete.

Hetave jeýko pe ñande rete ñamoĩ vai ñamomba'apo aja, upéva ombyaihína chupe.

Mba'érepa ikatu oiko ko'ã mba'e.

- Nañamomba'apóigui ñande rete.
- Ñanekane'õ etereíramo.
- Ao ha sapatu ñandepoyetereíramo.
- Jaguapýgui apyka ijyvateterei térã ikarapetereíva ári.
- Jakégui tupa térã kochõ atã ári.
- Jahupi huerojáramo mba'e pohýi.

Mba'épa ogueru hapykuéri ñande rete nañamoĩramo hendápe porã.

Mitã, miãtkuña, mitákaria'y ha kakuaáva omoĩ hendape'ýramo hete ikatu:

- Ipytuhẽ jejopy.
- Hete rasy (ajúra rasy, lómo rasy ha iku'a rasy avei).
- Ikarapã térã ikechẽmbakuaa icolumna vertebral.
- Hyepo.

Ñamoĩháicha ñande rete ikatu ojekuaa heta mba'e:

Ojehechakuaa ñande rehe ñaĩha ñañeñanduháicha ha avei ñañemomba'éramo ñande jupe voi, ikatu jahechauka javy'a térã ndajavy'áiha jajeroviaha osẽ porãtaha jajapóva ha opa mba'e rehe avei. Péicha avei, ikatu ñande voi jajehecha ñandeyehe ñanemichĩ ha ñande tujaveha.

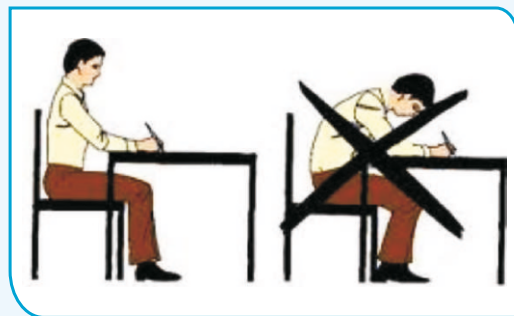
Ko'ã mba'e rehe tekotevẽ ñañeha'ã ñañembo'y, jaguapy, ñañeno, jaguata ha ñañembosarái avei, hekopetépe.

Péicha jajapova'erã ñande rete oĩ porã hağua

Jaguapy jave:

Natekotevẽi ñañekupymbojo'a, ñambojava'erã mokõive ñande py yvýre, ñambojava'erã síllare ñane lómo ha ñande ati'y ñande rapykue gotyo.

Nañambojkeiva'erã ñande rete tenonde gotyo ha katu upechaverõ, ñañamboderechoitereiva'erã avei.

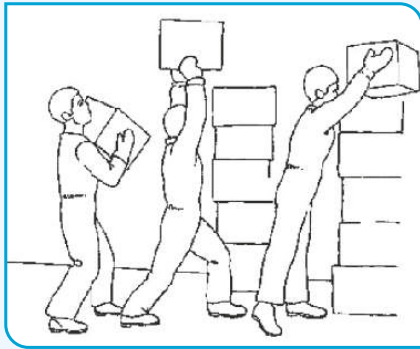
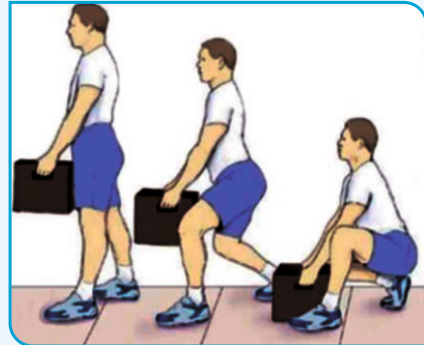


Jahupi hağua mba'e pohýi:

Jahupítaramo yvýgui peteĩ mba'e pohýi, ñañesũ'imiva'erã ichupe ani hağua pe ipohyikue ohopaite ñane columna ári.

Peteĩ ñande py ñamotenondeve ambuégui ha upekuévo ñañeha'ã ñane lómo ñamboderécho porã avei.

Jahupítaramo mba'e pohýi yvateve ñane akã árigui, ñañeha'áva'erã ani jaibe'a ñande resa renondégui upe mba'e ha upekuévo avei ñañeha'ã ani ñañemokarapã tapykue gotyo.

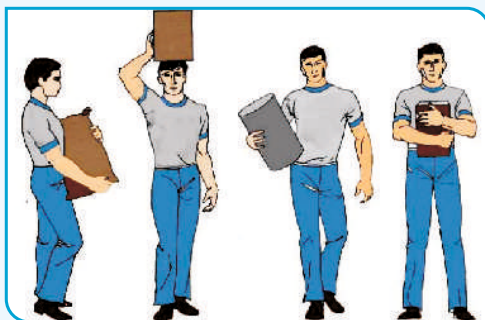


Jahupi hağua mba'e pohýi:

Jarojátaramo mba'e pohýi ñande ati'y ári térã ñande pópe, ñamboja'ova'erã ipohyikue mokõive ñande pópe ha ñande ati'y ári avei.

Ñañembo'yjave:

Ñañeha'ã ñane akã ha ñane lómo taiderecho, ñane rañykã yvate guive tojoja yvy rehe, ñande ati'y ñamondo tapykue gotyo ha toguej'imi avei, ñamokõ'imi ñande rye, ha japoí joja ñande jyvágui ikatu hağuaícha ñandepu'aka porã ñande rete pohyikue rehe.



Jaguata jave:

Ñañeha'áva'erã ñande rete toĩ pe ñañembo'yháicha voi ha katu japoí ñande jyvágui oku'e porã hağua ñande rete ykére ha upe aja ñande py tojoja ohóvo ñane retyma rehe.

Ambue mba'e ikatúva ñane pytyvõ ñamohenda porã hağua ñande rete:

- Jajesarekova'erã mboýpa ipohyikue umi mba'e jahupi térã jaguerojátava Aníke rehupi mba'e pohýi reikuaa porãva ndaikatumo'ãiha rehupi. Nde rete niko ko'ágaita okakuaahína ha ikatu ombyai umi muskulokuéra ne lómo rehegua ha ne columna vertebral avei.

- Ñamohenda porãva'erã pe ñamba'apoha ha ñañemomrandu renda Jaipuruva'erã apyka ijyvatéva 45 térã 50 cm peve.

Pe jaguapyhápe jaíke porãva'erã ñane retyma ojepyso hağuaícha ha ñande py toja yvýre.

Jaipurútaramo computadora, ñamoíva'erã ipantalla 50 térã 60 cm ñandehegui ha ñande resa renondépe opyta hağuaícha.

- Ñamoambue ñande postura.

Heta aravo jaestudia térã ñamba'apo ríre iporã ñapu'ã sapy'ami ñamyi'imi hağua, jajehete pyso ha jahajey ñaihaguépe. Ani japyta areterei peteĩ hendáichante.

- Ani jaguapyeterei.

Ikatu hağuaícha ñande postura porã tekotevẽ jadesarrolla ñane musculatura, upevarã ikatu ñañembosarái, jajapo ejercicio ha deporte, jaguata, japopo, jaiko bicicleta ári ha hetave mba'e.

- Ñañangarekova'erã ñande peso rehe.

Ñande kyraitereíramo katuetei ojavovai ñande postura rehe. Jaikuaava'erã ñande rete ha jajesareko ñande peso rehe, upevarã jakaru porãva'erã ha jajapo umi actividad físicakuéra.



4- Amba'apomíta

a. Amombe'u ajapóva guive peteĩ ára pukukue ajasarekohápe che postura rehe.

ã. Ajepy'amongeta ha ambohovái

- Oĩ porãpa ñande aréramo peteĩ handáichante. Mba'érepa.
- Mba'érepa jaguerekova'erã pe postura oĩ porãva.
- Mba'épa ikatu ajapo aguereko hağua pe postura oĩ porãva.

ch. Ahai mba'éichapa pe postura aguerekova'eráva ajapokuévo ko'ã mba'e:

- Aguapýrõ
- Amba'apóvo computadórape
- Ahupíramo peteĩ mba'e yvýgui
- Añembo'ýramo
- Aguatáramo



5- Ñañembyaty atýpe ha jajapo tembiapokuéra

- a- Atykuéra oiporavova'erã peteĩ tembiapo ojavótava ohechauhahápe postura oĩ porãva.
- ã- Peteĩ cartelpe jahai pe tembiapo jaiporavova'ekue ha avei umi mba'e jajapova'erãva ikatu hağuaícha jaguereko pe postura oĩ porãva jajapokuévo pe tembiapo.
- ch- Jahechauka jajapova'ekue ambue ñane irũnguérape.

6- Mbo'ehára ndive ñañeha'ã jaguereko pe postura oĩ porãva jajapo aja ko'ã mba'e:

- Ñañemoĩ jave tysýipe.
- Jaguapyhápe mbo'ehakotýpe, jahai térã ñamoñe'ẽ hağua.
- Ñamoĩkuévo ñane mochila ñande ati'ýre.

Nemandu'áke:



Py'ỹinte ñañemoĩvaíramo ikatu japytáma upéicha ha ndaikatuvéima upe rire ñañemoĩ porã.



Yty ñemohenda



1- Ajesareko ta'angakuéra rehe



2- Ajepy'amongeta ha ambohovái

- Mba'épa ojapo umi yty ñande rekohápe.
- Mba'éichapa ikatu sa'ive pe yty ne mbo'ehaópe ha nde rógape.
- Nde rógapepa ojeclasifica umi ytykuéra
- Aikuaave haġua



Aikuaave haġua

Ytykuéra

Ko'áġa rupi ñanderetavéma jahávo ko yvy ape ári ha upéva rupi oĩ hetahetave yty, hetave ñaimégui hetave yty avei jajapo.

Umi ytykuéra omongy'a ñandehegui ñande rekoha, upéicha rupi hetave umi hérava agente patógeno ñanembohasýva, avei ikatu ombyai ñande pire, ñande via respiratoria, ñande resa ha jaguereko alergía.

Mba'érepa oĩ yty

Yty niko heta oĩ ko'ã mba'e rupi:

- Ojejapo ojejapo'yva'erã
- Ojejapovai umi ojejapova'erãva
- Ate'y
- Ambue mba'e

Reikuaápa...



Héra niko yty opaité mba'e ndojepuruvéimava, oñembyaígui térã ndaikatuvéimagui ojepuru. Ko'áġa ytye oñehenói "residuo" ikatúgui ojeporu ambue mba'erã.

Ko'ãicha oñemohenda ytykuéra:

a. Ipype oĩva rupive:

1- Mba'égui guarépa:

Yty pya'e oñembyaíva (yty orgánico)

Yvyra rogue, yvyra rakã, yva pirekue ha ha'ỹikue, tembi'u rembyre, kuartia, cartón ha hetave mba'e.

Yty hasýpe oñembyaíva (yty inorgánico)

Plástico, vidrio, lata ha metal.

2- Mba'éichapa oñembyai ijeheguireínte

Biodegradables

Umi yty osëva hekovévagui, oikoveva'ekue térã oĩva'ekue oikovéva ndive ha ikatúva oñembyai. Umíva apytépe oĩ: tembi'u rembyre, korapypegua, ka'avokuéra, kuartia, cartón ha ambuéva.

No biodegradables

Umi oñembyai'ỹva térã areterei oĩva'erã oñembyai hağua. Umíva apytépe oĩ: plástico, metal, vidrio, cerámica, ita, cuero, goma ha mba'e.

ã- Moõguipa osë:

Yty ogahágui osëva

Umi yty ogapypeguakuéra ha umi oficina térã mbo'ehaokueraháre oĩva, avei umi ñemuhápe ha restaurantekuérape.

Yty hospitalhágui osëva.

Hospitalkuérape oĩ hetaichagua yty, hasývagui osëva. Ko'áva ojetrata ambue, ndaha'úi umi yty ogahapeguáicha.

Yty industria rehegua

Umi yty oĩva industria ha empresakuérape, umíva apytépe oĩ aceite, disolvente ha ambuéva.

Yty tóxico.

Oguereko umi sustancia ikatúva ñanembyai, umíva apytépe oĩ insecticida ha disolventekuérape. Avei, mercurio ha cadmio oĩva pila ha pinturape.

Yty okaragua

Umi hembýva ñemitýhágui, agrotóxico ha fertilizantepe.

Umi yty oñemombo hağua ojeporuvevahína

Tekovekuéra oñeha'ã ombohovake problema oguerúva hendive ytykuéra ha avei ohechakuaa mba'éichapa omohendapáta ytyeta ono'õva, ko'áğa peve ojeporuvéva niko:

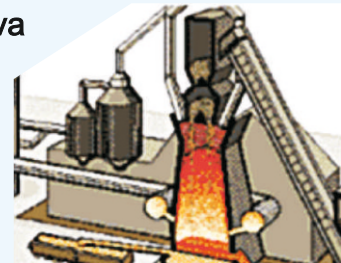
→ Umi yty jehe'apa oñemombóva peteĩ hendápe ojehero Vertedero noñepenáivare térã yty oñemombóva oparupirei ojejaho'i'ỹre. Ko'áva ombyai ñande rekohápe kóicha:

- Upégui osẽ opaichagua contaminación.
- Upégui osẽ mymba chu'i ñanembohasýva.
- Ombyai pe paisaje.



→ Yty oñemombóva máquina rupive ha ojejaho'iva yvýpe ani hağua ombyai ñande rekohápe oje'e entierro sanitario térã vertedero. Oñeñangarekóramo hese ikatu oñemboty rire ojejapo upépe parque, área deportiva ha oñeñemitý avei.

→ Yty ojehapýva peteĩ tatakua guasúpe ojejapóva upeva'erãvoípe oje'e Incineración. Kóva ojeporu ojehappy hağua yty hospitalpeguánte.



→ Yty ojejopy hatáva ojeuhe osẽ meve ichugui peteĩ bloque ojeporúva construcciónpe. Kóvape oje'e Compactación.

→ Yty oñemyangu'íva oñemoívo pileta kosinapeguáre peteĩ omyangu'iva'eráva ha oñeñohéva mba'e ky'a ríope, lago térã márpe ojehero, Trituración. Kóva sa'i ojeporu ombyaígui ñande rekoha.



Mba'épa oiko nañamombóiramo hekópe umi yty.

Ñamombóramo yty oñondivepa opa rupirei ojejaho'i'ỹre ikatu umíva apytépe oñemoña anguja, ñati'ũ, tarave, bacteria ha hongo oporombohasýva mba'asy po'i, anquilostomiasis, akãnunduro'y, dengue, malaria ha hetave mba'égui.



Upéicha rupi umi tapicha omba'apóva oñemombohápe yty oñangarekova'erã ijehe hesãi hağua , oiporuva'erã upéva:

- Guante.
- Bota.
- Gorra térã sombrero.
- Máscara
- Kasõmbuku ha kamisa iyyva pukúva.

Reikuaápa...



Umi ñandéve ġuarã desechableva, yvy ape áripe ġuarã contaminación.

4- Ambohovái ko'ã porandu

- Mba'épa yty.
- Mba'éguipa oiko yty.
- Mba'épa rejapo ani hağua hetaite yty embyaty taha'e nde rógape térã mbo'ehaópe.
- Mba'éichapa oñangarekova'erã ijehe omba'apóva oñemombohápe ytykuéra.

5- Amohenda ytykuéra ajesarekohápe icomposición rehe, orgánico ha inorgánico: yvyra rakã, yva ra'yi ha ipirekue, tembi'u rembyre, vidrio, kuationa, cartón, plástico, lata, metal, yvyra, so'okangue, tela sintética ha yvyra rogue.

Yty orgánico

-
-

Yty inorgánico

-
-

6- Ahai mbykymi:

- Araka'épa oñembyai yty orgánico ha inorgánicova.
- Mba'e iporãva ha ivaívapa ogueru yty ñande rekohápe.



7- Aty'ípe, amohenda yty orgánico ha inorgánicope umi yty oñemombóva mbo'ehaópe. Aipuruva'erã guante, tapaboca ha bosa. Ahechakuaa mba'eichaitépa oñembyaty yty mbo'ehaópe ára ha árape, arapokõindy ha jasykuérape.

8- Jajapo oñondivepa afiche japrohekombo'e hağua yty ñemombópe.

9- Jajapo mba'yru ñamombo hağua yty, mbo'ehára Trabajo y Tecnología pegua ndive.

Mbo'epy aty II

Akakuaa ha ñambue ohóvo che rete

4°
Grado
EEB



Mba'épe ikatupyryva'erã temimbo'ekuéra

- Ohechakuaa tuicha mba'eha oñangarekóramo hendaitépe umi órgano sexual ha reproductivo rehe hesãï haña.
- Ohechakuaa mba'épepa oñemoambue ohóvo hete pubertad aja ha upéva ha'eha proceso mayma tekove ohasáva okakuaa aja.
- Oikũmby mba'épa ojapo tembi'ukuéra ñemohenda he'iháicha Guía Alimentaria del Paraguaype, okarúramo hendaitépe, ho'úvo tembi'u hesãiva.
- Oikũmby mba'épa ojehu ojeka'úramo, ojepitáramo térã ojeipurúramo ambueichagua droga.



Ñañangareko ñande jehe ha ñañemopotĩ



1- Che kuatiahaípe amba'apo

Jajokuaa, jajehayhu ha ñañangareko ñande jehe.

- Ahai mba'éichapa che rete.
- Ahai mba'e rehepa tuicha mba'e peteĩteĩ che rete pehẽnguéra.



Aikuaa hağua

Órgano sexual ha reproductivo

Oĩ ningo órgano sexual hyepypegua avei oka gotyogua omoambuéva kuimba'e ha kuñáme oiohegui.

Kuimba'épe, umi órgano sexual ha'e: pene, escroto, testiculokuéra, glande, próstata ha conducto deferente.

Kuñã oguereko ko'ã órgano sexual: vulva, labio mayor, labio menor, clítoris, monte de Venus, vestíbulo vaginal, vagina, trompas de Falopio, ovarios, óvulo ha útero térã matriz.

Órgano sexual ñañangareko ha ñemopotĩ

Ñande rete ha órgano sexual jaguerakóva ipype ningo tuicha mba'e. Upévore tekotevẽ ñañangareko porã hesekuéra ñaneresãi hağua.

Umi órgano sexual ningo oĩ tenda idelicadohápe, upévore tekotevẽ oñemopotĩ porã oñemboyke hağua tyakuã vai, infección térã mba'asy.

Ñangareko ha ñemopotĩrã tekotevẽ jahechakuaa ko'ã mba'e:

- Jajahu ko'ẽko'ẽre y ha havõme.
- Ñakambiava'erã ao omo'ãva umi órganope.
- Aokuéra ojejoheiva'erã oñembojehe'a'yre ambue aokuéra rehe.
- Ñamopotĩ porã ha hendaitépe umi órgano sexual ñamboyke hağua mba'asy.

Kuimba'ekuéra omopotĩ porãva'erã y ha havõme ipéne ani hağua ono'õ mba'eky'a upépe.

Kuñanguéra, oñemopotĩva'erã y ha havõme avei. Pe menstruación aja ningo kuña hy'aive, upévare tekotevẽ oñemopotĩ ko'ẽko'ẽre avei oñakãky'o okyhyje'ỹre.

Ko'ã arakuéra aja, kuña tekotevẽ oipuru absorbente oĩva toalla higiénica ramo ha py'ỹnte omoĩva'era ipyahúva.

Iporãva'erã ningo ojeipuru ao hyepypegua algodón reheguáva, naiporãi ojeipuru ao oporojopýva, taha'e vaquero oporojopýva térã ambueichagua.



2- Atýpe, ñañomongeta mba'éichapa oñemopotĩva'erã kuimba'e ha kuñañangarekóvo ijehe hesãive hağua.

3- Ajepy'amongeta ha ambohovái.

- Mba'éichapa oñemopotĩva'erã umi órgano sexual.
- Mba'e rehe piko ko'ẽko'ẽre oñekambiava'erã ao hyepypegua.
- Mba'épa kuña ohechakuaava'erã omenstrua aja.
- Mba'e rehe piko tekotevẽ jajahu ko'ẽko'ẽre.



Mba'éichapa ñande rekove ñaḡuahẽvo pubertadpe



1-Ajesareko ta'angáre ha ajepy'amongeta.

- Mba'épa ojapo mitãnguéra ta'angapegua.
- Mba'e rehepa iporã ñembosarái.

2-Aporandu ko'ã mba'e:

- Mboy kilo piko aguerekova'ekue anaséramo guare.
- Mboy ary piko aguerekova'ekue aguatáramo guare.
- Mba'éguipa akyhyjeva'ekue che michĩramo guare.



3-Ajesareko fotokuéra oĩva álbum familiarpe rehe ha ajepy'amongeta.

- Amombe'u mba'épepa iñambue che rete anase guive ko'áḡa peve.
- Amombe'u tembiasa porã ojehecháva rehe ta'angápe.
- Ahai che rekove rehegua aipurúvo umi mba'e aikuaáva ha oĩva ta'angápe.

Ahechauka che rembiapo che irũnguérape.



Aikuaa haḡua

Crecimiento ha Desarrollo

Crecimiento ningo rete kakuaa, ipukukuépe ha ipohyikuépe. Ñande jakakuaa ñande sy rye guive voi, uperõ ningo ñane michĩteva'ekue, ha upéi ñanase ha ohasa aja arykuéra, jakakuaa ha ñande yvateve.

Péicha avei máva oikũmby ohóvo heta mba'e pyahu, oikũmby temiandu, mba'éichapa ojoguerahava'erã ambuekuéra tekove ndive, ha ko'ã mba'e ojehu ñande rekove pukukue aja. Kóvape oñehenói desarrollo, ha'égui ñeikũmby teko katupyry, tembiamo apo, tekopy ha capacidad oporoipytyvõva ojehai, oñeñe'ẽ, ojekarú térã ojepreactica haḡua deporte ha hetaitewe mba'e. Techapyrã: ñepyrũrã ñapoñy, upéi ñañembo'y, jaguata; upéi katu ñañani, japo, jaiko bicicleta ári ha mba'e.

Kóva tuicha mba'e: maymáva tekove oikũmby ko'ã mba'e ijeheguiete, ha'e ikatuháicha, ko'ã mba'e oiko aja tekotevẽ hogaygua oipytyvõ ha ohechakuaa chupe.



5-Ajepy'amongeta ha ambohovái:

- Mba'épe che ambue ahávo anase guive.
- Mba'épepa ojoavy crecimiento ha desarrollo.
- Opavave tekove piko oikũmby opaite mba'e peteicha meme.
- Mba'e rehe piko iñimportante ogaygua pytyvõ ojekakuaa porã hağua.



6- Ahai peteĩ kuartiañe'ẽ, ipype amoĩ che remiandu umi mba'e ojuhúvare chéve akakuaa aja.

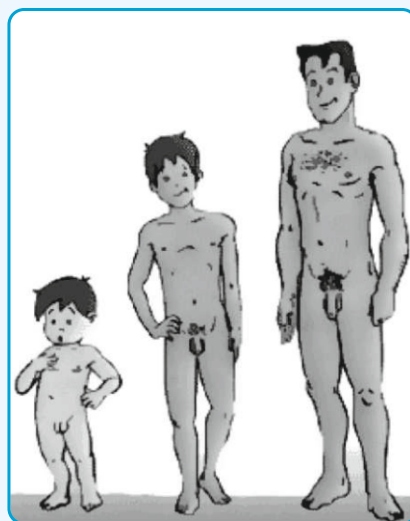
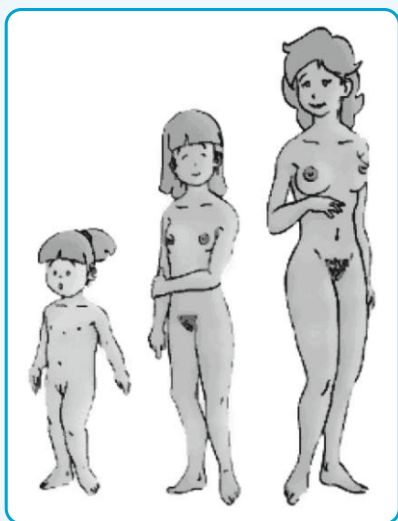


Aikuaa hağua

Aikévo Pubertadpe

Jahechakuaa'ỹre, ñande rete okakuaa ohóvo. Ko tiémpope jaguereko peteĩ jepyso, he'ise upéva ñañepyrũ jakakuaa ñande retépe. Heñóita temimo'ã pyahu, temiandu ha jahecha ambue heta mba'e, ñañe'ẽháicha jepe iñambue. Jajesarekóramo, jahechakuaaáta ndaopavavéi ñande retepegua okakuaa jojaha. Techapyrã, ñepyrũ okakuaa ñande po ha ñande py; upéi ñande rete, ha ipahápe ojepyso ñane retyma. Mitãkuñanguéra, ohecha osẽha tague ijyva guýpe ha pe zona púbica oje'ehápe. Avei ipyti'a oñepyrũ okakuaa. Ko'ã mba'e oñepyrũ ojehu mitãkuña ha mitãkuimba'e oguereko vove 9 año térã 12 año rupi.

Ohasa rire ary, kuimba'ekuéra oguereko vove 12 año ha 16 año rupi peve, oñepyrũ hague ijyva guýpe ha hováre, avei okakuaa itestículo ha ipene. Ko'ã mba'e ojehu jave ningo héra pubertad. Hesakãve hağua ñandéve ko'ã mba'e jajesareko ta'angáre, ohechaukáva ñandéve mba'épa ojehu mitãkuña ha mitãkuimba'e retére.



Mitãkuñanguéra rete iñambue.

Mitãkuñanguéra ohupytýva 9 año rupi, 12 rupi peve, oguereko pe menstruación ñepyrüetegua térã menarca. Péicha héra osẽ vove tuguy vagina rupive. Kóva ojehu cada 28 térã 30 ára ha hi'are 3 térã 5 ára, ndaha'ei mba'asy. Mitãkuña ikatu ohuga, opopo, opractica deporte, oñakaky'o, ha umi mba'e ojapóva voínte. Pe menstruación ojehu jave mitãkuña oipuruva'erã toalla higiénica, upéva okambiava'erã heta jey peteĩ árape. Heta mitãkuña oĩ oñemondýiva, oñiva térã oñeñanduvaíva ko ã mba'ére.

Ko'ã mba'e ohasáva mitãkuña ningo hogaygua ohechakuaava'erã, upéva tekotevẽ oñemongeta hendive ko'ã mba'e rehe avei omoirũ chupe ko'ã mba'e ohasa aja.

Kuimba'ekuéra rete iñambue.

Kuimba'ekuérare ojehu avei heta mba'e. Ha'ekuéra iñambue hetépe ha hemiandúpe.

Ko etápape, oguereko hikuái umi polución ñepyrũ ojehúva pyharekue, upéva he'ise osẽ chuguikuéra semen oke aja. Upéva ojehu ha'ekuéra ohechakuaa'ỹre ha oipota'ỹre.

Nemandu'áke:

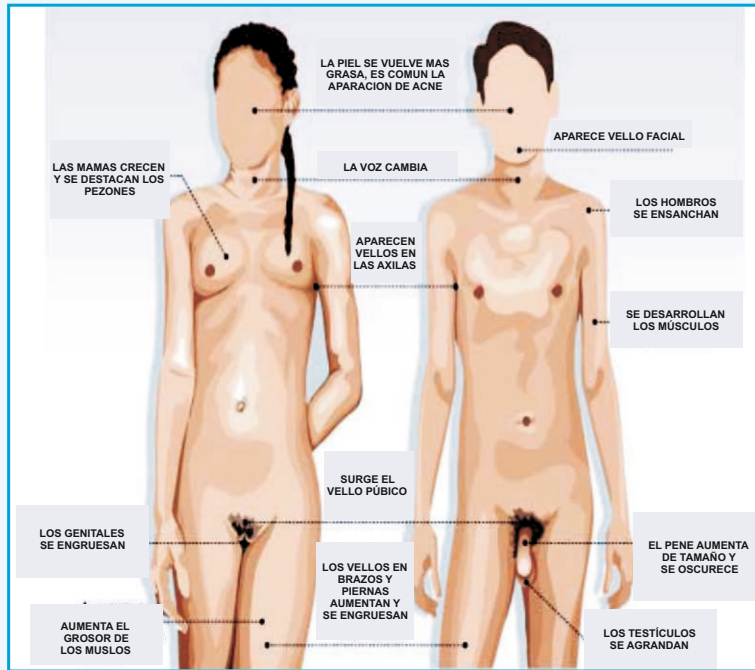


Mitãkuña okakuaaha ojehechakuaa ipyti'áre, hague ijyva guýpe avei pe zona púbica oje'eha, avei ojehu vove pe menarca (upevahína menstruación ñepyrüetegua).

Reikuaápa...



Kuimba'ekuéra okakuaaha ojehechakuaa okakuaágui umi órgano sexual oka gotyogua; taha'e pene ha testiculokuéra; péicha avei oñepyrũ hague ijyva guýpe, hovápe ha iñe'ẽ oñepyrũma ipyrusuve.

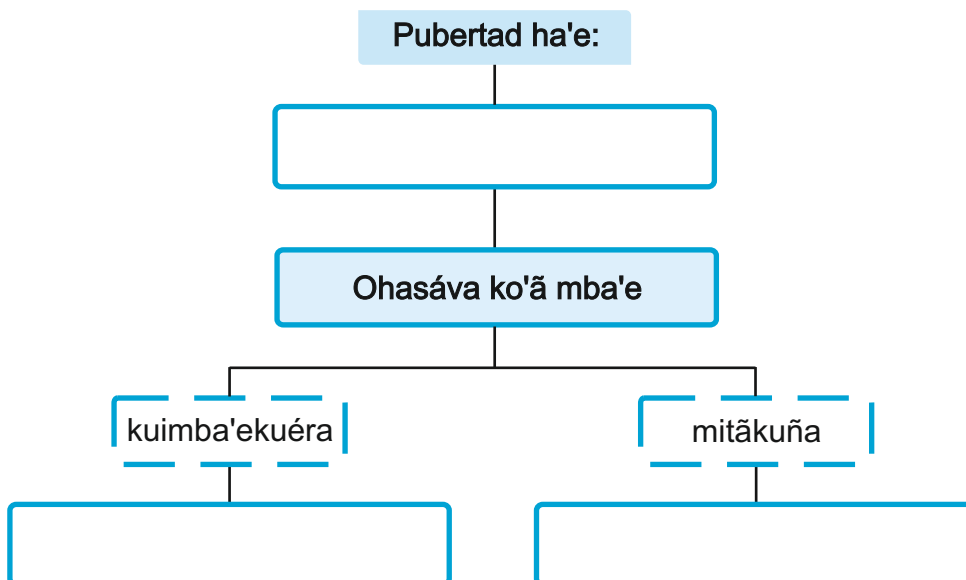


Pubertad ñeipyry ojehechakuaa kuimba'ekuéra testiculokuéra oñeipyry vove okakuaa.

Kuñanguérape katu ojehechakuaa oñeipyry jave okakuaa ipyti'a.

Pubertad aja, kuimba'ekuéra cuerda vocal okakuaave kuñanguéragui, upévare ñe'ẽ pyrusuve.

5- Amoĩmba ko mapa conceptual ojeruréva



6- Ajepy'amongeta ha ambohovái

a - Mba'éichagua cambio piko oguereko mitãkuña pubertad aja.

ã - Mba'éichagua cambio piko oguereko kuimba'ekuéra pubertad aja.

ch - Mba'éichagua temiandu oñeñandu pubertad aja. Mba'ére.

e - Mba'éichapa aipota chetrata che rogaygua ahasa aja ko etapa rupive.



7- Aty'ípe, ñamoñe'ẽ ko mombe'u.

Mba'épa ojehu María rehe

María ningo mitãkuña oíva mbo'esyry poteĩhápe, mbo'ehao che távape. Heta iñangirũ, hory ha opavave ndive oñemongetáva jepi.

Are guivéma oñandukuaa heta mba'e iñambueha hetépe: ipyti'a okakuaa, oñepyrũ hague ijyvaguýpe ha pe zona púbicape, ha'e ningo hova pytã reipa avei.

María noñeñandu porái ko'ã mba'e ohasávare.

8- Ñahesa'yjio mombe'u ha ñambohovái porandu:

Mba'épa ojehu Maríape.

Mba'éichagua cambio piko oguereko ha'e hetépe.

Mba'éichagua cambio piko ojegueroko avei pe pubertad aja.

Mba'épa ikatu ja'e Maríape.



9- Ñande rogayguápe ñamombe'u umi ma'e jaikuaa pyahúva crecimiento ha desarrollo rehegua.



Ja'u tembi'u ñanemohesãiva



1 -Jajesareko ta'angãre ha ñambohovái porandukuéra:



- Mba'épa ohechauka pe olla nutricional.
- Mba'épa ohechauka ñandéve umi tenda peteĩteĩ.
- Mba'éichapa oñemohenda tembi'ukuéra ojejuhúva peteĩteĩ umi pa'úme.



Aikuaa hağua

Jekaru hesãiva ñane mitã aja, avei pe pubertad aja ningo ñanepytyvõ jaguereko hağua tesãi jakakuaa aja. Upévore, tembi'ukuéra apytépe oĩva'erã umi ñande rete oikotevëva jakakuaa porã hağua.

Oje'úramo tembi'u hesãiva ha ñande rete oikotevëva ningo ndoje'umo'ãi peteĩchagua tembi'u meme ko'ëko'ëre.

Peteĩteĩ tembi'u omba'apo ñande retépe ijeheguiete, upévore tekotevë ñambojopara umi mba'e ja útava guive; ko'ëko'ëre oje'uva'erã tembi'ukuéra oĩva umi 7 ñemohenda térã atýpe ohechaukaháicha pe olla nutricional.

Ko'áğã, jahecháta umi 7 tembi'u ñemohenda, ha mba'épepa oipytyvõ:

Aty 1 : cereal, tubérculo ha chuguiguakuéra ojejapóva

Tembi'ukuéra oñemohendáva ko atýpe ningo:

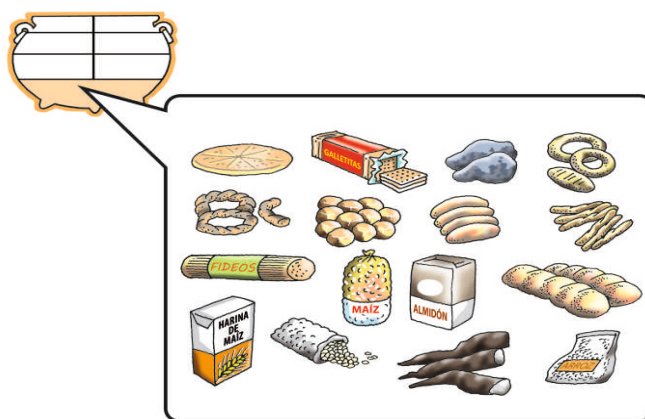
Cerealkuéra: avati, arro, trigo, avena.

Tuberculokuéra: mandi'o ha jety.

Chuguigua: harina de trigo, pankuéra, fideo, sémola térã mandi'o ku'i, harina de maíz, fariña, aramirõ, ambue mba'e avei.

Mba'épa ojapo ko'ãichagua tembi'u ñande retépe:

Ombyaku ñande rete avei ome'ẽ chupe energía ojapo hağua hetaité mba'e: pytũhẽ, okakuaa ha omoĩ porã tehidokuéra, ñane korasõ tytyĩ, ñañembosarái, jaguata, japo, ambuekuéra apytépe.



Nemandu'áke:



Tembi'ukuéra oñemohendáva ko atýpe iñimportanteterei, ome'ẽgui energía ñande retépe ģuarã, ombopyahujey energía ojepurúva ojuhuga, ojepopo, ojekaru, oñeñani térã ojejapo jave ambueíchagua tembiapo.

Reikuaápa...



Umi cereal integral (oguerékóva ipi re) ome'ẽ fibra ñande retépe oipytyvõva pe sistema digestivo omba'apo porã hağua ha avei opreveni pe estreñimiento.

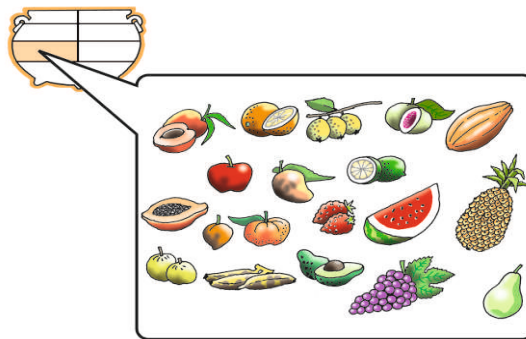
Aty 2: Yvakuéra

Tembi'ukuéra oñemohendáva ko atýpe ningo:

- Yvakuéra sa'yjúva taha'e: mango, durazno, mamóne, níspero.
- Yvakuéra oguerekóva cítrico: narãha, limón, mandarina, gréifu, apepu, toronja.
- Yvakuéra ndaha'éiva cítrico: merõ, frutilla, arasa, acerola.
- Ambuekuéra yva: pakova, manzana, sandia, piña, ciruela, aguacate, mbokaja, granada, mburukuja.

Mba'épa ojapo ko'ã tembi'u ko atýpegua ñande retépe:

- Oipytyvõ ñande retépe omba'apo porã hağua pe intestino ha péicha ojoko ani hağua oĩ pe estreñimiento.
- Oñangareko umi tehido ñande retepeguáre.
- Oipytyvõ ojehecha porã hağua, omopu'ã defensa ñande retepegua oñembohovake hağua mba'asykuéra.
- Oĩ yva oipytyvõva pya'e okuera herida ani hağua oñembyai. Umi yva ningo: narãha, limón, pomelo, frutilla, arasa ha acerola.



Nemandu'áke:



Jaipuru porãve hağua yvakuéra iporãve oje'u pýra ipire reheve, umi ikatúva oje'u péicha, oñeikyĩ sa'i térã tuicha mieve, upéva ojejapo mboyve ojejohéi porãva'erã. Ikatu oje'u avei yvakuéra ensaladape, húgo, térã oñemoĩ gelatina ndive, ha hetaite hendáicha avei.

Reikuaápa...



Yva rykue tekotevêha ojejapo oje'yúta javénte, upéicharõ noñehundi mo'ãi chugui vitaminakuéra oguerekóva.

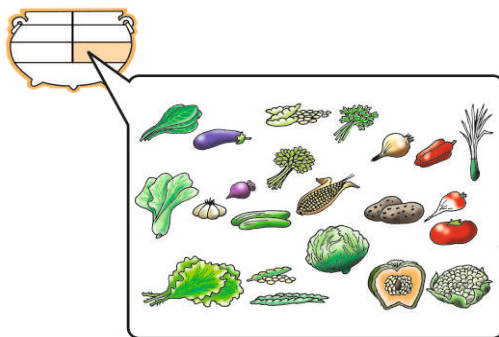
Aty 3: Ka'avokuéra

Verdurakuéra térã ka'avokuéra oñemoĩva ko atýpe ningo oguereko joa heta mba'e, oñemboysýva ko'ápe:

- Hogue vérdeva: sevói hoguéva, perejil, acelga, verro, lechuga.
- Hapóva: papa, rabanito, zanahoria, remolacha.
- Yvotýva: coliflor.
- Yvakuéra: lokóte, kurapepẽ, tomate, berenjena.
- Mba'e ra'yíkuéra: avatiky ha legumbrekuéra, taha'e poroto manteca, kumanda peky, arveja kyrĩ ha kumanda rope.

Mba'épa ojapo tembi'ukuéra ñande retépe:

- Oipytyvõ ñande rete omba'apo porã hağua.
- Omombarete ñande retépe ombohovake hağua mba'asykuéra.
- Omohesãi ñande pire, tehidokuéra ñande retepegua ha ñande resa.
- Oipytyvõ ñande ruguy hypy'a hağua.
- Oipytyvõ pe oxígeno ohasa porã hağua ñande ruguy rupi.



Nemandu'áke:



Verdurakuéra tekotevẽ ja'u ko'ẽ ko'ẽ re ave i ñambojoparava'erã anítei ja'u peteĩchagua meme, upéva he'ise ja'u verdurakuéra pýra, oñembojypyre tembi'úpe térã jajapo chuguikuéra húgo. Isa'y hetáramo ensalada ja'úva hetaiteve nutriente oguereko.

Reikuaápa...



Reipuru porãve hağua ka'avokuéra tekotevẽ embojy sapy'aite, upevarã oguerekova'erã y mbovy ha ojetapava'erã mba'yru oñembojyha.

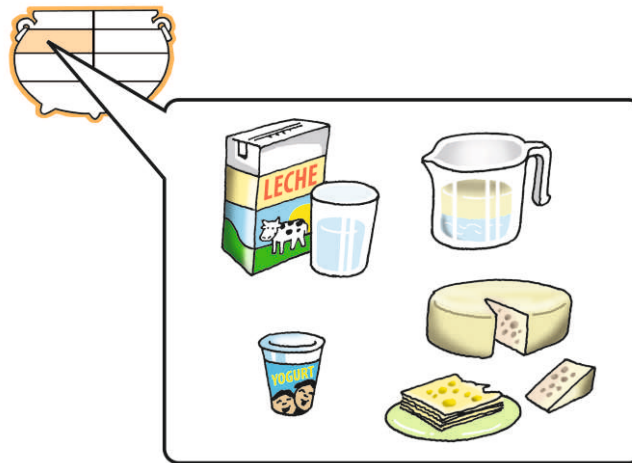
Aty 4: kamby ha chugui ojejapóva

Tembi'ukuéra oñemohendáva ko atýpe ningo:

- Kamby
- Yogur
- Kesu
- Kambyrpy'a

Mba'épa ojapo ko'ã tembi'u ñande retépe:

- Ñanepytyvõ okakuaa porã hağua ñane kanguekuéra ha tãinguéra.
- Oipytyvõ oñeforma hağua umi órgano, tehído, avei okakuaa porã hağua ñande rete ha omba'apo porãve hağua avei.



Nemandu'áke:



Mitãnguéra, kuña ha kuimba'e, mitãrusu ha mitãkuñanguéra hoy'u hetava'erã kamby ha ho'uva'erã umi tembi'u chugui ojejapóva okakuaa porã hağua avei ikanguekuéra imbarete porã hağua.

Reikuaápa...



Tekovekuérape ombyaíva kamby ikatu ho'u yogur térã kesu kamby rãngue. Ambuekuéra tembi'u oguerekóva kamby ningo flan, kiveve, kamby arro, budín ha mba'e.

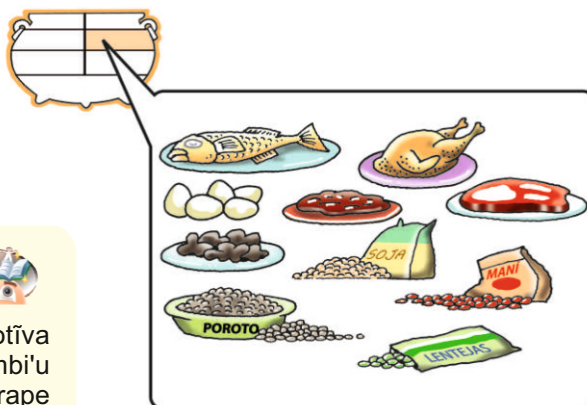
Aty 5: so'o, legumbrekuéra ikãva ha tupi'a

Tembi'ukuéra oñemohendáva ko atýpe ningo:

- So'okuéra: ã mymba ro'o: vaka, ryguasu, pollo, pavo, kure, pira, kavara, ovecha, ka'aguýpegua, ha ambuekuéra mymba.
- Menudenciakuéra: hígado, korasõ, riñón.
- Pirakuéra.
- Legumbrekuéra ikãva: kumanda, kumanda yvyra'i, kumanda San Francisco, garbanzo, arveja ipirupyréva, lenteja, manduvi, ha hetaiteve mba'e.

Mba'épa ojapo ko'ã tembi'u ñande retépe:

- Oipytyvõ jakakuaa hağua, oñeforma ha tehidokuéra oñemyatyrõ hağua.
- Omombarete ñande retépe ogueropu'aka hağua infeccionkuéra ha mba'asykuéra.
- Oipytyvõ ñanderuguyve hağua.



Nemandu'áke:



So'okuéra pytáva térã morotíva (pira, pollo, pavo) ha'e tembi'u iporãva ja u ko'yteve mitãnguérape ġuarã, avei mitãrusukuéra, mitãkuñanguéra, kuñanguéra, kuña hyeguasúva ha kuña omokambúva imemby. Iporãta oje'úramo 2 térã 3 jey peteĩ arapokõindyte.

Iporãta ndoje'úramo so'o kyra reheve. Oñembojýta jave so'o tekotevẽ ojeipe'apa chugui kyra oguerekóva.

Oñembojehe'áramo legumbrekuéra ikãva (kumanda, lenteja, garbanzo, arveja, soja ha manduvi) cerealkuéra ndive (trigo, avatí, arro, avena, cebada ha chugui ojejapóva, taha'e harina, aramirõ, fideo), ãva ningo tembi'u hesãiva ha oguerekóva heta nutriente.

Reikuaápa...



Menudenciakuéra taha'e tyekuepo'i, mondongo, seso; embutidokuéra taha'e butifarra, pancho, chorizo, mortadela, ikyráiterei. Upévare iporãta ndoje'u hetáiramo.

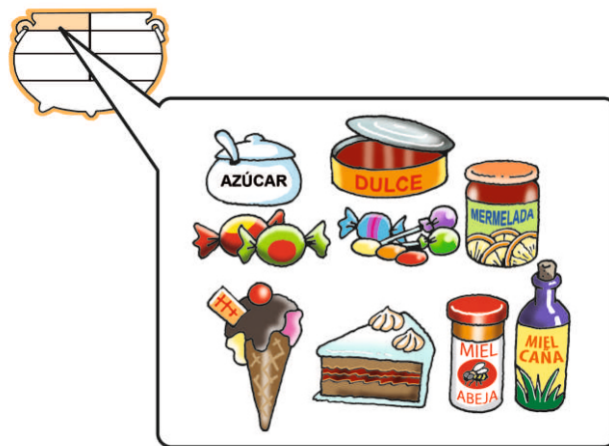
Aty 6: asukakuéra ha eirakuéra

Tembi'u oñemohendáva ko atýpe ningo:

- Asuka morotĩ.
- Asuka hũva.
- Eíra takuare'ẽ.
- Eirete.
- Mermeladakuéra.
- Dulcekuéra.
- Heladokuéra.

Mba'épa ojapo ko'ã tembi'u ñande retépe:

Ko'ãichagua tembi'u ome'ẽ mbarete ñande retépe, naiporãi oje'ueterei, oipytyvõtagui oñembyai pya'eve hağua ñane rãinguéra ha avei ogueru mba'asy tãimbírape.



Nemandu'áke:



Oje'u mbovyva'erã asuka tembi'ukuérape, taha'e cocidope, café, chocolate térã hugokuérape, ndoje'u hetaiva'erã avei tembi'ukuéra oguerékóva asuka taha'e masita ha galletitakuéra. Iporãve ja'u yva térã yva rykue ha ñamboyke umi húgo artificial, gaseosa ha golosinakuéra.

Reikuaápa...



Ja'uetereíramo mba'ehe'ẽ oñembyai pya'evéta ñane rãinguéra, avei voive oñepyrúta mba'asykuéra taha'e diabetes, problema ñane korasõme avei ñande kyráta, ha ambuéchagua mba'asy.

Aty 7: tembi'u ikyrava

Tembi'ukuéra oñemohendáva ko atýpe ningo umi iñandýva:

Ñandy ningo ikatu oñeguenohẽ mymbágui ha ka'avógui, techapyrã:

a) Ka'avokueraguigua:

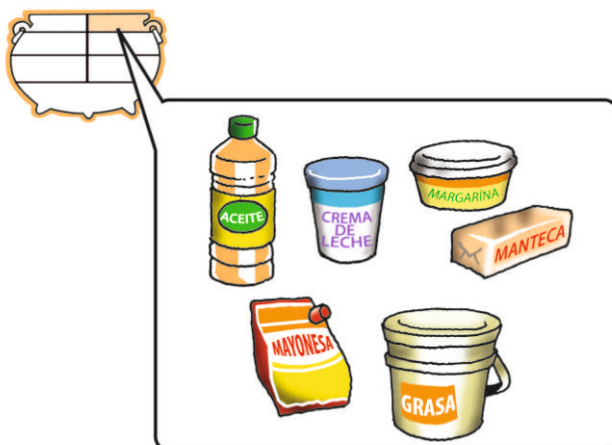
- Margarina.
- Aceite sojaguigua.
- Aceite girasolguigua.
- Aceite olivaguigua.
- Aceite avatiguigua.

ã) Mymbaguigua:

- Kure ñandy.
- Vaka ñandy.
- Ryguasu ñandy.
- Manteca.
- Crema de leche

Mba'épa ojapo ko'a tembi'u ñande retépe:

- Ome'ẽ ha oñongatu mbarete.



Nemandu'áke:



Oĩ tembi'ukuéra taha'e galletita, torta, mayonesa, tembi'u oñembochyrýva ha ambuekuéra, ko'avare hetajey ndojehechái ñandy ñande resa rupive, ojehe'apáguima ojejapokuévo.

Jajuhu avei ñandy heta tembi'úpe: pollo pirére, vaka ro'óre, tupi'a pytãngue ha menudenciakuérape, upévale iporã ojejesareko ko'ã mba'ére anítei oje'u heta.

Reikuaápa...



Ñandy mymbaguigua omoñepyrũ pya'eve mba'asykuéra, taha'e hipertensión, nomba'apo porãi ñane korasõ, pya'eve ñandekyra ha mba'e. Upévale iporãve jaiporu ñandy ka'avoguigua.



2- Amboysí tembi'ukuéra ha'úva jepi ko'ëko'ëre.
Rambosa - rambosa jo'a - karu - merienda ha cena

Ambohováí ko'ã porandu:

- a) Nde piko re'u tembi'ukuéra oíva guive atykuérape.
- ã) Mba'éichagua tembi'u piko re'u hetave jepi.
- ch) Mba'éichagua tembi'u piko tekotevẽ re'uve ko'ëko'ëre.

3-Ahai "Héë" térã "Nahániri". Ahaíramo "Nahániri", amombe'u mbykymi mba'érehepa.

a- Tembi'ukuéra oíva cereal, tubérculo ha chuguigua ñanepytyvõ oñemboty pya'eve hağua umi herida, avei ñane pytyvõ ani hağua jaguereko infeccion.

(.....) Mba'érepa.....

ã) Pe harina de trigo, panificado, fideo, sémola, harina avatiguigua, fariña ha aramirõ, ningo tembi'u cereal ha tuberculokuéraguigua.

(.....) Mba'ére.....

ch- Yvakuéra oipytyvõ ñande retépe omba'apo porã hağua ñane intestino ha opreveni hağua pe estreñimiento.

(.....) Mba'ére.....

e- Mba'e he'ëva ñanepytyvõ hesãi hağua ñande pire, ñande resa ha avei umi tehído ñande retepegua.

(.....) Mba'ére.....

ë- Oí ka'avo ikatúva ja'u ipýra.

(.....) Mba'ére.....

g- Yvakuéra ningo ñanepytyvõ ñane kangue ha ñane rãi imbarete porã hağua.

(.....) Mba'ére.....

ğ) Tekovekuéra ombyaíva chupe kamby, ikatu hoy'u yva rykue térã y kamby rekovia.

(.....) Mba'ére.....

h- Tembi'ukuéra ñanepytyvõva jakakuaa hağua, ñande tehidokuéra oñeforma ha oñemyatyrõ hağua ningo oñemohenda so'o apytépe, legumbre ikáva ha tupi'akuéra.

(.....) Mba'ére.....

i- Menudenciakuéra taha'e chinchulín, mondongo, iñapytu'üngue; ha umi embutido taha'e butifarra, pancho, chorizo, mortadela, tekotevẽ ja'u ko'ëko'ëre.

(.....) Mba'ére.....

ĩ- Ja'uetereíramo dulcekuéra ñane rãi pya'eve oñembyaikuaa avei ñane rãimbirakuéra oñembyai.

(.....) Mba'ére.....



4- Jajapo aty ñamba'apo hağua, peteĩ aty oiporavóta peteĩ tembi'u aty ha jajapóta ko tembiapo:

a- Ñamoñe'ẽ momarandu tembi'ukuéra aty rehegua jaiporavova'ekue,

ã- Jajapo esquema ñaguenohẽvo temimo'ã iñimportantevéva ha upéi ñamombe'u ñane irũngúrape.

ch- Ñamombe'u ñane irũngúrape mba'éichagua tembi'úpa oĩ pe aty roiporavova'ekuépe ha mba'éichapa oipytyvõ ñande retépe.

e- Ñamombe'u mba'éichagua tembi'úpa ja'uva'erã ko'ëko'ëre.

Nemandu'áke:



Akaru resãi hağua ko'ëko'ëre ha'uva'erã tembi'u oñemohendáva umi 7 atýpe che rete hesãi ha omba'apo porã hağua, avei agueropu'aka hağua mba'asy.

Pe ñemomýi térã actividad física tekotevẽ ojejapo ko'ëko'ëre ñane resãi hağua; oimeraẽichagua deporte iporã japractica, jaha gimnasiope térã ñasẽ jaguata. Ñemomýi térã actividad física iporãta ojejapóramo 3 jey peteĩ semanape, 30 aravo'i aja. Péicha ojejapóramo ñacontroláta ñande peso ha mba'asykuéra hérava crónica ikatúta oñepreveni, umi cardiovascular ha hipertensión avei.





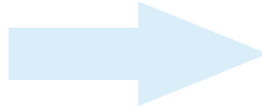
Mba'épa jaikuaa jeka'u, jepita ha ambue drógagui



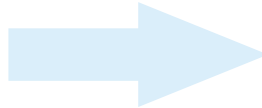
1- Aty'ípe, ñañemongeta ko'ã mba'e ojegueroviávare ha jahai pa'ũ nandípe mbohovái ñandéve ġuarã oĩ porãva.

Ojegueroviáva:

- Tekovekuéra cervezante omboy'úva ndoikomo'ãi chuguikuéra alcohólico térã alcohólica.
- Arapokõindy pahápente ojey'úramo bebida alcohólica ndojapomo'ãi mba'eve ivaíva.



.....
.....



.....
.....

2 - Ñamombe'u ñane irũnguérape mbohovái jahaiva'ekue



Aikuaa hağua

Alcohol, jepita ha ambuekuéra droga

Pe alcohol ha jepita ningo droga heta tapichápe ombohasýva. Ko'ã sustancia, ha'éramo jepe legal, maymáva apytépe py'ỹiete oje'éva ojeipuru hağua, ogueru hendive mba'asy ombyaíva máva oipurúvape, hogaygua ha maymáva oikóva peteĩ távape.

Tekovekuéra ndoguerekóiva gueteri 18 año oñepyrũramo omboy'u bebida alcohólica térã opita, heta mba'e vai voiete oguerúta hekovépe ġuarã, hete okakuaágui ohóvo gueteri, iñapytu'ũ ikyrỹi gueteri, péicha avei pe hígado ha páncrea.

Oĩ avei ambuéichagua droga hérava marihuana ha cocaína, ombyai vaietéva tekovekuéra rete, umíva ndaikatuvéimava okuera héra upévare irreversible.

3- Ñambohovái porandukuéra:

- a- Pe alcohol piko ombyai joja kuña ha kuimba'épe. Mba'érepa.
- ã- Alcoholismo ha'e mba'asy mitãrusukuérante oguerekóva. Mba'érepa.
- ch- Ambuekuéra droga jeipuru ivaive alcohol ha jepitágui. Mba'érepa.
- e- Mba'éichapa oñemboguapy umi medio de comunicación alcohol ha ambuekuéra droga jeipurúpe.

4- Amoñe'ë ko'ã ñe'ëjoaju, ahai X tekotevêhápe, oĩ porãramo térã oĩvaíramo ha amombe'u mba'érehepa.

Héë Nahániri

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Drogakuéra oporombohasy. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Jepita ndaivaietéi droga jepurúgui. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ja'úramo bebida alcohólica nombyaíri ñande rete. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ñane irũnguéra heta jey ñane myaña jaipuru hağua droga. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Umi medio de comunicación: televisión, prensa ha radio omosarambi marandu ojeipuru hağua droga. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Marihuana nombyaíri ombyaiháicha pe cigarrillo. |



5- Aty'ípe, ñamoñe'ë ko tembiasa ha upéi ñambohovái porandukuéra.

Edgar ndoguerohorýi jepita, iñangirũnguéra katu he'i jeyjey chupe opita hağua. Ipahápe ha'e opita.

- Mba'érehepa Edgar opita.
- Mba'épa ojapo hese iñangirũnguéra.
- Mba'épa nde rejapóne nde Edgar ramo.



6- Che rogaygua ndive, rojesareko televisión rehe ha rohai umi anuncio publicitario omoherakuáva alcohol ñemboy'u ha ambuekuéraichagua droga. Nahesa'ỹijo umi anuncio ha ñambohovái ko'ã porandu:

- Mba'éichagua marandu ombohasa umi anuncio jaiporavova'ekue.
- Mba'éichapa ko'ã anuncio oipytyvõ oñemboy'u hağua bebida alcohólica, jepita ha ambuekuéra droga jeipurúpe.
- Mba'épa ojejapova'erã ko'ãichagua publicidad renondépe.

7- Amombe'u che irũnguérape tembiapo ajapova'ekue che rógape.

Mbo'epy aty III

Añangareko che rete rehe

4°

Grado
EEB



Mba'épepa ikatupyryva'erã temimbo`ekuéra:

- Ojapo umi mba'e tekotevëva ojeipuru porã haġua umi mba'e oipurúva electricidad.
-
- Ojapo umi mba'e ojejaporaëveva'erãva ojesokorre haġua okorreva'ekuére electricidad ha kuarahy aku ombyaiva'ekuépe.



Descarga eléctrica

1. Ajepy'amongeta ha ambohovái

- Mba'emba'épa umi oikóva electricidad rupive oíva mbo'ehaópe.
- Mba'éichapa ñañangareková'erã jaiporukuévo umi oikóva electricidad rupive.



Aikuaa haġua

Añangarekova'erã che jehe aipurukuévo electricidad.

Okorréramo ñanderehe electricidad ikatu ñanembohasyete térã ñandejuka voi, upeváre jajesareko porãva'erã jaiporukuévo umi mba'e oikotevéva electricidad rehe. Avei jajapova'erã oje'ehaichaite mba'éichapa ojeporuva'erãha umiva.

Upévare tuichaiterei mba'e pe jaikuaauka mba'éichapa ojeporuva'erã, mba'éichapa ñañangarekova'erã instalación ha mba'éichapa ojeporuva'erã umi mba'e oikotevéva electricidad rehe.



Jaipurukuévo umi mba'e oikotevéva electricidad rehe ñañangarekova'erã:

- Ani ñaime pynandi jaipurúta jave umi mba'e oikotevéva electricidad rehe jepe nahe'oiramo yvy.
- Ani oñemoĩ baño-pe jajahuha ypýpe enchufe, pukoe ha mba'e.
- Jajaho'iva'erã umi enchufe ñande rógape katuete jaguerekóramo mitã michíva.
- Ñande rete hykuéramo ani ñanchufa mba'eve.
- Ñadesenchufava'erã opa mba'e ñamyatyrōtaramo. Ko tembiapo ndaha'etí mitã ojapova'erã.





2- Ajepy'amongeta ha ambohovái:

- Mba'érepa chery'ai javerõ namyandýiva'erãi licuadora.
- Jaguerekóramo ñande kypy'y térã ryvy mba'épa jajapova'erã ani hağua okorre hese electricidad.

3- Ñamombe'u umi tembiapo ikatúva ojapo kakuaávante.

4- Amoñe'ẽ ko káso ha ambohovái porandukuéra.

Pedro, peteĩ mitã oguerekóva 8 ary ha'e oiko isy ha itúva ndive Luque-pe. Opa ára oğuahẽvove mbo'ehaógui hy'aipa ha ipo hykuére omyandy ventilador oñembopiro'y hağua.

Ajepy'amongeta ha ambohovái:

- Mba'épa ikatu ojehu Pedro-pe.
- Mba'epa eréne Pedro rembiapóre.

5- Jahai ñahekombo'e hağua mba'éichapa ojeporuva'erã umi mba'e oikotevëva electricidad rehe. Upéi ñamohenda opa henda rupi.

Nemandu'áke...



Oñemba'apótavove oñemyatyrõ hağua opa mba'e electricidad rehegua térã oñepytyvõ hağua **electrocutado** pe oñembogueva'erã katete electricidad, ndojejuhúramo pe llave general peteĩ vyra he'õ'ýva térã gómape ojeipe'ava'erã electrocutádope electricidad gui.



Electricidad

1- Ajepy'amongeta ha ambohováí:

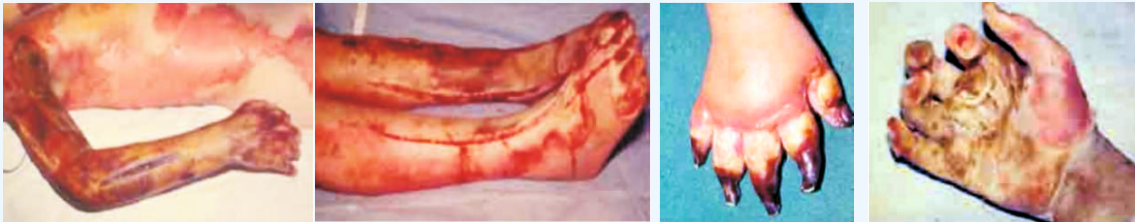
- Ikatúpa ñahendu pukoe auricular rupive jajahu javérõ. Mba'érepa.
- Mba'épa umi mba'e ndohasáiva rehe electricidad. Mba'erãpa ojeporu.



Aikuaa hağua

Kóicha jajapokuaa primeros auxilios

Mba'e jajaporaëvéva'erã oĩramo hasýva térã oñeaccidentáva ojequeraha peve Centro de Salud térã hospitalpe oje'ehína Primeros auxilios.



Electrocución

Accidente ikatúva oiko ñane rembiapohápe, mbo'ehaópe térã ñande rógape okorrévo ñanderehe electricidad opa mba'e rupive oje'ehína electrocución. Ko accidentepe electricidad ojepyso ñande rete rehe opavave tehídore, upéva rupi ñanembohasyete ha ivaivéramo ñandejuka, jepe ndajahecháiramo ñande pirére mba'evaieterei.

Ñande rete niko ombohasa electricidad yvy peve. Upéicha ojepyso opavave tehído rupi, péicha rupi ikatu ombohasyete térã ojuka mávape paro cardio respiratorio rupi.

Pe corriente eléctrica oike ha oséva ñande rete rupi ikatu ñandereity, nañañeñanduvéi ha avei nañanepytũheivéi ndotytyivéi peve ñane korasõ.

Mba'épa ojejapova'erã oĩrõ electrocutado.

Ñepyrurã oñemboguejyva'erã pe llave general térã oñedesenchufava'erã anive hağua pe máva rupi ohasa electricidad ha upévave ñañangareko pe electrocutadore. Ko'ã mba'e ndojejaporavéiramo ikatu pe oipytyvõsévare okorre avei electricidad. Ko'ã mba'e natekotevéi ojejapo ho'ávare rayo.

Oĩramo electrocutado alta tensión rupive, ndaikatumo'ãi ojeja hese 20 metro jey. Ko'ã kásope ojejerureva'erã ambue omba'apovavoi upévape ha Andepe tomboque pe electricidad.

Rayo ho'árõ máva ári, ikatu avei ojuka ichupe.

Avei, ndojeikuaáiramo mba'épa ojejapota ko'ã kásope oñehenóiva'erã umi ojapokuaávape reanimación.



2- Ñambohovái atýpe:

- Mba'épa he'ise primeros auxilios.
- Mba'épa jajova'erã oĩramo peteĩ electrocutado.
- Mba'épa jajapova'erã ñepyrũraite oĩramo peteĩ electrocutado.
- Peichahágui oĩramo electrocutado oguerékóva paro cardiorespiratorio, mba'épa jajapova'erã.

3- Mbo'ehára pytyvõ rupive ñaha'ã mba'épa jajapova'erã oĩramo peteĩ electrocutado.

4- Jajapo afiche oporohekombo'éva ani hağua avave ojeelectrocuta ha ñamoĩ opa henda rupi mbo'ehaópe.



Insolación



4°
Grado
EEB

1- Ñambohovái ko'ã porandu:

- Mba'épa jahecha ta'angápe.
- Ára hakúpepa mba'e aravópe naiporãi ñasẽ kuarahýpe.
- Mba'éichagua aópa ñamondeva'erã arahakúpe. Mba'érepa.
- Mba'éichagua tembi'úpa ja'uva'erã hakuete jave.



Aikuaa haḡua

Insolación

Arahaku jave niko insolación pe mba'asy hetavéva oĩvahína.

Jajapóramo opa mba'e okápe, jaharõ playape hakuve jave, ndajay'uíramo oikotevéva ñande rete ha nañañemo'áiramo kuarahýgui, ikatu ñanderasy insolasióngui.

Mávapa umi ikatuvéva oñeinsola.

Umi oñangarekoveva'erã ijehe ani haḡua oñeinsolahína: tuja térã ḡuaiḡui, mitã ha máva ikyráva. Oiporuva'erã hikuái ao vevúi isa'y kangymíva, oĩva'erã kuarahy'ãme ha noñeñemomyiguasuiva'erã kuarahy akúpe.

Upéva ndahe'iséi ko'ávante ikatuha oñeinsola, oĩmera'ëva noñangarekóiva ijehe avei.

Mba'épa ikatu jajapo ani hağuatei ñañeinsola

- Ñaíva'erã ipiro'yhápe
- Jaiporu ao vevúi ha sa'y kangýva.
- Nañasētereiva'erã kuarahýpe ha ñasētajavéramo nañasēiva'erã asajete ha ka'aru.
- Ja'uva'erã tembi'u he'ë jukýva ñame'ējey hağua ñanderetépe juky osēva chugui.
- Ndaja'úiva'erãi bebida alcohólica avei pohã ñasē aja kuarahýpe.
- Ñañangareko porãva'erã mitã ra'y ha mitã rehe.
- Ndajakéiva'erãi kuarahýpe.
- Jay'u hetáva'erã ha hetave, ñamomyivéramo ñande rete.
- Jaheka tenda piro'y japutu'umeme hağua.
- Ani ñamba'apoiterei kuarahy akúpe.
- Ñamba'apótaramo, ñañeha'áva'erã jajapo pyrarevete térã ka'aruete, ani pe hakuve jave.
- Ndajaiporuiva'erãi colonia anítei opyta ñande pirére mancha.
- Jaiporuva'erã protector solar ani hağua ñanderapy kuarahy.

Mba'éichapa ojehechakuaa máva oñeinsolaha:

Opáicha ojehechakuaa ha katu umi ojekuaavevahína:

- Ikane'õ ha hi'yuhéi
- Ohechavaipavaicha
- Ity sa'yjuete
- Ipire ypipaite
- Iñakãnga'u
- Ikangy, ipy'ajere, iñakãrasy
- Ikorasõ perere ha ipytuhẽ asy
- Iñakãnundu
- Ivaivéramo okonvulsiona ha noñeñanduvéi

Mba'épa jajapova'erã oĩramo oñeinsoláva.

Oñeinsolava'ekue oñeñandúgueteriramo ñaporanduva'erã ichupe mba'éichapa héra jahechápa ombohováí.

1. Ñamoĩva'erã ichupe kuarahy'ãme.
2. Ñamboi.
3. Ñamoĩ trapo he'õ térã hielu hete rehe.
4. Ñambo'y'u oñeñandúgueteriramo térã suero ojeidrata hağua.

Noñeñanduvéimaramo nañambo'y'uiva'erái ikatu ojahoga, ñamoñenova'erã iyyva asu ári, iñakã yvate peichahágui ovomitáramo anítei ombojahoga ichupe.

Mba'épa jajapova'erã oĩramo oñeinsoláva.



2- Atýpe jajepy'amongeta ha ñambohovái:

- Mba'épa umi mba'e jajapova'erã ani hağua ñañeinsola.
- Mba'épa umi mba'e jajaporaëva'erã oĩramo máva oñeinsoláva.
- Mba'épa jajapova'erã pe oñeinsoláva oĩramo inconsciente.



3- Amboysýi po mba'e ohechaukáva insolación.

4- Mbo'ehára pytyvõ rupive ñaha'ã mba'épa jajaporaëva'erã jahechárõ máva oñeinsolárõ.

5- Jajapo kartel ha afiche ohekombó'eva ani hağua avave oñeinsola ha ñamoĩ opa henda rupi mbo'ehaópe.

Mbo'epy aty IV

Mba'éichapa oĩ che rete

4°
Grado
EEB



Mba'épepa ikatupyryva'erã temimbo'ekuéra:

- Oikuaa mba'eichagua ha mba'erãpa umi rete ñemomýi ndahasyivéva.
- Omomyikuaa hete ojavokuévo ko'ã mba'e: omokarapã ha oipyso hete (ijyva, hetyma ha iku'a), oñembojere, ou ha oho (ijyke, hapykue ha henonde gotyo) ha yvate rupi jejupi.
- Ojapo umi ñemomýi oñembohete aku hağua ñembosarái rupi.



Ñamomyĩrõ ñande rete ñaneresãive

1- Ajepy'amongeta ha ambohovái:



Mba'épa oiko nde retégui epyvoívo pelóta rehe. Ha emombóramo. Ndéve ġuarãpa tuicha mba'e nde rete ikatúva ojapo umi mba'e ejapokuévo. Tuicha mba'épa umi ejapóva epopo, eguata ha eñani jave. Mba'érepa.



Aikuaa haġua

Ñañemomyĩ

Ñai guive ñane sy ryépe ñañemomyĩma ha ñasẽ rire upégui avei, umíva ñanepytyvõ ikatu haġua jaikuaauka ñaikotevêva ha jaipotáva, ñamomyĩ ñane juru ikatu haġuáicha jakaru, ñamomyĩ ñande po jahechaukávo peteĩ mba'e, japuka, ha ñandetuichavévo jahávo ñañemomyikuaave ha jaguata, japopo, ñañani ha jajapo hetave mba'e.

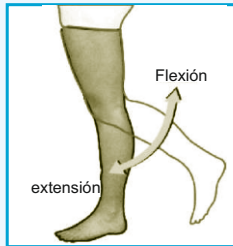
Ñande rete ikatu ojapo hetaichagua ñemomyĩ ñane músculo, kanguekuéra, sistema nervioso ha ambue ñane organokuéra rupi. Upéicha rupi ikatu ja'e pe ñemomyĩ rupi ñande rete ikatu ou ha oho ambue hendápe térã omoambue oĩháicha.

Ñanepytyuhẽ térã ñane korasõ otytýi jave ñande rete oñemomyĩ ñañandu'ỹre, umívape oñembohéra ñemomyĩ involuntario, ñande ndikatúigui ja'e jajaposépa térã nahániri.

Ambue ñemomyikuéra: jyva ñemopu'ã, jeguata, jepopo ha ambuéva oñembohéra ñemomyĩ voluntario, ñande ikatu rupi jajapo jajaposevovénte.

Umi ñemomyi voluntario ikatúva jajapo ñande rete pehẽnguekuérape ha'e:

a) Flexión ha extensión



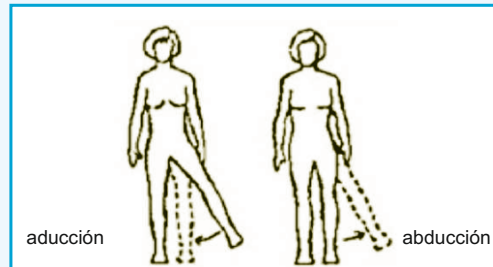
ã) Rotación



ch) Circunducción



d) Abducción ha aducción



Umi actividad física térã deportivakuéra jajapo ñamomyi rupi ñane rete. Upéicha, ñañani jave ñañemomyi heta hendáicha, umíva apytépe oĩ:



Jyva ñemomyi

Ñamokarãpa ñane retyma

Py ñemomyi

Iporã niko ñande rete ñamomyiramo, ko'ã mba'e rupi:

- Ñanepytyvõ ñaikũmby hağua ha jajapo hağua umi actividad física, deportiva ha recreativa.
- Oipytyvõ oiko porã hağua ñane kangue, ñande ro'o ha ñane sistema nervioso.
- Oipytyvõ ani hağua oñembyai ñande ro'o ha ñane kangue ojoajuha.

Jajapova'erã heta ñemomyí jaipurukuévo opa ñande rete pehënguekuéra (ajúra, ati'y, jyva, pyapy, ku'a, tenypy'ã, pytasã), jajapova'erã 8 térã 10 jey umi ñemomyikuéra. Iporãva'erã jajapóramo opa árape peteĩjeýnte jepe, jajapo mboyve peteĩ actividad física, deportiva térã recreativa, avei ikatu jajahu mboyve.



2- Amoha'anga ajapo jave peteĩ ñemomyí ajaposéva ha ahai mbykymi mba'emba'épa ajapo. Upe rire ahechauka che irũnguérape che rembiapokue.



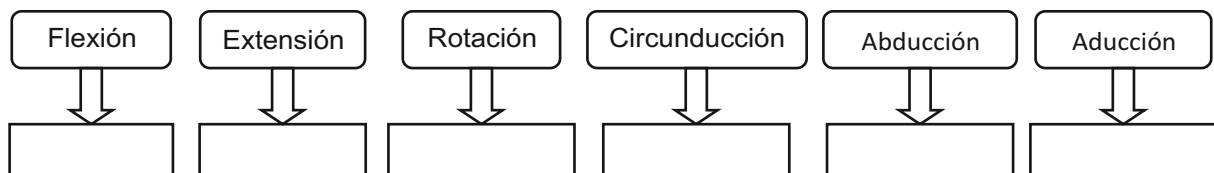
3-Ajapo peteĩ cuadro ojehechaukáva rehegua ha ambojoavy:

Ñemomyí voluntario	Ñemomyí involuntario

4- Ahai ÑV ha'éramo ñemomyí voluntario ha ÑI, ñemomyí involuntárioramo.

Korasõ tytyí	(.....)	Juru ñemomyí jakaru hağua	(.....)
Digestión	(.....)	Cuerda ári jepopo	(.....)
Pelóta ñemombo	(.....)	Pytuhẽ	(.....)

5- Ahai mba'e pehẽ ñande rete rehegua ikatu ojapo ko'ã ñemomyí.



6- Añembo'aty che irũnguéra ndive rojapo hağua ko tembiapo mbo'ehára Educación Físicapegua ndive.

Tembiapo 1^{ha}

Opa aty oiporavova'erã peteĩ ñemomýi ikatútava ojejapo, ha avei, ohesa'ỹijova'erã mba'eichaguápa ha mba'e rete pehẽpa oñemomýita upéva rupi.

Tembiapo 2^{ha}

Umi atyeguakuéra ojavova'erã upe ñemomýi, ojapo porã meve opavavéva.

Tembiapo 3^{ha}

Peteĩ atyegua omombe'uva'erã ambue atykuérape mba'éichagua ñemomýi oiporavo hikuái ha mba'e pehẽ rete reheguápa ojeipuru upeva'erã, ikatu hağuaícha opavavéva ojapo upe ñemomýi.

Tembiapo 4^{ha}

Omombe'upa rire opa atyegua mba'épa ojapo hikuái, ambohovái che kuationhaípe ko'ã porandukuéra:

Mba'éichapa añeñandu ajapohápe ko'ã mba'e. Mba'érepa.

Mba'épa upe hasyveva'ekue chéve ajapokuévo. Mba'érepa.

Mba'épa ajapo ikatu hağuaícha ambohasa umíva.

Avy'ápa amba'apokuévo atýpe. Mba'érepa.

Mba'épa che ajapo che atýpe ikatu hağuaícha ojejapo pe tembiapo.



7- Che rogayguakuéra ndive aikuaa opa mba'e articulaci3n rehegua, ikatu hağuaícha ajapo ko'ã mba'e:

a. Mba'épa.

ã. Mba'erãpa jaguereko.

ch. Amoha'anga ñande rete ha ahechauka ipype articulacionkuéra.

Ahechauka che irũnguérape ajapova'ekue.

Chemandu'a hağua:



Ñemýi rupi mymbakuéra ha ñande avei ikatu jajapo heta mba'e, ha umíva rupi ikatu jaikove.



Ñanomýi porã ñande rete



1- Mbo'ehára ñanepytyvõ ikatu hağuaícha ñañemomýi opaichagua tembiapo ha ñembosarái rupive.

Reikuaápa...



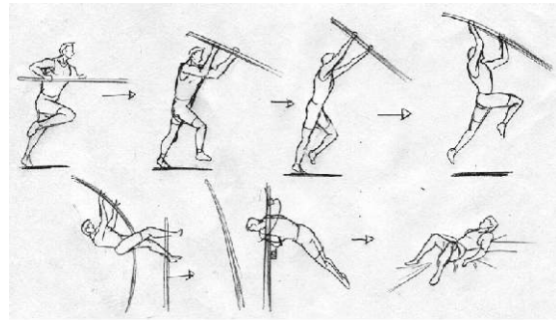
Ejapokuévo peteĩ actividad física térã epracticáramo peteĩ deporte nde rete ikatu ojapo heta ñemomýi oipurukuévo opa pehẽngue nde rete rehegua.

4°
Grado
EEB

a- Flexión ha extensión

- **Ñamba'apóvo bastón reheve:**

Ñañembo'yhápe, ñañakambype'a, ñañekarama peteĩ bastón ru'ãngue rehe ñande pópe (ñande po mbyte ñamoĩ yvate gotyo), jaguerahava'erã pe bastón ñande pyti'a peve ha upe rire ñamboguejyey jaipysopa peve ñande jyva.



- **Ju'ijepopo:**

Japopo yvate porã mokõivéva ñane retymáme ha upe rire ja'a jaguapyhápe ñande pýre ha ñande po ñamoĩ yvýre.

Ikatu ñamoambue

Japopo rire ikatu jaguata'imi ha japopojey.



Pelóta ñemombo:

Ñamboyke ñande rete ñane renonde gotyo, ñañakambype'a ha ñamombo pe pelóta ñane renonde gotyo.

Ikatu ñamoambue

Jajapo peichaite, ha katu ñambohasakuaa avei ñane irũme oĩva ñande rapykuépe.

- Ñarrema

Jajapo hağua ko tembiapo ñañembyatyva'erã 5 ñane irũnguéra oiko hağua aty'i, ñañemoĩva'erã ojoapykuéri ha ojováre, ha jaguapy yvýpe.

Umi oĩva tenondete oñekarãma porãva'erã ojopóre ha umi oĩva tapykue oñekarãmava'erã umi henonderãme oĩva ati'y rehe. Mbo'ehára he'ívo ve opavavéva oñepyrũva'erã omýi henonde ha hapykue gotyo, omokarapã ha oipysokuévo hetekuéra.

Osẽ tenonde pe aty oñekarãma porãva ojuehe, avave opoi'ỹre ojuehegui.

- Yso

Jajapo aty'i ñaihápe 4, ñañemoĩmbaite ojoapykuéri ha jaguapy ñandepy rehe.

Ikatúva guive oñekarãmava'erã iñirũ pytasã rehe, upe rire oñepyrũ hağua omomyi upe yso jajapova'ekue, tenonderã ñamomyi ñane retyma ha upe rire ñane rumbý.

ã- Rotación

- Ñamomyi ñande rete pehẽnguekuéra

Ñañembo'yhápe, ñañakãmbype'a ha ñamoĩ ñande jyva ñande yképe, ikatu ñamomyi ñande rete pehẽnguekuéra:

- Ajúra: ñamomyi ñande akatu gotyo ha upe rire ñande asu gutyo.

Ikatu ñamoambue

Ikatu ñamomyi michĩmi ñande ati'y pevẽnte, ñamañakuévo yvy térã yvate gotyo.

Ati'ykuéra: Ñamomyi ñande ati'ykuéra ñane renondégui ñande rapykue gotyo ha upe rire, ñande rapykuégui ñane renonde gotyo.

Ku'a: Ñamoĩ ñande po ñande ku'ápe ha ñambojere ñande ku'a ñande akatúvagai ñande asu gotyo ha upe rire, ñande asúgui ñande akatúva gotyo.

- **Pytasã:** Ñamoĩ peteĩ ñande py púnta yvýpe ha ñambojere hyepýguio oka gotyo ha upe rire, okáguio hyepy gotyo. Jajapova'erã upeichaitejey ambue ñande pýpe.
- Jajapokuévo kora: Jajapo aty'i ñaĩhápe 2 ha jaguapy yvýpe ojaváre, ñamopu'ã ñande py ñane renypy'ã yvatekuépe. Avei, ñamoĩ ñande jyva ha ñande po yvýpe ikatu haġuáicha jajejoko.
Ñambojere ñande py hyepýguio oka gotyo.

ch- Jajere

- **Jajere ha jajere rruédaicha...**
Ko ñemomýi jajapo haġua ñañembo'yva'erã ha ñañakamby ha ñande po ñamoĩ ñande ku'ápe. Upe rire, ñambojere ñande ajúra akatúva ha asu gotyo.
- **Jajere ha jajere**
Ñambojere ñande rete ñande pyta rehe ñande asu ha upéi ñande akatu gotyo.

Ikatu ñamoambue

Nañambojerepaitéi ñande rete.

- **Japopo ha jajere**
Japopo ha ñamboja ojeuhe ñande py ikatu haġuáicha ñaġuahêta jave yvýpe jajere. Ikatu jajere ñande asu térã ñande akatu gotyo.

Ikatu ñamoambue

Jajere michĩmínte ñaġuahêta jave yvýpe.

e. Traslación

- **Oñekonheláva :**
Jaguatava'erã opa gotyorei ha mbo'ehára he'ívove "Congelados" japytapaite ñaimehaichaite. Upe rire, mbo'ehára he'ívove jahajey, ikatu ñañemomyijey.

Ikatu ñamoambue

Ikatu'yva opytaite oñekonhelaramoguáicha omyakãta ñembosarái. Ikatu ñañemomýi japopohápe ñane renonde térã ñande rapykue gotyo.

- **Jaguata ñande py púnta rehe**
Ñande rete jaipysohápe jaguata opa rupirei ñande py púnta rehe.

Ikatu ñamoambue

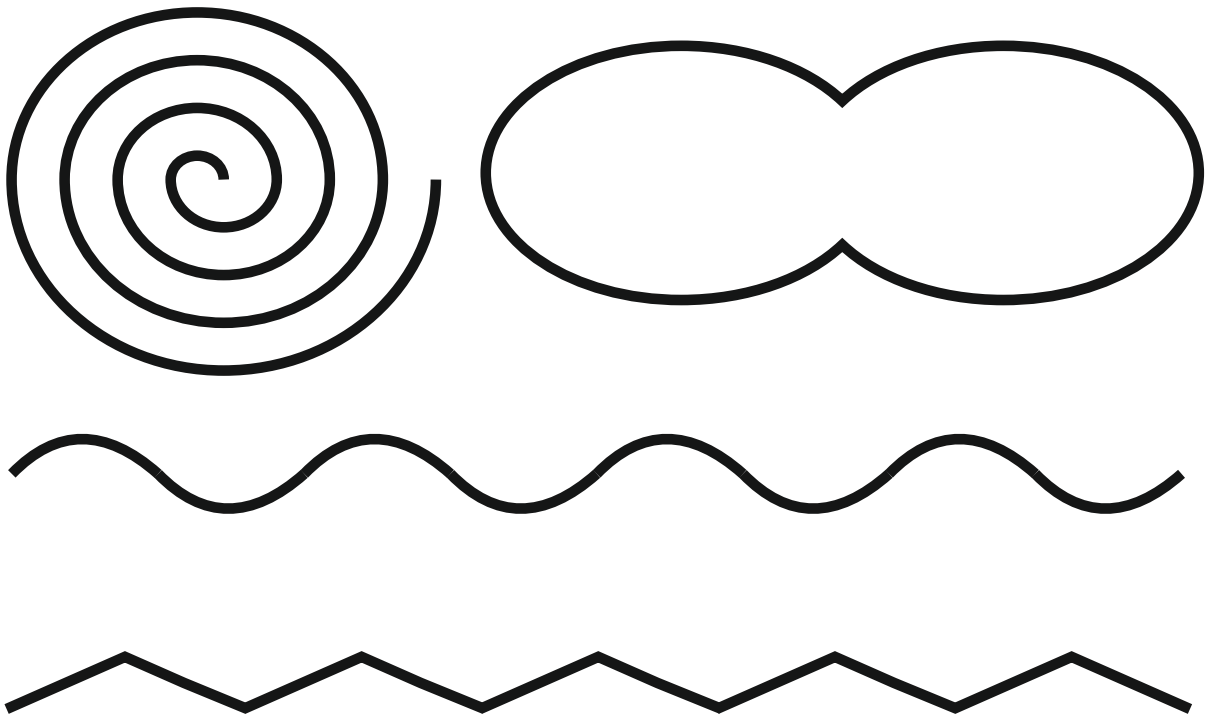
Ñañemoĩhagueichavoi ha katu jaguata ñande pyta rehe ha upéi ñapoñyhápe.

- Ñamomyi ñande rete

Ñamoha'anga heta mba'e yvýpe, ikatu zig-zag, karapã, espiral ha papy 8 tuicháva, ikatu hağuaícha jaguata hi'arikuéra.

Ikatu ñamoambue

Ikatu japopo, ñañani, ñapyrũ hatã ha ambuéicha jahasa umi ta'anga ári.



Ikatu ñamoambue

Jajapokuaa peteĩ apu'a, upeva'erã jajapo umi ta'anga jajapokuévo peteĩ cuadro tuicháva. Upe rire, ikatúma jahasa umíva ári.

☒ Japopo peteĩ ñane retymáre:

Jajapo aty'i ñaĩháme 4. Opavave ñañemoĩva'erã peteĩ línea rire ojehaíva yvýre (ojepurúva oñese hağua) ñañemoĩkuévo tysýipe.

Ñañemoĩ péicha:

- Peteĩ ñande py jagueraha ñande rapykue gotyo.
- Ñane irũ oñemoĩ ñande rapykuéri ha ojoko ñane pytasã.
- Ambue ipópe, ñane irũ oĩva ñande rapykuépe oñekarãma ñande ati'ýre.

Atykuéra oĩ rire oje'eháicha ha mbo'ehára he'i rire, ñañepyrúva'erã japopo ñağuahẽ hağua pe línea oñeğuahẽhame, oĩva 2m pe línea oñesẽhągui.

• Jajapo vagón:

Ñañemoĩ aty'i ñaĩháme 5, ñañembo'ypa tysýipe pe línea oñesẽha kupépe.

Oĩva tenondépe oñaniva'erã pe línea ñeğuahẽha meve, upe rire oujeyva'erã ha opoko iñirũ opytava'ekue tenonde póre, ha péicha opavave oñani meve ojejapova'erã.

Osẽ tenonde pe aty oğuahẽraévéva pe línea ñeğuahẽme ha opytapa oñondive ojapo hağua vagón.

ẽ- Lateralidad

• Ñane retyma mbyky

Japopova'erã peteĩ ñane retyma ári ha ambuéva jagueraha hapykue gotyo upe rire japopojeý ambuéva ári.

Ikatu ñamoambue

Japopo peteĩ ñane retyma 'ári ha ambuéva jagueraha ñane renonde gotyo, ñamboja ñane pyti'áre.

• Jajapo kora

Ikatu ñañembo'y térã jaguapy, jaipysó ñande jyva ha jajapo kora tuicháva jahai'ýre, peteĩteĩ ñande jyvápe.

• Pelóta jepoi

Ñañembo'y ha ñañakambype'a, ñañekarãma peteĩ pelóta rehe ha ñande po asúpe ñamombo mbeguekatu yvy gotyo ha jajokojey ñande po akatúpe.



2- Jajapopa rire umi mba'e, jaiporavo 4 ñande mbovy'aveva'ekue ha jajapo ojejeruréva:



3- Ajapo ko'ã mba'e umi 4 tembiapo ajapova'ekuére:

Téra ha terajoapy:

- Ñembosarái térã ñemomýi réra
- Rete peñnguéra ojepuruva'ekue
- Mba'e ñemomýi ojejapo ko tembiapópe
- Avy'ápa ajapóramo ko tembiapo
- Hasyveva'ekue chéve
- Ajapova'ekue ikatu hağuaícha osẽ porã upe hasyva'ekue chéve



4- Jajapopa rire jahechauka ñane irũnguérape ha ñamoĩmba pe rincón Educación Física ġuarãvape.

Nemandu'áke:



Pe ñemomýi ha actividad física térã deportiva jejapo ou porã ñandéve, ko ã mba'épe:

- Jaikuaa porãve hağua mba'éichapa oiko ñande rete.
- Ñande rete oĩ porã jajapo hağua ambue mba'e hasyévama.
- Ñanepytyvõ ñane resãi hağua.
- Ñaĩve hağua ñane irũnguéra ndive.



Calentamiento

1- Ñasē korapýpe ha mbo'ehára ndive jajapo ko'ã mba'e.

a. Ambohovái añe'ėhápe ko'ã porandukuéra.

- Moõpa eñandu otytyiha ne korasõ.
- Eñandúpa otytýi jave hatãveha térã mbegueveha.
- Eñandúpa nde rete temperatura.

ã. Ñañembosarái "Jajehe'a"

- Jahechava'erã moõpa ñañembosaráita.
- Jaguatava'erã opa gotyorei ha mbo'ehára he'i hatã vove ñañembo'aty 3 ha 3pe, 5 ha 5pe térã 8 ha 8pe, pya'e porã. Ñañembyatypa rire ñane sarambipajey ha ñañepyrũjey jaguata opa gotyorei.

• Ñamoambue pe juego:

Ñañomoirũ atýpe jajapo hağuaicha ko'ã mba'e:

Mokõi ha peteĩ: ñamoha'anga ñande retépe tai H yvýpe.

Mokõimokõi: peteĩva ogueraháta iñirũme ijapére, upéi upevaháma ogueraháta japichápe ijapére avei.

Aty'i 5: japopo 5 jey, kururúicha.

Aty'i 10: jajapo kora ha japurahéi "sale el sol".

5 ha 7: ñañemoĩ ojoapykuéri, ñamoĩ ñande po ñane irũ ati'y ári, ñañesũ ha upéicha ñamýi 1metro rupi; jaheka ambue ñane irũme onaseva'ekue jasy ñande ñanasehaguépe avei. Che ro'o ha che kanguekuéra omýi ha omýi

Ndacheresaráiri:



Che pytuhēva'erã añembosarái aja. Upevarã, amoĩngeva'erã pe yvytu che tĩnguára rupi ha aguenohē che juru rupi.

Iporãitépa ...



Oĩramo ñane irũ ndoguerékóiva aty, jajerure chupe tañanemoirũ ñande atýpe.

Natekotevėi ñamboyke ñane irũnguéra hembývape. Iporãitéta niko jajapóramo oñondivepa ko tembiapo, upekuévo javy'a joa.

ch. Ajapopa rire tembiapokuéra ambohovái porandukuéra:

- Mba'éichapa eñandu ne korasõ otytyiha ejapopa rire umi actividad físicakuéra. Mba'érepa.
- Eñandúpa pe nde rete temperatura ojupiveha. Mba'érepa.
- Nembovy'ápa pe ñembosarái. Mba'érepa.
- Mba'épa pe hasyvéva ndéve ejapo hağua.
- Mba'épa ejapo ikatu hağuaícha osẽ porã ndéve pe hasyva'ekue ejapo.



Aikuaa hağua

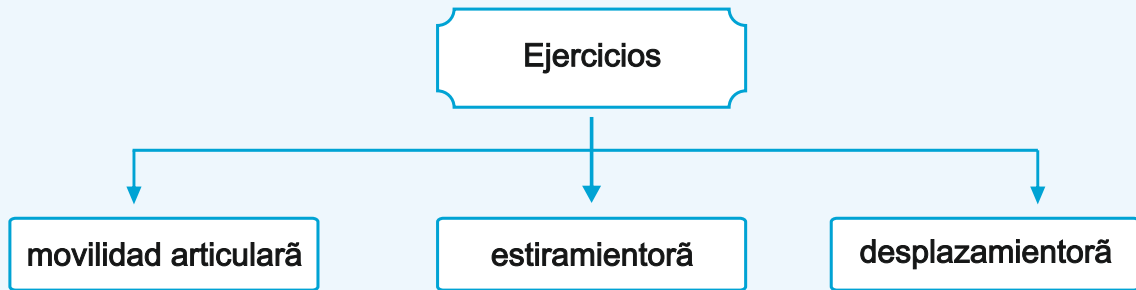
Calentamiento

Umi mba'e ojejapóva ikatu hağuaícha ñande rete oĩ porã jajapo hağua umi ejercicio físicokuéra hasyvéva térã japractica hağua peteĩ deporte, ani hağua hasy ñandéve mba'eve.

Pe calentamiento oikopaite ñande retére, ndaha'etí peteĩ pehẽrente, ha upéva rupi oiko ko'ã mba'e:

- Ñane korasõ omba'apo porãve.
- Pe tuguy oğuahẽ porãve ñande musculokuérape.
- Oĩ porãve pe nervio he'íva pe músculope oñecontraeva'erãha.
- Ñanepytuhẽ porãve.
- Ojupive ñande rete temperatura.
- Sa'ive ikatu jaguereko peteĩ lesión.
- Omba'apo porãve umi articulacionkuéra.

Oĩ hetaichagua ejercicio ikatúva ojejapo, omba'apopaite hağua ñande rete, umíva apytépe oĩ:



Heta mba'e jahechakuaava'erã jajapóta jave pe calentamiento;

Mboýpa hi'aréta

jahechakuaava'erã mboy tiémpopa jaguereko, aravo mbovyvéva ikatúva jaipuru niko 10 térã 15 aravo'i; ko tiempo ñamohenda porãva'erã jajapopa hağua ejerciciokuéra.

Umi ejercicio intensida

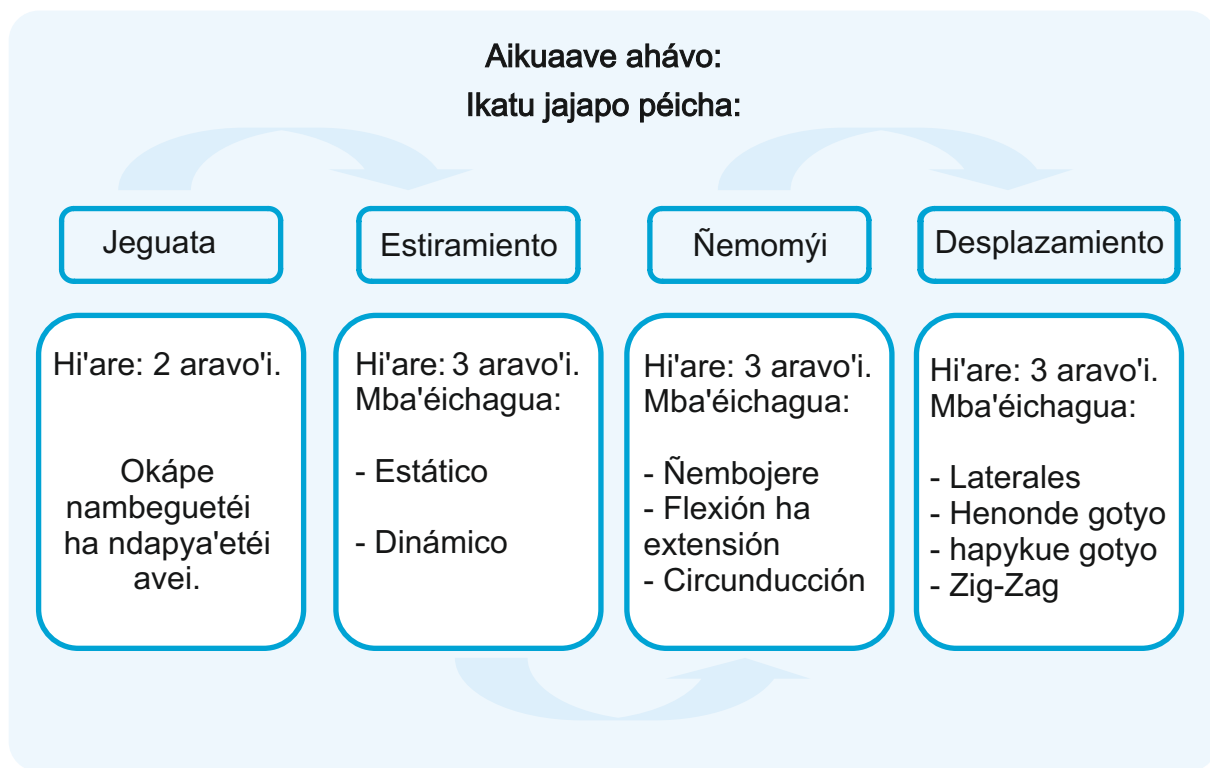
Ñañepyrüva'erã umi ndahasyvéivagui, ha upéi jajapo umi hasymievéva.

Ñepyrü

Ñande retepegua ñamomyipaiteva'erã, ikatu ñamomýiraẽ ñane akã, upéi ñande ati'y ha péicha jaha hese.

Pytuhẽ

Ejerciciokuéra pa'ũme ñanepytuhêva'erã hendaitépe, katuete.



2- Mbo'ehára ndive ñasẽ korapýpe ha jajapo umi ejerciciokuéra.

a- Ejercicio de estiramiento

- Ati'y ñemomýi:

Ñamoĩva'erã ñande rete péicha: ñañakambype'a, ñamoĩ ñande jyva ñande yképe ha ñane lomo derecho porã ñañepyrũ ñambojere ñande ajúra ñande asu gotyo ha upe rire ñande akatu gotyo.

- Ati'y ñemomýi:

Ñañemoĩ ñambojere hağuaícha ñande ajúra ha katu ñamomýi ñane ati'y ñane renonde ha ñande rapykue gotyo.

- Jahupi ha ñamboguejy ñande jyva

Ñamoĩ ñande rete ambue tembiapo jajapo hağua ñamoĩ haguéicha, ikatu avei, jaguapy. Jaipyso ñande jyva ñane renonde gotyo ha jahupi ha ñamboguejy. Jajapokuaa mokõivéva ñande jyvápe térã peteĩteĩme.

- Ikatu ñamoambue:

Ikatu jaguereko peteĩ bastón (typycha'ýva) mokõive ñande pópe ñañekarãma hu'anguéra rehe ha jahupi ha ñamboguejy.

- Pyapy ñemomýi:

Ikatu ñaĩ jaguapyhápe térã ñembo'yhápe. Ñambojere ñande pyapy okáguio hyepy gotyo ha upe rire, hyepýguio oka gotyo.

- Flexión ha extensión cadera rehegua:

Ñamoĩ ñande rete péicha: ñañembo'y derecho porã, ñañakambype'a ha ñande po ñamoĩ ñande ku'ápe. Jajaivy ñane renonde gotyo ñañemokarapã'ýre ha ñañemoĩ porãjey.

- Flexión ha extensión tenypy'ã rehegua:

Ñañembo'y ha ñañakambype'a, ñane lomo derecho porã ha ñande po ñamoĩ ñande ku'ápe térã ñande tenypy'ãme. Upéicha ñaflexiona ñane retyma ha jaipysojey, ñamopu'ã'ýre ñande py yvýgui.

- Pytasã ñambojere:

Ñañembo'y, ñamoĩ ñande jyva ñande yképe térã ñande ku'ápe ha upéicha ñamoĩ peteĩ ñande py punta yvýre ha ñambojere ñande asu gotyo ha upe rire ñande akatu gotyo. Jajapojoy upéicha ambue ñande py rehe.

ã- Ejercicio ñane renonde rehegua

- Jaguata jaguataháicha voi.

- Jatrota mbeguekatu.

- Ikatu ñamoambue :
Jatrota opa gotyo rei:

- Ñande renonde ha ñande rapykue gotyo.
- Ñande yke gotyo.
- Zig-zag
- Curvas
- Espiralcha

Chemandu'a haãua:



Umi ejercicio ikatu ojejapo 8 térã 10 jey.
Ikatu ojeipuru upekuévo pelota, cinta, bastón ha mba'e. Péicha avei ikatu remba'apo ne irũ ndive.

Umi pasokuéra ikatu:

- Mbyky térã puku
- Mbegue térã pya'e
- Py punta rehe
- Pyta rehe
- Py rembére

Ikatu ojejapo ambue mba'e avei:

- Jepopete
- Pyrũ hatã

Ko ejercicio ikatu ojejapo peteĩteĩ mokoĩmokoĩ térã aty'ipe, ikatuháicha.

ch. Ejercicio estiramiento rehegua

Ñañembo'y ha ñamboja ojeuhe ñane retyma, jahupi ñande jyva ha ñamoĩ oñondive ñande po.



Ñañembo'y ha ñamoĩ oñondive ñande po ñande rapykuépe, jagueraha ñane akã ñane renonde gotyo ha jajayvy ñamokarapã'ỹre ñane lomo.

Ñembo'yhápe jakrusa peteĩ ñande jyva ñande rete renondépe, ambue ojopy'imi aja, upévape.



4°

Grado
EEB

Ñañembo'yhápe ñaflexiona
peteĩ ñane retyma
jaguerahakuévo ñande
rapykuépe ñande pópe.



Ñañembo'yhápe jakrusa
peteĩteĩ ñande jyva ñane
akã kupépe.

Ñañembo'yhápe ñañakambype'a
ha ñaflexiona peteĩ ñane retyma
ambuéva jaipyso.



Ñañembo'yhápe, ñañakambype'a
ha jajavy jahupyty peve yvy
ñande pópe.



3- Ajepy'amongeta ha ambohováí

- Mba'érepa iporã jajapo calentamiento.
- Mba'ére jajesarekova'erã jajapokuévo calentamiento.
- Moõpa jajapova'erã calentamiento térã actividad físicakuéra. Mba'érepa.



4- Ajapo peteĩ rutina calentamiento rehegua ndahasýva, aipurukuévo umi ejerciciokuéra ojejapova'ekuéma mbo'ehára ndive. Avei, ajesarekova'erã umi aikuaava'ekue rehe. Upe rire ahechauka che irũnguérape ajapova'ekue.



5- Che rogayguakuéra ndive ajapo peteĩ cronograma ajapóva guivégui peteĩ arapokõindýpe, upépe amoíva'erã avei araka'épa ajapóta calentamiento. Amoí upe rojapova'ekue peteĩ tenda ojehecha hağúame che rógape.

Nemandu'áke:



Iporãiterei ñañepyrũvo peteĩ ára térã opakuetévo jastira ñande jyva ha ñande retyma ñañembo'yhápe ñande py púnta rehe, jaguejy ha jajupi peteĩ purahéi ñahendukuévo.

Mbo'epy aty VI

Deporte ha recreación

4°
Grado
EEB



Mba'épepa ikatupyryva'erã temimbo'ekuéra

- Oikuaa mba'épa katuete ojavova'erã umi modalidad atlética peteĩteĩmegua: ñeñani 50 m. (karril pukukue ha salida falsa), jepo puku (saltómetro ha umi ndojapoiva'erã noñemoséséiramo), bala jepoi (mba'éicha, mboy peve omombo ha mba'e ndojapoiva'erã)
- Ojapo deporte oñembosaraikuévo peteĩteĩmegua oipurukuévo umi katuete ojavótava ha mba'ére ojavova'erã.
- Oikũmby umi mba'e oikuaava'erã katuete (mboýpa omedi cancha, mboy jugadorpa oĩ ha mba'épa ndojapoiva'erã noñemoséséiramo) ha mba'érepa oñembosarái péicha hámbol, mboy técnica oĩ oikuaava'erã, mba'éicha oguerekóta pelóta ha mba'éicha omombova'erã árkope)
- Oipuru umi mba'e oikuaamáva ha mba'érepa oipuruhína oñembosaráiramo hámbolpe.



Atletismo



1- Ajesareko ta'angakuérare ha amombe'u che irũnguérare ahecháva guive pype.

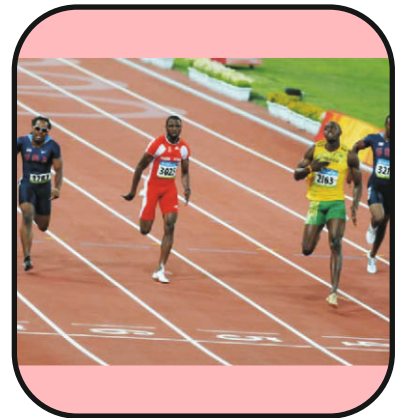
A-



Ã-



CH-



2- Ambohovái ko'ã porandu

- Mba'épa ojapohína mitãrusu ahecháva ta'angápe.
- Mba'éichapa héra pe disciplina ojapovahína mitãrusu ahecháva ta'anga Ã ha CHpe.
- Ejapóva piko ko'ã disciplina ehecháva ta'angápe.



Aikuaave hağua

Atletismo

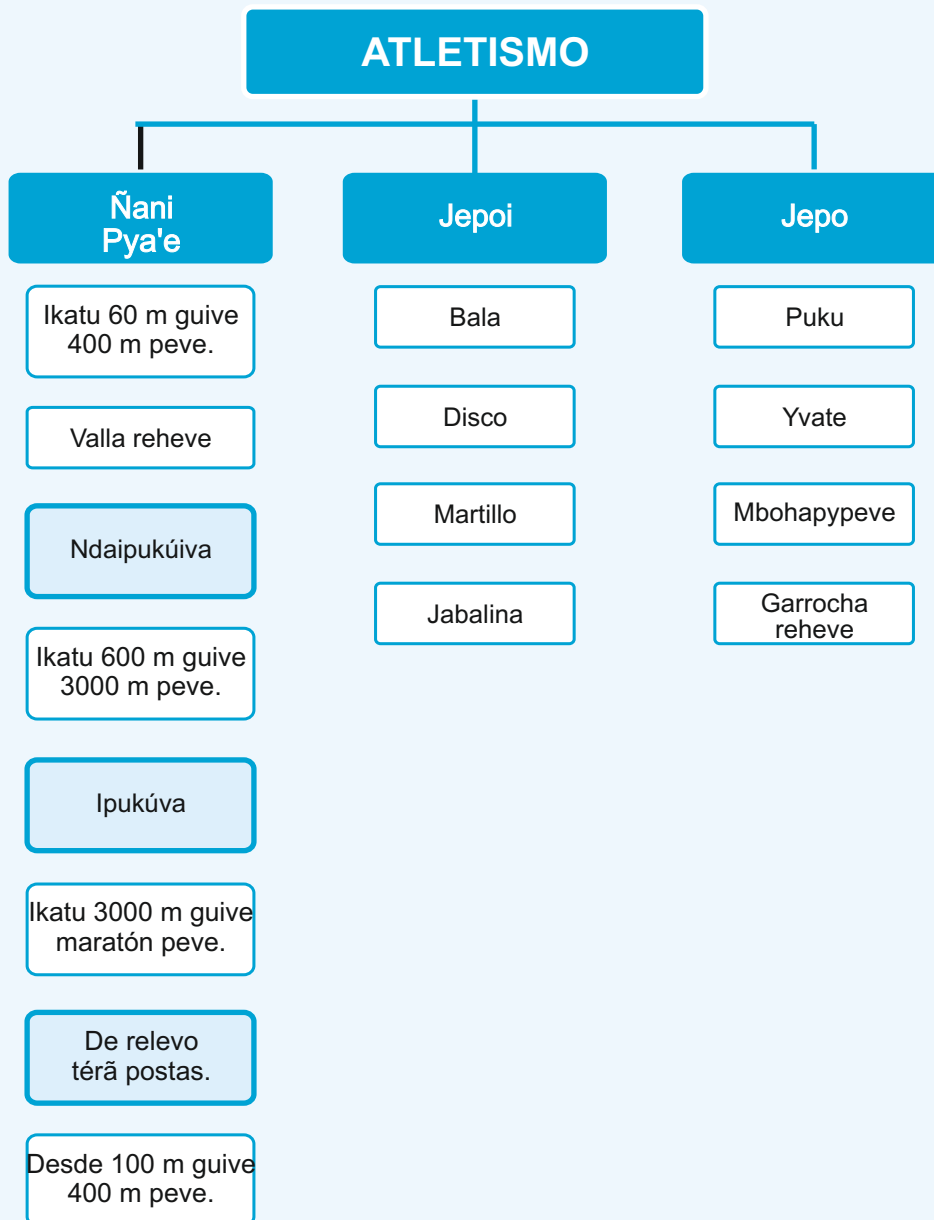
Déporte jajapóva, umívape oike hetaichagua prueba ome'êha peve ñande rete, upevarã natekotevêi ñañeha'ãiterei jajapo hağua. Umíva apytépe jajuhu pe jeguata, ñani, jepoi jajapova voi ñane michĩ guive ha ko'áva mba'e jajuhu umi depórtepe.

Ko'ã prueba jajapóva atletismope ikatu jajapo ñane'año térã atýpe ha oñemohenda kóicha:

a- ñani ha marcha,

ã- jepo

Ko'ã prueba oñemohenda jey ambuéicha, upéva jahechakuaa ko esquemape:



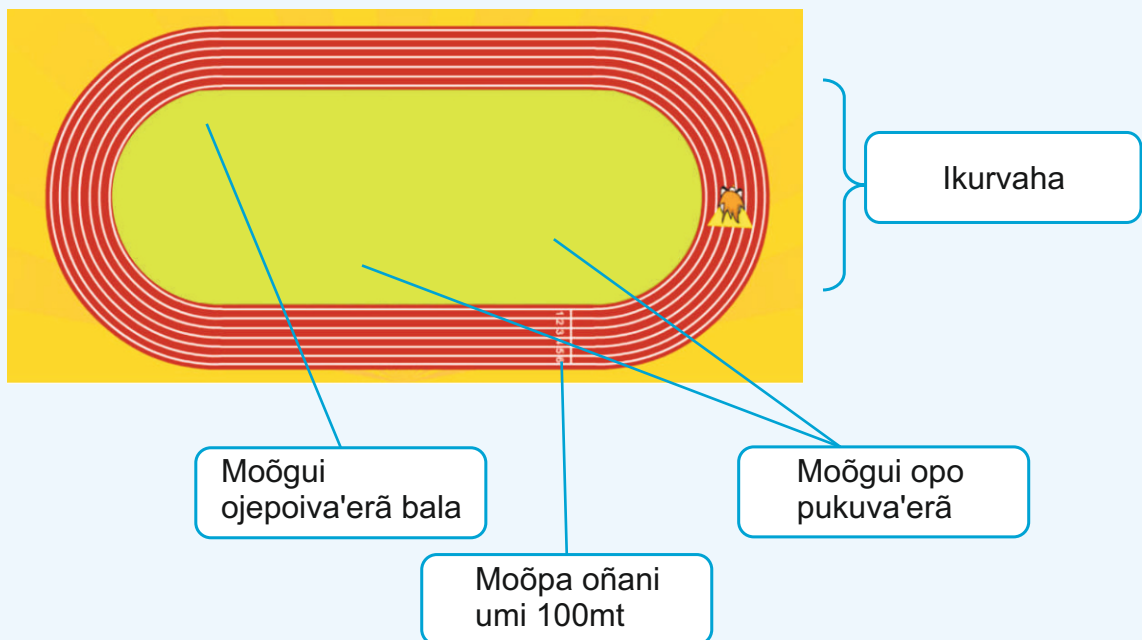
Heta mba'e niko katujete ojeikuaaveva'erã atletísmope, upevarã ojehecha mba'e modalidad térã mba'e pruebape ġuarã hína pe aikuaava'erã. Ko'áğã jahecháta michĩmi umi regla omoĩva Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF ingléspe hérava International Amateur Athletic Federation). Ko mbo'esyrýpe ñamba'apóta ko'ãvare.

a- Moõpa ojejapo ko'ã prueba.

Umi prueba atletismo rehegua ojejapova'erã okápe, upéva ojekuaa pista de atletismo ramo. Umi pista katujete oguerekóva'erã ko'ã mba'e:

- Ijovaladova'erã ha ipukukue oguerekova'erã 400 mt.
- Mokõi línea recta paralela ha ikúrvava.
- Oiva'erã 6 térã 8 tape'i ojejapohápe opaichagua ñani. Umi tape'i ipekuévo oguereko 1,22 mts. ha añembopapapyva'erã tape'ikuéra. Hyepy gotyo ohova'erã papapy peteĩha, omboja'ova'erã línea morotĩme ha ipekue oguereko 5 cm.

Ambue prueba jepo ha jepoi rehegua ojejapova'erã pe pista oĩhápe kapi'ipe. Pe ta'angápe ohechaka moõitepa ojejapova'erã ko'ã pruebakuéra.



ã- Ñani pya'ehápe

- Ñani 100 mts rehegua ojejapo peteĩ rectape, moõguipa ñasẽ ha ñağuahẽ oñembosa'yva'erã morotĩme ha ipekue oguerekova'erã 5 cm.
- Umi ojavóva ko'ãichagua ñani pya'e oguereko mba'éichapa ikatu osẽ, avei jahechava'erã mboýpa oñanitahína:

a- Salida baja: ko'ãichagua ñesẽ ojapo umi atleta oñaníva 60 mt. guive ha 400 mt peve.

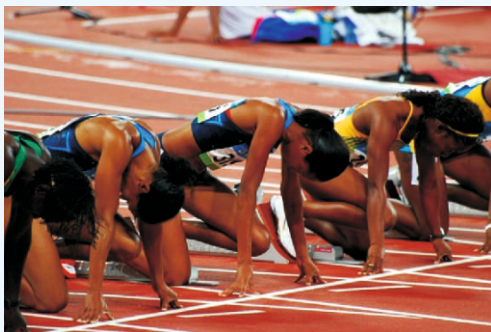
ã- Salida alta: ko'ãichagua ñesẽ ojapo umi atleta oñaníva 400 mt. guive.

Aikuaave mba'éichapa ojejapo ko salida baja:

Ikatu hağuaícha ajapo ko ñesẽ oíva'erã yvýpe peteĩ línea ipéva 5 cm rupi.

Aikuaava'erã ajapo hağua pe salida baja oguerekoha 3 tiempo, karai juez ohechaukáva ñesẽ ha omombe'úva mba'emba'épa ojavóta ohóvo. Upe aja pe atleta oñemoĩ porãmava'erã ha hekopetépe.

1er. tiempo



Pe atleta oñesulentova'erã, peteĩ hetyma omondóta tenonde gotyo ha ambue tetyma oñembojava'erã yvyre.

Ipo ndohasaiva'erã pe línea de salida, ikuã punta oñembojata yvýre. Hete oequilibrava'erã ha ilñakã orrelaha porãta.

2do. tiempo



Peteĩ hetyma ári oñesũta ha upéva ohupyty yvy. Ambue tetyma oñemoĩta tenondeve, ohupive humby ohasa hağuaíha ijatí'y.

3er. tiempo



Karai juez he'imarõ oñesẽ hağua, ñande jyva jahupi ivýgui, ha ñande rete oku'e tenonde gotyo. Ñane retyma opytava'ekue tapykuépe oho tenonde gotyo ha ambue tetyma oho avei tenonde gotyo ha upépe ñañepyrũ ñañani.

Salida falsa térã ndovaléiva:

Oje'e salida falsa térã ndovaleiha jepi umi atletakuéra ojaróva osẽ mboyve, ko'áğa jahecha mba'épa umi mba'e ndojapoiva'eráva:

- Atleta ojokoreíva pe ñesẽ térã nomoĩ porãiva hete osẽ hağua ikatu oje'e pe salida ndovaleiha.
- Karai juez he'i rire ikatumaha osẽ ha pe atleta ojapo ambue tyapu térã ijayvu ikatu ndovaléi pe ñesẽ.
- Omoĩ porã riréma hete osẽ hağua, pe atleta oku'e jey, upéicharamo ikatu ndovaléi pe salida térã oje'e ha'eha salida falsa.
- Mokõi térã hetave atleta osẽ karai juez ome'ẽ mboyve pe señal ikatu oje'e avei ndovaleiha ñesẽ.

-Ojaróramo ko'ã mba'e ja'éva'ekue ikatu oje'e ha'eha peteĩ salida falsa térã ndovaleiha.

- Atletakuéra ikatu ojavý peteĩnte oñani mboyve, ojavýramo hetave ikatúma osẽte pe carreragui.

Ambue mba'e katuete jaikuaava'erã:

-Pe atleta omyañarõ térã ndohejái ohasa iñirũ ikatu oñemosẽ.

- Pe atleta ohejareíramo pe ñani ikatu upe rire noñanivéima iñirũnguéra ndive.

ch- Opo pukuvéva

Pe atleta oñepyrũva'erã oñani hatãiterei umi 15 mt, omoĩnge ipytu hete ryepýpe ha upéi opo mombyry yvýpe.

Pe tenda ojepotahágui oguerekova'erã ko'ã mba'e:

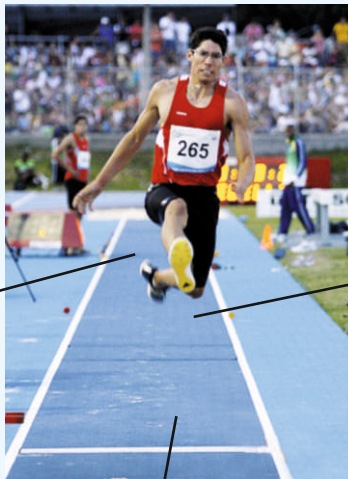
Kóva héra tabla de batida térã impulso:

Ko'águi oñemoĩ porã umi atleta opo hağua.

Pe yvyra oguereko ipukukue 1,22 m, ipekue 0,20 m ha ipoguasukue katu 10 m.

Ojepapokuaa yvýragui térã ambue material hatãvagui ha katuate morotĩva'erã.

Ko tabla oñemoĩ opakuévo tape'i ha ojojáva'erã yvýre, oĩhápe yvyku'i aty katu oje'eha avei foso de caída oĩva'erã 1 térã 3 m pe tablagui.



Kóva héra tape po'i térã calle:

Ko'ápe umi atletakuéra oñani, ipukukue oguereko 40 m ha ipoguasukue katu oguereko 1,22 m.

Kóva héra yvyku'i aty térã foso de caída:

Opopa rire pe atleta ho'a yvyku'i ári. Upévare oguerekova'erã ipoguasukue 2,75 m térã 3 m peve ha ipukukue 10 m.

Pe foso ojejatypaiteva'erã yvyku'ípe ha ojojáva'erã pe tabla de batidare.

Ojapotahápe opo pukuvéva ohechakuaava'erã katuate ko'ã mba'e:

Pe jepo ikatu ndovaléi oikóramo ko'ã mba'e:

- Opyrũramo yvyráre térã ohasáramo pe yvyra opo hağua.
- Opo rire ho'áramo yvyku'i rire térã kuára rire.
- Opopa rire oguata hapykue gotyo yvyku'i'ári.
- Opoparei yvatevate.

Mba'emba'épa avei jaikuaava'erã katuate japo hağua:

- Ikatu opo mbohapy jey osẽ meve chupe japo. Oike hağua competencia ryepýpe ojehecha umi mbohapy japo ojavova'ekue pe atleta ha ojepytáta peteĩ jepopyre ojapo porãveva'ekue.
- Japo oñemedi opytahaguégui ipy renda yvyku'ípe térã ipo pe línea de salida peve.
- Pe opótava oguereko 2 aravo'i opo hağua he'i rire chupe karai juez, ndojapóiramo pe aravo'ipe ikatu ndovaléi ijepo.

e- Bala jepoi

Ojapo hağua ko prueba oikotevẽ bala.

Pe bala térã peso oguerekova'erã ko'ã mba'e katuate:

- Ojejapova'erã hierrogui térã metalgui ha natekotevẽi hu'üeterei.
- Ijapu'ava'erã, oka gotyo ilisova'erã ha ndaikoro chopai'a'erã.
- Ipohyikue kuimba'épe ñuarã oguerekova'erã 7,260 kg ha kuñáme ñuarã katu 4kg.

Pe atleta omombova'erã bala ijati'y guive peteĩ ipópe, upe aja opoko ijajúra rehe ha ipo ndoguejyiva'erã.

Pe jepoi ojejapo peteĩ hendágui oguerekova'erã katuete ko'ã mba'e

Peteĩ kora

Yvýpe oñemoha'anga kora, oñemongora hağua kora ikatu ojeipuru hierro ha ojojáva'erã yvýre.



Contenedor:

Upéva ojogua peteĩ arkope, ikatu ojejapo yvyrágui térã ambue materialgui. Ipoguasukue oguereko 11,2 cm térã 30 cm ha ipukukue 1,22 cm ha ijyvatekue katu 10 cm. Contenedor jere katu ojojoguáva'erã kora ryepýpe. Avei opytaiteva'erã yvýre.

Líneakuéra morotíva:

Kora ryepýpe ojejapóta mbytetépe peteĩ línea morotíva ipoguasukue oguerekóta 5 cm ha ipukukue 75 cm.

Zona de caída:

Moñitépa oha'áva'erã. Oĩ mokõi línea morotíva ipoguasukue oguerekóva 5 cm, upéva ikatu oségui pe línea radical kora mbytetete guive.

Pe jepoi ndovaléita ojapóramo ko'ã mba'e umi atleta:

- Oike tenonde gotyo ohasávo contenedor ryepýpe opoi hağua.
- Opoi aja oipe'áramo ijajúra ykerégui pe bala.
- Opoipa rire ikatu ohasa contenedor renondépe oho hağua.
- Oporu yvyra contencióngua opoi aja térã opoi rire.
- Osẽ korágui ho'a mboyve bala yvýpe.
- Ndo'ái pe bala zona de caída ryepýpe.

Mba'emba'épa avei jaikuaava'erã katuete japo hağua:

- Atletakuéra ndaikatumo'ãi oipuru guante térã oñapytĩ ikuã cintape.
- Atlekuéra ikatu oipuru cinturón de cuero térã ambue materialgui, upéva ojejapo oñangareko hağua ijatukupére.
- Ikatúta opoi pe bala mbohapyjey peve.
- Opoi porã térã momyryveva'ekue upéva opyta pe markarã umi atletakuéra ġuarã.
- Oñemedíta ho'ãhápe guive bala kora mbytete peve.



4- Ajapo síntesis atletismo rehegua guive ñame'ëva'ekue. Upeva'erã ahaíta ko'ã mba'ére:

a- Mba'épa he'íse

ã- Mba'éicha ojejavova'ekue ymaite guive

ch- Mba'eichagua pruebapa ojejapo



5- Ñañembyaty ha jajapo ko'ã tembiapokuéra:

- Atykuéra ojepravo prueba apytégui ome'ëmava'ekue. Upéva apytépe rejuhúta: Bala jepoi, ñeñani térã jepo momyry.
- Mbo'ehao korapýpe ñamba'apo umi jaguerékóvante guive jajapo hağua prueba kuéra he'iháicha ñandéve umi reglamento.
- Aty'ikuéra omombe'úta iñirũnguérape mba'éichapa ojapo marcacionkuéra ha mba'erãpa ojejapo.

6- Amoñe'ëta oñeporandúva ha ahaiguy ombohováí porãva.

1- Mba'emba'épa oguerekova'erã pista de atletismo.

a- Ha'e cuadrangular.

ã- Ipukukue oguereko 400 mt.

ch- Oguereko mokõi línea recta ha mokõi curva.

e- Umi yvateve oĩva oĩ porã ombohovaiva'ekue.

ẽ- Ñembohováí ã ha ch ha'e umi oĩ porãva.

2- Ojejapohápe ñani héra

a- Andarivel.

ã- Pista.

ch- Kalle'i.

e- Oĩ porãmba oje'eva'ekue.

ẽ- Ñembohováí a ha ch ha'e umi oĩ porãva.

3- Mboýpepa oñemboja'o salida baja:

a- Mokõi tiempo-pe

ã- Mbohapy tiempo-pe

ch- Peteĩ tiempo-pe

e- Oĩ porãmba oje'eva'ekue.

ẽ- Oĩ vaipa oje'eva'ekue.

4- Oje'e salida falsa térã ndovaleiha ojapóramo ko'ã mba'e:

a- Osëramo karai juez ome'ë mboyve iseñal.

ã- Omoĩ porã riréma hete osë hağua pe atleta oñepyrũ omolesta iñirũnguérape.

ch- Oñepyrũtaramo oñani hağua ohejarei pe atleta.

e- Oĩ porãmba oje'eva'ekue.

ẽ- Ñembohováí a ha ch ha'e umi oĩ porãva.

5- Mba'emba'épa oguerekova'erã jajapo hağua pe jepo puku:

a- tape'ikuéra

ã- umi tabla de batida

ch- yvyku'i jejaty

e- Oĩ porãmba oje'éva'ekue.

ẽ- Ñembohováí a ha ã ha'e umi oĩ porãva.

6- Mba'e taípa ha'e pe he'íva mba'e térã mba'emba'épa ajapova'erã pe jepo pukúpe.

a. Ñani, jepo ha je'a

ã. Jepo, ñani ha je'a

ch. Jepo añoite

e. Oi vaipa oje'eva'ekue.

7- Mba'éichagua salida jajapova'erã ñañani ramo 100 mt.

a- yvate.

ã- karape.

ch- umi mokõi tai oĩ porã.

e- oĩ vaipa oje'eva'ekue.



7- Ahai umi oĩva guive kuadrove ha upéi ajapo tembiapokuéra ojejeruréva.

a- Ambopapapy umi tiempokuéra oñeme'ëháicha salida bajape.

ã- Ahaiguy ñe'ëkuéra umi he'ihápe mba'épa ojejapóta térã mba'éichapa.

Pesētáma

Mokõivéva tetyma oñemokarapã, peteĩva opyta tenondeve, tenypy'ã yvyetépe.

Pokuéra oñemoĩ línea de salida kupépe kuãnguéra ru'ã oñemboja yvyre.

Peñemoĩ hekopete pesē hağua

Mokõivéva tetyma oñemokarapa ha humby omoĩ ohasaléntovo ijati'y. Oipysopa ijyva ha ipo omboja yvyre ha omaña yvyre avei.

Pesēma

Ijyva ohupi'va'erã yvýgui, hete katu oho tenonde gotyo ohekávo pe energía oho pya'e hağua.

8- Amoĩ "A" añeteramo ha "J" ijapúramo umi ñe'ëjoaju. Ambohováita mba'érepa japu.

a) Pe atleta osēramo he'i mboyve karai juez upévape oje'e salida falsa.

(.....)

ã) Pe atleta oipurukuaa guante, bala opoi hağua.

(.....)

ch) Bala jepoípe ikatu ojepuru cinturón de cuero oñangareko hağua ijatukupére.

(.....)



9- Mbo'ehára ndive jajapo umi bala jepoi, jepo pukuve ha salida baja. Upéva jajapokuaa mbo'ehao korapýpe.



10- Aikuaave umi atletakuéra oĩva guive ñane retãme. Aiporavo peteĩ atleta aikuaávagui ha amoĩmba ojejeruréva.

- Téra ha Terajoapy
- Hi'ary
- Mba'e pruebapa ojapo .
- Araka'épa oñepyrũ ojapo umi prueba.
- Mba'e ojapo ñane retãme ha ambue tetãme.
- Ambue mba'e eréva oĩva'erã katuete



11- Amombe'u che irũnguérape ojapova'ekue ha upéi amoĩ Educación Física rincónpe

Chemandu'a hağua:



Amoha'angaraẽ mba'éicha ha moĩtépa ojejapóta umi instalación ha upéiahechava'erã oĩ porãpa térã nahániri, ikatu aipuru aguerekomíva guive mbo'ehaópe.

Mbo'ehao korapy oguerekóramo piso ikatu ajapo hi'ári umi ta'anga aikotevéva guive, aipurukuaa tisa, ikapi'ipéramo katu aipurukuaa



Ejercicio ñañepyrũ hağua deporte

Japo puku porã hağua, ñasẽ porã hağua ñaníme, térã ñamba'emombo hağua ñañembokatupyryva'erã ejercicio rupive ikatu hağuaicha osẽ porã ñandéve ha jaguereko hağua cualidad física, taha'e pe coordinación, agilidad, flexibilidad ha akuã ambuekuéra apytépe. Ko'ã mba'e jajaporõ ikatúta avei jajapo técnica ambue modalidad atlética oñemba'apótava ko mbo'esyrýpe.

1- Iguýpe ojehechauka ñembokatupyry peteĩteĩ modalidadpe ġuarã. Ko'ã ejercicio jajapova'erã educación física oñeme'ẽvove, mbo'ehára pytyvõme, ikatúta avei rejapo nde rógape, térã parque oĩva nde távape.

a. Ejerciciokuéra ñanembo'éva salida baja jajapo hağua

Ko'ã ejercicio ñanepytyvõta ikatu hağuaicha jaikuaa mba'éichapa ñasẽva'erã ñañani jave ha mba'éichapa ojeho pya'eveva'erã.

1- Ikatu oñesẽ heta hendáicha, upéva mbykymi jahecháta techapyrãme:

- Oñepyrũ guapyhápe tetyma jepysópe .
- Oñeñeno yvýpe ha oñemaña yvágare.
- Oñeñeno yvýpe ha oñemaña yvýre.
- Oñeñesũ mokõivéva tenypy'ã reheve.

2- Mba'éichapa oñesẽta ñeñaníme:

- Ñembo'yhápe peteĩ jehai guive ha ojepuru techaukaha opaichagua:

Oñehendúva: ñe'ẽ...ikatu "ko'áğa", oñembopu pito térã ojejepopete.

Ojehecháva: Oñemboguejy peteĩ bandera térã jyva.

3- Ñesẽ ahechakuaávo tiempo:

"Tendaitépe...Peimémapa"

Py tenondegua oĩva'erã peteĩ guatágui rasami pe jehai oñesẽtahágui ha avei peteĩ guata rasa oĩva'erã pykuéra ojehegui. Máva po katu oĩva'erã jehai kupe gotyo ha ojepysoveva'erã ati'y pukukuégui.

"Peñembosako'ike"

Oñemomyĩ tumby mbeguemi ati'y ári rupi ha oñeha'arõ upéicha mokõi térã mbohapy aravo'i rupive, oñemoĩ jey hağuaicha tendaitépe.

"Ko'áğa" térã oñembopu pito

Pya'e porã oñeñani.

ã- Ejerciciokuéra ñeñaníme ġuarã

- Jajapo hağua umi ejercicio oñemboysýtava , ñepyrũrã ñamarkava'erã peteĩ tenda ohupytyva 20m x 20m.

Jepyvoi ne rumbýre

Eñani tenonde gotyo, ha nde pyta ehupi rehóvo nerumby gotyo. Eñembo'y porãva'erã rehóvo ha nande pytyryryiva'erã.

Ehupi ne renypy'ã

Ikatu ojejapo guata pya'épe, jepopópe, ñaníme. Nde rete katuetei na'ikarẽiva'erã ha upevarã eñembo'y porãva'erã. Embojopyruva'erã ne renypy'ã ñemomyi yvate gotyo.

Mávapa ipya'eve ogueru hağua vakapipopo.

Jajapova'erã aty'i ha ñañemoĩ peteĩ filape. Peteĩva ome'ëta ilómo ha ohova'erã 1 m rupi chuguikuéra, ombojeretahína upe aja vakapipopo. Umi oĩva tenondetépe ohóta oheka vakapipopo.

Oñeme'ëta 1 punto aty'i oguerupáva vakapipopo. Upéi odispara oĩva tapykuépe, ohopa peve umi oĩva atýpe.

Nemandu'áke:



Umi técnica salida baja rehegua oguereko mbohapy tiempo:

1^{ha}: Peĩmbámapa.

2^{ha}: Peñembosako'íke.

3^{ha}: Ikatu pesẽ.

ch- Ejerciciokuéra ñanembo'éva mba'éichapa ikatu japo pukuve

Jajesarekova'erã umi mba'ére jajapóvare ñañembosarái mboyve avei umi ejercicio ojejapo mboyve. Jajapóva umi estiramiento, ikatúramo ñande rajyguépe ġuarã.

Ñembosarái ha ejerciciokuéra jahechatáva ko ikatu jajapo yvýpe jaipurúvo valla, vakapipopo, cono ha ambueve mba'e.

Jaikuaávo mba'e retymápa imbareteve.

Ñane retyma asu gotyogua ñaflexiona mbegue katu ha japo mbykymbyky 10m rupi ñane retyma akatúa gotyoguáre.

Jajapo jey upéva jaha hağua ñasêhágui upeva'erã ñane retyma akatúa gotyoguáma ñamokarapãta.

Ambohovái porandu ajapopa rire ejerciciokuéra.

Ajapo aja pe ejercicio mba'e retymarevépa añeñandu porãve ha mba'ére.

Mokõive che pýre apo

Ajapo hağua ko ejercicio añemoíva'erã cajón térã foso de arena renondépe, amoíva'erã che jyva che yképe. Apótavove che rete ha che jyva amyatymoiva'erã mbegue katu peteĩ, mokõi térã mbohapy jey, upéva aja aflexionava'erã che retyma. Pe mbohapyhápe ajapóvo apóma yvyku'i ári ha agueraha raẽ che rete ha tenonde gotyo che jyva.

Jaikuaávo mba'e retymápa imbareteve.

Ñemomyi'ỹre apo

Amoha'anga mokõi línea, peteĩ línea ha'éta ohechaukáva ñesêha ha ambue ñeguahêha, mokõivéva oguereko ipukukue 5 m. rupi.

Jajapo aty'i upéi ñañemoĩ fílape ha ñañenumera.

Mba'épa ojejapova'erã ko ejerciciope: oíva tenondetépe opo pe línea oñesêhágui ha ho'ahápe oñemarka ha upégui opo ambue irũ oíva fílape ha upéicha ohopa opavavetéva.

Pe oguahẽ raéva ogana.

Ñani ha japo oĩhápe ñepa'ã'i.

Jajapo hağua ko tembiapo ñaikotevẽ ko'ã mba'ére:

Ñamoha'angáta yvýpe peteĩ línea ohechaukáva ñesêha ha pe cajón de arena oĩhápe ha'éta pe ñeğuahêha, upéva oguereko ipukukue 5m rupi.

- Pe cajón térã foso de arena
- Mokõi vyramáta ipoguasúva oje'eháva poste ipéva oñemoĩta vygyúpe oĩhápe cajón de arena.
- Umi vyramáta poguasúvare ohóta pe góma elástica.
- Oñemoĩva'erã 1m yvýgui pe góma elástica upéva oñeñapytĩ vyramatakuérare térã poste rehe.

Mba'éicha jajapóta ko ejercicio: oĩva tenondetepe osêta pe línea ñesêhágui oñepyrũvo oñani ha oguahêvo cajón rembére opo góma ari opoko'ỹre hese, ha ikatúramo ho'ava'erã mombyry.

Ikatu avei jajapo péicha tembiapo:

- Amoha'anga yvýpe peteĩ línea ipoguasukuépe oguerekóva 30m. oĩva'erã mombyry'i 50m rupi pe cajón rembégui ha upéva ikatu ja'e ha'eha tabla de batidahína.
- Temimbo'e opyrũ ha opo ñepyrũ pe ohaiha guive.

Chemandu'a hağua:



Japo pukuve oguereko técnica ha upéva oguerekojey fasekuéra:

- Fase 1^{ha}: Upévape oñehenói aproximación.

Ko fasepe oñani opo mboyve. Pe ñani ikatu ojejapo 10 térã 20 paso rupi ha upéi pya'evéma ohupyty peve pe tabla de impulso.

- Fase 2^{ha}: Upévape oñehenói Impulso.

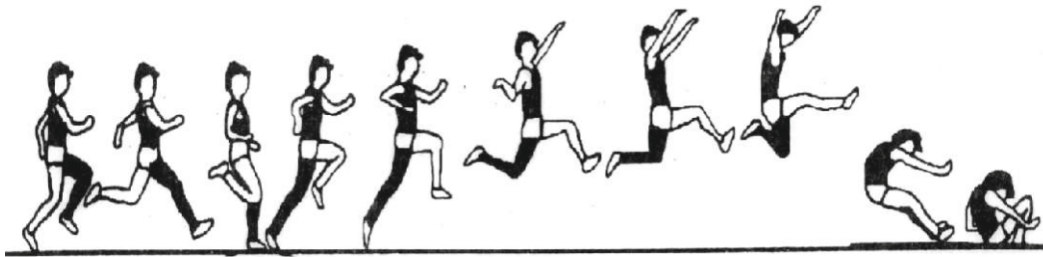
Ko fase-pe ombojáta peteĩ ipy mbyte imbaretevéva pe tabla de batida ryepyte, ambue hetyma katu ohupíta.

- Fase 3^{ha}: Upévape oñehenói vuelo térã suspensión en el aire.

Atleta ojapo aja pe vuelo omokarapã hete tenonde gotyo. Hetyma ombotyryrýta ojapo aja pe vuelo, oflexiona ha upe rire oipyso tenonde gotyo ha yvate ho'a.

- Fase 4^{ha}: Upévape oñehenói Caída.

Atleta oguerahava'erã ijyva ha hete tenonde gotyo ha vvy gotyo. Hetyma ombojava'erã hetére, upéi oipyso jey ha oflexiona mbegue katu opoko'ỹre pisore. Opyrũro vvy, upépe uguapýta ipýre.



Fase 1^{ha}
Aproximación

Fase 2^{ha}
Impulso

Fase 3^{ha}
Vuelo

Fase 4^{ha}
Caída

e- Ejerciciokuéra ñanembo'éva mba'épa jaikuaa ha mba'éichapa jajapova'erã japo hağua bala.

Ñañepyrũ hağua ejercicio ha ñembosarái jaipuruva'erã vakapipopo ipohýiva.

Obstáculo ari jepoi

Jajapo hağua ko ñembosarái ñaikotevẽ 2 póstere, peteĩ góma elástica ha 2 vakapipopo ipohýiva.

Postekuéra oíva'erã vyguýpe ha pe góma oñeñapyĩta póstere ha ipukukue oguerekóta 2m.

Ipype ñaha'ã peteĩ línea oĩtava 3m pe gómagui. Upéva hérata línea jepoihágui.

Mba'éicha jajapóta: japo raëta vakapipopo mokõi ñande pópe, upevarã ñañemoĩta línea jepoihágui, michĩmi jaflexionava'erã ñane retymakuéra, ñamombo hatãve hağua.

Mba'éicha avei ikatu jajapo ko'ã ejerciciokuéra:

1- Epoiva'erã vakapipopo, upeva'erã peteĩ ne retyma emoĩ tenonde gotyo ha ambue hapykuévo. Epoipa rire ne retyma oíva'ekue tenonde gotyo eipysopaitéta.

2- Aha'anga vyýpe pe zona de caída, góma renondépe ha umi zona oguerekóta púnto, oñeme'ëta púnto pe omombo pukuvéva ha ho'a pe zona ryepýpe oguerekovéva púntope.

Nemandu'a hağua:

Repoi porã hağua katuete eñemoíva'erã hekopete ha ojehechava'erã emoĩha energía emongu'e ne rumby téra emongu'e hağua nde rete.

Ñembo'yhápe apoi vakapipopo tenonde gotyo

Jajapo haġua ko ejercicio ñaikotevẽ vakapipopo ipohýiva.

Ipykuéra noĩriva'erã oñondive, ipope katu ojoko ha omombo vakapipopo tenonde gotyo. Japoi porã haġua ñaikotevẽ ñamokarapã ñande rete hapykuévo, upéicharamo ikatu hatãve ñamombo.

Jaikuaa mba'éichapa jaipurúta bala

Japoko pe implementore upéi ñamohenda porã bala ñane kuãre, jaipurúta ko'ã ñane kuã índice, medio ha anular, aníke nde resarái michĩmi reseparava'erãha. Ñamoĩ porã rire bala ñande pópe, ñamohendáta ñande ajúra ykére. Aimo'ãta apoimahahína.

Mba'éicha ajagarrava'erã pe
implemento



Mba'éicha amoĩva'erã
implemento



Péicha ñañemongu'éta jajapo haġua ko ejercicio: ambojere asu gotyogua che retyma, aipysó tenonde gotyo ha apoi.

Amongu'évo che lómo ha apoi

Ajapo haġua ko ejercicio amoĩva'erã péicha che rete:

añemolómota, che retyma hapykue gotyo, apoitahápe, ha aku'e asu gotyo ha upekuévo amombeguevéta akatúa gotyogua, ha ñande rete ojere ohekavo mba'éicha opoíta.

Técnica bala jepoi rehegua

Fase 1^{ha}: Mba'éicha añemoiva'erã apoi hağua, kuãnguéra opokova'erã pe ohasa hağua implementohápe, omoïvo ijajúra renondépe pe ipo oipuruvéva. bala, (ikatu rehecha ta'anga 1hápe)

Fase 2^{ha}: Mba'éichapa oñemoï opoi hağua, che rete pohyikue amoïmbaite che retyma ári aipuruvéva ha che rete amokarapã michĩmi. Apoïvo che rete pohyikue ohopaite che retyma ári aipuruvéva. Che rumbý amongu'e tenonde gotyo ha pya'e aipysó che retyma.

Fase 3^{ha}: Mba'éicha añemoïjeyva'erã apoipa rire, ko'áğa che retyma imbaretevéva ambohasáta tenonde gotyo ha ambue tetyma amondo tapykue gotyo.

Mba'éicha
añemoiva'erã
apoi hağua

Mba'éicha
oñemoï
apoikuévo

Mba'éicha
añemoïjeyva'erã
apoipa rire



2- Aty'ípe ñoñemoï ñamba'apo hağua:

- Jahecha umi mba'e ñame'ëva'ekuégui mba'épa jajapóta.
- Jajapo esquema johechaukahápe umi técnica ja'eva'ekue ñamba'apotaha.
- Jahechauka ñane irũnguérape mba'épa ñamoï esquemape ha mba'éichapa jajapo.



Hámbol ha irreglakuéra



Aikuaa haḡua

Mba'éichapa oñeha'áva'erã hámbol

Heta mba'e ojehechakuaava'erã oñeha'ã haḡua hámbol, ko mbo'esyrýpe jahechata ko'áva:

a- Aty: Oĩ ipype poteĩ jugadorkuéra ha peteĩ arquero. Oha'arõ oha'ã hagua suplentekuéra hetáva hikuái irundy peve ha peteĩ arquerove avei oĩ.

ã- Ñeha'ã: Ñembosarái oñemboja'o mokói arapa'úme oguerékóva 30 aravo'i ha peteĩ pytu'u ohóva 10 aravo'i peve, ha ndaikatúiva oñembopukuve. Ndaikatúirõ ojekuaa mávapa osẽ tenonde, oñeha'ãve 5 aravo'i.

ch- Árbitro: Ha'e pe ñeha'ã ogueraháva ha ohecháva añetépa umi oikóva, oĩ mokõi árbitro ha peteĩ cronometrador avei.

e- Tenda oñeha'ãhápe: Pe cancha rectangularva'erã ha ipukukue 40 m. ha 20 m. ipekue.

Pe tenda oñeha'ãtahápe oñemboja'o mokõi tendápe ha ohasa imbytetéropi peteĩ líña ha avei oguereko mokói área de portería.

Iñakãme oĩ mokói arco, oguerékóva ipekue 3m ha ipukukue katu 2m, umi póstere oja peteĩ red ndojestira'atãiva.

Pe área de portería oguereko peteĩ linea ipukúva 6m.

Linea de tiro libre ha'e linea oso osóva, oĩva 9 m porteríagui.

Punto penal peguarã oĩ 7 m portería mbytégui.

Mokõi ijyképe ha 4,5 m pe liña centralgui.

Zona de cambiope ha'e umi tapichakuéra ikatuhápe oñemoambue ijatýgui ha oĩ pe linea centralgui 4,5m chugui. Pe punto final pe liña de cambio oho liña paralela pe liña centralgui, oĩ chugui 15 cm banda hyepy gotyo ha 15 cm banda okágotyo.

ẽ- Vakapipopo térã pelota: Ijapu'a ha ijape vakapi térã plástico joguahápe.

Kuimba'e ha mitãrusúpe ġuarã oguereko 56 cm guive ha 60 cm peve ijerére ha ipohýi 425 gr guive - 475 gr peve. Kuñáme ġuarã katu 54 cm guive, 56 cm peve oñemedi ijerére ha ipohýikue 325 guive 400 gr peve.

g- Oha'áva ñemyengovia: Ojejapova'erã umi zona de cámbiope. Ikatu oñemyengovia umi oha'avã oimeraẽ aravo'ípe ha natekotevêi jaikuaauka ohaívape, upéa katu, katuetei pe oséva, oseraẽva'erã oike mboyve hekovia.

ğ- Pe jepoko porã vakapipopóre:

- Ikatu jaipuru mokõive ñande po, ñande jyva, ñande rete ha ñane akã, katu nahániri ñande pýpe.

- Pe arquero año ikatu oipuru oimeraẽ hete ojoko hağua vakapipopo.

h- Umi mba'e ndaikatúiva ojejapo ha oikórõ ambue aty ikatu opoi vakapipopo tiro librepe. Pe jepoi ojejapova'erã ojejapo vaihaguépe ambue mba'e:

Umi ndaikatúiva ojapo oha'áva:

- Hetave 3 aravo'ive rupive ojokórõ vakapipopo.

- Nombopopóirõ vakapipopo 3 paso jey ojoapykuéri.

- Oipe'a mbaretépe vakapipopo ambue tapicha pógui.

- Ojehecha porã ojaposégui ohapejokoha hapichápe.

- Nopenái mbo'ehára térã arbitro he'ívare.

- Oimeraẽ mba'e ombyaíva deportepe, ikatu ñeha'anga vai, ñe'ẽ mondo téra ñe'ẽ tie'ỹ ha ambue.

j- Amonestación: Arbitro ohechauka tarjeta amarilla oha'ávape ha kóva ojapórõ ojapo'yva'erã, ikatu ojaitereirõ hapicháre, térã ojapórõ oimeraë mba'e ombyaíva deportepe.

k- Exclusión: Pe árbitro ikatu oipuru, upe oha'áva ojapórõ ko'ã mba'e:

- Ojapórõ infracción ojoapykueriete.

- Ojapojeýrõ umi mba'e ombyaíva deportepe.

- Arbitro ombopúrõ ipító ijequipo cóntrare ha nomohendáiramo yvýpe vakapipopo,

Pe oha'áva ha oñemosëva ndaikatumo'ãi oha'ã 2 aravo'i rupive ha henda opyta nandi oike jey peve. Peteĩ jugador onemosëramo 3 jey, peteĩ partidope, upéva ndaikatumo'ávëima ojuga pe partidope.

l- Descalificación: Árbitro ohechauka tarjeta roja pe jugador ojapórõ ko'ã mba'e:

- Upe hembiapo ivaietereíva.

- Upe ojapovaíva ojapojeýrõ ambuete.

- Mbohapy jey oñemosëramo peteĩ jugador.

Upe jugador ojeíva'erã upe tenda oñeha'ahãgui opa peve pe partido, ha iñangirũnguéra oha'ava'erã ha'e oha'ã'yre 2 aravo'i peve ha upéi oike ambue angirũ hendaguépe.

Avei ikatu ojedescaifica peteĩ jugador oíva bánco de suplentepe térã entrenador avei ikatu ojedescaifica ha oñenohë okápe peteĩ tapicha suplente atýgui.

m- Ñemosë: Pe jugador oñemosëva'erã oikórõ ko'ã mba'e:

- Oikovaírõ oñeha'ãháme, techapyrãrõ jaguereko ombyepotisérõ tapicha ambue atypeguápe, árbitrope, anotadorpe, cronometradorpe, térã ohóva omaña haġua partidore.

- Pe oha'áva osëva'erã upe tenda oñeha'ãhãgui ha banco de suplentegui, iñanguirũnguéra oha'áva'erã hese'y opa peve pe partido ha ndaikatúi oike hekovia avave.

Pe árbitro ohechaukava'erã pe exclusión omopu'ãvo ijyva iñaka'ári rupive.



1-Ajapo ko'ã mba'e che arandukápe:

a-Ajapo peteĩ síntesis hámbol rembiasakue rehe.

ã- Ha'e mba'épa ogehupytyse oñeha'ãrõ hámbol.



2-Jajapo aty'i ñamba'apo hağua ha jahechauka ñomoha'ãnga rupive umi mba'e ñañangarekova'erã ñaha'ãvo ko deporte.

Aty 1: Umi mba'e vai ojejapórõ, ambue aty ikatu ojapo tiro libre.

Aty 2: Umi mba'e vai ojejapórõ, árbitro ikatutahápe oporoamonesta.

Aty 3: Mba'eichahápe peteĩ jugador ikatu ojeipe'a oñeha'ãhágui.

Aty 4: Mba'eichahápe árbitro ikatu ohechauka tarjeta roja.

Aty 5: Mba'eichahápe ikatu oñemosẽ peteĩ jugador.

3- Jajapo peteĩ maqueta ojehechahápe pe tenda oñeha'ãha ha umi linea ha vorekuéra oĩva reglaméntope, upéi ñamoĩ peteĩ tenda ikatuhápe ojeguero hory.



4- Che rogayguakuéra ñepytyvõme ajapo peteĩ vakapipopo trápogui, añeha'ã tojogua pe vakapipopo hambolpeguápe. Upéi agueraha mbo'ehaópe ha aipuru.



Hámbol



Aikuaa hağua

Pe hámbol fundamento técnico oho ojeikuaa hağua mba'éichapa ikatu ojepoi ha ojejapyhy vakapipopo peteĩ partido aja.

Ko'áğa katu mbo'ehára ñepytyvõme jahechakuaáta mba'éichapa ikatu oñembokatupyry ñaha'ã porã hağua ñane año térã atýpe.

a- Vakapipopo jejapyhy porã

Jajapyhy porã hağua vakapipopo ñande po imbeva'erã ha ñane kuã katu ojeipysos porã va'erã.

Ñane kuã apýra opokova'erã ha ojopýva'erã pe vakapipopo.

ã- Mba'éichapa ikatu ñambohasa vakapipopo

Ñamomba'e guasuva'erã ko'ã oñambohaságui péicha upe vakapipopo hapicha oĩ porãvéva cáncchape.

Peteĩ pase porã ojejapova'erã ha'eteháicha ha kyhyje'yme, ani hağuaicha oipyhy upe ambue aty.

Hetáichagua pase oĩ, upéva ojehecha mba'éicha ha moõ gotyo oho pe vakapipopo:

Pase ati'y ári:

Ko pase ojejapo hağua oñeikotevẽ oñeñembo'y ha ñakambypa pe ñande ati'y pukukue rupi.

Ojepuru po ñande katupyruveha ojejapyhy hağua vakapipopo, ha upéi ñambojere'imi pe jyva oguerekóva pe vakapipopo ikupe tenonde gotyo, ohasa'imívo ati'y ha akã, upéi katu ojepoi vakapipopo tapichápe térã árcope.



Oñemoambuéva

Oñemoambuéva ojejapotaháicha:

Ko pase ojejapo ñembo'yhápe ha guata pya'ehápe.

- **Pase ojepohápe:**

Ojejapo hağua ko mba'e ojeguata va'erã mbohapy guata térã jeguata pya'épe, upéi katu ojepova'erã ha upe aja ojepoi pe vakapipopo ñande jyva mbareteveha rupive ñande rapichápe oĩva mombyry peteĩ metro rupi.



Mba'éichapa oñemoambue pe tembiapo:
Ikatu ojepoi arcope térã tápiare

- **Pase isãvaicha:**

Ojejapo peteĩ pópe, pe vakapipopo ojepoi ñande ku'a yvatégui ha ojupi ohóvo.

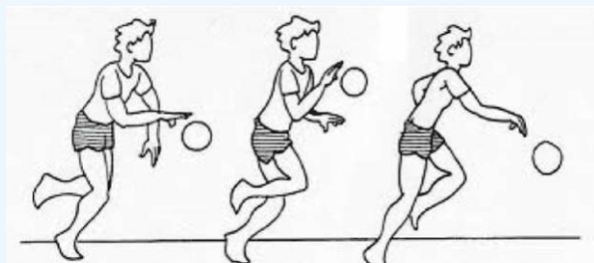
ch- Vakapipopo ñemombo

Ojepuru ojehasa hağua tenonde cáncha inandihápe. Oñemombo jave tekotevẽ noñemañái vakapipopóre oku'e jave kóva.

Ikatu ojehesa'ỹijo péicha:

- Ijyvatéva: Ambue aty oĩrõ mombyry, ojeipuru ojehasa pya'e hağua arco gotyo.
- Oñemombo vakapipopo ñande rete renonde gotyo.
- Ikarapéva: Ojejapo ko ñemombo ani hağua ambue aty ojapyhy vakapipopo. Pe vakapipopo oñemombo yvy gotyo, mombyry ambue atýgui ha oñemo'ã ñande rete térã ñande jyvápe.
- **Ñemombo vakapipopo popópe:**

Ikatu jajapyhy vakapipopo ñande po mbaretevévape ha ogehokuévo oñembopopo yvate jeguatápe ha, oukuévo oñembopopo karape uguata-ñani.



Mba'éichapa ikatu oñemoambue ko tembiapo:

Ikatu ojehe tenonde gotyo zig - zagpe térã ojeipuru ohapejokóva, techapyrãrõ ikatu ojeipuru cono, limeta ha ambue.

e- Vakapipopo ñemombo

Ha'e pe omohu'ãva pe jepoi, ha ohupytyse jepi gol.

Vakapipopo ojepoi porã hağua oñeikotevẽ pe tapicha oha'ãva omombo hatã ha ohecha porã moõ gotyopa omombóta.

Mba'éichagua ñemombópa oĩ.



Opokuévo: Upéva ojejapo opo javete pe oha'ãva ha oĩvo yvate, ha ojejapo upe arco área oka gotyo.

Ñembo'yhápe: Ojejapyhy pe vakapipopo peteĩ pópe, oñemopu'ã pe jyva imbaratevéva ha oñemombo ojeguerahávo ñande rete japoia gotyo, ikatu jaku'e mbotavy oñemombo mboyve pe vakapipopo. Ojeipuru meme ojepoi hağua penal.



1- Mbo'ehao korapýpe térã ñande tava'i plázape jahai umi cancha vore ha jahecha avei mba'éichapa tuicha. Upéi jajapo aty'i ha ñañembosarái ñaha'ãvo hámbol jahechakuaahápe umi regla ha técnica.

Aranduka ojepuruva'ekue

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