



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y CULTURA

Presidencia de la República
del Paraguay

REPÚBLICA DEL PARAGUAY
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA

Fernando Lugo Méndez

Presidente de la República del Paraguay

Victor Ríos Ojeda

Ministro de Educación y Cultura

Diana Serafini

Viceministra de Educación para la Gestión
Educativa

Héctor Salvador Valdez Alé

Viceministro de Educación para el
Desarrollo Educativo

Dora Inés Perrotta

Directora General de Educación Inicial
y Escolar Básica

Nancy Oilda Benítez Ojeda

Directora General de Currículum, Evaluación
y Orientación

Marta López

Directora de Educación Escolar Básica

FICHA TÉCNICA

Nancy Oilda Benítez Ojeda

DIRECTORA GENERAL DE CURRÍCULUM, EVALUACIÓN Y ORIENTACIÓN

Lidia Manuela Fabio de Garay

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

Edgar Osvaldo Brizuela Vera

Jefe del Departamento de Diseño Curricular

Nidia Esther Caballero de Sosa

Jefa del Departamento de Evaluación Curricular

Rosalía Diana Larrosa Nunes

Jefa del Departamento de Investigación Curricular

Elaboradores

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

Análisis Curricular

- Nidia Esther Caballero de Sosa

Traducción al Guaraní

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

Diseño y Diagramación

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

ÑE'Ë ÑEPYRÛ

Mitäkuimba'e ha mitäkuña 5º gradogua:

Ñane retä Paraguái niko heta mba'e oha'arö ndehogui. Ko'äça, nemitäme, oha'arö eñembokatupyry jahechápa eipytyvö nde ha opavave ñane retägua oñakärapu'äve haçua ohóvo ára ha ára. Eñembokatupyrykuévo rehóvo nemoirühína nde rogayguakuéra, ne mbo'ehára ha avei ne aranduka. Reikotevë niko kóva rehe ikatu haçuáicha ne mbo'ehára ha ndevoi avei pembohape pehóvo kuaapy ijapyra'yva.

Añetehápe niko pe aranduka jeguereko tuicha mba'e. Upéva oïramo py'eterei osëta opavavete umi mba'e mbo'ehakoty'pe ojejapóva ha sapy'arei ndaipórirö katu hasyvéta ha ipukuvéta ndéve ha ne mbo'ehárape avei umi mbo'epy oñembohapeséva.

Upéva rupi, che py'arory kóina ijávo chéve amoçuahëmi haçua nde pópe ko aranduka, nderehehápe ojejapova'ekue. Kóva ha hendive 7 ambue aranduka oguerekopaité opaite mba'e katuite reñemoaranduva'erä ko mbo'esyrýpe. Rehecháicha ko aranduka ojehai guarani ha castellanope, upéva oñeçuenuhë upéicha ikatu haçuáicha nde eipuru ne ñe'ëteépe: nde ndekatupyryverö guaraníme, upéicharamo eipurúta upe ñe'ëme ojehaihápe ha katu nde reñe'ëvéramo castellanope, upéicharamo eipurúta upe ñe'ëme ojehaihápe.

Ne mbo'ehára nepytyvöta eipuru porä haçua ko aranduka. Ipype oï hetaiterei mba'e porä nepytyvötava eikuaave haçua heta mba'e pyahu, eñembokatupyry haçua jahechápa ejapokuaa hetaité mba'e techapyräva ha, amo ipahápe, tanearanduve rehóvo, toiko ndehogui máva ideprovéchova hogayguápe, itávape ha hetäme.

Eñangareko poräkena ko aranduka rehe, ani embyai térä ehaiparei hese. Äça ary oútavape, ambue nde rapicha oikétava ko mbo'esyrýpe oipurujeýta kóva ko aranduka.

Ipahápe, romomandu'asemínte ko mba'e opavave oikuaáva ha oguerekóva ikorasöme: "Tavygui niko heñoí mboriahu". Upéva rupi, mburuvichakuéra ha mayma ñane retägua oñeha'ämbaite jahechápa nde ha opavavéva ñañoarandu jahávo. Jajykeko oñondive. Upéicharamo jahapo'óta mboriahu ñane retägui ha ñama'ë mombyrýta ñapyrú mbaretégui ambue tetängueraicha avei. Eñemoarandúkena!

Nde rayhuhára.



Victor Ríos Ojeda
Ministro de Educación y Cultura

KO ARANDUKÁPE REJUHÚTA

Mbo'épy aty	Mba'épa jaikuaáta	Togue
Mbo'épy aty I Ñamotenonde tesäi taitapykue mba'asy	• Umi mba'e akóinte jajapóva ñane resäi haçua	9
	• Ñamohenda poräva'erä ñande rete ani ñanderasy	14
	• Umi yty ikatu jaipuru jey	18
Mbo'épy aty II Akakuaa ahávo	• Mba'emba'épa ojapo umi órgano sexual ha reproductivo	23
	• Actividad ha autoestima ijeheve hekopy rehe	27
	• Ñe'ë porä he'i Guías Alimentarias ha dieta rehegua	31
	• Jaipurukuaa aravo jaguerékóva ha ñane resäi haçua	36
Mbo'épy aty III Kyhyje'y ha ñeñangareko tavapýpe	• Normas de Seguridad ojepuruhápe sustancia tóxica	40
	• Primeros auxilios peichagui oikóramo intoxicación sustancia toxica rehe	46
Mbo'épy aty IV Tembiapo omohesäiva ñande rete	• Ñembohete hu'ü	49
	• Ñamombarete ñande músculo	53
	• Ñane akuä haçua ñañanivo	60
	• Mba'éichapa ñamomyi ñande rete	63
Mbo'épy aty V Ñañembosarái ha javy'a	• Mba'éichapa oñemba'apo atletismo	67
	• Ñamboheko haçua ñande rete ñaha'ä mboyve deportekuéra	72
	• Ko'ä mba'e jahechakuaava'erä ñañani haçua	76
	• Jaikuaamive mba'eichaitépa ñaha'áva'erä vóleibol	84
	• Mba'emba'épa ojeojehechakuaava'erä vóleibol oñeha'ä jave	88

KO'Ä TAANGA OHECHAUKÁTA ÑANDÉVE ÑANE REMBIAPORÄ



Kóva oïramo he'ísehína upépe oïha mba'épa ogehupytyse upe mbo'épy rupive.



Kóva oïramo he'ísehína upépe oñepyrüha mbo'épy.



Kóva oïramo he'ísehína upépe oïha marandu mbo'épy rehegua.



Kóva oïramo he'ísehína upépe oïha reikuaa haçua.



Kóva oïramo he'ísehína upépe oïha mandu'arä.



Kóva oïramo he'ísehína upépe ñamba'apotaha ñane año.



Kóva oïramo he'ísehína upépe ñamba'apotaha ñane irü ndive.



Kóva oïramo he'ísehína upépe ñamba'apotaha ñande rogaygua ndive.

Mbo'épy aty I



Ñamotenonde tesäi taitapykue mba'asy



Mba'épa ojuhupytyse:

- Che potí ha amopotí che rekoha cheresäi haçua.
- Ahechakuaa mba'érepa tekotevë añangareko che rete rehe ikatu haçuáicha añemomyí hekópe porä.
- Ahechakuaa iporäha omba'apo yty rehe ojepurukuaa jey haçuáicha.



Umi mba'é akóinte jajapóva ñaneresäi haçua



1. Ambohovái ko'ä porandu

- a) Mba'eichagua tekove rehegua oje'e hesäiha.
- ä) Mba'eichapa umi tapicha hasýva.
- ch) Mba'érepa iporä ñañemopotí ñaneresäi haçua.



Aikuaa haçua

Ja'e niko ñaneresäiha ñañeñandu poräramo ñande retépe, ñane akäme ha jajogueraha poräramo ñande rapichakuéra ndive.

Ñaneresäi nde'iséi ndajaguerekoiha mba'asy añónte, upéicha he'i pe Organización Mundial de la Salud.

Kóva he'ise opavave tapicha oñeñandu poräramo oiha tesäi ha oi haçua kóva opavavéva avei omba'apova'erä.

Iporä niko opavavéva oñangareko ijehe hesäi haçua ha ndaha'éi upéva añónte, oñangarekova'erä avei hapichakuéra rehe hesäi haçua; upéicha, opavavéva hesäiramo ojogueraha porävéta oñondive ha ñane retä avei oñakärapu'avéta ohóvo.

Ñañangarekova'erä niko ñande rete rehe, ani ñanderasy, ani oike ñanderetepýpe umi vícho mba'asy oguerúva hendive ha, sapy'arei oikéramo, ani haçua ñane-mbohasyete.



2. Ajepy'amongeta ko'ä mba'ére ha ambohovái.

- a) Mba'érepa iporä jajehechauka pohänohárape nañanderasyiramo jepe.
- ä) Mba'épa ikatu ajapo che ha che rogayguakuéra oreresäi haçua.
- ch) Mba'érepa iporä jahapejoko umi mba'asy.



3. Amyanyhë ficha umi mba'é ajapóva ára ha ára chepoti haçua.

Araka'épa	Mba'épa ojejapova'erä	Mboy jevy	Mba'eräpa
Pyhareve	Ojejuruheiva'erä	3	Ñarambosa ha jakaru rire
	Ojepoheiva'erä		
	Ojejahuva'erä		
	Ambue		
Ka'aru	Ojejuruheiva'erä		
	Ojepoheiva'erä		
	Ojejahuva'erä		
	Ambue		
Pyhare	Ojejuruheiva'erä		
	Ojepoheiva'erä		
	Ojejahuva'erä		
	Ambue		

4. Jahechauka ñane rembiapo ha ñamombe'u mba'épe ojojogua ha ojoavy umi mba'e jajapóva jepi ñande reko poti haçua ára ha ára.



Chemandu'a ambue mba'é ikatúva oipytyvö ñanepoti haçua rehe.

- Akóinte ára ha ára ñamyengoviava'erä ñande ao hyepýpegua ha ñane media.
- Ñañangarekova'erä ani ñandery'ai ñande jyvaguýpe ha ñamopotí.



Mba'éichapa ko'ëko'ëre ñañangarekóva'erä ñande rete rehe akóinte ñaneresäi haçua.

- Jajepohéi poräva'erä jakaru mboyve, ñasövö bañogui, japoko haçua tembi'úre ha mba'e.
- Ñaikyti ha ñamopotí ñane pyapë, ñande po ha ñande py ipotí poräva'erä.
- Jajejuruheiva'erä tembi'u ja'upávo.
- Jajahuva'erä ára ha ára ñande pire resäi haçua.
- Ñañeakäky'ova'erä akóinte ipotí haçua, avei haçua ky ovy'aipype.

Ñane pyapë rupive jahechauka ñaneresäiha

Umi pohänohára niko oma'ë jepi ñane pyapë rehe. Mba'érepa. Ñane pyapë rupi pohänoharakuéra ohechakuaa ñaneresäipahína.

Techapyrä: pohänohára ojopyvove ñane pyapë, ohechakuaa ñande ruguy mba'éichapa oí. Ohechávo ñane pyapë, upépe ohechakuaáma pe mba'e vai o-guerekóva ñande pire, pulmón, anemia ha ambue. ¡Ñane pyapë oñe'ehína!



5. Jajapo kora guasu ha mbo'ehára pytyvöme ñañeha'ä ñaikyti ñane pyapë, ha ñane pysäpë. He'ihaichaite ápe jajapóta:

Mba'éichapa jaikytikuaa ñane pyapë

- Ñaikytiva'erä ñane pyapë derécho porä térä taijapu'a'imi.
- Ojojaite ñaikytiva'erä, ani opyta haimbe joavypa.
- Nañaikytiva'erä pe ñande piretére.
- Nañaikytiva'eräi icutícula, ikatukuaa ijai ñande hegui.
- Ñalima mbeguemi ñane pyapë jere.
- Ñaikyti jeyva'erä ñane pyapë peteí semanahaguépe.



NEMANDU'ÁKE

Umi material ñaikotevëva ñaikyti haçua ñane pysäpë:

- Corta uña
- Jetapa naipúntaiva
- Lima de uña
- Cepillito de uña

Mba'éichapa ñaikytikuaa ñane pysäpe

- Reikytĩ mboyve pysapë rembyaruruva'erä nde py ytíviope 15 aravo'í aja.
- Emokä nde py ha eikytĩ ne pysäpe derécho porä upéi elima.
- Iñesquinahápe nambykyiva'erä ani haçua okakua nde pire upépe.
- Eipururu corta uña, lima de uña, cepillo pyapëme çuarä.
- Eikytiva'erä 1-2 jey, peteĩ jasy jave.



6. Ajapo ficha añangareko porä haçua che rete rehe.

Semana 1								Semana 2							
Mba'épa ajapo	L	M	M	J	V	S	D	Mba'épa ajapo	L	M	M	J	V	S	D
Ajesevilla								Ajesevilla							
Ajepohéi								Ajepohéi							
Ajahu								Ajahu							
Añakäky'o								Añakäky'o							
Amoambue ao								Amoambue ao							
Añangareko che jyvaguy rehe								Añangareko che jyvaguy rehe							
Semana 3								Semana 4							
Mba'épa ajapo	L	M	M	J	V	S	D	Mba'épa ajapo	L	M	M	J	V	S	D
Ajesevilla								Ajesevilla							
Ajepohéi								Ajepohéi							
Ajahu								Ajahu							
Añakäky'o								Añakäky'o							
Amoambue ao								Amoambue ao							
Añangareko che jyvaguy rehe								Añangareko che jyvaguy rehe							

Mba'e ñaikotevë

- Cartulina ofisioicha tuicháva.
- Mbojojaha.
- Haiha.
- Pincel ipúnta fínava.



NEMANDU'ÁKE:
Rejaporö ko'ã mba'e,
mantérei rejaposevéta.

Kóicha amba'apóta

- Opavave ára amongurusu'íta pe casilla umi oja'póva guive he'íhaichaite chéve mba'éichapa añangarekóta che rete ipotí haçua rehegua.
- Opávo peteĩ semana ahechauka pe ficha mbo'ehárape.
- Che irünguéra ndive rohechakuaa mba'eichaitépa rohupyty ro'éva guive rojapotaha.
- Rojapojevvy peichaite mbohapy semana aja, ha oñeikotevëvëro ikatu ojepysove.



7. Ajeporeka marandu omombe'úva mba'eichaitépa ojaporaka'é térä ojapo gueteri che rogayguakuéra oñemopotí haçua.

- Jajapo peteĩ ficha tuicháva ha jahecha pype mba'éichapa ñande rogaygua ndive ñañangarekova'erä ñande rete ipotí haçua, upépe oikeva'erä opavavéva ñande rogaygua.
- Opavave ñamombe'u mba'éichapa ñamba'apóra'e, mba'épa ñañandu, mba'eräpa ikatu jaipuru ko mba'e ha mba'épa jahupyty ko tembiapo rupive.



Ñamohenda poräva'erä ñande rete ani ñande rasy



1. Ñañembosarái opavavéva "Un... dos... tres... miro"

- Ñañembo'y porä tápia ykére.
- Petei ñane irü oñemoi aty renondépe ome'ënguévo ijatukupe ambuépe ha oñepyri oipapa mbohapy peve ha oma'ë.
- Pe ñane irü oipapavahína, ojerévo oma'ë atýre, opavavéva oñeha'áva'erä omboja hete pe tápia rehe ha ijyva yvate gotyo, ndojapóiramo upéicha oñeguenohë ñembosaráigui.
- Péicha ojejapo mbohapy jey, ha katu upe rire oñemoambueva'erä pe oipapáva, upevarä ojeiporavo atýgui ambue oñemoitava hendaguépe.



Ñande rete omba'apo omýi haçua

Umi organokuéra omomýiva ñande rete, ha'e hína Aparato locomotor. Umíva apytépe oí a) Sistema osteo articular (ñane kangue, ligamento ha ñane kanguesä) ä) Sistema muscular (ñande ro'ó ha ñane rajygue).

Ñamomba'eguasú aparato locomotor

Kóva rupi jajoko ha ñamomýi ñande rete ha oñeñangareko ñande retepy ogue-rekóva rehe.

Oí mymbakuéra apytépe heta umi oñembo'yva irundy hetymáre ha katu ñande ñañembo'y moköi ñande retymáre.

Upévore ikatu ñañemomýi opa rupi, jaguapy, ñaño, ñañembo'y ha katu upévo ndajahechakuaái heta jey, ñañoimöri hendápe porä ñande rete jajapo haçua umi mba'e.



Mba'emba'épa ojapo pe ñande aparato locomotor

- Sistema nervioso rupive: omomba'apo ha omboheko ñamomýi haçua ñande rete oñeikotevë jave ha oñeikotevëháicha, oñangareko avei múscolokuéra oku'éjoja haçua.
- Sistema óseo apytépe oí ñane kangue, ñane kanguekyry ha ñane kanguesä. Ko'áva ombohyru ñane korasö, ñane pulmón, ñane apyty'ü ha mba'e. Avei péva rupi ikatu jaku'e, jaguata, jahupi téra jajoko hetaichagua mba'e ha, ñañembo'y ja'a'yre.
- Sistema muscular rupive umi ñande ro'ó ojáva kanguekuéra rehe omomýi ñande rete oku'e porä haçua ani oñembyai upéva.



2. Amoha'änga che rete ha ahechauka upévape che kangue ha che ro'ó oïha.

3. Aheka opáichagua momarandukuéra rupi, marandu omombe'úva mba'embra'éichapa oku'e ñande rete.



Postura

Péicha oje'e pe ñañembo'y, jaguapy, ñañeno téra jaku'eháicha.

Postura correcta

Péicha oje'e ñamoï poräramo ñande rete, ñamoñembo'y, ñañeno, ha jaguatáro, ha opavave ñane organokuéra omba'apo porä upe aja.

Mba'érepa tekotevë ñamoï porä ñande rete

- Ojehechakuaa porä haçua ñande retére oï porä ha i-poräha avei.
- Oku'e porä haçua ñande rete.
- Omba'apo poräve haçua umi órgano ñande rete ogue-rekóva.
- Ani haçua ñande rasy.
- Ani ñande rete kane'ö reiete.

Mba'érepa oiko nañamoï poräiramo ñane rete

- Ñañembo'y vaíramo.
- Jaipurúramo sapatu vai.
- Jaguapy vaíramo.
- Jaipurúramo mochila téra jahupíramo vosa ipohyí'etereíva.
- Jaipurúramo kochö vai ha ipyguapáva.
- Ndajajapóiramo ejercicios físicos.

Mba'épa ogueru hapykuéri nañamoï poräiramo ñande rete

- Ñane lómo rasy.
- Ñane columna vertebral ikatu ikaré.
- Py'yi ñane kane'ökuaa.
- Ñande rete ikechëmba jaguata, ñañembo'y, téra jaguapy javerö.

Mba'embra'épa ikatu jahechakuaa ñande rete oï porä haçua jaguata, jaguapy, téra ñañembo'y aja.

- Japytu'u poräva'erä.
- Jakaruva'erä hekopetépe porä.
- Ñamongu'e py'yiva'erä ñande rete.
- Ñañeha'áva'erä ñamoï porä ñande rete ñamomyí jave.
- Jajapova'erä ejercicios omyatyröva ñande rete ñamoï vaíramo.



Reikuaápa

Opavave posición ha opavave movimiento ojerure peteï forma ani haçua oï lesión (karáu, hernia jorobada) ikatúva oçuahê ndéve.

Reguerekóre pe postura ndaha'éiva, upévare iporä jaipuru pe postura correcta.

- Jaipuruva'erä sapatu ha ao ñañeñandu porä haçuáicha.
- Jaipuruva'erä kochö hu'ü poräva jake haçua.



4. Amyanyhë cuadro he'íhaichaite mba'eichaitépa amoï poräva'erä che rete.

Mba'emba'épa ikatu jahechakuaa ñande rete oï porä haçua jaguata, jaguapy, téra ñañembo'ý aja.	Héë	Nahániri
Apytu'u porä.		
Akaru porä.		
Añeha'ä py'ýi amomýi che rete.		
Amoï porä che rete aguata, aguapy ha añenonguévo.		
Aje'ehersita omyatyrö haçuáicha che rete amoivaíramo.		
Aipuru sapatu ha ao añeñandu porä haçuáicha.		
Aipuru kochö hu'ü poräva.		

4.1. Ahai mba'emba'épa ojavova'erä ikatu haçuáicha añangarekove che retére.

.....
.....



5. Jajapo umi mba'e he'íva chéve iguýpe.

- Korapýpe ñañemoï ojoapykuéri peteiteï téra moköimoköi oñondive ha ñañani mbeguemi 10 aravo'í jave.

- Jaipysu ha ñamomýi ñande jyva ha ñane retyma.

- Ñañombyaty moköimoköi ojojyvágui, peteiva ohupi ambue iñirüme ilomo ári upeva'erä omokangy irrodilla, oñakäity ojupi haçua chupe yvate osaingo aja hetyma 10 aravo'ive jave, ha péicha upe rire ojapo avei ambue.

- Ñamba'apo jey péicha, ojojyvare ñañemoï ha peteiva tohupi mbeguemi ambuépe upe aja tojepysu upépe pa aravo'í peve.

- Peteiva ojoko iñirüme iku'águi, upe aja oñeha'ä oñemoï derechoite.



6. Añemongeta che irünguéra ndive ha ñambohovái porandu.

- Mba'épepa oipytyvö aparato locomotorpe akóinte ñande rete ja'ehersitáramo.
- Mboy jeýpa ara poköindy jave ñaikotevë ja'ehersita ñande rete.
- Ñamombe'u moköi ejercicio oipytyvökuaáva ñande retépe ani haçua ñamoï vai ñande jaguata, ñeñembo'y téra jaguapy jave.



7. Kóicha ñamba'apóta ñande rógape.

- Ñembo'yhápe, ñande rete ñamboja tápiare pa aravo'ive jave.
- Peteï colchoneta téra piso ári, ñañemoï ovayvávo, ñande jyva ha ñane retyma ojoja, japyta upéicha pa aravo'ive peve.
- Pe ñaimeháicha, ko'áça ñamopu'ä ñande jyva yvate gotyo ikatuha peve, pa aravo'ive peve.
- Ñañemoï ovapývo moköivéva ñande pópe jahupyty ñande tobillo ha jaiyso yvate gotyo pa aravo'ive javeve.
- Ñeñemoï ovayvávo ha ñamboja ñane lómo yvýre, ñamoï ñande jyva ati'y javeve, ñambojoja ojuehe ñande py, ha ñamomyí ñande akatúa gotyo, péicha jaheja pa aravo'ive peve, upe rire jaguero va ambue gotyo pa aravo'ive peve.



Umi yty ikatu jaipuru jey



1. Ambohovái porandu

- Rejepy'amongetávapa moöpa oho opyta umi yty ñamombóva.
- Pe ñande rekoha, naturaleza oje'éha, piko ojapo yty.
- Pe yty jajapóvapa oipytepa pe ñande rekoha.
- Oïpa yty eipuru jeýva nde rógape.



Mba'épahína yty

Umi mba'é térä opáichagua mba'é ojehe'áva, hemby ha ndoipuruvéiva tekovekuéra ha jajuhu opa henda jahaha rupi.

Mba'é vai ojaová ytykuéra

- Ombyaty opáichagua mymba vai.
- Hyakuä vai.
- Ogueru mba'asy.
- Ombovai tavakuéra, mbo'ehao, óga, ha mba'é.
- Okontamina y río, arroyo, laguna, ha lagopegua.

Mba'épa ikatu jajapo anive haçua oï yty

Ytýgui jaiporavokuaa umi ikatúva jaipuru jey ambue mba'erä.

Ñamyatyrö haçua umi mba'é vai yty rehegua ikatu jaipuru umi "4 R" oje'éha:

- Recuperar: jaipuru jey umi material oñemombova'ekue ytýramo, ikatúva jaipuru jey. Techapyrä: lata, cartón, vidrio, mueble ha ambue.
- Reducir: jajogua ha jaipuru ñaikotevëhaitévante. Ñañemúramo ani jaipuru heta vosa plástikova, jaipuruva'erä vosa ambueichagua.
- Reutilizar: jaipuru jeykuaa umi ao ha sapatu mba'yru, vosa ha ambue mba'é ikatu jaipuru ambueichagua mba'erä. Ñamombóramo ñambyaikuaa ñande rekoha.
- Reciclar: heta mba'é jaguerakóva voi oikokuaa ichugui materia prima jajapo haçua mba'é ipyahúva, péicha ñañambyatymo'ai ytyeta. Umíva ha'e: kuartia, vidrio, plástico, cartón ha ambue.



Reikuaápa
5 jasyoteime pe "Ára
Mundial del Medio
Ambiente"



2. Mbo'ehára pytyvöme jajapo peteĩ cuadro ha ñamyanyhë umi mba'ë 4 R rehegua, jahai mba'éichapa jajapóta. Péicha jajapokuaa mbo'ehaópe.

MBA'ÉICHA ÑAMYATYRÖ	MBA'ÉPA JAJAPO	MBA'ÉICHAPA JAJAPO
Recuperar		
Reducir		
Reutilizar		
Reciclar		

2.1. Ñamoï mbo'ehakotýpe ojehecha haçuáme cartel 4 R rehegua jajapova'ekue.



3. Amoñe'ë porä moñe'ërä ha ajepy'amongeta:

a) Heta oï umi yty mbyatyha omba'apóva péicha reínte, ndoipurúi guante térä ao upeva'erä ojejapóva opoko haçua umi tembyrére, péicha avei, ndojahúi ni noñemopotíri oho jey haçua hógape, ndojehechaukáí pohãnohárape oikuaa haçua hesäipahína.

.....

ä) Akóinteko ñamoï jepi yty vosa plástikopente ha oimehápe jahecha jey, péichako mba'ëve jeýnte jajapo ñamyatyro haçua umi apañuäi yty rehegua. Mba'épa ikatu jajapo.

.....

ch) Py'yi jahecha jepi ojeipurúramo pozo óga korapýpe ojejapóva, upépe oñemombo opáichagua yty ojehapýva henyhë rire. Mba'épa nde ere upéva rehe.

.....



Aikuaa mba'éichapa jajapova'erä jaipuru jey haçua yty

Yty ningo opa haçua heta oñeha'arö. Oï yty apytépe umi ituju heta 'ára pukukue aja, oï avei umi noñembyaívai voi, upévare ikatu ojeipuru jeyhína. Ñañe'ëramo hese iporä jahechakuaa mboýpa ogueraha pe medio ambiéntepe ojedegrada haçua umi mba'e:

Mba'ekuéra	Araka'épa oñembyai
Yva pirekue	2 téra 3 semana rupi
Tela mandyju téra línova	1 téra 5 jasy rupi
Media lanaguigua	1 ary rupi
Papel celofán	1 téra 2 ary rupi
Yty orgánico ka'avo rehegua	3 téra 4 ara jere rupi
Sapatu kuérova	3 téra 5 ary rupi
Yvyra puku oñembosa'yva'ekue	12 téra 15 ary rupi
Material plástico	500 ary rupi
Cerámica, vidrio, loza ha ambue	ndojekuaái
Envase aluminioguigua	350 téra 500 ary rupi

Péicha jahechakuaa mba'eichaitépa jaipurukuaa jeýramo yty ñanepytyvöta tenondeve ha umi máva oútava ñande rire.

Pe ojeipuru jeývo umi mba'e oñemombomava'ekue ytyramo, ojehechauhahína umi heta mba'e oï ikatúva ojeipuru ambue mba'erä oñemombo'yre. Techapyrä: botellagui ojejapo velador; yvotyryru; mesa máquina a pedal ao mbovyvyha, ojeipuru plantera téra ambue jeguaka rendarä.

Ojeresikla haçua ojeipuru umi mba'e oñemombopyréva oñemba'apóva hese osë haçuaicha ambue mba'e ijoguaha nungáva upévape. Techapyrä: kuationa, aluminio ha materia orgánica.

Iporäva'erä ñañeha'ä ñañangareko ñande rekoháre, jaiporavova'erä tembyre apytégui, umi orgánico umi inorgánicogui.

Jaipuru porä jeývo umi ytykuéra, ñame'ë jey pe ñande rekohápe nutriente umi técnica ojeipurúva umi mba'e téra tembyrekuéra oñemba'apo aja rupive, hérava compostero, péicha oñemoambue pe materia orgánica sustancia simplepe ha oipurúva umi organismo ñande rekoha rehegua.



4. Ñamba'apo

- Jajapo aty ñamba'apo haçua (peteitei ogueruva'erä opaichagua mba'e). Techapyrä: lata, vidrio, plástico.
- Atýpe ñamba'apo umi material rehe, ñande pópe ñamoambue reciclado rupive.
- Jahechauka ambue atýpe ñane rembiapo.

5. Jajapo kuationa reciclado rupive.

Mba'e ñaikotevëtava

- Kuationa tujakue (revista, kuationahaipyre, ambue)
- Esponja.
- Pinza ao ñamosäingo haçua.
- 2 bastidor madera irectangularva ha ibaserä avei.
- Licuadora.
- Hilo ao ñamysäiha.
- Valde guasu.
- Latona guasu
- Tela lienzo rehegua

Péicha jajapóta

Mbo'ehára he'ihaichaite jajapo

- Ñaikyti kuationa ñande pópe michi ra'ymimi.
- Ñamohe'ö petei valde ýpe umi kuationa ñaikytiva'ekue moköi aravo.
- Pe kuationa ojelicua péicha:
 - Ñamoï petei puño umi kuationa ñamohe'ö'akue licuadórape.
 - Tuicha y ñamoï pe vaso licuadórape, y hetavéva'erä.
 - Jalicua kuationa petei aravo'i. Umi kuationa pehë iku'i poräva'erä.
- Ñamyanyhë latona ýgui ha ñamoï kuationa ku'i.
- Ñamoï latona ryepýpe ha ñamomyi mbegue vyra pépe oçuahë peve hyepýpe.
- Jahecha pe kuationa ku'i oipa heta pe móldepe.
- Ñamoï pe kuationa jajaporamóva pe lienzo ári.
- Jaipé'a chugui y jajopy esponjape.
- Ipahápe ñamopu'ä ha pe kuationa ojáva pe télare.
- Pe molde pytyvöme, jajopy pe kuationa ikatuha peve.
- Ñamysäi pe kuationa tendedérorre, pínsape jajopy.
- Ikävo ikatúma jaipururu mbo'ehakotype.

6. Jahai moköi mba'e oipytyvötava ojepuru porä haçua umi kuationa.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Nemandu'áke

"Tekotevë ñamoambue umi jai-koha rupi, ikatu haçuáicha jaiko poräve oñondivepa, péva he'ise ñamombova'erä yty hendaitépe porä".



7. Jagueraha ñande rógape jaikuaaramóva mba'éichapa ñamombova'erä yty ha mba'éichapa ikatu jaipurukuaa jey ytykuéra.



Mbo'epy aty II



Akakuaa ahávo



Mba'épa ojuhupytyse:

- Ohechakuaa mba'érápa oñeikotevë umi órgano sexual ha reproductivo rehe.
- Ohechakuaa oñeikotevëha jepoyhu ha jehayhu rehe ojeiko haçua oñondivepa.
- Oipuru hembí'u apytépe umi tembi'u Guías Alimentarias del Paraguay he'íva oje'uva'eräha.
- Oguerotenonde tembiapo ikatu haçuáicha ojeipuru porä aravo ani droga oike avave rekovépe.



Mba'embra'épa ojapo umi órgano sexual ha reproductivo



1. Ñambohovái porandukuéra oíva guive.
 - a) Mba'embra'épa umi etapa jekakuaa rehegua.
 - ä) Mavaitépa umíva apytépe tuichave mba'éva.
 - ch) Reikuaápa mba'éichapa oñemoambue ohóvo ñande rete pubertadpe jaikévo.
 - e) Mba'épa hembiaipo kuñáva aparato reproductor ha avei umi kuimba'éva aparato reproductor.

2. Jajeporeka marandu rehe oñe'éva mba'éichapa jakakuaa jahávo ha mba'éichapa iñambue ohóvo ñande rete.



Jaikévo adolescenciape, ñande rete iñambuéma ohóvo

Adolescencia niko oje'e pe ndaha'évéimarö mitä ha ndaha'ei gueteri avei kuñatai térä karia'y. Oje'e mitäkuña térä mitärusuha.

Mitäre oñembojojáramo mitäkuña ha mitärusu iñambuéma hetépe, hekovépe avei, ndaha'évéima ymareguaréchava.

Opavavéva adolescente oñemoambue hekove mbohapy hendáicha:

a. Hetépe: hete oñandu akóinte mba'éichapa oñemoambue ohóvo michihaguihína oimo'ä'yre tuicha térä okakuaa.

ä. Hetepýpe: iñambue iñormonakuéra, péva rupi jahechakuaa pe hete iñambueha.

ch. Angapýpe: oñepyrü iñambue imba'e andu pyahu.

Umi mitäkuña ha mitärusu rete iñambuévo, iñambue avei ohóvo umi órgano reproductor iñambuéva kuñáva ha kuimba'évape.

Tekovekuéra hi'órgano sexual, oguerekóva hetepypegua ha okapeguáva omoambuéva kuña, kuimba'égui.

Mba'éichapa umi órgano sexual hetypeguáva

Kuña retepýpe oíva:

- Labio mayor ha labio menor,
- vulva,
- clítoris,
- monte de Venus,

- meato urinario,
- vestibulo vaginal,
- vagina,
- trompas de Falopio,
- ovarios,
- útero o matriz.

Kuimba'é retepýpe oïva:

- Pene,
- escroto,
- testículo,
- prepucio,
- próstata,
- glande,
- uretra ha,
- conducto deferente.

Mba'éichapa oñemoambue ohóvo:

Kuña rete:

- Ipuku ohóvo umi ijyva ha hetymakuéra.
- Hague ohóvo ijyva guýpe ha ipubispe.
- Okakuaáma umi órgano hetepypegua ha okapeguáva.
- Tuichavéma ikangue iku'ápe oguerekóva, upévare pe ikadéra tuicha ohóvo.
- Okakuaa ipytí'a.

Kuimba'é rete:

- Ipuku ohóvo umi ijyva ha hetymakuéra.
- Hague ohóvo ijyva guýpe ha ipubispe.
- Iñe'ë pyrusu ohóvo.
- Okakuaáma umi órgano hetepypegua ha okapeguáva,
- Oñepyrü hoky hendyva ha ivigóte.



Nemandu'áke...

Umi hormona kuimba'é ha kuña ha'e pe ohechaukáva pe órgano sexual okapegua.



4. Ñambohovái porandu ñande kuationhaípe.

- Mba'épa he'ise adolescencia.
- Mba'éichapa iñambue ohóvo adolescente retepy, kuñáva ha kuimba'évape.
- Mba'épa umi kuña retepýpente iñambuéva.
- Mba'épa umi kuimba'éva retepýpente iñambuéva.



5. Amboja che kuationhai rehe peteï ta'anga ohechaukáva órgano sexual ha reproductivo kuña ha kuimba'éva retepýpe oïva. Ahai ijykére mba'épa hembiaapo peteiteïva umíva.

6. Ama'ë che retère peteĩ espéhope ÿrö bañope ahechakuaa haçua umi mba'é ague-rekómava órgano sexual secundario rehegua, ha pe marandu rupi amyanhë pe fi-cha akakuaaháicha.

Kuña rehegua	Héë	Nahániri
Okakuaa che jyva ha che retyma.		
Oñepyrü hague che jyvaguy ha che púbis.		
Okakuaáma umi che órgano genital externo ha interno.		
Okakuaáma che kangue, che ku'ápe ha che caderape.		
Okakuaáma che pyti'a.		
Ojekuaáma che pyti'a.		

Kuimba'e rehegua	Héë	Nahániri
Okakuaa che jyva ha che retyma.		
Oñepyrü hague che jyvaguy ha che pubis.		
Okakuaáma umi che órgano genital externo ha interno.		
Okakuaa umi che músculo ha che kangue.		
Cheñe'ë pyrusuvéma.		
Osëma che rova rague.		



7. Ambohovái ko'ä porandu

- Mba'épa umi kuimba'e ha kuñáme omoambuéva iñadolescenciape.
- Mba'épa oñemoña umi testiculope.
- Mba'épa oñemoña umi ovariope.



Mba'éicha ñamopotĩ ha ñañangarekova'erä umi órgano genital rehe.

- Ara ha ára ñamyengoviava'erä ñane kasö, upéva ikatúramo jaipuru tela mandyjugui ojeja póva ani haçua oñembyai ñande pire.
- Ñañemopotĩ poräva'erä ñaimba rire bañope.
- Jaipurukuaava'erä umi baño público, umíva rupi ikatu ñanderasy.
- Jajahu poräva'erä, umi órgano genital jajoheiva'erä ára ha ára.



- Mavavéva ndoipuruva'eräi ñane ao interior, toalla ha havö.
- Jahava'erä pohänohárape ñañandúramo oivaiha ñande órgano reproductor, ani haçua oñeinfecta oimehaicharei.



8. Che kuationhaípe ahai mba'eichaitépa ajapokuaa amopotĩ haçua órgano genital.



9. Añemongeta che túva ha che sy ndive mba'éichapa amopotiva'erä che órgano genital.



Iporä niko ñañeñandu porä ñanendive voi



1. Ambohovaimíta:

- a) Mba'épa pe aguerohoryvéva chejehe.
- ä) Mba'érepa ohecharamo upe mba'e che rekovépe.



Autoestima



Autoestima niko ñandevoi jajehecharamórö ha ñañeñandu porä upévare.

Tuicha mba'é niko pe jahechakuaa ñandējupevoi mba'épa jajapokuaa ha mba'épa nahániri. Iporä niko jajekuaa ñandevoi ha jajehayhu avei ñandevoi. Péicharamo niko javy'avéta ñandėjehe ha jajogueraha porävéta opavave ndive.

Jajehayhúramo niko ndajahejamo'ai avave oñembohory ñanderehe ha avei nañapu'ásemo'ai avave akäre, jajogueraha poraitéta.

Jajeroviárö ñandėjehevoi ñandekatupyryta opa mba'épe, nañanepy'amiríri.

Aça katu pe ñandevoi jahechakuaa haçua ñande tuicha mba'éha, niko iporäva'erä avei ambue, taha'e ñande rogaygua térä ñane irünguéra, tohechauka avei ñandéve ñanderecharamoha.

Umi mba'é ojehechauka ñandéve opukavýpe, ñandepetéro hikuái, oma'évo ñanderehe, ombahasávo ñandéve ipo.

Pe autoestima ikatu jahupyty péicha:

- Ñandetevoi jajehayhuva'erä.
- Ñañemomba'e guasuva'erä opavave ára.
- Japorohayhuva'erä ha ñaipytyvöva'erä opavave tapicha oikotevévape.



Nemandu'áke

Tapicha ovale ha'ete rupi, ha ndaha'ei pe oguerekóvaguí...

Pe autoestima niko heñói ñande rogapýpe. Tuvakuéra ha ambue ñande rogaygua ñande rekombo'e jajerovia ha jajehayhu haçua. Avei jahecharamo ha jaguerohory haçua ambue ñande rapichápe.

Umi mitäme michimi guive ojehechaukáramo mborayhu, umíva okakuaáta ojeroviávo ijehe, notímo'ái, nde'ímo'ái ha'e ndova-leiha.

Mitäme ojehechaukáramo mborayhu nosëvaimo'ái, ha'evoi oporohayhu ha ohecharamoite hapichakuérape.



Iporä niko pe mborayhu tohechauka sy ha túva, oñondive. Upéicharö mitä oñandu porävéta ha ojerovivéta ijehe.



2. Ahaimíta mba'épa chéve çuarä autoestima.

.....



3. Amongurusu casillape mba'éichapa ojehechauka chéve mborayhu che rógape.

Techakuaa rembipota	Héë/Nahániri	Máva ome'ë chéve
Ceañua		
Cheretü		
He'í chéve ñe'ë porä		
Chemomaitei apu'ávo		
Che invita aha haçua paseópe		
Ambue		
Ambue		



3. Ahai:

Aguerohorýva checheje

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

Ndaguerohorýiva checheje

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



4. Ahai peteĩ kuatione'ë che rogayguakuérape amombe'u chupekuéra avy'aha che rayhuhaguére.

5. Añembyaty che rogaygua ndive ha amoñe'ë kuationhai ahaiva'ekue chupekuéra.



Mbo'ehaópe

Mbo'ehao pe oñangarekóva oñemopu'äve haçua pe tekombóepy mitäme çuarä, ko'ápe oñepyry pe formación de actitudes, jepokuaa ha umi kuaapykuéra.

Ape ojehechakuaa umi valor oñembo'eva'ekue chupe hogapýpe ha umíva oñembotuichavéta mitäme, iñirunguéra ndive ha mbo'ehára pytyvöme.

Pe temimbo'e ogueraháta ombotuichave haçua pe ijautoestima, ohasávo opaichagua teko mborayhu ha mbojevy. Ohechakuaáta máva atýpe oikéta.

Upépe ohechakuaáta mba'épe ikatupyry ha pe aty rupi ombokakuaavéta pe autoestima oguerékóva.



Táva

Pe távape ojehechakuaa mba'eichaitépa pe mitä, upépe ohechakáta pe jerovia ha'e oguerékóva ha pe hekopy oguerékóva ambue tapicha ndive, upéicha ohupivéta pe ijautoestima oñe'ëvo ambue hapicha ndive.

Pe mitä oikéva atyguasúpe oñemomba'e guasuva'erä ha'ete voi, iñambueva'erä hapichakuéragui oguerékógui ambue criterio, ha péicha oiko atýpe iñirunguéra ndive, escuela futbol rehegua, academia arte rehegua, catequesis ha ambue henda rupi.



7. Ñañe'ë ha jajapo tembiapo:

- a) Ñambohysýi mava atýpe yrõ mba'éicha héra ñande barrio jaikoha.
- ä) Ñambopapapy jaipuruvo papapy temiandu jahechaukáva ko'áva tembiapo aja.
- ch) Ñamombe'u umi temiandu jaguerohory ha ndajaguerohoryva.

8. Ajeporeka ha ahai agendape umi dato che irünguéra mba'éva, escuela futbol rehegua, danza ha ambuehapegua.

Téra ha terajoapy	Ara heñoihague	Moôpa oiko - tel.



Ñe'ë porä he'i Guías Alimentarias ha dieta rehegua



1. Ambohovái porandukuéra:

- Mba'épa umi hi'upykuéra rehe ou porä nde retépe çuarä.
- Mba'épa umi hi'upy re'úva mbo'ehao kantínape.
- Mba'empa'e hi'upýpa re'u peteĩ árape.
- Mba'eichagua tembi'úpa iporäve ojypyréva téräpa ipýrava.

2. Amyanyhë pe cuadro de menú umi hi'upy ha'úva peteĩ semánape.

	Arateĩ	Araköi	Araapy	Ararundy	Arapo	Arapoteĩ	Arapoköi
Arambosa							
Arambosa jo'a							
Akaru							
Ajepy'a jejoko							
Asena							



Ñaneresäi haçua niko tekotevë ja'u umi hi'upyrä hendapete, ani peteichagua tembi'únte ñamotenonde. Upévore niko ojejapo pe Guia Alimentaria del Paraguay oñemohendahápe umi hi'upy jaipuruvéva ñane retäme 7 atýpe. Upe guía oikuaauka ñandéve mba'e atypegua tembi'úpa oho oñondive.



Umi hi'upy niko mbarete reruha

- Hi'upy: ha'e producto natural ýrö ojejapóva, ha ja'úva opavave ára ome'ë haçua ñandéve tetia'e ha mba'e porä ñande retepýpe.
- Nutriente: ñaikotevëva jaikove haçua ha oçuahë hetaháicha hi'upy rupive.
- Alimentación: kóva rupi oçuahë ñande retépe hi'upy ñaikotevëva.
- Nutrición: tembi'u oaprovechapaitépa ñande retepy.

Tembi'u hesäiva

- Hi'upy ibalanceado pe oguerékóva umi nutriente, ha opaichagua aty hi'upy rehegua.
- Jaguereko haçua hi'upyrä iporä ja'u opavave ára 7 aty he'ihaichaite ñandéve pe japepópe.



3. Ajapo hi'upy ha aiporavo peteĩ ára oïva ára jerépe ha upéi ahesa'yjijo pe cuadrope umi hi'upy he'íva umi 7 atýpe.

Ára:

Hi'upy aty	Hi'upy ja'úva
1.Cereales, tubérculo ha derivado	
2.Yva	
3.Ka'avo ja'úva	
4.Kamby ha iderivado	
5.So'ó, legumbre seca ha ryguasu rupi'a	
6. Asuka ha mineral	
7. Tembi'u ikyráva	

Amyanyhẽ rire cuadro che ha'úvape, ahechakuaa oïpa he'iháicha pe guia Guia Alimentaria del Paraguaýpe.

Ahai ñeë paha.....

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



4. Chepytyvõ che rogayguakuéra ahesa'yjijo haçua hi'upy ja'uva'erä ha ára, ñambotuichave ýrõ ñanomichive ja'úvo ñaneresäive haçua.

5. Amyanyhe pe cuadro ja'uva'erägui.

Hi'upy Aty	Ja'úva	hetave	michive
Cereal, tubérculo ha iderivado			
Yva			
Ka'avo ja'úva			
Kamby ha iderivado			
So'ó, legumbre seca ha ryguasu rupi'a			
Azuca ýrõ eira			
Aceite ýrõ ñandy			

FUENTE: MANUAL DIDÁCTICO DEL/LA FACILITADORA. GUÍAS ALIMENTARIAS DEL PARAGUAY



6. Jajapo peteĩ tembi'u ñanderogapegua, oikeva'erä pype umi 7 aty tembi'u rehegua.



INSTITUTO NACIONAL ALIMENTACIÓN ha NUTRICIÓN (INAN) ojapo petei ñembohysýi hi'upyra ikatúva ha ikatu'ýva mbo'ehao cantinape oï.

Hi'upy iporäva ja'u	Hi'upy naiporäiva ja'u
Yvakuéra opaichagua	Tembi'u enlatádova ikyráva
Yvarykue ha ensalada yvaguigua	Fritura (empanada, croqueta, milanesa)
Pan integral	Papas fritas, palitos
Sándwiches verdura, jamón ha kesu rehegua	Golosinas(caramelos, chicles ,chupetines)
Ryguasu rupi'a duro térä pasado por agua	Gaseosa
Tarta, avatiky	Galletitas dulces con rellenos
Chipa	Alfajores
Sopa paraguaya, sopa so'ö	Helados
Pizzas, empanadas al horno	Jugos artificiales (en polvo)
Avati ha manduvi	
Mbeju, kamby arro	
Kamby	
Kamby he'ë, kiveve	
Flan, mazamorra	
Pan térä tarta eíra rehegua	
Gelatinas yva rehe	



7. Jaha mbo'ehára ndive cantina mbo'ehaopeguápe ha upépe jahechakuaa mba'épa oikuave'ë, upéi jajogua pe hi'upy iporäva ja'u he'iháicha INAN.

Hi'upy ikatúva ojehepyme'ë	Oñerekomendáva	Noñerrekomendáva



8. Ahai mba'épa che aimo'ã umi hi'upy oïva mbo'ehaopeguáre.

.....

.....

.....



9. Che rogayguakuéra ndive ahecharamo aikuaa pyahúva.



Jaipurukuaa aravo jaguerekóva ñaneresäi haçua



- Mba'épa ñandéve çuarä pe jepytu'ú.
- Mba'éichapa umi mitä térä adolescente jepytu'ú. Mba'épa ojapo hikuái.
- Mávapa oiporavova'erä pe tembiaporä ojepytu'ú aja.



1. Jahai ogykehaípe umi tembiapo ikatúva jajapo opavave ára.



Ára säso, pytu'ú ha tekorei.

Pe "ára säso" ha'e pe periodo oguerekóva tapicha ojaopapa rire hembiapo, taha'e okápe térä hogapýpe.

Opavavéva niko oikotevë ára opytu'ú haçua tembiapógui, sapy'aitéramo jepe toikorei.

Mitä ha adolescente oguereko ára säso.

Mitä ha adolescente opytu'ú avei jepi mbo'éhaógui. Iporä ñambojoavy pe ára säso aguerekóva kakuaágui, äva oipuru ambueháicha.

Pe ararasa oguerekóva mitä ha mitärusu iporä oipuru oiko haçua chugui okakuaáva teko katupyry opa mba'e porärä, ävágui avei osë umi hekokatúva ha umi hekokatu'ýva.

Mba'éichapa ikatu tembiapo iporävéva ñane ára säsome

Heta jey niko umi kakuaáva oiporavo umi imitävape hembiaporä opytu'ú aja, upéva niko iporäramo jepe ndaha'eiva'erä katuete upéicha. Iporäva'erä aveíko ojehejáramo imitävape toiporavo ha te'í mba'épa ha'e ojaPOSE opytu'ukuévo.

Upéicha oikóramo, ha'é omongakuaáta heko säso ha irresponsablevéta avei hekovépe.

Iporäramo jepe avei ojeheja imitävape tojporavo hembiaporä opytu'u jave, iporä avei tohechakuaa hikuái mba'é porä ha mba'é vai ikatúva ojuhu umi tembiapópe. Heta mba'é niko oñekuave'ë ko'áça rupi ojejapo haçua (videojuego, téle rehe ñema'ë, ojuhuga computadora ha mba'é ojeporavokuaava'erä).

Ko'ápe jahechamíta mba'emba'épa ikatu oñekuave'ë mitäme hembiaporä:

- tojapo ha tomboveve pandorga.
- toha'ä opaichagua deporte.
- toha'ä he'i porävéva ñe'ëpoty
- tosë tojepasea
- toho tohecha museo
- toho tohuga plásape
- toiko bicicleta ári
- toguata térä totrota
- toho partidohápe
- tomoñe'ë aranduka térä revista
- tojapo pete'i huerta
- topurahéi
- tojeroky
- toñembosarái



2. Ahai mba'épa chéverö çuarä

a) Ára säso

.....

ä) Tekorei

.....

3. Ahaimi mboy aravópa che aipurú ko'ä tembiaporä.

Péicha oñemohenda pe ára oguerékóva mitä ha mitärusu.

Ára ha ára ojapóva	Ára ojeguerekóva	Aravo che aipurúva
Aha mbo'éhaópe	4 aravo	
Ake	8 aravo	
Aku'e ha ajapo che rembiapo	3 aravo	
Akaru ha ajahu	2 aravo	
Amaña ta'angambyryre	2 aravo	
Che rekorei	3 aravo	
Aime cherogayguakuéra ndive	2 aravo	



Mba'ére iporä pe pyty'u ára sasöme
Pe tembiapo pyty'u niko iporä mitä ha mitärusu,
ogueroko haçua identidad social ha personal,
avei oipytyvö ombohasa haçua mba'é vai (droga,
monda, aislamiento, karu vai ha ambue).
Ko'ä mba'é ogueru ñembosarái, pyty'u, vy'a ha
hapykuéri oipytyvö chupekuéra oñemomba'e
guasu haçua.



Pe Convención Derechos Niño rehegua
Art. 31. Peteĩhápe he'í "Umi Estado
ohechakuaa pe derecho mitänguéra
rehegua, opyty'u ha pe esparcimiento,
ñembosarái ha hembiapo recreativo pe
ary oguerekóvare ha oparticipava'erä
tekove cultural ha ártepe".



4. Ñañemongeta mba'eichaitépa ojeipuruva'erä ára säso.

5. Ñambohysýi tembiapo katuetete jajaposéva ára pyty'u jave.

.....

.....

.....

.....

6. Ko'avagui jaiporavo moköi tembiapo ha jajapo ñane mbo'ehaópe.

Tembiapo jaiporavóva	Mba'éicha jajapóta	Ára



7. Añemongeta che rogayguakuéra ndive tembiapo ajapova'ekue mbo'ehaópere.

- Che túva pytyvöme ajapo peteĩ pandorga .
- Okarusúpe, cánchape ýrö tenda tuichahápe amboveve pandorga.

Mbo'épy aty III



Kyhyje'ÿ ha ñeñangareko tavapýpe



Mba'épa ogehupytyse:

- Aipuru hekopete normas de seguridad apokohápe sustancia tóxica física ha quimicakuérare.
- Ajapo técnica primeros auxilios rehegua, oikórämo intoxicación sustancia tóxica física ha química rupi.



Ñañangarekokova'erä ñandejehe jaipurúramo **sustancia tóxica**



1. Jajesareko mba'épa ojapo mbo'éhára:

- Peteĩ mba'yrúpe omoĩ kuationa diariokue ha amombo hí'ári palo ku'í ikáva upe rire cartón, plástico ha goma; aremi oheja upéicha ha jajesareko mba'épa oiko chuguikuéra.
- Upe rire mbo'éhára ombogue pe tata ha ñañembojajoa ñamaña haçua mba'épa ojehu umi ogehapyva'ekuégui.

2. Ñambohovaimíta ko'ä porandu:

- Mba'etévapa okái pya'éve.
- Mba'épa opyta umi okai va'ekue rembyrégui.
- Oñeñandúpa tyakuä oikokuévo, ha mba'eichagua tyakuäpa.
- Pe rehunditavove nde yty, rehapýpa resë haçua chugui.
- Reñandukuaápa nembohasyha rehetüvo tatatĩ oikova'ekue pe jehapýpe.



SUSTANCIA TÓXICA

Ñande rekoháre heta oĩ sustancia tóxica, industria ha rupi ojepuruva ha avei ojepuruva óga rupi, ambue mba'erä. Oñemba'apótaramo hese tekotevë oñeñangareko porä, peichahágui oikéramo py'ápe katete oporombohasy téra oporojuka, peichahágui rehetüramo monóxido de carbono tenda oñembotypahápe téra peteĩ mitä ho'úrö ravöpehengue téra ho'úrö michimíjepe ácido muriático ikatúma oporombohasy vai téra omano, peichahágui avave ndoikuaáirö, mba'e ojapova'erä péicha ojehúramo ou'aja profesionalkuéra.

Tóxico oúva químicogui

Ha'e umi ojepuruva'ekue producciónrä ha ndojepuruvéimava opyta yty contaminerämo ha ko'äva oporombohasy ha oporojuka ndatucháiramo jepe.

Ko'äichagua apytépe jajuhu:

- Plaguicida ha fertilizante químicokuéra
- Detergente
- Nitrato
- Petróleo ha chugui oñeçuenohëva
- Plomo
- Mercurio
- Tembí'u oñembyaipyre téra oñecontaminava
- Oporosu'úrö téra oporojopírö mymba ñarö téra iponsóñava (mbói mba'e)

Tóxico oúva físicogui

Ou umi agente físico ikatukuaáva ombyai téra ojuka gentekuéra, taha'e ha'eháicha.

Ijapytépe jajuha:

- Jekái ytakúpe téra tembí'u akúpe,
- Jekái oikóva'ekue tatágui,
- Jekái oikóva ácidogui,
- temperaturas climáticagui oúva: ro'y, mbyry'ái, kuarahy rata, ha ambue.



3. Ajeporeka mba'éichagua sustancia tóxica ojepuru mbo'éhaópe ha ajapo chuguikuéra peteĩ listado. Jahai mba'éicharä ojepuru ko'ä sustancia ha moöpa oñeñongatu.

Producto tóxico réra	Mba'éichapa ojepuru producto tóxico	Tenda oñeñongatuha producto tóxico



4. Ñañemongetajoa mbo'éhára ndive mba'éicha jaháta jaguata tavapýre ikatu haçua

- a) Jajuha moö oĩ fábrica, ysyry, yty oñemyatyha pe jerére.
- ä) Jajeporeka mba'éicha oñehundi umi desecho tóxico upe jerére.
- ch) Jahai marandu ko'ä mba'e rehegua.

Producto tóxico réra	Sustancia tóxicas químikova	Agente tóxico iñorigen físicova	Tenda oihápe producto tóxico

5. Jahai mba'éichapa ikatukuaa oñemyatyrö pe apañuái ojejuhúva



6. Che rogayguakuérape amombe'u pe marandu pyahu aikuaáva.



Tembiasa asy accidente rupive

Oimeraë ára, aravo térä tendápe, tekovekuéra ikatu ohasa asy accidente rupi, taháe cállere rei, mba'apohápe térä ogapýpe. Py'ýinte ogaháre oiko accidente, ko'áva oiko ndojekuaáigui mba'épa jajapova'erä hekopete ani haçua jehasa asy accidente rupi.

Mba'épa jajapova'erä ani haçua ojehu accidente; péva jaikuaavéta jahávo peteítei umi ogapýpe oikovéva ndojekuaái rupi mba'emba'épa ojejapova'erä ani haçua ñande rogayguakuéra ohasa asy.

He'i OMS, "umi mba'é oikóva ñaha'ärö'ýme, ndaha'éi jaipotágui ha ñanembohecha jejopy vaipehína accidente".

Mba'é rupípa oiko accidente. Mba'emba'épa ikatukuaa ogueru accidente.

Heta mba'é rehe ikatukuaa oiko accidente, techapyrä jagureko umi catástrofe natural, térä ñañañangarekóiramo, pe nde py'a sarambi térä ndereikuaáiro mba'éichapa reikova'erä ani haçua oiko accidente.

Umi accidente apytépe jajuha avei intoxicación agente físicogui ha químicogui. Iporä jaikuaa umi norma seguridad rehegua, upéicharö ndoikomo'ái accidente ha primeros auxilios.

Mba'éicha jaipuruva'erä sustancia tóxica química ha física rehegua

Sustancia tóxica química japokokuaa hese péicha

- Opavave pohanguéra ýrö ambue sustancia química ojetapa poräva'erä ha jaipurupa rire ñamboty jevy.

- Umi medicamento ýrö producto químico ryrü ñañongatu poräva'erä mitäkuéragui.

Ñañongatuvove ä producto ñañangarekova'erä moö ñamoï, aníke ñamoï cocináme, térä ikarapehápe tembiporukuéra ndive (olla, cubierto, plato, vaso ha ambue) fiambreira ha alacena oñeñongatuhápe tembi'u.

Ñañangareko hese ani jaipé'a hyrúgui ijeticueta

- Umi producto químico ñañañongatuiva'erä vaso térä botéllape (y ha yva rykue) avei tembi'u ryrúpe.

- Opavave sustancia tóxica ndojepuruvéiva (pohä vencido, insecticida ha ambue) ñañotýva'erä.

- Ja'u mboyve pohä, tembi'uha bebida jajesareko poräva'erä araka'épa oñeence.

- Umi plagicida ryrukue ndojepurveimava'erä oñeñongatu haçua ambue sustancia. Techapyrä: raticida ryrukúepe ñañañongatúi detergente ojeperúva ojejohéi haçua tembiporu cocinamegua ýrö balde plaguicida ryrukue oñeñongatu haçua bebida térä tembi'u.

- Umi aerosol ryrukue ikatukuaa okapu oñembyakúramo, avei ñanembohasykuaa.

- Tembi'u ko'engue, térä enlatado, jajesareko hese ifecha de vencimiéntore, térä tembi'u ógape ojejapóva oñeñongatúpara'e heladérape oñembojypa rire.

- Tembi'u ryru ndajahejaiva'erä ojetapá'yre ani haçua oñecontamina, avei yva ha verdurakuéra tekotevê ojejohéi porä heta ýpe ha oñemokäporäva'erä.

Agente físicoramo jajapokuaa kóicha:

- Jaipuruvove brasero icarbón ratáva, cocina itatapýiva, térä cocina a gas, jaipuruva'erä mombyry mitänguéra oihágui, chupekuéra ohapyvaive pe tata, peichahágui ohypyty sapy'áramo hete.
- Jaipuruva'erä tembiporu imanýjava ikatu haçuáicha ñamongu'e porä ñaikotevêháicha
- Umi mba'yrú ikatúva hendy oíva aerosolháicha (desodorante de ambiente, insecticida, antitranspirante), ha combustiblekuéra (nafta, gasoil, querosén, alcohol), ñamohenda ha jaipuruva'erä mombyry gente atýgui ani haçua peichahágui oiko accidente.
- Koty ñembotypýpe nañamoingéiva'erä brasero icarbon rendýva térä hatapýiva.
- Ojepurupa ríre pe tata oíva brasérope térä cocináme, ñambogueva'erä pe hembyre.
- Plancha jaipurupa ríre, ñadesenchufava'erä ha ñamoï peteï tenda ojepoko'y haçua hese.
- Japokótavove peteï artefacto eléctricore, ñañangarekova'erä llave principalre, péva oíva'erä yvýgotyo.
- Ogahápe oíramo mitä ñambotypaiteva'erä umi kuára oihápe electricidad térä ñambotypa cinta aisladorape, ani haçua mitänguéra omoingue ikuä térä oimerae mba'e pe kuárape.
- Ndajahejaiva'erä mitä ohupyty haçuáme cable iñenchúfeva (cargador de celulares, cordón de plancha, radio, televisión) ha'ekuéra ohechávo opokose ha oexperiméntaséta hese.
- Nde po he'örö ani re'enchufa ha edesenchufa mba'eve, ha avei rejahupa ríre nde rete he'örö terä pynandi.
- Hakueteréi jave, ani resètere kuarahy rata guýpe.
- Hakueteréi jave naiporäi reipuru heta aislante termicokuéra (hule, fajas) rejapo haçua ambue mba'e, ikatukuaa mbyry'ái ojapovai nderehe.
- Tenda michihápe térä sa'ihápe oíke yvytu nderejapoiva'erä ejercicio peichahápe oikokuaa jehasa vai mbyry'áigui.
- Ro'yeteréirö tekötevê eñembo'ao pohýi porä ani haçua opyta nderehe mba'asy.



7. Ñañembyaty ha ñamba'apo jahechakuaa haçua pe oñeme'eva ñande grúpopé.

- a) y ñembyai
- ä) vvy ñembyai
- ch) yvytu ñembyai

Y ñemongy'a (Y ñecontamina)

Mba'éichapa oiko

- Ojeheka peteï mba'yrú hesakáva ojekuaa haçua mba'éichapa oiko.
- Pe mba'yrúpe ñamoï y ha japoi hí'ári aceite ky'a motorpe guare jaheja'imi toguapy ha jahai cuaderno saludpegua pe mba'épa ikatukuaa oikohína ko jajapóvaguí:

8. Ñambohovái

1. Mba'épa ojehu pe ýpe.
2. Ikatúpa ñamboi'u pe y ky'a. Mba'érepa.
3. Ikatúpa oñembyai y ndojepokoporäigui pe sustancia tóxicare.
4. Mba'éichapa che rógape ajapokuaa ani haçua oñecontamina y. Amombe'u mba'éicha ojejapova'erä ojeipurukuévo umi sustancia tóxica química ñañe'ë'akuére.

9. Ñamombe'u mba'eichagua mba'asya ikatu oçuahë, pe ñanséve y vai rupive:

- a)
- ä)
- ch)

Yvytu ñemongy'a

Mba'éichapa oiko

- Mbo'éhára pytyvö rupive jajapo ambue tembiapo:
 - Mba'yru lata térä aluminiogui guápe jahapy kuatia ha carbón,
 - Ko tata oikóvaguí ñamoí chupe plástico, goma ha yvyrarogue ikäva,
 - Ñamaña mba'e sa'ýpa oiko chugui ñamoivove peteitei umi ja'eva'ekue,
 - Jahejáta hendypaporä ha upe rire ñambogue,
 - Ñamaña mba'épa hemby pe okaiva'ekuégui ha mba'éichapa opyta pe tenda okaihague,
 - Che irünguéra atypegua ndive roñe'ë tembiapo rojapova'ekuére ha rohai rohechakuaáva.

Ñambohovái

1. Jahapýrö yty oimeraë aravópe, ikatúpa ojapo vai ñande rehe.
2. Pe tatati oikóvapa. Mba'éicha ha mávapepa ombyai.
3. Pe tatati oúva industria, fábrica, automóvil kuéraguipa, tatati ogapeguáichante avei ojapo vai térä iñambue. Emombe'u mba'érepa.
4. Tatati pa ikatukuaa oiko ojejapógui intencionalmente, avei accidentalmente.
5. Emombe'umi mba'eichagua tatati térä ambue sustancia tóxica reikuaáva ha mba'éichapa ombyai pe ñande yvytúpe.
6. Mba'épa ikatukuaa ajapo ani haçua ambyai pe ára pytu jarespiráva pe sustancia tóxica químicare apokokuévo.

10. Ñamombe'u mba'épa ogueru pe vytytu hatatimbárö:

- a)
- ä)
- ch)

11. Ahai mba'asy ikatukuaáva ogueru pe vytytu icy'aparö:

- a)

ä)

Mba'éicha ñambyaikuaa yvy
Jajapo kóicha

- Jaipuru maqueta jahechauka haçua mba'éichapa ojoavy yvy neirava oñecontamina ambue yvy oñecontaminapávagui,
- Ñamombe'ú tembiapópe mba'éichagua pe yvy oñekontamináva ha pe oñecontaminaýva,
- Che irünguéra ndive roñemongetajoa ko'ä mba'ére ha rohai mba'ére oikokuaa ko'ä mba'é.

12. Ñambohovái

1. Mba'éichapa ikatu oñembyai ohóvo ñande yvy.
2. Mba'éichapa jahechakuaa pe yvy oñembyaipaha.
3. Mba'éichapa jahechakuaa pe yvy iporäha.
4. Mba'érepa oñembyaipa yvy.
5. Mba'é contaminántepe tapiate ojepuru ogaháre.
6. Yvy oñembyaipahápepa ikatukuaa heñói heta ka'avokuéra.

13. Jahai mba'épa ikatukuaa oiko ñande yvy oñembyaipáro:

- a)
- ä)
- ch)

14. Ñamombe'ú mba'asy oguerúva pe yvy ñembyai:

- a)
- ä)
- ch)



15. Aikuaauka mba'éichapa ikatu jajapo ani haçua ñande yvy oñembyai ñanemandu'ávo jaiporukuaava'eräha sustancia tóxica química.



Primeros auxilios peichahágui oikóramo intoxicación sustancia tóxica rehe



1. Ambohovái porandukuéra:

- a. Aikuaápa tapicha oñeintoxicapyréva producto tóxico reheve.
- ä. Upéicharamo rire, mba'e raëvépa ojapora'e umi oipytyvöva'ekue chupe.



Primeros Auxilios

Ikatu ja'e Primeros Auxilios ha'eha ñangareko ñepyrü ñame'eva ambue oñaccidentáva ou aja equipo profesional.

Jajapovove primeros auxilios oikotevövape ñañangarekova'erä ko'ä mba'ére:

- Ñahenoiva'erä paramédico.
- Ñaporandu pe hasývape ikatúrö oñe'ë, mba'érepa ojehu pe oikóva hese (accidente).
- Jahechaukava'erä py'aguapy pe oñaccidentávape.
- Peichahágui ijaokuéra ojopyetereíramo chupe jaaflojava'erä chupe ikatu haçuáicha osyry porä huguy hete rupi.
- Anítei ejapo hese mba'é reikuaaporä'yva.

Primeros auxilios umi oñe'intoxicava sustancia tóxica químicagui

- Pe oñaccidentáva oïramo consciente tekotevë ñambopy'ajere. Ñambopy'ajerekuaa ñamoingévo ñane kuä ijurúpe ijahy'o peve téra ñame'ë chupe toy'u jukyry haku-kangýva.
- Ñambopy'ajere rire, pe oityva jahupiva'erä ikatu haçua upe rire ojejapo hese análisis químico.
- Umi oñe'intoxicava yodogui, pya'e oñeme'eva'erä chupe kamby téra tembi'u o-guerekóva arämíró téra harina.
- Peichahágui ñande resa téra ñande pire rehe, ho'áramo sustancia tóxica, tekotevë ñañoñe téra jajohéi ýpe, pe ñande resáre oikóro jajoheipa rire ýpe ja'aho'iva'erä gasa estérilpe.
- Umi oñeintoxicava'ekue yodo téra lavandínape pya'e oñeme'eva'erä chupe kamby.
- Oñeintoxicarö ácidope, tekotevë oñeme'ë chupe bicarbonato de sodio téra kamby hesäi jevy haçua.
- Imbaretetereíramo pe ho'uva'ekue ikatu oñeme'ë chupe limô téra naranja rykue.
- Peichahágui oñeintoxica rire ho'uhaguére petróleo téra iderivado, pe py'ajere



Mandu'arä..!
Bomberokuéra, ikatupyry ojapo haçua primero auxilio, ha'ekuéra ou voirö heta tapicha rekove ikatukuaa ojesalva.

ndajajapoiva'erä ikatüre oho hi'äme ha orekokuaa neuropatía irreversible téra operforakuaa tubo digestivo osënguëvo.

- Pe ho'úva yodope, oñeme'éva'erä pya'e kamby téra tembi'u orekóva arämíró téra harina.

Primeros auxilios umi oñeintoxicava sustancia tóxica físicogui

- Ñamoï hese mba'e ro'ysä (oipe'ave hasykue) jagueraha pe hasýva hospítalpe téra ñamoçuahë hospital del quemadope voi.
- Peichahágui okaipáro ijao hese ani jahecha oñani ha ñambojere hese manta ha tojapajeréi yvýre, ikatu ñañohe hese y.
- Ñambovytuva'erä pe herida, ha anítei ñamoï hese pomada.
- Iperëri ha michíramo pe jekái ñañohe hese y ro'ysä. Ikatukuaa ñamoï peteï mba'yrupe ha pe hasyha ñamoinge upépe, ohasa peve hasykue.
- Pe okáiva ytaku rupive tekotevë pya'e oñemboi.
- Okáiva ácidogui, ojejohéi poräva'erä okaihápe, heta y orekóva bicarbonatope,
- Umi orekóva insolación kuarahy akúgui oñeñoheva'erä hese y ha oñemboi'u hetava'erä chupe avei oñeguenohëmba umi ijaokuéra ikatúva osofoca chupe.
- Umi iro'yeteréiva, oguerekóva hipotermia, ñambo'ao akuporäva'erä téra ñamoï chupe calefacción (estufa) ñameë tomboy'u kamby téra chocolate hakúva ha he'ëmbochýva hete hakuje haçua.



2. Jajapo cartel oguerekóva marandu omombe'úva mba'éichapa ojeauxiliava'erä umi oñeintoxicava sustancia tóxica-química ha agente tóxico físicokuéra reheve. Ñamoï upéva umi salud rembiapokuéra rendaçuáme ojehecha porä haçua.

3. Ñamoha'änga jahechauka haçua mba'éichapa ojeauxiliava'erä oïramo oñeintoxicava.

4. Amombe'u mba'érepa tekotevë japoroauxilia oïramo oñeintoxicava.

.....

.....

.....

5. Ñañomongeta umi máva oñeintoxicaramo guare jahechava'ekue téra oikova'ekue ñande rógape ha umi mba'e ojejapova'ekue ojeauxilia haçua umívape. Ñambojoja umi mba'e normas primeros auxilios rehegua oïramo oñeintoxicava ndive ha jahechakuaa mba'épepa oï porä umi mba'e ojejapova'ekue.

Mbo'epy aty IV



Tembiapo omohesäiva ñande rete



Mba'épa ojehupytyse

- Oipuru umi principio oñembohete hu'ü haçua (duración e intensidad), pe ejercicio físico ojapohápe.
- Ojapo ejercicio fuerza estática ha dinámica, ha'eño ha ambue ndive, ojepuruhápe peso corporal.
- Ojapo pya'e ha hekopete pe ejercicio
- Omongu'ejoja hete pe música rítmore.



Ñañembohete hu'ü



1. Ñañembosarái mbo'ehao korapýpe "peripito ha peripato". Upevarä jajesareko ko'ä mba'ére:

- a. Ñañomoirü moköi atýpe.
- ä. Jahai petei marca yvýre, opyta haçuáicha moköi pa'ü tenda oñembosaraitahápe.
- ch. Petei aty hérata peripito ha ambue katu peripato, umi aty oñemoita hendaráme.
- e. Ñañemohendáta marca kupépe ha upéi mbo'ehára he'íta hatä:

- "peri", "peri" "peripato", umi oñembosaráiva oha'arö'yre, upéicha oñemongu'eva'erä hikuái ipojái haçua umi peripitore. Ipu vove pito oñemohenda jeyva'erä marca kupépe, ha upéi mbo'ehára ohenói ambue atýpe.
- Umi ambue atypegua ojokova'ekue chupe ñirü osëva'erä.
- Ko ñembosarái hí'aréta 10 aravo'í térä aravo oñeikotevéva.
- Ogana upe aty opytáva hetave ipypegua reheve.



2. Ñambohovái ko'ä porandu:

- a. Opa rire ñembosarái mba'épa ñañanduraka'e ñande retépe.
- ä. Ñañembosaraipa rire, ñañeñandúparaka'e ñepyrüetegaréicha.



Ñañembohete hu'ü

Mba'épa he'ise ñañembohete hu'ü

Ñemongu'e ha ñemomýi opaichagua jajapóva ñande rete rupive ikatu haçuáicha jagueropu'aka poräve ejercicio térä deporte apo niko ha'e ñembohete hu'ü. Ñañembohete hu'ü ani haçua ñañelesiona jajapo aja opaichagua ejercicio, upéva jajapo mboyve oimeraëichagua ejercicio tekotevé ñañembohete hu'ü. Upéva jajapo rire jahupyty ko'ä mba'e:

- Ñande ruguy ohasa hetave ñane musculokuérape.
- Jarrespira poräve.
- Hasyve ñane músculo térä ñane articulación oñehungarei haçua.
- Oipytyvö ñane musculokuérape ogueropu'aka poräve haçua tembiapokuéra.
- Jajapo poräve tembiapokuéra, taha'e ejercicio térä deporte.
- Oipytyvö jaku'e ha ñamýi poräve haçua.

Hi'arekue ha mba'éichatapa

- Ojejapo mboyve opaichagua tembiapo físico ha deportívova, tekotevë avei ojejapo peteïchagua ñembohete hu'ü, hi'areva'erä ojehechakuáavo mba'épa upe ojejapótava upéi.

Ñañembohete hu'ü haçua tekotevë ñañepyrü umi ejercicio generalgui ha jajapo upéi umi específico, jajesarekova'erä mboýpa hi'are, ha mba'eichagua ejerciciopa. Upéicha avei ko'ä ejercicio ñañanemokane'öiva'erä.

Ñañembohete hu'ü mboyve tekotevë jajesareko ko'ä mba'ére:

- Máva ojavótavapa mboy ary oguereko.
- Mboy aravópa jajapova'erä.
- Arahakúpa térä araró'y.
- Máva ojavótavapa hesäi porä téräpa nahániri.
- Mba'eichagua tembiapópa ojavóta, (jeguata, ñeñani, entrenamiento, deporte, ha mba'é).



Reikuaápa...
Ñañembohete hu'ü
poráramo ikatu
ñamboyke lesión
ñane músculo ha ñane
articulaciónpe avei, osë
poräve avei ejercicio
térä deporte.



3. Jahechakuaávo mbo'épy pyahu, jahai cartel rehe umi mba'é tekotevëva jajesareko hese ñañembohete hu'ü mboyve. Upe cartel ñamohenda Educación Física rincónpe.

4. Ñañembohete hu'ü, upevarä jajapo ko'ä mba'é:

a) Jatrota mbeguekatumi. Upéi jaguata, ñanepytuhë pypuku porä, upekuévo ñamoinge ha ñaguenohë pytu. Ko'ä tembiapo ndohasaiva'erä 8 aravo'í.

ä) Peteï apu'ápe jajapo ejercicio ñamomyihápe ñane articulación, oñemboysýiva iguýpe:

- Tenypy'ä: ñamboja ojuehe ñane retyma, ñamoï ñande po ñane renypy'äre ha ñamýi jajapóvo apu'a peteïva ñande yke gotyo ha upéi ambue yke gotyo, 10 aravo'ive aja.

Upéicha jajapo heta jey.

- Tumby: ñane retyma ñamomombyry ojoehegui ha ñamoï ñande po ñande ku'äre, upéicha ñamýi jajaporamoguáicha apu'a ñane rumby reheve. Upéva jajapo 10 jey moköive yke gotyo.

- Ati'y: ñamomombyry ñane retyma ojoehegui, ñamosaingo porä ñande jyva ha ñambojere apu'a ñande ati'y, henondéguio hapykue gotyo, ha upéi hapykuéguio henonde gotyo, 10 aravo'ive aja.

- Pyapy: peteï ñande pópe jajoko ñande jyva ha ñambojere ñande po hyepýguio oka gotyo ha upéi okaguio hyepy gotyo, 10 aravo'ive aja. Upéi jajapo jey upeichaite ambue ñande po reheve.

- Cuello: ñamomombyry'imi ñane retyma o joehegui, ñamosaingo porä ñande jyva, ha ñambojere ñane akä akatúagui asu gotyo, upéi katu asúguio akatúa gotyo. Upéicha jajapo 10 jey peteitei yke gotyo.

4. Ñañembohete hu'ü jajapóvo petei circuito, upevarä jajesareko ko'ä mba'ére:

a) Ñañomoirü 6 atýpe. Upéi mbo'ehára he'íta peitei atýpe mba'eichagua ejerciciopa jajapóta.

ä) Jahechakuaa mba'éichapa jajapóta umi ejercicio, mboýpa hi'aréta ha mba'éicha javépa peteitei aty o japóta tembiapo.

ch) Ñepyrürä jatrota, 5 aravo'i aja, jajapo mboyve umi ejercicio circuitope.

e) Jajapopa rire peteichagua ejercicio, japytu'u ha upéi jajapo ambueichagua.

ë) Atýpe jajapopaite ejerciciokuéra. Upéva hi'areva'erä 15 aravo'i.

Mba'éichapa ojejapova'erä tembiapokuéra peteitei atýpe, mboy aravópa ojeipuruva'erä avei pytu'u tekotevéva, ojehechauka ko cuádrope:

Aty	Tembiapo	Aravo ojejapo-va'erä	Pytu'u
1	Japopo tenda ñaimehaitépe, ñamomombyry o joehegui ñane retyma lha jahupi ñande jyva.	1 aravo'i	1 aravo'i
2	Ñañeno ñamañávo yvate gotyo, ñane retyma ñaflexiona'imi ha ñande jyva jaipyso, upéi ñapu'ä ha ñañeno jey, ñamomyi'yre ñane retyma hendágui.	1 aravo'i	1 aravo'i
3	Ñañembo'y, ñamopa'ü'imi ñane retyma, ñande po ñamoí ñande ku'áre, upéi ñaflexiona ha jaipyso jey ñane retyma.	1 aravo'i	1 aravo'i
4	Ñañeno ovapývo, ñande po ñamboja yvýre, ñaflexiona ha jaipyso ñande jyva, jahupi'yre ñane renypy'ä yvýgui.	1 aravo'i	1 aravo'i

5	Ñamoï ñande po tápiare ha ñande rete ñamboyke'imi hese, upéicha jatrotä upépe.	1 aravo'í	1 aravo'í
6	Ñañeno ñamañávo yvate gotyo, ñande jyva jaipyso yvýre, ha upéi japedalea ñane retymáme.	1 aravo'í	1 aravo'í

Techapyrä jareko ejercicios en circuitos:

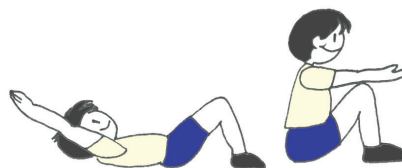


Che mandu'a

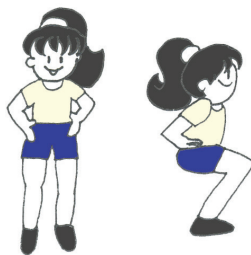
Ojejapopa vove tembiapo tekotevë ojejapo ejercicio respiratorio, upekuévo ojehetepyo téra ojehecha jey tembiapo. Ko'ä ejercicio ojejapo ojejureko haçua equilibrio orgánico ha neuromuscular.



Primera estación



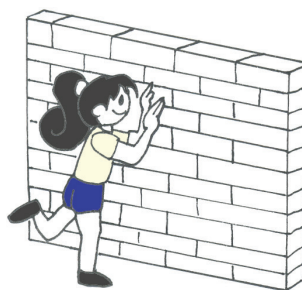
Segunda estación



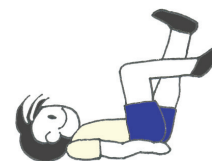
Tercera estación



Cuarta estación



Quinta estación



Sexta estación



Ñamombarete ñane músculo



1. Jajapo ko'ä ejercicio mbo'ehára ndive mbo'ehao korapýpe:
 - a. Ñañemoï moköi tysýipe ñamañávo ñane renonde gotyo, ñane irünguéra oïva tysýi tenondeguápe ojeityta hapykue gotyo ha umi oïva tysýi ikupepegua ojokóta tenondeguápe ijyvavýgui, ojejapóta upéicha heta jey, upevarä oñemoambueva'erä tysýi.
 - ä. Ñañemoï moköi tysýipe, jahupi ñane irüme ka'irö ha jagueraha upéi jagueru jey, 10 térä 15 mt.rupi. Upéi jajeguerova ñane irü ndive. Jajapo jey tembiapo mbo'ehára he'iháicha.
2. Opa rire ñane rembiapo ñambohovái porandukuéra:
 - a. Ndahasyiparaka'e umi ejercicio jajapova'ekue. Mba'érehepa.
 - ä. Mba'épepa ojoavy tembiapo peteïha moköihágui.
 - ch.Mba'é tendápepa ñande rete omba'apove oja'póvo ko'ä ejercicio.
 - e. Ko'ä ejercicio jajapóvo mba'éichapa omba'apo ñane musculokuéra.
3. Ñañomongeta mba'éichapa tekotevë ñañembohete hu'ü jajapo mboyve ejercicio térä deporte.



Aikuaa haçua

Mbarete

Pu'aka ñande rete oguerékóva ojoko, omomyí terä ogueraha haçua mba'é ipohýiva niko mbarete, techapyrä: ñamopu'ä terä ñamombo ita, jahupi ha jaguerova plantera, jahupi mitäme, ha mba'é. Opaichagua tembiapo jajapo haçua ñaikotevë mbarete rehe, taha'e jepera'e tembiapo ko'ëko'emegua, ja itypei, ñamomyí haçua apyka, térä jajapo haçua gimnasia, ha mba'é.

Oï niko opaichagua mbarete, ijapytépe jajuha ko'áva:

a) Estática: ha'e upe ñane músculo oja'póva oñomboatývo ipu'aka haçua hetére térä oipuru haçua ambue rehe, techapyrä: ñamyaña jave tápia.

ä) Dinámica: ha'e upe mbarete heñóiva músculo oihápe, upekuévo ko'áva oño-mbojoaju ha omoambue upe oja'póva, techapyrä: ñamopu'ä ha jagueraha mávape.

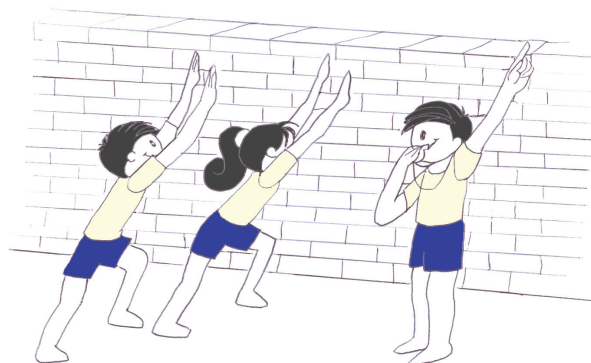
Jajapo haçua tembiapo térä ejercicio oñemohendahápe mbarete, tekotevë jahechakuaa ko'ä mba'é:

- Intensidad: upéva niko pu'aka oguerékóva peteï músculo térä musculo aty, ikatúpa ogueropu'aka mba'é pohýi.
- Ejecución: upéva he'ise mba'éichapa jajapo hekopete tembiapo.
- Duración: he'ise mboy aravópa jaipuru jajapo haçua tembiapo.

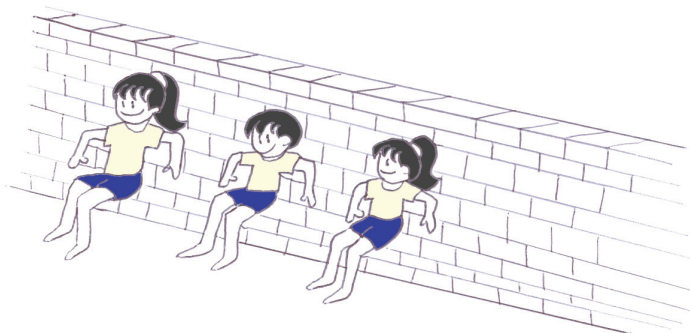


4. Ajapo ejercicio tekotevêhápe mbarete estática rehegua. Añembohete hu'üraë ajapo mboyve.

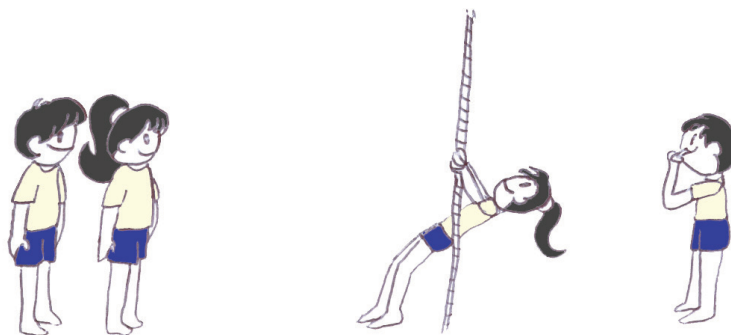
a) Tápia rovái, ajeko hese tenonde gotyo, upevarä ajejoko moköive che pópe, peteïva che py amokarë'imi tenonde gotyo. Upéi, amyaña mbarete tápia 10 térä 15 aravo'ive aja. Ajapo upéicha heta jey.



ä) Amoï che atukupe tápia rehe ha amyaña hatä ikatuha peve. Upeichaite ajapo heta jey.

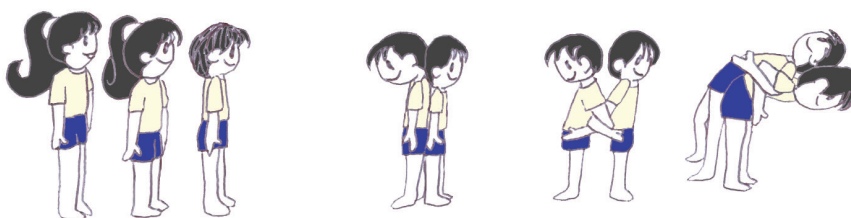


ch) Añapytĩ piola vyramátare, upéi ajejoko hese che pyta katu amboja yvýre, upekuévo che rete ahupi yvýgui añenoramoguáicha ikatuha peve. Apyta upéicha 10 térä 15 aravo'ive rupi.

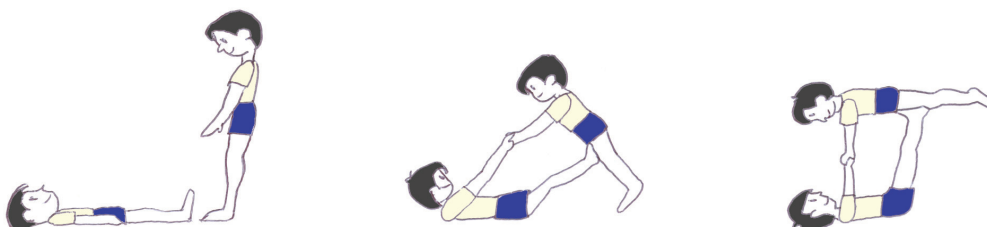


5. Jajapo ko'ä tembiapo jaipurutahápe mbarete estática. Upéva jajapo mboyve, ñañembohete hu'ü ñanomýivo ñane articulación avei.

a) Ñañemoi moköimoköi ojoykére, upéi ñañembo'y ojoatukupe gotyo ha ñambojuasa oñondive ñande jyva. Mbo'ehára he'íta mba'e tsysýpa oñepyrüta omba'apo, umíva oñepyrüta ojapo flexión de tronco omopu'ävo iñirüme ijapére. Upéicha opytáta 15 térä 20 aravo'ive rupi. Upéi iñambuéta upe oporohupíva ha ojejapo upéicha heta jey.



ä) Ñañemoi moköi tsysýpe, peteiha tsysipegua oñenopaitéta yvýpe hova yvate gotyo, oflexionáta henypy'ä. Upéi ipykuéra omoíta iñirünguéra oíva henondépe hetyma rehe, ombohasávo chupe ipo oipysóta hetyma ha ohupíta iñirüme oñenoramoguáicha, yvy javeve.

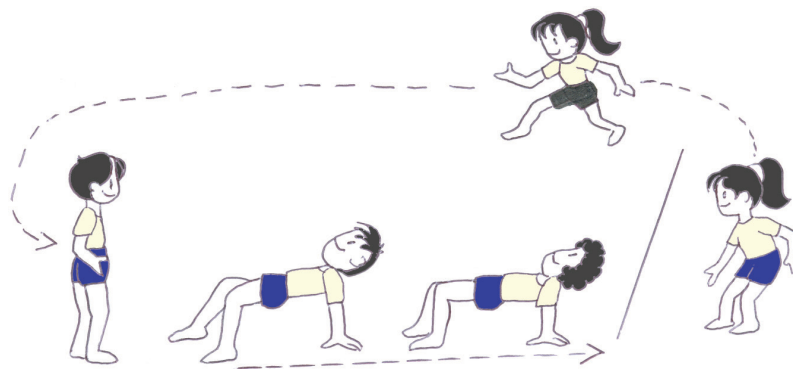


ch) Moköiköi, peteiva oñenóta yvýpe ha oflexionáta henypy'ä, ambue katu oñembo'ýta iñirü oñenóva akä kupépe. Upe oñembo'ýva oñemokarapäta ojejokóvo iñirü renypy'ä rehe, upe oñenóva oñakäramáta iñirü tobillo rehe, ha oipysóta ijyva, ohupikuévo ohejáta chupe oñenoramoguáicha, opytáta upéicha 15 térä 20 aravo'ive rupi. Upéi, oñemoambuéta umi omba'apóva.

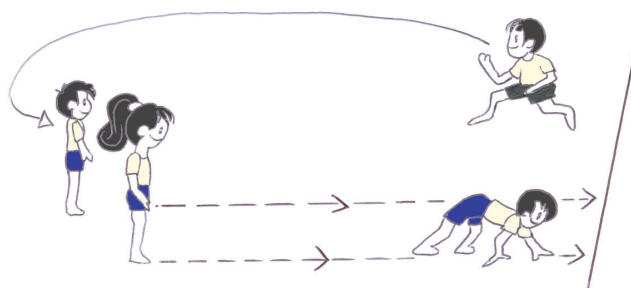
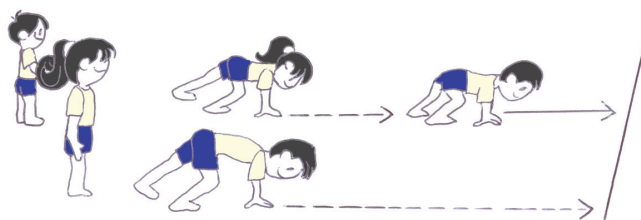


6. Jajapo ejercicio jaipurutahápe mbarete dinámica rehegua

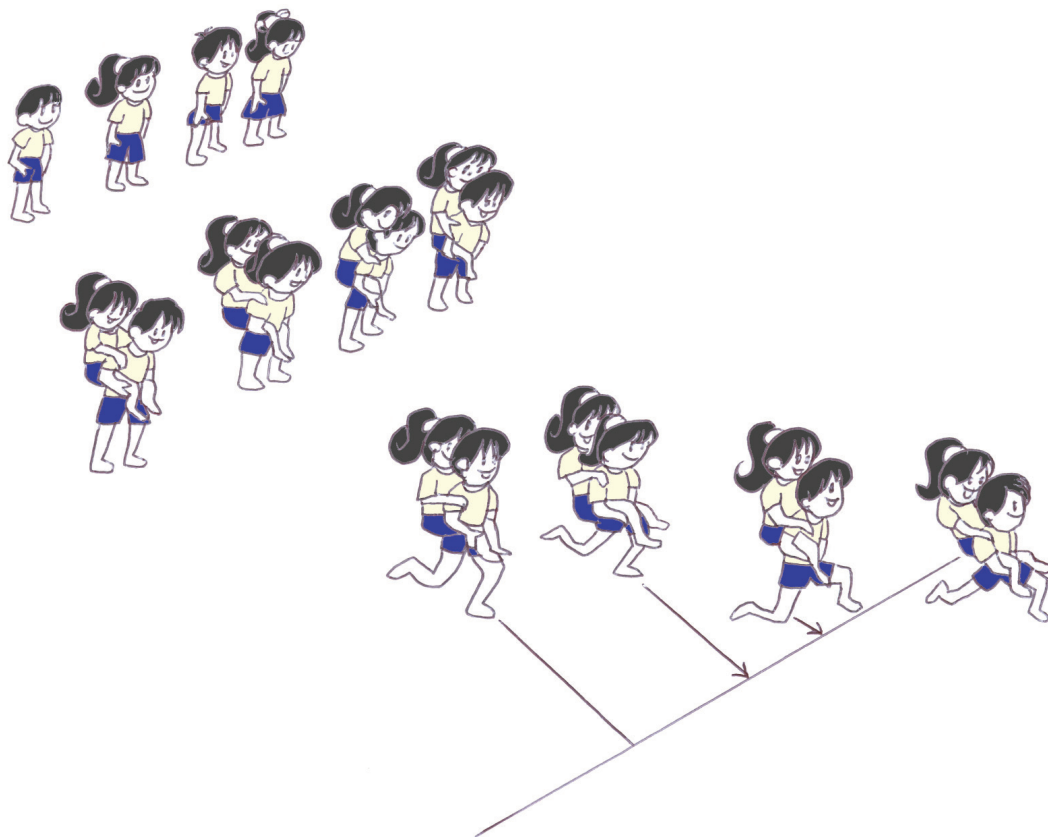
a) Ñañemoi mokoimoköi ojokére, peteí seña ojejapóvo upe omoakáva oñemoíta japeusáicha, upevarä omañáta yvate gotyo, moköive ipo ha ipy rehe ojejokóta yvýre, upéi omýita ikupe gotyo 5 metro rupi peve. Oçuahë vove marca oihápe oñaniva'erä jepiveguáicha ha oñemohendáta tapykuete, upéi ambue iñirü ojavóta ha'e ojavoha-guéicha. Ko ejercicio opáta maymáva ojapo rire upeichaite avei.



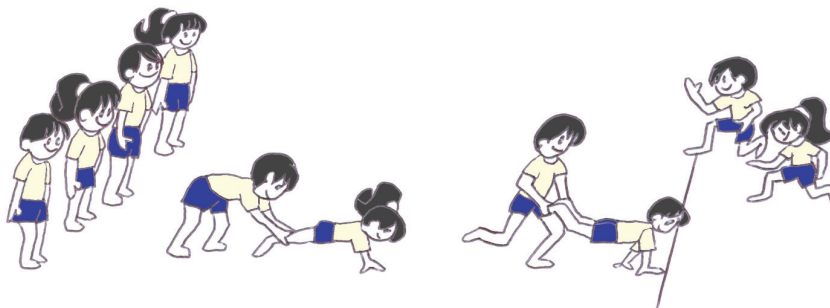
ä) Ñañemoi mokoimoköi ojokére, mbo'ehára he'í vove omoñepyrüva peteitei columna osëta oñakäitývo ha opokóvo yvýre omýita tenonde gotyo oiha peve marca, upégui ojevü pya'éta ha oñemohendáta columna pahápe. Ambue iñirü ojavóta upeichaite avei. Upe tembiapo opáta maymáva ojavopa rire upe ejercicio.



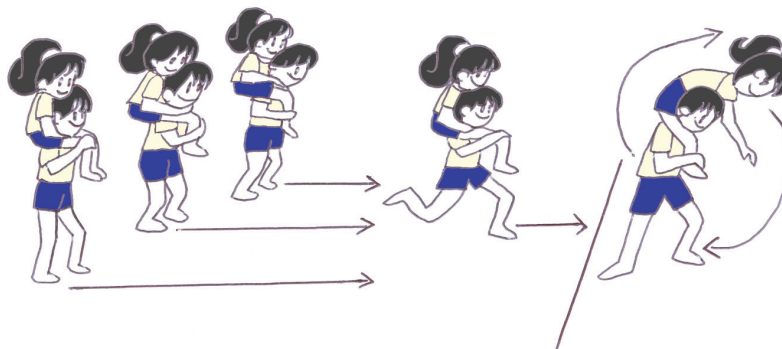
ch) Moköimoköi ñañepyrüta ñembosarái hérava ka'írö. Peteïva ohupíta iñirüme ijapére, upekuévo oñeha'íta oho pya'é porä marca oihápe. Ñaçuahë vove upépe iñambuéta upe oporohupíva, ojevy jeýta hikuai oñepyrühaguégui. Upe tembiapo opáta maymáva ojaopopa rire pe ejercicio.



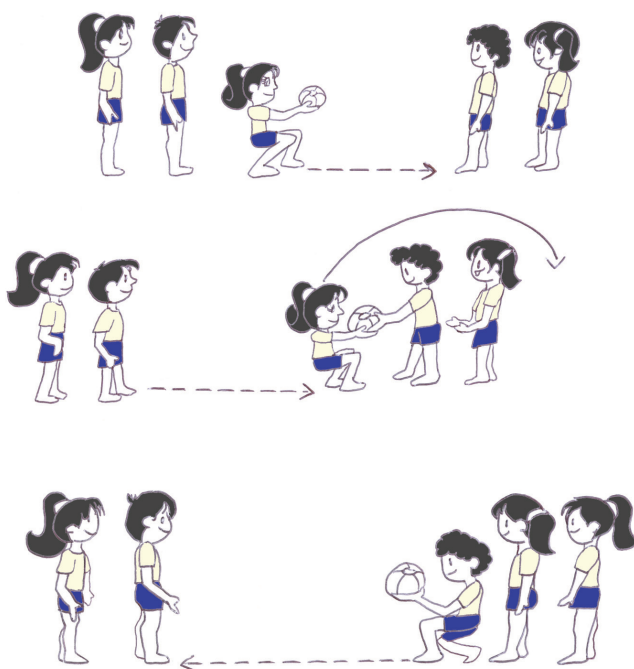
e) Ñañembosarái ko'áça carretilla moköiköi. Upevarä, peteiva omoïta moköivéva ipo yvýre, ambuéva katu oñakaramáta itobíllore. Upéi ohupíta chupe, ha oñemohenda porä vove omýita tenonde gotyo pya'e porä oçuahë meve oihápe marca. Oçuahë vove upépe iñambuéta upe oñenóva ha upe oporogueraháva, upéi oho jeýta hikuái oñepyruhaguépe. Upe tembiapo opáta maymáva ojapopa rire ko ejercicio.



ë) Moköimoköi ñañembosarái "los camellos". Upevarä, peteiva ohupíta iñirüme ijatí'y ári ha ogueraháta chupe oïha peve pe marca. Oçuahë vove upépe omboguejýta iñirüme, ha'eháma ojupíta iñirü atí'y ári. Upe tembiapo opáta maymáva ojapopa rire ko ejercicio.



g) Ñañomoï moköi tsysípe mombyrýva ojoehegui 5 metro rupi. Upéi peteiva tsysipegua omoñepyruíta tembiapo, upevarä oguapýta ipy rehe ha, ojehechaukávo peteï seña ohóta ambue tsysí gotyo oguerahávo ipópe peteï pelota, upéva oméëta omoñepyruíta ambue tsysípe, ha upéva avei ogueraháta pelota ambue iñirüme oïva ambue tsysípe. Upe ojapo ñepyruíta ejercicio ojapopa rire ohóta ambue tsysí tapykue gotyo. Upe tembiapo opáta maymáva ojapopa rire ko ejercicio.



7. Jajeporeka ambueichagua ejercicio ojeipuruhápe mbarete estática ha dinámica rehegua, opaichagua arandukápe térä ambaue henda rupi. Jahai ha ñamoha'anga mba'éichapa ojejapo umi mba'é. Jahechauka rire ñane rembiapo, atýpe jajapo umi ejercicio.



8. Ñañomongeta tembiapokuéra jajapóvare ñande rógape tekotevéhápe jaipuru ñane músculo. Upéi ñañomongeta mba'érehepa tekotevë jajapo ko'ä mba'é.



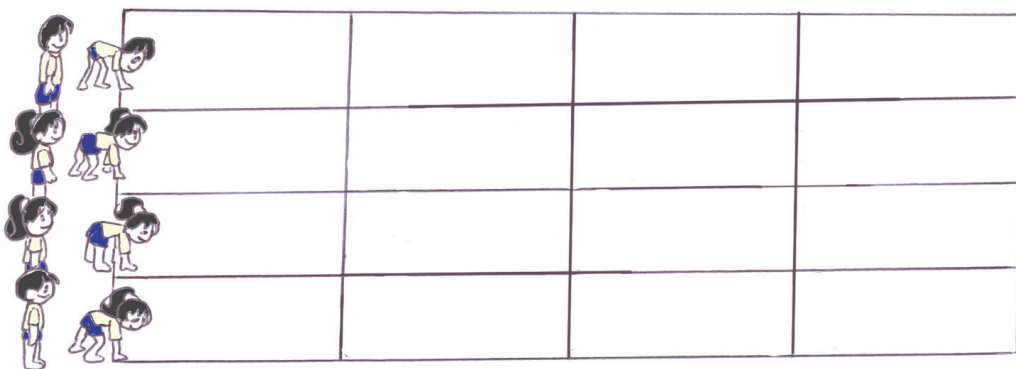
Ñane akuä haçua ñañanıvo



1. Jajapo ko'ä ejercicio ñeñani pya'e rehegua:

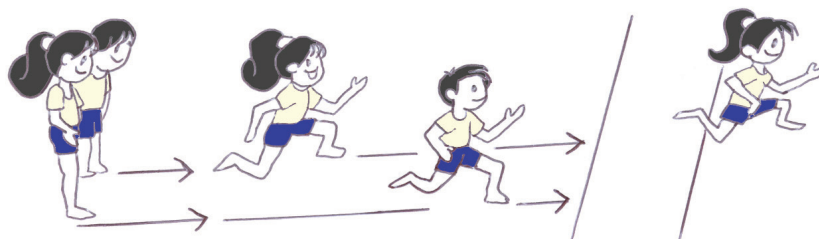
a) Ñeñani 25 metro rehegua:

- Mbo'ehára ohaíta yvýre irundy tysýi ohechakávo tenda oñepyrüha avei tenda oñeçuahëva'eräha mombyrýtava 25 metro ojehechakuaávo tenda ojeipurútava.
- Ñepyrürä tekotevë ñañembohete hu'ü (jatrotá'imi ha jajehetepysó) 10 aravo'í aja, upéva jajapopa rire ñañemo'í irundy tysýipe térä hetave.
- Umi omoñepyrüva tysýi oñemohendáta peteítei carrilpe, oñembyai'ýre ñemohenda tysýi rehegua. Mbo'ehára he'í vove ñañembosako'í ha ñañepyrü ñañani. Peteíteiva jajapóta upeichaite maymáva ojaopopa peve ko ejercicio. Ogana aty pya'ëve omohu'áva ko tembiapo.



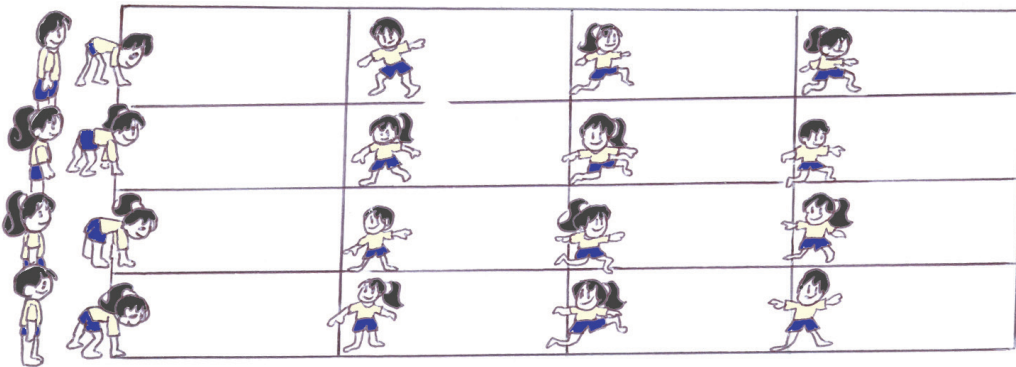
ä) Ñeñani 50 metro rehegua

Ñañani 50 metro, pya'ëve ikatuháicha tenda oñeçuahëva'eräha peve, oñembyai'ýre ñemohenda ojepuruva'ekue ambue ejercicio ndive. Peteítei ambuekuéra jajapóta ko tembiapo avei, maymáva jajapopa peve. Ogana aty pya'ëve omohu'áva ko tembiapo.



ch) Ñeñani posta rehegua: 4 x 25 metro

- Ñeñani 100 metro reheguápe mbo'ehára ohechaukáta moöpa oñemohendáta peteïha, moköiha, mbohapyha avei irundyha relevo, umi marca oïva'erä ojoehegui 25 m.
- Ñañomoirü atýpe, peteïteïme oïva'erä irundy ha ñañemohenda peteïteï carrilpe.
- Peteïva ñane irü oñemoïva'erä tenda oñesëháguipe, ambue moköioha relevo rendápe opytáva 25 metro chugui, mbohapyha 25 metro moköihágui ha irundyva katu 25 metro mbohapyhágui.
- Ojejapo vove peteï seña, osë ñepyrüetegua relevo oñeha'ävo opoko pya'e iñirü moköiha po rehe osë haçua oñani, upéva ojapo upéicha avei mbohapyha iñirü rehe ohótava avei iñirüha irundy renda peve omohu'ä haçua ñeñani. Aty oçuahëraëvéva hu'áme oganáta.

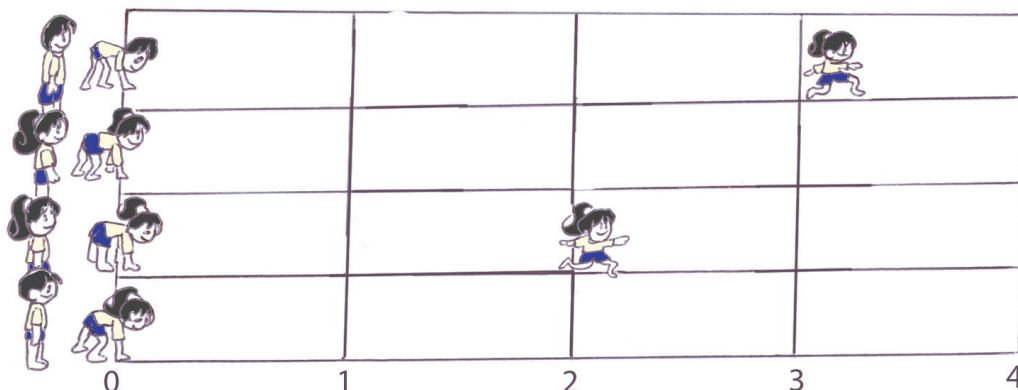


1. Jajapo ko'ä ejercicio ñande pya'ëve haçua:

a) Ñasë korapýpe ha mbo'ehára pytyvö rupive jajapo ejercicio ñañembohete hu'ü haçua avei ñamomyi haçua ñane articulaciön.

ä) Mbo'ehára ohaíta yvýre línea cánchezape, umíva ojoguerahava'erä ojoehegui 5 térä 6 metro, péicha avei ohechaukava'erä moöguipa oñesëta. Umi línea ombopapapýta: 0, 1, 2, 3, 4, ha 5, ko'äva ikatu hetave, ohechaháicha mbo'ehára.

ch) Ñañemoï tysýipe, upevarä jahechakuaava'erä mboy temimbo'épa ñaïme. Ñañepyrü mboyve mbo'ehára he'íta mba'éichapa oñeñaníta, techapyrä: 01, 02, 03, 04, 05, he'ise peteïva oñepyrütaha ñeñani tenda 0 guive tenda 1 peve, ojevvyva'erä tenda 0 peve, upéi tenda 2 peve, ojevvy jeyva'erä tenda 0 peve ha upéi tenda 3 peve, oho jey tenda 0 peve ha upéi oho tenda 4 peve, ojejapopa peve pe secuencia oje'eva'ekue ñepyrühaitépe. Upe oñaniva oçuahë vove peteïteï tendápe térä maracape opokova'erä yvýre. Ko ejercicio ojejapo pya'eva'erä ha ojepoi'ýre, ojejapopa peve pe secuencia.



4. Jajeporeka arandukuérape térä ambue kuationhaípe ambueichagua ñeñani rehegua (oguerékóva ha ndoguerekóiva obstáculo). Ñamombe'u ha jahechauka mba'éichapa ojejapo. Jahechauka rire ñane rembiapo, jajapo ñane irünguéra ndive.

5. Ñañomongeta mba'érehepa tekotevë jajapo pya'e ha hendaitépe ejercicio.



Ñamomyí ñande rete ritmo reheve



1. Jajapo ejercicio jajesarekóvo peteĩ purahéi ritmo rehe, mbo'ehakotýpe téra mbo'ehao korapýpe.



2. Jajapo ejercicio rítmico jaipurúvo palillo, pompón, globo, cinta, ha mba'é.






3. Jaiporavo peteĩ purahéi ha jajapo coreografía. Ñamarka umi tiempo ja-hechakuaávo upe purahéi jaiporavova'ekue ritmo.

4. Jajapo ejercicio peteĩ sesión calistenia rehegua. Upevarä, jaipurúta pesa oguerekóva 1 kg, jaipapáta 15 peve peteĩteĩ ejerciciope. Umi ejercicio jajapóta ojehechaháicha ko cuadrope:



Reikuaápa...

Ñande voi ikatu jajapo pesa jaipurútava, upevarä jaipurúta moköi gaseosa de un cuarto ryrukue. Ñamyenyhë ipype vvyku'í, ñmboty hatä porä ha...jaipuru.

	1. Ñembo'yhápe, ñane retyma mombyry ojoehegui, jahupi ñande jyva ñane akä yke gotyo ha ñañepomoĩ ojoehe, ñañemboyke akatúa gotyo upéi asu gotyo ikatuha peve.
	2. Ñaimehácha angete, ñaflexiona ha jahupi ñane renypy'ä akatúa gotyogua ha upéi asu gotyogua, upe javete jagueraha ñande jyva ikupe gotyo ñamýi jave.
	3. Ñembo'yhápe, ñane retyma ñamomombyry'imi ojoehegui, ñande jyva jaipyo moköive ñande yke gotyo ha jajoko peteĩteĩ ñande pópe pesa oguerekóva 1 kilo, jahupi ñande jyva opyta haçuáicha jojaite yvýre (ángulo 90 grado rehegua ñande rete ndive).
	4. Ñembo'yhápe, ñane retyma ñamomombyry ojoehegui ha ñande jyva jahupi ñane akä yke gotyo, jagueraha ñande jyva akatúa guive asu gotyo, ñambohasávo ñande rova renonde gotyo.
	5. Ñembo'yhápe, ñane retyma ñamomombyry'imi ojoehegui, moköive ñande pópe jaguerako peteĩteĩ pesa ipohýiva 1 kilo, jahupi tenonde gotyo ñande jyva akatúa gotyogua opyta peve paralelo vvy rehe. Upeichaite jajapo jey ñande jyva asu gotyogua ndive.
	6. Ñembo'yhápe, ñane retyma ñamomombyry ojoehegui, moköive ñande jyva jagueraha akatúa gotyo ha upéi asu gotyo, jajapo upéicha peteĩ arco.
	7. Ñembo'yhápe, ñane retyma ñamomombyry'imi ojoehegui, jajaivy japoko peve yvýre ñande pópe.
	8. Ñembo'yhápe, ñane retyma ñamomombyry'imi ojoehegui, ñañeha'ä japoko ñande py asupegua ñande jyva akatúa reheve ha ñande py akatuapegua ñañeha'ä japoko ñande jyva asupegua reheve.
	9. Ñañesü, jaipyo ñande jyva ha japoko yvýre, jahupi ñande atukupe yvate gotyo ha upéi vvy gotyo.
	10. Ñaimehaguéicha angete, jahupi ñande jyva akatúa gotyogua ha ñane retyma asu gotyogua peteĩ jeýpe, upéi jahupi ñande jyva asu gotyogua ha ñane retyma akatúa gotyogua.



5. Jajapo ejercicio rítmico téä calisténico rehegua. Upevarä:

- a) Ñañomoirü atýpe ha ñamoï téra peteïtei atýpe.
- ä) Jaiporavo mba'eichagua gimnasia jajapóta umi atýpe.
- ch) Jahechakuaa mba'eichagua ejerciopa jajapóta, mba'e ritmo musical ñahendúta ha avei mba'épa jai-purúta ñamýi aja.
- e) Jajapo umi ejercicio rítmico téä calisténico jaiporavova'ekue.



Che mandu'a

Pe gimnasia calistenia niko opaichagua ejercicio jajapóva ñande rete rupive, upekuévo jaipuru mba'e téä ñande po nandi reheve ñamba'apo avei máva ojavóva ejercicio oipapa umi mba'e ojavóva.

6. Ñañomongeta mba'érehepa iporä jajapo ejercicio rítmico ha calisténico rehegua.

Mbo'epy aty V



Ñañembosarái ha javy'a



Mba'épa ojuhupytyse

- Oikuaa mba'épa ohechakuaava'erä oñaníta vove (mba'éichapa ha'angápe ha tuichakuépe tenda oñanitaha), salto alto (mba'éichapa ojejapo ha ipukukuépe saltómetro, mba'éicha javépa máva oñemosé) ha disco ñemombo (mba'éichapa ojejapo ha ipukukuépepe lanzómetro, ha'anga ha ipohyikuépe implemento, mba'éicha javépa oñemosé).

- Ojapo ejercicio oñembosaráivo, upekuévo oikümbý ohóvo mba'épa ohechakuaava'erä opractikávo deporte ha'eñoguáva.

- Oipurú kuaapy katuete tekotevéva ojeperú oñani jave (secuencia básica), oyo yvate jave (fase) ha omombo jave disco (fase).

- Oikümbý mba'éichapa oñembosaraiva'erä voleibol (mba'éichapava'erä ha'angápe ha ipukukuépe tenda ojuhugaha, falta ha sanción, rotación, avei mba'éichapa oñemoiva'erä punto) ha umi kuaapy katuete ojejpova'eräva (mba'éichapa ojeipoiva'erä saque ha mba'éichapa upéva ojerresiviva'erä).

- Oipurú kuaapy katuete ojeipurúva'eräva oñembosaráivo voleibol.



Mba'éichapa oñemba'apo atletísmope



1. Ñañembosarái "Sopa ñe'ë rehegua". Upevarä, jajesareko ko'ä mba'ére:

- a) Jaheka sopa ñe'ë reheguápe ko'ä ñe'ë okañýva: atletismo, corredera, atleta, saltómetro, pista, lanzar, salto, disco, alto, lanzómetro, batida, listón, zona, caída ha sector.
- ä) Ikatu jaheka ko'ä ñe'ë opa henda rupi: yvatégui- yvy gotyo, yvýgui-yvate gotyo, akatúagui-asu gotyo, asúgui-akatúa gotyo, ojehejá'yre pa'ü térä tai.
- ch) Jaheka ñe'ëryrúpe umi ñe'ë ndajaikuaáiva mba'épa he'ise.
- e) Ñamombe'u mba'épa omombe'u umi ñe'ë jajuhuva'ekue sopa ñe'ë reheguápe.
- ë) Jahai petei título iporäva sopa ñe'ë reheguápe çuarä, jahechakuaávo mbo'épy.

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

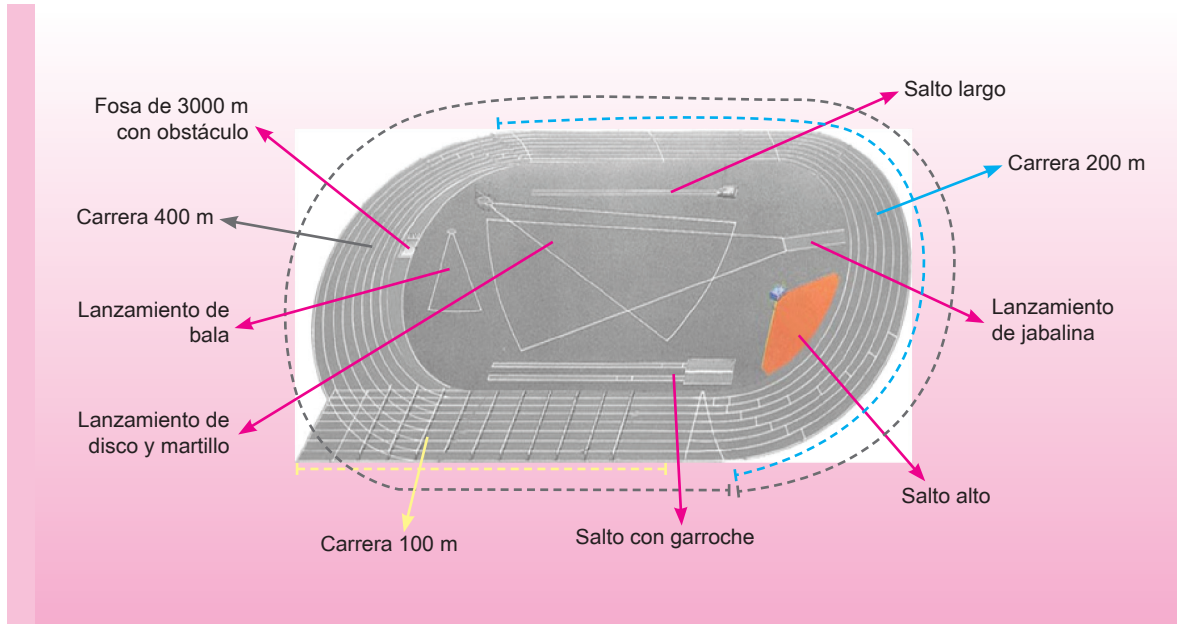


Aikuaa haçua

Mba'éichapa ha'angápe ha tuichakuépe pista atletismo rehegua.

Tenda ojehejáva ojepractika haçua opaichagua deporte niko pe pista atletismo rehegua, ikatúva: de pista ha de campo. Upéicha, ñeñani héra prueba pista rehegua ha jepo avei ñemombo katu héra prueba campo rehegua.

Ñeñani ojejapo tenda ovaladohápe ojepysova 400 m ipukukuépe, upéva oguereko moköi recta ojepysojováiva ha moköi curva, oi ipype poapy (8) carril ojejapohápe opaichagua prueba, peteitei carril oguereko ijerére petei línea morotí iñanambusúva 5 mm ha 1,22 m ipekuépe.



2. Ahai mba'eichagua ñeñani ojezapokuaa pista atletismo reheguápe:

- a).....
- ä).....
- ch).....
- e).....

3. Amoha'anga che kuationhápe peteĩ pista atletismo rehegua, ahechakuaávo tuichakue ha umi mba'e oguerekova'eräva.



Reikuaápa...
Umi opótava ikatu
oñeha'ã mbohapy
jey upe opotahápe.



Aikuaa haçua

Jepo yvate

Upéva ojejapo tenda oïva pista ryepýpe, oguerekóva:

a) Sector, kóva niko tenda ojepo yvatetaha, ndoguerekói ijyvateveha, oguereko medida michiveha ojehechakuaava'eräva, upéva ipuku quince metro (15m), ha katu oïramo ambuekuéra tetäyguu ndive ha'éva'erä moköipa metro (20m).

ä) Saltómetro, kóva niko oguereko ojokóva chupe ijyke gotyo avei ojokóva pe varilla térä listón ha ohechakáva mba'éichapa ijyvate yvýgui.

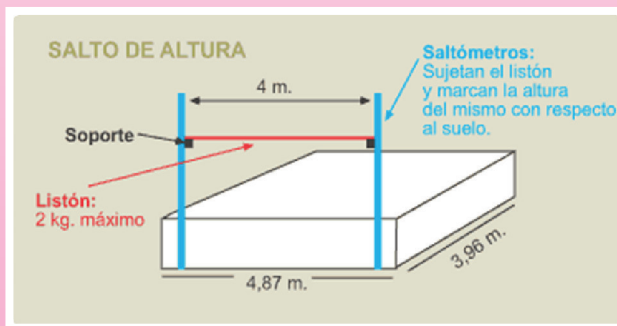
ch) Colchoneta, upéva ojaho'ipaiteva'erä ipukukue gotyo, ipekue ha ijyvatekue, namichiveiva'erä cinco métrogui ipukuehápe, cuatro metro ipekuépe, ha iñanambusukuépe ndohasaiva'erä 50cm guive 1 metro peve ha hu'üva'erä avei ojepysoreiva'erä oje'a vove hi'ári, anítei máva oñembota.

e) Ojejokotahápe listón, umíva imbareteva'erä ha ijyvateva'erä avei, ohasava'erä 10 cm rupi pe listónpe ijyvatekuépe. Umi moköi soporte ojoguerahava'erä 4 metro ojehegui, ikatu 4,04 m peve avei.

ë) Pe listón, ikatu ningo vyraguiguáva térä metalguiguáva, ijapu'akuépe katu 29 – 31mm, opahápe ijapejoja, upe tenda oñemombytatahápe. Ipukukuépe 3,98m michivéramo ha 4,02m tuichavéramo, ipohyikuépe ndohasaiva'erä 2kg.

g) Tenda impulso ha batida rehegua niko ndatuichaitereiriva'erä, upe mínima ojepurúva oñemopu'ä vove instalación deportiva niko 15 metro, ha ikatuhápe tuichave ojepuru 25 m rupi ha oiko jave competencia tuichavéva katu 20m.

ç) Tenda je'a haçua, kóva ipukukue ohupytyva'erä 5m ha ipekuépe katu 4m, ha'égui tenda oñemohendaha pe colchoneta.



Jahechamína mba'érehépa ikatu oñemosë máva opo yvatéva:

- Ndopói haguére pe listón térä varilla ári, péicha jave oje'e jepo ndovaleiha.
- Ndopói haguére upe tiempo tekotevéhápe, máva opótava oguereko 1 minuto ha 30 aravo'ive peteï ñeha'ãme çuarä.
- Opo jave oitýramo pe listón.

Disco ñemombo

Ko tembiapo ojejapo tenda oiva pista ryepýpe hérava sector de lanzamiento, upe tenda oguereko:

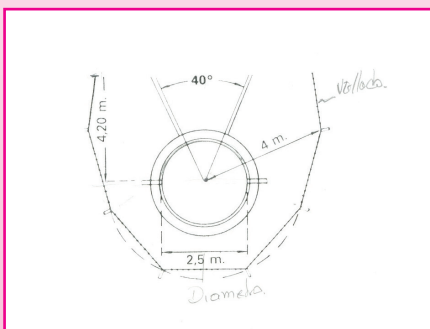
Círculo lanzamiento rehegua, hyepýpe tuichakue 2.50 m, ojere hese peteï pretina tuicháva 6mm iñanambusukuépe, upéva oñemboja'ó jey moköi pehëngue jojápe. Ko apu'a guive oñemombo disco.

Jaula protectora, kóva ombojere pe círculo de lanzamientope umi omañáva ko tembiapóre taha'eha'éva ani haçua ojehu hesekuéra mba'éve ivaíva. Ha'anga ojogua tai Cpe tuichakue ojerehápe oguereko 7m ha oguereko kuára tuicháva 6m ipekuépe upe rupi ojejapo ñemombo. Pe jaula ijyvateva'erä 3,35m rupi.

Zona de caída, kóva niko tenda ho'atahápe disco oñemombo rire ha oñemohenda pe círculo mbytépe.

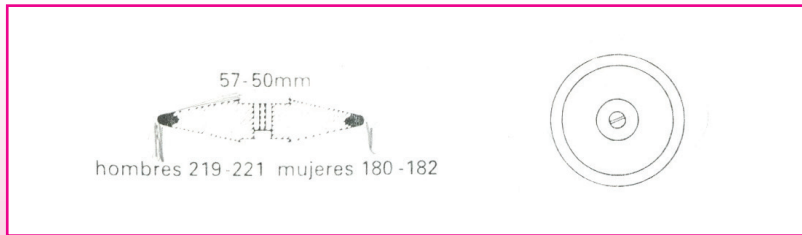


Reikuaápa...
Máva omombótava
disco ikatu oñeha'ã
6 jey.



Disco ra'anga ha ipohyikue, kóva niko ijapu'a, ikatu maderaguiguáva térä ambueichagua, oguereko hyepýpe placa metalguiguáva ha ojere hese kuairü metal rehegua. Imbyterasa ohupyty 21,9cm guive 22,1cm peve kuimba'ekuérape çuarä ha 18cm guive 18,2cm peve kuñanguérape çuarä. Mokóive hova ojojoguava'erä ha isýiva'erä, upéva he'ise mba'évete havaráva térä hakuáva ndoguerekoiva'erä ijehe.

Ipohyikuépe, kuimba'ekuérape çuarä oguereko 2kg, kuñanguérape çuarä katu 1kg. Imbytetépe oguereko peteï mba'e oipytyvöva oguereko haçua hekoitépe ipohyikue.



Máva omombóva disco py'ýive oñemosë ko'ã mba'é rehe:

- Opoko térä opyrü haguére tenda yvategua térä pe círculo ryepy gotyo, oñepyrü rire disco ñemombo.
- Osëramo apu'águi pe disco ho'a mboyve yvýpe tenda ho'ava'erähápe.
- Ohasáramo pe tiempo oguerekóva omombo haçua pe disco peteĩ jeýpe, opavave atleta oguereko 1.30 aravo'ive peteĩ ñeha'äme çuarä.



4. Ambohovái ko'ã porandu, ahechakuaávo marandu jepo ha disco ñemombo rehegua.

- Peteĩ atleta opókuri mbohapy jey, umíva ndovaléi chupe ni peteĩ ohupyty jave 1,50m ha opose 1,55m, Ikatúpa opo. Mba'érehepa.
- Peteĩ juez omosë máva omombóvape peteĩ disco opyta haguére pe apu'a ryepýpe 1 aravo'í aja, oĩ poräpa upéva. Mba'érehepa.

5. Ñamombe'u ñane rembiosa jepo yvate ha disco ñemombo rehegua. Upevarä, jahechakuaa ko'ã mba'é:

- Aravo aipuruvá'ekue.
- Tenda amba'apohague.
- Omba'apova'ekue che ndive réra.

6. Jahai peteĩ cartelpe mba'érehepa máva opo yvatéva térä omombóva disco ikatu oñemosë. Upéi, ñamohenda tenda Educación Física reheguápe.



7. Jajeporeka marca iporävéva jepo yvate ha disco ñemombópe rehegua ohupytyvá'ekue atleta katupyry ñande távape térä ñane retäme. Ikatu jaheka arandukápe, revista, página escolarpe, Internet, ha mba'é.



Ñamboheko haçua ñande rete ñaha'ä mboyve deportekuéra



1.Ñasë mbo'éhao korapyé ha ñañembosarái "Pelota muerta". Upéi ñambohovái ko'ä porandu:

- a) Mba'éichapa jaipurú ñande rete ñañembosarái aja.
- ä) Ñemomyí jajapóva ha regla jaipurúva upe aja, ojoguerahápa peteĩ deporte rehe. Mba'eichagua ndivepa.



Aikuaa haçua

Deporte niko tembiapo oipytyvöva tekovekuéra omba'apo haçua oñondive, upekuévo máva okakuaa hetepýpe avei hesäive, kóichagua tembiapo ikatu ojejapónte téra ojehechakuaaraë ojejapo mboyve. Avei, ha'e tembiapo omba'apohápe ñande rete, upekuévo javy'a, ha ikatu ojapo oimeraëva, ojehechakuaa'ýre mboy arýpa oguereko, oguerekópa pirapire heta téra nahániri, mba'épa oguerovia, kuimba'épa téra kuña, ha mba'e.

Deporte rupive ikatu javy'a avei jachechauka ñande katupyryha competencia rupive, péicha jave tekotevë máva ikatupyryva ko'ä mba'épe ñane pytyvö jajapo haçua deporte jaiporavova'ekue.

Ñande rete ñamboheko ñaha'ä mboyve deportekuéra niko ha'e tembiapo jehekombo'e ha kuaapy rehegua, upe aja temimbo'e oikümbý peteĩ deporte ojapokuaáva ha'eño téra iñirünguéra ndive. Upekuévo, oñemomba'e hetai-chagua katupyry rehe; taha'e ñande rete rehegua, mba'éichapa ojejapóta tembiapo, ha mba'e, ojehechakuaávo mba'éichapa okakuaa ha oikümbý ko'ä mba'e.

Tembiapo ha ñembosarái ñamboheko haçua ñande rete ojoguerahava'erä deporte reko avei mba'éichapa ojejapo ndive. Upévare ikatu ja'e umíchagua tembiapo ñane pytyvö ñañemomba'e haçua katupyrykuérare jaikuaávo peteĩ deporte.



Reikuaápa...

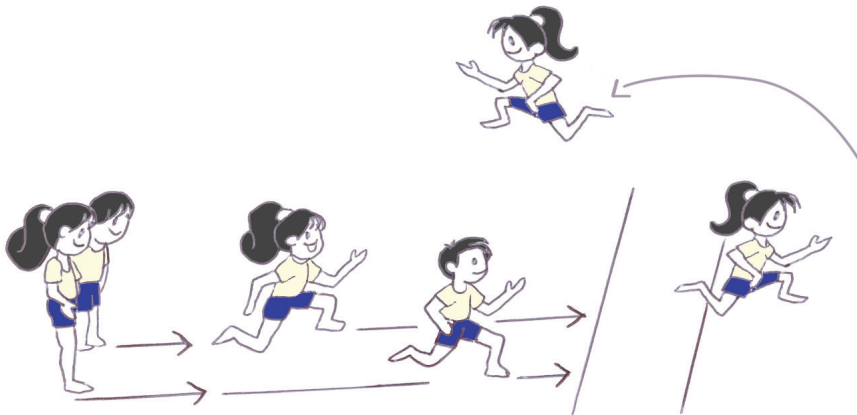
- Deporte oporohekombo'éva, rupive niko oñeipytyvöse temimbo'épe okakuaa haçua hendaitépe hetépe ha hetepýpe.
- Deporte tesäirä, ha'e upe oipytyvöva tekovekuéra hesäive haçua, upekuévo oiko poräve ha omoherakuä tesäi reko.
- Deporte ñembosarairä, ha'e upe tembiapo ojejapóva ojehasa porä haçua, ndaha'ei ojehechauka haçua máva ikatupyryveha ambuekuéragui, ovy'a haçuánte uvei.
- Deporte competencia rehegua, niko upe ojejapóva ojehechauka haçua mávapa ikatupyryve téra ipu'akaha ambue rehe ýrö máva ohechakuaa haçua ikatupyryveha ohóvo ko'ëko'ëre.



2. Jajapo ko'ä ejercicio ñamboheko haçua ñande rete ñaha'ä mboyve deportekuéra:

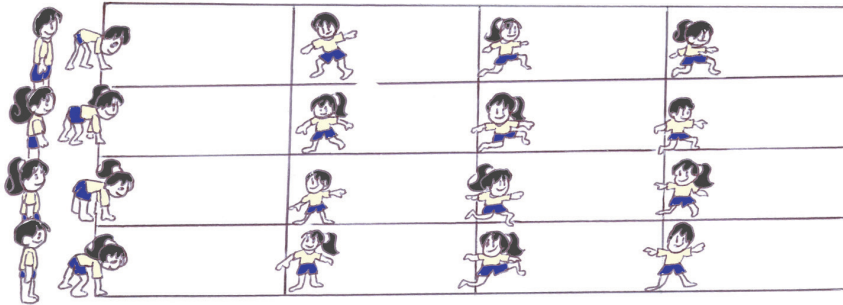
a) Carrera llana:

- Ñañemoi moköi tysýipe ha jajapo ejercicio ñañembohete hu'ü haçua avei jajehetepysa haçua.
- Ñañani. Upevarä mbo'ehára ohaíta yvýpe moöguipa oñesëta ha moöpa oñeçuahëva'erä.
- Ñañemoi ojoykerepa ñasë haçua.
- Ñahendúvo pito ryapu ñane irü tenondete oiva hatä oñaniva'erä oçuahë meve metape ha upe guive oñani jeyva'erä oçuahë jey peve osëhaguégui.
- Oçuahë rire ñane irü osëraëva'ekue, ambueháma osëva'erä, ñañanimba meve opavave.
- Oganáta pe aty oñanimba raëva.



ä) Carrera de posta:

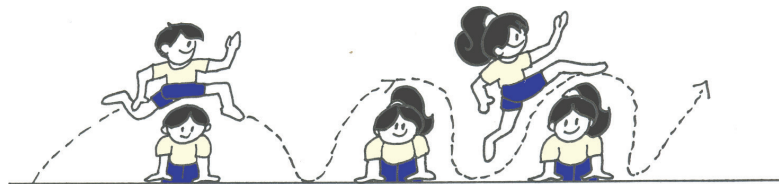
- Ñañembyaty irundy ñane irü ndive.
- Ñañani mboyve jajesarekova'erä moöguipa ñasëta, moömoöpa oíta ñande relevo ha moöpevépa jaháta.
- Peteiva ñane irü oñemoíta oñese haçuáme ha ambuekuéra umi relevo rendápe.
- Ñahendúvo pito ryapu ñane irü tenondete oiva hatä oñaniva'erä oçuahë meve irrelevo rendápe, opokova'erä ijati'yre ha upevaháma oñani oçuahë meve jey ambue relevo rendápe. Péicha ñañaníta oçuahë meve ñane irü relevo irundyhápe, ha oçuahë meve métape.
- Oganáta pe aty oçuahë raëva métape.



ch) Japo

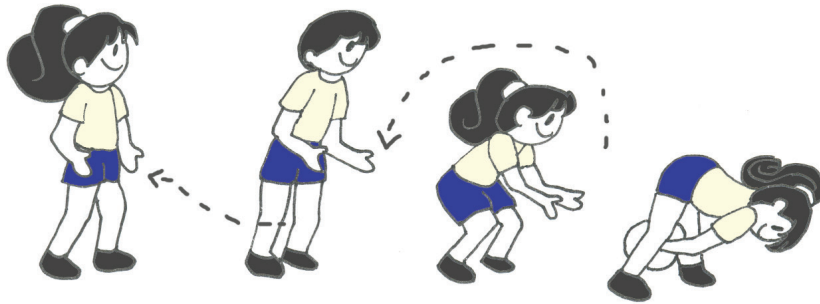
Ñañembosarái haçua “Las gacelas” jajapo péicha:

- Jajapo moköi aty.
- Aty peteiha megua oñesu ha ojejokóta moköive ipóre, oiva’erä 2m ojohegui hápe ikatuhaçuáicha japo hí’arikuéra.
- Umi oñembo’ýva opytava’erä 3 térä 4 m ojohegui.
- Ñahendúvo pito ryapu ñañaniva’erä ha japo umi ñane iringuéra ari jahupikuévo ñane retyma peteitei.
- Japopa rire petei aty, ambueháma oñani ha opova’erä ñande ári.



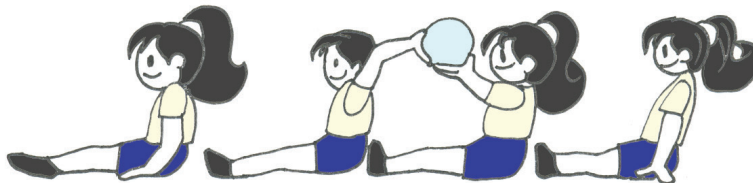
e) Ñemombo

- Ñañemboyo ojoapykuéri 2metro ojohegui.
- Oiva tenondete oñepyřüta omombo iñakä ári rupi pelota iñirüme, kóva oñakaramávo hese ombosava’erä hakambykua rupi ijatukupépe oivape, péicha ñamoçuahë meve ñane irü ipahaite.
- Oñeçuahëvo ipahaitépe ñañepyřüjeýta upégui.



3. Ñañembosarái “Pasa” upevarä jajapo ko’ä mba’e:

- Jaguapy ojoapykuéri, jaipyso ñane retyma ha tenondete oïva ojoko ipópe peteĩ pelota.
- Ñahendúvo pito ryapu ñane irü oguerekóva pe pelota, ombohasava’erä moköivéva ipópe iñakä ári rupi hapykue peguápe. Péicha oçuahë meve ñane irü ipahaitépe.
- Ipahaite pegua oguerekóvo pe pelota ombohasava’erä ombojerekuévo ijyke rupi oçuahë meve jey tenondete.
- Jajapo jey va’erä oje’ehá peve ñandéve.



4. Jajeporeka aranduka térä ambue henda rupi ejercicio ha ñembosarái rehegua ojajapóva deporte mboyve, taha’e jepo, ñani térä ñemombo rehegua. Jahai mba’éichapa héra, ñamoha’anga ha upe rire jahechauka ñane irünguérape ñane rembiapo.

5. Jajapo umi ejercicio ha ñembosarái jajuhuva’ekue atýpe.

6. Ñañomongeta mba’éguipa iporä jajapo ejercicio ñanembohete’u’erä ha rítmicova avei.



Ko'ã mba'é jahechakuaava'erä ñañani haçua



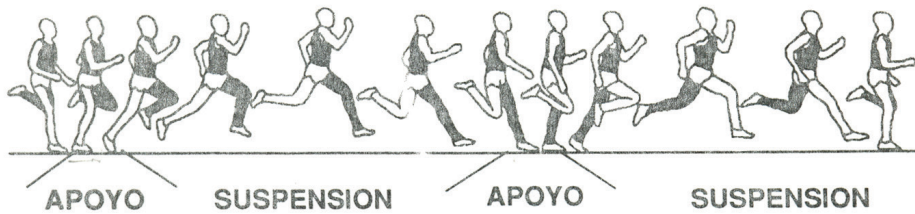
Aikuaa haçua

Ñanikuéra

Pe deporte apytépe ohechakáva máva mba'eichaitépa iñakuã ha moöite pevépa oçuahëkuua imbarete rupi ha'ehína ñani.

Oï opáichagua:

- Velocidadva (100m, 200m, 400m).
- Medio fondova (800m, 1500m, 3000m).
- Fondo térä larga distanciava (5000m, 10.000m, Maratón, Cross).
- Postava (4x100m, 4x 400m).
- Obstáculova (100m, 110m, 400m, 3000m).
- Marchava (20 km kuña ha 20 ha 50 km kuimba'épe çuaräva).



Ñañanivo jahasa ko'ã fase rupi:

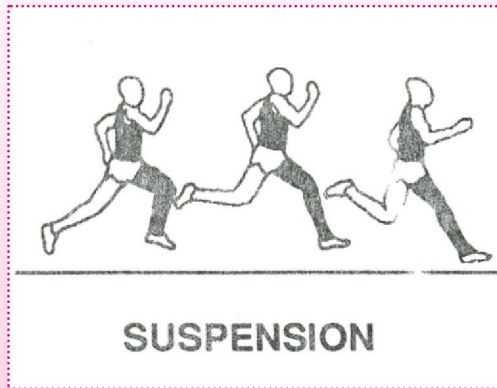
a) Impulso jave:

- Ñande py ha ñane renypy'ã ñane retyma ñapyrüha gotyogua jaipysóvo jagueraha ñande cadera tenonderä.
- Ambue ñane retyma jahupi yvate ñane pysä punta yvate gotyo.
- Ñande jyva ñamongu'e ñamomýivo ñane retyma.



ä) Suspensión jave:

- Nañapyrüi yvýre, moköivéva ñane retyma oĩ yvate.
- Ñañakambypé'ávo pe ñane retyma ñapyrüraëtava ñamboguejyvéma yvy gotyo.



ch) Apoyo jave:

- Ñapyrü ñande py jajejokoha gotyoguápe.
- Ñamokangy ñane retyma jaipysóvo imbareteve haçua.
- Ñamaë ñanerenonderarë.



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



1. Ñañani mbove jajapo ko'ã mba'e:

- Ñañembohete hu'ü.
- Japopo'ívo mbeguekatu ñamyí'ýre jahupi ñane renypy'ã peteïteï.
- Japopo'ívo mbeguekatu jahupi ñande pyta peteïteï topoko ñane rumbýre.
- Ñañanívo jahupi yvaty ñane renypy'a tenonde gotyo ha ñamboguejy ñane retyma ojepysóva.
- Ñañanívo japo sambosambo ha ñambokacha ñande jyva.

Jaguata mbeguekatu, ñamoinge ñane tí rupi oxígeno ha ñaguenohë ñande juru rupi ha jajetepysó.



10. Ambohovái ko'ã porandu:

- Mba'emba'épa jahechakuaa ñañanivo.
- Ajaposépa umi mba'e ojejeruréva chéve. Mba'érepa.
- Mba'épepa che pytyvota añaníramo.



11. Jajeporeka arandukápe ojekuaáva ñanígui ñane retäme, mávapa umi oñaníva ojeikuaavéva ha mboýpepa pe oñeçuahë. Ñamombe'ú ñane irünguérape umi mba'é.



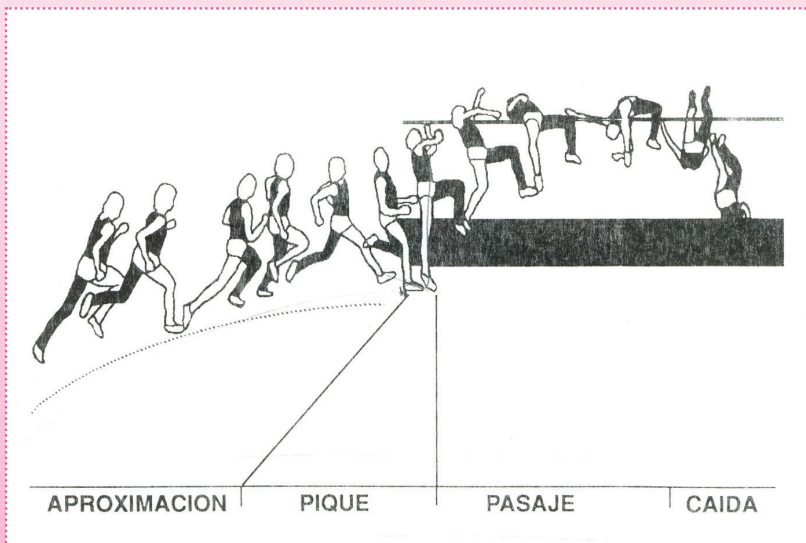
Aikuaa haçua

Ko'áça jahecha ambue disciplina deportiva

Jepo

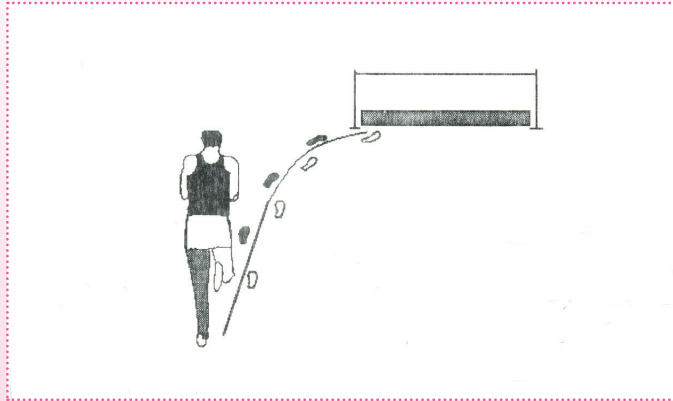
Jepo yvate peteĩ prueba atletismo rehegua, ko'ápe pe atleta opova'erä oity'ÿre peteĩ listón ári, oñemoiva mokõi soporte oñemomombyrýva ojehegui rehe ha ogehupí'míva.

Jepo yvate oguereko ko'ã fase: aproximación, impulso, pasaje ha caída.



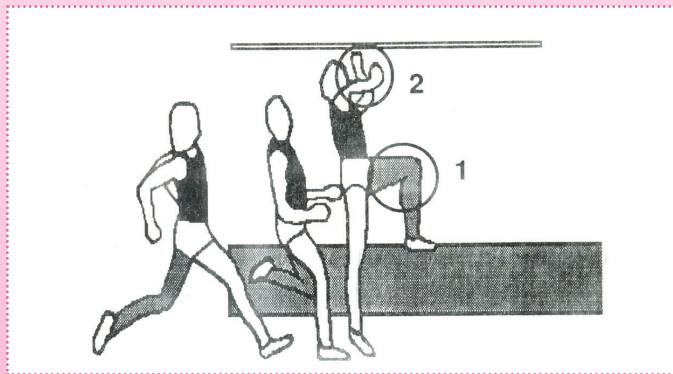
a) Fase aproximación rehegua:

Ko fasegui osë ambuekuéra, upévore 90% pe saltogui odepende chugui. Oguereko peteĩ recta ha peteĩ curva ojejapova'eräva peteĩ velocidad poräme kóva rupi osë pe impulso ha avei osë porä pe jepo.



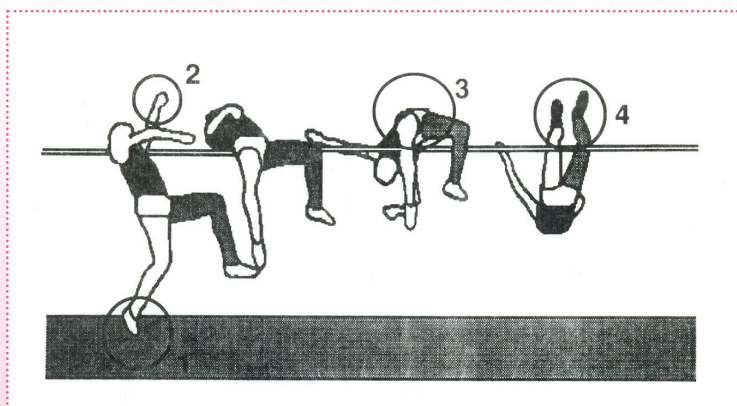
ä) Fase impulso rehegua:

Impulso pe ipahaitépe ojejapóva oñemoñepyrü haçua ojepo, ojejapova'erä hatä porä, upépe oñemoambue pe salto energía horizontal (velocidad) energía verticalpe (salto).



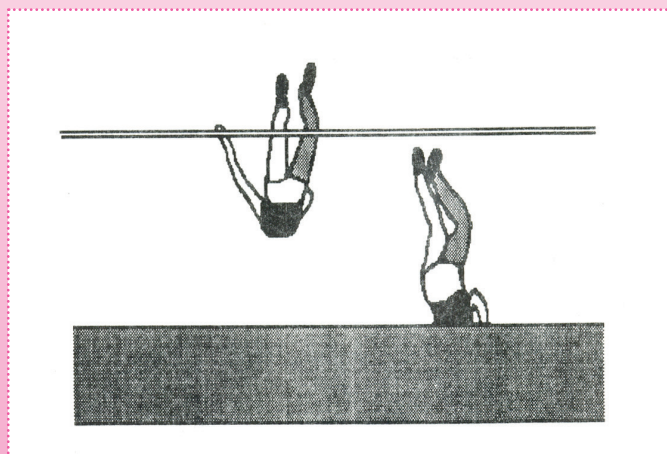
ch) Fase pasaje rehegua:

Pique térä impulso rire oñeñepyrümava'erä ojuhupí'imi tete ikatu haçuáicha ohasa pe listón ári (1), upe aja jyva akatu térä asu (ojeikeha gotyo ojepo jave) ojeipyo poräva'erä ikatu haçuáicha oipytyvö tetépe ohasávo listón ári (2), upe aja oñeme'ë lomore ha oñeñepyrü ojejapo flexión lomo rehegua ha oñemopu'ä cadera listón ári ojepoko'yre hese (3), ohasapa rire ojejapova'erä peteĩ extensión mbarete retyma rehegua ikatu haçuáicha avei ohasa pe listón.



e) Fase caída rehegua:

Ojejapopa rire pasaje listón ári oje'apaita colchonetape lomo ári. Upekuévo renypy'anguéra oñemomombyry'imiva'erä ani haçua oñembota.



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



1. Japo cinta, cuerda téra goma ári. Upe mboyve jajapo calentamiento.

a. Jajapo peteï columna ha peteïteï jajapo carrera aproximación rehegua obstáculo téra listón ári.

ä. Ñamoha'anga japo listón ári.

2. Japo ñamoha'agahápe pasaje ha caída. Upeva'erä jajapo ko'ä mba'e:

a. Jajapo moköi columna ha ñame'ë ñane lomore listónpe.

ä. Ñamoha'anga japo listón ári.



Aikuaa haçua

Disco ñemombo

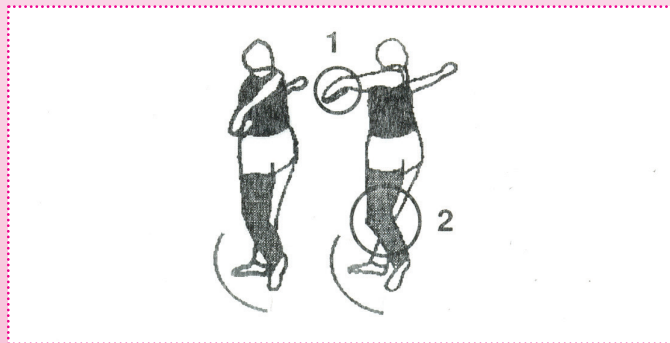
Disco ñemombo peteĩ prueba atletismo rehegua, ko'ápe oñemombova'erä peteĩ mba'e ipohýva icircularva, oñembohérava disco, momyry porä ikatuháicha.



Disco ñemombópe oĩ ko'ã fase: balanceo, giros y lanzamiento. Ko'ã fase oguereko jey secuencia ojejapo haçua.

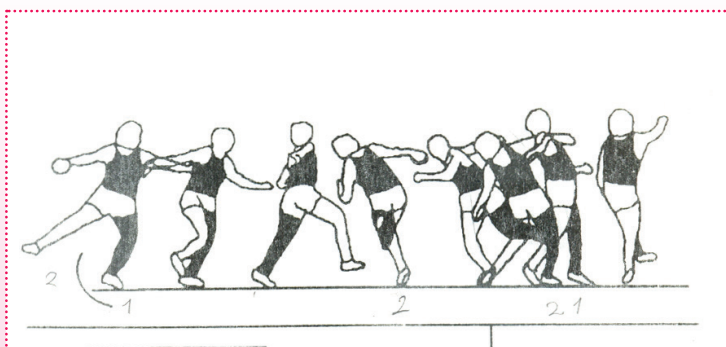
a) Balanceo:

Ojejapo aja balanceo temimbo'ekuéra omomomyry'imiva'erä hetymanguéra (ijati'y pekuéicha) ha oñemolomo omombotaha gotyo ha oflexiona'imiva'erä avei hetymanguéra (fig. 2), upe rire ojavova'erä hikuái balanceo ijyva reve, asúgui akatu gotyo térä ambue, ko balanceo aja ojejapo avei peteĩ torsión itronco rehegua hapykue gotyo ijyvuakuéra oipysohápe hikuái (fig. 1).



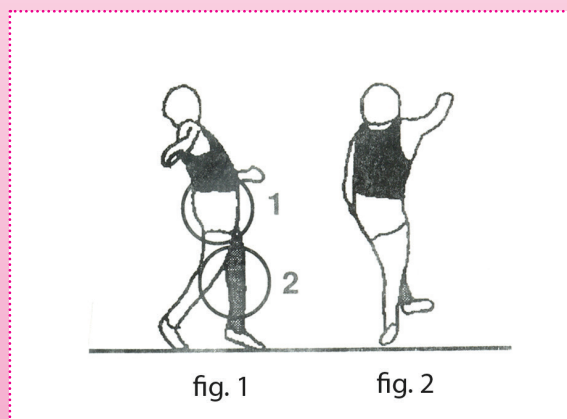
ã) Giro

Balanceo riremínte ojavomava'erä hikuái peteĩ giro ambue ipy oguerekohápe ipo omombova'eräva, upéva ojavova'erä hikuái ipy punta rehe (fig. 1), hetymanguéra katu nandiva'erä (2), ohova'erä pe giro gotyo ohupyty peve yvy (fig. 2), avei ambuéva (2), oñemomomyry'imihápe opyta haçuáicha hetekuéra perfil omombotaha gotyo, upépe oñepyrü lanzamiento rehegua fase.



ch) Lanzamiento:

Omoçuahë guive hikuái hetymanguéra ojapomava'erä rotación tronco ha cadera rehegua omombotaha gotyo (1), upekuévo ijyva oguerekóva upe omombova'eräva ojepysova'erä ha oflexiona'imiva'erä hikuái hetyma(2), (fig. 1), upe rire ijyva oguereko-hápe omombova'eräva omomýiva'erä hikuái yvate ha vvy gotyo, avei ojapova'erä hikuái extensión hetymanguéra rehegua, opo'imi haçua hikuái (fig. 2), upépe omombomava'erä hikuái oguerekóva ipópe.



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



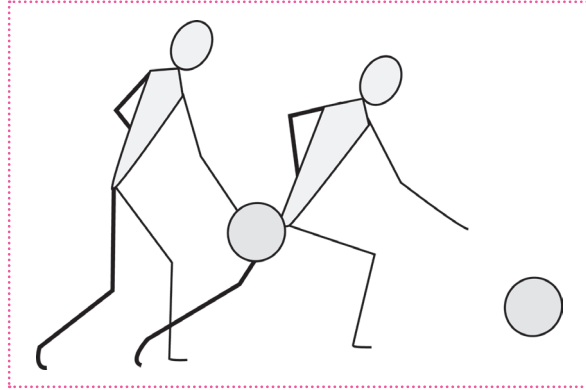
3. Ñamborroda disco vvy rehe. Upeva'erä jajapo ko'ä mba'e:

a. Ñañemoï moköi tysýipe ojoväre.

ä. Ñamoï peteï ñane retyma ñande renonde gotyo ha ambuéva ñande rapykue gotyo ha ñande pytí'a ambue tysýi gotyo.

ch. Jajoko pe disco ñande po ambue ñande py jaguerekóva ñande renonde gotyogui, jajapokuévo peteï balanceo vevyimi ñande jyva oguerekóva pe disco rehe (1 téra 2), upekuévo jajapo flexión ha extensión ñane renypy'ä rehe.

e. Mbohapy balanceo jajapo jave ikatúma ñamombo ha ñamborroda vvy rehe oçuahë meve ñane irü rendápe ikatu haçuáicha ha'e ojapo jey upeichaite.



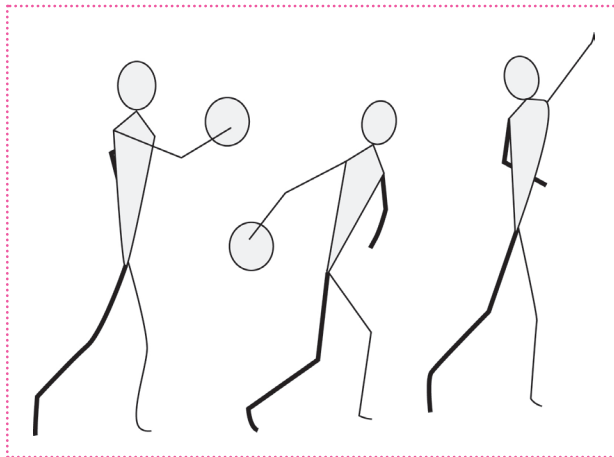
4. Ñamombo disco. Upeva'erä jajapo ko'ä mba'e:

a. Ñañemoi moköi tsysipe ojoväre.

ä. Ñamoi petei ñane retyma ñande renonde gotyo ha ambueva ñande rapykue gotyo ha ñande pyti'a ambue tsysi gotyo.

ch. Jajoko pe disco ñande po ambue ñande py jaguerekóva ñande renonde gotyogui, jajapokuévo petei balanceo vevyimi ñande jyva oguerekóva pe disco rehe (1 téra 2), upekuévo jajapo flexión ha extensión ñane renypy'ä rehe.

e. Mbohapy balanceo jajapo jave ikatúma ñamombo yvate ha ñande renonde gotyo, ñane irü oiva ñande renondépe ikatúma oñekarama hese ha ha'e ojapo jey upeichaite.



5. Ñañe'e mba'embra'epe ñane pytyvö atletismo.



Jaikuaamive mba'éichaitépa ñaha'áva'erä voleibol



1. Ambohovái ko'ä porandu:

- a) Mboýpa ñaimeva'erä peteĩ equipope ñaha'ä haçua voleibol.
- ä) Mba'éichajaveröpa ojejapo falta oñeha'äjaverö voleibol.
- ch) Mboy tántopa ojavova'erä peteĩ setpe ogana haçua peteĩ equipo.



Aikuaa haçua

Mba'embra'épa jaikuaáva'erä ñaha'ä haçua voleibol

Voleibol ha'e peteĩ disciplina olímpica ikatúva oha'ä poteĩ equipo peteĩteime. Kóva oha'áva ojehechauka mba'éichapa hete vevúí, imbarete, ipya'e, iñakuáva ha mba'e, upévare oha'ásemihína kuña térä kuimba'e.

Voleibol oĩ opáichagua:

- Voleibol. (disciplina Olímpica).
- Voleibol oñeha'áva yvyku'ípe. (disciplina Olímpica).
- Voleibol oñeha'áva jeguapyhápe. (oguata'yvape çuarä).
- El Fútbol-voley térä piqui voley
- Wáter vóley oñeha'áva tupa elástico térä kochö oñeinflava ári.

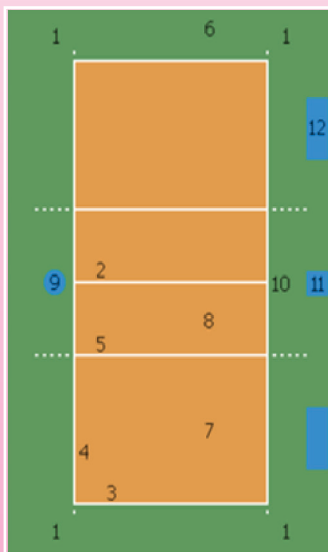
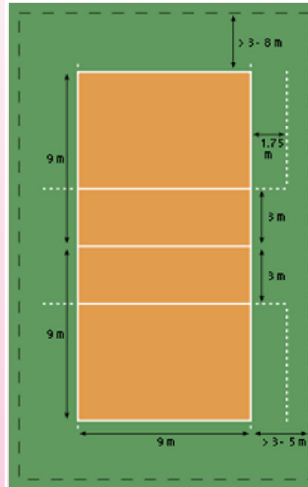
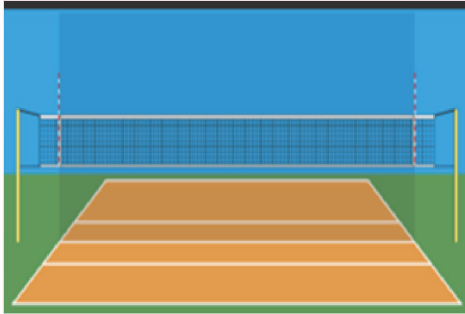
Opa deporte ñaha'áva oguereko katuete mba'éichaitépa ñaha'áva'erä, mba'épa ikatu jajapo ha mba'épa nahániri, upéicha avei voleibol. Umíva apytépe jahecháta:

a) Mba'éichava'eräpa káncha

- Oguerekóva'erä tuichakue 9 m ipekue ha 18 m ipukukue oñemboja'o jojitéva moköi hendápe peteĩ red rupive ojehupiva moköi yvyráre. Ko red ijyvatéva'erä 2.43m Kuimba'e oha'ätaramo ha kuñápe çuarä 2.2m.

- Káncha mbyte guive ojejapova'erä peteĩ línea 3 m hápe oñemohenda haçua upépe delantero ha zaguerope.
- Káncha mbytépe oñemohendava'erä umi ombohasátava ha oitýtava ambue equipore pelota ha káncha ruguápe katu umi oñorairötava ani ho'a hesekuéra pelota.

Káncha voleibol ñaha'äha



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



2. Jajapovaíva ñaha'ä jave voleibol

- Ñapyrũ rájare saque japoikuévo.
- Jahasa káncha javlokea térä ñambohasakuévo pelota.
- Japoko moköi jey pelotare ñambohasávo ñane irüme.
- Jajapovai rotación.
- Japoko red rehe.
- Ñanetie'y térä jaja'ó referepe taha'e ñaha'áramo térä técnicoramo jepe.

ch) Mávapa oganáta

Oñeha'ã 5 set, peteĩ setpe ojejapóva'erä 25 tanto, oïramo empate 24 javeramo oñeha'ãveva'erä ojoavý peve mokõi oiohegui, ikatu 24-26 ýrö 25-27 tanto.

Peteĩ equipo oganaramo 3 set ojoapykuéri oganáma upe partido.

Upeichahágui oganaramo 2 set moköivéva ekípo, oñeha'ãva'erä 5º set 15 tanto pevén-tema, 8 tanto ojuhupytývo ojehasámava'erä ambue kánchape.

3. Jajapo peteĩ maqueta káncha voleibol ñaha'ãha ra'anga. Jahechakuaáva'erä tuichakue ha moömoöpa oñemohenda oha'áva.



4. Aporandu mboýpa oguereko umi káncha voleibol oñeha'ãha che róga gotyo oïva ha upéi ahai.

5. Amombe'u che irünguérape umi káncha voleibol che róga gotyo oïva rehegua.

6. Aty'ípe ñamba'apo jajeporeka haçua mba'éichapa raka'é historia voleibol rehegua, mávapa raka'é umi oha'ã porävéva ha herakuä mombyryvéva, oïpa ñane retägua avei upéichagua ha mavamávapa umíva. Mba'épa pe omondémi hikuái, moöpa ha mba'eichaguaitévapa pe voleibol oñeha'ãvéva.

7. Ama'ë voleibol oha'áva che róga gotyogua rehe, ahechakuaa umi mba'é falta ojejapóva oñeha'ã jave ha ahai ko'ápe:

Falta ojejapovéva voleibol oñeha'ã aja	Falta sa'ive ojejapóva voleibol oñeha'ã aja	Falta sa'ieteve ojejapóva voleibol oñeha'ã aja



8. Ñama'ë voleibol oha'ãvare ha ñamoï ko planillape umi tanto ojejapóva jahecha haçua mávapa pe oganáva.

1er. Set		2do. Set		3er. Set		4to. Set		5to. Set	
Equipo A	Equipo B	Equipo A	Equipo B	Equipo A	Equipo B	Equipo A	Equipo B	Equipo A	Equipo B
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16		
17	17	17	17	17	17	17	17		
18	18	18	18	18	18	18	18		
19	19	19	19	19	19	19	19		
20	20	20	20	20	20	20	20		
21	21	21	21	21	21	21	21		
22	22	22	22	22	22	22	22		
23	23	23	23	23	23	23	23		
24	24	24	24	24	24	24	24		
25	25	25	25	25	25	25	25		



Mba'embra'épa ojehechakuaáva'erä voleibol oñeha'ä jave



1. Ambohovái ko'ä porandu:

- a) Aha'äva téra ahechakuaávapa mba'éichapa oñeha'ä voleibol. Moöpa.
- ä) Mba'épa umi ajapokuaavéva voleibol aha'ävo.



Aikuaa haçua

Saque ha recepción

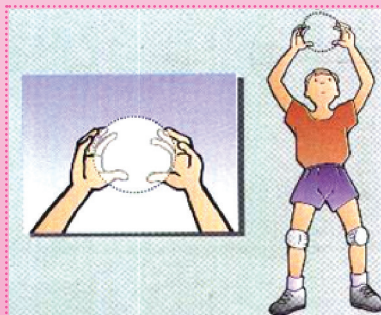
a) Saque: omoñepyrü pe partido, ojepoi pe pelota káncha ruguaitégui, línea rire noñepyrü'iva'erä upévore. Oí saque ojepoíva yvyguio ha yvatéguio.

Saque yvyguio, ojekuaa avei saque simpleramo téra "kucharaichagua", ñdahasyiete japoí ko saque mitä jepe opoikuaa. Oñenupäva'erä pe pelota vevuimi, koichagua saque ndahasyiete ojejoko. Mba'éichapa japoíta:

- Peteíva ñande py ñamotenondevéva'erä, ñainupätaramo ñande akatúape ñamotenondeva'erä ñande py asu gotyogua ha nahániriramo ambue.
- Ñande po asúpe jajokova'erä pelota (ha'e oipururo ijakatua), ha jaipysó imiro ñande jyva ku'a ypýpe pe rete renonde gotyo.
- Ñande jyva asúva gotyo jaipysopa'yre ha ñande po mbytépe jajoko pe pelota, jahupi ñande ku'a rupi peve ha jagueraha ñande akatúa gotyo.
- Ñande jyva akatúa jagueraha ñande rapykue gotyo, jajepope'a ha jaguerúvo ñane renonde gotyo ñainupä pe pelota ñande pyapýpe téra ñande po ñembotypýre.
- Ñamombo pe pelota ñande pyti'a rupi peve ha ñande po akatúvape ñainupä.



ä) Recepción: ningo ha'e mba'éichapa jarresivir pelota oúva ñandéve. Ikatu yvatéguio ha yvyguio.



Ojerresivíramo yvate pe pelota ikatu oñembohasa poräve ha sa'ive ho'a, avei oñelevanta poräve ha ojeitykuaave ambue equipo rehe. Jarresivíramo yvate pe pelota avei ojekuaa volearamo.

Mba'éichapa jarresivíta:

- Nañambojaiva'erä ojeuhe ñande py ikatu haçuáicha ñaflexiona ñane retyma jarresivikuévo ñapyrũ porä haçua.
- Ñañemokarapäimi, ñañakärapu'ä ñamaña pelota rehe.
- Ñaflexiona ñande jyva ha ñande po jahupi ñane akä ári ñande syva javeve.
- Ñane kuänguera jaipyso ha ñamomomyry ojohegui, ñane kuä guasu ha índice ojavova'erä peteĩ triángulo oñemo'achuivo ojeuhe.



Ojerresivíramo yvýre ojepoiramo remate hataíterei ou, upévare ndaikatúi ojerresivi yvate.

Mba'éichapa jarresivíta ou jave yvýre:

- Ñane retyma ñaflexiona ha jaguapy nunga ñande py rehe jajejokóvo ñande py rehe.
- Ñande jyva jaipyso oñondive ñanerenonde gotyo, ñambojo'a ñande po ha ñane kuä guasu ñamboja ojeuhe.
- Jaypyso ñande jyva ñahuçuití pe pelota.
- Ñahuçuitívo pe pelota ñainupava'erä ñande pyapy ári ipevehápe pe ivyguiogui.



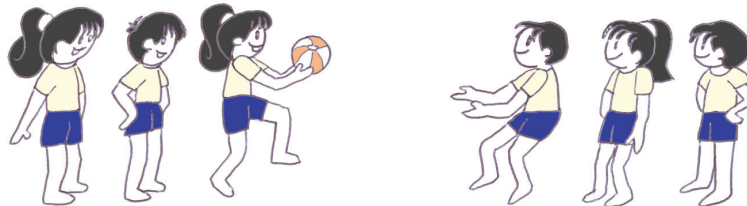


2. Jajapo ojejeruréva ñandéve jarresivikuaa haçua pelota yvate térã volea.

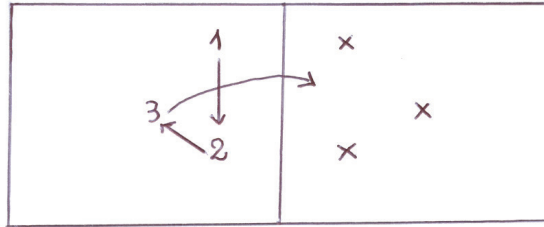
- Ñañembo'yhápe ñaflexiona'imi ñane retyma ha ñande jyva jaipysovo yvate jajapo volea.



- Jajapo mokõi columna ojavare oïva 7m ojoehegui, pe ñane irü oïva tenondete omombova'erã pe pelota ambue columna tenondete oïvápe, upéva orresivi ha ombohasa jey ambue iñirüme volea rupive. Ojapómava ohasava'erã columna ruguápe.

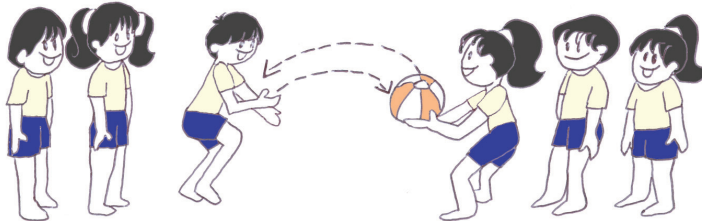


- Ñañemohenda peteï kánchape pehëme mbohapy ñane irü ndive ha ambuépe upéicha avei. Jajapo mbohapy toque ñambohasa mboyve ambue equipope. Ho'ávagui pelota oikéta hekovía ambue equipo.

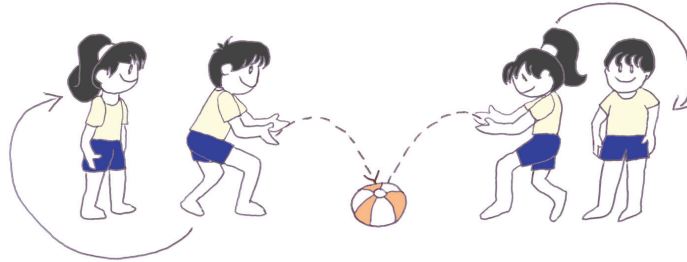


3. Jajapo ojejeruréva ñandéve jarresivikuaa haçua pelota oúva yvýre.

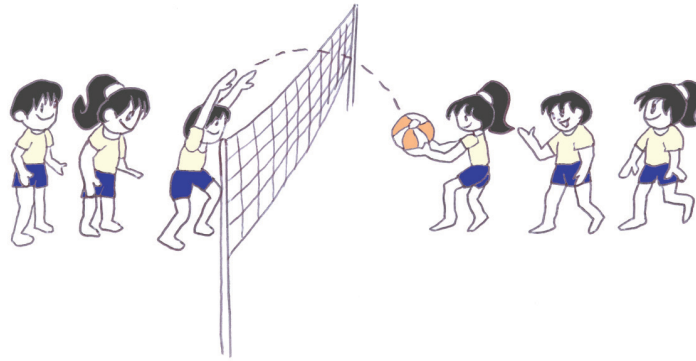
- Jajapo pelota ýre mba'éichapa jarresiviva'erä oúramo yvýre.
- Ñañemoĩ ñane irü ndive ojováí 1,50 m hápe ha japoi chupe yvýre orresivi haçua.
- Ñañemohenda ojováí ñane irü ndive, peteíva opoi chupe yvateguio ha ambue katu orresiviva'erä yvýguio.
- Ñañemoĩ ojováí red térä goma renondépe ha jarresivi pelota yvyguio heta jey opavave.
- Ñañemoĩ mombyrymi ñane irügui peteíva opoi ha ambuéva orresivi yvyguio meme pe pelota, ojaopámava ohóma columna ruguápe.
- Ñañemoĩ ojováí red renondépe peteíva opoi yvate volea rupive ha ambuéva orresivi yvyguio, ojaopámava ohoma fila ruguápe.
- Ñañemoĩ ojováí káncha opahápe, upéguive ñahendúvo pito ryapu japoi saque simple peteitei, ñambohasava'erä red ári orresivihachuáicha ambue equipo.



- Ñande ekípopete jeýnte ojaväre 10 térä 15 m. ojohegui, ko'ápe péicha aje'iguareichaitejey jajapo jahávo volea rupive, iñambue'imíva ko'ápe opopóta pelota moköive ekípo renondépe ojehupi mboýve.

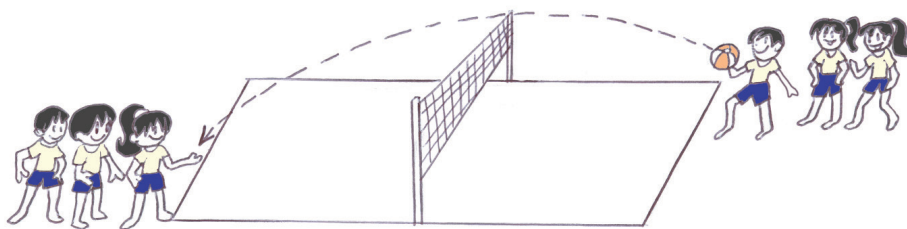


- Jatoka haçua jaipuru red, jajapo moköi aty ha ñañemoi ñaha'ä haçua oñondive ha oñemoita petei red moköiveha gotyo. Petei aty ojavóta volea ha ambuegua aty katu ojavóta iguýgio ha'éva (recepción baja), umi ojavómava guive ohasáta ohóvo hapykue gotyo upéi ohupytyjey peve chupeha.



Sáke jepoirä

- Ñamondoho'ýre ñane columna jahasa jahávo peteitei atýpe ñaha'ä haçua, ha peteiteiva columna oñemohendáta pe línea tapykuegua kupéo, mbo'ehára he'íta ohóvo mba'embá'épa ojejapova'erä ojuhóvo ipíto pu rupive, pe columna omoñepyrütava opoíta pelota ambuegua atýpe sáke iguýguio térä sáke simple oñembohasávo red áripi, ha pe ambue ekipogua upeichaite avei ojavova'erä, umi ojavómava ohasava'erä ohóvo hapykue gotyo.



BIBLIOGRAFÍA

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

Algunas imágenes fueron extraídas de:

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