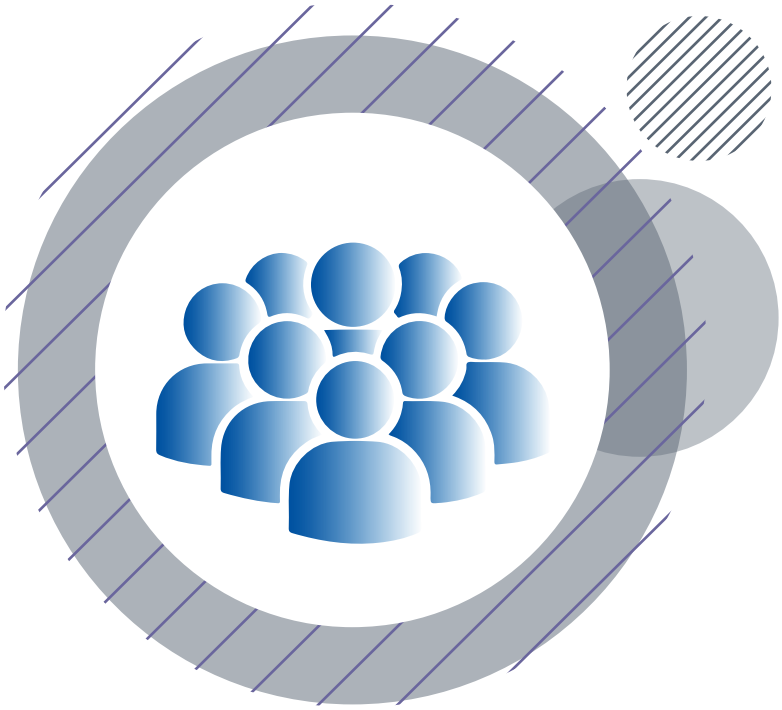
ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

6

SECUNDARIA

TEXTOS DE APRENDIZAJE 2023 - 2024



SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA

ÁREA

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

SUBSISTEMA DE EDUCACIÓN REGULAR

ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Compendio para maestras y maestros - textos de aprendizaje 2023 - 2024
Educación secundaria comunitaria productiva
Documento oficial - 2023

Edgar Pary Chambi
MINISTRO DE EDUCACIÓN

Bartolomé Puma Velásquez
VICEMINISTRO DE EDUCACIÓN REGULAR

María Salomé Mamani Quispe
DIRECTORA GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Equipo de redacción
Dirección General de Educación Secundaria

Coordinación general
Instituto de Investigaciones Pedagógicas Plurinacional

Índice

PRESENTACIÓN 1
CONOCE TU TEXTO 2

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

Educación Física y Deportes

Sexto año de secundaria

Salud comunitaria 343
Actividades de condición física general 346
Actividades físicas específicas en la comunidad: atletismo con equidad de género 347
Actividades físicas específicas en la comunidad: fútbol y/o fútbol de salón con equidad de género 348
Actividades físicas específicas en la comunidad: baloncesto con equidad de género 351
Actividades físicas específicas en la comunidad: voleibol con equidad de género 353
Actividades físicas específicas en la comunidad: gimnasia artística con equidad de género 356

PRESENTACIÓN

Estimadas maestras y maestros, el fortalecimiento de la calidad educativa es una de nuestras metas comunes que, como Estado y sociedad, nos hemos propuesto impulsar de manera integral para contribuir en la transformación social y el desarrollo de nuestro país. En este sentido, una de las acciones que vienen siendo impulsadas desde la gestión 2021, como política educativa, es la entrega de textos de aprendizaje a las y los estudiantes del Subsistema de Educación Regular, medida que, a partir de esta gestión, acompañamos con recursos de apoyo pedagógico para todas las maestras y maestros del Sistema Educativo Plurinacional.

El texto de apoyo pedagógico, que presentamos en esta oportunidad, es una edición especial proveniente de los textos de aprendizaje oficiales. Estos textos, pensados inicialmente para las y los estudiantes, han sido ordenados por Áreas de Saberes y Conocimientos, manteniendo la organización y compaginación original de los textos de aprendizaje. Esta organización y secuencia permitirá a cada maestra y maestro, tener en un mismo texto todos los contenidos del Área, organizados por año de escolaridad, sin perder la referencia de los números de página que las y los estudiantes tienen en sus textos de aprendizaje.

Este recurso de apoyo pedagógico también tiene el propósito de acompañar la implementación del currículo actualizado, recalcando que los contenidos, actividades y orientaciones que se describen en este texto de apoyo, pueden ser complementados y fortalecidos con la experiencia de cada maestra y maestro, además de otras fuentes de consulta que aporten en la formación de las y los estudiantes.

Esperamos que esta versión de los textos de aprendizaje, organizados por área, sea un aporte a la labor docente.

Edgar Pary Chambi
MINISTRO DE EDUCACIÓN

CONOCE TU TEXTO

En la organización de los contenidos encontraremos la siguiente iconografía:

Glosario

Glosario

Aprendemos palabras y expresiones poco comunes y difíciles de comprender, dando uno o más significados y ejemplos. Su finalidad radica en que la o el lector comprenda algunos términos usados en la lectura del texto, además de ampliar el léxico.

Investiga

Somos invitados a profundizar o ampliar un contenido a partir de la exploración de definiciones, conceptos, teorías u otros, además de clasificar y caracterizar el objeto de investigación, a través de fuentes primarias y secundarias. Su objetivo es generar conocimiento en las diferentes áreas, promoviendo habilidades de investigación.

Investiga

¿Sabías que...?

¿Sabías que...?

Nos muestra información novedosa, relevante e interesante, sobre aspectos relacionados al contenido a través de la curiosidad, fomentando el desarrollo de nuestras habilidades investigativas y de apropiación de contenidos. Tiene el propósito de promover la investigación por cuenta propia.

Noticiencia

Nos permite conocer información actual, veraz y relevante sobre acontecimientos relacionados con las ciencias exactas como la Física, Química, Matemática, Biología, Ciencias Naturales y Técnica Tecnológica General. Tiene la finalidad de acercarnos a la lectura de noticias, artículos, ensayos e investigaciones de carácter científico y tecnológico.

Noticiencia

Escanea el QR

Para ampliar el contenido

Es un QR que nos invita a conocer temáticas complementarias a los contenidos desarrollados, puedes encontrar videos, audios, imágenes y otros. Corresponde a maestras y maestros motivar al estudio del contenido vinculado al QR; de lo contrario, debe explicar y profundizar el tema a fin de no omitir tal contenido.

Aprende haciendo

Nos invita a realizar actividades de experimentación, experiencia y contacto con el entorno social en el que nos desenvolvemos, desde el aula, casa u otro espacio, en las diferentes áreas de saberes y conocimientos. Su objetivo es consolidar la información desarrollada a través de acciones prácticas.

Aprende haciendo

Desafío

Desafío

Nos motiva a realizar actividades mediante habilidades y estrategias propias, bajo consignas concretas y precisas. Su objetivo es fomentar la autonomía y la disciplina personal.

Realicemos el taller práctico para el fortalecimiento de la lecto escritura.

¡Taller de Ortografía!

¡Taller de Caligrafía!

¡Razonamiento Verbal!

6 SECUNDARIA

ÁREA
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

SALUD COMUNITARIA

¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Una pareja de sucrenses destaca en la 3ra maratón internacional de Manaos

La tricolor boliviana flameó bien alto en Brasil, con Adriana Salguero y su esposo Néstor Rico, quienes se colgaron preseas de oro y bronce respectivamente, en la Tercera Maratón Internacional de Manaos, que se corrió ayer, domingo, en la capital del estado de Amazonas.

La tricolor boliviana flameó bien alto en Brasil, con Adriana Salguero y su esposo Néstor Rico, quienes se colgaron preseas de oro y bronce respectivamente, en la Tercera Maratón Internacional de Manaos, que se corrió ayer, domingo, en la capital del estado de Amazonas.

Ambos son de Sucre, pero radican desde hace 5 años en Santa Cruz. En esta prueba internacional fueron los únicos representantes bolivianos y no decepcionaron; al contrario, inflaron el pecho de orgullo con sus logros

Ayer fue el debut de la pareja en una maratón de estas características, ya que antes habían competido en pruebas de menor distancia como la carrera de Adidas de 2019 y otros eventos de triatlón, por lo que el completar los 42.195 kilómetros de recorrido sin ninguna dificultad y obteniendo puestos de privilegio fue un reto cumplido para ambos atletas.

Los esposos Rico-Salguero posan con sus preseas de oro y bronce. GENTILEZA

¡Comentemos entre los compañeros!

Los esposos Rico – Salguero, demostraron que el apoyo mutuo, es importante para alcanzar logros comunes. Mencionemos aspectos que pueden ser comunes en una pareja, para alcanzar los mismos logros.

¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Las relaciones de pareja y la responsabilidad afectiva, la prevención de noviazgos violentos

- Realicemos una lluvia de ideas, sobre el noviazgo.
- Conversamos sobre el noviazgo y el respeto mutuo que conlleva.
- En las relaciones de parejas de jóvenes y adolescentes, ocurre multitud de experiencias positivas y negativas.

Experiencias positivas	Experiencias negativas
• Respeto • Conductas afectuosas • El perdón o disculpa • El buen trato a la pareja • Comparten experiencias en común	• Celos excesivos • Violencia verbal y física • Manipulación emocional

Tomemos en cuenta algunas señales de advertencia de violencia en noviazgos adolescentes a tener en cuenta:

- Celos o inseguridad extrema.
- Denigración o humillaciones constantes.
- Temperamento explosivo.
- Aislamiento de familiares y amigos.
- Hacer acusaciones falsas, cambios de humor erráticos, cualquier forma de infligir dolor o daño físico.
- Espiar teléfonos celulares, correos electrónicos o redes sociales sin permiso.

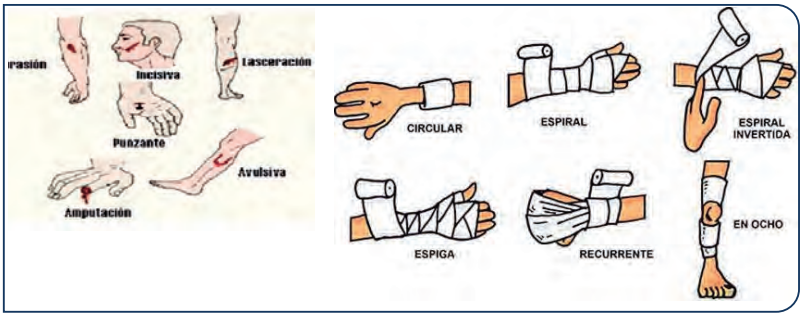
Una de las formas de evitar la violencia en el noviazgo adolescente es parar la violencia antes de que comience.

Aprende haciendo

Con la orientación de maestras/os, revisemos bibliografía de las penalizaciones por cualquier tipo de violencia; hagamos fichas de los aspectos más importantes y leerlos en clase.

2. Primeros auxilios (heridas, vendajes, inmovilización)

- Conversemos sobre las lesiones y/o accidentes deportivos y la asistencia inmediata.
- Dialoguemos sobre los biotipos físicos del ser humano conjunto de actuaciones y técnicas que permiten la atención inmediata de un accidentado, hasta que llegue la asistencia MEDICA profesional, con el fin de que las lesiones no empeoren.
- Ante los tipos de diferentes accidentes que podrían ocurrir si no estamos capacitados para poder atender es mejor pedir ayuda y llamar a personal médico o policial.



De acuerdo a posibles accidentes las heridas pueden ser:

- Abiertas
- Contusas
- Incisas
- Punzantes
- Heridas agudas

Noticiencia

¿Qué son las Vendas Neuromusculares y cómo se aplican?

El Taping Neuromuscular o Kinesio Taping, también llamado Kinesiotape o Vendaje Neuromuscular, es un método de vendaje especial, que a diferencia de los clásicos vendajes utilizados en rehabilitación, permiten el movimiento de la zona vendada. Esto es gracias a las características especiales de las vendas usadas y de su forma de aplicación.

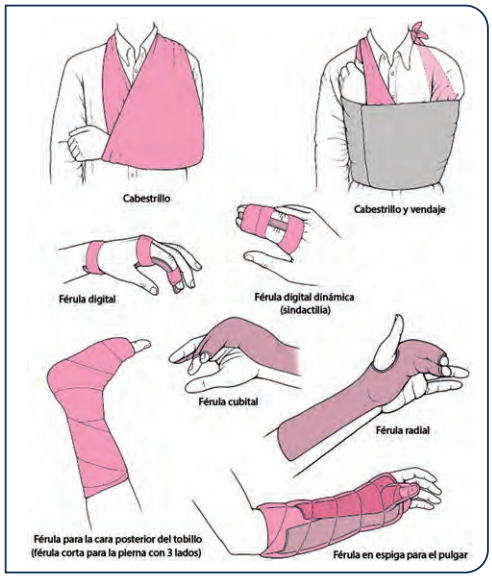
Ahora practiquemos con nuestra/o maestra/o, tipos de vendajes más comunes de acuerdo a la región de la lesión.

Tipos de vendajes medicinales

- Vendaje circular
- Vendaje espiral
- Vendaje espiral invertida
- Vendaje espiga
- Vendaje recurrente
- Vendaje en ocho

Métodos de inmovilización

- Yeso braquio-palmar
- Yeso antebraquio-palmar
- Yeso antebraquio digital
- Férula en U
- Tóraco-braquial

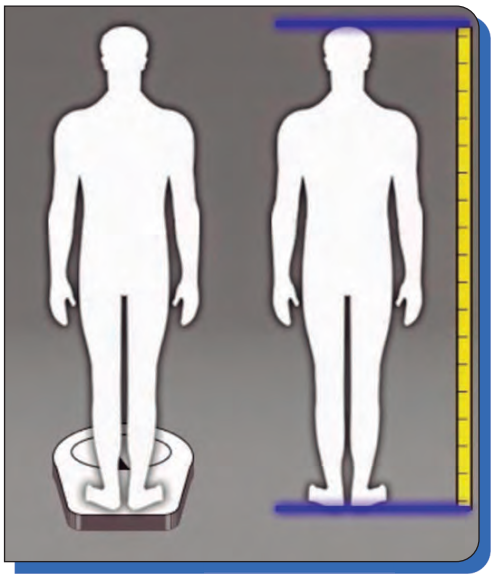


3. Medidas Biométricas - IMC Test funcionales para determinar la condición física (diagnóstico)

Para la siguiente actividad, se necesita una cinta métrica y una balanza, tomamos las medidas de nuestro cuerpo, con dos datos simples: peso, talla o estatura.

Los dos datos nos sirven para diagnosticar nuestro Índice de Masa Corporal (IMC).

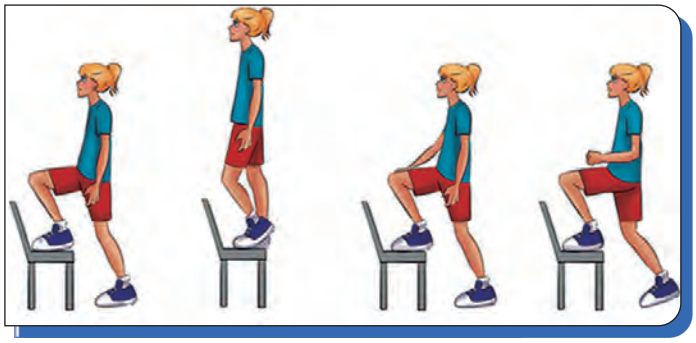
Obtenido los datos empleo la siguiente fórmula: $IMC = \frac{\text{peso (Kg)}}{\text{anltura}^2\text{ (m)}}$



Mujeres	Hombres	Diagnóstico
menos de 16	menos de 17	Desnutrición
17 a 20	18 a 20	Bajo peso
21 a 24	21 a 25	Normal
24 a 29	26 a 30	Sobrepeso
30 a 34	31 a 35	Obesidad
35 a 39	36 a 40	Obesidad marcada
40 o más	40 o más	Obesidad mórbida

• Determinar el Índice de Masa Corporal (IMC), es un método de evaluación diagnóstica, fácil y económico para la categorizar el peso: desnutrición, bajo peso, peso normal (saludable), sobrepeso, obesidad, obesidad marcada y obesidad mórbida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declara que el IMC es una manera fácil y económica para detectar categorías de peso que pueden provocar problemas de salud. (OMS 15 Set 2021). Estas evaluaciones pueden incluir la medición del grosor de los pliegues cutáneos, la encuesta alimentaria, la actividad física, los antecedentes familiares.



• Organizados en parejas se aplican el test de Harvard, test que a partir de la rapidez de la recuperación, mide nuestra capacidad aeróbica máxima y permite conocer nuestra condición física global.

Procedimiento:

Se necesita un banco o silla de una altura de 45 cm para damas y 50 cm para varones, la/el examinada/o tiene que subir y bajar la silla en cuatro tiempos, este ejercicio se realiza durante 5 minutos, cumplido el tiempo establecido el examinado se sienta y se le toma el pulso cardiaco (en la arteria radial) de acuerdo a lo siguiente:

- Al 1 minuto de haber terminado el ejercicio (P1)
- A los 2 minutos de haber terminado el ejercicio (P2)
- A los 3 minutos de haber terminado el ejercicio (P3)

Con los datos obtenidos se aplica la siguiente fórmula:

FÓRMULA TEST DE HARVARD

300 X 100 / (2 X P1+P2+P3)

Interpretamos el resultado con la siguiente tabla:

EXCELENTE	+ 90
BUENO	80 - 89
MEDIO	65 - 79
DÉBIL	55 - 64
MALO	Menos de 55

¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

- Reflexionemos y valoremos la importancia de la actividad física y el deporte, como pilar fundamental para la salud.
- Valoremos el efecto de las actividades físicas para disminuir los niveles de estrés y prevensión de accidentes.
- ¿De qué manera influye una buena condición física?

¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Transcribimos en nuestro cuaderno, un cuadro similar al presente, introduzcamos datos de accidentes que sucedieron en nuestra unidad educativa durante los últimos dos años.

Consecuencia del accidente	Tipo de lesión, golpe, herida, fractura, etc.	Lesión a nivel de miembro superior	Lesión a nivel de miembro inferior	Lesión a nivel de la cabeza	Otra parte corporal	Quién atendió con primeros auxilios
Caída en el recreo	Herida	Codo	-	-	-	Regente

Elaboremos fichas gráficas, con características positivas y negativas de actividades deportivas en pareja.
Elaboremos videos cortos, que muestren los primeros auxilios ante una lesión.
Organizados en grupos equipemos un botiquín de primeros auxilios.

ACTIVIDADES DE CONDICIÓN FÍSICA GENERAL

¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Presidente Arce celebra triunfo de Conrrado Moscoso en el US Open de Ráquetbol

El presidente Luis Arce festejó este domingo una nueva victoria del raquetbolista Conrrado Moscoso que se coronó como ganador del Abierto de Estados Unidos (US Open) de Ráquetbol.

"Con gran esfuerzo y, sobre todo, mucha disciplina, nuestro campeón mundial de ráquetbol, Conrrado Moscoso, conquistó el US Open en Estados Unidos, demostrando nuevamente que es el número uno en la disciplina. Conocemos su humildad y amor por Bolivia.¡Felicidades campeón!", publicó Arce en un tweet.

Moscoso compitió en la categoría singles y derrotó al mexicano Rodrigo Montoya. El partido terminó 15-8 y 15-4 a favor del chuquisaqueño.

El torneo se realizó en Minneapolis, Estados Unidos, y es considerado uno de los más importantes del raquet profesional.

En agosto, Mosoco también se consolidó como el ganador del Campeonato Mundial de Ráquetbol, que se llevó a cabo en México, ubicándose entre los mejores raquetbolistas del planeta.

Fuente: Claudia Villca Gobierno 02 Octubre 2022 La Paz, 02 de octubre de 2022 (ABI).

¡Comentemos entre los compañeros!

Al ser el Ráquetbol un deporte de juego individual y por parejas:

¿Crees que la exigencia física puede ser igual o más que otros deportes?

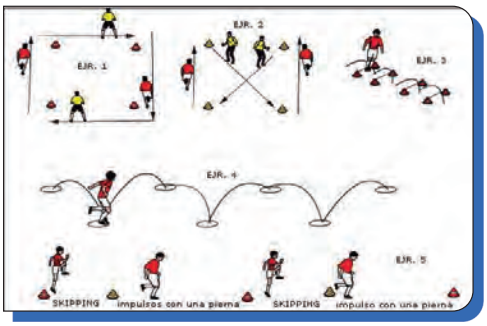
¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Capacidades coordinativas (orientación, equilibrio, ritmo, reacción, diferenciación, sincronización, cambio, relajación)

En esta oportunidad el trabajo lo realizaremos en base al rítmo, donde se ejecutaran ejercicios de contracción y relajación.

Los movimientos rítmicos pueden ser:

- **Periódicos**, son una sucesión regular de movimientos (caminar, trotar, correr)
- **Repetitivos**, los movimientos se repiten de forma constante
- **No repetitivos**, los movimientos cambian en cada repetición



Distribuido el circuito en la cancha polideportiva, permanecemos repitiendo el ejercicio que corresponde durante 45 segundos, cambiamos, al siguiente ejercicio en un tiempo de 15 segundos y continuar, por el resto de los ejercicios con el mismo tiempo y de manera dinámica:

- **Ejercicio 1.** Las líneas laterales desplazamiento lateral, las líneas de fondo desplazamiento al trote.
- **Ejercicio 2.** Líneas de fondo trote de frente, llegando a la esquina desplazamiento de espaldas diagonal con cambio de frente.
- **Ejercicio 3.** Saltos sucesivos con ambos pies, sobre vallas (4 metros de largo).
- **Ejercicio 4.** Saltos sucesivos con saltos con 1 pie alternando izquierda derecha, en total 6 metros de distancia.
- **Ejercicio 5.** Desplazamiento alternando skipping alto y saltos sucesivos, luego de realizar todo el procedimiento de la entrada en calor, con las recomendaciones respectiva para cada una de sus partes, realizar el siguiente desplazamiento por el circuito.

2. Capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad)

Ampliando la información sobre las capacidades condicionales, se toma en cuenta la resistencia aeróbica, que llega a ser la capacidad que tiene el cuerpo, para realizar una actividad física. La resistencia aeróbica crea una buena capacidad cardiaca y logra que el corazón tenga más sangre en cada diástole.

Luego de realizar todo el procedimiento de la entrada en calor, con las recomendaciones respectiva, para cada una de sus partes, realizamos el siguiente desplazamiento por el circuito:

Distribuido el circuito en la cancha polideportiva, permanecemos repitiendo el ejercicio que corresponde durante 30 segundos, cambiamos al siguiente ejercicio en un tiempo de 15 segundos y continuar, por el resto de los ejercicios con el mismo tiempo y de manera dinámica, terminado el circuito se descansa un lapso de 5 minutos y se retoma nuevamente.

- Ejercicio 1. Polichinelas.
- Ejercicio 2. Flexión y extensión de brazos (flexiones).
- Ejercicio 3. Abdominales.
- Ejercicio 4. Subir y bajar una silla.
- Ejercicio 5. Flexión y extensión de piernas (sentadillas).
- Ejercicio 6. Plancha abdominal.

¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

¿De qué manera practicamos el respeto y la tolerancia hacia la diversidad de género? aceptemos los resultados y los esfuerzos realizados entre las/os compañeras/os.

¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

En nuestro cuaderno diseñamos un cuadro de referencias con los resultados alcanzados por cada uno de las/os compañeras/os, analizar los resultados y establecer un término medio de resultados, uno para damas y otro para varones.

Apellidos y Nombre	Fuerza cantidad de repeticiones	Velocidad cantidad de repeticiones	Resistencia cantidad de repeticiones	Flexibilidad cantidad de repeticiones	Observaciones

ACTIVIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS EN LA COMUNIDAD:
ATLETISMO CON EQUIDAD DE GÉNERO

¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Katherine Switzer
Katherine Switzer, primera mujer en correr un maratón con dorsal
Pese a intentar ser expulsada por uno de los organizadores a empujones, Switzer acabó el maratón de Boston en 1967 un tiempo de 4:20:00. Su valiente desafío a la prohibición de competir para las mujeres en la distancia de Filipides la convirtió en toda una abanderada del feminismo en el deporte. Su dorsal "261"se convirtió en un símbolo por la igualdad.

Fuente: 21 de febrero, 2022 Celeste Pérez 0.

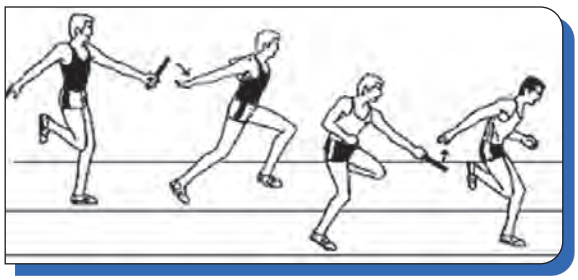
¡Comentemos entre los compañeros!
Al ser el deporte una actividad que no discrimina a mujeres y varones:
¿Por qué crees que algunos deportes tienen diferentes reglas para ambos?

¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Complicaciones médicas e inyectables de esteroides

El abuso de los esteroides anabólicos ha sido asociado con una gran diversidad de efectos secundarios adversos que van desde algunos que son físicamente poco atractivos como el acné, hasta otros que ponen en peligro la vida, como ataques al corazón y cáncer del hígado.

2. Pruebas de pista relevos 4X400m, carrera de vallas, 5000 m



Realizamos calentamiento de acuerdo a procedimientos recomendados por la/el maestra/o, luego realizamos ejercicios preparatorios para las carreras de posta.

- Organizados en grupos de 4 repasamos la entrega y recepción del testigo.
- Trazamos el recorrido para la entrega y recepción.
- Repasamos carreras de vallas, estableciendo mejor la técnica del pase de valla.
- Realizamos ejercicios preparatorios para pruebas de resistencia.

- Realizamos la prueba de 5000 m., que son 12 vueltas y 200 m. en la pista de atletismo de 400 m.
- Organizamos competencias intergrupos.
- Con la orientación de nuestra/o maestra/o, controlamos con jueces y planilleros las competencias, de acuerdo a reglamento básico.

3. Pruebas de campo salto alto

Entre las pruebas de atletismo, una de las que más elementos necesita es la prueba de salto alto, repasaremos algunos ejercicios básicos para realizar los saltos.

- Realizamos calentamiento de acuerdo a procedimientos recomendados por la/el maestra/o, luego realizamos ejercicios preparatorios.
- Realizamos prácticas de salto con la varilla u otro material que puede ser elástico desde la altura de la rodilla, según la habilidad conseguida se va subiendo poco a poco.
- Se toma en cuenta las cuatro fases, carrera de aproximación, pique, pasaje y caída.

4. Interpretación análisis de reglamento, planillaje y jueceo en juegos de aplicación, juegos tradicionales orientados al atletismo

- Organizados por la/el maestra/o, realizamos competencias internas, controlando como jueces las diferentes pruebas atléticas.

Deporte alternativo en la comunidad

Estas actividades están sujetas a la propuesta de la unidad educativa, son juegos y deportes que se realizan de acuerdo a las posibilidades de materiales y espacios con los que se cuenta en el contexto, como también se podrían hacer adaptaciones si fuera necesario.

¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Valoramos y reflexionamos sobre los efectos negativos acerca del uso de esteroides.
Valoramos el esfuerzo realizado por los estudiantes, en el control de las pruebas, llegando a interpretar.

¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Elaboremos sesiones de entrenamiento que reemplacen el uso de esteroides y anabólicos, buscando el bienestar y mejora del cuerpo a partir del consumo de alimentos naturales y actividades comunitarias diarias.
Conjuntamente con la /el maestra/o y estudiantes, organicemos competencias atléticas iternas y/o intercursos.

ACTIVIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS EN LA COMUNIDAD:
FÚTBOL Y/O FÚTBOL DE SALÓN CON EQUIDAD DE GÉNERO

¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

FÚTBOL Los mejores jugadores bolivianos de la historia. Marco "Diablo" Antonio Etcheverry.

Es uno de los mejores jugadores de la historia de Bolivia y para muchos, es el mejor de todos. El mismo jugador se ha autoimpuesto esta medalla en más de una oportunidad, pero, de acuerdo a nuestro juicio, Etcheverry es el tercer mejor jugador de la historia de Bolivia. Con una carrera magistral en la MLS, El Diablo logró ganar hasta dos títulos internacionales con el D.C. United. Con su selección, anotó 13 goles en 71 partidos, lo que le convierte en el séptimo máximo goleador de la historia de Bolivia.

Fuente: Futbol moderno: por Álex Salazar García 05/12/2021

¡Comentemos entre los compañeros!

De acuerdo a lo que conocemos sobre Marco Etcheverry:
¿Qué aspectos personales poseía para ser uno de los mejores deportistas de Bolivia?

CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Beneficios de compresión con hielo en traumatismos musculares

La aplicación del frío con un fin terapéutico se denomina crioterapia, y es una terapia consistente en bajar la temperatura corporal hasta que se produzcan cambios fisiológicos en nuestro organismo. Estos efectos son hemodinámicos, neuromusculares, antiinflamatorios y analgésicos.

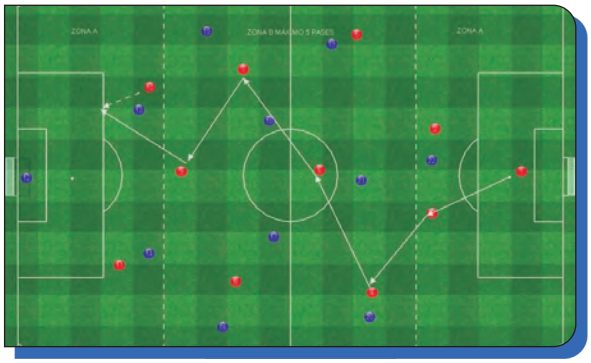
¿Qué hace el frío en la inflamación?

El frío contribuye a disminuir la inflamación y a calmar el dolor gracias a su capacidad antiinflamatoria. Por tanto, está indicado para reducir la inflamación debida a un traumatismo, en caso de sufrir una cefalea o para prevenir la aparición de hematomas.

¿Cuáles son los efectos de la terapia por frío?

Los efectos de la crioterapia se pueden englobar en las siguientes categorías: - Disminución de la temperatura - Moderación del metabolismo - Efectos sobre la inflamación - Efectos sobre la circulación - Disminución del dolor - Disminución del espasmo muscular - Aumento de la consistencia de los tejidos.

2. Sistemas de juego en ataque colectivo



- Utilizamos los fundamentos técnicos, para realizar procedimientos tácticos de ataque y defensa, utilizando los fundamentos técnicos de fútbol y fútbol de salón .
- Programamos partidos oficiales dirigidos, para implementar sistemas de juego en ataque y defensa.
- Practicamos el despliegue de los jugadores, en sus diferentes posiciones de juego.
- Realizamos jugadas básicas, utilizando las líneas de defensa, línea de creación y la línea de ataque .
- Corregimos errores de posicionamiento en la cancha.

3. Sistemas de juego en defensa

- Cuando se habla de los sistemas de juego en fútbol se hace referencia a la posición que ocupan los jugadores en el campo antes de realizar movimientos defensivos u ofensivos. Sin embargo, motivado a la evolución que ha sufrido el fútbol, expertos lo definen como el conjunto de los principios tácticos que organizan un equipo.
- Esto se debe a que originalmente, la visión de un esquema de juego está referida a la distribución de los jugadores antes de una jugada, algo meramente estático, pero en el fútbol moderno, no existe solamente un sistema rígido sino también uno dinámico, debido a las variaciones que se experimentan antes o durante el juego.

¿Qué son los sistemas de ataque?

- Son aquellos cambios de posición que realizan los jugadores, ya sea en ataque o defensa, sin llegar a incorporarse a otra línea. Típicamente se trabaja con dos variantes de esquemas de juego, la variante ofensiva y la defensiva.

¿Cómo está constituido un sistema de juego?

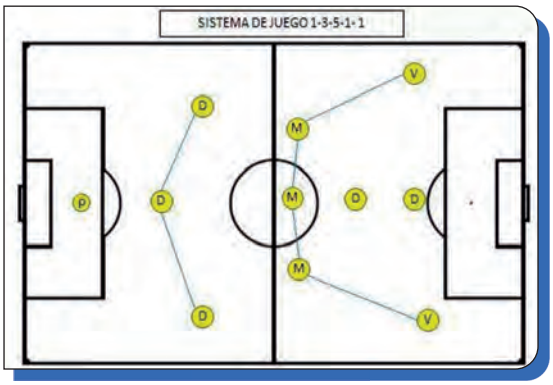
- Los sistemas de juego en fútbol están constituidos por tres zonas o líneas, que en función al número de jugadores, la disposición, y la función de éstos, se podrá definir el esquema que se utiliza:

- Línea de defensiva o zona de iniciación: constituida por los centrales y los laterales.
- Línea del centro del campo o zona de creación: en ella se incluyen los centrocampistas, medio centros defensivos, medias puntas o incluso podríamos incluir a los carrileros.
- Línea de delanteros o zona de finalización: representada por los delanteros y extremos.

Requisitos de todo sistema de juego

Para que un esquema de juego sea eficaz y genere buenos resultados en el desarrollo de los partidos es necesario que éstos cumplan con los siguientes requisitos:

- Distribución equilibrada de los jugadores por todas las zonas del campo de fútbol.
- Distribución equilibrada de las cargas de trabajo, con participación de todos los jugadores en ataque y defensa, manteniendo una consonancia entre líneas, mediante relevos y desdoblamientos.
- Superioridad numérica en las zonas donde se encuentre el balón.
- Línea defensiva sólida.
- Transiciones ataque-defensa, defensa-ataque, rápidas y con sentido.
- Variantes ofensivas y defensivas en función del contexto del juego.



4. Juegos dirigidos reglamentados

Organizados por equipos realizamos prácticas de partidos, dirigidos y orientados por el cuerpo de jueces y árbitros, utilizamos las planillas reglamentarias para el llenado respectivo.

5. Interpretación, análisis de reglamento, planillaje y arbitraje en juegos de aplicación. Juegos tradicionales orientados al fútbol - fútbol de salón

Podría decirse que tiene una gran variedad de pautas, pero mostramos el resumen de las 10 principales reglas del fútbol:

- Los partidos de fútbol se dividen en dos tiempos, cada uno de 45 minutos, con un descanso de 15.
- El árbitro lanza una moneda para decidir el lado de la cancha jugarán.
- El balón está dentro del juego mientras no haya falta. El balón está fuera de cancha si cruza la meta o la línea de banda.
- Se marcará gol cuando el balón pasa la línea de meta y entra al arco, siempre y cuando no haya falta.
- Se considera fuera de juego (offside) si un jugador le da pase a su compañero y éste está más cerca de la línea de meta opuesta en comparación al balón y al último adversario. En este caso, el árbitro otorgará al rival un tiro libre indirecto (pase a otro jugador).

- Tocar el balón; saltar sobre el adversario, empujarlo, golpearlo, sujetarlo, patearlo o escupirlo; son consideradas faltas y son cobradas con tiro libre a favor del equipo afectado.
- El árbitro muestra tarjeta amarilla para amonestar a un jugador (por infringir el reglamento) y una tarjeta roja para expulsarlo (por conducta violenta contra el adversario o impedir un gol con la mano).

• El tiro libre reanuda el juego después de una falta. Existen dos tipos:

- Tiro libre directo: lanzamiento directo a la portería del equipo contrario.
- Tiro libre indirecto: un pase a otro jugador.

• Los penales se marcan cuando un jugador comete una infracción dentro del área que defiende y se cobra en favor del equipo contrario.

• Los saques reanudan el juego desde distintas partes de la cancha, por ello existen tres, con los nombres de donde se realiza:

- Saque de banda
- Saque de meta
- Saque de esquina

Noticiencia

¿Qué es el VAR y para qué sirve?

¿Qué es? El VAR (Video Assistant Referee) tiene como objetivo ayudar al árbitro principal a evitar errores graves y manifiestos durante el partido, como por ejemplo un penalti claro no pitado o un gol en fuera de juego.

¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

- ¿Cuáles son los beneficios de la compresión de hielo en traumatismos musculares?
- ¿Cómo es la participación de la mujer en el fútbol boliviano?

¡Es hora de la PRODUCCIÓN!

Elaboremos cartillas gráficas que reflejen los beneficios y procedimientos de compresión de hielo.

Indaguemos y consigamos planillas de fútbol, con la orientación de nuestra/o maestra/o procedemos a la práctica del llenado, para posteriormente hacer las practicas en encuentros deportivos en la unidad educativa.

Desafío

Con la colaboración de maestras/os, organizar y dirigir un campeonato deportivo.

ACTIVIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS EN LA COMUNIDAD:
BALONCESTO CON EQUIDAD DE GÉNERO

¡Iniciemos desde la PRÁCTICA!

Historia de los Air Jordan

Era 1984 y Jordan era apenas un novato. El más destacado de todos, por supuesto, pero un novato a fin de cuentas. Y fue en ese panorama que la gente identificó su gran potencial y el nacimiento de un icono que marcaría los rumbos del éxito en el basquetbol contemporáneo. Su estilo de aquel entonces, arrogante y lúdico a más no poder, hizo que el patrocinio firmado con Nike se tradujera en la creación de unos kicks especialmente para él. De manera no-oficial, fue así como nació el primer modelo de esta línea que saldría a la venta general un año más tarde.

Mito o realidad, se dice que los Jordan 1 fueron originalmente prohibidos por la NBA y ocasionaron una multa de 5 mil dólares por juego en donde Michael llegara a usarlos. Se supone que, por regla, el 51 % del calzado debía ser blanco. Pero esto sólo podía significar una cosa para Nike y la creciente fama del basquetbolista: asumir el costo económico de estas infracciones y construir la imagen del chico malo que rompía las reglas mientras demostraba ser un crack.

Fuente: https://www.gq.com.mx/personaje/eduardo-limon

¡Comentemos entre los compañeros!

¿Se puede decir que la indumentaria deportiva es un factor determinante para alcanzar buenos resultados?
¿En la práctica del baloncesto, qué cuidados debemos tener para evitar posibles lesiones?

1. Lesiones frecuentes por falta de flexibilidad

La falta de estiramientos o hacerlos mal tiene como consecuencia la aparición de lesiones como las contracturas musculares o la rotura de las fibras de los músculos, provocando un intenso dolor.

¿Qué es la flexibilidad?

Podemos definir pues a la flexibilidad con una sencilla ecuación:

Flexibilidad = elasticidad muscular + movilidad articular

Recordemos que la flexibilidad es la capacidad que tiene el músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse a sí mismo y/o la articulación. Nuestra capacidad de estiramiento vendrá dada por el rango máximo de los movimientos de los componentes de una articulación.

La importancia de la flexibilidad es:

- Mantener el cuerpo flexible va a mejorar nuestra postura minimizando de esta forma problemas como los dolores, además teniendo buena flexibilidad necesitaremos menos energía para realizar el recorrido articular. Gracias a los estiramientos, relajamos los músculos después del ejercicio.

Las lesiones más comunes en el baloncesto son:

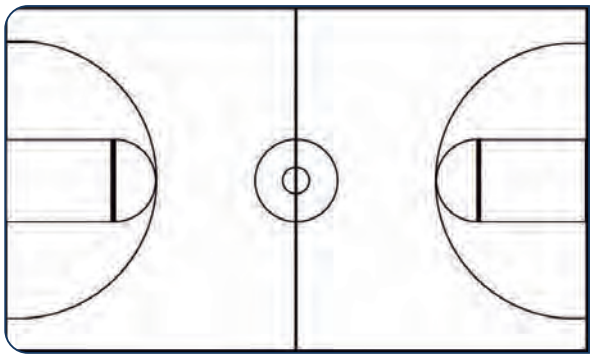
- Esguinces de tobillo
- Torceduras de dedos de la mano
- Lesiones de rodilla
- Lesiones musculares
- Cortes faciales
- Fracturas en tobillo y pie

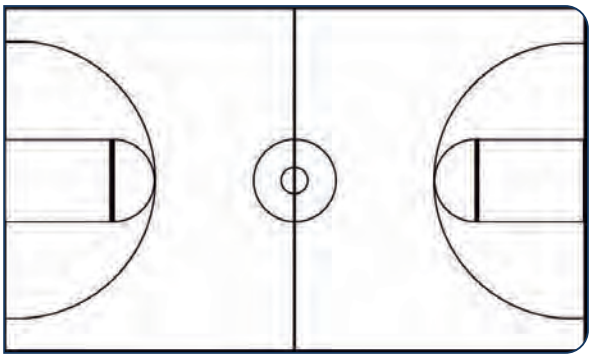
2. Sistemas de juego ofensivos

Realizamos el calentamiento respectivo de acuerdo a los procedimientos, para evitar las lesiones.

Organizados en grupos de 5 repasamos los fundamentos básicos dribling, pases lanzamientos, trenzas y entradas en bandeja.

- Con el apoyo y orientación de nuestra/o maestra/o, tomando en cuenta las características de los componentes de los equipos, en nuestros cuadernos diagramamos jugadas en ataque.



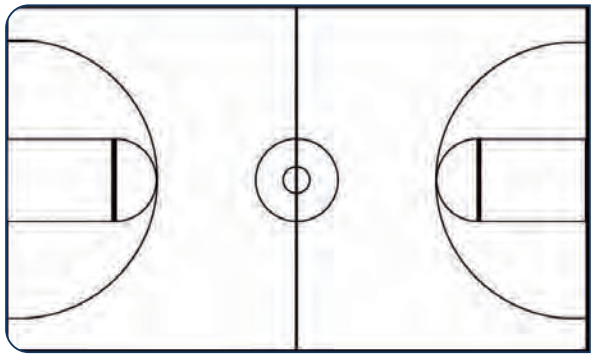


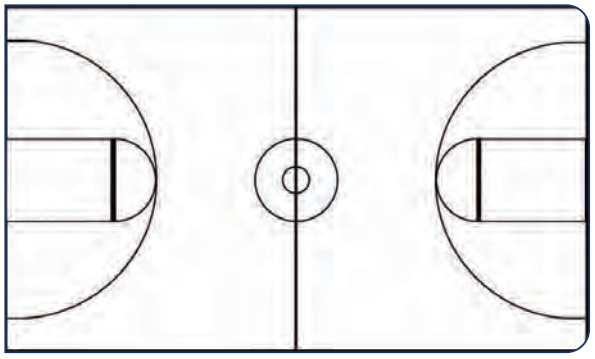
3. Sistemas de juego en defensiva

Realizamos el calentamiento respectivo de acuerdo a los procedimientos, para evitar las lesiones.

Organizados en grupos de 5 repasamos los fundamentos básicos dribling, pases lanzamientos, trenzas y entradas en bandeja.

- Con el apoyo y orientación de nuestra/o maestra/o, tomando en cuenta las características de los componentes de los equipo, en nuestros cuadernos diagramamos jugadas en defensa, tomando en cuenta la defensa individual, defensa presión y defensa en zona.





4. Juegos dirigidos reglamentados

Organizados en equipos de 5 participantes, realizamos juegos reglamentados, tomando en cuenta sistemas de juego y respetando las posiciones de los jugadores.

5. Interpretación, análisis de reglamento, planillaje y arbitraje, juegos de aplicación, juegos tradicionales orientados al baloncesto

Reglas de tiempo. Estas reglas son para que el juego sea fluido y rápido:

- Regla de los 24 segundos de posesión. El equipo que tiene la pelota, debe tratar de meter canasta en los 24 segundos siguientes al comienzo de su posesión. La posesión se renueva cada vez que el balón toca el aro de la canasta contraria. Si no cumple esta norma, la posesión pasa al equipo contrario.
- Regla de los 3 segundos en zona. Los jugadores atacantes que no tienen la posesión del balón no pueden permanecer más de 3 segundos en el área interior, o zona, del campo rival. Cuando se incumple esta norma el equipo que atacaba pierde la posesión.
- Regla de los 8 segundos. Cuando un equipo obtiene la posesión de la pelota, tiene que pasarla al campo contrario antes de que transcurran 8 segundos. Si no lo consigue, pierde la posesión.
- Regla de los 5 segundos de saque. Cuando el balón sobrepasa la línea de fuera del campo o se produce una infracción y se necesita un saque el jugador que lo efectúa tiene 5 segundos para pasar la pelota a un compañero. Si no lo hace la posesión pasa al otro equipo.

Noticiencia

El calzado de baloncesto puede ayudar a correr más rápido, saltar más alto y caer más suave con el propósito de evitar lesiones en los jugadores.

Los avances en la tecnología han cambiado el aspecto y la forma de la industria del calzado de baloncesto.

¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

- ¿Cuáles son los aspectos positivos y negativos de ser parte de los jugadores, cuerpo arbitral y organizadores de los encuentros deportivos?. ¿Expliquemos?

¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

- Orientados por nuestra/o maestra/o elaboramos una convocatoria para llevar adelante un campeonato de baloncesto intergrupos e intercursos.
- Participación en planillaje y arbitraje en partidos de baloncesto.

Desafío

Organizamos un campeonato de baloncesto, con la orientación y apoyo de las/os maestras/os.
Campeonato en el que los estudiantes de 6to., se hacen responsables del arbitraje y planillaje.

DEPORTE ALTERNATIVO EN LA COMUNIDAD

Estas actividades están sujetas a la propuesta de la unidad educativa, son juegos y deportes que se realizan de acuerdo a las posibilidades de materiales y espacios con los que se cuenta en el contexto, como también se podrían hacer adaptaciones si fuera necesario.

ACTIVIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS EN LA COMUNIDAD: VOLEIBOL CON EQUIDAD DE GÉNERO

¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Samantha García Fuentes, única representante del Beni en el sudamericano de Voleibol

La deportista fue destacada por los medios que trasmitieron el partido de Bolivia ante Venezuela, ganando el anfitrión por 3-0, con parciales de 25-16, 27-25 y 25-16.

Con tan solo 15 años, Samantha García Fuentes de Santa Ana del Yacuma del Beni, integra la selección de Bolivia, que participa en el Sudamericano Sub-19 de Voleibol, rama femenina, que se lleva a cabo en el coliseo Julio Borelli, de La Paz. El equipo Bolivia busca un cupo para el Mundial 2023.

La voleibolista fue llamada en dos oportunidades por la dirigencia de la Federación Boliviana de Voleibol, para ser parte de la preselección de Bolivia, finalmente fue tomada en cuenta para estar en la selección absoluta, entre 12 jugadoras del país.
Fuente: La Palabra 04/10/2022

Kevin Mole Ribera, quien fue entrenador de la selección del Beni, que participó en campeonato nacional U-16 de voleibol en Potosí, afirmó que en ese entonces Samantha García fue integrante de la selección, mostrándose a nivel nacional.

"Samantha García Fuentes fue formada por el profesor Alfredo Segales Pérez, recordar que todo el nivel primario ella participó en los Juegos Estudiantiles Plurinacionales, llegando a conseguir el segundo lugar en Pando", detalló.

Manifestó que este año, la voleibolista salió campeona con la selección de Santa Ana del Yacuma, en el departamental U-16, posteriormente fue convocada para integrar la selección del Beni para afrontar el campeonato nacional U-16, damas en Potosí.

Como menciona la nota de prensa Samantha participó en los Juegos Plurinacionales, nosotros también tenemos las mismas posibilidades de poder destacarnos en algún deporte y ser representantes nacionales.

¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Vendaje deportivo y contraindiciones del vendaje

- Conversamos sobre los diferentes vendajes que conocemos.
- Clasificamos los tipos de vendaje.
- Realizamos la práctica del vendaje en parejas.
- Observamos la funcionalidad del vendaje.

Vendaje deportivo y contraindicaciones del vendaje:

- Los vendajes deportivos son muy utilizados para aquellas personas con gran carga deportiva para mejorar y aumentar la recuperación de la lesión. Existen varios tipos de vendajes que se utilizarán en función del tipo y grado de lesión.

¿Cuáles son los vendajes preventivos y sus características?

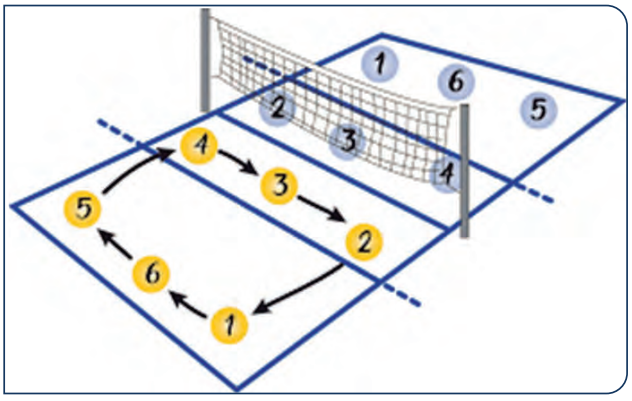
- Los vendajes funcionales pueden ser: Preventivos: Se realizan sin que haya una lesión previamente, pero tratan de minimizar el riesgo de sufrirla. Muchos deportistas, por ejemplo, llevan vendajes funcionales preventivos para evitar las lesiones de tobillo o esguinces.

Contraindicaciones del vendaje

- El vendaje no debe utilizarse en las siguientes situaciones: alergia cutánea, fragilidad capilar, en presencia de varices, si existen heridas de consideración, en fracturas, si hay edemas en la zona afectada, y en caso de rotura ligamentosa o muscular completa.

2. Sistemas ofensivo y defensivo de conjunto

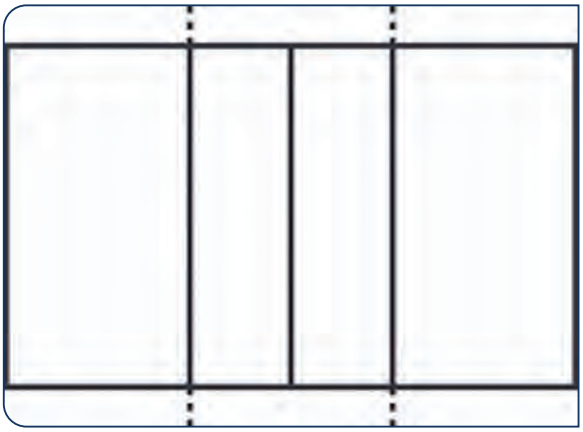
- Los jugadores y jugadoras tienen que evitar que el balón toque el suelo dentro de su campo, ya que será punto para el equipo contrario.
- Durante el juego el balón tiene que ser golpeado continuamente, no puede ser retenido ni tomado por ningún jugador.
- Es clave entender que antes de empezar cada set los dos equipos deben dar la orden de rotación. Los jugadores tienen que cambiar sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.
- Antes de empezar el partido se sortean los campos, así como el saque inicial. Los equipos cambian de campo en el arranque de cada uno de los sets.
- Cada equipo puede solicitar dos tiempos de descanso o tiempos muertos de 30 segundos en cada set. La solicitud la debe hacer el entrenador, en caso de no estar los puede pedir el capitán del equipo.

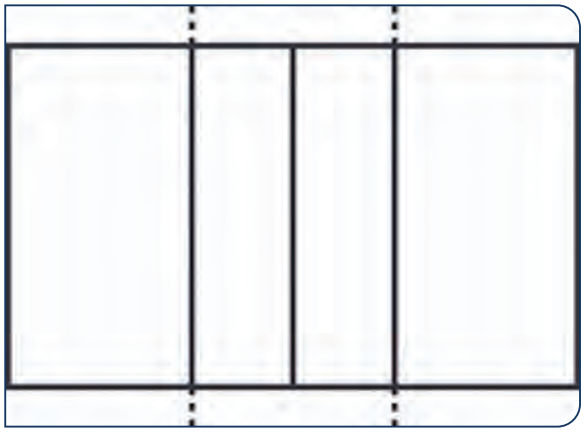


Organizados en equipos de 6 realizar el calentamiento, respetando y siguiendo los procedimientos respectivos, para evitar posibles lesiones.

Realizamos ejercicios con balones recordando y practicando los fundamentos básicos de voleo, antebrazo, saque, servicio, remate y bloque.

Organizamos con la orientación y apoyo de la maestra/o y de acuerdo a las cualidades técnicas de los jugadores, diseñamos y practicamos sistemas ofensivos y defensivos.





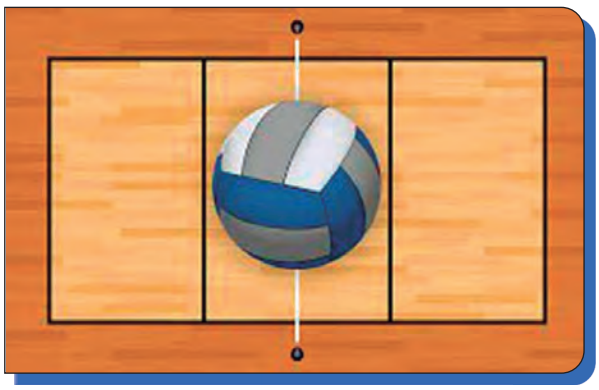
3. Juegos dirigidos reglamentados

Con los mismos equipos organizamos partido de volibol, donde cada equipo plantea su propio sistema de juego tanto, en defensa como en ataque.

4. Interpretación, análisis de reglamento, planillaje y arbitraje en juegos de aplicación. Juegos de aplicación y juegos tradicionales orientados al voleibol

Jugadores

- Los equipos deben estar formados por hasta 12 jugadores como máximo, de manera que haya seis participantes en el campo de juego y seis suplentes. ¿Cómo se consigue un punto? Cuando el balón pasa por encima de la red y el equipo contrario comete una falta o no controla bien el balón. Durante el juego el balón tiene que ser golpeado de forma continuada, así que ningún jugador puede retenerlo.
- Los jugadores de cada equipo deben evitar que el balón llegue al suelo dentro de su campo. De hacerlo, el equipo contrario recibe un punto. ¿Qué ocurre si el balón acaba fuera del campo de juego, es decir, cuando toca el techo, la red, al público, a los árbitros o a los postes? Se considera una falta al equipo que haya tocado el balón por última vez, y se le anota un punto al equipo contrario.



Balón

- En lo que respecta al balón de voleiboll, debe ser esférico, con una cámara de goma o caucho rellena de aire. El exterior debe ser de cuero sintético o flexible, acolchado y sin costuras. Las normas establecen que puede combinar hasta tres colores distintos. La circunferencia debe tener entre 65 - 67 centímetros de diámetro y su peso debe oscilar entre los 260 - 280 gramos.

Toques

- También es punto para el equipo contrario si un equipo da tres toques seguidos sin pasar el balón por encima de la red al campo contrario, o si un jugador toca el balón dos veces seguidas.

Rotación

- Una de las reglas básicas del voleibol tiene que ver con la rotación. Los jugadores tienen que ir rotando en el sentido de las agujas del reloj. De no hacerlo, se considera falta de rotación y se pierde la jugada.

Sets

- Cada partido se compone de tres, cuatro o cinco sets. Cada equipo gana un set cuando alcanza como mínimo 25 puntos con una ventaja de dos. Un equipo gana cuando obtiene la victoria gana tres sets.

Puntuación en voleibol

- Todas las jugadas finalizan en punto para un equipo u otro, con independencia de que tenga la posesión o no del saque. Estas son las causas que hacen sumar puntos:
- Cuando el balón toca el suelo del campo contrario.
- Cuando el balón toca el suelo fuera de campo y el último jugador que lo ha tocado ha sido del equipo contrario.

Desafío

Con el apoyo de la maestra/o repasar y las señalizaciones de los árbitros y ponerlas en práctica en los partidos internos.

- Cuando un jugador contrario retiene o empuja el balón.
- Cuando un jugador pasa por debajo de la red e interfiere en el juego.
- Cuando el equipo contrario toca el balón más de tres veces, o uno de los jugadores lo hace más de dos veces seguidas.
- Si al sacar uno de los jugadores no respeta su posición de rotación.
- Si un jugador del equipo contrario golpea el balón por encima de la red, pero en campo contrario.

¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

- ¿Por qué es importante el vendaje preventivo y funcional, en el tratamiento de lesiones?
- ¿Cuáles son las precauciones que debemos tener para no sufrir una lesión?
- ¿De qué manera interviene el trabajo cooperativo en los diferentes sistemas del voleibol?
- ¿Por qué necesitamos cumplir con las reglas establecidas de juego?

¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Organicemos un campeonato de voleibol; primeramente, intergrupos; luego intercursos, siempre con la orientación de los maestros/as.

ACTIVIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS EN LA COMUNIDAD:
GIMNASIA ARTÍSTICA CON EQUIDAD DE GÉNERO

¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

MEDALLA DE PLATA

La alegría de María Espejo no se quedó ahí, porque participó en la prueba de trampolín individual y gracias a un trabajo encomiable finalizó en la segunda colocación que le significó ganar la medalla de plata con una puntuación de 44.430. La ganadora fue para la colombiana Katish Hernández con 50.970 y tercera se ubicó la venezolana Rebeca Cordero con 43.680.

"Es una gran alegría haber conseguido la medalla de plata, hice lo que me indicó el entrenador y ahora me voy con la medalla de oro y plata, estoy muy contenta. Gracias a todos los que posibilitaron que estemos en Colombia, luchen por sus sueños", expresó Espejo.

Fuente: Ahora el Pueblo//Foto:COB,FBG y Juegos 04/julio/2022

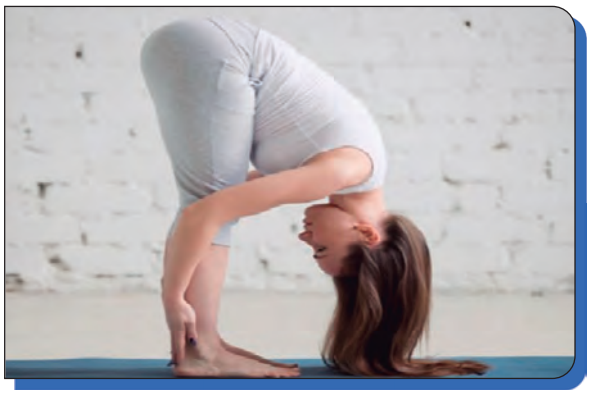
¡Comentemos entre los compañeros!

Cuando María menciona que hizo caso a lo que el entrenador le indicó: ¿Qué crees que podría haberle indicado para alcanzar el logro?

¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Ejercicios físicos para la corrección de la postura corporal

Una buena postura corporal no sólo te ayuda a prevenir lesiones y molestias frecuentes, sino también, incrementa tu autoconfianza, favorece el aspecto físico y te ayuda a ganar elegancia.
Realizamos los siguientes ejercicios:



2. Habilidades gimnásticas combinadas (con aparatos/acrobáticos)

Las habilidades gimnásticas son las diferentes combinaciones de giros, saltos y equilibrios.

- **Giros.** Son movimientos de rotación a través de los 3 ejes imaginarios que atraviesan el cuerpo.

Los 3 ejes son:

Anteroposterior (de adelante a atrás). Un giro a su alrededor sería, por ejemplo una rueda lateral.

Transversal (de lado a lado). Uno giro a su alrededor sería, por ejemplo, la voltereta agrupada (adelante o atrás).
Longitudinal (de arriba abajo). Unos giros a su alrededor serían, por ejemplo giros de pie de 180º y 360º.

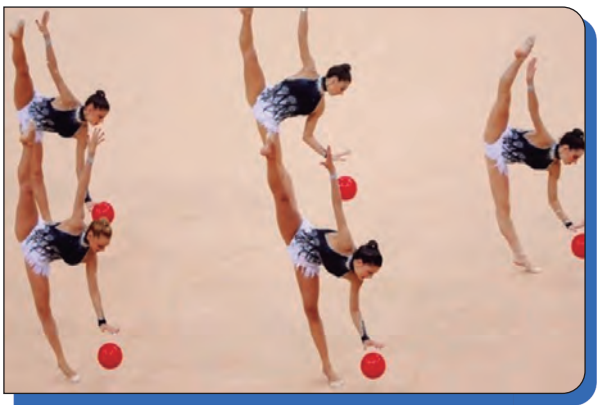
- **Saltos.** Un salto es un empuje rápido, normalmente con las piernas, para perder contacto con el suelo. Podemos impulsarnos con 1 ó 2 pies. Por ejemplo: gacela, cosaco y carpa con piernas separadas.
- **Equilibrios.** Equilibrio es mantener el centro de gravedad dentro de la base de sustentación (apoyo), sin caernos o perder el control. Es importante tener una referencia visual, por ejemplo vela, plancha facial, equilibrio de cabeza y equilibrio invertido de brazos (pino).

3. Gimnasia rítmica/aeróbica con elementos

Modalidad gimnástica femenina que desarrolla especialmente la expresividad corporal y se practica con acompañamiento musical y determinados aparatos móviles, como la cuerda, las masas, la cinta, el aro o la pelota.

Organizados los estudiantes realizan propuesta de coreografía en base a ejercicios y movimientos rítmicos, se toma en cuenta los materiales como: aros, cintas, pelotas y cuerdas.

Para las diferentes coreografías haremos uso de música del folclore boliviano.



4. Normas básicas de gimnasia acrobática y gimnasia rítmica

El ejercicio debe contener elementos acrobáticos y gimnásticos de flexibilidad, equilibrio, saltos y giros, así como movimientos en cooperación entre los componentes del grupo, realizando figuras y pirámides corporales. En todo momento debe existir armonía y coordinación en las acciones realizadas por el grupo.

5. Juegos de habilidades gimnásticas, juegos tradicionales orientados a la gimnasia

Los juegos gimnásticos o de acción combinada, pueden realizarse al aire libre cuando la temperatura sea templada y la atmósfera se presente serena; algunos de ellos sin embargo deberían efectuarse a puerta cerrada. Se combinan las diferentes habilidades y destrezas gimnásticas en secuencia una tras otra sin pausa.

¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

¿Qué aspectos coadyuvan en el desarrollo de la estética corporal en los movimientos gimnásticos de los deportistas?

¿Por qué son importantes las normas básicas de la gimnasia?

¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Organizados en grupos diseñemos coreografías de gimnasia rítmica y practiquemos coreografías grupales

Deportes alternativos

Estas actividades están sujetas a la propuesta de la unidad educativa, son juegos y deportes que se realizan de acuerdo a las posibilidades de materiales y espacios con los que se cuenta en el contexto, como también se podrían hacer adaptaciones si fuera necesario.

ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

www.minedu.gob.bo
@minedubol
@minedubol
@minedu_bol
Ministerio de Educación - Oficial
MinEduBol
informacion@minedu.gob.bo
(591) 71550970 - 71530671
@minedu_bolivia

Av. Arce No. 2147 • Teléfonos: (591-2) 2442144 - 2442074 • Casilla de Correo: 3116
La Paz - Bolivia