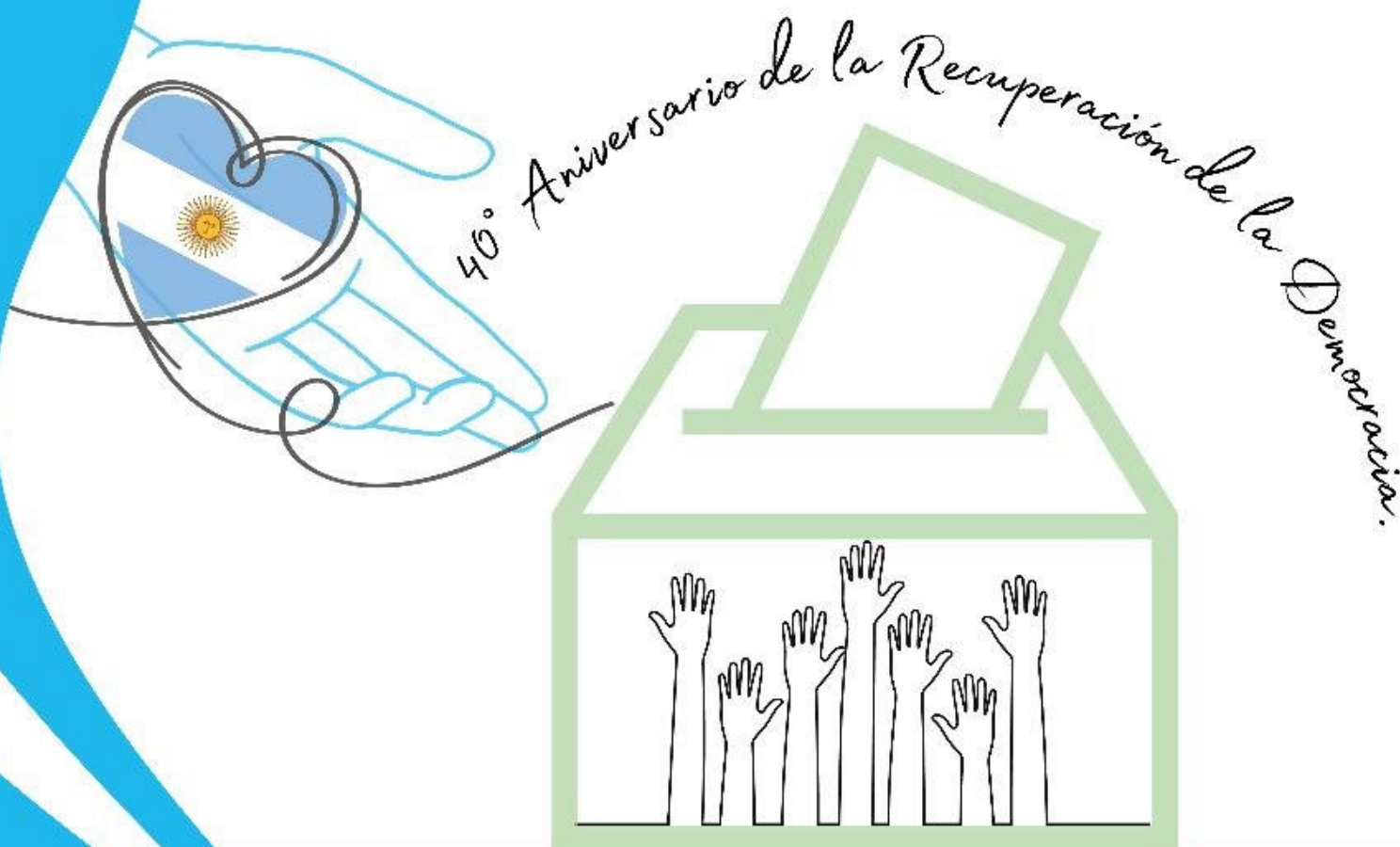


Jornada Institucional IV

7 de agosto de 2023

CENTROS DE EDUCACIÓN FÍSICA



Contenido

Presentación	3
ACTIVIDADES	5
LOS OBJETIVOS	6
Pensar los objetivos como progresiones	7
¿Cómo redactar un objetivo?	8



Estimados/as colegas de los Centros de Educación Física de la Provincia del Chaco

Una vez más, la discusión curricular nos encuentra sumando aportes, los cuales describen las realidades, visibilizan actividades y jerarquizan las prácticas corporales que se desarrollan en cada una de las localidades de la Provincia del Chaco.

En el Marco del Programa de Formación Docente, Institucional Situada y en Servicio “Nuestra Escuela”, los Centros de Educación Física son convocados para seguir construyendo el diseño curricular con los actores propios de cada CEF. Reflejando de esa manera lo que sucede día a día en cada espacio.

Estos aportes comienzan a tomar forma en un documento que evidencia lógicas pedagógicas y didácticas, con las generalidades y particularidades de cada uno de los CEF.

Los animo a reforzar estos aspectos, desde la convicción de Profesores de Educación Física comprometidos con la realidad comunitaria, con la certeza de que la historia de los Centro de Educación Física de la Provincia del Chaco hoy se escribe por sus propios protagonistas.

José Nicolás Ferreyra

Presentación

En los primeros encuentros presenciales que se realizaron el año 2022 se plasmaban cuestiones del proceso de construcción de diseño curricular, una de ellas era el continuo “ida y vuelta” respecto a la estructura y las conceptualizaciones. Este proceso de avance y revisión de lo ya desarrollado está condicionado por las propias construcciones, lecturas y elaboraciones que conducen a poder rever cuestiones ya elaboradas. Es decir, cuanto más esfuerzo hacemos para vincular las prácticas corporales existentes con los saberes elaborados, y enmarcar los componentes en distintos enfoques pedagógicos y didácticos, más claros y precisos quedan establecidas los qué, por qué, para qué y cómo enseñamos.

Las sistematizaciones y aportes de los docentes de los CEF derivan en modificaciones pertinentes que demuestran este proceso de construcción colectiva. Una de esas modificaciones tiene que ver con los Ejes de saberes, los cuales fueron abordados desde los marcos de referencia de los Diseños Curriculares Jurisdiccionales. Al mismo tiempo, los saberes respecto a juegos, recreación, actividades lúdicas y socio comunitarias se redefinieron teniendo en cuenta lo anteriormente argumentado.

En este punto es necesario aclarar que los aportes que se tienen en cuenta para modificar componentes ya elaborados del borrador del diseño, son aquellos que tienen una justificación, un argumento y/o el rigor científico que toda propuesta curricular requiere.

Consecuentemente los Ejes de saberes quedaron definidos en tres:

- ❖ gimnasia
- ❖ deportes
- ❖ recreación educativa

Si bien, los marcos referenciales contemplan ejes como juego y prácticas corporales en ambientes inusuales, en los CEF, estas prácticas no suelen estar abordadas como saberes específicos que condicionan o enmarcan a las organizaciones grupales. Por tal motivo, los saberes de **juegos** estarán incluidos en el eje de Recreación Educativa (al igual que las actividades socio comunitarias).

4

En este mismo sentido es importante destacar que las **prácticas corporales en ambientes inusuales** son aquellas en donde se abordan circunstancialmente saberes de los demás ejes, siendo el ambiente inusual el “lugar” en donde se desarrolla la actividad.

Las **actividades sociocomunitarias** son propuestas pedagógicas que integran saberes de los demás ejes del diseño, con el objetivo de comprender y abordar necesidades e intereses de la comunidad propiciando la participación y el compromiso social.

Enlace del borrador del DISEÑO CURRICULAR:
<https://acortar.link/xyLMFx>



Respecto al envío de la actividad:

- Las producciones deben contar con portada que incluya número de CEF, nombre (si es que lo tiene), localidad y región a la que pertenece.
- Al finalizar la jornada, enviar la actividad en formato PDF por vía jerárquica y con copia al siguiente correo: direcciondeeducacionfisica@gmail.com
- En el asunto del correo colocar: “Diseño Curricular - CEF N° (aquí iría el número de CEF)”

ACTIVIDADES

Las actividades estarán ancladas en la progresión de saberes de los respectivos ejes, de los saberes transversales y de los objetivos de aprendizaje en relación a esos saberes.

Por tal motivo se proporciona, en formato de planilla, los saberes sistematizados de los aportes de la jornada de mayo, dejando abierta la posibilidad de elaborar nuevos saberes, si así se considera.

A continuación, también como planilla, se encontrarán con dos columnas: saberes y saberes transversales. La actividad consiste en lo siguiente:

- 1) A. Teniendo como insumo lo saberes de cada eje de manera general, **ordenarlos** en la columna **SABERES en niveles de progresión y secuenciación**¹. Ejemplo: si en la secuencia didáctica se va a desarrollar actividades que tengan que ver con el “rol adelante” el saber será: *“Combinar habilidades y destrezas motrices en la resolución de situaciones que demanden las actividades”*. No obstante, anteriormente se tendría que haber desarrollado actividades de “apoyo”, es decir el saber: *“Práctica de habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, trepar, suspensiones, balanceos, transportes, empujes y tracciones, apoyos, otras)”*. Se evidencia en este ejemplo la progresión del saber y su respectiva secuenciación.
- B. Clasificar en la columna **“saberes transversales”**² aquellos que creemos que así lo conforman.

¹ Siguiendo esa lógica pedagógica y didáctica: progresión de saberes hace referencia a cómo se espera que evolucione o avance el estudiante respecto al conjunto de saberes de ese Eje.

² Los saberes transversales hacen referencia a aquellas saberes que no son exclusivos de un determinado rango etáreo, eje, deporte o nivel de enseñanza y aprendizaje. De tal manera que pueden ser desarrollados en un determinado tiempo (parcial o total) del proceso.

2) Elaborar al menos dos objetivos por cada eje (**ver “Los objetivos”**). En cada redacción debe plasmarse, al principio o al final, en qué nivel de enseñanza y aprendizaje están enmarcando ese objetivo.

Para estas dos actividades se tiene la posibilidad de agrupar saberes según consideren que se relacionan en función de un aspecto pedagógico y didáctico, o bien pueden tomarlos de manera individual. Es importante destacar que el objetivo tendrá que estar en coherencia con el saber a desarrollar y el nivel de enseñanza y aprendizaje en el cual estamos enmarcando ese objetivo.

6

LOS OBJETIVOS

Para establecer los objetivos pretendidos en el diseño curricular es importante, en primer lugar, diferenciar propósitos de objetivos.

Si bien ambos definen una intencionalidad educativa, los propósitos están enmarcados en lo que el docente pretende hacer, y los objetivos, en lo que los estudiantes serán capaces de hacer luego de desarrollado el proceso de enseñanza y aprendizaje.

En este sentido, se debe destacar que, el proceso de enseñanza y aprendizaje requiere de rigor profesional, por lo cual, es importante definir los objetivos que persigue la práctica docente. Dicha práctica debe ser reflexiva, y es el docente quien abordará esta reflexión sobre lo que los alumnos han de aprender.

(...) es posible definir las intenciones de enseñanza en términos de lo que los alumnos harán o en términos de lo que el profesor hará. Existe una diferencia entre definir el programa en función de los propósitos, qué es lo que el profesor pretende hacer, y definirlo en términos de lo que los estudiantes serán capaces de hacer después, lo que habitualmente se denomina “objetivos”. En el primer caso la

referencia es el punto de partida: qué se pondrá a disposición de los alumnos. En el segundo, el punto de llegada en términos de lo que los alumnos sabrán o podrán hacer. Los propósitos y los objetivos son dos maneras diferentes de definir finalidades. Los propósitos remarcan la intención, los objetivos, el logro posible. Todo programa debería ofrecer algunos de estos elementos o bien, ambas cosas. (Feldman, D. 2010)

7

En esta instancia de la construcción del diseño curricular se desarrollará la elaboración de los objetivos.

En la actividad de “saberes” se enmarca la organización de los mismos teniendo en cuenta la progresión y secuenciación, siguiendo esta misma lógica para la elaboración de los objetivos.

Pensar los objetivos como progresiones

En todo proceso de enseñanza y aprendizaje, los estudiantes tienen un punto de partida, el cual, a medida que se va avanzando se profundizan y complejizan. Estos procesos responden a lógicas cognitivas de distintos niveles de jerarquía. Por ejemplo, si se plantean para el deporte “vóley” dos objetivos referidos al golpe de arriba, golpe de abajo y remate. Los mismo pueden ser definidos de la siguiente manera:

- Aplicar de manera correcta los distintos tipos de golpe según la situación de juego.
- Conocer y ejercitar los distintos tipos de golpe en el vóley.

Estos objetivos, además de responder a una lógica de progresión de saberes, también responden a una lógica jerárquica en cuanto a lo que se espera que el estudiante aprenda. En este ejemplo, se evidencia un punto de llegada (conocer los distintos tipos de golpe) y a través del proceso se espera que pueda aplicar los distintos tipos de golpe.

¿Cómo mirar si se han cumplido los objetivos? En una situación de juego si el jugador retrocede y la pelota le queda a la altura de la rodilla, lo lógico sería que utilice el golpe de abajo (objetivo cumplido) pero si el jugador no logra continuar con la acción por querer ejecutar un golpe de arriba, el objetivo no se ha cumplido, ya que la aplicación del golpe no es de manera pertinente.

8

En conclusión, en un objetivo no se expresan contenidos ni saberes, sino, formas de conductas que pueden ser aplicadas en distintas situaciones. A su vez, estas conductas son en sí misma una clasificación jerárquica, ya que cada una implica siempre a las anteriores conductas. En este caso, debe estar primero **“Conocer y ejercitar los distintos tipos de golpe en el vóley”**; y luego **“Aplicar de manera correcta los distintos tipos de golpe según la situación de juego”**.

Al mismo tiempo, los objetivos ofrecen herramientas para poder evidenciar los logros y avances de los estudiantes, además de ser útiles para comunicar a la comunidad y/o los estudiantes la intencionalidad del proceso educativo.

Por último y como conclusión se puede decir que los objetivos son medibles, cuantificables y hacen referencia a los alumnos.

¿Cómo redactar un objetivo?

Si bien no existe una receta o fórmula predefinida para redactar los objetivos, hay algunas sugerencias y/o elementos que no deberían faltar en la redacción.

- Comenzar cada objetivo de aprendizaje con un **verbo en infinitivo** que denote una acción medible (que tenga un resultado alcanzable) y real (que se pueda observar).

- Evitar conceptos ambiguos como: saber, comprender, aprender, estar familiarizado con, estar expuesto a, etc.
- El objetivo debe incluir el **saber** que va a abordar
- También se sugiere detallar la **finalidad** y **a través de qué actividades** se va a alcanzar el objetivo.
- Asegurar que en su conjunto los objetivos abarquen los resultados globales de la secuencia didáctica.

GIMNASIA

SABERES

- Percibir su propio cuerpo, sus partes, sus formas, sus capacidades de movimiento global y segmentaria y sus funciones en reposo y actividad para comprender las distintas posibilidades y variantes del movimiento y posiciones, posturas del cuerpo humano.
- Exploración de capacidades condicionales y coordinativas.
- Experimentación de movimientos con soltura que implican orientación y ubicación espacial con ajuste de las propias trayectorias a la de los otros y a las de los objetos.
- Conocimiento de las reglas como límites establecidos entre los participantes.
- Práctica, configuración y combinación de habilidades motoras básicas locomotrices, no locomotrices y manipulativas con y sin la utilización de elementos.
- Modos o formas de llevar a cabo prácticas corporales de manera saludable.
- Participación en prácticas gímnicas, en distintos ámbitos para su reconocimiento y evaluación.
- Test iniciales de debilidad, acortamiento muscular, fuerza, resistencia, en relación del cuerpo con el espacio y el elemento.
- Competencia básica en actividades simples para el desarrollo integral.
- Posición y posturas corporales.
- Utilización adecuada lateral en diferentes acciones motrices. descubrimiento y definición. según lo requiera la situación.
- Combinar habilidades y destrezas motrices en la resolución de situaciones que demanden las actividades.

- Desarrollar capacidades motoras a través de actividades y ejercicios sistemáticamente planificados para tal fin.
- Reconocimiento de aspectos y modos saludables en las prácticas corporales.
- Práctica de habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, trepar, suspensiones, balanceos, transportes, empujes y tracciones, apoyos, otras), no locomotrices (equilibrio) y manipulativas (lanzamientos, auto-pases, auto-recepciones, otros), con o sin utilización de objetos, de diferentes características físicas, funcionales y simbólicas, utilizando el lado derecho e izquierdo.
- Reconocimiento de la disponibilidad corporal para la toma de decisiones en función de la acción a realizar.
- Cuidados y valoración del propio cuerpo y el de los demás, en las prácticas gimnásticas.
- La participación en situaciones variadas de movimientos simples y combinados, según las particularidades de los estudiantes.
- Actuar con soltura de movimiento y ajuste espacio-temporal en las actividades, en relación con su cuerpo, su compañero y el objeto.
- Práctica y utilización selectivas de las habilidades motrices combinadas y específicas, diferenciación de intensidad de la velocidad y fuerza y el sostenimiento del esfuerzo.
- Exploración de posturas y la combinación dinámica de posturas y desplazamiento
- Manifestaciones populares urbanas y rurales de la cultura corporal y sus diferentes expresiones buscando la integración.
- Ejecución de secuencias de movimientos coreográficos individuales y grupales, a partir de acciones, ideas, emociones, imágenes, elementos, entre otros; respetando la línea de expresión e igualdad de oportunidades, en función de la cooperación, participación y respeto entre pares.
- El uso y el cuidado del cuerpo, los límites de su capacidad física, el compañerismo y el respeto.
- Conocer procedimientos para desarrollar las capacidades motoras en provecho de los intereses y del mejoramiento de la salud y calidad de vida.
- Conocer y utilizar esquemas posturales básicos ligados a la correcta alineación postural
- La sensación de la posición del cuerpo, la apreciación de la dirección del movimiento y la conservación del tono postural.

- Relación de las prácticas corporales y vida saludable identificación de ejercicios, posturas convenientes e inconvenientes.
- Desarrollar la práctica de ejercicios gimnásticos de bajo impacto para promover la mejora de la condición física y salud de las personas que lo practican.
- Integración de nociones de dirección, ubicación y estados corporales (reposo, actividad, ritmo cardíaco, tensión y relajación)
- Desarrollar las capacidades motoras, dándole sentido y significado propio a la Práctica Gímnic.
- Gimnasia Mantenimiento: (aerobics, funcional, ritmos) Marchas- desplazamiento coreografías- fuerza- resistencia coordinación- elongación.
- Relación entre salud y ejercicios físicos y capacidades motoras involucradas en la ejecución de tales ejercicios para evitar las exigencias físicas extenuantes.
- Participación en el diseño de un plan personalizado de ejercicios , su utilización y evaluación para la mejora de las capacidades motoras .
- Las prácticas de cuidado de sí mismo en relación con la alimentación, la higiene y la actividad corporal.
- Ejecución de ejercicios adecuados para las tareas de la vida cotidiana, planteadas en series cerradas como también a través de ejercicios alternativos.
- Reconocimiento y análisis del impacto que produce sobre la disponibilidad corporal, la participación en diversas manifestaciones populares urbanas y rurales de la cultura corporal juegos, deportes, gimnasias y sus diferentes expresiones buscando la integración.
- Análisis de la relación entre la propia condición corporal, la habilidad motriz y la necesidad de mejoramiento entorno al desafío de las situaciones que se plantean logrando optimizar el rendimiento físico en pos de la salud.
- Participación en situaciones variadas de elementos simples y combinados que busquen reconocer las posibilidades y los límites de los movimientos según las particularidades de los ejecutantes evitando lesiones.

ORDENAR	
SABERES (En niveles de progresión y secuenciación)	SABERES TRANSVERSALES
OBJETIVOS (Elaborar)	

DEPORTE

SABERES

- La ejecución de las fases técnicas de las diferentes destrezas gimnásticas, con variantes lúdicas.
- Participación en prácticas deportivas en ámbitos comunitarios atendiendo la igualdad de oportunidades y evitando cualquier práctica discriminatoria.
- Gimnasia de suelo: destrezas básicas (rol adelante, rol atrás, vertical, medialuna, rondo, trípode, puente, mortero, flic flac)
- Gimnasia Rítmica: caminares- giros- equilibrios- saltos-flexibilidad- adaptación a los elementos: soga, pelota, aro, cinta, clavav. suelo: apoyos- cuadrupedias- bipedias- roidos- rol adelante—rol atrás- vertical- media luna- rondo- mortero- fic flac- mortal.
- Participación en prácticas deportivas diversas.
- Apropiación del deporte como práctica colaborativa, cooperativa de inclusión y disfrute.
- Valoración de las acciones propias y la de los demás ante situaciones de juego.
- La experiencia de integrarse con pares y otros integrantes de la comunidad en diversas prácticas deportivas en encuentros con sentido recreativo, participando de su desarrollo.
- Ubicarse en el campo de juego, estrategias de juego, sistemas de juegos, reglamento.
- Trabajar en equipo, aceptando el ganar y el perder, respetando las reglas, docentes y sus pares.
- Vivenciar diferentes roles y funciones evitando la especificidad y la especialización.
- Participación y experimentación en diferentes roles, funciones y puestos en deportes.
- Elaboración, organización y participación en deportes aplicando reglas, tácticas y estrategias.
- Desarrollar los diferentes deportes, a través de actividades colaborativas e inclusivas, evitando prácticas discriminatorias.
- Aplicación de las técnicas básicas de los fundamentos deportivos en las situaciones de juego.
- Conocimiento de las Reglas específicas como límites establecidos entre los participantes.
- Aceptación y cumplimiento de reglas.

- La disposición para acordar, aceptar y respetar el juego limpio.
- Ejercitación de fundamentos técnicos propios del deporte.
- Valorar la compañía de los demás.
- El deporte como competencia que exige un esfuerzo corporal, donde su desarrollo se rige por reglas conocidas y aceptadas por los participantes, las cuales restringen los límites de violencia permitida y valoran las manifestaciones del individuo en una conducta socialmente aceptada.
- El reconocimiento de la solidaridad y el trabajo en equipo como integrantes de las situaciones de juego.
- Aplicación de estrategias de juegos.
- El juego limpio, la responsabilidad, el compañerismo, la actitud crítica, el respeto a la regla entre otros valores.
- Diferenciar el competir para superarse del competir para ganar.
- Intervención en acciones colectivas acordadas de defensa y/o ataque.
- Adecuando los compromisos técnicos a las posibilidades individuales.
- La ejercitación de los gestos técnicos en situaciones de juego real.
- La técnica como proceso de configuración del movimiento.
- El deporte con la intencionalidad de mejorar y superarse para la obtención de resultados que implican el ganar o perder.
- Producción de secuencias tácticas y técnicas de juego.
- Comprender la competencia leal como componente necesario del deporte.
- Adquisición de fundamentos técnicos propios del deporte.
- El deporte como campo de intervención que vincula la práctica del deporte y que favorece el tratamiento de temas transversales: en la educación de los derechos humanos- educación en valores- educación ambiental – educación alimentaria y educación nutricional -educación vial y educación sexual integral.
- La táctica específica y adaptada en atención a la diversidad.
- Desarrollo de secuencias tácticas, técnicas y reglamentarias aplicadas en situaciones y acciones propias de cada práctica deportiva.
- El entrenamiento físico técnico progresivo en las disciplinas.
- Análisis, interpretación y aplicación de reglas del deporte.
- Técnicas, usos del cuerpo, de los objetos, formas de crear y modificar situaciones deportivas.

- Entrenamiento de las capacidades motoras en función de un mejor rendimiento deportivo.

ORDENAR	
SABERES (En niveles de progresión y secuenciación)	SABERES TRANSVERSALES
OBJETIVOS (Redactar)	

RECREACIÓN EDUCATIVA

Respecto a este eje, es importante tener en cuenta que hay actividades que pueden llevar una progresión y otras no. Por ejemplo: si se desarrollan saberes respecto al juego, tal vez lleven una secuencia y progresión que es necesaria para el proceso total. Sin embargo, si el **saber** tiene que ver con **actividades socio comunitarias** o de **recreación**, no siempre llevarán una secuencia y progresión. También podría ocurrir que el saber sea transversal, pero lleve una lógica de secuenciación en sí misma en un momento de la secuencia didáctica.

16

Por tal motivo, si hay algún saber que se considere, tenga que llevar una aclaración u observación, plasmarlo como comentario debajo de ese saber.

La misma observación se utiliza para los **objetivos**.

SABERES - ACTIVIDADES

- Reconocimiento y práctica de juegos grupales de cooperación y oposición
- La resolución reflexiva de conflictos producidos en el juego
- Gestión de las prácticas lúdicas en ámbitos formales y no formales conformando equipos de trabajo
- La participación en distintos tipos de juegos grupales con sus pares o sujetos de otras edades.
- Apropiación de hábitos saludables en la realización de prácticas corporales en medios inusuales y participación de una gran variedad de juegos para desarrollarlos en todo tipo de ambiente.
- Jornada de bailes, kermes
- Participación de actividades pre campamentiles, campamentiles, para la toma de conciencia del cuidado y la preservación del ambiente.
- Reconocimiento de la complejidad que implica las prácticas corporales en ambientes poco conocidos y desconocidos para la posibilidad de su relación posterior.
- Técnicas campamentiles.
- Juegos nocturnos.
- Festejos por el día del Estudiante.
- Caminatas.

- La construcción de juegos cooperativos y de oposición, en forma solidaria y compartida: finalidad, regla, habilidades ludomotrices, espacios y vínculos
- Participación en juegos colectivos tradicionales y culturales.
- Intervención en juegos con y sin elementos en el medio acuático.
- El juego y su utilización en tiempo Libre
- Aprendizaje del sentido colaborativo, de inclusión y disfrute en la práctica de los juegos.
- Descubrimiento de nuevos modos de mover el cuerpo ejercitando la creatividad en el marco de las reglas acordadas.
- Planificación y organización de actividades en distintos ámbitos y diversas prácticas corporales atendiendo a la diversidad del grupo para su intervención.
- Identificación de prácticas corporales de variada complejidad propias del ambiente natural y otros tipos de ambientes, lo que supone la posibilidad de autonomía.
- Organización de talleres, cursos, encuentros sobre primeros auxilios, higiene, esi, nutrición, para la implementación de la vida cotidiana.
- Organización de juegos tradicionales, cooperativos de los pueblos originarios y de otras culturas sin discriminación de ningún tipo.
- Bicicleteada.
- Maratón.
- Encuentros deportivos
- Actividades adaptadas a la edad
- Jornadas de sapo, tejo, bocha, con elementos no convencionales
- Juegos de mesa y sus variantes. Las lógicas y sus técnicas.
- Juegos al aire libre
- Charlas y encuentros informativos sobre salud y prevenciones.
- Encuentros de Gimnasia con la 3ra edad y adultos mayores.
- Promover los valores como respeto, compañerismo, solidaridad, empatía desarrollando la creatividad, imaginación y el placer.
- Asimilar los roles y acepten las reglas planteadas con anterioridad para que el juego sea más significativo e imprescindible
- El juego como espacio de recreación y diversión dependiendo su etapa evolutiva.
- Participación en los encuentros, jornadas, festejos para los niños/as como en las ocasiones (días del niño, día del estudiante, fin de clase, programas de verano, etc).
- Establecer acuerdos internos en la reglamentación de los juegos.

- Participación responsable para acordar y sostener las normas tendientes para generar ambientes seguros donde jugar.
- Encuentros con alumnos de otros grupos y festejos por el día del niño, de la primavera, jornada lúdica con los Jardín de Infantes, entre otros.
- Participación en juegos para competir con y sin elementos en encuentros masivos.
- Vivenciar todo tipo de juegos, disfrutar de ellos, y relacionarse con sus pares.
- Trabajar las problemáticas que se establecen dentro de los grupos, valorando la participación, la creatividad y las formas de afrontar las situaciones que se plantean durante el juego.
- Resolución de situaciones lúdicas planteadas en los juegos competitivos por equipo respetando las particularidades de los compañeros y oponentes.

SABERES (En niveles de progresión y secuenciación)	SABERES TRANSVERSALES
OBJETIVOS	

Dirección de Educación Física. Área Curricular. Dirección General de Niveles y Modalidades. Subsecretaría de Educación. Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología de la Provincia del Chaco. Julio de 2023.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-
NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).