

PROPUESTA DE ENSEÑANZA NO PRESENCIAL EPES N°50 -

SABERES PRIORITARIOS Y SABERES EMERGENTES - 2020

CICLO: ORIENTADO

PROFESORA PATRICIA L TEJADA

ÁREA: EDUCACION FISICA

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACION FISICA

CURSO: 5to I, II (E.G.O) y 5to I Cs.Ns

OBJETIVOS:

- Conocer y saber realizar ejercicios de calentamiento, estiramiento y vuelta a la calma según los parámetros de ejercicio físico saludable.
- Construir ejercicios de calentamiento y vuelta a la calma a través del aprendizaje autentico adquirido de la teoría, observación de videos durante las clases.
- Conocer el estado de la propia Condición Física y comprometerse a mejorarla durante el trimestre, partiendo de la valoración de la propia condición física.
- Medir su frecuencia antes, durante y después del ejercicio como control y regulación de la intensidad del ejercicio.
- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones y la habilidad de auto motivarse

SABERES PRIORITARIOS A ENSEÑAR:

- Practicas corporales y deportivas referidas a la disponibilidad de sí mismo.

CONTENIDOS:

- El calentamiento y la condición física: Partes de la entrada en calor.
- Ejercicios de fuerza general y de elongación.
- Frecuencia cardiaca. Importancia. Efectos de la actividad física en el organismo.
- Técnicas de relajación, atención: Midfulness
- Sistemas de entrenamiento cardio y de fuerza gral TABATA.
- Las emociones: registro.
- Construcción y practica de ejercicios de fuerza, agilidad, coordinación,

CAPACIDADES COGNITIVAS:

Resolución de problemas, producción oral.

CAPACIDADES EMOCIONALES:

Autoconocimiento
Pensamiento positivo.
Empatía

SECUENCIAS DIDÁCTICAS

Clase N°1

¿Por qué es importante la F.C?



**Algunos ejercicios de
Elongacion del tren superior
e inferior**



ESTIRAMIENTOS de los miembros superiores superiores

¡Estírate!

ILUSTRACIONES: MIREA CUESTA



Extensores de espalda ▲
Deja caer el tronco hacia delante y hacia abajo.

Acerca las rodillas lo más posible hacia la tumbeta.



Dorsales ▲

Flexiona despacio la cintura lateralmente. Mantén el brazo recto por encima de la cabeza alargándolo. Apoya la otra mano en la cadera.



Tríceps ▲

Flexiona el brazo y el codo. Coloca tu mano a la altura del omoplatto. Con la otra mano empuja el codo hacia atrás.



Bíceps ▶

Coloca la palma de la mano en una superficie plana, apoyándola completamente. Manteniendo la altura de los hombros, rota el tronco en sentido contrario, sintiendo la tensión en el hombro, brazo y pecho.



Flexores de antebrazos



Pectoral ▶

Mantén inmóvil el antebrazo y afianza los pies. Gira el tronco hacia fuera, quedando el pecho lo más avanzado posible.



ESTIRAMIENTOS

Mantén inmóvil el antebrazo y afianza los pies. Gira el tronco hacia fuera, quedando el pecho lo más avanzado posible. Mantén inmóvil el



Aductores ▲
Mantén inmóvil el



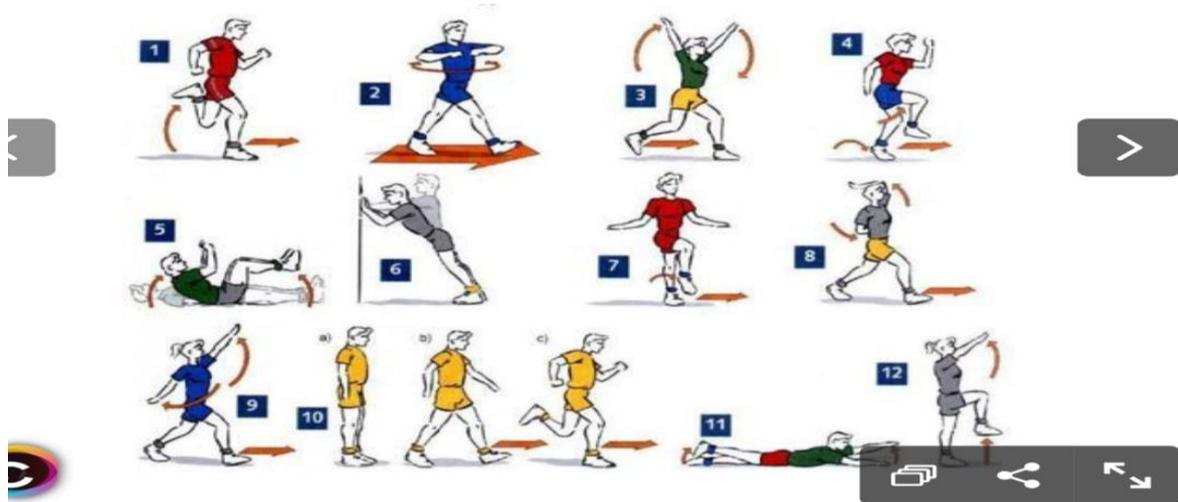
Isquiotibiales

Gl

Not
pie
rec

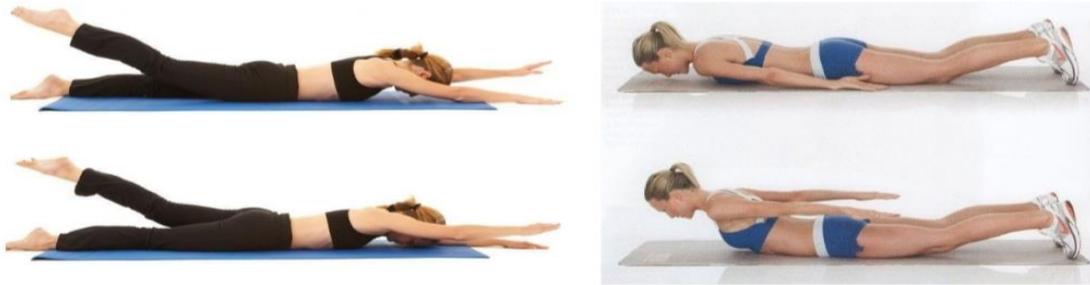


ALGUNOS EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR.
A PRACTICARLOS CHICOS!!!

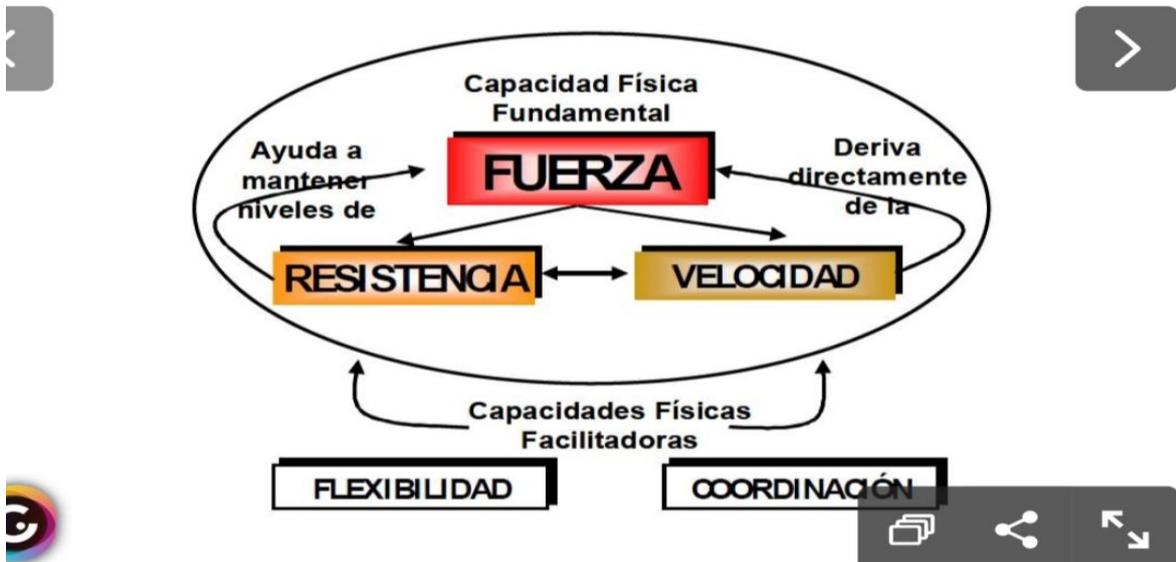


ejercitamos nuestros musculos en forma general





Ejercicios para reforzar la zona lumbar



Responde algunas preguntas en tu carpeta o en forma oral con un audio o video.

- ¿Practicas algún deporte o alguna actividad física?
- ¿Qué conocimientos posees sobre la entrada en calor y los ejercicios que se deben realizar en la misma?
- ¿Qué crees que son las capacidades fundamentales o condicionales?
- ¿Con que regularidad entrenas? En que consiste el plan de ejercicios, cuéntalo sintéticamente.

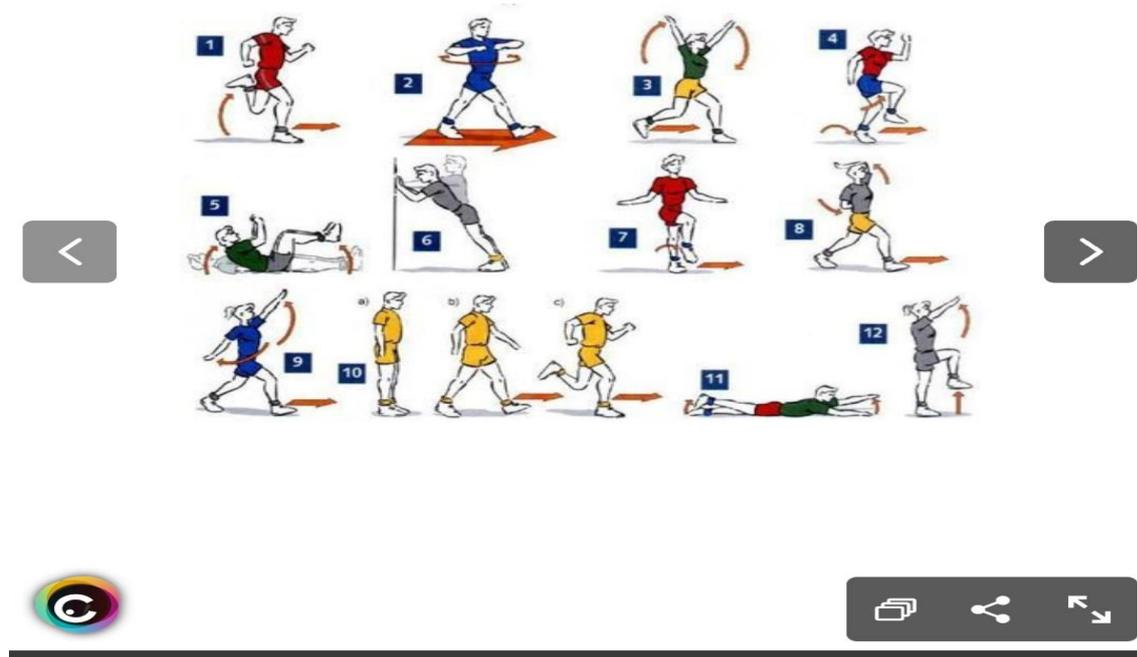
Nos vemos en la próxima clase....



CLASE 2
ENTRAMOS EN CALOR



Ejercicios Movilidad Articular.
A practicarlos chicas!!!



EJERCITAR NUESTROS MUSCULOS. PODES HACER 15 A 20 REPETICIONES AGRUPADAS EN TRES SERIES.

Ejercitamos los Músculos en forma general



TEMA NUEVO

FRECUENCIA CARDIACA



Controla tu riesgo*: FRECUENCIA CARDIACA

DEFINICIÓN



Es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto (latidos por minuto). Una adecuada frecuencia cardiaca es fundamental para el correcto funcionamiento del corazón.

FRECUENCIA CARDIACA NORMAL



La frecuencia cardiaca (FC) en reposo oscila entre **50 y 100 latidos por minuto** en las personas adultas.



Al nacer, la FC es **más elevada** por las necesidades del bebé para su crecimiento.



Posteriormente, la FC va **disminuyendo** hasta alcanzar las cifras normales de un adulto.

El ejercicio físico o las situaciones de estrés provocan un aumento de la FC (taquicardia sinusal), que evidentemente se considera normal. La FC máxima que una persona puede alcanzar durante un ejercicio físico intenso es individual, siendo más baja conforme se avanza en edad. Existen varias fórmulas para calcularla, siendo la más conocida la de:

FC máxima = 220 - edad, pero no por ello la mejor. Por eso, si realmente estás interesado en conocer tu FC máxima te aconsejamos que consultes con algún profesional para que te ayude.

CÓMO SE MIDE

La frecuencia cardiaca se mide tomando el pulso en la muñeca.

- 1 Presiona suavemente la parte interna de la muñeca del lado del dedo pulgar.
- 2 Coloca los dedos índice y corazón entre 1 y 2 cm por debajo del pliegue de la muñeca, entre el hueso que se palpa hacia afuera y el tendón que aparece por el lado interno.
- 3 Al sentir el primer latido, calcula cuántos se producen durante 30 segundos y multiplica el resultado por 2. Esa será tu frecuencia basal.



Muchos aparatos que miden la presión arterial también indican la frecuencia cardiaca.

La frecuencia cardiaca varía con la actividad, así que siempre debemos medirla sentado, en reposo y en un ambiente templado. Se recomienda no haber consumido cafeína o excitante (bebidas de cola, café, etc.) en las horas previas a la medición.

CUÁL ES SU IMPORTANCIA



Algunos estudios realizados en poblaciones sanas, así como en pacientes hipertensos, con cardiopatía isquémica o con insuficiencia cardiaca, demuestran una asociación entre la FC elevada y un mayor riesgo de mortalidad cardiovascular. Por dicho motivo, a los profesionales nos gusta que ante ciertas enfermedades la FC sea inferior a 70 lpm.

CÓMO MANTENER UNA FRECUENCIA CARDIACA NORMAL



El mejor consejo que te podemos dar para intentar mantener una buena FC basal es realizar ejercicio físico regular.

Actualmente también existen fármacos que son capaces de reducir la frecuencia cardiaca y se ha comprobado que son de utilidad para el tratamiento de ciertas enfermedades cardiovasculares.



FRECUENCIA CARDIACA Y EJERCICIO FÍSICO

Como hemos comentado la actividad física regular es esencial para tener un buen estado físico y cardiovascular, mantener un peso saludable y mejorar los factores de riesgo cardiovascular.



Todos los **adultos** debemos hacer **al menos 30 minutos de actividad física** de intensidad moderada al día, respetando los descansos oportunos. Si quieres controlar tu entrenamiento por datos de FC, te aconsejamos que consultes con un profesional de manera individualizada para tener un mejor control.



© Chema Matia · 2018

La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su condición personal, consulte a su médico.

MÁS INFORMACIÓN EN LA WEB:

• webfec.com/frecuenciacardiaca

UNA FORMA DE TOMAR EL PULSO: Tomá el pulso en la zona indicada durante 6 segundo luego multiplica por 10 ,el resultado es igual a tus pulsaciones. Por ejemplo: 12 pulsaciones en 6 segundos multiplica por 10.

12x10= 120 pulsaciones x minuto.

RESPUESTA DEL ORGANISMO A LA ACTIVIDAD FISICA

Las respuestas del organismo a la actividad física son los cambios que se producen para poder desarrollar un trabajo físico, que desde una perspectiva evolutiva se traducen en supervivencia y desde el punto de vista lúdico y social, en rendimiento deportivo.

Durante, e incluso antes de empezar a hacer ejercicio, nuestro cerebro se prepara para actuar. Se empiezan a apagar las funciones animales de reposo y se ponen en marcha las funciones animales de acción. Mejoran el nivel de alerta ,la predisposición para actuar. Se liberan **adrenalina** y **noraadrenalina**, primero a través del sistema nervioso, y desde la **glándula suprarrenal**. Además de estas, también participan otros mediadores químicos como el **cortisol**, **la testosterona**, **la hormona del crecimiento** y otros que regulan las funciones de distintos órganos y coordinan las respuestas cuando desarrollamos actividad física.

A nivel respiratorio, la ventilación aumenta progresivamente, primero por una mayor profundidad de las respiraciones y después por un aumento de la frecuencia respiratoria. Esto nos permite extraer del aire más oxígeno para los músculos que están trabajando y eliminar el exceso de CO₂ que se está produciendo como consecuencia de la combustión y del mantenimiento del Ph de la sangre.

Aumenta ligeramente la cantidad total de sangre circulante cuando el brazo se contrae vertiendo parte del torrente circulatorio.

A nivel pulmonar

Las alertas de los distintos **órganos se contraen** o se relajan para aumentar la cantidad de sangre y oxígeno muscular. De forma general **se dilatan las arterias de los músculos** que desarrollan el trabajo y se contraen las de los **músculos que están en reposo, las del aparato digestivo, los riñones y la piel**. El resultado final es una disminución de la resistencia en la circulación arterial. El retorno venoso también aumenta por la propia circulación de la sangre, por la compresión de los músculos que atraviesan a su paso y por la succión del corazón.

A nivel cardíaco

Aumentan tanto la fuerza con la que se contrae el corazón como la frecuencia cardíaca. El aumento de la fuerza de contracción se traduce en un aumento de la cantidad de sangre que se bombea con cada latido.

Esto unido al aumento de la frecuencia cardíaca, sirve para aumentar el volumen de sangre que circula por el organismo en un minuto, que puede pasar de unos 5 litros en reposo hasta los 30 litros en esfuerzos máximos. La frecuencia cardíaca de reposo y la frecuencia cardíaca máxima pueden variar mucho de una persona a otra sin que ello signifique que algo va mal.

Cuando hacemos una prueba de esfuerzo vemos como se aceleran la frecuencia cardíaca y la respiración y como aumenta la presión arterial sistólica (p alta) sin un aumento de la presión arterial diastólica (la baja) a medida que aumentan la intensidad del trabajo y la sensación de esfuerzo.

El efecto será mayor cuantos mas músculos se empleen para hacer un ejercicio (ejercicios funcionales).

Los ejercicios de fuerza y son algo diferentes. En este caso las arterias que llevan la sangre a los propios músculos que desarrollan el trabajo, en vez de dilatarse se ven comprimidas por propio músculo durante la contracción muscular. El fuerte latido del corazón contra las arterias comprimidas hace que aumenten mucho tanto la Presión sistólica como la diastólica a partir de determinadas intensidades de trabajo. La frecuencia cardíaca aumenta pero de forma muy variable y dependiendo de como hagamos el ejercicio (velocidad de ejecución del gesto, ritmo, masa muscular implicada, etc. Tampoco el retorno venoso aumenta de la misma manera que en los ejercicios predominante dinámica.

ACTIVIDADES:

- 1- Realizar los ejercicios practicos respetando la entrada en calor y ejercitando la fuerza muscular, cerrar con la elongación.
- 2- Tomar el pulso con el dedo índice y mayor en arteria carótida (cuello) o radial (muñeca) antes de iniciar el ejercicio, durante y una vez terminado el ejercicio despues de 1 minuto de descanso. Registrar en la carpeta.
- 3- Procede a leer los textos sugeridos Frecuencia cardíaca y Respuesta del organismo a la actividad física.
- 4- Relee en forma comprensiva e infórmate para responder las siguientes preguntas:
 - a) ¿Por qué crees que es importante saber sobre tu frecuencia cardíaca?

- b) ¿Cómo explicas la relación que existe entre el ejercicio físico y la frecuencia cardíaca?
- c) ¿Por qué aumenta la frecuencia cardíaca en el ejercicio físico?
- d) ¿Crees que la actividad física ayuda a que tengas una frecuencia cardíaca normal? ¿Por qué?

CLASE N° 3

EDUCACION FISICA

PROFE: PATRICIA LILIANA TEJADA

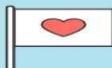
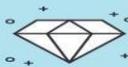
CURSO: 5 A B C AÑO EPES N°50

ACTIVIDADES

1. LEER LA INFOGRAFIA

MINDFULNESS
Enfocarse en el momento presente, sin juicio.
La meditación consciente es un método para desarrollar esta habilidad.

Ayuda a:

- 
Manejar situaciones difíciles
- 
Bajar la intensidad de las emociones
- 
Lidear con situaciones de manera consciente
- 
Controlar pensamientos automáticos


Ser un mejor ser humano

Si quieres saber más sobre Mindfulness y otros temas de aprendizaje socio emocional entra a esp.brainpop.com

¿Quieres llevar el mindfulness al salón de clase?
Visita maestros.brainpop.com



MINDFULNES

O "ATENCIÓN PLENA" ES
UNA TÉCNICA SENCILLA DE
RELAJACIÓN

2. DESPUES DE HABER LEIDO QUE ES EL MINDFULNES VAMOS A PRACTICARLO.

MIRA EL VIDEO TUTORIAL Y BUSCA UN LUGAR COMODO TRANQUILO EN TU CASA Y PRACTICALO.

3. VAMOS A ENTRENAR, A PONERNOS EN MOVIMIENTO.

PERO ANTES TE CUENTO ESTE EN QUE CONSISTE ESTE SISTEMA DE ENTRENAMIENTO

El **método Tabata** es un [entrenamiento con intervalos y de corta duración](#). Para aplicar esta modalidad de entrenamiento, debemos escoger un ejercicio y realizar durante 20 segundos, la mayor cantidad de repeticiones posibles, a nuestro ritmo y a continuación debemos respetar un descanso de 10 segundos exactos y continuar 7 ejercicios más.

Es decir, el método Tabata consiste en realizar **8 ejercicios diferentes de 20 segundos cada uno**, con el mayor número de repeticiones en este tiempo, con **10 segundos de descanso** entre ellas.

Los ejercicios seleccionados será de fuerza Gral. muscular, aeróbicos. El entrenamiento **Tabata** por intervalos mejora la capacidad aeróbica (VO2 max). Mejora el umbral anaeróbico. Mejora la fuerza. Mejora de la resistencia muscular. La música cumple un papel importante, estimula y se la estructura con los tiempos de trabajo y descanso.

4. A CONTINUACION TE PRESENTO UN VIDEO A MODO DE EJEMPLO DE ENTRENAMIENTO TABATA , EL CUAL DEBES PRACTICARLO 2 O 3 SERIES

COMPLETAS CON 1MINUTO DE DESCANSO ENTRE ELLAS DE ACUERDO A TU NIVEL DE ENTRENAMIENTO. PARA FINALIZAR BAJAR LAS PULSACIONES CON EJERCICIOS DE ELONGACION,

5. DESPUES DE HABER ENTRENADO ARMAR UN VIDEO SENCILLO COMENTANDO COMO TE SENTISTE AL REALIZAR LAS ACTIVIDADES PLANTEADAS, LOS EJERCICIOS DE RELAJACION, EL ENTRENAMIENTO DE TABATA REALIZADO EN CASA.

¿COMO TE SENTIS DESARROLLANDO LA CLASE DE EDUCACION FISICA EN CASA?

¿QUE IMPORTANCIA TIENE REALIZAR ACTIVIDAD FISICA EN ESTA EPOCA DE CUARENTENA, AHORA QUE DEBEMOS ESTAR EN CASA?

CLASE N° 4

EDUCACION FISICA

PROFE: PATRICIA LILIANA TEJADA

CURSO: 5° A B C Turno tarde EPES N°50

Actividades para realizar en el hogar Educación Física

Nivel secundario - Ciclo Orientado –5° año A. B. y C. EPES N°50

Te propongo que registres por escrito las resoluciones de cada tarea en un anotador o cuaderno y dentro de lo acordado con tu Profesor o Profesora, y en la medida de tus posibilidades, envía tus reflexiones digitalmente por classroom o whatsapp. Estos registros te van a permitir retomar las tareas en la vuelta a clases presenciales con tu Profesor o Profesora de Educación Física.

ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

En esta rutina de ejercicios que se desarrolla a continuación; TABATA te propongo realizar para cada ejercicio 20 segundos de trabajo por 10 segundos de descanso luego pasar al otro ejercicio hasta completar toda la secuencia. La idea es que puedas realizar la rutina completa dos veces con un descanso de 1.30minutos entre rutina (de acuerdo a tus posibilidades).. Esta propuesta pretende trabajar la fuerza y, a continuación, te la explico con imágenes.

RUTINA TABATA	
1. SENTADILLAS	
2. FONDOS TRICEPS	
3. LEVANTAR RODILLAS	
4. ZANCADAS { 10 SEG CON UNA PIERNA 10 SEG CON LA OTRA	
5. FLEXIONES	
6. CLIBERS MOUNTAIN	
7. BURPEE	
8. SENTADILLAS SUMO	
HACER CIRCUITO HASTA ACABAR MUSICA	
RELAJARSE UN POCO Y HACER ABDOMINALES	{ 1 MINUTO PLANCHA ABDOMINAL 15 ABDOMINALES INFERIORES 25 ABDOMINALES SUPERIORES 15 ABDOMINALES LATERALES } REPETIR 4 VECES

- Recuperarse y hacer abdominales.
- Tomar las pulsaciones antes, después de haber finalizado el circuito y después de 1 minuto de haber terminado el circuito.
- Es importante que registres tu experiencia, por eso te pedimos que analices y contestes (por escrito):
 1. ¿cuántas veces pudiste repetir la rutina de ejercicios?
 2. . ¿Cómo sentiste los tiempos de trabajo al terminar la secuencia de ejercicios?
 3. . ¿En el ejercicio de sentadilla contra la pared, ¿cómo sentiste la tensión muscular comparado con el resto?
 4. . Incluir alguna reflexión en referencia a la actividad física realizada en general o en particular de algún o algunos ejercicios. Por ejemplo, ¿pudiste cumplir con el plan? ¿Con qué frecuencia lo hiciste? ¿Cómo te sentías el primer día que implementaste esta tarea y cómo te sentís luego de una semana?

¿Resolvemos problemas en educación física?

Jugadores de fútbol, baloncesto, balonmano, Voleibol... Realizan acciones con las que de manera aparentemente fácil y bastante sorprendente consiguen anotar gol o canasta o puntos. ¿Cómo lo consiguen? ¿es fruto exclusivamente de su habilidad personal, o es la consecuencia de

una coordinación de varios jugadores? ¿Es una estrategia de juego planteada por los integrantes del equipo? ¿Son acciones de conjunto en colaboración con los compañeros? Veamos en un vídeo algunos ejemplos de tareas coordinadas entre jugadores de equipo.

Jugadas de Estrategia Futbol



Jugadas Estrategias Voleibol



Ahora Respondemos: Lo puedes hacer a través de video o audio y escrito.

- Las situaciones para tratar de obtener tanto son muy similares. ¿Se utiliza en todos los casos la misma estrategia?
- ¿Qué tienen en común todas las jugadas que hemos contemplado en el vídeo?

- ¿La labor de los compañeros facilita la labor de quien realiza el lanzamiento?
- ¿Los jugadores defensores se esperan lo que va a ocurrir en cada jugada?
- ¿Se podría utilizar la misma estrategia en todos los partidos para obtener gol?

CLASE N° 5

EDUCACION FISICA

PROFE: PATRICIA LILIANA TEJADA

CURSO: 5° A B C Turno tarde EPES N°50

ACTIVIDADES EN CASA

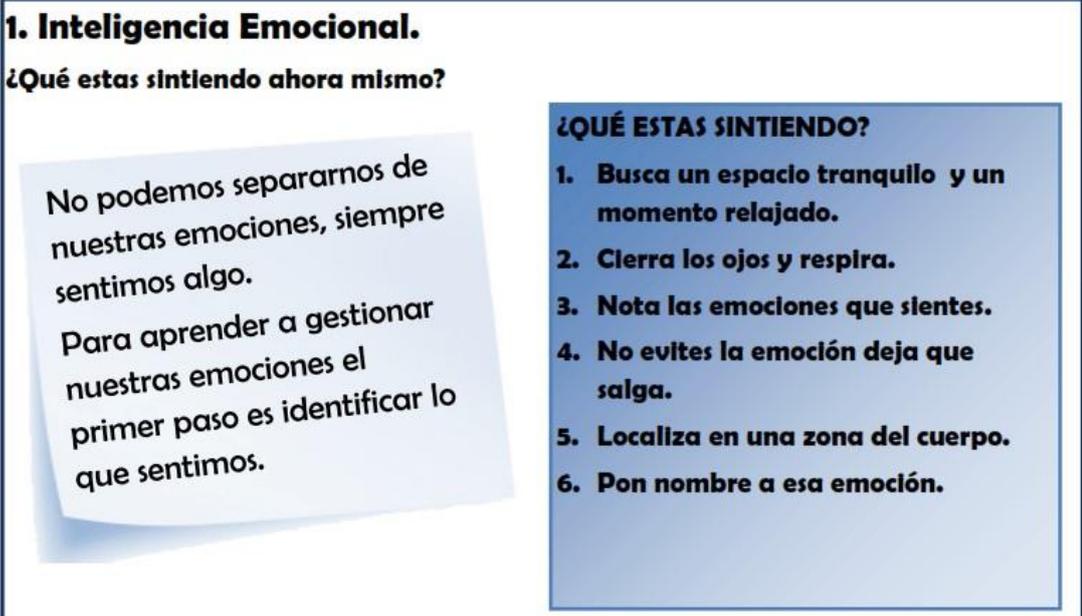
1. Lee atentamente la infografía sobre las emociones:



Lourdes M. rivas Gómez
 1 de enero del 2020

Jiménez A. (2018), Inteligencia Emocional, recuperado de,
https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469_Inteligencia_emocional.pdf

2. Practicamos:



1. Inteligencia Emocional.
¿Qué estas sintiendo ahora mismo?

No podemos separarnos de nuestras emociones, siempre sentimos algo.
Para aprender a gestionar nuestras emociones el primer paso es identificar lo que sentimos.

¿QUÉ ESTAS SINTIENDO?

1. **Busca un espacio tranquilo y un momento relajado.**
2. **Cierra los ojos y respira.**
3. **Nota las emociones que sientes.**
4. **No evites la emoción deja que salga.**
5. **Localiza en una zona del cuerpo.**
6. **Pon nombre a esa emoción.**

Registra en tu cuaderno las respuesta de las preguntas planteadas en la imagen.

3. El lenguaje de las imágenes

Las Infografías son otra forma de trabajar con imágenes, combinando las mismas con textos breves, a fin de comunicar una información de forma visual y atractiva, facilitando su comprensión.

#Busquen imagenes de los tipos de emociones y armen, creen de manera individual un video a partir de las mismas. El video debe tener subtítulos o ponerle audio narrando las fotografías, es decir tu producción.

- Comparti tus producciones enviandolas x watsap a mi numero de celular 3704282760.

Para descargar el programa FOTSNARRADAS: <https://www.microsoft.com/es-ar/download/details.aspx?id=11132&e6b34bbe-475b-1abd-2c51b5034bccdd6d2=True>

4. Por último responde la encuesta:

DESAFÍO: REALIZO MI CUESTIONARIO SOBRE SALUD Y MI COMPROMISO



Aquí tienes **una encuesta sobre tu actitud hacia la realización de Actividad Física. Pon una cruz** en las afirmaciones **con las que estás de acuerdo** y contesta a las dos últimas preguntas. Reflexiona por qué haces o no actividad física

AFIRMACIONES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD		X	ASPECTOS
1	Cuando hago actividad física el tiempo se me pasa volando		Gratificación
2	No siento ningún placer haciendo actividad física		
3	Siempre que puedo practico actividad física		Continuidad
4	Practico actividad física de forma regular desde hace años		
5	No hago actividad física por que no encuentro un horario que me vaya bien		Objeciones
6	No tengo la autodisciplina necesaria para realizar ejercicio físico		
7	No tengo suficientes conocimientos para dirigir mi propia actividad física		Autonomía
8	Antes de hacer actividad física realizado un calentamiento adecuado a la actividad posterior		Seguridad
9	Después de una sesión física intensa realizo ejercicios de estiramiento		
10	Después de realizar actividad física suelo sentir algún tipo de molestias físicas(agujetas, dolor...)		
11	Hago actividad física por que deseo mejorar mi apariencia		Apariencia
12	Si no hago actividad física me veo mal físicamente		
13	Hago actividad física para mejorar mi salud		
14	Hago actividad física porque así obtengo una apariencia agradable para los demás		Victoria
15	Vencer es una de las razones primordiales por las que hago actividad física		
16	Para disfrutar haciendo actividad física necesito competir con otras personas		Rendimiento
17	Hago actividad física para superarme		Obsesión
18	Si no hago actividad física todos los días me encuentro mal		
19	Lo único que me gusta es hacer ejercicio		
20	Mis únicos amigos están vinculados con el mundo de la actividad física		

21	Me alimento de forma especializada para conseguir un mejor rendimiento físico		
22	Consumo productos dietéticos con el fin de mejorar mi rendimiento físico		
23	Prefiero los las actividades físicas y los deportes individuales		Preferencias
24	Prefiero los las actividades físicas y los deportes colectivos		
25	¿Cuántos días a la semana realizo actividad física durante 1 hora o más (cualquier actividad física que acelere tu corazón en la que gastes energía)		Estilo de vida activo o sedentario
27	¿Qué instalaciones utilizas para hacer actividad física? ¿Qué otras instalaciones conoces que podrías utilizar?		

Estas son mis razones para HACER actividad física

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Estas son mis razones para NO HACER actividad física

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

HASTA LA PROXIMA CLASE!!!!

TIEMPO PARA LA CULMINACIÓN DEL TRABAJO: 5 SEMANAS (del 6/4 al 25/5)

RECURSOS BIBLIOGRAFICOS: