

ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE LOS DÍAS DE CIERRE

Escrito por Almudena Rubio

Jueves, 19 de Marzo de 2020 22:47 - Última actualización Jueves, 21 de Mayo de 2020 12:48

MODIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Álvaro García Parra (jefe de departamento)

Juan Carlos García Marugán

Manuel Jesús Gutiérrez.

Carlos Morgenroth Navas.

David Pérez Rodríguez.

MODIFICACIÓN EN 1º, 2º, 3º, 4º DE ESO Y 1º DE BACHILLERATO PARA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES.

Metodología:

ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE LOS DÍAS DE CIERRE

Escrito por Almudena Rubio

Jueves, 19 de Marzo de 2020 22:47 - Última actualización Jueves, 21 de Mayo de 2020 12:48

Debido a la situación presente del estado de alarma y posteriores modificaciones por el covid 19 se traslada la modalidad presencial a modalidad online correspondiente a los trabajos que se irán solicitando por los profesores.

Contenidos:

Independientemente del cambio de situación presencial a modalidad online, se tratarán de igual forma de dar los contenidos previstos en la programación.

Criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación/ calificación tercer trimestre:

70% Trabajos teórico- prácticos solicitados por el profesor: Cuestionarios, diseño de tareas, fichas, posibilidad de realización de videos, hojas de observación, infografías, presentación PPT

30% Actitudinal: Entrega de tareas en plazo solicitado o no, comunicación adecuada con el profesor vía email o aula virtual, participación en foros, etc.

Distribución de los trimestres y ponderación:

Debido a esta situación y al ser una asignatura eminentemente práctica, quedan los porcentajes distribuidos a lo largo del curso de la siguiente manera:

Primer trimestre: 40%

ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE LOS DÍAS DE CIERRE

Escrito por Almudena Rubio

Jueves, 19 de Marzo de 2020 22:47 - Última actualización Jueves, 21 de Mayo de 2020 12:48

Segundo trimestre: 40%

Tercer trimestre: 20%

- La evaluación será continua y la nota final de la asignatura se hará calculando la media entre la primera (40%), la segunda (40%) y la tercera evaluación (20%) habiendo hecha la modificación de la distribución de las mismas en base a la situación actual.

Para calcular la media y aprobar la asignatura, es necesario tener una nota mínima de 3 puntos sobre 10 en cada uno de los trimestres

. Si en una evaluación se ha obtenido menos de 3 puntos de nota media, se tendrá que recuperar

la evaluación en la fecha que el Departamento de educación física informe. Una vez recuperada la evaluación, se calculará la media de las tres evaluaciones para obtener la nota final.

- Evaluación extraordinaria: En caso de que la media de las tres evaluaciones salga o aparezca por debajo de 5, el alumno tendrá que presentarse a la recuperación en la evaluación extraordinaria quedando a disposición y criterio del profesor pertinente y del departamento.

MODIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN de la ASIGNATURA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE de 2º de BACHILLERATO iesPF 2020

Dada la situación creada por la crisis del coronavirus COVID.19, para el curso de 2º de BACHILLERATO en la materia de ACTIVIDAD FÍSICA y DEPORTES y teniendo en cuenta que la asignatura tiene un carácter eminentemente práctico y presencial y dentro de lo posible se tratará de seguir con los contenidos programación inicial del curso 19-20

ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE LOS DÍAS DE CIERRE

Escrito por Almudena Rubio

Jueves, 19 de Marzo de 2020 22:47 - Última actualización Jueves, 21 de Mayo de 2020 12:48

Para los grupos de 2º de Bachillerato, los criterios de evaluación y calificación serán los siguientes:

Se realizará la media entre las notas obtenidas en la primera y segunda evaluación inicialmente . A partir de ahí, se irán solicitando tareas en la tercera evaluación. El alumnado que entregue todas las tareas se le sumará un punto añadido sobre la media de las dos primeras evaluaciones, si le falta alguna tarea por entregar se le añadirá 0,5 puntos y si no entrega ninguna, se quedará simplemente con la media obtenida de las dos primeras . Si se diera un caso de tener la asignatura suspensa, aplicarían los mismos criterios de recuperación que con los otros cursos ya detallados anteriormente fijados por el departamento. Se utilizarán mismos instrumentos de evaluación que con los cursos anteriores detallados.

ACTIVIDADES PROGRAMADAS EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL PERIODO DE CONFINAMIENTO SEGÚN PROFESORES:

ÁLVARO

-CURSOS DE CUARTO DE ESO A, B, D , E Y F y 2º BACHILLERATO A, C Y D:

Elaboración por grupos aproximadamente de 5 o 6 personas de una actividad lúdica de voleibol en la que se trabaje un contenido didáctico a elegir (saque, remate, toque de dedos, toque de antebrazos, etc.). Redacción y elaboración de dicha actividad, tratando de que sea de forma original, mencionando cómo los integrantes del grupo estarán participando de forma activa en la misma, además de cómo pueden hacer que el resto del grupo de clase este participando activamente de forma simultánea durante su aplicación y justificando porqué esa actividad puede contribuir a trabajar el contenido seleccionado. Posibilidad de hacerlo en inglés o español y a ser posible también con algún gráfico explicativo. Se hará el seguimiento de dudas o si se quiere ir mandando la actividad según se va diseñando a través del correo alvgarpar@gmail.com

y se evaluará con una lista de control con diferentes items según lo que se ha indicado a tener en cuenta en esa actividad al igual que en el trimestre anterior con el diseño de otras actividades.

ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE LOS DÍAS DE CIERRE

Escrito por Almudena Rubio

Jueves, 19 de Marzo de 2020 22:47 - Última actualización Jueves, 21 de Mayo de 2020 12:48

Las personas que no tengan grupo o que normalmente no vienen a clase, tendrán que realizarlo y mandarlo de manera individual, cualquier duda, dirigirse al correo indicado.

Fecha de entrega: mandar al email antes del día 25 de Marzo. Si tras estos 15 días se sigue prolongando el volver a las clases, se indicará otra actividad a realizar.

- GRUPO DE DEPORTES:

Elaboración por grupos aproximadamente de 5 o 6 personas de una actividad lúdica de bádminton en la que se trabaje un contenido didáctico a elegir (saque, remate, control, etc.). Redacción y elaboración de dicha actividad, tratando de que sea de forma original, mencionando cómo los integrantes del grupo estarán participando de forma activa en la misma, además de cómo pueden hacer que el resto del grupo de clase este participando activamente de forma simultánea durante su aplicación y justificando porqué esa actividad puede contribuir a trabajar el contenido seleccionado. Posibilidad de hacerlo en inglés o español y a ser posible también con algún gráfico explicativo. Se hará el seguimiento de dudas o si se quiere ir mandando la actividad según se realiza a través del correo alvgarpar@gmail.com y se evaluará con una lista de control con diferentes items según lo que se ha indicado a tener en cuenta en esa actividad al igual que en el trimestre anterior con el diseño de otras actividades.

Las personas que no tengan grupo o que normalmente no vienen a clase, tendrán que realizarlo y mandarlo de manera individual, cualquier duda, dirigirse al correo indicado.

Fecha de entrega: mandar al email antes del día 25 de Marzo. Si tras estos 15 días se sigue

ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE LOS DÍAS DE CIERRE

Escrito por Almudena Rubio

Jueves, 19 de Marzo de 2020 22:47 - Última actualización Jueves, 21 de Mayo de 2020 12:48

prolongando el volver a las clases, se indicará otra actividad a realizar.

RECUPERACIÓN SEGUNDA EVALUACIÓN

Los alumnos que tengan pendiente a recuperar la segunda evaluación de Educación Física y también Deportes con el profesor Álvaro García en 4º de ESO, deberán realizar el siguiente trabajo en word como máximo el día 4 de Mayo y así tratar de recuperar la asignatura en ese trimestre. Deberán enviarlo con documento word al correo: alvgarpar@gmail.com .

RECUPERACIÓN 2DA EVALUACIÓN EF

Profesor de Educación Física: Álvaro García

Alumno/a y grupo de clase:

Fecha límite: Día 4 de Mayo

ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE LOS DÍAS DE CIERRE

Escrito por Almudena Rubio

Jueves, 19 de Marzo de 2020 22:47 - Última actualización Jueves, 21 de Mayo de 2020 12:48

Este trabajo estará compuesto de dos bloques para Educación Física: Coreografías y Palas que son los contenidos que se dieron en clase.

En el caso de que también se tenga suspensa la asignatura de Deportes, deberán realizar el trabajo que se indica al final del documento.

EDUCACIÓN FÍSICA

BLOQUE 1: COREOGRAFÍAS

Cuestiones a resolver:

1. ¿Qué son las coreografías?

2. ¿Qué elementos son necesarios a tener en cuenta para llevar a cabo una coreografía? Describe todos los posibles.

3. Beneficios de montar una coreografía grupal (físicos, psicológicos y sociales).

4. Describe una o varias actividades/ juegos para llevar a cabo en clase que pueda ayudar a la creación de coreografías.

BLOQUE 2: PALAS.

ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE LOS DÍAS DE CIERRE

Escrito por Almudena Rubio

Jueves, 19 de Marzo de 2020 22:47 - Última actualización Jueves, 21 de Mayo de 2020 12:48

1. ¿Qué son las palas?

2. ¿Qué capacidades físicas básicas pueden estar presentes al realizar actividades con palas (velocidad, resistencia, etc.)? Definir cuáles y porqué, justificando la respuesta.

3. Beneficios de realizar actividad con palas en Educación Física (Físicos, psicológicos y sociales).

4. Diseñe una actividad mediante juegos sobre palas que se pueda hacer en la clase de Educación Física en la que se trabaje algún gesto técnico a elegir: saque, remate, control, etc.

TRABAJO DE RECUPERACIÓN PARA DEPORTES:

BLOQUE: CONDICIÓN FÍSICA

1. ¿Qué es la condición física?

2. ¿Cuáles son las 4 capacidades físicas básicas? Nombrar y explicar.

3. Beneficios de trabajar la condición física en las clases de Educación Física (Físicos, psicológicos y sociales).

4. Describa y diseñe una actividad para el grupo de clase mediante un juego que permita trabajar la condición física (indicando qué capacidad física básica predomina más: si es

ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE LOS DÍAS DE CIERRE

Escrito por Almudena Rubio

Jueves, 19 de Marzo de 2020 22:47 - Última actualización Jueves, 21 de Mayo de 2020 12:48

resistencia, fuerza, etc.) en Educación Física con todos los siguientes aspectos a tener en cuenta: organización del grupo de clase en esa actividad, cómo se puede hacer que esté activo el mismo y participando en mayor medida, qué materiales y espacio se utilizaría, etc.

RECUPERACIÓN TERCERA EVALUACIÓN EF Y DEPORTES

Profesor de Educación Física: Álvaro García

Alumno/a y grupo de clase:

Fecha límite: Día Lunes 25 de Mayo.

El trabajo de recuperación se compondrá de cuatro tareas (cuatro para Educación Física y cuatro además para el alumno/a que tenga también pendiente de recuperar Deportes).

PRIMERA TAREA DE EF Y DEPORTES:

Educación Física:

Diseño y elaboración a través de un documento Word de una actividad lúdica de voleibol en la que se trabaje un contenido didáctico a elegir (saque, remate, toque de dedos, toque de antebrazos, etc.). Redacción y elaboración de dicha actividad, tratando de que sea de forma original, mencionando cómo los integrantes del grupo estarán participando de forma activa en la misma (algunos corrigiendo, otros haciendo la actividad, etc.), además de cómo pueden hacer que el resto del grupo de clase este participando activamente de forma simultánea durante su aplicación y justificando porqué esa actividad puede contribuir a trabajar el contenido seleccionado. Posibilidad de hacerlo en inglés o español y a ser posible también con algún gráfico explicativo.

Deportes:

Diseñar en documento Word una actividad lúdica de bádminton en la que se trabaje un contenido didáctico a elegir (saque, remate, control, etc.). Redacción y elaboración de dicha actividad, tratando de que sea de forma original, mencionando cómo los integrantes del grupo estarán participando de forma activa en la misma (algunos corrigiendo, otros haciendo la actividad, etc.), además de cómo pueden hacer que el resto del grupo de clase este participando activamente de forma simultánea durante su aplicación y justificando porqué esa

ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE LOS DÍAS DE CIERRE

Escrito por Almudena Rubio

Jueves, 19 de Marzo de 2020 22:47 - Última actualización Jueves, 21 de Mayo de 2020 12:48

actividad puede contribuir a trabajar el contenido seleccionado. Posibilidad de hacerlo en inglés o español y a ser posible también con algún gráfico explicativo.

TAREA 2 EF Y DEPORTES:

Educación Física:

Responder al siguiente cuestionario sobre escalada:

1. ¿Qué es la escalada?
2. ¿Qué capacidades físicas básicas se trabajan a través de la escalada y porqué (fuerza, flexibilidad, etc.)?
3. ¿Qué materiales son necesario utilizar en la clase de Educación Física para trabajar la escalada de forma segura?
4. Beneficios de trabajar la escalada como modalidad deportiva (físicos, psicológicos, sociales..). Nombrar y explicar porqué.

ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE LOS DÍAS DE CIERRE

Escrito por Almudena Rubio

Jueves, 19 de Marzo de 2020 22:47 - Última actualización Jueves, 21 de Mayo de 2020 12:48

Deportes:

Responder al siguiente cuestionario sobre bádminton:

1. ¿Qué es el bádminton?
2. ¿Qué gestos técnicos se trabajan en bádminton (saque, clear, drop, etc)?
3. ¿Qué capacidades físicas básicas se trabajan en bádminton y porqué (velocidad, resistencia, etc.)?
4. Beneficios de trabajar bádminton como modalidad deportiva (físicos, psicológicos y sociales). Nombrar y explicar por qué.

TERCERA TAREA EF Y DEPORTES:

Educación Física:

Responder al siguiente cuestionario sobre patinaje:

1. ¿Qué es el patinaje y que tipos existen? Nombrar y explicar.

ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE LOS DÍAS DE CIERRE

Escrito por Almudena Rubio

Jueves, 19 de Marzo de 2020 22:47 - Última actualización Jueves, 21 de Mayo de 2020 12:48

2. ¿Qué capacidades físicas básicas se trabajan a través del patinaje y porqué (velocidad, flexibilidad, etc.)?

3. ¿Qué materiales son necesario utilizar en la clase de Educación Física para trabajar el patinaje de forma segura (cascos, rodilleras, etc.)?

4. Beneficios de trabajar la escalada como modalidad deportiva (físicos, psicológicos, sociales..). Nombrar y explicar porqué.

Deportes:

Responder al siguiente cuestionario sobre fútbol:

1. ¿Qué es el fútbol y que tipos o modalidad existen?

2. ¿Qué gestos técnicos se trabajan en fútbol (conducción, pase, remate, etc)? Definir los existentes o principales.

3. ¿Qué capacidades físicas básicas se trabajan en fútbol y porqué (velocidad, resistencia, etc.)?

4. Beneficios de trabajar fútbol como modalidad deportiva en Educación Física (físicos, psicológicos y sociales). Nombrar y explicar por qué.

Escrito por Almudena Rubio

Jueves, 19 de Marzo de 2020 22:47 - Última actualización Jueves, 21 de Mayo de 2020 12:48

CUARTA TAREA EF y DEPORTES:

Educación Física:

Responder al siguiente cuestionario sobre Salud:

1. ¿Qué es la salud? Explicar con la definición más actualizada posible.
2. Beneficios (físicos, psicológicos y sociales) de la actividad física en la salud. Nombrar y EXPLICAR.
3. Nombrar y EXPLICAR 3 hábitos positivos que se puedan hacer en la sociedad actual que incidan en la salud (Ejemplo: alimentación, etc).
4. Nombrar y EXPLICAR 3 hábitos que se lleven o se estén llevando a cabo en la sociedad actual y que estén repercutiendo negativamente en la salud de las personas (Ejemplo: el sedentarismo), sea en el deporte o en general en el día a día.

ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE LOS DÍAS DE CIERRE

Escrito por Almudena Rubio

Jueves, 19 de Marzo de 2020 22:47 - Última actualización Jueves, 21 de Mayo de 2020 12:48

Deportes:

Diseñar una actividad lúdica o juego de fútbol mediante documento Word que sirva para trabajar algún contenido técnico a elegir (remate, control, fintas, pases, recepción, etc.) con los siguientes requisitos:

1. Que sea original y a través de un juego.
2. Que se expliquen qué espacios y materiales se tendrían en cuenta y a ser posible, un gráfico explicativo además de la descripción de la actividad.
3. Que se detalle cómo se motivaría al grupo de clase para que esté activo (de qué forma).

CARLOS MORGENROTH

Para cualquier duda o problema los alumnos se pueden poner en contacto con el profesor a través del siguiente correo: cmorgenef@gmail.com

Educación Física 1º ESO A, B, C, D, E, F y G

ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE LOS DÍAS DE CIERRE

Escrito por Almudena Rubio

Jueves, 19 de Marzo de 2020 22:47 - Última actualización Jueves, 21 de Mayo de 2020 12:48

Tarea 1

-Realización de una ficha sobre el calentamiento general. (Explicación en aula virtual)

-Fecha de entrega: 20/03/2020

-Medio de entrega: tarea de aula virtual.

Tarea 2

-Realización de un cuestionario sobre el balonmano.(Explicación en aula virtual)

-Fecha de entrega: 27/03/2020

-Medio de entrega: tarea de aula virtual

Educación Física 4º C

Tarea 1

-Realización de un circuito de fuerza-resistencia de forma autónoma en casa creando una

ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE LOS DÍAS DE CIERRE

Escrito por Almudena Rubio

Jueves, 19 de Marzo de 2020 22:47 - Última actualización Jueves, 21 de Mayo de 2020 12:48

evidencia de actividad física en formato electrónico..(Explicación en aula virtual)

-Fecha de entrega 26/03/2020

-Medio de entrega: tarea de aula virtual.

Tarea 2

-Visualización de un vídeo sobre el voleibol y responder a un cuestionario sobre el mismo.
(Explicación en aula virtual)

-Fecha de entrega: 20/03/2020

-Medio de entrega: tarea de aula virtual.

Deporte 4º

Tarea 1

-Lectura de un artículo sobre el ringol y responder a un cuestionario.(Explicación en aula virtual)

ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE LOS DÍAS DE CIERRE

Escrito por Almudena Rubio

Jueves, 19 de Marzo de 2020 22:47 - Última actualización Jueves, 21 de Mayo de 2020 12:48

-Fecha de entrega: 20/03/2020

-Medio de entrega: tarea de aula virtual.

Tarea 2

-Realización de una ficha en la que tendrán que crear dos actividades para desarrollar habilidades específicas del Ringol.(Explicación en aula virtual)

-Fecha de entrega 27/03/2020

-Medio de entrega: tarea de aula virtual.

JUAN CARLOS GARCÍA MARUGÁN

Todos los alumnos del profesor Juan Carlos García Marugán están utilizando la plataforma google classroom, y es por medio de ella por dónde se entregan los trabajos propuestos por el profesor. En la citada plataforma se detallan las fechas de entrega de los trabajos.

De modo excepcional la fecha de entrega de los materiales será el 25 de marzo. Sólo para los alumnos/as que por causa de fuerza mayor no hubieran entregado los trabajos a tiempo.

ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE LOS DÍAS DE CIERRE

Escrito por Almudena Rubio

Jueves, 19 de Marzo de 2020 22:47 - Última actualización Jueves, 21 de Mayo de 2020 12:48

De manera general los alumnos tendrán que realizar dos tareas a la semana hasta que la crisis del Covid- 19 finalice.

2º ESO Todos los grupos

Actividad 1

Visionado de un vídeo en el que se explica detalladamente cómo lavarse las manos de manera concienzuda para evitar la transmisión del Cobi 19.

Los alumnos entresacan las 10 frases principales y se las envían al profesor mediante un archivo PDF

Actividad 2

Los alumnos responden a un cuestionario sobre el deporte futsal. Para responder al mismo deben indagar e informarse adecuadamente en la web.

ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE LOS DÍAS DE CIERRE

Escrito por Almudena Rubio

Jueves, 19 de Marzo de 2020 22:47 - Última actualización Jueves, 21 de Mayo de 2020 12:48

Actividad 3

Los alumnos elaboran una composición en la que detallan sugerencias de actividades posibles para la asignatura de Educación Física en esta situación de emergencia COVID-19

Deportes 2ºESO Todos los grupos

Actividad 1

Los alumnos responden a un cuestionario sobre el deporte VOLEIBOL. Para responder al mismo deben indagar e informarse adecuadamente en la web.

Actividad 2

Los alumnos elaboran una composición en la que detallan sugerencias de actividades posibles para la asignatura de DEPORTES 2 en esta situación de emergencia COVID-19

Escrito por Almudena Rubio

Jueves, 19 de Marzo de 2020 22:47 - Última actualización Jueves, 21 de Mayo de 2020 12:48

Actividades físicas y deportivas 2ºBachillerato E

Actividad 1

Los alumnos responden a un cuestionario sobre el deporte futsal. Para responder al mismo deben indagar e informarse adecuadamente en la web.

Actividad 2

Los alumnos elaboran una composición en la que detallan sugerencias de actividades posibles para la asignatura de Actividades físicas y deportes en esta situación de emergencia COVID-19.

DAVID PÉREZ RODRÍGUEZ

ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE LOS DÍAS DE CIERRE

Escrito por Almudena Rubio

Jueves, 19 de Marzo de 2020 22:47 - Última actualización Jueves, 21 de Mayo de 2020 12:48

CURSOS DE 1º DE BACHILLERATO B-C-D-F-G

1º- Elaboración de un trabajo individual de Baloncesto en el que se trabajen varios contenidos didácticos (bote, pase y lanzamiento). Además en dicho trabajo deben explicarse los diferentes sistemas de ataque y defensa en Baloncesto

2º- Explicación de la elaboración de un calendario liguero, teniendo en cuenta si la competición está formada por un número par o un número impar de equipos.

3º- Se hará el seguimiento de los trabajos según se van enviando a través del correo dppues0@gmail.com y se evaluarán.

Las personas que no tengan la posibilidad de enviarlo, tendrán la obligación de entregarlo, en la primera semana que se reanuden de forma normal las clases.

Fecha de entrega: Mandar el email antes del 25 de Marzo del 2020. Si tras esta fecha se sigue prolongando el no volver a las clases, se indicará otra actividad a realizar.

ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE LOS DÍAS DE CIERRE

Escrito por Almudena Rubio

Jueves, 19 de Marzo de 2020 22:47 - Última actualización Jueves, 21 de Mayo de 2020 12:48
