



DATOS IDENTIFICATIVOS

Fundamentos dos deportes ximnásticos

Materia	Fundamentos dos deportes ximnásticos			
Código	P02G050V01404			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	9	OB	2	2c
Lingua de impartición	Castelán			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Gutierrez Sánchez, Águeda Fernández Villarino, María de los Ángeles			
Profesorado	Fernández Villarino, María de los Ángeles Gutierrez Sánchez, Águeda			
Correo-e	agyra@uvigo.es marianfv@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral	Os deportes ximnásticos son aqueles incluídos na Federación Internacional de Ximnasia. Nesta materia abordaranse os fundamentos técnicos e didácticos destes deportes de forma pomenorizada en dous grandes bloques: 1. Habilidades Rítmico-Expresivas. Ximnasia Aeróbica, Ximnasia Rítmica e Ximnasia para Todos. 2. Habilidades Ximnástico-Acrobáticas. Ximnasia Artística, Ximnasia Acrobática e Trampolín			

Competencias

Código	
B7	Coñecemento e comprensión dos fundamentos, estruturas e funcións das habilidades e patróns da motricidade humana.
B10	Coñecemento e comprensión dos fundamentos do deporte.
B12	Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.
B14	Manexo da información científica básica aplicada á actividade física e ao deporte nas súas diferentes manifestacións.
B15	Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino- aprendizaxe relativos á actividade física e do deporte, con atención ás características individuais e contextuais das persoas.
B16	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte.
B18	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da actividade física e o deporte.
B20	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica de actividades físicas inadecuadas.
B23	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo axeitado para cada tipo de actividade.
B24	Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.
B25	Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo.
B26	Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.

Resultados de aprendizaxe

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
---------------------------------	---------------------------------------

Identificar os elementos e parámetros que configuran a estrutura das modalidades ximnásticas: aspectos regulamentarios, espazos de acción, habilidades técnicas, habilidades manipulativas, habilidades coreográficas, etc.	B7 B10 B14
Saber cales son as características e demandas fundamentais para a aprendizaxe das habilidades específicas dos deportes ximnásticos.	B7 B10 B14 B26
Comprender os diferentes ámbitos de aplicación dos deportes ximnásticos e coñecer os obxectivos e metodoloxías adecuadas a cada contexto.	B15 B24
Dispor dos fundamentos e contidos didácticos que permitan desenvolver proceso de ensino-aprendizaxe relacionados coas habilidades ximnásticas.	B10 B15 B18
Utilizar os principios técnicos e os recursos metodolóxicos que permitan ao alumnado intervir, desde a perspectiva educativa ou deportiva, en relación ás habilidades ximnásticas.	B10 B14 B15 B18 B20 B23
Adquirir os coñecementos de desenvolvemento da condición física específica, adaptada ás actividades ximnástico-acrobáticas, así como asociar estas con o desenvolvemento das capacidades psicomotoras.	B10 B12 B16 B18 B20
Dominar as técnicas ximnásticas para a súa correcta aplicación, así como os aspectos de seguridade na execución (axuda e colocación do material).	B10 B13 B20 B23
Aplicar adecuadamente diferentes recursos didácticos (establecemento de obxectivos, feedback, reforzos, etc.) para mellorar movementos técnicos destes deportes.	B13 B15 B16 B24 B25
Aceptar as actividades ximnástico-acrobáticas para que os futuros docentes transmítanas e desenvolvan no uso da súa liberdade profesional.	B13 B24
Deseñar e aplicar instrumentos de observación sistemática para identificar ou corrixir modelos de execución propios destes deportes	B10 B12 B15 B16
Experimentar e desenvolver habilidades de carácter coreográfico, tanto de tipo individual como colectivas, favorecendo a capacidade do alumnado para a elaboración de producións creativas mediante o encadenamento das habilidades desenvolvidas na materia.	B10 B25 B26

Contidos

Tema	
Bloque 1. Fundamentación teórica dos deportes ximnásticos	Tema 1. Os deportes ximnásticos no contexto das Ciencias da Actividade Física e do Deporte. 1.1. Conceptos preliminares dos deportes ximnásticos: Clasificación. Tema 2. Aspectos organizativos no ámbito ximnástico. 3.1. Orixes e evolución da disciplina ximnástica. 3.2. Valoración e xuízo dos concursos ximnásticos. 3.3. Desenvolvemento actual no ámbito ximnástico

Bloque 2. Fundamentos técnicos, artísticos e didácticos dos deportes ximnásticos: Habilidades rítmico-expresivas e Habilidades ximnástico-acrobáticas.	BLOQUE RÍTMICO-EXPRESIVO. A. XIMNASIA AERÓBICA Tema 1.Introdución ao estudo da Ximnasia Aeróbica e o seu campo de aplicación. 1.1. A Ximnasia Aeróbica de Competición 1.2. A Ximnasia Aeróbica no ámbito escolar 1.3. A Ximnasia Aeróbica Recreativa/Saúde BLOQUE RÍTMICO-EXPRESIVO. B. XIMNASIA RÍTMICA Tema 1. As habilidades da ximnasia rítmica no contexto das Ciencias da Actividade Física e do Deporte. 1.1. Concepto e preliminares. 1.2. Habilidades técnicas corporais. 1.3. Habilidades técnicas manipulativas. 1.4. Principios xerais manipulativos dos aparellos. BLOQUE XIMNÁSTICO-ACROBÁTICO. Tema 1. Desenvolvemento biomecánico e metodolóxico dos elementos ximnásticos preacrobáticos. 1.1. Principio biomecánico dos rodamentos ximnásticos. 1.2. Bases teóricas dos equilibrios ximnásticos. 1.3. Aspectos de organización espacial e dinámica dos saltos de cabalo e de trampolín. 1.4. Didáctica específica da ximnasia. Tema 2. Coñecemento dos principios dinámicos dos saltos acrobáticos. 2.1. Organización espacial dos saltos acrobáticos. 2.2. Características dinámicas aplicadas aos grupos estruturais dos saltos acrobáticos. 2.3. Coñecemento e resposta dinámica do material ximnástico.
Bloque 3. Estrutura formal e funcional dos deportes ximnásticos	BLOQUE RÍTMICO-EXPRESIVO. A. XIMNASIA AERÓBICA Tema 1.A Ximnasia Aeróbica Deportiva. 1.1. Orixes e Evolución Tema 2.Características básicas das habilidades ximnásticas aeróbicas. 2.1.Taxonomía das accións motrices da Ximnasia Aeróbica 2.1. Habilidades de Forza Dinámica 2.2. Habilidades de Forza Estática 2.3. Habilidades de Saltos 2.4. Habilidades de Flexibilidade e Equilibrio. BLOQUE RÍTMICO-EXPRESIVO. B. XIMNASIA RÍTMICA. Tema 1. Elementos definitorios da Ximnasia Rítmica. 1.1 Continuidade das accións. 1.2. Globalidade das accións. 1.3. Diálogo cos aparellos. 1.4. Ritmo. 1.5. Espazo. 1.6. Expresividade. 1.7. Creatividade. 1.8. Variedade. Tema 2. Principios manipulativos dos aparellos.

Bloque 4.
Proceso de iniciación deportiva dos deportes
ximnásticos: rítmico-expresivos e acrobáticos

BLOQUE RÍTMICO-EXPRESIVO.

A. XIMNASIA AERÓBICA

Tema 1. A música e os Pasos Básicos de Ximnasia Aeróbica.

1.1. Elementos craves da música

1.2. A iniciación a través do xogo da Ximnasia Aeróbica.

1.3. Os pasos básicos como soporte dos deseños coreográficos.

1.4. As opcións coreográficas en Ximnasia Aeróbica.

BLOQUE RÍTMICO-EXPRESIVO.

B. XIMNASIA RÍTMICA.

Tema 1. A danza como a base das habilidades técnicas corporais.

1.1. Posición corporal básica.

1.2. Elementos da danza: pliés, jettes, relevés.

Tema 2. As habilidades corporais de equilibrio.

2.1. Descrición.

2.2. Aspectos técnicos fundamentais.

2.3. Erros típicos.

2.4. progresión metodolóxica.

Tema 3. As habilidades corporais de xiro.

3.1. Descrición.

3.2. Aspectos técnicos fundamentais.

3.3. Erros típicos.

3.4. progresión metodolóxica.

Tema 4. As habilidades corporais de salto.

4.1. Descrición.

4.2. Aspectos técnicos fundamentais.

4.3. Erros típicos.

4.4. progresión metodolóxica.

Tema 5. As habilidades manipulativas dos aparellos de ximnasia rítmica.

5.1. Habilidades manipulativas comúns.

5.2. Habilidades manipulativas específicas.

Tema 6. O compoñente artístico da ximnasia rítmica.

6.1. Música.

6.2. Coreografía.

Tema 7. O proceso compositivo nos deportes ximnásticos.

7.1. Fases do proceso compositivo

7.2. Exposición do exercicio ximnástico creado

7.3. Avaliación do exercicio ximnástico.

BLOQUE XIMNÁSTICO-ACROBÁTICO.

Tema 1. Elementos ximnásticos de nivel escolar (pre-acrobáticos).

1.1. Rodamentos. Dominio técnico e metodolóxico.

1.2. Equilibrios ximnásticos. Dominio técnico e metodolóxico.

1.3. Saltos de cabalo e de trampolín. Dominio técnico e metodolóxico.

Tema 2. Elementos ximnásticos acrobáticos.

2.1. Volteos libres no chan. Dominio técnico e metodolóxico.

2.2. Saltos de chan adiante e laterais con impulso dunha perna.

2.3. Ballestas de chan. Dominio técnico e metodolóxico.

2.4. Saltos atrás no chan con apoio de mans intermedio. Dominio técnico e metodolóxico.

Tema 3. A ximnasia Acrobática no ámbito educativo.

3.1. As presas de mans. Diferentes roles do alumnado.

3.2. Medidas metódicas para o seu ensino.

3.3. Posicións básicas individuais: formacións básicas e grupais: figuras corporais e pirámides humanas.

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Lección maxistral	30	60	90
Prácticas de laboratorio	41	41	82

Resolución de problemas de forma autónoma	4	8	12
Traballo tutelado	0	10	10
Presentación	0	2	2
Probas de resposta curta	0	2	2
Exame de preguntas obxectivas	0	2	2
Práctica de laboratorio	0	3	3
Traballo	0	22	22

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

Metodoloxía docente

	Descrición
Lección maxistral	As sesións maxistrais utilizaranse para a explicación dos contidos teóricos e aclaración dos contidos prácticos da materia. Constitúe unha actividade presencial na aula mediante a utilización de medios persoais e audiovisuais. Realizaranse con todo o grupo.
Prácticas de laboratorio	Vivenciación dos contidos teórico-prácticos guiados polo profesorado, onde se terá en conta os procesos metodolóxicos de ensino-aprendizaxe, facendo especial fincapé nos aspectos técnicos e de execución dos deportes ximnásticos. As prácticas teñen como obxectivo traballar formalmente o saber facer (competencia procedimental). Non entanto, é preciso ter en conta que tamén traballan o saber, o saber ser e o saber estar.
Resolución de problemas de forma autónoma	- Exporase o desenvolvemento dunha coreografía que terá por referencia as modalidades ximnásticas tratadas no desenvolvemento da materia. - Traballarán a execución técnica dos elementos ximnásticos durante o proceso metodolóxico de ensino-aprendizaxe levada a cabo na materia.
Traballo tutelado	Os traballos tutelados realizaranse en grupo
Presentación	- Execución e exposición da coreografía elaborada en colaboración cos compañeiros. - Execución dun exercicio ximnástico proposto pola profesora. - Exposición con soporte audiovisual dun elemento ximnástico mediante a metodoloxía traballada.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Traballo tutelado	Orientación ao alumno/a sobre os traballos a realizar. Resolución de dúbidas.

Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Prácticas de laboratorio	A avaliación farase de forma continua mediante o control de asistencia do alumnado. Desenvolvemento e posta en práctica dunha progresión metodolóxica dos elementos ximnásticos traballados ao longo das sesións.	Una evaluación de este apartado se llevará a cabo por las personas que no asistan al 80 de dichas prácticas. Será esencial para hacer media con las otras partes evaluadas.	B10 B12 B15 B16 B20 B24
Resolución de problemas de forma autónoma	Elaboración dunha coreografía final, presentación e exposición das sesións traballadas na práctica.	15	B13 B24 B25
Probas de resposta curta	Recompilación dos coñecementos adquiridos relacionados cos contidos teórico-prácticos da materia.	40	B10 B14 B15
Exame de preguntas obxectivas	Recompilación dos coñecementos adquiridos relacionados cos contidos teórico-prácticos da materia.	10	B10 B14
Práctica de laboratorio	- Realización dunha coreografía de forma grupal. - Execución técnica dos elementos ximnásticos traballados nas sesións prácticas.	20	B18 B20 B25
Traballo	Traballo en grupo sobre un elemento ximnástico asignado.	15	B10 B12 B13 B14 B25

Outros comentarios sobre a Avaliación

A avaliación tentará recoller e valorar todos aqueles aspectos relacionados co alumnado respecto ao campo conceptual, procedimental, actitudinal e relacional. Está deseñada en función das seguintes características: formativa, continua, integral e final. Por tanto, afecta a todo o proceso de ensino-aprendizaxe.

A CUALIFICACIÓN FINAL

da materia resultará da integración das distintas notas das actividades realizadas tanto nos contidos de Habilidades Rítmico-Expresivas como nos contidos de Habilidades Ximnástico-Acrobáticas. Deberán ter superadas todas as partes para obter unha cualificación positiva. Os alumnos/as que non realicen todas as actividades de avaliación, obterán a cualificación final de suspenso, aínda que algunhas actividades estean aprobadas. Se o alumno/a realiza só algunhas das actividades do curso terán a cualificación de suspenso, xa que se realiza unha avaliación continua de todas as actividades propostas. Cando o alumno necesite de máis dunha convocatoria para superar a materia, gardaranse notas parciais durante a segunda convocatoria; é dicir, na convocatoria extraordinaria de xullo manteranse aquelas notas parciais que o alumnado teña superadas, e só se presentarán a aquelas que non superaron. Para as demais convocatorias, o alumno/a deberá concorrer da mesma maneira a unha proba escrita de pregunta curta, tipo test ou de desenvolvemento e dunha proba practica de execución e metolóxica dos contidos traballados para superar a materia. Igualmente deberá presentar o traballo co seu soporte audiovisual do elemento ximnástico asignado pola profesora e elaborado segundo o desenvolvemento dos contidos traballados durante o curso. A revisión de exames será no despacho das profesoras unha vez concluída a corrección.

OBSERVACIÓNS: A PARTICIPACIÓN ACTIVA DO ALUMNADO NAS SESIÓNS PRESENCIAIS É UN FACTOR QUE DETERMINA O PROCESO DE AVALIACIÓN. A asistencia ás sesións prácticas será OBRIGATORIA (80% das horas totais da materia, non sesións) Aplicarase de forma individualiza a cada un dos 2 Bloques da materia (Bloque Rítmico-Expresiva e Bloque Ximnástico-Acrobática). Os alumnos que participen activamente, como mínimo, ao 70% das sesións deben obter o 50% da máxima puntuación posible na proba teórica e nas probas prácticas para consideralas superadas. O alumnado que NON participe activamente (meros observadores), como mínimo, no 70% das sesións, deben obter o 65% da máxima puntuación posible na proba teórica e nas probas prácticas para consideralas superadas. Este aspecto é tido en conta igualmente para os que non asisten ao mínimo esixido das sesións prácticas. O alumnado discapacitado para a práctica motriz, poderá solicitar a adaptación das tarefas motrices a realizar nas sesións e nas probas de avaliación, no grao que as competencias da materia o permitan. Aos incapacitados temporalmente para a práctica deportiva, a avaliación das probas prácticas de execución ximnástica realizaráselle cando a súa incapacidade temporal permítallo.

BLOQUE: HABILIDADES XIMNÁSTICO-ACROBÁTICAS. A falta de asistencia a máis de dúas prácticas de laboratorio deste bloque (independentemente da súa xustificación), supón ademais a realización dun exame práctico de ensino metodolóxico dos elementos acrobáticos aos que non se asistiu. BLOQUE: HABILIDADES RÍTMICO-EXPRESIVAS. Debido ao carácter de avaliación continua, a NON asistencia ás sesións prácticas non dará dereito a realizar a coreografía en grupo, só de forma individual.

Bibliografía. Fontes de información

Bibliografía Básica

Knirsch, K, **Manual de Gimnasia Artística**, Ed. Esteban Sanz, Madrid, 1974

SAEZ PASTOR, F., **Gimnasia Artística. Los Fundamentos de la Técnica.**, Ed. Biblioteca Nueva. Madrid, 2003

SAEZ PASTOR, F., **Habilidades Gimnástico-Acrobáticas. Método de Enseñanza.**, Ed. Esteban Sanz, Madrid., 2015

SMITH, T., **Biomecánica y gimnasia.**, Ed. Paidotribo. Barcelona, 1984

ESTAPÉ, E., LÓPEZ, M. y GRANDE, I., **Las Habilidades Gimnásticas y Acrobáticas en el Ámbito Escolar.**, Ed. Inde. Barcelona, 1999

JUNYENT, V. y MONTILLA, M, **1023 ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias gimnásticas.**, Ed. Paidotribo. Barcelona, 2000

Bibliografía Complementaria

Albadalejo, L, **Aerobic para Todos**, 1996,

Canalda, A., **Gimnasia rítmica Deportiva. teoría y práctica**, 1998,

Cassagne, M., **Gymnastique Rythmique Sportive**, 1990,

Ereño, C., **Iniciación a la gimnasia rítmica deportiva: principios metodológicos y formas de desarrollo de la creatividad motriz**, 1993,

Fernández, A., **Gimnasia RítmicaDeportiva. Fundamentos**, 1989,

Fernández, A., **Gimnasia Rítmica**, 1991,

Gaio, R., **Ginástica Rítmica Desportiva "Popular": Uma proposta educacional**, 1996,

Gutiérrez, A. y Vernetta, M, **Gimnasia Aeróbica Deportiva: propuesta de U.D. a través del juego**, 2007,

Liarte, T. y Nonell, R., **Diver-Fit. Aaerobic y fitness para niños y adolescentes**, 1998,

Lisitskaya, T., **Gimnasia Rítmica. Deporte y entrenamiento**, 1995,

Martínez, A., **La gimnasia rítmica. Un planteamiento educativo motriz**, 1992,

Martínez, A., **La gimnasia rítmica. Metodología**, 1992,

Martínez, A., **Dimensión Artística de la Gimnasia Rítmica**, 1997,

Martínez, A., **Fundamentación coreográfica de la gimnasia rítmica deportiva: calidad técnica y expresiva del movimiento y su estrecha relación con la música**, 1998,

Martínez, A., **Aproximación al deporte a través de los principios artísticos: creatividad, expresión y estética**, 1999,

Martínez, A. y Díaz, M.P., **Las actividades gimnásticas como recurso para el desarrollo de la creatividad motriz**, 2002,

Mendizábal, S. y Mendizábal, I., **Iniciación a la Gimnasia Rítmica I**, 1985,

Quintana, A., **Ritmo Y Educación Física**, 1997,

Sierra, E., **Actividades Gimnásticas: Gimnasia Rítmica Deportiva**, 1993,

Sánchez, D., **Bases para la enseñanza del Aeróbic**, 1999,

Vernetta, M.; López, J. y Panadero, F., **Unidades Didácticas para secundaria XI. Aprendizaje de las habilidades gimnásticas. Una propuesta a través de minicircuitos**, 2000,

Vernetta, M.; López, J. y Panadero, F., **El Acrosport en la escuela**, 2001,

Vernetta, M.; Gutiérrez, A. y López, J., **El Aeróbic Deportivo en la Educación Física. Iniciación a través del juego**, 2003,

Viciano, V. y Arteaga, M., **Las actividades coreográficas en la escuela. Barcelona. Ed. Inde.**, 1997,

MANONI, A., **Biomecánica e divisione strutturale della ginnasia artistica**, Ed. Società Stampa Sportiva. Roma, 1993

SÁNCHEZ BANUELOS, F., **Bases para una didáctica de la Educación Física**, Ed. Gymnos. Madrid, 1989

SMLEUSKIY y GASVERDOUSKIY, **tratado General de Gimnasia Artística Deportiva**, Ed. Paidotribo. Barcelona, 1993

STILL, C., **Manual de gimnasia artística femenina**, Ed. Paidotribo. Barcelona, 1993

AGUADO JODAR, J., **Eficacia y técnica deportiva**, Ed. Inde. Barcelona, 1993

AGOSTI, L., **Gimnasia Educativa**, Ed. Edisa S.A. Madrid, 1974

ANDERSON, B., **Stretching**, Ed. Integral. Barcelona, 1984

BÄUMLER y SCHNEIDER, **Biomecánica deportiva**, Ed. Martínez Roca. Barcelona, 1989

BOURGEOIS, M., **Didáctica de la Gimnasia**, Ed. Biblioteca Nueva. Madrid, 1999

BRIDOUX, A., **Gymnastique Sportive. Son enseignement en milieu scolaire**, Ed. Amphora. Paris, 1991

CARRASCO, R., **Cahiers techniques de l'entraîneur**, Ed. Vigot. París, 1981

CARTONI, A. C. y PUTZU, D., **Ginnastica Artistica Femminile**, Ed. Ermes. Milan, 1990

GINES SIU, J., **Cama elástica**, Ed. Alhambra, 1987

HINAUL, K., **Introducción a la biomecánica**, Ed. Jims. Barcelona, 1982

LANGLADE, A y REY de L., N., **Teoría general de la gimnasia**, Ed.: Stadium. Buenos Aires, 1986

LEGUET, J., **acciones motrices en gymnastique sportive**, Ed. Vigot. Paris, 1985

LLOYD R., **Manual de entrenamiento de gimnasia deportiva**, Ed. Paidotribo, Barcelona, 1993

LÓPEZ BEDOYA, J., VERNETTA, M. Y MORENILLA, L., **Indicadores para la detección de talentos deportivos**, MEC/CSD. Madrid, 1995

MOSSTON, M. y ASHWORTH, S., **La Enseñanza de la Educación Física**, Ed.: Hispano Europea. Barcelona, 1993

MONTICELI, M., **El mini trampolín elástico en gimnasia artística**, Ed. Società Stampa Sportiva. Roma, 1984

PILA TELEÑA, A., **Educación Físico Deportiva, enseñanza-aprendizaje**, Ed. Pila Teleña. Madrid, 1983

SPNING y otros., **Stretching**, Ed. Hispano Europea, 1992

SÖLVEBORN, Even-A., **Stretching**, Ed. Martínez Roca. Barcelona, 1989

UKRAN, M.L., **Gimnasia Deportiva**, Ed. Acríbia, Zaragoza, 1978

Sáez, P. y Gutiérrez, A., **La génesis de las rotaciones gimnásticas I**, VI,12(4-11), 2007

Sáez, P. y Gutiérrez, A., **La génesis de las rotaciones gimnásticas II. Rotaciones generadas en vuelo**, VII,13(52-62), 2008

Fernández Rodríguez, R., **Efecto comparativo de diferentes minicircuitos en el aprendizaje de habilidades gimnásticas aeróbicas**, 2012

Abeal Filgueira, R., **Influencia del feedback audiovisual en la autoevaluación de la gimnasia acrobática en el ámbito escolar**, 2015

Recomendaciones

Materias que se recomienda cursar simultaneamente

Expresión corporal e danza/P02G050V01402