

EDUCACIÓN FÍSICA

MATERIAL TEÓRICO PARA TODOS LOS AÑOS (De 1° a 5° varones y mujeres)

¿Qué es la actividad física?

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Un ejemplo de actividad física es realizar caminatas, correr, andar en bicicleta, nadar, ejercicios localizados y jugar a los diferentes deportes como voleibol, básquetbol, fútbol, hockey entre otros. El deporte además de tener todos los beneficios de una actividad física nos permite divertirnos y recrearnos, hacer amigos, jugar y disfrutar.

Beneficios de la actividad física: La actividad física es altamente beneficiosa para la salud física y mental de las personas, mejora el estado físico general: huesos, músculos, articulaciones, sistema circulatorio y respiratorio, y también mejora la autoestima, las relaciones interpersonales y la relación del individuo con el medio que lo rodea.

- ✓ Mejora el estado de los músculos, huesos y articulaciones evitando lesiones.
- ✓ Proporciona mayor fuerza, flexibilidad y tono muscular.
- ✓ Logra una respiración más eficiente.
- ✓ Mejora la actividad del sistema nervioso logrando mejores reflejos y coordinación
- ✓ Mejora la salud del corazón.
- ✓ Ayuda a revertir problemas posturales.
- ✓ Produce sensación de bienestar, ayuda a hacer amigos y relacionarse con los demás.
- ✓ Contribuye a regular el peso corporal, evitar su aumento excesivo y la obesidad.
- ✓ Favorece el metabolismo de las grasas y carbohidratos.
- ✓ Mejora las defensas del cuerpo contra las infecciones.
- ✓ Disminuye la ansiedad y la depresión.
- ✓ Previene y alivia trastornos de la vejez, tales como la pérdida de movilidad y dolores articulares

Consejos a tener en cuenta para realizar una actividad física:

La práctica física y la salud van íntimamente relacionadas siempre y cuando sea realizada correctamente, para eso recomendamos seguir estos consejos:

- 1) Asegúrate que no tienes problemas físicos o enfermedad que te impida realizar actividad física (certificado médico).
- 2) Es importante mantener una alimentación variada, balanceada y equilibrada. Incluir frutas frescas de estación, verduras, cereales, lácteos, huevos y legumbres. Luego de comer, se sugiere esperar más de una hora antes de comenzar a realizar una actividad física.
- 3) La hidratación es sumamente importante. Se debe beber agua antes de comenzar a ejercitar, durante la actividad y al finalizar la misma, para reponer el líquido perdido. No se debe esperar a tener sed para tomar líquido, ya que es el primer síntoma de la deshidratación.
- 4) Usar ropa adecuada, cómoda y transpirable y utilizar zapatillas deportivas. (evita lesiones e incomodidad). Evitar las ropas muy abrigadas, en lo posible, proteger la cabeza con un gorro durante el día de intenso calor.
- 5) Realizar siempre una entrada en calor antes de un ejercicio intenso (evita lesiones).
- 6) Luego de la actividad física realizar elongaciones (evita lesiones y calambres).

7) Ducharse después del ejercicio físico (cuida la higiene personal y da bienestar).

La importancia de la Entrada en Calor

Empezar con una Entrada en Calor: Es una etapa previa al ejercicio que tiene gran importancia. Prepara al organismo para la actividad posterior de mayor intensidad, aumenta la temperatura corporal y la circulación sanguínea a todo el cuerpo, aumenta la frecuencia respiratoria y cardíaca y prepara psicológicamente para comenzar con un esfuerzo mayor.

Una buena entrada en calor evita lesiones como: calambres, esguinces, contracturas, desgarros o problemas cardíacos.

La entrada en calor debe ser de baja intensidad y progresiva donde pueden usarse movimientos globales de brazos y piernas, trote suave, rotación de las articulaciones, caminatas y pequeños estiramientos.

- previene lesiones.
- previene futuros problemas cardíacos que provienen de una ejercitación física violenta y repentina.
- aumenta la temperatura corporal y esto optimizarán el rendimiento.
- disminuye el riesgo de lesiones.
- aumenta el caudal sanguíneo muscular y con ello el aporte de oxígeno.
- aumenta el líquido sinovial y amortigua el trabajo de las articulaciones

La importancia de la Elongación

Luego de una actividad física donde se produce trabajo muscular es necesario estirar los músculos para evitar dolores o contracturas posteriores y también para dejar al cuerpo en óptimas condiciones para realizar la próxima actividad. Un trabajo frecuente de estiramiento ayuda a lograr mayor elasticidad en los músculos y por lo tanto menos lesiones y más salud corporal ayudando a aliviar al músculo de la tensión soportada, reducen la probabilidad de lesiones, y el endurecimiento muscular.

LAS CAPACIDADES MOTORAS

Los seres humanos poseemos varias capacidades que nos permiten desarrollar una particular forma de vida, realizar múltiples acciones con el cuerpo. La posibilidad de movernos depende de las capacidades o cualidades motoras que actúan en conjunto cada vez que se realiza un movimiento.

Estas son: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad. La fuerza para poder impulsarte o lanzar una pelota, la velocidad para correr muy rápido, la flexibilidad para estirarte o mover los brazos con amplitud y la resistencia que te permite jugar todo el partido sin cansarte demasiado.

Resistencia: capacidad física que le permite a una persona, soportar y aguantar el esfuerzo físico durante el mayor tiempo posible. Es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares. También podemos decir que la resistencia nos permite realizar un trabajo físico determinado (jugar al fútbol, básquet, natación etc.) manteniendo el grado de eficacia y calidad. Por ejemplo poder, a pesar del cansancio, lograr un buen tiro al aro en básquet o realizar correctamente un saque en volei.

Fuerza: es la capacidad que le permite a la persona crear una tensión muscular ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar.. Cuanta más tensión sea capaz de crear mayor será su fuerza para levantar un peso, pegar fuerte, lanzar fuerte. Por ejemplo poder realizar un saque de arriba en volei y que llegue sin problemas a la cancha contraria.

Flexibilidad: Nuestro cuerpo tiende a ser flexible, se dobla y muchas de sus partes se pueden movilizar desde las articulaciones, esto se llama movilidad. También pueden estirarse los músculos, esto se llama elongación. La movilidad y la elongación conforman la flexibilidad total del cuerpo.

Podemos definir a la flexibilidad como la amplitud de movimiento de una articulación. La flexibilidad varía de acuerdo al sexo ya que las mujeres son generalmente más flexibles que los hombres, también varía de acuerdo a la edad los niños son más flexibles, en la adolescencia se estabiliza para luego disminuir gradualmente hasta la vejez.

Velocidad: es la capacidad de efectuar una acción determinada en el mínimo tiempo posible. Por ejemplo realizar una carrera de 100 metros, realizar un gesto deportivo en forma veloz como un remate de vóley o un giro o regate y tiro al arco en fútbol

Actividad física y funcionamiento del cuerpo humano:

Cuando hacemos ejercicio el cuerpo aumenta el suministro de oxígeno y energía a los músculos. Esto se realiza por dos vías: los pulmones trabajan más, tomando oxígeno para verterlo en la sangre, el corazón late más rápido bombeando más sangre a los músculos, mediante el metabolismo de grasas o carbohidratos se libera más energía permitiéndoles a trabajar a los músculos y dándole más fuerza.

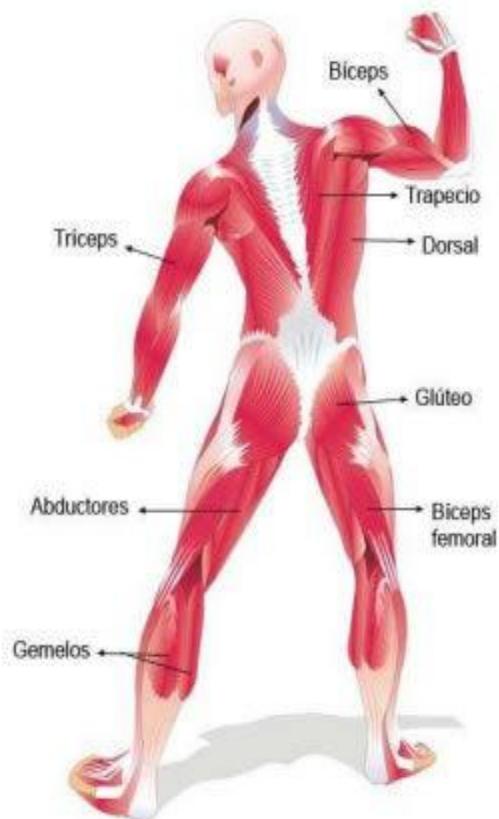
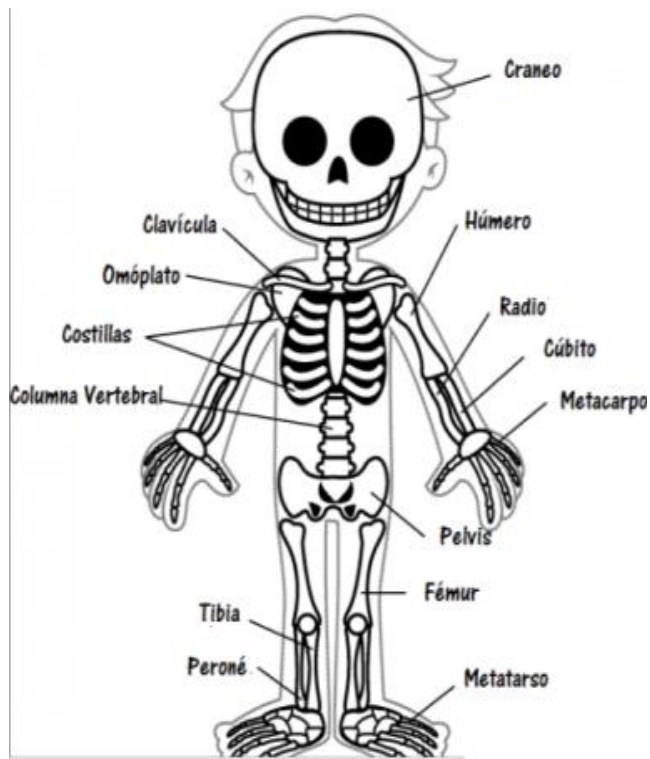
Cuando los músculos reciben impulsos nerviosos se contraen y ponen en movimiento las distintas partes del cuerpo y gracias a las inserciones que tienen en los huesos cada músculo provoca un movimiento de alguna parte del cuerpo.

CUERPO HUMANO-ESTRUCTURA

Huesos: el esqueleto es un armazón sólido que forma la estructura del cuerpo y sirve de sostén y protección de partes vitales como cerebro y corazón. Está constituido por piezas óseas denominadas huesos que en el cuerpo humano suman un total de 207 de los cuales estudiaremos los más importantes.

Articulaciones: es el conjunto de partes duras y blandas por medio de las cuales se unen dos o más huesos próximos. Permiten el movimiento de flexión, extensión, rotación, separación y aproximación de los miembros superiores e inferiores y de los segmentos corporales.

Músculos: La función de la musculatura es muy variada: desde correr, saltar, sonreír, inspirar hasta impulsar sangre a todo el cuerpo o expulsar el feto del vientre materno en el parto. Los músculos se insertan por medio de tendones en los huesos y mediante su contracción y relajación permiten el movimiento de las diferentes partes del cuerpo. En el cuerpo humano hay más de 500 músculos, pero aquí desarrollaremos los grandes grupos musculares.



DEPORTE: FÚTBOL

Reglas básicas

El fútbol es un deporte en el cual se enfrentan dos equipos, los cuales están formados por once jugadores cada uno. Se juega utilizando un balón, y el objetivo es introducirlo en la portería del rival. A esta acción se le denomina marcar un gol.

Cada equipo está compuesto por el arquero, los defensas, los centrocampistas y los delanteros. Los jugadores tienen que desplazar la pelota por todo el campo haciendo uso de cualquier parte del cuerpo, a excepción de los brazos y de las manos, aunque casi siempre se utilizan los pies. El único que puede tocar el balón con sus manos es el arquero, siempre que se encuentre dentro de su área.

1. El terreno de juego

El terreno de juego debe tener forma rectangular y puede ser de césped artificial o natural. Este se divide en dos mitades marcadas por líneas, las cuales delimitan cada zona. Las dimensiones del terreno de juego son: de 90 a 120 metros de largo, y de 45 a 60 metros de ancho.

Las líneas situadas a lo largo del terreno de juego se llaman líneas laterales o de banda, y las que se sitúan a lo ancho se denominan líneas de meta o finales. En el centro de las líneas de meta se encuentran las áreas penales, las áreas de meta y las porterías. Las áreas penales y las áreas de meta se distancian de los postes verticales que forman la portería y se adentran hacia el campo 16,5 y 5,5 metros, respectivamente.

En el centro del rectángulo que forma el área penal se ubica el punto de penalti, situado a una distancia de 11 metros de la portería. Esta está formada por dos postes verticales, los cuales distan el uno del otro 7,32 metros, con una altura de 2,44 metros cada uno. El poste horizontal que los une por la parte superior se llama larguero o travesaño.

2. El balón

Este debe ser esférico, de cuero o de un material similar, y con una circunferencia que puede variar entre los 70 y los 68 centímetros.

Al comienzo del encuentro debe pesar entre 410 y 450 gramos, y su presión tiene que estar entre los 0,6 y los 1,1 atm.

3. El número de jugadores

Como se ha mencionado anteriormente, cada equipo consta de once jugadores titulares, uno de los cuales será el guardameta. El encuentro no comenzará o no continuará si uno de los equipos tiene un número de jugadores inferior a siete.

En los partidos oficiales, solo se permite que haya un máximo de seis suplentes en el banquillo y de cinco cambios. Un jugador sustituido nunca podrá volver a entrar. Además, cualquier jugador podrá sustituir al portero siempre que se lo comunique al árbitro.

4. **El equipamiento básico de los futbolistas**

Los jugadores deben utilizar una camiseta y pantalones cortos. En el caso de que lleven ropa debajo, el color de esta siempre debe ser igual al de la ropa principal.

Las canilleras tienen que ser de plástico o un material similar para proporcionar la protección adecuada. Estas siempre deben estar cubiertas por las medias, y si se utiliza cinta adhesiva para fijarlas, esta tendrá que ser del mismo color que las medias. Por lo tanto, las medias también son de uso obligatorio, al igual que las zapatillas deportivas.

Los equipos deben utilizar una vestimenta de distinto color para diferenciarse entre sí y de los árbitros. Los porteros además tienen que usar un color diferente al de la ropa de los jugadores.

5. **El árbitro**

El árbitro o colegiado será el encargado de hacer que se cumplan las reglas de fútbol durante el partido. Además, su competencia comienza desde que entra en el recinto hasta que lo abandona. Sus decisiones son definitivas, siendo el único que podrá modificarlas siempre antes de que se reanude el juego.

Entre las funciones del colegiado se encuentran las siguientes: convalidar los goles, señalar las faltas, y en el caso de que estas fueran graves, puede amonestar al jugador mostrándole una tarjeta amarilla o expulsarlo sacándole la tarjeta roja.

6. **Los árbitros asistentes y el cuarto árbitro**

Durante el transcurso de un partido, el colegiado podrá contar con la ayuda de dos árbitros asistentes, los cuales indicarán los saques de banda, los saques de esquina y los fuera de juego, entre otras funciones. Además, ayudarán al árbitro principal en caso de duda o si este no ha visto una infracción. También debe haber un cuarto árbitro, el cual reemplazará a alguno de sus compañeros en caso de lesión, además de ayudar al árbitro principal. El cuarto árbitro solo es obligatorio en los partidos internacionales y en los de primera y segunda división.

7. **La duración del partido**

Un partido de fútbol consta de un primer tiempo de cuarenta y cinco minutos, un descanso de quince y un segundo tiempo de otros cuarenta y cinco minutos. El árbitro además podrá añadir un tiempo de descuento si lo cree necesario para cubrir el tiempo perdido por los cambios, las sanciones o las expulsiones de los jugadores.

8. **El inicio y la reanudación del juego**

Al comienzo del encuentro se realiza el saque de salida, situándose el balón en la mitad del terreno de juego. Este saque también se lleva a cabo cuando se reanuda el juego tras haber marcado un gol, al comienzo de la segunda parte y al inicio de cada tiempo suplementario si lo hubiese.

Desde un saque de salida se puede anotar directamente un gol. Para determinar qué equipo realiza dicho saque, al inicio del partido se lanza una moneda al aire. El equipo que no haya acertado será el que lo lleve a cabo, ya que el que haya salido favorecido decidirá en qué mitad del campo prefiere comenzar el partido.

9. **El balón en juego o fuera de juego**

El balón está en juego siempre que se encuentre dentro del campo o el árbitro no señale falta. El balón no está en juego si cruza completamente una línea de banda o de meta, o si el colegiado interrumpe el encuentro.

10. **El gol marcado**

Se considera gol cuando el esférico atraviesa en su totalidad la línea de meta, siempre que el equipo que lo marque no haya cometido una infracción previa. Habrá ganado el equipo que más goles haya marcado al finalizar el encuentro. En caso de empate, y siempre que sea necesario proclamar un vencedor, solo se podrá determinar a través de tres procedimientos: la prórroga, los penaltis y la regla de goles marcados como visitante, hasta que haya un equipo con más goles que el otro.

11. **El fuera de juego**

Si un futbolista está más cerca de la línea de meta que la pelota y el último rival, excluyendo al guardameta, se encuentra en posición de fuera de juego, por lo que el árbitro señalará libre indirecto a favor del equipo contrario. El fuera de juego nunca se produce si el jugador se encuentra en su mitad del campo.

12. **Las faltas y las incorrecciones**

El colegiado concederá tiros libres para aquellas faltas que se produzcan fuera del área penal, si estas tienen lugar dentro señalará penalti. Dependiendo de la gravedad de la infracción, queda a criterio del árbitro sacar tarjeta amarilla al jugador para amonestarlo o tarjeta roja para expulsarlo. Dos tarjetas amarillas durante el mismo partido y al mismo futbolista implican la expulsión.

13. **Los tiros libres**

Los tiros libres pueden ser directos o indirectos. Se puede marcar un gol directamente de un tiro libre directo. En cambio, en un tiro libre indirecto, el balón debe ser tocado como mínimo dos veces por diferentes jugadores antes de cruzar la línea de meta. Si solo se toca una vez antes de lanzar a portería, el árbitro indicará saque de meta a favor del equipo contrario.

14. **El tiro penal**

Se considera penalti cuando un jugador comete una falta dentro de su área penal estando el balón en juego. El punto de penalti se sitúa a una distancia de 11 metros de la línea de meta.

15. **El saque de banda**

Se trata de la manera mediante la cual se reanuda el juego después de que el balón haya atravesado completamente la línea de banda. Se concede al equipo contrario al del jugador que haya tocado el balón justo

antes de que este saliese. Siempre debe realizarse con las manos y no se puede marcar un gol directamente de un saque de banda.

16. **El saque de meta**

Es el modo de reanudar el juego después de que el esférico haya atravesado la línea de meta en su totalidad, excluyendo la portería, tras tocar a un futbolista del equipo atacante. Se puede anotar un gol directamente de un saque de meta.

17. **El saque de esquina o córner**

El colegiado señalará saque de esquina cuando la pelota atraviere completamente la línea de meta, excluyendo la portería, después de haber tocado a un jugador del equipo defensor. Se puede marcar un gol directamente de un saque de esquina.

18. **Cesión al portero**

Está prohibido ceder el balón intencionadamente de un jugador al portero con el pie y que el guardameta lo coja con las manos. Sí que se permite pasar el balón al portero con cualquier otra parte que no sea el pie, por ejemplo, cabeza, hombro, pecho o sin intención por ejemplo por un rebote que golpe el balón y el portero coja el balón con las manos.

DEPORTE: VOLEIBOL

Es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. Gana aquel equipo que primero anote los 25 puntos a su favor. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques (3 toques máximos por equipo) para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo (último recurso). Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

Por lo tanto, el objetivo del voleibol es lograr anotar puntos con los pases de pelota hacia el campo adversario, cosa que tratará de impedir el equipo contrario a través de jugadas defensivas como toques, ataques o bloqueos.

TECNICAS DEL VOLEIBOL

Las normas reglamentarias de este deporte obligan al jugador a golpear la pelota sin posibilidad de agarrarla. Esto puede resultar complicado al principio hasta que el jugador se acostumbra.

Los gestos técnicos o fundamentos son:

Pase (o golpe): es el gesto técnico fundamental. La correcta ejecución de los pases posibilita el buen desarrollo de juego. Una mala recepción de abajo imposibilita crear una jugada de ataque, de la misma manera luego de un defectuoso pase de arriba es muy difícil hacer un remate.

Golpe de abajo (o pase de arriba): es el otro golpe básico para realizar un pase enviando la pelota a otro jugador. Se golpea la pelota con la yema de los dedos, colocando las manos en forma de canasta sobre la frente, los

brazos deben flexionarse antes del golpe y estirarse en el momento de golpear. Las rodillas también se flexionan para realizar el gesto.

Saque basico: Es el golpe que se le da a la pelota para iniciar el juego. El saque está considerado como un golpe de ataque. Se golpea a la pelota con la palma de la mano. Pegar con el puño o la muñeca es un error ya que no siempre se podrá dirigir la pelota hacia donde se desea. Se lleva el brazo que pega hacia atrás y firmemente se dirige hacia adelante, la otra mano sostiene la pelota hasta el momento del impacto. Como en todos los gestos se acompaña con la flexión y la extensión de las rodillas.

REGLAMENTO DEL JUEGO

LA CANCHA:

Es un rectángulo de 18 x 9mts. Líneas laterales y líneas de fondo. Línea del medio que divide al rectángulo en 2 campos de 9 x 9m.

RED

La red se sitúa sobre la línea del centro que subdivide la pista. Sin embargo, en la categoría masculina la red debe tener una altura de 2,43 metros y la categoría femenina 2,24 metros.

LAS LINEAS DE LA CANCHA:

Las líneas de 18m son las laterales. Las de 9m líneas finales, de fondo o líneas de saque. La línea que cae perpendicular a la red central o del medio (que divide el campo de juego en dos cuadrados de 9 x 9m)



LOS EQUIPOS:

Puede componerse con un máximo de 12 jugadores, 6 titulares y 6 suplentes. Uno de los jugadores es el capitán.

Siempre debe haber 6 jugadores en la cancha.

La formación inicial de los equipos indicara el orden de rotación de los jugadores en la cancha.

POSICION DE LOS JUGADORES:

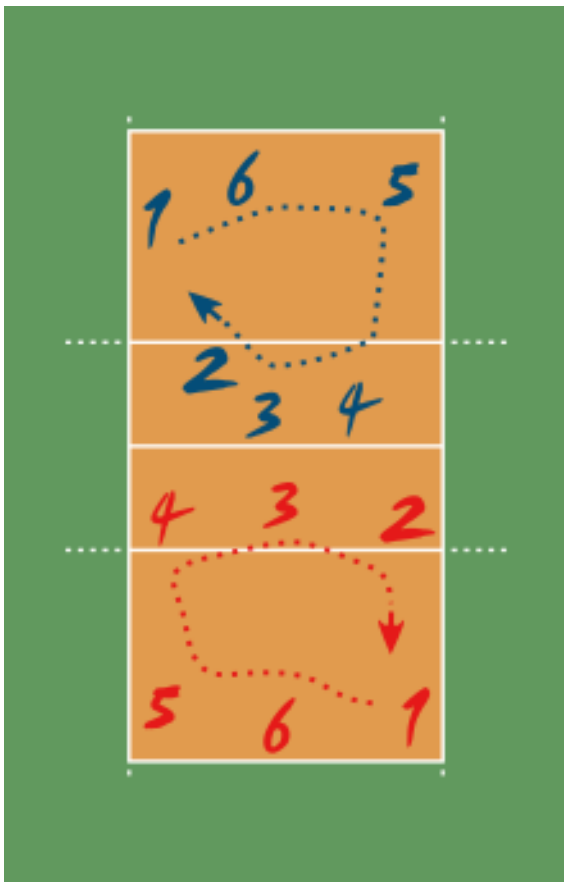
En el momento que la pelota es golpeada por el sacador, cada equipo debe estar ubicado dentro de su propio campo.

Los tres jugadores ubicados frente a la red son los delanteros y ocupan las posiciones 4 (delantero izquierdo), 3 (delantero centro), y 2 (delantero derecho).

Los otros tres jugadores son los zagueros y ocupan las posiciones 5 (zaguero izquierdo), 6 (zaguero centro), y 1 (zaguero derecho)

ROTACION:

Cuando el equipo receptor gana el derecho a saque, sus jugadores deben iniciar una rotación en dirección a las agujas del reloj. Por ejemplo: el jugador de la posición 2 se mueve a la 1 para realizar el saque, el de la 1 se va a la posición 6 y así sucesivamente.



SUSTITUCIONES O CAMBIOS:

Se permite un máximo de 6 sustituciones por set.

EL SAQUE:

La pelota debe ser golpeada con una mano o cualquier parte del brazo después de ser lanzada o soltada de la mano o las manos. El encargado de ejecutarlo es el que llega a la posición 1.

Si el jugador que saca pisa la línea final en el momento del golpear la pelota, el saque es malo.

El cambio de saque se produce cuando uno de los equipos pierde el punto; el equipo que gana el punto conserva el saque.

El equipo que recibe el saque no puede rematar o bloquear el saque.

LA PUNTUACION:

Se cuenta un punto por cada falta cometida.

Gana un set el primero que anota 25 puntos, con una ventaja mínima de 2 puntos. En caso de empate 24-24, el juego continúa hasta que alguno de los dos equipos alcance la diferencia de dos puntos (26-24; 27-25).

Gana el equipo que se adjudica 3 sets.

En caso de empate 2-2 (dos sets ganados para cada equipo), el set decisivo se juega a 15 puntos.

TOQUES POR EQUIPO:

Cada equipo tiene derecho a un máximo de 3 toques, con cualquier parte del cuerpo para regresar la pelota. Los toques incluyen también los contactos accidentales.

Un jugador no puede tocar la pelota dos veces en forma consecutiva.

El contacto con la pelota en un bloqueo no es considerado un toque.

Balón en juego: desde el momento del golpe del saque.

Balón fuera de juego: cuando una falta es sancionada por uno de los árbitros o cuando suena el silbato.

Balón dentro: cuando toca el piso de la cancha, incluyendo las líneas de delimitación.

Balón en la red: una pelota enviada a la red puede ser recuperada dentro de los 3 toques reglamentarios, excepto el saque.

UNA PELOTA ES CONSIDERADA “FUERA” CUANDO:

- La parte de la pelota que toca el suelo está completamente fuera de las líneas que delimitan la cancha.
- Toque asistido: un jugador se apoya en un compañero o en una estructura para alcanzar la pelota dentro del área de juego.
- Retención: un jugador retiene la pelota en un lugar de golpearla (llevada).

- Doble golpe: un jugador golpea la pelota dos veces en forma consecutiva o la pelota toca sucesivamente varias partes del cuerpo.

FALTAS EN EL JUEGO:

- A) Siempre que un equipo realiza una acción de juego contraria a las reglas, comete una falta de juego que será pitada por alguna de los árbitros.
- B) Si dos o más faltas son cometidas sucesivamente, solo se cuenta la primera de ellas.
- C) Si dos o más faltas son cometidas simultáneamente por dos adversarios, se declarará “doble falta” y se repite la jugada.
- D) Consecuencia de una falta: perdida de la jugada, el adversario del equipo que comete la falta gana con una de las siguientes consecuencias:
- Si el adversario realizo el saque, este marca n tanto y sigue sacando.
 - Si el adversario recibió el saque, este obtiene el derecho a saque, marca el punto y rotación.

PENETRACION DEBAJO DE LA RED:

Se puede siempre y cuando, no se interfiera en el juego del adversario. Se puede hacer con el/los pies o mano/s siempre que alguna parte de ellos este en contacto directo con la línea central.

Está prohibido tocar el campo adversario con cualquier otra parte del cuerpo.

CONTACTO CON LA RED: se considera falta.

DPTO. EDUCACIÓN FÍSICA

PROF. PIERONI, LEANDRO

PROF. MUSURUANA, YANINA

PROF. PERESON, SOLEDAD

PROF. BERON, HERNAN

PROF. AMIONE, JUAN MANUEL