

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Ultimate: Descubre el/la jugador/a que llevas dentro

Descripción

La presente SA pretende valorar el nivel que posee el alumnado para aplicar habilidades específicas de un deporte colectivo, de cooperación - oposición (vinculado con el criterio de evaluación número 2). Se fomentará la coevaluación entre el alumnado, así como la autoevaluación. A través de este deporte colectivo, el cual ya ha tenido experiencias previas en anteriores etapas educativas, tomará una especial relevancia la coordinación óculo manual, así como la toma de decisiones en situaciones lúdicas con especial relevancia de la competencia motriz del alumnado. En cuanto a la metodología nos basaremos en plantear problemas motores a resolver, verificando si el alumnado es capaz de ajustar sus acciones motrices a las acciones de juego lo que repercutirá en la adquisición de posteriores aprendizajes de diferentes deportes colectivos.

Datos técnicos

Autoría: Ricardo Fernández Beceiro

Centro educativo: ANAGA

Tipo de Situación de Aprendizaje: Tareas

Estudio: 1º Educación Secundaria Obligatoria (LOMCE)

Materias: Educación Física (EFI)

Identificación

Justificación: Estamos ante un deporte colectivo con mucho auge en el contexto social, cultural y deportivo en las islas Canarias y en especial en la isla de Tenerife. En la actualidad el Club GUAYOTA realiza numerosas actuaciones en la isla con el objeto de promocionar esta modalidad deportiva, la cual puede jugarse en la playa, en césped artificial, césped natural e indoor. Además, este club, asentado en la ULL está cosechando numerosos éxitos, lo que hace más atractiva y motivante la presente situación de aprendizaje, ya que conecta directamente con la realidad cercana del alumnado y con los éxitos deportivos de la isla.

Cabe reseñar que es un deporte colectivo de fácil implementación, ya que contamos con dos instalaciones deportivas en nuestro centro en la cual puede desarrollarse esta modalidad deportiva, así como un campo de fútbol anexo a 50 metros del centro, siendo excepcionales los recursos materiales de los que disponemos.

El ultimate, a través de juegos de lanzamiento y recepción del frisbee o disco volador, es un deporte que suele iniciarse en primaria, con lo que el alumnado ya habrá tenido cierto bagaje físico - motriz y socio- motriz, con lo que contaremos con experiencias previas de ciertas habilidades, quizás alguna ya adquiridas, en el proceso de enseñanza aprendizaje de nuestro alumnado.

El sentido del aprendizaje de la presente SA se justifica en la adquisición de habilidades específicas por parte del alumnado pase, lanzamiento - recepción, desplazamientos, fintas, ...) que le permitan adquirir con mayor facilidad posteriores aprendizajes. Los fundamentos pedagógicos y metodológicos que justifican la secuencia de actividades previstas, se basan en plantear una secuencia de tareas de orden de complejidad creciente y un amplio abanico de posibilidades que le permita al alumnado avanzar en su propio aprendizaje, para ello emplearemos al finalizar cada una de las secuencias de tareas, juegos y ejercicios en cada una de las sesiones, un JUEGO INTEGRADOR, el cual estará directamente vinculado con lo realizado en cada sesión. Este JUEGO INTEGRADOR lo emplearemos de feedback en la adquisición de las habilidades trabajadas en cada una de las sesiones de clase.

La presente SA estará vinculada con el PROYECTO DE CENTRO de DINAMIZACIÓN DEPORTIVA EN LOS RECREOS, donde el alumnado podrá participar para disfrutar de una ocupación sana de su tiempo libre, fomentando unos hábitos de vida deportiva, recreativa y saludable.

Finalmente subrayar que a nivel de aprendizaje motor, la coordinación óculo manual y las diferentes habilidades requeridas para disfrutar de este deporte son fácilmente transferibles a la adquisición de aprendizajes posteriores de otros deportes como el baloncesto, balonmano, voleibol, bádminton y otros deportes alternativos como el balonkorf, los cuales se recogen en la programación didáctica de cursos venideros.

Fundamentación curricular

Criterios de evaluación para Educación Física

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Ultimate: Descubre el/la jugador/a que llevas dentro

Código	Descripción
SEFI01C02	<p>Aplicar las habilidades motrices a la resolución de distintos problemas motores en distintos entornos y en situaciones motrices individuales y colectivas, aceptando el nivel alcanzado y utilizando los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo y la motricidad, con especial atención a las prácticas motrices, rítmicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.</p> <p>Mediante este criterio, se valorará si el alumnado es capaz de aplicar las habilidades específicas a un deporte individual o colectivo o a un juego motor como factor cualitativo del mecanismo de ejecución. Además, se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, si acepta dicho nivel alcanzado con autoexigencia y si es capaz de resolver los problemas motores planteados. Se trata de verificar si el alumnado es capaz de regular y ajustar sus acciones motrices para lograr una toma de decisiones que le permitan desenvolverse con cierta eficacia y eficiencia en las distintas situaciones motrices. También se pretende evaluar la capacidad del alumnado para comunicar individual y colectivamente un mensaje a las demás personas, escogiendo alguna de las técnicas de expresión corporal trabajadas. Se analizará la capacidad creativa, así como la adecuación y la puesta en práctica de la técnica expresiva escogida. También se podrán valorar todos aquellos aspectos relacionados con el trabajo en equipo para la preparación de la actividad final. Asimismo, se trata de que el alumnado practique y valore los juegos, deportes y bailes tradicionales canarios como parte de su patrimonio cultural. Asimismo, se constatará si el alumnado identifica el significado de las señales necesarias para completar un recorrido y, a partir de su lectura, seguir las para realizarlo en el orden establecido. También se valorará la capacidad de desenvolverse y actuar respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.</p>
Competencias del criterio SEFI01C02	Comunicación lingüística (A), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (B), Aprender a aprender (D), Competencias sociales y cívicas (E), Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (F), Conciencia y expresiones culturales (G).
SEFI01C04	<p>Mostrar tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices y artístico-expresivas, aceptando las reglas y normas establecidas, considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo y valorándolas como formas de recreación y de ocupación saludable del tiempo libre.</p> <p>Se trata de constatar con este criterio si el alumnado concibe el juego y el deporte como modelos recreativos con los que organizar el tiempo libre. Se comprobará si concibe estas actividades como parte integrante del tiempo de ocio activo y las emplea en prácticas libres. También si adopta una actitud crítica ante los aspectos que rodean el espectáculo deportivo: el consumo de atuendos o las manifestaciones agresivas. Este criterio trata de comprobar si el alumnado, por encima del resultado de su actuación individual y de equipo, tiene una actitud de tolerancia basada en el conocimiento de sus propias posibilidades y limitaciones, así como las de las otras personas. Igualmente, se trata de comprobar la aceptación de las reglas y normas como principios reguladores y la actuación personal basada en la solidaridad, el juego limpio y la ayuda mutua, considerando la competición como una dificultad favorecedora de la superación personal y del grupo y no como una actitud hacia los demás.</p>
Competencias del criterio SEFI01C04	Comunicación lingüística (A), Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (B), Aprender a aprender (D), Competencias sociales y cívicas (E).

Fundamentación metodológica/concreción

Modelos de Enseñanza: E. Direc.

Fundamentos metodológicos: Partiremos de un enfoque constructivista (Contreras, 1998), partiendo de las ideas previas, a través de una primera sesión de diagnóstico, donde detectaremos el nivel inicial del alumnado, tanto en su adquisición de habilidades básicas y específicas, como a nivel conceptual de terminología vinculada con el deporte colectivo sujeto a aprendizaje.

Durante el desarrollo de los juegos, el alumnado adopta un papel activo, implicándose cognoscitivamente en los juegos y tareas propuestas, enseñándole a favorecer una correcta toma de decisiones, permitiéndole en todo momento trabajar según su ritmo individual de adquisición de competencias motrices.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Ultimate: Descubre el/la jugador/a que llevas dentro

El trabajo es compartido y socializado. La actuación del profesor/a es de guía y orientador en todo el proceso de aprendizaje, adoptando una actitud de observador y motivador para que el alumnado vaya mejorando en su control y ajuste motor.

Durante el desarrollo de las diferentes sesiones, el alumnado tendrá que agruparse de forma heterogénea y variada, pasando a darle más estabilidad a la formación mixta de los grupos, cuando desarrollemos situaciones de 3 contra 3, de 5 contra 5.

Se valorará en todo momento, el grado de mejora respecto a nivel de partida, lo importante en esta situación de aprendizaje no es "ganar partidos" sino hacer jugar al equipo y formar parte activa del mismo, de ahí que en la ficha de evaluación se recogen las acciones que serán sujetas a evaluar, tanto las acciones que suman puntuación como las acciones que restan.

Secuencia de actividades:

ACTIVIDAD 1: Sesión de diagnóstico de las habilidades técnicas del alumnado relacionadas con el ULTIMATE: evaluación inicial						
Nos encontramos ante la sesión de diagnóstico, de evaluación inicial, es decir, detectar el nivel inicial del alumnado en cuanto a sus habilidades básicas y específicas. Para ello estableceremos una serie de tareas abiertas, en forma de juegos de desplazamientos, de pases, recepciones y lanzamientos para detectar el nivel del alumnado. También realizaremos una sesión de KAHOOT, elaborada por el/la profesor/a acerca de aspectos básicos relacionados con el ULTIMATE: normas básicas, tipos de pases, ... así como conocimientos que rodean al mundo de este deporte colectivo sujeto a aprendizaje.						
Instrumentos de Evaluación/Productos.						
	Criterios de evaluación.	Estándares de aprendizaje evaluable	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación
1.- Cuestionario						
<i><< Sin vinculación con criterios de evaluación >></i>						
2.- Práctica motriz						
<i><< Sin vinculación con criterios de evaluación >></i>						
Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios	Acti. Extra Escolares	Observaciones.	
Gr. Heterogéneos	1	1 frisbee por parejas, (15 frisbee de colores y texturas diferentes) de colores, petos de colores. Cañón, ordenador, y dispositivos móviles que estarán conectados a la wifi del pabellón.	Cancha polideportiva descubierta			
ACTIVIDAD 2: INICIACIÓN AL PASE Y RECEPCIÓN: JUEGOS DE TÉCNICA Y JUEGO INTEGRADOR						

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Ultimate: Descubre el/la jugador/a que llevas dentro

Tras realizar un calentamiento general de forma autónoma por parte del alumnado, el/la profesor/a tomará la iniciativa para llevar a cabo un calentamiento específico de ULTIMATE. El objetivo es que durante las 2-3 primeras sesiones se ofrecerá las herramientas y experiencias motrices suficientes para que el alumnado en posteriores sesiones vaya realizando de forma autónoma y en pequeños grupos (de 5-6 mixtos) el calentamiento específico.

En esta segunda sesión nos centraremos en trabajar el elemento técnico fundamental en esta modalidad deportiva: EL PASE, el cual lo presentaremos al alumnado, como el ELEMENTO CLAVE QUE NOS PERMITIRÁ COMUNICARNOS CON EL/LA COMPAÑERO/A. En las últimas tareas de esta sesión también iniciaremos al alumnado a diferentes técnicas de recepción, otro elemento técnico que permitirá incrementar su seguridad en el juego y favorecerá que el alumnado pueda desplazarse y avanzar por el terreno de juego.

Emplearemos tareas y juegos variando los agrupamientos entre el alumnado: parejas, tríos, grupos de 4-5 alumnos/as.

Las tareas estarán relacionadas con el aprendizaje de diferentes tipos de pases:

* JUEGO DE LAS 4 ESQUINAS con un jugador en el centro.

* JUEGOS DE PASE E IR A DEFENDER EN FILAS.

* JUEGOS DE EXPLORACIÓN DE DIFERENTES TIPOS DE PASES SALIENDO DESDE MEDIO CAMPO INTENTANDO LLEGAR A UNA ZONA PREDETERMINADA.

* JUEGOS DE 10 PASES Y SUS VARIANTES entre 2 equipos o 3 equipos, variando las dimensiones del espacio de juego: JUEGO INTEGRADOR.

* DESPLAZAMIENTOS POR DIFERENTES ESTACIONES VARIANDO LAS FORMAS DE PASE: Forehand, backhand, hammer, pase por detrás de la espalda,...

Instrumentos de Evaluación/Productos.

Criterios de evaluación.	Estándares de aprendizaje evaluable	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación
--------------------------	-------------------------------------	------------	--------------	------------------------	----------------------------

1.- Práctica motriz

<< Sin vinculación con criterios de evaluación >>

Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios	Acti. Extra Escolares	Observaciones.
Gran grupo Gr. Heterogéneos	1	Frisbee de colores y tamaños diferentes, conos de colores y petos de colores.	Cancha exterior polideportiva		

ACTIVIDAD 3: PERFECCIONAMIENTO DEL PASE - LANZAMIENTO Y CONTINUACIÓN DE LA RECEPCIÓN: JUEGOS DE TÉCNICA Y JUEGO INTEGRADOR

En esta tercera sesión nos centraremos en trabajar otro de los elementos técnicos fundamentales en esta modalidad deportiva: EL PASE - LANZAMIENTO.

Reseñar que las habilidades aprendidas a través del pase y recepción nos ayudarán en el aprendizaje y desarrollo de esta habilidad de lanzamiento, sobre todo en la adaptación del frisbee a las manos del alumnado.

Tras realizar el calentamiento general y específico, comenzaremos la sesión realizando algunos de los últimos juegos de pase y recepción de la anterior sesión, con el objetivo de repasar lo ya aprendido y detectar si ha habido dificultades en la adquisición de las habilidades trabajadas en la anterior sesión.

Emplearemos tareas y juegos variando los agrupamientos entre el alumnado: parejas, tríos, grupos de 4-5 alumnos/as.

Las tareas estarán relacionadas con el aprendizaje y perfeccionamiento de diferentes tipos de PASES- LANZAMIENTOS - RECEPCIONES:

* Realizar tareas donde se integre el desplazamiento, con el pase y la recepción.

* JUEGOS DE CHINCHETAS DE COLORES: se distribuirán conos de colores por la mitad de cada campo y el juego consistirá en que el alumnado partiendo de una zona delimitada, se desplazará hacia un cono de color, y desde el cono elegido realizará un lanzamiento hacia una portería la cual tiene una tela con numerosos círculos de puntuación, cuando golpee en un círculo de puntuación el alumnado gritará los puntos obtenidos y recogerá el cono de color donde se ha parado y lo llevará a su zona delimitada. El objetivo del juego es recoger todos los conos de colores del campo de juego. Recordar que para ello deberán golpear con el frisbee un círculo de la tela de la portería desde el lugar del cono.

* JUEGO DE LA VUELTA AL MUNDO con frisbee y lanzando hacia la portería que está cubierta por una tela con círculos pintados en ella.

* JUEGO DEL 21: lanzamiento a portería con globos de puntuación colgando, donde cada globo tendrá una serie de puntos.

* JUEGOS DE 10 PASES Y SUS VARIANTES entre 2 equipos o 3 equipos, variando las dimensiones del espacio de juego.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Ultimate: Descubre el/la jugador/a que llevas dentro

Instrumentos de Evaluación/Productos.						
	Criterios de evaluación.	Estándares de aprendizaje evaluable	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación
1.- Práctica motriz						
<i><< Sin vinculación con criterios de evaluación >></i>						
Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios	Acti. Extra Escolares	Observaciones.	
Gran grupo Gr. Heterogéneos	1	1 frisbee por alumno/a , conos de colores y telas de 3x2 metros con círculos de puntuación pintados, globos de colores.	Cancha exterior polideportiva			

ACTIVIDAD 4: INICIACIÓN A LA TÉCNICA DE PIVOTEAR Y CONTINUACIÓN DEL PASE - RECEPCIÓN Y LANZAMIENTO : JUEGOS DE TÉCNICA Y JUEGO INTEGRADOR

En esta cuarta sesión nos centraremos en trabajar otro de los elementos técnico fundamentales en este modalidad deportiva: EL PIVOTE
 Reseñar que las habilidades aprendidas a través del PASE - RECEPCIÓN nos ayudarán en el aprendizaje y desarrollo de esta habilidad sobre todo en la adaptación del frisbee a las manos del alumnado y en el desplazamiento con pase combinando y variando trayectorias.
 Tras realizar el calentamiento general y específico, comenzaremos la sesión realizando algunos de los últimos juegos de pase y recepción de anteriores sesiones, con el objetivo de repasar lo ya aprendido y detectar si ha habido dificultades en la adquisición de las habilidades trabajadas.
 Emplearemos tareas y juegos variando los agrupamientos entre el alumnado: parejas, tríos, grupos de 4-5 alumnos/as.
 Las tareas a realizar girarán en torno a variar los desplazamientos y el tipo de pase con el objeto de superar a través del pivote y la finta (cambio de trayectoria de los desplazamientos) al compañero/a.
 La finta - pivote es un movimiento de engaño que confunde al defensa haciéndolo perder su efectividad. Las fintas - pivotes pueden hacerse con pies, manos, brazos, hombros. De ahí que en la presente sesión realicemos tareas enfocadas al movimiento de los pies (pivotar) con frisbee en situaciones de 1 contra 1 y 2 contra 2 finalizando con lanzamiento, teniendo que emplear diferentes tipos de fintas - pivotes previamente señaladas por el/la docente y que dará paso a que cada alumno/a emplee la finta - pivote que mejor considere para superar al compañero/a.

Instrumentos de Evaluación/Productos.						
	Criterios de evaluación.	Estándares de aprendizaje evaluable	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación
1.- Práctica motriz						
<i><< Sin vinculación con criterios de evaluación >></i>						
Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios	Acti. Extra Escolares	Observaciones.	
Gran grupo Gr. Heterogéneos	1	Frisbees de colores, conos de colores, petos de colores	Pabellón polideportivo			

ACTIVIDAD 5: SITUACIONES REDUCIDAS DE 2 CONTRA 2, 3 CONTRA 3, 4 CONTRA 4

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Ultimate: Descubre el/la jugador/a que llevas dentro

Se disputarán partidos de ULTIMATE de 2 contra 2, de 3 contra 3 de 8 minutos de duración. Se distribuirán los equipos en las cuatro campos de forma que jueguen en de forma simultánea y que todo el alumnado esté realizando la tarea. Esta tarea reducida, se autoarbitrará, de forma que serán los propios alumnos/as quienes se encarguen de gestionar el cumplimiento de las normas y de las reglas propias de este deporte colectivo.

Intentaremos simplificarlas para que el juego se desarrolle con fluidez.

NORMAS BÁSICAS SIMPLIFICADAS:

- 1.- No se puede realizar más de 1 paso con el frisbee en la mano (pivotar)
- 2.- No puede caerse el frisbee (frisbee para el otro equipo)
- 3.- No se puede correr con el frisbee en la mano.
- 4.- No se puede agarrar, golpear, empujar a un/a compañero/a.

Los equipos irán rotando en los diferentes campos de forma que juegen e interactúen entre todos los compañeros/as.

Instrumentos de Evaluación/Productos.

	Crterios de evaluación.	Estándares de aprendizaje evaluable	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación
--	-------------------------	-------------------------------------	------------	--------------	------------------------	----------------------------

1.- Mini partidos de ULTIMATE (campos reducidos)

	SEFI01C02	2.10, 2.11, 2.12, 2.13		.	OBDI.	LCO.
Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios	Acti. Extra Escolares	Observaciones.	
T. Parejas Peq. Grupos	1	Frisbbee de colores, petos de colores.	Campo exterior de césped artificial (anexo al centro)			

ACTIVIDAD 6: SITUACIÓN REAL DE JUEGO 5 CONTRA 5 MIXTO: EVALUACIÓN FINAL

Se realizarán equipos de 5 - 6 jugadores/as diferenciándolos con petos de colores: azul , naranja, verde y amarillo.

Se disputarán partidos de ULTIMATE MIXTO de 5 contra 5 de 10 minutos de duración. En primer lugar se llevará a la práctica uno de los partidos, de 5 contra 5, mientras los dos equipos restantes realizarán la observación de las conductas fijadas por el/la profesor/a en la planilla de observación. Es decir el alumnado formará parte del proceso de evaluación. Para triangular la información relacionada con la evaluación, se filmará el partido. por parte del profesor/a, para que posteriormente el/la alumno/a, puede realizar una autoevaluación y poder así enriquecer el proceso de retroalimentación o feddback.

Instrumentos de Evaluación/Productos.

	Crterios de evaluación.	Estándares de aprendizaje evaluable	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación
--	-------------------------	-------------------------------------	------------	--------------	------------------------	----------------------------

1.- Partido ULTIMATE 5 contra 5

	SEFI01C02	2.10, 2.11, 2.12, 2.13		.	OBDI.	EVA.
	SEFI01C04	4.27, 4.29,		.	OBDI.	EVA.

2.- ficha de reflexión y evaluación

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Ultimate: Descubre el/la jugador/a que llevas dentro

SEFI01C04	4.27, 4.29,		.	OBDI.	LCO.
SEFI01C02	2.10, 2.11, 2.12, 2.13,		.	OBDI.	EVA.

3.- video

SEFI01C02	2.10, 2.11, 2.12, 2.13		.	OBDI.	LCO.
-----------	------------------------	--	---	-------	------

Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios	Acti. Extra Escolares	Observaciones.
Peq. Grupos Gr. Heterogéneos	1	Ficha de evaluación recíproca, frisbee de colores y petos de colores Dispositivo móvil PRUEBA PRÁCTICA ULTIMATO COEVALUACIÓN .png PORFOLIO ALUMNADO.png	cancha exterior polideportiva		

Fuentes, Observaciones, Propuestas

Fuentes: Díaz Pérez, J.J y Castro Pérez, A : Revista Educación Física y Deportes. Artículo: "Juguemos con el frisbee" Buenos Aires, n° 136, Septiembre 2009.

Bernal Ruiz, J.A. "*Juegos y deporte con Frisbee*", Wanceulen, Sevilla, 2004.

Contreras Jordan, O.: "Didáctica de la Educación Física desde un enfoque constructivista. Editorial Inde, 1998. Barcelona.

Observaciones: Estableceremos como modelo, además de las rúbricas de los criterios de evaluación, la siguiente rúbrica para evaluar la presenta situación de aprendizaje:

* (1-4) El alumno/a NO participa activamente en las diferentes situaciones motrices propuestas y/o no sabe aplicar las habilidades de pase, recepción y lanzamiento.

* (5-6) El/La alumno/a participa activamente en las diferentes situaciones motrices propuestas y sabe aplicar las habilidades de pase, recepción y lanzamiento. No obstante se muestra inconstante en su ajuste y control motor en situaciones de juego. Conoce las reglas de juego pero muestra dificultades en su aplicación en el juego.

* (7-8) El/La alumno/a participa activamente en las diferentes situaciones motrices propuestas y sabe aplicar las habilidades de pase, recepción y lanzamientos. Se muestra constante en su ajuste y control motor en situaciones de juego. Conoce las reglas de juego y las aplica de forma regular. Reflexiona sobre su nivel de habilidad.

* (9-10) El/La alumno/a participa activamente en las diferentes situaciones motrices propuestas y sabe aplicar las habilidades de pase, lanzamiento - recepción. Se muestra constante en su ajuste y control motor en situaciones de juego. Conoce las reglas de juego y las aplica de forma regular. Colabora con los compañeros y compañeras en su aprendizaje, mostrando actitudes de liderazgo. Reflexiona sobre su nivel de habilidad

Propuestas: