



PLANIFICACION ANUAL 2021

DIDACTICA DE LAS PRACTICAS GIMNASTICAS I



2021

PROFESOR GABRIEL BANEGAS

cefe.gabriel.banegas@gmail.com

FUNDAMENTACIÓN:

Reconocer el deporte y su implementación didáctica pedagógica para ampliar sus sentidos, sus bases epistemológicas, culturales y sociales a través del deporte como medio de motivación e incentivación al análisis de experiencias motrices como mecanismos de adaptación a diferentes situaciones, como también el análisis de las necesidades y requerimientos sociales de prácticas deportivas acordes con las distintas posibilidades de las personas y los grupos que constituyen en los ámbitos tanto formales como en los no formales de toda índole educativa.

La práctica de las actividades gimnásticas brinda la posibilidad de reconocer cada uno de los segmentos corporales en relación al espacio, a la interacción constante con el medio circundante, así como también reconocer, explorar, desarrollar y acrecentar el caudal motriz individual.

Las capacidades orgánico funcionales son puestas a prueba durante el transcurso de su acción, por lo que es de suma importancia su activación desde edades muy tempranas, dirigiéndolas en forma correcta respetando los estadios de evolución de cada ser en forma totalmente personal.

A través de la utilización lúdica de estas prácticas gimnásticas, el niño puede incrementar su autoestima, autovaloración, conocer y explotar sus capacidades y conocer sus límites, lo que conlleva a la valoración del esfuerzo propio y el reconocimiento de sus posibilidades.

Implementar y reconocer dentro del marco del diseño curricular actual del Ministerio de Educación de la Provincia de Bs. As. La sistematización de las prácticas gimnásticas dentro del ámbito escolar y fuera de él.

OBJETIVOS GENERALES DE LA CÁTEDRA

- ASUMIR UNA ACTITUD ÉTICA FRENTE AL COMPROMISO DEL EJERCICIO DE LA TAREA DOCENTE, EN BÚSQUEDA DE UN CRECIMIENTO PERMANENTE Y DESARROLLO DE LAS HABILIDADES EN LOS NIÑOS Y LA IMPORTANCIA DE LA CAPACITACION PERMANENTE PROPIA.
- RELACIONAR E INTEGRAR LOS DISTINTOS ASPECTOS QUE COMPONEN LAS TÉCNICAS, VALORES Y VIRTUDES DE LA GIMNASIA ARTISTICA DEPORTIVA DE ACUERDO LAS ETAPAS EVOLUTIVAS Y SU APORTE EN EL CAMPO DE LA PRACTICA.
- ANALIZAR Y PONER EN PRACTICA LOS PROCESOS DE SOCIALIZACIÓN INFANTO-JUVENIL, DEL DESARROLLO DEL JUICIO MORAL Y DE SU INCIDENCIA SOBRE LA CONDUCTA HUMANA, EN FUNCIÓN DE LA REALIDAD ACTUAL DEL NIÑO Y PREADOLESCENTE EN RIESGO SOCIAL.
- VALORAR E INSPIRAR EL DEPORTE COMO ASPECTO INTEGRADOR Y SOCIABILIZADOR, PERMITIENDO UN CRECIMIENTO CREATIVO Y DE PERMANENTE EVOLUCIÓN Y DESARROLLO.
- VALORAR E IMPLEMENTAR LA INVESTIGACIÓN PERMANENTE EN EL DESARROLLO ACTUAL DE LOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO DEL DEPORTE MODERNO Y SUS DISTINTAS POSIBILIDADES TANTO PRESENCIAL COMO VIRTUAL.
- COMPRENSIÓN DE LAS DIFERENTES CARACTERÍSTICAS EVOLUTIVAS.
- ADAPTAR LA ESCUELA DE GIMNASIA COMO AGENTE DE SOCIALIZACIÓN, CRECIMIENTO, APRENDIZAJE DE VALORES Y ADAPTACIÓN EN LOS NIÑOS EN SITUACION DE VULNERABILIDAD.
- PROPONER, DISPONER Y UTILIZAR LOS DIFERENTES RECURSOS QUE BRINDA LA MATERIA EN LA CONCRECIÓN DE OBJETIVOS PEDAGOGICOS Y DIDACTICOS DE LOS NIÑOS EN CADA UNA DE SUS ETAPAS DE MADURACION.
- DISPOSICIÓN CRITICA Y POSITIVA ANTE LOS CONTENIDOS DE LA MATERIA
- CORRECTA FORMA DE EXPRESIÓN ORAL TECNICA PEDAGOGICA
- PARTICIPAR INDIVIDUAL EN FORMA COMPROMETIDA
- PARTICIPAR INDIVIDUAL Y COLECTIVAMENTE EN FORMA COMPROMETIDA EN LOS MEDIOS VIRTUALES DE DESARROLLO DE LA CATEDRA: ZOOM, INFOD, CLASSROOM, ETC.
- COLABORAR E INTEGRAR CON SUS PARES EN TRABAJOS GRUPALES

- GENERAR VÍNCULOS CON LOS ALUMNOS QUE FACILITEN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE
- PROMOVER CONSTANTEMENTE EL DEPORTE COMO AGENTE DE SALUD ORGÁNICO FUNCIONAL, BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y EMOCIONAL.
- CONCURRIR PUNTUALMENTE A LAS CLASES, CON EL UNIFORME CORRESPONDIENTE AL ISFD y T, YA SEA EN FORMA PRESENCIAL O VIRTUAL, TENIENDO LOS MEDIOS REQUERIDOS PARA EL NORMAL DESARROLLO DE LAS CLASES N° 209 CEFERINO NAMUNCURÁ
- INCORPORAR Y TRANSMITIR UNA POSICIÓN CRÍTICA FRENTE AL MENSAJE DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN MASIVA.
- IDENTIFICAR Y UTILIZAR DEL PROGRAMA DE LA MATERIA ADECUÁNDOLO A LAS INSTANCIAS CLASIFICATORIAS DEL DISEÑO CURRICULAR DE LA PCIA DE BS AS INICIAL, 1RO Y 2DO CICLO EPB. ACTUALIZADO EN LA PLANIFICACIÓN ANUAL, MENSUAL Y DIARIA.
- ANALIZAR Y PONER EN MARCHA DE DIFERENTES MECANISMOS DE EVALUACIÓN Y CONCRECIÓN DE METAS ESTIPULADAS EN CONCORDANCIA CON LAS COMPETENCIAS, HABILIDADES E INTERESES DE LOS GRUPOS A CARGO.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

En la finalización del ciclo lectivo, el alumno obtendrá las herramientas necesarias para:

1. Planificar, organizar y dirigir clases y/o actividades relacionadas con la actividad motriz y la gimnasia artística en sus diferentes niveles de iniciación.
2. Detectar la diversidad de puntos técnicos y trascendentes, y corregirlos a través de los métodos modernos propuestos de enseñanza.-
3. Identificar y modelar el comportamiento de sus alumnos/jugadores de acuerdo a nivel donde se encuentren a través de la evaluación de sus características individuales y grupales, técnicas, y sus comportamientos observables.-
4. Discernir y focalizar su planificación a corto, mediano y largo plazo.-
5. Articular de forma eficiente el programa de la materia con los diseños curriculares vigentes de enseñanza de la Pcia. de Bs. As. Para el primer y segundo ciclo de la EPB en su versión actualizada y nivel inicial en su versión 2009.
6. Evaluar en forma efectiva la concreción del hecho educativo y sus consecuencias a corto, mediano y largo plazo.

CONTENIDOS

UNIDAD I:

CAPACIDADES MOTORAS – NIVELES DE MADURACION -

Habilidades motoras. Capacidades. Procesos de aprendizaje motor en edades tempranas.
Capacidades condicionales y coordinativas. Capacidades filogenéticas y ontogenéticas.
Cadenas motoras simples, compuestas, complejas
Etapas del desarrollo motor. Espacio. Tiempo. Objeto.
Niveles de maduración; desarrollo psicomotriz;
Clasificación. Acto motor en el deporte. Habilidad motriz y capacidades coordinativas.
Desarrollo general postural. Postura dinámica y estática. Método funcional postural.
Articulación con el diseño curricular actual.

UNIDAD II:

PARTES DE UNA CLASE – INTERVENCIONES PEDAGOGIAS-

Entrada en calor. Parte principal. Parte final (Vuelta a la calma). Fundamentación. Desarrollo.
Objetivos.
Ejercicios dinámicos y estáticos. Pasivos y activos. Recursos y procedimientos.
Fundamentos generales y funcionales. Importancia y duración.
Parte principal de la clase.
Vuelta a la calma. Características. Objetivos. Implementación.
Las intervenciones pedagógicas en el desarrollo de una clase/entrenamiento/partido
Formas, definiciones; intervenciones positivas, neutras, negativas
Mindfulness en las clases de educación física y deportes en general.

UNIDAD III:

DESARROLLO DE TÉCNICAS:

LA TÉCNICA, LA POSTURA Y LA FUERZA elementos esenciales del desarrollo motor.

SALTOS GIMNÁSTICOS

Saltos con entrada a un pie. Saltos con entrada a dos pies.

Desarrollo técnico. Ejercitaciones de aprendizaje. Ejercitaciones de prevención y corrección de errores.

UNIDAD IV:

DESARROLLO MOTRIZ

APOYOS

Tripedia y cuadrupedia. Posturas corporales básicas. Generales y específicos.

Ajuste postural funcional. Dinámico y estático.

Análisis motriz del ajuste dinámico funcional multiarticular.

UNIDAD V:

DESARROLLO DE TÉCNICAS:

ROLL ADELANTE.

Desarrollo técnico. Errores comunes. Ejercitaciones de aprendizaje. Ejercitaciones de corrección de errores. Ayuda y cuidados.

UNIDAD VI:

DESARROLLO DE TÉCNICAS:

ROLL ATRÁS

Desarrollo técnico. Errores comunes. Ejercitaciones de aprendizaje. Ejercitaciones de corrección de errores. Ayuda y cuidados.

UNIDAD VII:

DESARROLLO DE TÉCNICAS:

VERTICAL

Desarrollo técnico. Errores comunes. Ejercitaciones de aprendizaje. Ejercitaciones de corrección de errores. Ayuda y cuidados.

VERTICAL ROL.

Desarrollo técnico. Errores comunes. Ejercitaciones de aprendizaje. Ejercitaciones de corrección de errores. Ayuda y cuidados.

UNIDAD VIII:

DESARROLLO DE TÉCNICAS:

MEDIALUNA

Desarrollo técnico. Errores comunes. Ejercitaciones de aprendizaje. Ejercitaciones de corrección de errores. Ayuda y cuidados

UNIDAD IX:

FASES DEL PROCESO DE APRENDIZAJE

Características de cada fase. Definición. Implementación. Recursos. Reconocimiento y Adecuación.

Articulación con el diseño curricular actual.

PAUTAS ACTITUDINALES

- LECTURA COMPRENSIVA Y APLICATIVA DEL PROGRAMA
- CONOCIMIENTO E INTEGRACION DE LAS DIFERENTES TÉCNICAS DE LA GIMNASIA ARTISTICA.
- COMPRENDER LAS DIFERENTES CARACTERÍSTICAS EVOLUTIVAS.
- LA GIMNASIA ARTISTICA COMO AGENTE DE SOCIALIZACION, CRECIMIENTO, APRENDIZAJE DE VALORES Y ADAPTACION EN LOS NIÑOS EN RIESGO SOCIAL.
- DISPOSICIÓN CRITICA Y POSITIVA ANTE LOS CONTENIDOS DE LA MATERIA
- IMPLEMENTAR UNA CORRECTA FORMA DE EXPRESION ORAL Y ESCRITA
- PARTICIPACIÓN INDIVIDUAL COMPROMETIDA EN CUALQUIER ACTIVIDAD PROPUESTA EN LOS DIVERSOS FORMATOS DE COMUNICACIÓN (ZOOM, CLASSROOM, INFOD, PRESENCIAL)
- COLABORACIÓN E INTEGRACION CON SUS PARES EN TRABAJOS GRUPALES
- GENERAR VINCULOS DOCENTE – ALUMNO QUE FACILITEN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE AMBAS PARTES.
- INCORPORAR AL DEPORTE COMO AGENTE DE SALUD ORGANICO FUNCIONAL, MENTAL Y EMOCIONAL.

Programa Anual Didáctica de las Prácticas Gimnásticas I 1er Año 2021 Prof. Gabriel Banegas

- ASISTENCIA PUNTUAL A LAS CLASES, CON EL UNIFORME CORRESPONDIENTE AL ISFD y T CEFERINO NAMUNCURA N°209
- CUMPLIMIENTO DEL MATERIAL DE LECTURA Y TRABAJOS PRÁCTICOS PROGRAMADOS.
- ARTICULAR EN FORMA PROGRESIVA EL DISEÑO CURRICULAR DE INICIAL Y EP1 EN LAS PLANIFICACIONES Y PROGRAMACIONES DE ACTIVIDADES ESCOLARES.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

Teórico práctica. VIRTUAL Y/O PRESENCIAL
Análisis comparativos de los diferentes aspectos evolutivos y niveles de maduración
Ejecución individual.
Observación directa de modelos representativos.
Observación de videos, películas, archivos, etc.

PRESUPUESTO DE TIEMPO:

La materia se irá desarrollando de la siguiente forma:

Las clases tendrán una focalización especial en el desarrollo técnico práctico sustentado en la base teórica pedagógico didáctica, la individualización del aprendizaje y progresión de los esfuerzos en consideración evolutiva de cada ser.

El alumno al finalizar el primer cuatrimestre tendrá la posibilidad de:

1. Interpretar la gimnasia desde su estructura individual y colectiva de los estadios iniciales del deporte y su aplicación a los niveles de iniciación escolar y/o deportiva.
2. Detectar y corregir errores de ejecución técnica y las diferentes formas de ayuda y corrección.

Participará hacia el final de periodo de UN examen escrito de respuestas múltiples del desarrollo teórico y UN examen escrito de desarrollo técnico táctico práctico y UN examen práctico en serie obligatoria de elementos gimnásticos.

Al finalizar el segundo cuatrimestre podrá:

1. Planificar y desarrollar actividades para niveles heterogéneos de ejecución
2. Ejecutar y utilizar los distintos recursos técnicos, didácticos y pedagógicos que ofrece la materia como resolución de problemas motrices.
3. Comprender la importancia del juego como agente socializador y de dispersión y desarrollo psicomotriz.
4. Incorporar en forma valorativa la educación emocional y mindfulness como recursos óptimos en el proceso de aprendizaje.

A partir del primer cuatrimestre, cada alumno en forma INDIVIDUAL deberá presentar hacia la finalización del ciclo, un FICHERO de juegos y ejercicios con la descripción posible de la utilidad de cada uno de ellos en el lugar de desarrollo de su tarea.

Participará a mediados del segundo periodo de UN PARCIAL DOMICILIARIO referido al desarrollo y entrenamiento en CIRCUITOS.

Hacia el final de cada periodo de UN examen escrito de respuestas múltiples del desarrollo teórico y UN examen escrito de desarrollo técnico táctico práctico y UN examen práctico de ejecución de destrezas individuales (de ser posible según restricciones epidemiológicas)

EVALUACIÓN Y PROMOCIÓN A EVALUACIÓN FINAL

❖ PAUTAS PROCEDIMENTALES

- Asistencia anual mínima del 60% de las clases
- Nota mínima de aprobación parcial: 70% de los conocimientos básicos
- Nota de aprobación práctica: TÉCNICA APROBADA
- Aplazo: invalida toda nota anterior o posterior
- Aprobación del cuatrimestre: nota mínima parciales teóricos promedio mínimo 4 (cuatro) y técnicas aprobadas.
- Entrega y aprobación de FICHERO de técnicas, recursos didácticos, juegos y tareas motrices completo.
- Aprobación de PARCIAL DOMICILIARIO: nota mínima 4 (cuatro) promediable.
- En caso de APLAZO invalida toda nota anterior y/o posterior.
- Aprobación del cuatrimestre: nota mínima parciales teóricos promedio mínimo 4 (cuatro) y asistencia puntual y participativa activa en las tareas físicas y virtuales procedimentales durante las clases según reglamento del ISFDyT N° 209. Todo parcial escrito NO APROBADO (nota menor a 4 puntos) invalida el promedio y lleva a recuperatorio dicho parcial en periodo de compensación.-

- Aprobación anual: ambos cuatrimestres aprobados
- Exámenes compensatorios: cuatrimestre no aprobado
- En caso de no aprobar ambos cuatrimestres, el alumno pasa a condición de RECURSANTE para el ciclo lectivo 2022.

❖ **TEÓRICO ESCRITO:**

Desarrollo y procedimiento de las técnicas descritas y analizadas en clase. Detección y corrección de errores comunes. Desarrollo y formación postural general y específico. Desarrollo y acrecentamiento de las capacidades condicionales y coordinativas generales y específicas. Desarrollo de la educación emocional en el ámbito de enseñanza y práctica deportiva. Desarrollo del mindfulness como herramienta educativa. Planeamiento y ejecución de la clase. Articulación con el diseño curricular.

❖ **PRACTICO**

- DEL CUATRIMESTRE... serie obligatoria de elementos con ubicación libre de técnicas individuales.
Propuestas: paloma...rol adelante salto medio giro...rol atrás en el 1er cuatrimestre
Paloma...salto tijera vertical... salto medio giro rol atrás... medialuna 2do cuatrimestre.
- DEL FINAL. Serie obligatoria de elementos y lugar de ejecución.
Ejecución técnica individual de destrezas gimnásticas y cuidados y ayudas.
Serie obligatoria. Paloma...salto tijera salto de gato... medialuna vertical... rol adelante... salto medio giro rol atrás

❖ **EXÁMENES PARCIALES:
PRIMER CUATRIMESTRE**

1. PRIMER parcial escrito UNIDADES I y II (fecha a confirmar según calendario actualizado)
2. SEGUNDO parcial escrito UNIDADES III y IV (fecha a confirmar según calendario actualizado)
3. 1ra entrega de FICHERO (fecha a confirmar según calendario actualizado)
4. Exámen PRACTICO unidades III. IV. V y VI
3 de los 5 elementos de la serie deben ser ejecutados con APROBADO.

SEGUNDO CUATRIMESTRE

EXAMEN PARCIAL DOMICILIARIO: fecha de entrega a convenir según calendario.

1. EXAMEN ESCRITO U VII, VIII
2. EXAMEN PRACTICO U VII, VIII- SERIE CON LOS ELEMENTOS DEL AÑO

EVALUACIÓN FINAL (presencial)

ENTREGA DE FICHERO ANUAL COMPLETO Y APROBADO CON ANTICIPACION A LA FECHA DEL FINAL.

- PRACTICO
Serie obligatoria.

Paloma 3'' ...salto tijera salto de gato... medialuna vertical... rol adelante... salto medio giro rol atrás

Desarrollo técnico de las destrezas individuales experimentadas en el programa anual de la materia. De las 7(seis) destrezas desarrolladas y evaluadas durante el periodo lectivo, 5(CINCO) deben ser calificadas como APROBADAS. De lo contrario, quedara invalidado el examen práctico considerándolo NO APROBADO.

**LA NO APROBACIÓN DEL TEMARIO PRÁCTICO
INHABILITA CUALQUIER OTRA OPCIÓN DE EXAMEN**

TEÓRICO

Desarrollo escrito y oral de los aspectos fundamentales en la utilización del programa general de la materia en las clases de educación física y/o deportivas en constante orientación al aprendizaje del manejo del cuerpo en el espacio y las diferentes formas de utilización de cada una de las partes segmentarias.

Utilización de la didáctica de las distintas técnicas gimnásticas en los distintos ámbitos educativos y deportivos.

Elaboración y ejecución de circuitos de desarrollo técnico formativo de aprendizaje y entrenamiento.

Programa Anual Didáctica de las Prácticas Gimnásticas I 1er Año 2021 Prof. Gabriel Banegas

Concientización sobre la importancia del aprendizaje correcto y utilización de los cuidados y ayudas en el proceso metodológico en la enseñanza de las destrezas.

Desarrollo y procedimiento de las técnicas descritas y analizadas en clase. Detección y corrección de errores comunes. Desarrollo y formación postural general y específico. Desarrollo y acrecentamiento de las capacidades condicionales y coordinativas generales y específicas. Desarrollo de la educación emocional en el ámbito de enseñanza y práctica deportiva. Desarrollo del mindfulness como herramienta educativa. Planeamiento y ejecución de la clase.

Articulación con los diseños curriculares de la Dirección General de Escuelas de la Pcia, de Buenos Aires actuales

Utilización del juego como herramienta clave en el desarrollo de los aprendizajes del ser humano.

EVALUACION FINAL (VIRTUAL)

Se respetan absolutamente todos los contenidos de la forma presencial, con las siguientes modificaciones:

- A. Mesa especial a través de plataforma virtual ZOOM en tiempo y forma previstas
- B. Durante el transcurso del meet virtual, se facilitará un LINK de acceso a un FORMULARIO GOOGLE de respuestas de opciones múltiples y descripciones breves, el cual deberá ser ENVIADO en determinado plazo de tiempo para ser considerado PRESENTE PARA EVALUACION
EL NO ENVIO DEL FORMULARIO EN TIEMPO Y FORMA dará por entendido en forma automática el AUSENTE del alumno de dicho examen, quedando en condición de DESAPROBADO
- C. El FORMULARIO será considerado APROBADO con el 70% de respuestas positivas para ALUMNOS REGULARES y el 80% de respuestas positivas para ALUMNOS LIBRES según formato y cantidad de ítems a determinar, las cuales serán informadas previamente al examen.
- D. En formato ASPO O DISPO queda invalidada la EVALUACION PRACTICA PRESENCIAL, tomando únicamente como medio de evaluación el FORMULARIO GOOGLE
- E. EL RESULTADO DE DICHOS EXAMENES SERAN TRANSMITIDOS AL ALUMNADO A TRAVES DE LOS CANALES DE COMUNICACIÓN INFOD, CLASSROOM Y CUALQUIER OTRO MEDIO APROBADO POR LA DIRECCIÓN DEL ISFDYT N° 209
- F. Ante el pedido de cualquier alumno sobre la devolución escrita de dicho formulario, este será enviado en formato PDF a través de su casilla de mail pedida en dicho formulario y/o aulas virtuales.

CRITERIOS DE EVALUACION INSTANCIA PANDEMICA 2021 ASPO Y DISPO

Los siguientes criterios de evaluación darán concordancia con la situación de la trayectoria educativa de cada alumno en instancia ASPO y DISPO durante la consecución de dichos formatos del proceso educacional.

- ELABORACION Y DEVOLUCION EN TIEMPO Y FORMA DE TRABAJOS PRACTICOS
- PARTICIPACION ACTIVA EN ZOOM, INFOD Y CLASSROOM INDIVIDUAL Y GRUPAL
- CONOCIMIENTO Y EJECUCION DE ACCIONES MOTRICES ESPECIFICAS
- DISCERNIMIENTO Y UTILIZACION DE HABILIDADES MOTORAS BASICAS EN SITUACIONES LUDICAS, EQUILIBRIO, ESTABILIDAD, INESTABILIDAD Y TECNICAS
- RESOLUCION EFECTIVA DE PROBLEMAS MOTRICES COMPLEJOS
- ARTICULACION DE CONOCIMIENTOS CON DISEÑOS CURRICULARES ACTUALES

BIBLIOGRAFÍA

- GIMNASIA DEPORTIVA MASCULINA – FRONTERA AQUINO – EDIT. STADIUM pag. 5 a 13; 19 a 25; 29 a 57.-
- ENCICLOPEDIA DE LA MUSCULACION DEPORTIVA – HEGEDUS – EDIT. STADIUM
- APUNTES DE LA CATEDRA DE DISEÑO PERSONALIZADO JAINBOARD.

Programa Anual Didactica de las Practicas Gimnasticas I 1er Año 2021 Prof. Gabriel Banegas

- METODOLOGIA DE LA ENSEÑAZA DE LAS DESTREZAS GIMNASTICAS – GUIRALDES – ED ESTADIUM pag- 28 a 35; 86 a 99; 160 a 165.-
- TP “GIMNASIA ARTISTICA- Martin Passalenti.- Apunte completo
- GIMNASIA ARTISTICA – SU ENSEÑANZA EN ESCUELAS Y TALLERES. Palmeiro – Pochini – ed. Stadium – cap. 1, 9, 10 y 11
- INTELIGENCIA EMOCIONAL- DANIEL GOLLEMAN –
- MINDFULLNESS – FACUNDO MANES – Videos youtube y distintos formatos.
- EL ENTRENAMIENTO MENTAL – ENRIQUE PICHOT – video.