Madrid, Cundinamarca, 22 de agosto del 2024

Señores:
**GONZALO DE JESUS AMAYA FUENTES.**
Director general del Instituto Municipal para el Deporte y la Recreación de Madrid. **Anamaría Vargas Ruiz**
Profesional Universitario IDRM
Supervisor.
Madrid – Cundinamarca.

**ASUNTO:** PRESENTACIÓN DE PROGRAMA, CRONOGRAMA Y METODOLOGÍA DE TRABAJO en el marco del contrato CPS-193 -2024.

Cordial Saludo,

A continuación, remito el asunto de la referencia con el fin de que sea revisado y aprobado, para el inicio de las actividades:

**PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA:**

1. Descripción del programa.

El programa de escuelas de formación del IDRM instituto de recreación y deportes del municipio de Madrid tiene como fin el aprovechamiento de tiempo libre en niños, niñas y adolescentes además la recreación y el deporte como herramienta fundamental.

El deporte y la recreación este año debe tener un impacto social y deportivo muy importante. el objetivo general de estos procesos es la vinculación de todos los niños, niñas y adolescentes con la finalidad de fortalecer aspectos deportivos-sociales además la importancia de que el deporte llegue a gran parte de la sociedad.

Según (Saavedra 2003) la natación es: "la habilidad que permite al ser humano desplazarse en un medio líquido, normalmente el agua, gracias a las fuerzas propulsivas que genera con los movimientos de los miembros superiores, inferiores y cuerpo, que le permiten vencer las resistencias que se oponen al avance". Es importante y al ser implementado es un gran impacto benéfico a la sociedad, brindar a todos los ciudadanos el servicio de enseñanza de natación es una medida la cual garantiza al público una alternativa para la práctica deportiva. El presente documento se realiza con el fin de presentar un plan de trabajo acorde con lo pactado en el contrato para el desarrollo de las escuelas deportivas de natación del IDRM. Para esto fue necesario conocer los objetivos del programa y el objetivo del plan de desarrollo.

Durante el proceso, se trabaja los siguientes componentes:

Según Diaz (2016)

- Preparación técnica: El estilo técnico de un campeón raramente será considerado como un modelo porque no siempre cumple la biomecánica lógica y la fisiología eficiente, por lo tanto no es aconsejable copiar la técnica de un campeón
- Preparación física: Es preciso conocer que es el rendimiento físico en el deporte, ya que cada metodología sirve para mejorar las condiciones del organismo para soportar cargas con más volumen e intensidad de entrenamiento.
- Preparación teórica: Al escoger el método de entrenamiento apropiado para entrenar la natación, es requerido primero determinar las fuentes energéticas como es el sistema aeróbico, sistema anaeróbico aláctico y el sistema anaeróbico láctico y estos estarán relacionados directamente con la actividad que estemos realizando, es decir

duración del ejercicio, intensidad de la contracción muscular, etc.

- Preparación psicológica: La preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global del deportista, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas físicas, técnicas y táctico/estratégica.
- Preparación táctica: Una de las reservas principales para alcanzar altos resultados deportivos es la habilidad para revelar las capacidades efectivas físicas, técnicas, psíquicas del deportista contra el adversario

2. Motivación

A continuación se describen algunas estrategias de motivación establecidas de acuerdo al tiempo y experiencia del deportista o beneficiario del programa:

| Nivel | Sub nivel | Tiempo aprox | Forma de promoción y motivación |
|---|---|---|---|
| Semillero 8 A 10 | | 4 meses | Aprender a desenvolverse con facilidad y tranquilidad en el medio acuático<br>□ Aprender a nadar mínimo 2 estilos de la natación con sus respectivas reglas.<br>□ Sensibilización en el medio acuático.<br>□ Hacer clases acordes al proceso de aprendizaje de cada individuo.<br>□ Reconocimiento por parte del formador cuando este logre alcanzar logros.<br>□ Retroalimentación constante y asertiva para buscar un beneficio al usuario.<br>□ Compromiso por parte del formador para buscar avanzar de una manera adecuada el aprendizaje de este deporte y de sus estilos<br>□ Participar en festivales y competencias cuando los usuarios adquieran ciertas habilidades.<br>□ Cumplir con el horario pactado, llevar ropa adecuada para la actividad y transmitir respeto en todas las clases |
| Iniciación 11 A 12 | | 4 meses | Aprender a desenvolverse con facilidad y tranquilidad en el medio acuático<br>□ Aprender a nadar los 4 estilos de la natación con sus respectivas reglas.<br>□ Hacer clases acordes al proceso de aprendizaje de cada individuo.<br>□ Reconocimiento por parte del formador cuando este logre alcanzar logros.<br>□ Retroalimentación constante y asertiva para buscar un beneficio al usuario.<br>□ Compromiso por parte del formador para buscar avanzar de una manera adecuada el aprendizaje de este deporte y de sus estilos<br>□ Participar en festivales y competencias cuando los usuarios adquieran ciertas habilidades.<br>□ Cumplir con el horario pactado, llevar ropa adecuada para la actividad y transmitir respeto en todas las clases |

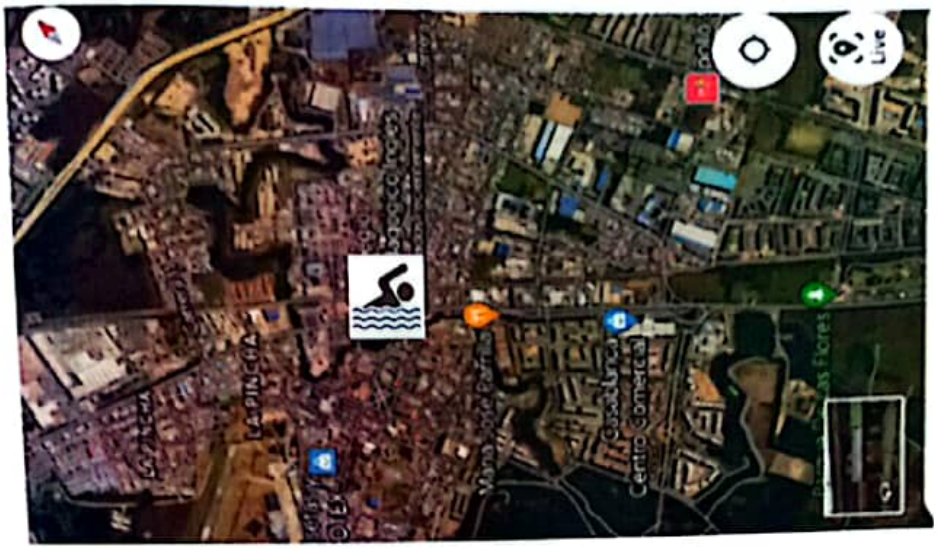
| | | | |
|---|---|---|---|
| Fundamentación 13 A 14 | | 4 meses | Aprender a desenvolverse con facilidad y tranquilidad en el medio acuático<br>☐ Aprender a nadar los 4 estilos de la natación con sus respectivas reglas.<br>☐ Hacer clases acordes al proceso de aprendizaje de cada individuo.<br>☐ Reconocimiento por parte del formador cuando este logre alcanzar logros.<br>☐ Retroalimentación constante y asertiva para buscar un beneficio al usuario.<br>☐ Compromiso por parte del formador para buscar avanzar de una manera adecuada el aprendizaje de este deporte y de sus estilos<br>☐ Participar en festivales y competencias cuando los usuarios adquieran ciertas habilidades.<br>☐ Cumplir con el horario pactado, llevar ropa adecuada para la actividad y transmitir respeto en todas las clases |
| | | | |
| Especialización 14 A 17 | | 4 meses | Aprender a desenvolverse con facilidad y tranquilidad en el medio acuático<br>☐ Aprender a nadar los 4 estilos de la natación con sus respectivas reglas.<br>☐ Hacer clases acordes al proceso de aprendizaje de cada individuo.<br>☐ Reconocimiento por parte del formador cuando este logre alcanzar logros.<br>☐ Retroalimentación constante y asertiva para buscar un beneficio al usuario.<br>☐ Compromiso por parte del formador para buscar avanzar de una manera adecuada el aprendizaje de este deporte y de sus estilos<br>☐ Participar en festivales y competencias cuando los usuarios adquieran ciertas habilidades.<br>☐ Cumplir con el horario pactado, llevar ropa adecuada para la actividad y transmitir respeto en todas las clases |

3. Público objetivo

La escuela de formación de natación es la oferta institucional del Instituto para la Recreación y Deporte de Madrid IDRM enfocado en garantizar la práctica deportiva de los diferentes grupos poblacionales en edades entre los 5 a 17 años, fomentando el aprovechamiento del tiempo libre.

4. Ubicación.

Las sesiones se llevarán a cabo en el colegio pedagógico inglés (COLPEIN) en la zona urbana del municipio.




5. Objetivos.

Objetivo general

• Implementar una Escuela de Formación Deportiva para el desarrollo de competencias sociales dirigida a niños, niñas y jóvenes del municipio de Madrid, con el fin de aportar a un desarrollo integral del individuo a través de la práctica de la natación.

Objetivos específicos

- ✔ Fortalecer la formación integral (cognitiva, comunicativa, creativa, socio-afectiva y motriz) mediante la formación de hábitos deportivos, de salud y valores de convivencia.
- ✔ Realizar un trabajo conjunto con los padres de familia para que sean corresponsables en la formación integral de los beneficiarios del programa
- ✔ Incentivar la práctica del deporte por intermedio de metodologías lúdico-recreativas que promuevan en los niños la satisfacción por aprender jugando.

6. Organización y recursos.

Recursos físicos

- Material de Flotación
- cronómetro

Espacio de trabajo

Escenario adecuado: Piscina

Implementos deportivos

- Indumentaria adecuada de los usuarios.

Recursos humanos

- instructor de natación
- salvavidas
- practicantes (no es obligatorio)

Los horarios y lugares de intervención propuestos son los siguientes:

| Lugar | Nivel | Horarios | Número de beneficiarios |
|---|---|---|---|
| Colegio pedagógico inglés | Iniciación (de 5 a 8 años) [X]<br>Fundamentación (de 9 a 13 años) [ ]<br>Especialización (de 14 a 17 años) [ ]<br>Adultos (de 18 en adelante) [ ]<br>Inclusión deportiva [ ] | Martes, miércoles, jueves y viernes 2:45 pm a 3:45 pm | Mínimo 20 [X]<br>Mínimo 25 [ ] |
| Colegio pedagógico inglés | Iniciación (de 5 a 8 años) [ ]<br>Fundamentación (de 9 a 13 años) [X]<br>Especialización (de 14 a 17 años) [ ]<br>Adultos (de 18 en adelante) [ ]<br>Inclusión deportiva [ ] | Martes y jueves 3:45 pm a 4:45 pm | Mínimo 20 [X]<br>Mínimo 25 [ ] |
| Colegio pedagógico inglés | Iniciación (de 5 a 8 años) [ ]<br>Fundamentación (de 9 a 13 años) [ ]<br>Especialización (de 14 a 17 años) [X]<br>Adultos (de 18 en adelante) [ ]<br>Inclusión deportiva [ ] | Miércoles y viernes 3:45 pm a 4:45 pm | Mínimo 20 [X]<br>Mínimo 25 [ ] |
| | Iniciación (de 5 a 8 años) [ ]<br>Fundamentación (de 9 a 13 años) [ ]<br>Especialización (de 14 a 17 años) [ ]<br>Adultos (de 18 en adelante) [ ]<br>Inclusión deportiva [ ] | | Mínimo 20 [ ]<br>Mínimo 25 [ ] |
| | Iniciación (de 5 a 8 años) [ ]<br>Fundamentación (de 9 a 13 años) [ ]<br>Especialización (de 14 a 17 años) [ ]<br>Adultos (de 18 en adelante) [ ]<br>Inclusión deportiva [ ] | | Mínimo 20 [ ]<br>Mínimo 25 [ ] |
| | Iniciación (de 5 a 8 años) [ ]<br>Fundamentación (de 9 a 13 años) [ ]<br>Especialización (de 14 a 17 años) [ ]<br>Adultos (de 18 en adelante) [ ]<br>Inclusión deportiva [ ] | | Mínimo 20 [ ]<br>Mínimo 25 [ ] |
| Cobertura total: | | | 60 |

**METODOLOGÍA POR GRUPO DE TRABAJO Y SEGÚN FASES SENSIBLES DE DESARROLLO:**

**Proceso de aprendizaje de la disciplina deportiva o actividad**

**Modelo(s) de enseñanza-aprendizaje (según autores).**

**Fases del desarrollo (según el texto anexo: RECOMENDACIONES GENERALES**

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA LA PAZ)

**Niveles de trabajo**

***Semillero deportivo***

***Nivel Iniciación***

Según Diaz (2016)

Preparación Técnica: El estilo técnico de un campeón raramente será considerado como un modelo porque no siempre cumple la biomecánica lógica y la fisiología eficiente, por lo tanto no es aconsejable copiar la técnica de un campeón

Preparación física: Es preciso conocer que es el rendimiento físico en el deporte, ya que cada metodología sirve para mejorar las condiciones del organismo para soportar cargas con más volumen e intensidad de entrenamiento.

Preparación psicológica: La preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global del deportista, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas físicas, técnicas y táctico/estratégica

***Nivel Fundamentación***

Según Diaz (2016)

Preparación técnica: El estilo técnico de un campeón raramente será considerado como un modelo porque no siempre cumple la biomecánica lógica y la fisiología eficiente, por lo tanto no es aconsejable copiar la técnica de un campeón

Preparación física: Es preciso conocer que es el rendimiento físico en el deporte, ya que cada metodología sirve para mejorar las condiciones del organismo para soportar cargas con más volumen e intensidad de entrenamiento.

Preparación táctica: Una de las reservas principales para alcanzar altos resultados deportivos es la habilidad para revelar las capacidades efectivas físicas, técnicas, psíquicas del deportista contra el adversario

***Nivel especialización***

Según Diaz (2016)

Preparación técnica: El estilo técnico de un campeón raramente será considerado como un modelo porque no siempre cumple la biomecánica lógica y la fisiología eficiente, por lo tanto no es aconsejable copiar la técnica de un campeón.

Preparación física: Es preciso conocer que es el rendimiento físico en el deporte, ya que cada metodología sirve para mejorar las condiciones del organismo para soportar cargas con más volumen e intensidad de entrenamiento.

Preparación táctica: Una de las reservas principales para alcanzar altos resultados deportivos es la habilidad para revelar las capacidades efectivas físicas, técnicas, psíquicas del deportista contra el adversario

Preparación psicológica: La preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global del deportista, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas físicas, técnicas y táctico/estratégic

***Bibliografía***


- *Saavedra, J. M., Escalante, Y., & Rodríguez, F. A. (2003). La evolución de la natación. Lecturas: Educación física y deportes, 7(66)*
- *Díaz Martínez, N. P. (2016). Metodología utilizada por los entrenadores de natación y su incidencia en la preparación física con el propósito de cruzar el Lago San Pablo en*

la categoria juvenil a pertenecientes al Complejo Acuático Neptuno filial a la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo en el año 2015 (Bachelor's thesis).

**Anexos: cronograma de la propuesta**

**Agosto: Enseñanza y perfeccionamiento de estilo espalda**

**Septiembre: Enseñanza y perfeccionamiento estilo de libre**

**Octubre: Enseñanza Estilo Pecho**

**Noviembre: Enseñanza estilo Pecho, Inicio de estilo Mariposa**

Atentamente,

**Brian Andrés Flórez Cristancho**
**C.C. No. 1069585319 de Cachipay**
**Celular: 3227076315**
**Dirección: Interior 15 casa 5, Quintas De Zaragoza, Madrid-Cundinamarca**

VoBo del coordinador del programa:

# CRONOGRAMA NIVEL INICIACIÓN

| FECHA DE INICIO | 15 agosto 2024 | FECHA FINAL | 15 agosto 2024 | DURACIÓN | 50 MINUTOS | HORAS | 2 A LA SEMANA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| OBJETIVO GENERAL | APRENDER CADA UNO DE LOS ESTILOS DE LA NATACIÓN DE UNA MANERA PROGRESIVA Y SISTEMÁTICA, APRENDIENDO TAMBIÉN TODOS LOS COMPONENTES DEL DEPORTE. | | | | | | |

| JULIO- AGOSTO | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SESIONES | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 |
| 1 | PATADA ESPALDA GLOBAL | BRAZADA ESPALDA GLOBAL | PATADA ESPALDA + BRAZADA ESPALDA GLOBAL | ESTILO COMPLETO GLOBAL |
| 2 | PATADA ESPALDA PERFECCIONAMIENTO | BRAZADA ESPALDA PERFECCIONAMIENTO | PATADA ESPALDA + BRAZADA ESPALDA PERFECCIONAMIENTO | ESTILO COMPLETO PERFECCIONAMIENTO |
| OBSERVACIONES | | | | |

| SEPTIEMBRE | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SESIONES | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 |
| 1 | PATADA LIBRE GLOBAL | BRAZADA LIBRE GLOBAL | PATADA LIBRE + BRAZADA LIBRE GLOBAL | ESTILO COMPLETO GLOBAL |
| 2 | PATADA LIBRE PERFECCIONAMIENTO | BRAZADA LIBRE PERFECCIONAMIENTO | PATADA LIBRE + BRAZADA LIBRE PERFECCIONAMIENTO | ESTILO COMPLETO PERFECCIONAMIENTO |
| OBSERVACIONES | | | | |

| OCTUBRE | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SESIONES | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 |
| 1 | PATADA PECHO GLOBAL | BRAZADA PECHO GLOBAL | PATADA PECHO + BRAZADA PECHO GLOBAL | ESTILO COMPLETO GLOBAL |
| 2 | PATADA PECHO PERFECCIONAMIENTO | BRAZADA PECHO PERFECCIONAMIENTO | PATADA PECHO + BRAZADA PECHO PERFECCIONAMIENTO | ESTILO COMPLETO PERFECCIONAMIENTO |
| OBSERVACIONES | | | | |

| NOVIEMBRE-DICIEMBRE | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SESIONES | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 |
| 1 | PATADA MARIPOSA GLOBAL | BRAZADA MARIPOSA GLOBAL | PATADA MARIPOSA + BRAZADA MARIPOSA GLOBAL | ESTILO COMPLETO GLOBAL |
| 2 | PATADA MARIPOSA PERFECCIONAMIENTO | BRAZADA MARIPOSA PERFECCIONAMIENTO | PATADA MARIPOSA + BRAZADA MARIPOSA PERFECCIONAMIENTO | ESTILO COMPLETO PERFECCIONAMIENTO |
| OBSERVACIONES | | | | |

# CRONOGRAMA NIVEL FUNDAMENTACIÓN

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FECHA DE INICIO | 15 agosto 2024 | FECHA FINAL | 15 agosto 2024 | DURACIÓN | 50 MINUTOS | HORAS | 2 A LA SEMANA |
| OBJETIVO GENERAL | APRENDER CADA UNO DE LOS ESTILOS DE LA NATACIÓN DE UNA MANERA PROGRESIVA Y SISTEMÁTICA, APRENDIENDO TAMBIÉN TODOS LOS COMPONENTES DEL DEPORTE. | | | | | | |

| JULIO- AGOSTO | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SESIONES | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 |
| 1 | PATADA ESPALDA GLOBAL | BRAZADA ESPALDA GLOBAL | PATADA ESPALDA+ BRAZADA ESPALDA GLOBAL | ESTILO COMPLETO GLOBAL |
| 2 | PATADA ESPALDA PERFECCIONAMIENTO | BRAZADA ESPALDA PERFECCIONAMIENTO | PATADA ESPALDA+ BRAZADA ESPALDA PERFECCIONAMIENTO | ESTILO COMPLETO PERFECCIONAMIENTO |
| OBSERVACIONES | | | | |

| SEPTIEMBRE | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SESIONES | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 |
| 1 | PATADA LIBRE GLOBAL | BRAZADA LIBRE GLOBAL | PATADA LIBRE+ BRAZADA LIBRE GLOBAL | ESTILO COMPLETO GLOBAL |
| 2 | PATADA LIBRE PERFECCIONAMIENTO | BRAZADA LIBRE PERFECCIONAMIENTO | PATADA LIBRE+ BRAZADA LIBRE PERFECCIONAMIENTO | ESTILO COMPLETO PERFECCIONAMIENTO |
| OBSERVACIONES | | | | |

| OCTUBRE | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SESIONES | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 |
| 1 | PATADA PECHO GLOBAL | BRAZADA PECHO GLOBAL | PATADA PECHO+ BRAZADA PECHO GLOBAL | ESTILO COMPLETO GLOBAL |
| 2 | PATADA PECHO PERFECCIONAMIENTO | BRAZADA PECHO PERFECCIONAMIENTO | PATADA PECHO+ BRAZADA PECHO PERFECCIONAMIENTO | ESTILO COMPLETO PERFECCIONAMIENTO |
| OBSERVACIONES | | | | |

| NOVIEMBRE-DICIEMBRE | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SESIONES | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 |
| 1 | PATADA MARIPOSA GLOBAL | BRAZADA MARIPOSA GLOBAL | PATADA MARIPOSA+ BRAZADA MARIPOSA GLOBAL | ESTILO COMPLETO GLOBAL |
| 2 | PATADA MARIPOSA PERFECCIONAMIENTO | BRAZADA MARIPOSA PERFECCIONAMIENTO | PATADA MARIPOSA+ BRAZADA MARIPOSA PERFECCIONAMIENTO | ESTILO COMPLETO PERFECCIONAMIENTO |
| OBSERVACIONES | | | | |

# CRONOGRAMA NIVEL PERFECCIONAMIENTO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FECHA DE INICIO | 15 agosto 2024 | FECHA FINAL | 15 agosto 2024 | DURACIÓN | 50 MINUTOS | HORAS | 2 A LA SEMANA |
| OBJETIVO GENERAL | APRENDER CADA UNO DE LOS ESTILOS DE LA NATACIÓN DE UNA MANERA PROGRESIVA Y SISTEMÁTICA, APRENDIENDO TAMBIÉN TODOS LOS COMPONENTES DEL DEPORTE. | | | | | | |

| JULIO- AGOSTO | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SESIONES | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 |
| 1 | PATADA ESPALDA GLOBAL | BRAZADA ESPALDA GLOBAL | PATADA ESPALDA+ BRAZADA ESPALDA GLOBAL | ESTILO COMPLETO GLOBAL |
| 2 | PATADA ESPALDA PERFECCIONAMIENTO | BRAZADA ESPALDA PERFECCIONAMIENTO | PATADA ESPALDA+ BRAZADA ESPALDA PERFECCIONAMIENTO | ESTILO COMPLETO PERFECCIONAMIENTO |
| OBSERVACIONES | | | | |

| SEPTIEMBRE | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SESIONES | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 |
| 1 | PATADA LIBRE GLOBAL | BRAZADA LIBRE GLOBAL | PATADA LIBRE+ BRAZADA LIBRE GLOBAL | ESTILO COMPLETO GLOBAL |
| 2 | PATADA LIBRE PERFECCIONAMIENTO | BRAZADA LIBRE PERFECCIONAMIENTO | PATADA LIBRE+ BRAZADA LIBRE PERFECCIONAMIENTO | ESTILO COMPLETO PERFECCIONAMIENTO |
| OBSERVACIONES | | | | |

| OCTUBRE | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SESIONES | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 |
| 1 | PATADA PECHO GLOBAL | BRAZADA PECHO GLOBAL | PATADA PECHO+ BRAZADA PECHO GLOBAL | ESTILO COMPLETO GLOBAL |
| 2 | PATADA PECHO PERFECCIONAMIENTO | BRAZADA PECHO PERFECCIONAMIENTO | PATADA PECHO+ BRAZADA PECHO PERFECCIONAMIENTO | ESTILO COMPLETO PERFECCIONAMIENTO |
| OBSERVACIONES | | | | |

| NOVIEMBRE-DICIEMBRE | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SESIONES | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 |
| 1 | PATADA MARIPOSA GLOBAL | BRAZADA MARIPOSA GLOBAL | PATADA MARIPOSA+ BRAZADA MARIPOSA GLOBAL | ESTILO COMPLETO GLOBAL |
| 2 | PATADA MARIPOSA PERFECCIONAMIENTO | BRAZADA MARIPOSA PERFECCIONAMIENTO | PATADA MARIPOSA+ BRAZADA MARIPOSA PERFECCIONAMIENTO | ESTILO COMPLETO PERFECCIONAMIENTO |
| OBSERVACIONES | | | | |