ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: _ Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: _ **Comunidad De Cuidado Hogar Casa Nostra**

1.2 Localidad: Tunjuelito

2. Linea: MOVILIZANDO CAPACIDADES

2.1 Fecha de Ejecución

1	8	2023	al	**29**	8	2023

2.2. Nombre del encuentro:
Actividad 1. - Activarte
Actividad 2. - El arte de sanar
Actividad 3.- Internautas.
Actividad 4. - Pasaporte al mundo.
Actividad 5. - Al son que me toque bailo.
Actividad 6. - Circuito deportivo

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:
Actividad 1 - Claudia Esperanza Torres Sosa - Gerontologa
Actividad 2 - Claudia Esperanza Torres Sosa - Gerontologa
Actividad 3.- Neyla Constanza Rodriguez Franky - Terapeuta Ocupacional
Actividad 4. - Neyla Constanza Rodriguez Franky - Terapeuta Ocupacional
Actividad 5. - Angélica Poblador Lizarazo - Fisioterapéuta
Actividad 6. - Angélica Poblador Lizarazo- Fisioterapéuta

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover el desarrollo y/o mantenimiento de las capacidades, habilidades cognitivas, comunicativas y sociales de las personas mayores, mediante procesos educativos , formativos y actividades de ocio productivo..

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Actividad 1: Activarte - Desarrollar habilidades de expresión corporal y verbal a través de movimentos corporales que permitan la exteriorización de sentimientos y emociones.
Actividad 2 : El arte de sanar - Favorecer el desarrollo emocional y afectivo de las personas mayores agudizando la percepción auditiva y actividad fisica mediante estimulos musicales.
Actividad 3: Internautas. Facilitar la interacción entre las personas mayoes y medios de comunicación a través de juegos que le permitan reconocer y acceder a este tipo de estrategias tecnologicas. **res.**
Actividad 4. Pasaporte al Mundo: Facilitar el conocimiento de culturas, idiomas, flora y fauna del mundo a traves del medios como el internet manteniendo su autoestima y curiosidad por otras culturas.
Actividad 5: Al son que me toquen bailo: Por medio de la actividad física **mejorar y mantener capacidad** pulmonar, arcos de movilidad articular, mantenimeinto neuromuscular y fisiocinético en las personas mayores.
Actividad 6: Circuito deportivo: Entrenamiento de la bipedestación y propiocepción, coordinación y equilibrio dinámico refrozando habilidades motoras básicas por medio de activación muscular y circuitos.

3.3. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1 : Activarte - 02/08/2023 y 29/08/2023 - Las actividades se caracterizaron por ser abiertas , flexible, sujeto a cambios, trabajo en grupo, respeto a la individualización e interés de solo una persona mayor, - Utilizando un lenguaje comprensivo y adaptado a la capacidad intelectual de las personas mayores,El ritmo y proceso fue diverso en el punto de partida y la motivación de cada usuario en cada actividad desarrollada. se aplicaron de técnicas individuales y dinámica de grupos favorecen la autoestima y autosuficiencia necesaria para contrarrestar el déficit que arrastran algunas personas mayores participantes.

Actividad 2 : El arte de sanar - 03/08/2023 y 23/08/2023 - Se está llevando a cabo una metodología activa en la que el profesional es el guía y facilitador, y las personas mayores protagonista o sujeto activo del mantenimiento de sus funciones residuales. El inicio de cada actividad es la convocatoria , logistica ,reunion en el sitio determinado una vez ya reunidos , explicacion del desarrolo de la actividad y una dinamica inical rompe hielos.

Actividad 3. Internautas: Se realizan Actividades los días 01, 08, 15, 22, y 29 de Agosto 2023. Se reunen las personas mayores en aula múltiple puesto que es el espacio asignado con computadores. Las actividades propuestas tienen como finalidad trabajar dentro del espacio de lectura/texto para llevarlo hacia un computador o bien, el ejercicio de digitalizarlo.
Allì se les da bienvenida a las personas mayores, son ubicados en cada computador correspondiente y se procede a indicarles el propòsito de la actividad en particular. Enseguida se les comparte una introducciòn del tema hablado para que puedan entrar en contexto. las capacitaciones se realizan los dìas:
01 Agosto: "Transcribiendo historias"
22 de Agosto: "Los números"

Actividad 4. Pasaporte al Mundo: Se realizan actividades los dìas 03, 10, 17, 24, de agosto 2023 Se reunen las personas mayores en aula multiple y en comedor principal. Allì se realizan las actividades con apoyo multimedia de TV y sonido. En estos espacios y días se abren las actividades mediante socialización con el fin de tener primeras observaciones, expectativas, dudas o preguntas acerca de los temas que se les esta compartiendo. Las personas mayores escuchan a sus compañeros y a raiz de sus argumentos y reflexiones se generan pequeños debates los cuales se les anima a llevar a cabo dentro del marco del respeto y tolerancia. Dichos espacios crean en ellos autocrítica de sus vidas, situaciones especiales que han vivido e incluso aun viven en en su presente. Posteriormente se da inicio a compartir los videos documentales.

Actividad 5. Al son que me toquen bailo: Es una actividad física grupal que promueve el aconcionamiento físico y mantenimiento de cualidades osteoartromiocinemáticas en las personas mayores, para el mes e Agosto se realiza la actividad en las siguientes fechas: 3,8,14,17,22 y 28 de Agosto de 2023. Se ubica a las personas mayores en comedor grande, comedor perequeño y kiosco, se da la bienvenida y se explica la actividad.

Actividad 6. circuito deportivo: Actividad que por medio de caminatas rehabilitadoras, circuitos deportivos con elementos terpéuticos y reforzamiento de habilidades motoras básicas, se consiguen beneficios en los diferentes sistemas: cardiopulmonar, musculo esqueletico neuromuscular y prevención de caídas , esta actividad se proyecta los dìas 2,9,16 y 23 de Agosto de 2023: Nota aclaratoria la actividad del día 23 se realiza el 24 de Agosto de 2023. Se ubican a las personas mayores en el kiosoco y se explica la actividad.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1 : Activarte -** **Sesión: Danza ritmica expresiva -** Se reunen a las personas en el comedor dos , se explica la dinamica a desarrollar en la que las personas mayores que pueden realizar los movimientos por sí mismos seguiran comandos y quienes no podrán permitir que se les realizen movimientos asistidos. Se coloca musica de Ondas Alfa iniciando con movimientos suaves acordes a los sonidos escuchados en orden cefalocaudal - las personas mayores que pueden realizar los movimientos por si mismos los realizan sigiendo loscomandos verbales y por imitación, quienes presentan disminución en sus arcos de movilidad son asistidos por la profesional a nivel individual en donde a medida que se realizan movilizaciones se va enunciando la articulación y el movimiento realizado. **Sesión: Movilidad con ritmo -** La actividad estaba programada para el día 28/08/2023 pero fue realizada el día 29 debido a la entrega de dotación y la supervisión por parte de mesa técnica. Habiendo reunido a las personas mayores en el comedor se socializa la actividad física a desarrollar explicando las pautas a seguir. Se coloca musica instrumental de fondo iniciando el taller con la explicación de que la actividad física es importante para conservar desde una actitud positiva hasta el mantenimiento de la movilidad; a continuación se realizan ejercicios en orden cefalocaudal, los cuales van acordes a las tonadas musicales de fondo. En los intervalos de respiraciones dirigidas se realizan preguntas a los asistentes relacionadas con los beneficios que se obtienen al realizar actividad física y /o permitir que se realice movilidad articular asistida.
	Actividad 2 : El arte de sanar - **Sesión: Despertar de los sentidos -** Estando reunidos en el comedor se explica la sesión a desarrollar: Se pide a las personas mayores que enuncien los organos de los sentidos y la función de cada uno de ellos; luego se inicia la exploración de los mismos, teniendo los ojos cerrados: 1- Se colocan audios en los cuales se deben discriminar los sonidos escuchados (animales, autos y vida cotidiana) 2- Continuando con los ojos cerrados se hace autoreconocimiento corporal: textura de piel, movimiento articular y propiocepción del ser. 3- Se coloco un video de fauna Colombiana en la que reconocieron de manera visual los animales domesticos y salvajes Esra actividad se realiza en las habitaciones de cambios de posición teniendo en cuenta las habilidades y cualidades residuales de las personas mayores. **Sesión: Dimensiones del ser humano -** Estando reunidas las personas mayores en el patio, para comenzar la actividad se realizan preguntas de orientación temporo-espacial, el nombre de la persona que se encuentra al lado derecho y una cualidad de la persona que se halla al lado izquierdo. Se socializa que sanar el cuerpo y la mente es un compromiso de cada ser humano y por consiguiente cada persona es participe de su propio autocuidado, protección , conservación y mantenimiento de sus cualidades y habilidades físicas, mentales y cognitivas. Luego se enuncia una parte del cuerpo y esta se asocia con un movimiento y un numero, de esta manera se desarrolla un ejercicio de asociación, atención y coordinación. El cierre de hace con una aplausoterápia.
	Actividad 3. Internautas: Martes 1. Capacitación: "Transcribiendo historias"" Luego de dar bienvenida a las personas mayores, se les comparte un pequeño texto (el cual se va rotando) en dónde reúne párrafos muy pequeños de cuentos varios. Se les pide que en primera instancia puedan leer varias veces el texto con el fin de comprender muy bien letras, palabras y frases allí consignadas. En este momento de la actividad se les ayuda y asiste en su lectura de manera que entiendan lo que se les pide. Para el siguiente paso, se les comparte que intenten escribir en el teclado el texto que acaban de leer. En este ejercicio se asiste a cada persona para que pueda encontrar las letras correspondientes del teclado y ayudándoles también a ubicar sus manos y dedos en dónde sea correspondiente. Se escriben únicamente dos párrafos pequeños en dónde ellos leen en voz alta para escribir de igual manera en voz alta y al finalizar su escritura lean en pantalla y se realicen correcciones. Dichas correcciones van por autonomía de ellos en primer lugar, para que puedan verificar por si mismos sus errores. Luego se les acompaña en este ejercicio de corregir. Luego de finalizar esta actividad, a las personas mayores se les ofrece el tiempo restante para que puedan ver videos de su interés tales como: documentales animales en Colombia, humor en cine mudo, videos musicales entre otros.
	Martes 8. Luego de ser ubicadas las personas mayores en cada computador correspondiente, se les indica la dinámica de la actividad, la cual es "tarde de juegos en computador". Se les prepara previamente juegos didácticos y juegos de mesa en computador los cuales tienen la facilidad de ser manipulados con el mouse. Se les asiste o ayuda en movimientos específico que necesitan mayor presicion. A las personas mayores se les cambia de juego en el transcurso del espacio para que puedan experimentar otros roles. Para finalizar las personas mayores observan videos de su interés tales como: documentales ciudades históricas del mundo, animales salvajes, humor y concursos colombianos.
	Martes 15. Las personas mayores son ubicadas en cada computador correspondiente. La actividad del espacio consiste en compartir un breve documental acerca de lugares históricos del pais (ejemplo: castillo de San Felipe). Se realiza con el propósito que observen detalles de los lugares para luego preguntarles y evaluar así mismo si memoria a partir de contenido multimedia educativo. El documental se les repite (12 minutos) para que puedan observar nuevamente lo que se les ha preguntado. Por ejemplo: cómo se llama el castillo que nombren en cartagena? En qué ciudad de Colombia que nombró el vídeo, se encuentra el parque del café? O el mar de los 7 colores?. Dicho se realiza con cada persona para verificar su atención en el vídeo.Luego, se les permite ver documentales de índole similar acerca de las ciudades de nuestro país
	Martes 22. Capacitación: "Los números" Una vez Dada la bienvenida a las personas mayores, se realiza un breve repaso de los números en orden correspondiente (1-20) con el fin que puedan escribirlos en el computador. El siguiente paso es pedirles que nombren en voz alta los números y luego, puedan encontrarlos en el teclado. Alli se les pide primero que interactuen con sus dedos libremente los números que deseen para que los vean en pantalla (documento de Word). Se les pregunta si los números que están escribiendo, son tal cual los que aparecen en pantalla simplemente para que ellos rectifiquen que su ejercicio está siendo realizado con precisión. Enseguida se les pide que empiecen a escribir los números del 1-10 en dónde también se les asiste y se les ayuda a personas especificas según su motricidad, a ubicar correctamente sus dedos. Se les pregunta si sus número están bien escritos en el orden adecuado, con el fin de que las personas mayores reconozcan errores. Luego, se les pide la misma dinámica pero con los números del 1-20. cómo nota adicional, en estos ejercicios se les instruye también en el uso de la barra espaciadora. Luego de finalizada la actividad, las personas mayores hacen uso del computador para ver multimedia de su interés: Concursos colombianos, música de artistas favoritos, documentales históricos de Colombia, humor colombiano.
	Martes 29. Despues de darles bienvenida a las personas mayores y ubicados en computadores, se les presenta la actividad la cual ayuda a su motricidad porque entra en contacto con el manejo del teclado. Se les pide que empiecen a interactuar con el en los lugares donde ellos deseen. Como segunda instancia, se les pide que intenten buscar las vocales e intentar escribirlas en orden. Algunas personas ya han trabajado sobre el teclado, sin embargo es una ayuda y repaso para seguir conociendo dicho elemento. Una vez que ellos escriben las vocales (en donde tambien se les asiste) se les pide que vuelvan a realizar el mismo ejercicio pero de manera mas autonoma con el fin que por si mismos puedan hacer el ejercicio, rectifiquen sus errores en pantalla y puedan explicar sus correcciones. Una vez finalizada la actividad se les comparte videos de su interes: Documentales animales salvajes, series de television colombiana, musica del mundo, noticias y deportes.
	Actividad 5. Al son que me toquen bailo: Esta actividad se realiza dos veces por semana en diferentes espacios de la institución: comedores, kiosco y habiltaciones donde se incluyen a las personas mayores con cualidades físicas estables, hipomovilidad y oxigenio requirentes, donde se inicia cada actividad con calentamiento articular de forma activo asistida, y en personas mayores con cualidades físicas disminuidas se realizan movilizaciones articulares pasivas, se enseñan ejercicios de respiración con ayuda de bastones haciendo énfasis en personas mayores oxigeno requirentes, se trabajan ejercicios de fortalecimiento muscular con elementos como: balones, aros y el peso del propio cuerpo, estos ejercicios se trabajan de forma cefalo caudal y todos los planos musculares, también se trabaja con las personas mayores que se encuentran en cambios de posición realizando movilidad articular en miembros superiores e inferiores y estiramientos musculares a tolerancia para manejo de retracciones o modulación del tono muscular.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actilvidad 6. Circulto deportivo:** Esta actividad se realiza una ves por semana iniciandop con calentamiento articular de forma cefalo caudal haciendo énfasis en miembros inferiores, musculatura de isquiotibiales y cuadriceps, se continua con ejercicios respiratorios, se trabajan ejercicios de entrenamiento de la bipedestación en personas con enfermedades neurológicas, osteomusculares, retracciones y deformidades en miembros inferiores, se realizan descargas de peso para mejorar propiocepción, se entrena la marcha con ayuda técnica (caminador), se realiza caminata rehabilitadora dentro de la institución por difrentes terrenos y rampas trabajando de esta manera acondicionamiento físico, se refuerzan habilidades motoras básicas (lanzar y tajar el balón) se entrena la coordinación y el equilibrio dinámico a traves de obstáculos con aros en el piso.
	Actividad 1: Activarte - **Sesión: Danza Ritmica expresiva** - Se realiza una sesión de respiración dirigida teniendo de fondo musica relajante con canto de aves, se dan pautas para cerrar los ojos, respirar suavemente , elevar los brazos y luego iniciar un viaje en el bosque de "la salud encantada", al finalizar la sesión de agradece por la participación y se hace la invitación para la proxima sesión. **Sesión: Movilidad con ritmo - SE realiza una retroalimentación de los conceptos expuestos por los participantes sacando un lema " hacer ejercicios nos da grandes beneficios"**
	Actividad 2 : El arte de sanar - **Sesión: Despertar de los sentidos -** Se realizo una sesion guiada de relajación teniendo de fondo (musica 417HZ), en la que se pide a los participantes que cierren los ojos e imaginen estar en una finca donde se cultivan diferentes alimentos, cada uno de ellos escoge un alimento y siguendo con sus ojos cerrados se disponen a describir el alimento, luego se hace respiración dirigida con elevación de brazos y una aplausoterapia. **Sesión: Dimensiones del ser humano -** Se hace una retroalimentación partiendo de las intervenciones realizadas por los participantes, quienes expresan que en algunas etapas de su vida dejaron de lado su salud para dedicarsen a los vicios y malos hábitos, otros en cambio refieren que siempre estuvieron pendientes de su alimentación y estilos de vida saludables, pero que desde temprana edad presentaron deterioro de la integridad de su salud.
	Actividad 3. Internautas. Para los dias Martes 01, 08, 15, 22, y 29 se cierran las actividades propuestas pidiendoles que en sus propias palabras puedan compartir su experiencia con los temas, retos y dificultades, asi como aspectos a mejorar. Ellos expresan sus opiniones y también escuchan las de sus compañeros a modo de socializacion con el fin que puedan tener en cuenta otras perspectivas y logar una comunicación de temas en comun que ayudan a su aprendizaje. Asi pues, asisten 4 personas mayores por cada dia ya mencionado.
	Actividad 4 Pasaporte al Mundo. "Para los dias mencionados,(03, 10, 17, 24) Se realizan cierre de los temas invitandolos a participar nuevamente igual que en apertura. Se les invita a dar sus conclusiones y compartir sus aciertos y diferencias para que sus compañeros tambien las puedan escuchar. Algunos también comparten sus dudas para ser aclaradas respecto a momentos de los documentales. Para estas actividades participan en promedio de 15 a 20 personas mayores.
	Actividad 5. Al son que me toquen bailo: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares generales de forma activa y pasiva dependiendo del grado de funcionalidad de los grupos de personas mayores, se realizan ejercicios de respiración con ayuda de aros, bastones y balones, se socializa sobre la importancia de realizar actividad física por lo menos tres veces por semana y se felicita a las personas mayores que participan con agrado de la actividad y también aquellas que permiten el abordaje de forma individual.
	Actividad 6. circuito deportivo: Las actividades se finalizan con estiramientos musculares haciendo énfasis en miembros inferiores, se realizan tambien ejercicios de respiración y ejercicios de propiocepción con ojos cerrados. Se felicita y motiva a las personas que se animan a levantarse de las silla de ruedas y permitir hacer pequeñas caminatas con acompañamiento de cuidadores y del área de fisioterapia.

3.4 RECURSOS

*Recursos locativos * Elementos deportivos * Recurso humano * Música * Torre de sonido * Textos de lectura * Micrófono * Audios de reflexiones y musica * Sillas rimax * Tambora * Balones * Aros * Bastones	Recursos Humanos: Personas MayoresProfesional en Gerontología, Terapia Ocupacional

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Activarte -
Sesión: Danza Ritmica expresiva - Se cuenta con la participación de 38 personas mayores quienes desarollaron las dinamicas propuestas, siendo algunas de las personas mayores asistidas en la movilidad permitiendo así en contacto fisico y en ocaciones dialogo bilateral, las demas personas mayores siguieron comandos los cuales debieron ser repetidos en varias ocaciones para poder cumplir el objetivo planteado. En la relajación la persona mayor Jose Sanchez Sancristan presentó llanto y expreso que habia recordado momentos de su vida,se le hizo acompañamiento y Blanca Margarita Triana expreso que esa clase de relajaciones sentia que le hacian bien a su estado de ánimo.
Sesión: Movilidad con ritmo - Se vinculan 53 personas mayoes quienes toleran los tiempos de las dinámicas desarrolladas; la persona mayor Andres Amado propone ejercicios los cuales son seguidos por sus pares, Alirio Torres refiere que desde que se vincula de manera permanente en las actividades le ha disminuido el dolor de la pierna y Leonilde Farfan socializa que sus manos suelen tener más flexibilidad luego de la sesión de movilidad.

Actividad 2 : El arte de sanar -
Sesión: Despertar de los sentidos - Se cuenta con la participación de 43 personas mayores contando las atendidas en cambios de posición; los participantes respondieron de manera adecuada a los tiempos trabajados, algunas de las personas mayores relacionaron los sonidos escuchados con actividades del diario vivir, otros al escuchar los animales recordaron cuando vivieron en fincas y otros trajeron a su mente su ninez y/o juventud. Este taller permite dejar plasmado que los organos de los sentidos permiten trascender y/o regresar en el tiempo para reencontrarse con su propia historia.
Sesión: Dimensiones del ser humano - Se vincularon en la actividad 46 personas quienes toleraron los tiempos trabajados, expusieron sus puntos de vista y dieron pautas para lograr equilibrar sus pérdidas en salud física y mental a partir de las dimensiones del ser humano y el entendimiento de cada una de elllas. Se evidencia que algunas de las personas mayores sienten nostalgia y llegan a llorar - refieren que se arrepienten de haber tenido una vida un tanto desordenada.

Actividad 3. Internautas: Para los dias Martes 01, 08, 15, 22, y 29 se cierran las actividades propuestas pidiendoles que en sus propias palabras puedan compartir su experiencia con los temas, retos y dificultades, asi como aspectos a mejorar. Ellos expresan sus opiniones y también escuchan las de sus compañeros a modo de socializacion con el fin que puedan tener en cuenta otras perspectivas y logar una comunicación de temas en comun que ayudan a su aprendizaje. Asi pues, asisten 4 personas mayores por cada dia ya mencionado.

Actividad 4. Pasaporte al Mundo: Para los dias mencionados,(03, 10, 17, 24) Se realizan cierre de los temas invitandolos a participar nuevamente igual que en apertura. Se les invita a dar sus conclusiones y compartir sus aciertos y diferencias para que sus compañeros tambien las puedan escuchar. Algunos también comparten sus dudas para ser aclaradas respecto a momentos de los documentales.
Para estas actividades participan en promedio de 15 a 20 personas mayores.

Actividad 5. Al son que me toquen bailo: Se destaca la participación de la persona mayor Elsa Fuentes presenta en ocasiones cambios de comportamiento que en ocasiones no le permite involucrarse en actividades fpisicas grupales y que durane éste mes ha mostrado interes por participar de esta actividad de acondicionamiento fisico, realizando ejercicio fisico dingido y siguiendo comandos verbales al ritmo de tonos musicales Colombianos.

Actividad 6. Circuito deportivo: Se felicita a la persona mayor Maria Fabiola londoño quien por sus patologias de base, dolor muscular y articular permanece en silla de ruedas para sus desplazamientos, pero se esfuerza por mejorar su acondicionamiento fisico a traves de caminatas rehabilitadoras por terreno piano y de corto periodo lo cual le permite mitigar el dolor y mejorar sus cualidades fisicas en general

En constancia de la realización de las actividades firman

Persona 1:

Jose De Los Santos Jimenez C.C No 5761915

Persona 2:

Jose Joaquin Aguilar C.C No 2242306

Persona 3:

Ana Gladys León Bustos CC No 53905869

Persona 4:

James Mann Ortegon CC 19235557

Persona 5:

Alino Torres Rojas CC. No 19070846

Persona 6:

Miguel Garcia CC. No 356224

Coordinadora:
Adriana del Pilar Amortegui C.C. No 52506519

Fecha de evaluación del encuentro: 29 /08/2023

Nombre del profesional que evalúa:

Angelica Poblador Lizarazo cc. No 1032388478
Claudia Esperanza Torres Sosa cc. No 52047593
Neyla Constanza Rodriguez Franky cc. No 51890221

REGISTRO FOTOGRÁFICO

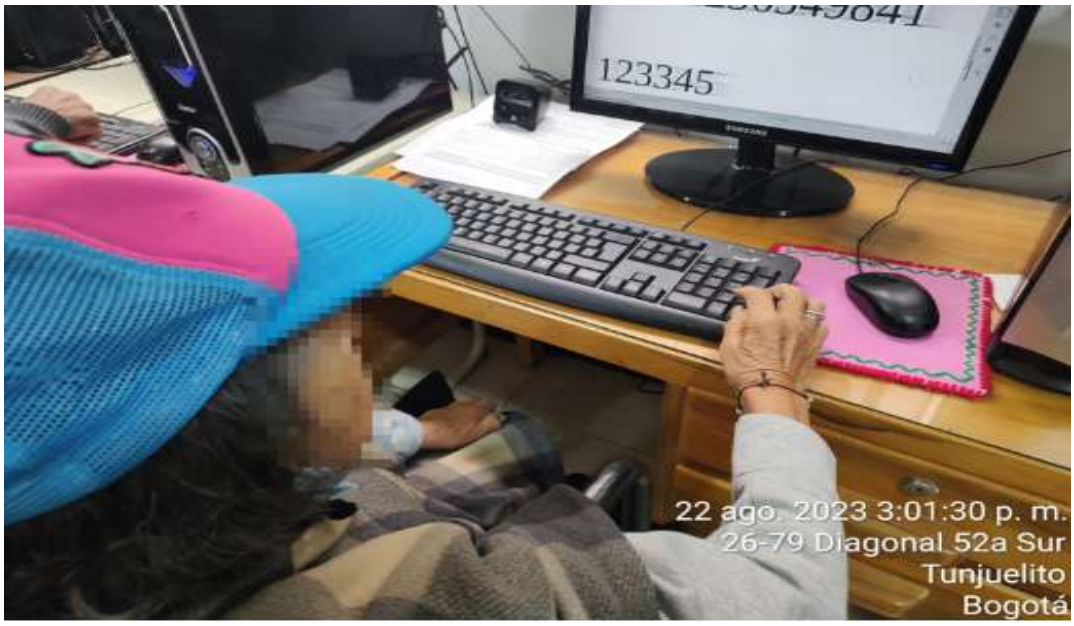
Actividad 1 : Activarte



Actividad 2:



Actividad 3. Internautas.



Actividad 4. Pasaporte al Mundo



Actividad 5. Al son que me toquen bailo:



Actividad 6.Circuito Deportivo:

