



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID

PROCESO DE
COORDINACIÓN DE LAS
ENSEÑANZAS PR/CL/001



Facultad de Ciencias de la
Actividad Física y del Deporte -
Inef

ANX-PR/CL/001-01

GUÍA DE APRENDIZAJE

ASIGNATURA

115100077 - Bases Para La Enseñanza De Taichí Y Otras Prácticas Energéticas Orientales

PLAN DE ESTUDIOS

11AF - Grado En Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte

CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2023/24 - Segundo semestre

Índice

Guía de Aprendizaje

1. Datos descriptivos.....	1
2. Profesorado.....	1
3. Competencias y resultados de aprendizaje.....	2
4. Descripción de la asignatura y temario.....	3
5. Cronograma.....	6
6. Actividades y criterios de evaluación.....	10
7. Recursos didácticos.....	14
8. Otra información.....	15

1. Datos descriptivos

1.1. Datos de la asignatura

Nombre de la asignatura	115100077 - Bases para la Enseñanza de Taichí y Otras Prácticas Energéticas Orientales
No de créditos	6 ECTS
Carácter	Optativa
Curso	Cuarto curso
Semestre	Octavo semestre
Período de impartición	Febrero-Junio
Idioma de impartición	Castellano
Titulación	11AF - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Centro responsable de la titulación	11 - Facultad De Ciencias De La Actividad Fisica Y Del Deporte - Inef
Curso académico	2023-24

2. Profesorado

2.1. Profesorado implicado en la docencia

Nombre	Despacho	Correo electrónico	Horario de tutorías *
Pedro Jesus Jimenez Martin	Secretaria Acd	pedrojesus.jimenez@upm.es	M - 10:00 - 12:00 J - 12:00 - 14:00 El horario de tutoría depende del horario de la asignatura aprobado por la Junta de Facultad. Se informará en clase y en la web

(Coordinador/a)			del departamento. Previo a la tutoría ponerse en contacto con el profesor para confirmar cita y contendios de tutoría
-----------------	--	--	--

* Las horas de tutoría son orientativas y pueden sufrir modificaciones. Se deberá confirmar los horarios de tutorías con el profesorado.

3. Competencias y resultados de aprendizaje

3.1. Competencias

CE01 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas. Nivel 3.

CE15 - Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas, entre la población que realiza práctica física orientada a la salud. Nivel 3.

CE22 - Aplicar, de manera fundamentada y argumentada, los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en la planificación, dirección y puesta en práctica de actividades físico-deportivas recreativas. Nivel 3.

CG10 - Mostrar capacidad de aprender nuevos conocimientos y habilidades a lo largo de su vida profesional y personal.

CG11 - Adoptar y mostrar una actitud favorable a la búsqueda de la calidad en el desempeño de sus funciones profesionales, sea cual sea su ámbito de acción e intervención, incluyendo un alto nivel sistemático de reflexión crítica sobre su propia práctica profesional.

3.2. Resultados del aprendizaje

RA359 - Conocer la historia, estilos, maestros, filosofía y principios del Taichi y el Qigong

RA364 - Conocer las referencias bibliográficas y recursos de información más importantes en este ámbito para poder ampliar y profundizar sus conocimientos sobre esta materia

RA356 - Conocer el mapa conceptual de las principales prácticas corporales energéticas orientales

RA363 - Evaluar la calidad de ejecución de un practicante de Taichi y diseñar propuestas de intervención para mejorarla

RA130 - Obtener mayor conciencia sobre la práctica de actividades físicas en los espacios naturales en relación al impacto y la sostenibilidad (económica, social, ambiental y educativa).

RA361 - Conocer los aspectos biomecánicos y fisiológicos en los que se fundamenta el Taichi y los criterios para prevenir lesiones por la práctica

RA362 - Adaptar-modificar la práctica del Taichi según las necesidades y limitaciones de los practicantes

RA357 - Diferenciar los paradigmas en los que se fundamenta la actividad física en Occidente y las prácticas corporales energéticas asiáticas

RA360 - Conocer las bases teórico-prácticas que fundamentan una práctica de calidad del Taichi y el Qigong en sus tres dimensiones deportiva, de salud y marcial

4. Descripción de la asignatura y temario

4.1. Descripción de la asignatura

Las prácticas corporales orientales están cada vez más presentes en nuestra sociedad. Actividades como el taichi, el chikung, el yoga, el aikido, la meditación zen, etc. aparecen en la oferta de actividades que ofrecen todo tipo de instalaciones deportivas y corresponden a una realidad cotidiana que podemos encontrar también en muchos parques de nuestras ciudades. Esta asignatura quiere introducir al alumno en la realidad de la prácticas corporales energéticas orientales y en particular, en la práctica del Taichi y el Qigong. La asignatura tiene una dimensión eminentemente práctica y participativa por parte del alumnado, por lo que es esencial la asistencia a las clases programadas y la metodología docente se orienta tanto a la calidad de ejecución de los movimientos de base del Taichi como a la capacidad de análisis del movimiento.

En la asignatura vamos a conocer por un lado el mapa conceptual de las principales prácticas corporales energéticas orientales, los paradigmas que diferencian la actividad física en Occidente de las prácticas corporales energéticas asiáticas, las bases teórico-prácticas que fundamentan una práctica de calidad del Taichi y el Qigong en sus tres dimensiones deportiva, de salud y marcial, la historia, estilos, maestros, filosofía y principios del Taichi y el Qigong, los aspectos biomecánicos y fisiológicos en los que se fundamenta el Taichi y los criterios para prevenir lesiones por la práctica, cómo adaptar-modificar la práctica del Taichi según las necesidades y limitaciones de los practicantes y vamos a aprender a evaluar la calidad de ejecución de un practicante de Taichi y diseñar propuestas de intervención para mejorarla y cómo transferir muchos de estos conocimientos al rendimiento deportivo. Estos contenidos son fundamentales para completar la formación del futuro graduado en Ciencias del Deporte al ayudar a cubrir una laguna importante dentro de los planes de estudio de esta carrera y le aportará recursos para poder generar unidades didáctica dentro del ámbito educativo.

Se utilizará una metodología de aprendizaje guiado con el fin de vivenciar los contenidos de la asignatura.

4.2. Temario de la asignatura

1. MAPA CONCEPTUAL DE LAS PRÁCTICAS CORPORALES ENERGÉTICAS EN ASIA ORIENTAL

- 1.1. Escuelas de prácticas energéticas y meditación en Asia Oriental
- 1.2. Estilos internos (Nei dan) versus externos (Wei dan) en China
- 1.3. Evolución histórica del Taichi y del Qigong (maestros y escuelas)

2. BASES TEÓRICAS PARA LA COMPRESIÓN DEL TAICHI Y QIGONG

- 2.1. Diferencias conceptuales del cuerpo entre Oriente y Occidente
- 2.2. Fundamentos Filosóficos del Taichi y Qigong
- 2.3. Fundamentos de la Medicina Tradicional China

3. FUNDAMENTOS PARA LA ENSEÑANZA DEL TAICHI Y QIGONG

- 3.1. Las tres Armonías Externas y las tres Armonías Internas
- 3.2. Calidades Yin-Yang en la forma de Taichi
- 3.3. Los 8 Fuerzas del Taichi
- 3.4. Aspectos biomecánicos de la práctica del Taichi
- 3.5. Evaluación de la calidad de la práctica y criterios de mejora

4. BENEFICIOS QUE APORTA LA PRÁCTICA DEL TAICHI Y QIGONG

4.1. Estudios de revisión sistemática y metaanálisis

4.2. Principios para una práctica no lesiva

5. FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN

5. Cronograma

5.1. Cronograma de la asignatura *

Sem	Actividad en aula	Actividad en laboratorio	Tele-enseñanza	Actividades de evaluación
1	<p>Presentación de la Asignatura Duración: 00:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Escuelas y Estilos de Taichi Duración: 00:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Práctica: Zhang Zhuang y posturas básicas en Taichi Duración: 01:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Taichi Deportivo Duración: 01:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Práctica: Zhang Zhuang y Posturas Básicas en Taichi Duración: 01:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>			
2	<p>Historia del TCC Duración: 00:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Práctica: Zhang Zhuang, Posturas Básicas, Desplazamientos de base, Figura 1, Tuishou Duración: 01:30 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Historia del Qigong Duración: 00:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Práctica: Zhang Zhuang, Posturas Básicas, Desplazamientos de base, Figura 1, Tuishou Duración: 01:30 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>			<p>TEST: Figura 1 EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Presencial Duración: 00:30</p>

3	<p>Beneficios sobre la Calidad de Vida del Taichi Duración: 00:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Práctica: Zhang Zhuang, Desplazamientos de base, Figura 2 y 3 Duración: 01:30 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Práctica: Zhang Zhuang, Figura 2 y 3, UNIÓN, Tuishou Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>			<p>TEST: Posturas de Base EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Presencial Duración: 00:30</p> <p>TEST: Desplazamientos de Base EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Presencial Duración: 00:30</p>
4	<p>Biomecánica del TCC Duración: 00:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Práctica: Zhang Zhuang, Figura 2 y 3, UNIÓN, Tuishou Duración: 01:30 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Tuishou Duración: 00:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Práctica: Zhang Zhuang, Figura 2 y 3, UNIÓN, Tuishou Duración: 01:30 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>			<p>TEST: Figuras 2 y 3 EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Presencial Duración: 00:30</p>
5	<p>Práctica: Zhang Zhuang, Figura 4 y 5, Tuishou Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Práctica: Zhang Zhuang, Figura 4 y 5, UNIÓN, Tuishou Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>			
6	<p>Práctica: Zhang Zhuang, Figura 4 y 5, UNIÓN, Tuishou Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Práctica: Zhang Zhuang, Figura 4 y 5, UNIÓN, Tuishou Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>			<p>TEST: Figuras 4 y 5 EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Presencial Duración: 00:30</p> <p>TEST: Tuishou 1 Mano EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Presencial Duración: 00:30</p>

7	<p>Práctica: Zhang Zhuang, Figura 6 y 7, Tuishou Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Práctica: Zhang Zhuang, Figura 6 y 7, UNIÓN, Tuishou Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>			
8	<p>Práctica: Zhang Zhuang, Figura 6 y 7, UNIÓN, Tuishou Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Práctica: Zhang Zhuang, Figura 6 y 7, UNIÓN, Tuishou Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>			<p>TEST: Figuras 6 y 7 EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Presencial Duración: 00:30</p>
9	<p>Práctica: Zhang Zhuang, Figura 8 y 9, Tuishou Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Práctica: Zhang Zhuang, Figura 8 y 9, UNIÓN, Tuishou Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>			
10	<p>Práctica: Zhang Zhuang, Figura 8 y 9, UNIÓN, Tuishou Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Práctica: Zhang Zhuang, Figura 8 y 9, UNIÓN, Tuishou Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>			<p>TEST: Figuras 8 y 9 EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Presencial Duración: 00:30</p>
11	<p>Práctica: Zhang Zhuang, COREOGRAFÍA, Tuishou Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Práctica: Zhang Zhuang, COREOGRAFÍA, Tuishou Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>			

12	<p>Práctica: Zhang Zhuang, COREOGRAFÍA, Tuishou Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Práctica: Zhang Zhuang, COREOGRAFÍA, Tuishou Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>			<p>TEST: Tuishou 2 manos EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Presencial Duración: 00:30</p>
13	<p>Práctica: Zhang Zhuang, COREOGRAFÍA, Tuishou Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>Práctica: Zhang Zhuang, COREOGRAFÍA, Tuishou Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>			
14	<p>Práctica: Zhang Zhuang, COREOGRAFÍA, Tuishou Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p> <p>EVALUACIÓN COREOGRAFÍA Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>			<p>TEST: COREOGRAFIA EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Presencial Duración: 02:00</p>
15	<p>EVALUACIÓN COREOGRAFÍA Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio</p>			
16				
17				<p>Coreografía de Taichi estilo Yang EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación sólo prueba final Presencial Duración: 01:30</p> <p>Tuishou (1 mano y 2 manos) EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación sólo prueba final Presencial Duración: 00:30</p>

Para el cálculo de los valores totales, se estima que por cada crédito ECTS el alumno dedicará dependiendo del plan de estudios, entre 26 y 27 horas de trabajo presencial y no presencial.

* El cronograma sigue una planificación teórica de la asignatura y puede sufrir modificaciones durante el curso derivadas de la situación creada por la COVID-19.

6. Actividades y criterios de evaluación

6.1. Actividades de evaluación de la asignatura

6.1.1. Evaluación (progresiva)

Sem.	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
2	TEST: Figura 1	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	00:30	0%	5 / 10	CE15 CE22 CE01
3	TEST: Posturas de Base	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	00:30	10%	5 / 10	CE15 CE22 CE01
3	TEST: Desplazamientos de Base	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	00:30	10%	5 / 10	CE15 CE22 CE01
4	TEST: Figuras 2 y 3	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	00:30	10%	5 / 10	CE15 CE22 CE01
6	TEST: Figuras 4 y 5	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	00:30	10%	5 / 10	CE15 CE22 CE01
6	TEST: Tuishou 1 Mano	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	00:30	5%	5 / 10	CE15 CE22 CE01
8	TEST: Figuras 6 y 7	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	00:30	10%	5 / 10	CE15 CE22 CE01
10	TEST: Figuras 8 y 9	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	00:30	10%	5 / 10	CE15 CE22 CE01

12	TEST: Tuishou 2 manos	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	00:30	5%	5 / 10	CE15 CE22 CE01
14	TEST: COREOGRAFIA	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	30%	5 / 10	CG10 CG11 CE01

6.1.2. Prueba evaluación global

Sem	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
17	Coreografía de Taichi estilo Yang	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	01:30	80%	5 / 10	CG10 CG11 CE15 CE22 CE01
17	Tuishou (1 mano y 2 manos)	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	00:30	20%	5 / 10	CE22

6.1.3. Evaluación convocatoria extraordinaria

Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
Coreografía de Taichi Estilo Yang	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	01:30	80%	5 / 10	CG10 CG11 CE15 CE22 CE01
Tuishou (1 manos y 2 manos)	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	00:30	20%	5 / 10	CE15 CE22

6.2. Criterios de evaluación

Con el fin de asegurar los aprendizajes de esta asignatura su evaluación se ha programado de la siguiente manera:

A) EVALUACIÓN PROGRESIVA

A lo largo del curso se van a realizar 4 módulos de evaluación en las clases que aseguran un aprendizaje progresivo de los contenidos de la asignatura:

Módulo 1: Examen sobre las *posturas de base* y examen sobre los *desplazamientos* de base del Taichichuan estilo Yang. Cada examen representa una 10% de la nota global de la asignatura y hay que sacar una nota mínima de 5 sobre 10 para superarlo. Cada examen que no sea superado deberá volverse a realizar en la prueba global.

Módulo 2: Examen sobre el nivel de dominio de cada una de las *9 figuras de base* que se engloba la práctica del Taichichuan estilo Yang. Cada figura vale un 5% de la nota global de la asignatura y hay que sacar una nota mínima de 5 sobre 10 para poder superarlo. Cada examen que no sea superado deberá volverse a realizar en la prueba global

Módulo 3: Examen sobre una *coreografía inventada por el alumnado* en base a las 9 figuras de base aprendidas en clase y las pautas que establecerá el profesor sobre la misma (tiempo de duración, número de movimientos mínimos repetidos, direcciones espaciales. etc.). Este examen supondrá un 30% de la nota global y para superarlo deberá ser aprobado con una nota mínima de 5 sobre 10.

Módulo 4: Examen sobre *tuishou* (aplicación marcial del Taichichuan). Este módulo implica el examen de tuishou con una mano y el examen de tuishou con dos manos, donde cada examen representa un 5% de la nota global y para poder superarlo deberá ser aprobado con una nota mínima de 5 sobre 10.

Importante: En caso de que el alumnado no supere con un 5 alguno de los exámenes contenidos en los módulos 1 y 2 no podrá presentarse al examen del Modulo 3; y todo examen que no haya sido superado con un mínimo de 5 deberá volver a realizarse en la prueba global que tendrá la asignatura.

Además de todo esto se podrá subir hasta 1 punto la nota (siempre que se haya conseguido en la nota global de la asignatura un mínimo de un 5 sobre 10) si se realiza un trabajo sobre lecturas voluntarias propuestas por el profesor o se realizan vídeos donde el alumno muestre que realiza una práctica extra además de las clases con el fin de poder fijar mejor el aprendizaje de sus contenidos.

Esta evaluación englobará además una *PRUEBA GLOBAL* que consistirá en: 1) presentar una coreografía en base a los contenidos explicados en los módulos 1 y 2 y que se evaluará sobre 8 puntos. La nota mínima para superar esta prueba será de 5 puntos en este examen. **Importante:** El acceso a esta prueba estará condicionada al siguiente criterio obligatorio: ***Haber superado con una evaluación previa de APTO/NO APTO todos los contenidos explicados en los Módulos 1 y 2;*** y 2) Examen sobre tuishou (aplicación marcial del Taichichuan) con una mano y el examen de tuishou con dos manos, donde cada examen representa un 1 puntos de la nota global y para poder superarlo deberá ser aprobado con una nota mínima de 5 sobre 10.

B) EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

Esta evaluación consistirá en: 1) presentar una coreografía en base a los contenidos explicados en los módulos 1 y 2 y que se evaluará sobre 8 puntos. La nota mínima para superar esta prueba será de 5 puntos en este examen. **Importante:** El acceso a esta prueba estará condicionada al siguiente criterio obligatorio: ***Haber superado con una evaluación previa de APTO/NO APTO todos los contenidos explicados en los Módulos 1 y 2;*** y 2) Examen sobre tuishou (aplicación marcial del Taichichuan) con una mano y el examen de tuishou con dos manos, donde cada examen representa un 1 puntos de la nota global y para poder superarlo deberá ser aprobado con una nota mínima de 5 sobre 10.

En caso de que cualquier alumno incurra en fraude o plagio se seguirá la normativa establecida por la UPM.

7. Recursos didácticos

7.1. Recursos didácticos de la asignatura

Nombre	Tipo	Observaciones
Libro de Asignatura	Bibliografía	Jiménez PJ y Liu, H. (2014) Qigong y Medicina en la China Antigua, Madrid. Miraguano
Libro de la Asignatura	Bibliografía	Jiménez, PJ (2021) Historia de la Medicina y el Qigong en la China Contemporánea, Madrid: UPM Press
Web Divulgativa	Recursos web	Blog Cultura Física y Tradiciones Religiosas Orientales
Fichas de Aprendizaje	Otros	A lo largo del curso se facilitara a alumnado fichas de aprendizaje con relación a los temas tratados
Talleres	Otros	A lo largo del curso de realizará algún taller sobre un contenido de la asignatura con profesionales del sector

8. Otra información

8.1. Otra información sobre la asignatura

Comunicación con el profesor en la no presencialidad

- Todo alumno que tenga cualquier tipo de duda sobre contenidos de la asignatura, contenidos de las actividades evaluables, etc. se deberá poner en contacto con el profesor a través del correo pedrojesus.jimenez@upm.es para solicitar una cita.

- La información sobre calificaciones o documentación se realizará a través de la plataforma Moodle.

- Las plataformas digitales que se utilizarán para comunicarse con el alumnado on-line serán las que recomiende la Universidad. Moodle, Google Meets, Zoom o Skype.

Esta asignatura enlaza con los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2030 (ODS): 5.- Igualdad de Género; 12.- Producción y Consumo Responsables; y 13.- Paz, Justicia e Instituciones Sólidas.

Ponencias Invitadas

Dentro de la asignatura se podrá impartir algún contenido con la ayuda de un invitado especialista según posibilidades.

Dimensión filosófica de la práctica del Taichi y Qigong: Alexandra Ferrara

Taller de Chikung Moderno: Teresa Menchén Rodríguez

