

Curso Universitario

Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico en Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor

Avalado por la NBA





Curso Universitario

Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico en Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad FUNDEPOS
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/monitor-gimnasio-ejercicio-fisico-etapa-infantojuvenil-adulto-mayor

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 16

05

Metodología de estudio

pág. 20

06

Titulación

pág. 30

01

Presentación

Un Monitor de Gimnasio debe enfrentar en su trabajo diario diferentes situaciones a las que ha de ser capaz de responder con éxito. Entre ellas, una de las que más suele preocupar a los profesionales es la atención a poblaciones de diferentes edades, pues hay que saber trabajar con sus necesidades para poderles ofrecer un servicio correcto y adaptado a sus requerimientos. Por ello, este programa académico busca nutrir los conocimientos del profesional del Deporte para que sea capaz de trabajar con colectivos especiales como mujeres embarazadas, personas obesas, en edades infantojuveniles, sabiendo adaptar sus posibilidades físicas al plan de entrenamiento para poder ofrecerles unos resultados óptimos.



“

TECH pone en manos del alumnado un programa de alta exigencia donde podrán aprender a trabajar con poblaciones en edades especiales como infantojuvenil o adultos mayores”

Este Curso Universitario abordará de manera profunda el proceso de entrenamiento en diferentes etapas etarias como son la infantojuvenil y el adulto mayor. Sobre ellas, se desglosarán las características principales de cada una de estas etapas en base a sus cambios morfo funcionales, la incidencia de las neurociencias y la nutrición con el objetivo de programar sesiones de entrenamiento respetando la individualidad de la carga de trabajo físico.

Todo ello, condensado en un programa académico de tan solo seis semanas y que pretende convertirse en un antes y un después para la carrera profesional del alumno, permitiéndole ejercer como Monitor de Gimnasio para personas en edades especiales con unas mayores garantías.

Además, al tratarse de un programa dictado en modalidad online, el profesional podrá actualizar sus conocimientos y adquirir nuevas competencias sin necesidad de renunciar o descuidar el resto de sus actividades diarias.

Este **Curso Universitario en Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico en Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor** contiene el programa más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas del programa son:

- El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Actividad Física y Deporte
- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



Presta una atención de primera a tu cliente en edades especiales y comienza a competir con los mejores del sector”

“

Bienvenido al programa académico que sentará las bases de tu crecimiento profesional y te abrirá las puertas hacia un futuro prometedor”

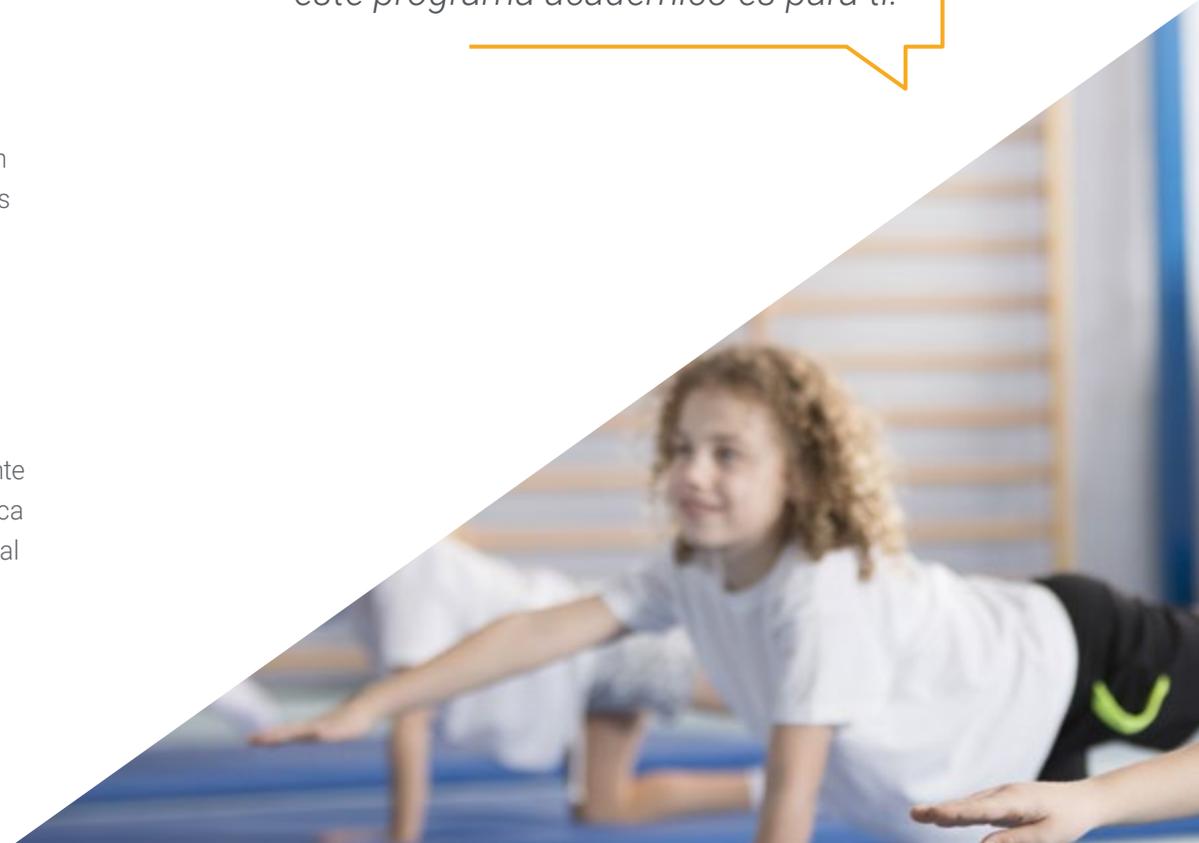
Da un giro de 180° a tu carrera profesional cursando este Curso Universitario.

Si lo que estás buscando es un crecimiento profesional, entonces este programa académico es para ti.

El programa incluye, en su cuadro docente, a profesionales del sector que vierten en este programa de actualización la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.



02

Objetivos

El objetivo fundamental de este programa académico es potenciar en el alumno la adquisición de competencias concretas que se convertirán en el sustento en el que apoyará su praxis diaria. Para ello, se ha establecido un ternario de altísimo nivel basado en las últimas novedades del sector y creado en el máximo rigor científico. Estos contenidos, serán impartidos por un equipo de profesionales de primer nivel quienes dotarán al alumno de herramientas valiosísimas para trabajar como Monitor de Gimnasio, sabiendo trabajar y atender a poblaciones especiales.



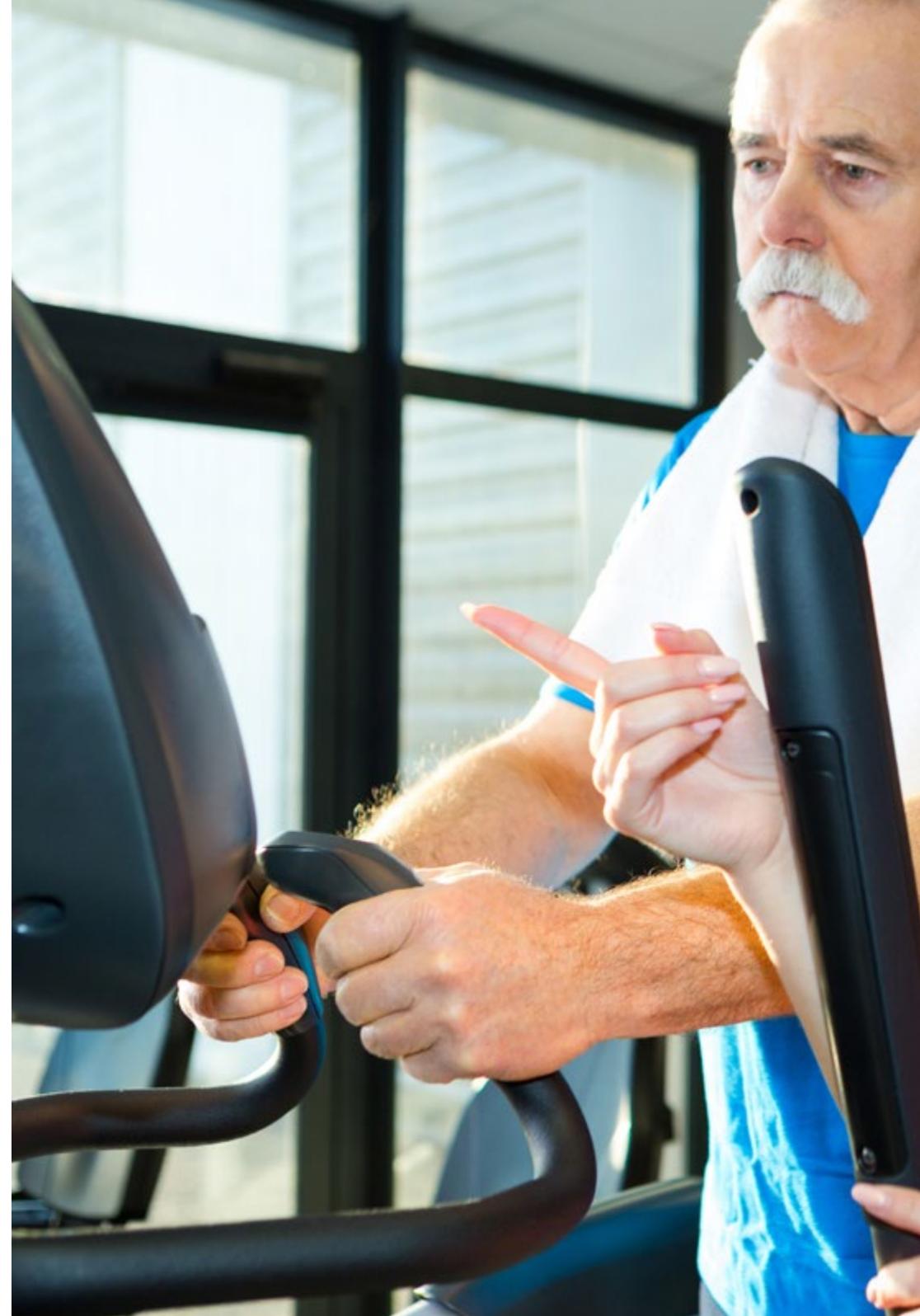
“

Si tu objetivo es crecer y comenzar a trabajar como Monitor de Gimnasio sabiendo trabajar con poblaciones en edades especiales, entonces este programa te encantará”



Objetivos generales

- ♦ Adquirir conocimientos basados en la evidencia científica más actual con total aplicabilidad en el campo práctico
- ♦ Dominar todos los métodos más avanzados en cuanto a evaluación del rendimiento deportivo se refiere
- ♦ Dominar y aplicar con certeza los métodos de entrenamientos más actuales para la mejora del rendimiento deportivo y calidad de vida, así como mejora en las patologías más comunes
- ♦ Dominar los principios que rigen la Fisiología del Ejercicio, así como la Bioquímica
- ♦ Integrar con éxito todos los conocimientos adquiridos en los diferentes módulos en la práctica real





Objetivos específicos

- ♦ Comprender los aspectos biopsicosociales de los niños, adolescentes y adultos mayores
- ♦ Conocer de manera profunda las particularidades de cada grupo etario y su abordaje concreto
- ♦ Ser capaz de planificar y programar el entrenamiento de una manera individualizada en niños, adolescentes y adultos mayores



Tus objetivos y los de TECH se unen y se materializan en este curso académico con valor curricular de excelencia”

03

Dirección del curso

El claustro docente de este programa está conformado por un grupo de expertos en activo y con alto nivel. Así, el profesional que decida cursar este programa con TECH, aprenderá de la mano de un profesorado de excelencia, con años de experiencia en el sector y con la mayor voluntad de egresar a los mejores en este campo. Por eso, ha sido también este equipo quien ha diseñado los contenidos del programa, asegurando al alumno un aprendizaje completo, basado en el mayor rigor científico y en las últimas novedades del sector.



“

TECH ha hecho un esfuerzo capital en traer para ti al cuadro docente más completo y multidisciplinar del sector. No pierdas la oportunidad de estudiar con los mejores”

Dirección



D. Rubina, Dardo

- Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- CEO del proyecto Test and Training
- Preparador Físico en la Escuela Deportiva Moratalaz
- Docente de Educación Física en el Fútbol y Anatomía en la CENAFE Escuelas Carlet
- Coordinador de la Preparación Física en Hockey sobre Césped en el Club de Gimnasia y Esgrima en Buenos Aires
- Doctorado en Alto Rendimiento Deportivo
- Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados por la Universidad de Castilla-La Mancha
- Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid
- Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías por la Universidad de Barcelona
- Técnico de Fisicoculturismo de Competición por la Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- Experto en *Scouting* Deportivo y Cuantificación de la Carga de Entrenamiento con Especialización en Fútbol y Ciencias del Deporte por la Universidad de Melilla
- Experto en Musculación Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- Experto en Nutrición Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica de la Aptitud Física
- Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico por la Arizona State University



Profesores

D. Renda, Juan Manuel

- ◆ Especialista en Preparación Física
- ◆ Profesor de Educación Física
- ◆ Licenciado en Educación Física por la Universidad Nacional de General San Martín
- ◆ Licenciado en Kinesiología y Fisiatría por el Instituto Universitario HA Barceló
- ◆ Maestría en Educación Física por la Universidad Nacional de Lomas de Zamora

04

Estructura y contenido

Los contenidos de este Curso Universitario han sido diseñados con base en el máximo rigor científico y teniendo en cuenta las últimas novedades del sector. De la misma manera, han estado encargados de idear y plasmar el temario un grupo de expertos de instituciones de prestigio que vierten en este programa de actualización académica la experiencia de sus años de trabajo y su investigación constante en este campo de estudio. Esto permite llevar al alumno la biblioteca de contenidos más completa del mercado, que se convertirá en su sustento teórico a la hora de enfrentarse a su trabajo diario.





“

*Un contenido de primera diseñado por
y para profesionales de excelencia”*

Módulo 1. Ejercicio físico en etapa infantojuvenil y adulto mayor

- 1.1. El ejercicio físico en edades infanto-juvenil
 - 1.1.1. Crecimiento, maduración y desarrollo
 - 1.1.2. Desarrollo e individualidad: Edad Cronológica vs. Edad Biológica
 - 1.1.3. Fases sensibles
 - 1.1.4. Desarrollo a largo plazo (*Long Term Athlete Development*)
- 1.2. Evaluación de la aptitud física en infanto juvenil
 - 1.2.1. Principales baterías de evaluación
 - 1.2.2. Valoración de las capacidades coordinativas
 - 1.2.3. Valoración de las capacidades condicionales
 - 1.2.4. Evaluaciones morfológicas
- 1.3. Programación del ejercicio físico en infanto juvenil
 - 1.3.1. Entrenamiento de la fuerza muscular
 - 1.3.2. Entrenamiento de la aptitud aeróbica
 - 1.3.3. Entrenamiento de la velocidad
 - 1.3.4. Entrenamiento de la flexibilidad
- 1.4. Neurociencias y desarrollo infantojuvenil
 - 1.4.1. Neuro aprendizaje en la infancia
 - 1.4.2. La motricidad. Base de la inteligencia
 - 1.4.3. Atención y emoción. Aprendizaje infantil
 - 1.4.4. Neurobiología y teoría epigenética en el aprendizaje
- 1.5. Abordaje del ejercicio físico en el adulto mayor
 - 1.5.1. Proceso de envejecimiento
 - 1.5.2. Cambios morfofuncionales en el adulto mayor
 - 1.5.3. Objetivos del ejercicio físico en el adulto mayor
 - 1.5.4. Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor
- 1.6. Valoración gerontológica integral
 - 1.6.1. Test de capacidades coordinativas
 - 1.6.2. Índice de Katz de independencia de las actividades de la vida diaria
 - 1.6.3. Test de capacidades condicionantes
 - 1.6.4. Fragilidad y vulnerabilidad en el adulto mayor





- 1.7. Síndrome de inestabilidad
 - 1.7.1. Epidemiología de las caídas en el anciano
 - 1.7.2. Detección de pacientes de riesgo sin caída previa
 - 1.7.3. Factores de riesgo de caída en el anciano
 - 1.7.4. Síndrome post caída
- 1.8. Nutrición en edades infantojuvenil y adultos mayores
 - 1.8.1. Requerimientos nutricionales para cada etapa etaria
 - 1.8.2. Aumento en la prevalencia en obesidad infantil y diabetes tipo 2 en niños
 - 1.8.3. Asociación de enfermedades degenerativas con el consumo de grasas saturadas
 - 1.8.4. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico
- 1.9. Neurociencias y adultos mayores
 - 1.9.1. Neurogénesis y aprendizaje
 - 1.9.2. La reserva cognitiva en adultos mayores
 - 1.9.3. Siempre podemos aprender
 - 1.9.4. El envejecimiento no es sinónimo de enfermedad
 - 1.9.5. Alzheimer y Parkinson, el valor de la actividad física
- 1.10. Programación del ejercicio físico en adultos mayores
 - 1.10.1. Entrenamiento de la fuerza y potencia muscular
 - 1.10.2. Entrenamiento de la aptitud aeróbica
 - 1.10.3. Entrenamiento cognitivo
 - 1.10.4. Entrenamiento las capacidades coordinativas
 - 1.10.5. Conclusión y cierre del módulo

“*Estudia en TECH y comienza a multiplicar tus posibilidades laborales*”

05

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intenso y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos en la plataforma de reseñas Trustpilot, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

Titulación

El Curso Universitario en Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico en Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Curso Universitario, uno expedido por TECH Global University y otro expedido por Universidad FUNDEPOS.



“

Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

El programa del **Curso Universitario en Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico en Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor** es el más completo del panorama académico actual. A su egreso, el estudiante recibirá un diploma universitario emitido por TECH Global University, y otro por Universidad FUNDEPOS.

Estos títulos de formación permanente y actualización profesional de TECH Global University y Universidad FUNDEPOS garantizan la adquisición de competencias en el área de conocimiento, otorgando un alto valor curricular al estudiante que supere las evaluaciones y acredite el programa tras cursarlo en su totalidad.

Este doble reconocimiento, de dos destacadas instituciones universitarias, suponen una doble recompensa a una formación integral y de calidad, asegurando que el estudiante obtenga una certificación reconocida tanto a nivel nacional como internacional. Este mérito académico le posicionará como un profesional altamente capacitado y preparado para enfrentar los retos y demandas en su área profesional.

Título: **Curso Universitario en Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico en Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**



*Apostilla de la Haya. En caso de que el alumno solicite que su diploma de TECH Global University recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad FUNDEPOS realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



Curso Universitario
Monitor de Gimnasio en
el Ejercicio Físico en Etapa
Infantojuvenil y Adulto
Mayor

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad FUNDEPOS
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Curso Universitario

Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico en Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor

Avalado por la NBA

