

62

CURSES D'ORIENTACIÓ

Nombre de Sessions: 10

☐ P4 ☐ P5 ☐ 1r ☐ 2n ☐ 3r ☐ 4t ☐ 5è ☒ 6è

UNITAT: CURSES D'ORIENTACIÓ

☐ P4 ☐ P5 ☐ 1r ☐ 2n ☐ 3r ☐ 4t ☐ 5è ☒ 6è

Tercer nivell de concreció

OBJECTIUS

- Crear interès per les curses d'orientació
- Situar-se en nocions d'orientació espacial
- Llegir i interpretar un mapa
- Desplaçar-se per diferents medis i superar obstacles al medi natural
- Adaptar el ritme de carrera al ritme del grup
- Respectar la natura i l'entorn de l'activitat
- Col·laborar amb els companys d'equip
- Utilitzar de manera correcta la brúixola.

CONTINGUTS

- L'orientació en el medi natural
- Interpretació de les nocions d'orientació espacial
- La lectura i interpretació dels mapes.
- Superació d'obstacles al medi natural
- Adaptació del ritme de carrera al grup
- Respecte a la natura i a l'entorn.
- Treball en equip.

COMPETÈNCIES BÀSIQUES QUE ES RELACIONEN AMB LA UNITAT

- | | |
|---|---|
| ☒ 1. Competència comunicativa lingüística i audiovisual | ☐ 5. Competència d'aprendre a aprendre |
| ☐ 2. Competències artística i cultural | ☒ 6. Competència d'autonomia i iniciativa personal |
| ☐ 3. Tractament de la informació i competència digital | ☒ 7. Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic |
| ☐ 4. Competència matemàtica | ☒ 8. Competència social i ciutadana |

UNITAT: CURSES D'ORIENTACIÓ

☐ P4 ☐ P5 ☐ 1r ☐ 2n ☐ 3r ☐ 4t ☐ 5è ☒ 6è

Temporalització

OBJECTIUS	SESSIONS									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Crear interès per les curses d'orientació	☒	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Situar-se en nocions d'orientació espacial	☐	☒	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
Llegir i interpretar un mapa	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Desplaçar-se per diferents medis i superar obstacles al medi natural	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Adaptar el ritme de carrera al ritme del grup	☐	☐	☐	☐	☒	☒	☒	☒	☒	☒
Respectar la natura i l'entorn de l'activitat	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒	☒	☒	☒
Col·laborar amb els companys d'equip	☐	☐	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
Utilitzar de manera correcta la brúixola.	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

UNITAT: CURSES D'ORIENTACIÓ

☐ P4 ☐ P5 ☐ 1r ☐ 2n ☐ 3r ☐ 4t ☐ 5è ☒ 6è

OBJECTIUS

- | | |
|--|--|
| ☒ Crear interès per les curses d'orientació | ☐ Respectar la natura i l'entorn de l'activitat |
| ☐ Situar-se en nocions d'orientació espacial | ☐ Col·laborar amb els companys d'equip |
| ☐ Llegir i interpretar un mapa | ☐ Utilitzar de manera correcta la brúixola. |
| ☐ Desplaçar-se per diferents medis i superar obstacles al m | ☐ |
| ☐ Adaptar el ritme de carrera al ritme del grup | ☐ |

SESSIÓ 1

ESCALFAMENT

ACTIVITATS PER A L'ASSOLIMENT DELS OBJECTIUS

Exposició del mestre dels objectius de la unitat . Procurem fomentar la participació dels alumnes fent-los preguntes i deixant que expliquin experiències que coneguin.

També passem el video del Youtube “ El deporte del bosque” (3 parts).

Per explicar la Trekorientació passem el video de la web:
<http://www.tv3.cat/pprogrames/infok/infkSeccio.jsp?seccio=notis&idint=6233>

RECUPERACIÓ DEL RITME BASAL

Els alumnes han de dibuixar en un paper un plànol de com arribar des de casa seva fins a l'esola.

Estiraments i mobilitat articular.
Recollida del material.

MATERIAL

CANÓ DE PROJECCIONS, PANTALLA, FULLS BLANCS

OBSERVACIONS

UNITAT: CURSES D'ORIENTACIÓ

☐ P4 ☐ P5 ☐ 1r ☐ 2n ☐ 3r ☐ 4t ☐ 5è ☒ 6è

OBJECTIUS

- | | |
|--|--|
| ☒ Crear interès per les curses d'orientació | ☐ Respectar la natura i l'entorn de l'activitat |
| ☒ Situar-se en nocions d'orientació espacial | ☐ Col·laborar amb els companys d'equip |
| ☐ Llegir i interpretar un mapa | ☐ Utilitzar de manera correcta la brúixola. |
| ☐ Desplaçar-se per diferents medis i superar obstacles al m | ☐ |
| ☐ Adaptar el ritme de carrera al ritme del grup | ☐ |

SESSIÓ 2

ESCALFAMENT

BUSCAR UN OBJECTE AMAGAT AL PATI --> Prèviament a l'inici de la sessió el mestre amagarà al pati un objecte. Qui el trobi guanya l'exercici

ACTIVITATS PER A L'ASSOLIMENT DELS OBJECTIUS

ORIENTACIÓ AMB ELS ULLS TAPATS --> Els alumnes distribuïts pel pati en parelles hauran de seguir les instruccions de la parella (un amb els ulls tapats camina i l'altre vigila que no prengui mal i el guia verbalment. De tant en tant els farem parar i sense treure's el mocador hauran d'endevinar a on són respecte l'espai. VARIANT --> També els hi podem dir que amb els ulls tapats vagin cap a un punt del pati determinat

VARIANT --> També els hi podem dir que amb els ulls tapats vagin cap a un punt del pati determinat

RECUPERACIÓ DEL RITME BASAL

Estiraments i mobilitat articular.
Recollida del material.

MATERIAL

MOCADORS PER TAPAR-SE ELS ULLS

OBSERVACIONS

UNITAT: CURSES D'ORIENTACIÓ

☐ P4 ☐ P5 ☐ 1r ☐ 2n ☐ 3r ☐ 4t ☐ 5è ☒ 6è

OBJECTIUS

- | | |
|--|---|
| ☐ Crear interès per les curses d'orientació | ☐ Respectar la natura i l'entorn de l'activitat |
| ☒ Situar-se en nocions d'orientació espacial | ☒ Col·laborar amb els companys d'equip |
| ☐ Llegir i interpretar un mapa | ☒ Utilitzar de manera correcta la brúixola. |
| ☐ Desplaçar-se per diferents medis i superar obstacles al m | ☐ |
| ☐ Adaptar el ritme de carrera al ritme del grup | ☐ |

SESSIÓ 3

ESCALFAMENT

JOC DELS PUNTS CARDINALS --> Situem als alumnes al mig de la pista i definim quatre bandes que limitin el terreny de joc. Cada banda serà un punt cardinal (nord, sud, est i oest). Els alumnes estan corrent agafats de la mà per parelles. El mestre crida ben fort un dels punts cardinals i tots els alumnes s'han de dirigir a la banda corresponent. Els qui arriben últims, se separen o s'equivoquen perden una de les 3 vides que tenen.

ACTIVITATS PER A L'ASSOLIMENT DELS OBJECTIUS

SEGUIR ELS PUNTS CARDINALS A LES FOSQUES --> Per parelles, un porta els ulls tancats i s'ha d'anar desplaçant per tot el pati seguint les indicacions del company que li fa de guia. Les instruccions que dona el guia són endavant, stop, nord, sud, est i oest. L'alumne ha de procurar tenir sempre clar on té cada punt per saber cap a on ha de girar. Després de 4 minuts canviem els papers

RECUPERACIÓ DEL RITME BASAL

COM FUNCIONA LA BRÚIXOLA --> Portem una brúixola de base plana i transparent i expliquem com funciona. Deix Estiraments i mobilitat articular.
Recollida del material.

MATERIAL

BRÚIXOLES. MOCADORS

OBSERVACIONS

UNITAT: CURSES D'ORIENTACIÓ

☐ P4 ☐ P5 ☐ 1r ☐ 2n ☐ 3r ☐ 4t ☐ 5è ☒ 6è

OBJECTIUS

- | | |
|--|--|
| ☐ Crear interès per les curses d'orientació | ☐ Respectar la natura i l'entorn de l'activitat |
| ☐ Situar-se en nocions d'orientació espacial | ☒ Col·laborar amb els companys d'equip |
| ☒ Llegir i interpretar un mapa | ☐ Utilitzar de manera correcta la brúixola. |
| ☐ Desplaçar-se per diferents medis i superar obstacles al m | ☐ |
| ☐ Adaptar el ritme de carrera al ritme del grup | ☐ |

SESSIÓ 4

ESCALFAMENT

EXPLORACIÓ DE L'ENTORN --> Donem 10 minuts als alumnes perquè se separin per l'escola, el pati i el bosc. Aniran per parelles i han d'anotar elements que dibuixarien si haguessin de fer un mapa de la zona. Per exemple arbres, punts d'aigua, alguna roca gran...

ACTIVITATS PER A L'ASSOLIMENT DELS OBJECTIUS

JOC DELS "BABILONIS". Quatre alumnes s'amaguen separats en algun punt del bosc amb un xiulet. La resta formen grups de 4 persones. Els grups han de trobar als 4 alumnes amagats, que cada minut han de fer sonar el xiulet, i que si ho desitgen poden canviar de lloc però no es poden escapar un cop són trobats. Quan el grup sencer es troba amb un dels alumnes amagats, aquest els dóna un paparet amb el seu nom com a senyal de que aquell grup l'ha trobat. Així fins que s'acabi el temps o tots els grups trobin a tots els alumnes. Guanya el grup que hagi trobat abans als quatre alumnes. Remarquem la importància d'anar tots junts i ajudar als companys del grup, anar en compte per on passen i tenir cura del bosc.

RECUPERACIÓ DEL RITME BASAL

Comentem les coses anotades que creien significatives en l'exploració de l'entorn i si els hi ha servit per amagar-se al joc

Estiraments i mobilitat articular.

Recollida del material.

MATERIAL

PAPER I LLAPIS

OBSERVACIONS

UNITAT: CURSES D'ORIENTACIÓ

☐ P4 ☐ P5 ☐ 1r ☐ 2n ☐ 3r ☐ 4t ☐ 5è ☒ 6è

OBJECTIUS

- | | |
|--|--|
| ☐ Crear interès per les curses d'orientació | ☐ Respectar la natura i l'entorn de l'activitat |
| ☐ Situar-se en nocions d'orientació espacial | ☒ Col·laborar amb els companys d'equip |
| ☐ Llegir i interpretar un mapa | ☐ Utilitzar de manera correcta la brúixola. |
| ☐ Desplaçar-se per diferents medis i superar obstacles al m | ☐ |
| ☒ Adaptar el ritme de carrera al ritme del grup | ☐ |

SESSIÓ 5

ESCALFAMENT

EXPLICACIÓ D'UN MAPA DE L'ESCOLA PER TAL D'ENTENDRE'L I SABER-SE ORIENTAR.

ACTIVITATS PER A L'ASSOLIMENT DELS OBJECTIUS

Repartim als alumnes un mapa per cada tres persones com el que em presentat anteriorment però quadriculat. Per grups han de venir al mestre que els hi donarà una coordenada (com els joc tocar i enfonsar), per exemple, A 8. Han d'anar al lloc on s'ha dit i trobar un paperet amb un còdi que s'hauran de memoritzar i anar-li a dir al mestre que estrà en un lloc fixe. Si es correcte el mestre els hi diu una altra coordenada fins que hagin trobat tots els codis.

RECUPERACIÓ DEL RITME BASAL

Estiraments i mobilitat articular.
Recollida del material.

MATERIAL

MAPA DE L'ESCOLA
VALISSES DE PAPER AMB PARAULES ESCRITES

OBSERVACIONS

Amb anterioritat a la sessió, el mestre ha d'amagar pel pati de l'escola uns papers amb una paraula escrita, que els alumnes hauran de trobar i memoritzar

UNITAT: CURSES D'ORIENTACIÓ

☐ P4 ☐ P5 ☐ 1r ☐ 2n ☐ 3r ☐ 4t ☐ 5è ☒ 6è

OBJECTIUS

- | | |
|--|---|
| ☐ Crear interès per les curses d'orientació | ☒ Respectar la natura i l'entorn de l'activitat |
| ☐ Situar-se en nocions d'orientació espacial | ☒ Col·laborar amb els companys d'equip |
| ☐ Llegir i interpretar un mapa | ☐ Utilitzar de manera correcta la brúixola. |
| ☐ Desplaçar-se per diferents medis i superar obstacles al m | ☐ |
| ☒ Adaptar el ritme de carrera al ritme del grup | ☐ |

SESSIÓ 6

ESCALFAMENT

Es torna a repassar l'explicació de mapa de l'escola però aquest cop fent moltes més preguntes i demanar a algun alumne que ho expliqui.

ACTIVITATS PER A L'ASSOLIMENT DELS OBJECTIUS

CURSA D'ORIENTACIÓ PER L'ESCOLA --> Es reparteixen per grups de tres un mapa de l'escola, i una tarja de control. Mitjançant el mapa han de trobar les 10 valises amagades per tota l'escola i marcar-ho a la tarja de control

RECUPERACIÓ DEL RITME BASAL

Comentar com ha anat i quines experiències han tingut.

Estiraments i mobilitat articular.

Recollida del material.

MATERIAL

MAPA DE L'ESCOLA, VALISES, LLAPIS FULLS DE CONTROL.

OBSERVACIONS

Amb anterioritat a la sessió, el mestre ha d'amagar pel pati de l'escola les valises

UNITAT: CURSES D'ORIENTACIÓ

☐ P4 ☐ P5 ☐ 1r ☐ 2n ☐ 3r ☐ 4t ☐ 5è ☒ 6è

OBJECTIUS

- | | |
|--|---|
| ☐ Crear interès per les curses d'orientació | ☒ Respectar la natura i l'entorn de l'activitat |
| ☐ Situar-se en nocions d'orientació espacial | ☒ Col·laborar amb els companys d'equip |
| ☐ Llegir i interpretar un mapa | ☐ Utilitzar de manera correcta la brúixola. |
| ☐ Desplaçar-se per diferents medis i superar obstacles al m | ☐ |
| ☒ Adaptar el ritme de carrera al ritme del grup | ☐ |

SESSIÓ 7

ESCALFAMENT

Es torna a repassar l'explicació de mapa de l'escola però aquest cop fent moltes més preguntes i demanar a algun alumne que ho expliqui.

ACTIVITATS PER A L'ASSOLIMENT DELS OBJECTIUS

CURSA D'ORIENTACIÓ PER L'ESCOLA --> Es reparteixen per grups de tres un mapa de l'escola, i una tarja de control. Mitjançant el mapa han de trobar les 10 valises amagades per tota l'escola i marcar-ho a la tarja de control

RECUPERACIÓ DEL RITME BASAL

Comentar com ha anat i quines experiències han tingut.

Estiraments i mobilitat articular.
Recollida del material.

MATERIAL

MAPA DE L'ESCOLA, VALISES, LLAPIS FULLS DE CONTROL

OBSERVACIONS

Amb anterioritat a la sessió, el mestre ha d'amagar pel pati de l'escola les valises

UNITAT: CURSES D'ORIENTACIÓ

☐ P4 ☐ P5 ☐ 1r ☐ 2n ☐ 3r ☐ 4t ☐ 5è ☒ 6è

OBJECTIUS

- | | |
|--|---|
| ☐ Crear interès per les curses d'orientació | ☒ Respectar la natura i l'entorn de l'activitat |
| ☐ Situar-se en nocions d'orientació espacial | ☒ Col·laborar amb els companys d'equip |
| ☐ Llegir i interpretar un mapa | ☐ Utilitzar de manera correcta la brúixola. |
| ☐ Desplaçar-se per diferents medis i superar obstacles al m | ☐ |
| ☒ Adaptar el ritme de carrera al ritme del grup | ☐ |

SESSIÓ 8

ESCALFAMENT

Explicació del mapa del municipi. Detenint-se en les zones per on es desenvoluparà la cursa

ACTIVITATS PER A L'ASSOLIMENT DELS OBJECTIUS

SE SURT FORA DE L'ESCOLA, TREBALLANT EL MAPA I EXPLORANT LA ZONA. EL MESTRE FA LES EXPLICACIONS CONVINENTS I DONANT LES INDICACIONS PERTINENTS.

RECUPERACIÓ DEL RITME BASAL

Resolució de problemes sobre la recerca de les valisses
Estiraments i mobilitat articular.
Recollida del material.

MATERIAL

MAPA DEL MUNICIPI

OBSERVACIONS

Amb anterioritat a la sessió, el mestre ha d'amagar pel pati de l'escola les valisses

UNITAT: CURSES D'ORIENTACIÓ

☐ P4 ☐ P5 ☐ 1r ☐ 2n ☐ 3r ☐ 4t ☐ 5è ☒ 6è

OBJECTIUS

- | | |
|--|---|
| ☐ Crear interès per les curses d'orientació | ☒ Respectar la natura i l'entorn de l'activitat |
| ☐ Situar-se en nocions d'orientació espacial | ☒ Col·laborar amb els companys d'equip |
| ☐ Llegir i interpretar un mapa | ☐ Utilitzar de manera correcta la brúixola. |
| ☐ Desplaçar-se per diferents medis i superar obstacles al m | ☐ |
| ☒ Adaptar el ritme de carrera al ritme del grup | ☐ |

SESSIÓ 9

ESCALFAMENT

Explicació del mapa del municipi. Detenint-se en les zones per on es desenvoluparà la cursa

ACTIVITATS PER A L'ASSOLIMENT DELS OBJECTIUS

SE SURT FORA DE L'ESCOLA, TREBALLANT EL MAPA I EXPLORANT LA ZONA. EL MESTRE FA LES EXPLICACIONS CONVINENTS I DONANT LES INDICACIONS PERTINENTS.

RECUPERACIÓ DEL RITME BASAL

Resolució de problemes sobre la recerca de les valisses
Estiraments i mobilitat articular.
Recollida del material.

MATERIAL

MAPA DEL MUNICIPI

OBSERVACIONS

Amb anterioritat a la sessió, el mestre ha d'amagar pel pati de l'escola les valisses

UNITAT: CURSES D'ORIENTACIÓ

☐ P4 ☐ P5 ☐ 1r ☐ 2n ☐ 3r ☐ 4t ☐ 5è ☒ 6è

OBJECTIUS

- | | |
|--|---|
| ☐ Crear interès per les curses d'orientació | ☒ Respectar la natura i l'entorn de l'activitat |
| ☒ Situar-se en nocions d'orientació espacial | ☒ Col·laborar amb els companys d'equip |
| ☐ Llegir i interpretar un mapa | ☐ Utilitzar de manera correcta la brúixola. |
| ☐ Desplaçar-se per diferents medis i superar obstacles al m | ☐ |
| ☒ Adaptar el ritme de carrera al ritme del grup | ☐ |

SESSIÓ 10

ESCALFAMENT

CURSA D'ORIENTACIÓ. Es reparteix tot el material necessari i cada dos minuts es fa sortir un grup tot anotant el temps de sortida a la tarja de control

ACTIVITATS PER A L'ASSOLIMENT DELS OBJECTIUS

RECUPERACIÓ DEL RITME BASAL

Estiraments i mobilitat articular.
Recollida del material.

MATERIAL

MAPA DEL MUNICIPI, VALISES, LLAPIS FULLS DE CONTROL

OBSERVACIONS

Amb anterioritat a la sessió, el mestre ha d'amagar pel pati de l'escola les valisses
Es convenient que hi hagi més d'un professor vigilant les diferents zones per on es desenvolupa la cursa.

UNITAT: CURSES D'ORIENTACIÓ

☐ P4 ☐ P5 ☐ 1r ☐ 2n ☐ 3r ☐ 4t ☐ 5è ☒ 6è

Graelles d'avaluació

GRAELLA D'AVALUACIÓ INICIAL				
Té alguna noció o coneixement previ de l'esport de l'orientació	<i>Necessita millorar</i>	<i>Bastant Bé</i>	<i>Bé</i>	<i>Molt bé</i>
Entèn en que consisteix l'esport de l'orientació	<i>Necessita millorar</i>	<i>Bastant Bé</i>	<i>Bé</i>	<i>Molt bé</i>
Discrimina el material i en sap el nom	<i>Necessita millorar</i>	<i>Bastant Bé</i>	<i>Bé</i>	<i>Molt bé</i>
Sap moure's per l'espai conegut mitjançant referències cartogràfiques	<i>Necessita millorar</i>	<i>Bastant Bé</i>	<i>Bé</i>	<i>Molt bé</i>
	<i>Necessita millorar</i>	<i>Bastant Bé</i>	<i>Bé</i>	<i>Molt bé</i>
	<i>Necessita millorar</i>	<i>Bastant Bé</i>	<i>Bé</i>	<i>Molt bé</i>

GRAELLA D'AVALUACIÓ FORMATIVA				
Coneix els punts cardinals	<i>Necessita millorar</i>	<i>Bastant Bé</i>	<i>Bé</i>	<i>Molt bé</i>
Sap trobar on és el nord i orientar-s'hi amb l'ajuda d'una brúixola	<i>Necessita millorar</i>	<i>Bastant Bé</i>	<i>Bé</i>	<i>Molt bé</i>
Reconeix els elements naturals de l'entorn en un mapa	<i>Necessita millorar</i>	<i>Bastant Bé</i>	<i>Bé</i>	<i>Molt bé</i>
Manté la unitat del grup en els exercicis grupals	<i>Necessita millorar</i>	<i>Bastant Bé</i>	<i>Bé</i>	<i>Molt bé</i>
	<i>Necessita millorar</i>	<i>Bastant Bé</i>	<i>Bé</i>	<i>Molt bé</i>
	<i>Necessita millorar</i>	<i>Bastant Bé</i>	<i>Bé</i>	<i>Molt bé</i>

GRAELLA D'AVALUACIÓ SUMATIVA				
Sap trobar els objectes amagats en l'entorn conegut mitjançant un mapa	<i>Necessita millorar</i>	<i>Bastant Bé</i>	<i>Bé</i>	<i>Molt bé</i>
Utilitza correctament la tarja de control	<i>Necessita millorar</i>	<i>Bastant Bé</i>	<i>Bé</i>	<i>Molt bé</i>
Respecta les normes de l'orientació	<i>Necessita millorar</i>	<i>Bastant Bé</i>	<i>Bé</i>	<i>Molt bé</i>
Participa activament en una cursa d'orientació amb mapa en un entorn desconegut	<i>Necessita millorar</i>	<i>Bastant Bé</i>	<i>Bé</i>	<i>Molt bé</i>
	<i>Necessita millorar</i>	<i>Bastant Bé</i>	<i>Bé</i>	<i>Molt bé</i>
	<i>Necessita millorar</i>	<i>Bastant Bé</i>	<i>Bé</i>	<i>Molt bé</i>

UNITAT: CURSES D'ORIENTACIÓ

☐ P4 ☐ P5 ☐ 1r ☐ 2n ☐ 3r ☐ 4t ☐ 5è ☒ 6è

Observacions generals de la Unitat

OBSERVACIONS

<http://orientacio.org>
<http://www.dracactiu.com/web.asp?mod=noticias&lang=1>
<http://www.fcoc.info/orientacio1/orienta.html>
<http://www.clubcoc.org/http://ues.orientacio.org/>
<http://es.geocities.com/davidveleda/fonaments.htm>

Videos:

www.youtube.com (el deporte del bosque)
<http://www.tv3.cat/pprogrames/infok/infkSeccio.jsp?seccio=notis&idint=6233> (trekorientació – Info K)

Rovira, R. Guió del curs d'orientació (2000). IES Vic

UNITAT: CURSES D'ORIENTACIÓ

☐ P4 ☐ P5 ☐ 1r ☐ 2n ☐ 3r ☐ 4t ☐ 5è ☒ 6è

Annexos

LINKS EXTERNS

- ☐ <http://www.tv3.cat/pprogrames/infok/infkSeccio.jsp?seccio=notis&idint=6233>
- ☐ <http://es.geocities.com/davidveleda/fonaments.htm>
- ☐ <http://www.dracactiu.com/web.asp?mod=noticias&lang=1>

FITXERS ADJUNTS EN FORMAT COMPRIMIT



Orientació.rar

IMATGE IMPORTANT PER A LA UNITAT