



# LA DIVERSIÓN AL PODER - León -

## FICHA TÉCNICA DEL PROYECTO

**CATEGORÍA:** Categoría A (Infantil y Primaria)

**TEMÁTICAS:** Integración del alumnado, Interculturalidad / At. diversidad, Creatividad e Innovación

**Centro educativo:** CEIP LA CORTINA

**Tipología:** Público

**Localidad:** FABERO

**Provincia:** León

**Docente representante:** Marta Díaz Rodríguez

**Docentes coautores:** LAURA VIDAL MIRANDA, ABEL FERNÁNDEZ GAVELA

**Género del autor:** Femenino

**¿Se ha presentado más veces al premio?:** No

## FICHA DESCRIPTIVA DEL PROYECTO

### 1. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

#### A. Desarrollo de competencias

- COMPETENCIA EN GESTIÓN DE LA CONVIVENCIA: PROMOCIÓN DE LA CONVIVENCIA Y MEDIACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS. - COMPETENCIA EN TRABAJO EN EQUIPO: ACTITUDES DE COOPERACIÓN Y COLABORACIÓN. PARTICIPACIÓN E IMPLICACIÓN EN PROYECTOS COMUNITARIOS Y TÉCNICAS DE TRABAJO EN GRUPO. - COMPETENCIA SOCIO-RELACIONAL: HABILIDADES SOCIALES. HABILIDADES COMUNICATIVAS Y TRANSPARENCIA. GESTIÓN Y PARTICIPACIÓN.

#### B. Sostenibilidad del proyecto

Este proyecto surge de un grupo de trabajo en el que se propone una nueva reorganización del espacio del patio, sobre todo del de primaria ante unas necesidades muy concretas: - La necesidad de favorecer la habilidad de relación social de determinados alumnos con sus iguales. - La necesidad de que se haga efectivo el derecho de que todos los niños participen activamente en el tiempo de recreo de forma lúdica. - La necesidad de diversificar las actividades en la hora del recreo. - Y toda ello nos ha llevado a crear un proyecto de cooperación e inclusión bajo la premisa de la necesidad de que un espacio de todos, "nuestro patio" necesita una urgente renovación para que todos podamos cuidarlo y disfrutar de él. Los OBJETIVOS que nos planteamos fueron: • Proporcionar variedad de juegos para decidir y escoger actividades. • Distribuir el espacio físico. • Mostrar deportes alternativos al fútbol. • Mejorar las condiciones físicas del patio del colegio. . Implicar a toda la comunidad educativa en el proyecto. Este proyecto surge de un grupo de trabajo sobre la atención a la diversidad en el patio en el curso 2017/18, en el que participaron activamente 19 docentes de claustro de 23. En la actualidad se ha incluido en la PGA y todo el claustro participa. Los alumnos de 6ºEP, por medio de representantes se encargaron de las negociaciones con el Ayuntamiento de Fabero y con el AMPA. A partir de ahí se hicieron varias actividades para recaudar fondos para mejorar el patio del colegio.



### C. Originalidad y creatividad

Una parte importante del proyecto era involucrar a toda la comunidad educativa por lo que, a través de la asignatura de lengua y literatura, se redactaron cartas al ayuntamiento y a los padres para informar del proyecto, que se dividía en 3 fases que se comenzó el pasado curso y continuará este, dada la magnitud del proyecto. FASE 1: Pintar zona de juego: pistas, pared del colegio y patio cubierto, juegos de suelo y adecuar un aula del colegio como sala de juego para los días de lluvia. FASE 2: Pintar pared grande del patio con murales alusivos a valores relacionados con cuentos. FASE 3: Compra e instalación de megafonía en el patio. Los representantes de 6º de EP se reunieron en la Sala de Plenos del Ayuntamiento para contarles el proyecto y pedir un compromiso firme ante él al consistorio. Igualmente acordaron con el AMPA pintar juegos en el suelo, que eligieron ellos mismos por votación. Durante el curso se hicieron varias actividades relacionadas con el proyecto. La semana cultural se dedicó al deporte, se pintó parte del patio con el nombre del colegio, un árbol cooperativo llamado "Dejamos huella" y un mural con el nombre del proyecto en el que participaron todos los alumnos del colegio, desde infantil a primaria. A raíz de esta iniciativa la Cadena Ser hizo un programa en directo de 30 minutos, desde el centro, con la participación de alumnos, profesores, Alcaldesa y representante del AMPA, así como la gimnasta parolímpica Marta Casado, que quiso colaborar con nosotros dando una charla. Los alumnos pidieron colaboración de los establecimientos del pueblo que donaron una serie de artículos y servicios que se sortearon el un día de convivencia escolar, el último día del colegio. Ese día se hizo una paellada solidaria, por parte del ayuntamiento y el AMPA con una participación de más de 400 personas. También se realizó un mercadillo de manualidades realizadas en la asignatura de educación plástica. Todo el dinero recaudado se está invirtiendo en mejorar el aspecto y el funcionamiento del patio del colegio.

### D. Fundamentación y referentes teóricos

Este proyecto se basa en el libro "Programas de patio: Una experiencia inclusiva" de Olga Fernández y Chicho Zarallo, cuyo prólogo corre a cargo de la logopeda Isabelle Monfort. En el libro se hace referencia a tres tipos de modalidades inclusivas: patios inclusivos, círculo de amigos y patrullas de patios. Además cualquier intervención para la inclusión del alumnado con cualquier tipo de discapacidad, está fundamentado en el libro ¿A qué jugamos? de Carlos García Junto, logopeda y especialista de Audición y Lenguaje. En dicho libro hace un estudio exhaustivo de casos reales de niños con TEA (Trastorno del espectro autista) con el fin de desarrollar y aumentar las habilidades sociales y comunicativas de estos alumnos. También nos hemos basado en el Proyecto RETO de Luz Solaz, para fomentar la resolución de conflictos y control emocional dentro del centro educativo.

### E. Evaluación del proyecto

Durante el grupo de trabajo se llevó a cabo una observación activa del "alumnado objeto" en el recreo y en momentos de juego. Se registraron los resultados por escrito y se realizó una puesta en común por parte de todo el profesorado implicado. A partir de ahí se trabajó de forma individual y en pequeño grupo en el aula de audición y lenguaje aspectos relacionados con el juego: normas de juegos concretos, reacciones correctas a la hora de ganar y perder los juegos, actitudes cooperativas con los compañeros y resolución de conflictos. En gran grupo se trabajaron también distintos juegos desde el área de Educación Física. Cada 15 días, en la reunión de grupo, se hacía una evaluación de los avances realizados y las modificaciones más oportunas. También se elaboraron normas de convivencia en el patio, informando tanto a docentes como alumnado de ellas. Las informaciones relevantes así como los turnos de juegos y los días de juegos de patio siempre han estado en un tablero ubicado en el acceso al patio. A final de curso se llevó a cabo una evaluación final de los avances y progresos de todo el alumnado en general y de "los alumnos objeto" en particular. A principio de curso, teniendo en cuenta el nuevo alumnado y los alumnos que se han ido al instituto. Ante las nuevas necesidades se establece un nuevo plan de actuación que se evaluará periódicamente y quedará reflejado por escrito.



## F. Actuaciones en condiciones especiales

Ante la presencia de situaciones especiales, como resolución de conflictos, se establecieron unas normas claras y concisas para el momento del patio, tanto juego en el patio como juego interior en caso de lluvia. En dichas normas se establecieron una serie de consecuencias directas conocidas por todos. A partir de una evaluación inicial y de las observaciones realizadas en la hora de juego y en las actividades cooperativas con los alumnos, se ha modificado el Plan de Convivencia del colegio, en el que se recoge la figura del alumno ayudante como mediador de conflictos. También en el proyecto se incluye la Patrulla verde, que se encargan de concienciar que el patio es del uso de toda la comunidad educativa y por ello debemos mantenerlo limpio. Para ello se ha establecido un calendario, en el que todos los alumnos del colegio, por parejas de distinta edad, salen al patio ataviados con su chaleco e insignia identificativa. Durante este curso 2018/19 seguimos adaptando las normas y consecuencias de las distintas conductas para que sean lo más efectiva posibles a las necesidades del centro y de nuestro alumnado.

## G. Transformación del entorno

El aspecto más importante y que ha variado en gran medida el funcionamiento de la hora del recreo, ha sido la organización del espacio físico. Anteriormente todo el espacio se utilizaba libremente sin restricción del uso de balones tanto en las pistas como fuera de ellas. Con la nueva organización se propone incorporar al alumnado de 1º y 2º de Educación Primaria en las pistas asfaltadas y se hacen dos grupos rotativos para utilizar las tres pistas existentes. Se establece un balón para cada pista, de manera que todos utilicen el mismo balón y jueguen juntos y se propone diversificar el juego en dichas pistas, practicando además de fútbol otros deportes como baloncesto, voleibol o balonmano. También se determina una zona de juego tranquilo para juegos de mesa y lectura. Otra zona se dedica a juego libre para lo que se proporciona comas y gomas elásticas.

## H. Beneficiarios del proyecto

Los beneficiarios directos de este proyecto han sido los alumnos objetivo", cuya iniciativa o habilidades sociales a la hora de relacionarse y del juego no eran apropiados. Hemos observado que, a partir de la nueva organización y medidas propuestas, su actitud ante el juego ha mejorado y se ha favorecido su socialización. Tenemos que tener en cuenta que, en algunos casos, el colegio y, en concreto el patio, son las únicas oportunidades de juego y relaciones entre iguales de algunos de nuestros alumnos. Indirectamente, se ha favorecido el ambiente global del colegio, tanto entre el profesorado como con el alumnado. Partiendo de la idea de los juegos en el patio, se ha desarrollado un Proyecto cooperativo en el que todos han participado y que consistía en conseguir un patio bonito y funcional para todos. Aunque seguimos trabajando en este aspecto, en las fases 2 y 3, ya hemos alcanzado varios objetivos todos juntos. La experiencia del mercadillo, la donación de artículos por parte de los establecimientos del pueblo y la paellada de convivencia, nos ha unido como comunidad educativa y se ha abierto un nuevo camino de colaboración entre ayuntamiento-padres-profesores y alumnos. Consideramos que el resultado global ha sido muy

## 2. POBLACIÓN PARTICIPANTE Y DESTINATARIOS DEL PROYECTO

### A. Descripción y grado de implicación de las familias

Infantil	Primaria	E. Especial	ESO- Bachillerato	CFGM	FPB	PTVA	P. de apoyo
48 de 48 <b>(100.0%)</b>	190 de 190 <b>(100.0%)</b>	0 de 0 <b>(0%)</b>	0 de 0 <b>(0%)</b>	0 de 0 <b>(0%)</b>	0 de 0 <b>(0%)</b>	0 de 0 <b>(0%)</b>	0 de 0 <b>(0%)</b>



Desde el momento que se informó, las familias han colaborado en el proyecto. Algunas de las integrantes del AMPA se han reunido varias veces con los alumnos para decidir qué juegos querían pintar en el patio y asumiendo el coste que ello supone. Igualmente han acompañado a los niños por los establecimientos del pueblo informando del proyecto para que donaran distintos artículos para recaudar fondos. El último día del curso participaron activamente en "la paellada" .

## B. Descripción y grado de implicación del equipo docente

Infantil	Primaria	E. Especial	ESO- Bachillerato	CFGM	FPB	PTVA	P. de apoyo
2 de 3 (66.7%)	20 de 24 (83.3%)	3 de 3 (100.0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	1 de 1 (100.0%)

En un primer momento, se propuso el proyecto en el que participó la mayoría del profesorado, una determinado los objetivos y las medidas a tomar se informó al resto del profesorado, en ese momento se unieron al grupo casi todo el claustro. Este curso 2018/19 se ha incluido en la PGA y la totalidad del claustro participa en el programa de diversificación e integración del alumnado en el patio. Además se está trabajando a nivel de tutoría habilidades sociales.

## C. Descripción y grado de implicación del alumnado

Infantil	Primaria	E. Especial	ESO	Bachillerat o	CFGM	FPB	PTVA	P. de apoyo
48 de 48 (100.0%)	190 de 190 (100.0%)	9 de 9 (100.0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)	0 de 0 (0%)

El alumnado se mostró muy ilusionado con todo el proyecto, especialmente los alumnos de 6º de primaria, encargados de tomar las decisiones y encabezar el proyecto. La mayoría han participado activamente en las actividades propuestas. También hemos observado que debemos modificar ciertos aspectos de las normas iniciales para adecuarnos a las necesidades sociales del alumnado. Lo que más les gustó fue la participación activa en los murales y las actividades de la semana cultural.

## D. Descripción de implicación de otro personal del centro escolar

Otra persona fundamental en el proyecto a sido la figura de la ATE (auxiliar técnica educativa ) que ayuda a la realización de distintas actividades a una alumna con Discapacidad motórica escolarizada en el centro. Además ha participado activamente a la hora de pintar el patio y ha sido una ayuda indispensable en este proyecto.

## E. Descripción de implicación de otras organizaciones

JUEGOS TRADICIONALES Y DEPORTES AUTÓCTONOS LEONESES, por parte de la Diputación de León. También colaboró con nosotros la Editorial Santillana que nos dio la posibilidad de que Lolo Moldes, conocido dibujante del Periódico La Crónica de León y autor, junto con Diana Martínez del libro "Menudo Bierzo". Durante el curso 2017/18 también visitaron el colegio para darnos a conocer los distintos rincones del Bierzo. Marta Casado,



Docente Educadora  
Maestra Profesora



atleta parolímpica, fué una persona implicada en la colaboración con el proyecto.



### 3. PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO

#### A. Actividades

##### Mural Ceip La Cortina

**Descripción:** Algunos de los alumnos ayudaron a la hora de pintar una de las paredes del patio

**Recursos:** Pintura comprada con el dinero recaudado.

**Resultados:** Mejorar el aspecto físico del cole a través de una actividad cooperativa.

##### Pintamos árbol "Dejamos huella"

**Descripción:** En el tanto alumnos como profesores dejamos plasmada nuestra palma de la mano o del pie.

**Recursos:** Pintura y pinceles.

**Resultados:** Un árbol que nos une a todos como comunidad educativo en la zona donde hacen la fila los alumnos.

##### Semana Cultura

**Descripción:** Bajo el tema "El juego y el deporte", entre otras actividades como juegos tradicionales, gynkanas, yoga y juegos cooperativos. Programa en directo desde el colegio. Cadena Ser

**Recursos:** JUEGOS TRADICIONALES Y DEPORTES AUTÓCTONOS LEONESES. Charla de Marta Casado

**Resultados:** Una semana cultural divertida e inclusiva.

##### Reunión con el AMPA

**Descripción:** Los delegados y sus ayudantes se reúnen con el AMPA para pedirles colaboración.

**Recursos:** Buscaron juegos por internet. Informaron al resto de compañeros y se votaron los juegos a pintar.

**Resultados:** Compromiso firme del AMPA y se deciden los juegos que se van a pintar en el patio.

##### Recogida de donativos para la rifa

**Descripción:** Padres y niños fueron por los establecimientos del pueblo.

**Recursos:** Una imprenta del pueblo donó las rifas para el sorteo.

**Resultados:** La rifa del último día en la comida de convivencia

##### Visita sorpresa

**Descripción:** Gamificación sobre un personaje misterioso. A través de una serie de pistas, durante una semana, descubrieron a la persona de Marta Casado.

**Recursos:** En el pasillo del colegio se fueron colocando 3 pistas al día con una caja para meter la solución.

**Resultados:** Marta Casado vino al colegio a dar una charla y dio los carnet de los intrépidos investigadores a los que acertaron el personaje misterioso.

##### SEMANA DEL LIBRO

**Descripción:** El ayuntamiento y los padres donaron libros para hacer un mercadillo a la salida del colegio.

**Recursos:** Los niños de forma rotativa, estuvieron vendiendo los libros a los interesados y haciendo las cuentas de los ingresos.



**Resultados:** Se recaudó dinero para el proyecto y los niños y las familias participaron en el proyecto común.

### **Petición por escrito al ayuntamiento para reunión**

**Descripción:** Los alumnos de 6º hicieron una carta pidiendo cita para una reunión formal en el ayuntamiento .

**Recursos:** Se realizó en el área de lengua y literatura y se envió por correo

**Resultados:** La respuesta llegó por mail, desde el ayuntamiento, citando a los alumnos a una reunión .

### **Reunión en la sala de plenos del Ayuntamiento**

**Descripción:** Los delegados de 6º, representantes del AMPA y del colegio se reunieron para exponer al equipo de gobierno las directrices del proyecto.

**Recursos:** Se dividió la exposición en partes para que participaran todos los niños.

**Resultados:** Compromisos en firme tanto del AMPA como del ayuntamiento.

### **Pintan el patio cubierto**

**Descripción:** Todos los niños han participado de alguna manera. Se propuso pintar murales por cursos relativos a valores de los cuentos.

**Recursos:** El ayuntamiento está arreglando la pared para poder continuar pintándolo.

**Resultados:** Los niños de 6º del curso pasado, que empezaron el proyecto, pintaron su mural antes de irse para el institutto.

### **Programa en directo desde el colegio. Cadena Ser**

**Descripción:** En la semana cultural contamos con Marta Casado, atleta parolímpica del Bierzo. Además del juego de gamificación, la atleta dio una charla sobre superación personal donde los niños pudieron hacerles múltiples preguntas.

**Recursos:** La charla tuvo lugar en el patio, los niños le contaron el proyecto y prepararon un lapbook con el juego de gamificación .

**Resultados:** Una mayor concienciación sobre la discapacidad, la superación personal y el deporte.

### **Mural La diversión al poder der.**

**Descripción:** Lolo Montes, reconocido dibujante de la provincia, vino al colegio a realizar un mural que pintaron entre todos los niños con el nombre de "la diversión al poder" , que da título al proyecto, según eligieron los niños.

**Recursos:** Los gastos corrieron a cargo de la editorial Santillana.

**Resultados:** Donde inicialmente comenzaron, señalizados con una pancarta, los juegos de patio dirigidos, ahora se puede ver un bonito mural comunitario.

### **Mercadillo cooperativo Maellada escolar Rifas**

**Descripción:** El último día del colegio se llevo a cabo un día de convivencia en el patio del colegio toda la comunidad educativa. El ayuntamiento realizó una paella, los niños el mercadillo con artesanía realizada por ellos en plástica y se hizo el sorteo de los artículos donados .

**Recursos:** Organización de todo el profesorado. Partido profesores contra padres. rifas, bingo, graduación, etc

**Resultados:** Un día de convivencia y acercamiento de las familias al colegio . Implicación de todo el alumnado y profesorado.



Docente Educadora  
Maestra Profesora




## B. Cronograma por meses

Curso escolar 2016/2017										
ACT	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
Mural Ceip La Cortina										
Pintamos árbol "Dejamos huella"										
Semana Cultura										
Reunión con el AMPA										
Recogida de donativos para la rifa										
Visita sorpresa										
SEMANA DEL LIBRO										
Petición por escrito al ayuntamiento para reunión										
Reunión en la sala de plenos del Ayuntamiento										
Pintan el patio cubierto										
Programa en directo desde el colegio. Cadena Ser										
Mural La										





Docente Educadora  
Maestra Profesora



Curso escolar 2016/2017										
ACT	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
diversión al poder der.										
Mercadillo cooperativo o Maellada escolar Rifas										

### C. Observaciones

Durante el actual curso se continúa con la fase II y III del proyecto y se ha propuesto hacer una actividad llamada



### 3. COHERENCIA DEL PROYECTO

#### A. Coherencia del proyecto

El proyecto ha sido coherente con la realidad del centro. Un colegio antiguo y con unas deficitarias infraestructuras. Se propuso en dos cursos escolares ya que los trámites con el Ayuntamiento son lentos y las mejoras no son tan inmediatas como nos gustaría. La experiencia ha resultado muy positiva porque el centro y las familias han trabajado juntos por un objetivo común, la mejora de las instalaciones del centro, de la convivencia y de la implicación y concienciación del alumnado ante la inclusión de todos a través del juego. La coordinadora del proyecto ha sido solicitada por el Centro de Profesores (CFIE) para dar cursos de formación sobre patios inclusivos en la provincia de León en varias ocasiones, lo que demuestra, que no solo hemos hecho realizado una labor en nuestro centro sino un papel de concienciación y divulgación de la posibilidad real de llevar a cabo actividades inclusivas en los centros, dentro y fuera del aula. Por ello este proyecto continua en el grupo de trabajo de este curso 2018/19 llamado, "El trabajo en equipo como eje del funcionamiento del colegio" en el que estamos modificando el Reglamento de Regimen Interior y el Plan de Convivencia del centro.

### 4. MATERIAL COMPLEMENTARIO

#### A. Material audiovisual

[https://educajcyl-my.sharepoint.com/:v/g/person/mdiazrod\\_educa\\_jcyl\\_es/Ebbcp84u9NVCsdeg1utzAOwBGkduSqvEySsPkV-PdBNHiw?e=Qtmpqj](https://educajcyl-my.sharepoint.com/:v/g/person/mdiazrod_educa_jcyl_es/Ebbcp84u9NVCsdeg1utzAOwBGkduSqvEySsPkV-PdBNHiw?e=Qtmpqj)

#### B. Fotografías

[Ver fotografía 1 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 2 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 3 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 4 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 5 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 6 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 7 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 8 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 9 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 10 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 11 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 12 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 13 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 14 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 15 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 16 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 17 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 18 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 19 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 20 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 21 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 22 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 23 del proyecto](#)  
[Ver fotografía 24 del proyecto](#)



- [Ver fotografía 25 del proyecto](#)
- [Ver fotografía 26 del proyecto](#)
- [Ver fotografía 27 del proyecto](#)
- [Ver fotografía 28 del proyecto](#)
- [Ver fotografía 29 del proyecto](#)
- [Ver fotografía 30 del proyecto](#)
- [Ver fotografía 31 del proyecto](#)
- [Ver fotografía 32 del proyecto](#)
- [Ver fotografía 33 del proyecto](#)
- [Ver fotografía 34 del proyecto](#)
- [Ver fotografía 35 del proyecto](#)
- [Ver fotografía 36 del proyecto](#)
- [Ver fotografía 37 del proyecto](#)
- [Ver fotografía 38 del proyecto](#)
- [Ver fotografía 39 del proyecto](#)
- [Ver fotografía 40 del proyecto](#)

### C. Enlaces relacionados

[http://play.cadenaser.com/audio/1525772849\\_072845/](http://play.cadenaser.com/audio/1525772849_072845/)

<https://www.elbierzodigital.com/el-ayuntamiento-de-fabero-atende-las-peticiones-de-los-alumnos-de-la-cortina-para-mejorar-el-patio/239422>

<https://www.elbierzonoticias.com/bierzo/alumnos-fabero-proponen-20180326175150-nt.html>

[https://www.facebook.com/pg/ceiplacortina/photos/?tab=album&album\\_id=1032541843588974&\\_xts=%5B0%5D%5E68.ARBc8jQD8NunxPhj4ukqP9av4B4AYQelXeaVD6HVclhxH2E6Z0TXIRpggUqKbBve5Rbtw4y6gwsPs51bO22OMJqoPPZozH98\\_njJt2tt3FIlloNn9zDYz5G1JUqkxp4Scs1eNW9UozqYgmKE5WEFgpY-](https://www.facebook.com/pg/ceiplacortina/photos/?tab=album&album_id=1032541843588974&_xts=%5B0%5D%5E68.ARBc8jQD8NunxPhj4ukqP9av4B4AYQelXeaVD6HVclhxH2E6Z0TXIRpggUqKbBve5Rbtw4y6gwsPs51bO22OMJqoPPZozH98_njJt2tt3FIlloNn9zDYz5G1JUqkxp4Scs1eNW9UozqYgmKE5WEFgpY-)

<https://www.youtube.com/watch?v=4Q9TFFfDGeE>