

# Programa Júnior Touch

Idees pràctiques i activitats divertides

**SECCIÓ B: Activitats de grup**

# Programa Júnior Touch

Benvingut/da,

El Programa Junior Touch ha estat dissenyat per facilitar la introducció del Touch a les escoles de primària i de secundària, en un marc divertit, segur i accessible.

## **Què es el Programa Junior Touch?**

El programa Junior Touch es basa en la pràctica de jocs i en el desenvolupament d'una motricitat funcional bàsica. Els participants gaudiran d'una experiència positiva mitjançant activitats sense contacte i descobrint tots els aspectes del Touch!

El Programa Junior Touch pretén que els participants s'ho passin be jugant al Touch! Oferim doncs línies directrius per introduir el Touch, tenint en compte la flexibilitat necessària per fer canvis i alteracions depenent de l'edat dels grups i del nivell.

## **Filosofia del Programa Junior Touch: Joc amb sentit**

La metodologia del "Joc amb sentit" es centra en "el sentit" i no tant en la "tècnica".

El mestre, el professor o el monitor crearà jocs (situacions) on els nens hauran de descobrir les solucions per ells mateixos! El disseny dels jocs reptaran i motivaran progressivament els participants i desenvoluparan una entesa de les estratègies, aptituds i regles requerides per jugar a Touch.

## **Per què utilitzem aquesta metodologia?**

Als nens, els hi encanta jugar! Durant tot el Programa Junior Touch estarem doncs jugant "a jocs", tots interrelacionats i enfocats en el Touch! Els avantatges del programa són:

- Promou la participació de tots i totes.
- Promou l'aprenentatge: aprendre per un mateix mateix, augmenta la retenció i aplicació.
- Accessible a tots els nivells d'habilitat i edats aplicant modificacions menors.
- Els educadors no necessiten ser uns experts del Touch.
- Gestió del grup es més fàcil quan els nens s'ho passen bé.
- Promou "la reflexió" dels participants, enlloc de tenir jugadors "robotitzats".
- Anima l'entesa de la necessitat de tenir i respectar les regles.
- Ofereix un entorn segur en l'activitat física sense la pressió de ser un expert del esport.

Esperem animar als joves a seguir fent activitat física i esports durant molts anys!

## **Olivier Guitart**

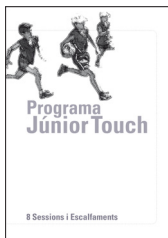
DIR. DESENVOLUPAMENT

Federació Catalana de Rugby

PRESIDENT

Associació Catalana de Touch

*Per més informació, no dubtis en posar-te en contacte amb: [www.rugby.cat](http://www.rugby.cat)*



## 8 Sessions i Escalfaments

Un programa d'un mínim de 8 setmanes per introduir el Touch. Aquest serà la base de les UU.DD. que cada mestre o professor haurà d'adaptar segons la seva realitat i el currículum vigent.

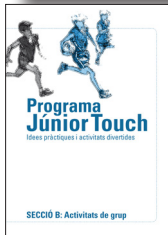
### Idees pràctiques i activitats divertides

Aquestes sessions s'ajunten al Programa de 8 Sessions i Escalfaments. Les idees pràctiques i activitats divertides estan separades en 4 seccions:



### SECCIÓ A: Relleus

Les activitats d'aquesta secció són idònies per a les primeres sessions. De fet, recomanem que les primeres sessions les agafeu d'aquesta secció, ja que introdueixen d'una forma divertida i segura les aptituds bàsiques i els conceptes de Touch mitjançant els relleus.



### SECCIÓ B: Activitats de grup

Les activitats de la secció B són idònies per a tot el cicle formatiu de Touch. Gràcies a aquestes activitats introduïm els conceptes de "defensa correguda en zona", "comunicació", "treball en equip", "presa de decisions en atac" i "visió perifèrica". Les activitats es poden utilitzar en a totes les edats i nivells d'aptituds motrius, i algunes fins i tot són útils com a escalfament, així com per desenvolupar actituds tècniques (motrius) pròpies al Touch.



### SECCIÓ C: Reptes individuals

La secció C és excel·lent per ensenyar als participants les aptituds motrius i els conceptes bàsics en un entorn competitiu però divertit. Les activitats de la secció C es basen en l'individu i ofereixen més oportunitats a l'educador per comentar els conceptes treballats amb els participants i corregir-los. A l'hora suposen un repte per a un mateix i una manera de guanyar confiança en les habilitats pròpies.



### SECCIÓ D: Familiarització amb la pilota

Les activitats de la secció D són molt divertides i treballen la passada, particularment sota pressió. Les activitats s'estenen des de tallers de passades "sense estructura" fins a tallers de passades més estructurats i orientats cap al Touch. Moltes activitats us serviran per incidir en la presa de decisions. La majoria d'activitats són idònies per a joves o participants amb un nivell baix i es poden utilitzar des de l'inici del programa.

# Programa Júnior Touch

Idees pràctiques i activitats divertides

# SECCIÓ B: Activitats de grup

Les activitats de la secció B són idònies per a tot el cicle formatiu de Touch. Gràcies a aquestes activitats introduïm els conceptes de “defensa correguda en zona”, “comunicació”, “treball en equip”, “presa de decisions en atac” i “visió perifèrica”. Les activitats es poden utilitzar en totes les edats i nivells d’aptituds motrius, i algunes fins i tot són útils com a escalfament, així com per desenvolupar actituds tècniques (motrius) pròpies al Touch.

Un bon nombre de tallers, com “Pilota Caçadora”, “Blob 3”, “Evitar” o “Passada 3 vies”, són bons per a escalfar. Alguns són més complicats que uns altres, així que cal tenir en compte el nivell dels participants. Recordeu: si és massa fàcil serà avorrit; però si es massa difícil serà frustrant. Petites variacions us aportaran el resultat que cerqueu.

“Els invasors” i “Defensa en línia” són excel·lents per ensenyar els conceptes de “defensa correguda en zona” i “presa de decisions en atac”. Recomanem que practiqueu l’activitat de “Defensa en línia” abans de jugar a “Els invasors”.

El “Touch platja” és una activitat més adequada per al final del cicle formatiu i just abans de progressar cap a un joc complet de 6 contra 6 en camp sencer. Per gaudir-lo, és important que us assegureu que els participants ja han desenvolupat les habilitats motrius bàsiques i n’entenen les regles fonamentals.

## Continguts

<b>1 Pilota caçadora</b>	.....	pàgina 6
<b>2 Pilota caçadora (progressió)</b>	.....	pàgina 8
<b>3 Blob 3</b>	.....	pàgina 10
<b>4 Passades 3 vies</b>	.....	pàgina 12
<b>5 Evitar Pilota</b>	.....	pàgina 14
<b>6 Els invasors (sense pilota)</b>	.....	pàgina 16
<b>7 Els invasors (amb pilota)</b>	.....	pàgina 18
<b>8 Defensa en línia</b>	.....	pàgina 20
<b>9 Touch platja</b>	.....	pàgina 22

# 1 Pilota caçadora

## QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats

## QUANTS?

Il·limitat

15-40 participants

## MATERIAL

1 pilota

4 cons

## HABILITATS OBJECTIU

Comunicació;

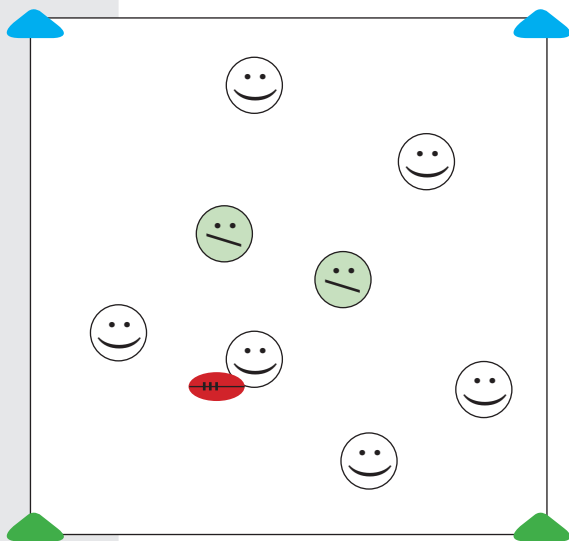
passada;

treball en equip

i noció de l'espai.

## TALLER

El terreny de joc hauria de ser quadrat. La mida, d'acord amb el nombre de participants.



## Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció B > Pilota caçadora



## COM FUNCIONA

Seleccioneu de 2 a 4 caçadors, aquests comencen amb la pilota.

Els caçadors han d'eliminar tots els membres de l'altre equip, d'un en un.

Per eliminar: el portador de la pilota ha de tocar amb la pilota un membre de l'altre equip; tocat, aquest esdevé caçador i ajuda a parar els que queden.

Regles per a l'equip amb la pilota:

- No es pot córrer amb la pilota, però sí que es pot pivotar sobre un peu.
- Es pot passar la pilota i els jugadors que no tinguin la pilota a la mà es poden moure contínuament.
- No és vàlid llançar la pilota per tocar un jugador.

Regles per a l'equip sense la pilota:

- No es pot interceptar la pilota ni fer-la caure a terra expressament. En cas de fer-ho, es comptarà com a jugador tocat i passarà a ser membre de la defensa.
- L'objectiu de l'equip que no té la pilota és molt senzill: evitar ser tocats!
- Si es surt del quadrat, es converteix en caçador.

## CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Una bona idea és jugar-hi dues vegades. Entre els dos partits, feu una pausa i pregunteu què ha funcionat bé quan els caçadors tenien la pilota. Per exemple, treballar en equip per arraconar un atacant i tocar-lo!

**Una variació possible:** els jugadors tocats, en lloc de convertir-se en caçador, surten del quadrat. Quan un jugador de l'equip caçador (amb la pilota) fa una errada (per exemple, la pilota cau al terra), un dels eliminats torna a entrar al terreny de joc amb el seu equip.



# 2 Pilota caçadora (progressió)

## QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats

## QUANTS?

Sense límit

15-40 participants

## MATERIAL

1-2 pilotes

4 cons

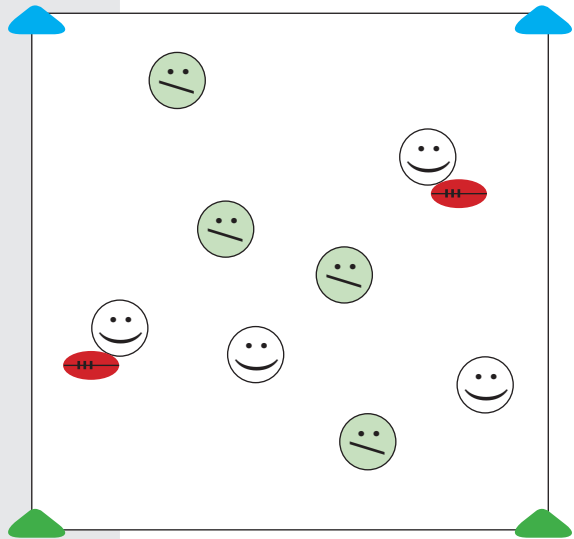
## HABILITATS OBJECTIU

Comunicació;  
passada; treball en equip  
i noció de l'espai.

## TALLER

Com en Tocar i parar.

La mida del quadrat la determina  
el nombre de participants.



## Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció B > Pilota caçadora (progressiu)





## COM FUNCIONA

Vegeu l'explicació de Tocar i parar.

## PROGRESSIONS

Introduïu-hi una segona pilota! Això dificultarà la feina dels dos equips.

L'activitat (tocar i evadir) la realitzen ambdós equips a la vegada. Quan un participant és tocat, és eliminat i surt del terreny de joc. L'equip amb més participants després d'un temps establert guanya!

A partir de la idea anterior, introduïrem la regla següent: si un equip fa caure la pilota a terra, un dels jugadors eliminats torna al seu equip d'origen.

La regla dels "3 segons" el participant que tingui la pilota a la mà només la pot subjectar tres segons (l'han de passar forçosament al cap dels tres segons).

Una combinació d'aquestes regles pot progressar cap a un partit de Pilota caçadora!

## CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Depenent del nivell d'habilitats dels participants, podeu decidir avançar directament a alguna d'aquestes progressions.

Recomanem que proveu d'introduir dues pilotes! Creeu la necessitat real de comunicar-se i, si considereu que ho fan prou bé, afegiu-hi una o dues pilotes més!



# 3 Blob 3

## QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats  
(tot i que per a petits,  
millor jugar al "Pop")

## QUANTS?

Sense límit

## MATERIAL

4 cons

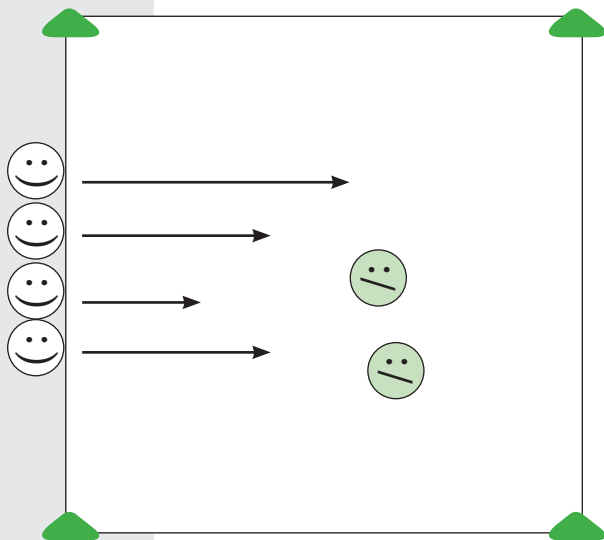
## HABILITATS OBJECTIU

Comunicació;  
efectuar un toc;  
aptituds d'evasió;  
aptituds en defensa i presa  
de decisions en atac.

## TALLER

Un quadrat o un rectangle.

La mida dependrà del nombre  
de participants.



**1** El "Pop": variant de l'aranya. Veure "Programa Junior Touch, 8 Sessions i Escalfaments p. 24.

### **Demostració audiovisual:**

Idees pràctiques i divertides >  
Secció B > Blob 3



## COM FUNCIONA

Es juga com al "Pop"<sup>1</sup>, però amb un petit canvi. A l'inici, un o dos participants es posen al mig, llavors criden tots els jugadors que tinguin una característica comuna (ex. botes blanques!). Aquests participants intenten travessar a l'altra banda del quadrat sense ser tocats.

Tan bon punt un d'aquest participant és tocat o passa, la resta pot intentar-ho també!

El participant que sigui tocat, s'ha de posar a defensar i a intentar tocar la resta.

El petit canvi respecte al "Pop" clàssica és el següent:

- Quan hi hagi 4 participants al mig, hauran de formar un *blob* de 3 (agafant-se les mans) i només poden tocar algú si estan així lligats. Si no, el toc no és vàlid! O sigui que, quan són quatre jugadors, n'hi ha un de lliure i tres de lligats (*blob*).
- Amb participants més petits podeu fer *blobs* de 2, però crear-ne de 3 és ideal.
- Quan quedin poquets jugadors per tocar, els *blobs* s'adonaran que l'únic que han de fer per tocar los és crear una línia de defensa de l'amplada del rectangle.

## CONSELLS PER TENIR ÈXIT

És un joc ideal per escalfar. El fet de crear *blobs* implica introduir el treball en equip, la comunicació i els fonaments de la defensa correguda en zona. Si ho creieu convenient, podeu crear *blobs* de 4 o de 5 (però és més complicat per ells).

Pregunteu als jugadors durant i després de l'activitat per obtenir els conceptes bàsics que cerqueu (ex. pregunteu als defensors quina tàctica d'equip heu utilitzat per tocar els atacants, com podríeu treballar millor en equip i atrapar més gent...; pregunteu als atacants quina tàctica poden usar per forçar els defensors a trencar la línia de defensa).



# 4 Passada 3 vies

## QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats

## QUANTS?

Sense límit

## MATERIAL

1 pilota / 3 participants

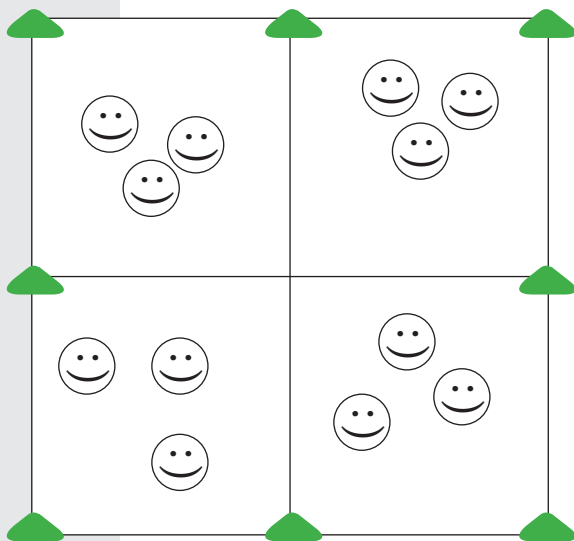
3 cons / 3 participants

## HABILITATS OBJECTIU

Passada equilibrada; recepció; comunicació i anticipació en el moviment cap a la pilota.

## TALLER

Quadrats de 4m x 4m aprox,  
1 quadrat per a cada 3 participants.



## Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció B > Passades 3 vies



## COM FUNCIONA

L'objectiu de l'activitat és, senzillament, que els participants no parin de moure's sempre mentre es passen la pilota dins del quadrat.

Regles: els participants han de **MOURE'S SEMPRE!** Aquesta activitat treballa la comunicació, l'equilibri i estabilitat de la passada mentre el jugador es mou i l'anticipació del receptor quan corre cap a la pilota.

3 participants / quadrat.

Màxim: 60 segons.

Repetiu l'activitat 2-3 vegades en una sessió, en cas de fer-ho, barregeu els grups!

## CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Animar-los és la clau!

Els participants es cansen, així que necessitaran molts ànims. Utilitzeu la veu i els comentaris positius.

Una progressió: col·loqueu dos grups en un mateix quadrat, l'activitat esdevé més caòtica i els ensenya a comunicar-se millor, a més a més d'introduir la visió perifèrica.

Una altra variació: compteu el nombre de passades en un temps definit (rotllana petita: X passades; rotllana mitjana: X passades; rotllana gran: X passades). El primer grup que hi arriba s'asseu a terra i ha guanyat!



# 5 Evitar pilota

## QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats

## QUANTS?

Sense límit (preferible més de 8)

## MATERIAL

4 cons

2-5 pilotes

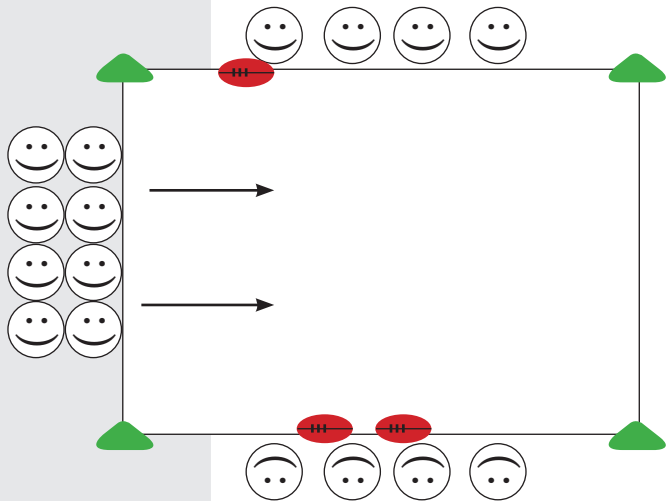
## HABILITATS OBJECTIU

Comunicació; recepció;  
evasió; passada.

## TALLER

Formeu un rectangle.

Varieu-ne la mida segons el nombre de participants



## Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció B > Evitar pilota



## COM FUNCIONA

Els participants han de formar dos equips, el joc és una variant del tradicional "Matar" jugat a l'escola.

Per començar, l'equip que "mata" es divideix en dos i es col·loquen a banda i banda del rectangle (amb les pilotes). L'equip que intenta quedar-se dins el rectangle se situa en un extrem.

Al senyal, l'equip que no té la pilota ha d'intentar passar a l'altra punta sense que els toquin amb la pilota o bé quedar-se dins del rectangle tant de temps com puguin (cronometreu quant triguen a eliminar-los a tots).

Al cap de dos minuts (com a màxim), canvieu els equips.

Regles:

- Si un participant del grup de dins del rectangle atrapa la pilota sense que toqui a terra, pot alliberar un dels seus companys eliminats (torna dins amb els altres).
- Només es pot llançar la pilota per sota les espatlles, practicant passades pròpies al nostre esport. És important que s'eviti llançar la pilota a la cara. Feu que intentin tocar de cintura cap avall.

## CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Aquest joc és molt divertit i els entretingrà una bona estona! Si un equip ho fa bé, afegiu-hi més pilotes!



# 6 Els invasors (sense pilota)

## QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats

## QUANTS?

Equips de 4-8 jugadors

## MATERIAL

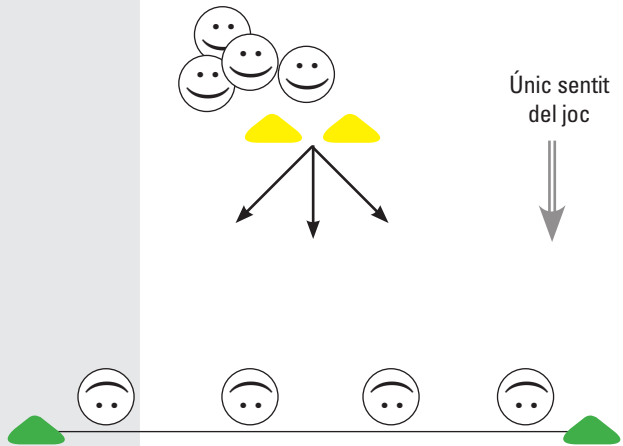
4 cons

## HABILITATS OBJECTIU

Comunicació;  
córrer dins dels espais;  
treball en equip;  
efectuar un toc.

## TALLER

4 cons. Els defensors es col·loquen sobre la línia. Els atacants comencen entre els cons grocs (la porta).



## Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció B > Els invasors (sense pilota)





## COM FUNCIONA

L'atac comença darrere dels cons grocs, mentre que els defensors ocupen tot l'espai entre els dos cons verds.

L'atacant ha de provar de passar darrere de la línia dels cons verds sense ser tocat.

Cada vegada que passen, obtenen un punt.

Els defensors NO poden moure's cap endavant, només ho poden fer lateralment sobre la línia.

Si un atacant no és tocat i obté un punt pot tornar a entrar en el joc a través de la porta formada pels cons grocs.

Jugueu-hi durant 1 o 2 minuts i canvieu els equips!

## CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Si teniu més de dos equips, el tercer equip s'asseu darrere de la línia d'assaig. Quan un atacant travessa la línia sense que el toquin, pica la mà d'uns dels asseguts. Aquest s'aixeca i es queda dret. A mesura que els atacants van anotant punts, piquen la mà dels jugadors asseguts, que, d'aquesta manera, fan de marcador.

Al final de la primera volta és important que comenteu els principis de defensar en equip i en zona. Un cop fet això, torneu a començar l'activitat, quan comenteu l'exercici, intenteu implicar la participació de tothom, així els jugadors sentiran que es fan seu el problema i que troben la seva solució.

Pel que fa al taller, per a 6 defensors, podeu usar tota l'amplada del camp (20 m). Tot i així, apliqueu el sentit comú i, si són molt petits, reduïu l'espai tot assegurant-vos que el joc és competitiu.

# 7 Invasors amb pilota

## QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats

## QUANTS?

Equips de 4-8 jugadors

## MATERIAL

1 pilota

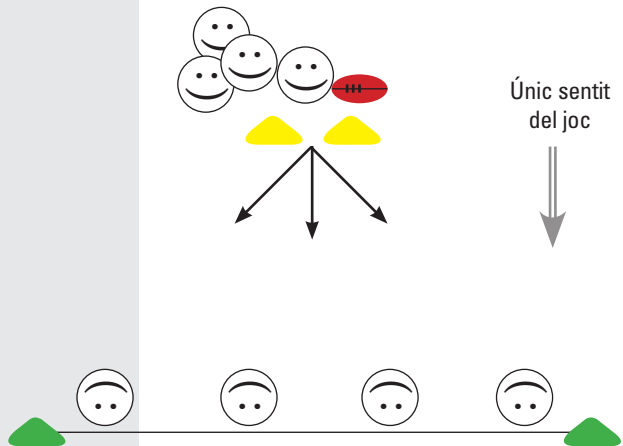
4 cons

## HABILITATS OBJECTIU

Comunicació;  
córrer en els espais;  
treball en equip;  
efectuar un toc.

## TALLER

4 cons. Els defensors es col·loquen sobre la línia. Els atacants comencen entre els cons grocs (la porta).



## Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció B > Invasors amb pilota



## COM FUNCIONA

Variació dels Invasors.

Els atacants ara tenen una pilota.

**1** No poden fer passades.

**1.1** Afegir més d'una pilota.

**2** poden fer passades amb una o dos pilotes.

Si el portador de la pilota passa la línia sense ser tocat marca 5 punts.

Nota: els atacants han de travessar la línia amb la pilota.

Els atacants sense la pilota que travessin la línia anoten 1 punt.

La resta de normes, com en "Els invasors". Cada joc dura d'entre 1 a 2 minuts.

## CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Si teniu més de dos equips, el tercer equip s'asseu darrere de la línia d'assaig. Quan un atacant travessa la línia sense que el toquin, pica la mà d'uns dels asseguts. Aquest s'aixeca i es queda dret. A mesura que els atacants van anotant punts, piquen la mà dels jugadors asseguts, que, d'aquesta manera, fan de marcador.

Durant el primer joc, fixeu-vos en com utilitzen la pilota. Molt sovint els atacants semblen interessats només a fer arribar la pilota a la zona d'anotació. Aproveiteu l'avinentesa per recordar-los que quan un jugador passa sense la pilota marca un punt i que si atacants sense la pilota proven de passar tindran més probabilitats de passar ja que els defensors estaran distrets!

És una bona oportunitat per fer una analogia amb el treball sense pilota durant un partit i la importància d'atacar els espais. O sigui, un jugador sense pilota segueix jugant i és molt important!

Recordeu a la defensa que tots els atacants poden marcar, així que han de comunicar i mantenir una defensa en línia.

# 8 Defensa en línia

## QUI HI POT JUGAR?

Principiants

## QUANTS?

Sense límit

## MATERIAL

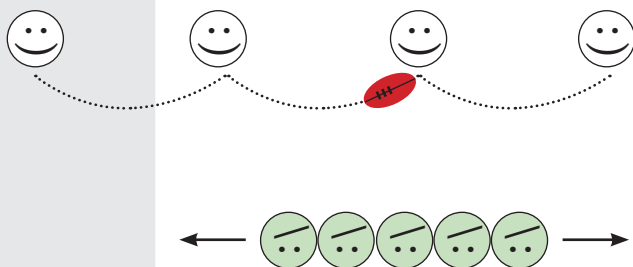
1 pilota

## HABILITATS OBJECTIU

Comunicació;  
treball en equip;  
defensa correguda.

## TALLER

Separeu els participants en 2 equips i col·loqueu-los l'un davant de l'altre.



## Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció B > Defensa en línia



## COM FUNCIONA

Un equip ataca i l'altre defensa.

Els defensors han d'agafar-se les mans i no deixar-se anar.

Els atacants tenen la pilota i s'han de separar (un metre o metre i mig) i durant tot l'exercici han de romandre estàtics.

Al senyal, els atacants es passen la pilota entre ells. Per començar, es passen la pilota per tota la línia. Progressió: poden canviar de direcció com els plagui, saltar un jugador, etc.

L'objectiu de la defensa és provar de mantenir el jugador del mig a la mateixa alçada que la pilota.

Per exemple, si l'atacant de la dreta té la pilota, els defensors han de lliscar en línia cap a la dreta.

Jugueu-hi durant un o dos minuts i canvieu els equips.

## CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Si els defensors no es parlen, no comuniquen entre ells, feu que nomenin un capità, que s'encarregarà de comunicar les decisions ("dreta, esquerra..."). Cada participant hauria de poder ser capità almenys una vegada!

A més, assegureu-vos que feu alguna referència al Touch. Pregunteu, per exemple, per què pensen que és important que tothom llisqui cap a una banda o cap a una altra. Compareu-ho amb el Touch i fins i tot amb el joc de "Els Invasors" i remarqueu la importància de "lliscar en línia" per evitar crear espais o forats en la defensa.



# 9 Touch platja

## QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats

## QUANTS?

4 - 8 jugadors per equip,  
depenent del nombre total

## MATERIAL

6 cons

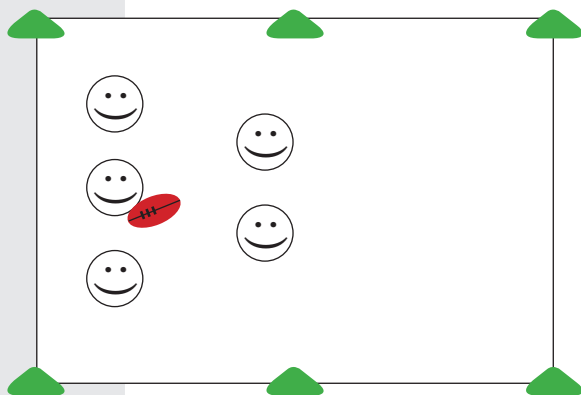
1 pilota

## HABILITATS OBJECTIU

Aptituds bàsiques del Touch.

## TALLER

Un camp petit; de  
30 m x 15 m (flexible segons  
l'espai disponible).



## Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

SeccióB > Touch platja



## COM FUNCIONA

És un joc modificat a partir del Touch.

Les regles del Touch s'apliquen però amb excepcions:

- Es juga 3 contra 2 (3 atacants, 2 defensors).
- Cada vegada que un atacant és tocat, ha de tocar ràpidament el terra amb la pilota i passar-la immediatament (no pot córrer, han de passar la pilota).
- Només 4 tocs per equips.
- Si la defensa fa caure la pilota, en recupera la possessió.
- Fora de joc a menys de 3m (i no 5m). O sigui, la defensa ha de recular a 3m del toc.
- Després d'un assaig, la defensa reinicia des de la seva línia de marca i ataca quan vulgui. No han d'esperar el senyal de l'àrbitre per reiniciar el joc.
- Les altres regles són les del Touch!

## CONSELLS PER TENIR ÈXIT

2 parts de 5 minuts per veure com juguen!

Si els costa guanyar terreny, una solució pot ser augmentar el nombre de tocs (ex. cada equip té 7 tocs).

Numereu els participants d'un equip a partir de l'1. Feu canvis constantment durant el partit perquè tothom hi participi.

Abans de jugar a Touch platja, hauríeu de crear una activitat de 3 contra 2 perquè els jugadors tinguin recursos a l'hora de saber on córrer i com crear espais.

És cert que el Touch platja se sol jugar a la platja, tot i així el camp d'herba o el patí són igualment bons!

Si els participants són grans, demaneu-los que arbitrin o que ajudin a arbitrar si no estan jugant, per exemple, si els participants són petits per arbitrar, us poden ajudar a mirar només les passades cap endavant.

# Notes

A large rectangular area defined by a dotted blue line, intended for taking notes. The box has rounded corners and occupies most of the page below the 'Notes' header.





**Per més informació:**

Si voleu més informació respecte al **Programa Junior Touch**

no dubteu en visitar la pàgina web [www.rugby.cat](http://www.rugby.cat)

Si necessiteu parlar amb el director de desenvolupament o un tècnic de la Federació Catalana de Rugby, no dubteu en trucar el **933 035 490**.

**Referències i agraïments:**

La FCR i la ACT volen agrair les persones que han contribuït a la producció d'aquest recurs didàctic.

**Touch Football Australia (TFA)**

Estem molt agraïts a la TFA per haver-nos animat a fer servir el Austouch Program amb el © Copyright 2006 –Touch Football Australia  
Per més informació: [www.austouch.com.au](http://www.austouch.com.au)





