

Juegos De Escalada

El libro plantea un análisis de las técnicas y los procesos de enseñanza que representan una novedad en el estudio de la escalada.

Esta obra aborda una fundamentación teórica y conceptual sobre la que argumentar la posterior intervención psicomotriz dentro del ámbito de la Educación Física. Desde una perspectiva interdisciplinar se muestra una descripción global y holística del tratamiento de lo corporal, del movimiento y de la estructura psicomotriz. Partiendo de un planteamiento antropológico, analiza aquellos conceptos necesarios para elaborar cualquier alternativa metodológica posterior.

El calentamiento es un apartado que, dentro de la sesión de educación física, cualquier entrenador, monitor, educador, etc., debe contemplar. Los errores en el desarrollo del calentamiento provocan el riesgo de lesiones y/o no poder conseguir los objetivos marcados en dicha sesión por la carencia de una correcta predisposición física y psicológica. El objetivo de este libro es dar a conocer los beneficios de un correcto proceso de calentamiento y ayudar a mejorar la estructura de la sesión de actividad física. El libro, que se divide en cinco grandes apartados, contempla en el primero el concepto y los diversos métodos de calentamiento existentes, incluyendo una propuesta de estructuración en el proceso de calentamiento. El segundo apartado establece la relación del calentamiento con la estructura de las diferentes actividades fisicodeportivas, estableciendo una clasificación que describe la totalidad de las actividades fisicodeportivas. El tercer apartado se centra en los aspectos biofisiológicos y psicológicos del calentamiento según el desarrollo madurativo. El cuarto apartado muestra la perspectiva didáctica del proceso de calentamiento, incluyendo la vuelta a la calma; y el quinto apartado, la sección práctica, con los 1001 ejercicios y juegos de calentamiento. Cada ficha incluye la actividad, los objetivos, la descripción del ejercicio, la carga del ejercicio y las variantes.

A lo largo del manual presentaremos varios de estos deportes denominados alternativos, en su mayoría, actividades deportivas con orígenes remotos adaptados a las infraestructuras y materiales actuales, y reglados de forma que puedan organizarse competiciones con ámbito regional, nacional e internacional. Además de los reglamentos y directrices para conocer el desarrollo del juego, incluimos una selección de actividades de aprendizaje, organizadas progresivamente para su aplicación en sesiones lúdicas, deportivas y/o educativas.

Bajo la denominación Juegos de aventura puede agruparse un abanico muy amplio de juegos: entre otros, ginkanas, grandes juegos de ambientación aventurera (piratas, espías, exploradores, etc.), juegos de acecho y acoso en el medio natural, juegos en los que insertamos habilidades específicas de los denominados deportes de aventura (escalada, espeleología, bicicleta de

montaña, etc.). El común denominador de todos ellos va a estar en el desafío, en el reto y en la sensación real o no, pero percibida, de vivir una aventura. El libro presenta seis grandes juegos, en seis capítulos, con seis ambientaciones distintas y, eso sí, con mucha aventura. Dentro de cada uno de estos grandes juegos, descubriréis otros muchos que forman parte de la trama que los desarrollan, por lo que el número total de juego y actividades que realmente se ofrecen aumenta considerablemente. El objetivo de los juegos es el uso constante de estilos de enseñanza basados en la búsqueda, el descubrimiento, la resolución de problemas o el trabajo autónomo de los grupos que aspira a acentuar los niveles de actividad, responsabilidad y protagonismo de los jugadores y jugadoras. Cada capítulo-juego se estructura en: título, presentación, ambientación, metodología, espacio, recursos materiales, desarrollo, variantes y posibilidades de globalización.

Dirigido a la mujer embarazada, esta obra ofrece una propuesta metodológica para elaborar un programa de actividad física en el medio acuático. El medio acuático ofrece unas características particularmente adecuadas para la actividad física de la gestante y permite diferentes niveles de exigencia, tanto física como técnica, con lo que todas las mujeres pueden beneficiarse de sus efectos. La propuesta metodológica que se expone analiza los diferentes aspectos que permiten diseñar un programa específico, con la intención de animar también a los diferentes profesionales que se relacionan con la gestante a poner en marcha esta actividad y convertirla en una oferta habitual de las diferentes instalaciones acuáticas.

La educación física de base representa una de las metodologías más acertadas para la educación infantil y primaria. Las propuestas que acompañan a este fichero están diseñadas para ser los núcleos básicos de las distintas sesiones de educación física. Clasificadas según los grandes apartados de esta tendencia resultan de fácil utilización por cualquier profesor.

Expone una propuesta de planificación de la gestión de entidades y asociaciones deportivas desde la perspectiva de la vía federativa (clubes y federaciones). Aporta el caso práctico de una situación ya experimentada. Dividido en dos partes, en la primera de ellas, se abordan los aspectos definitorios de esta tipología de organizaciones: organización, estructura y elementos constitutivos, centrándose en los clubes y federaciones deportivas como modelo de organización de este sistema deportivo. La segunda mitad se basa en la aplicación a "un caso" (una federación deportiva concreta) de los procesos expuestos anteriormente. Finaliza con la aplicación del presupuesto por objetivos (atienden programas) que aporta el interés adicional de tratarse de una situación ya experimentada.

Informa sobre la marcha del proyecto del mismo título, iniciado en el curso 2003/04 y proseguido los dos cursos siguientes y de las innovaciones que han ido surgiendo según se desarrollaba.

Esta obra propone un plan de actividades físicas para el mantenimiento de los mayores. Presenta diferentes programas de condición física, expresión corporal y actividades acuáticas que permiten ordenar y guiar el trabajo diario del animador.

Entendiendo que la actividad física realizada habitualmente es uno de los factores que intervienen en el cuidado y mantenimiento personal, las personas mayores pueden beneficiarse sea cual sea la edad a la que comiencen a realizar ejercicio. Ofrece numerosas fichas de sesiones prácticas ampliamente experimentadas así como el análisis de las peculiaridades y problemáticas que surgen desde las primeras experiencias de trabajo con estos grupos de edades.

Se propone una metodología de enseñanza del baloncesto acorde con los planteamientos actuales de la iniciación deportiva. Ofrece una comparación entre los distintos modelos de enseñanza tales como instrucción directa, mediante búsqueda así como la combinación de ambas, para la iniciación al baloncesto en el contexto de la Educación Física y el Deporte. Se introducen y analizan las variables relativas al rendimiento físico, al rendimiento deportivo - tanto en pruebas cerradas como en pruebas de observación durante el juego real -, al conocimiento y a las respuestas afectivo-motivacionales del alumnado durante y después del proceso de enseñanza-aprendizaje. Se presentan las unidades didácticas desarrolladas según cada nivel de tratamiento para que el lector pueda, en función de los resultados obtenidos y de su particular contexto de enseñanza-investigación, extraer sus propias conclusiones e implicaciones.

La Guía Completa de la Escalada en Bloque o Bouldering por Hiddenstuff Entertainment Principiantes, Zapatos, Grados, Paredes, Consejos, Equipo, Accesorios, y más Aprende cómo empezar, así como todo lo que necesitas saber sobre el deporte y cómo escalar como un profesional. La Guía Completa del Búlder ¿Estás interesado en el Búlder/escalada? ¿Quieres aprender a escalar como lo hacen los profesionales? Si respondió afirmativamente a estas preguntas, entonces este libro es para usted. Aprende cómo empezar, así como todo lo que necesitas saber sobre el deporte y cómo escalar como un profesional. ¡Usando estas técnicas de escalada y consejos te ayudarán a empezar y escalar mejor que nunca! ¡Presentamos los secretos que los profesionales del Búlder utilizan para escalar las superficies más difíciles! ¡Con décadas de estrategias probadas, este ebook le mostrará la manera más rápida y efectiva de aprender el deporte! Lo que está incluido: - Cómo empezar. - Antecedentes de Bouldering. - Escalas y Grados. - Qué equipo usar. - Cómo escalar y caer. - Observación. - Tipos de Búlder. + MUCHO MÁS! Si quieres ser más fuerte y efectivo en la escalada, entonces esta guía es para ti. --> Desplácese hasta la parte superior de la página y haga clic en Añadir al carrito para comprar al instante. Descargo de responsabilidad: Este autor y/o propietario(s) de derechos no hace reclamos, promesas o garantías con respecto a la exactitud, integridad o adecuación del contenido de este libro, y expresamente niega responsabilidad por errores u omisiones en el contenido de este libro. Este producto es sólo para uso de referencia. Por favor, consulte a un profesional antes de tomar acción sobre cualquiera de los contenidos que se encuentran dentro.

La salud y calidad de vida ha experimentado en los últimos años un creciente interés y atención. En este sentido, el papel de las actividades físicas orientadas hacia la salud ha adquirido paulatinamente una mayor presencia dentro del currículum escolar, siendo la Educación Física una de las materias que puede responder de forma concreta y explícita a su desarrollo. Salud y ejercicio físico constituyen un binomio indisoluble que otorga una significación incuestionable a la labor educativa del

especialista en Educación Física y justifica la presencia de esta materia dentro del currículum. Siendo tan importante la promoción de la salud en el currículum de Educación Física, es necesario que el docente adquiera la formación necesaria que le capacite para desarrollar contenidos que incidan en la promoción de la salud. Sin embargo, encontramos pocos referentes en la bibliografía especializada que aborden de forma explícita y adecuada una intervención didáctica sobre dicha temática. En esta obra se presenta un planteamiento teórico-práctico, en el cual, teniendo como base el desarrollo de niveles básicos de competencia motriz, se integra de forma paralela el aprendizaje significativo de conceptos sobre el cuerpo y su relación con el movimiento y el ejercicio, el conocimiento del sistema cardio-respiratorio y la higiene postural. La intervención didáctica que en este libro se propone pretende construir una cultura y facilitar la adquisición de competencias prácticas para un desarrollo autónomo de la motricidad dentro y fuera del entorno escolar.

GAP significa "Glúteos, abdominales y piernas". Es un Manual que propone las líneas de actuación eficaces para el entrenamiento de tonificación en sesiones colectivas. Los conceptos, sistemas y técnicas pueden ser aplicados además en entrenamientos personales más individualizados. Significa también actividad colectiva a ritmo de música; tonificación, definición, fortalecimiento de la postura... En este libro se pueden encontrar un sinnúmero de claves de aplicación a los programas de ejercicios.

Entrenamiento colectivo, metodología, clasificaciones de ejercicios, y más de 100 fotos y cuadros explicativos. El libro se divide en tres partes. Al principio del mismo se desarrollan las bases teórico-prácticas del método específico de GAP, aplicado en Italia por la Federación Italiana de Fitness. Se prosigue con un rico glosario de ejercicios y secuencias lógicas de entrenamiento, fácilmente aplicables al entrenamiento en sala colectiva o individualizado. Ejercicios para glúteos, aductores, abductores, abdominales, y de flexibilidad, con sus correspondientes fotos, cuadros, diagramas y fichas. En último lugar, se presenta un vocabulario técnico específico; un "diccionario temático" ideal para el practicante. En definitiva, un completo libro sobre un modo de entender el entrenamiento colectivo. GAP, la gimnasia para glúteos, abdominales y piernas, servida con la mayor garantía de éxito y eficacia, por uno de los profesionales más representativos del fitness español.

El presente trabajo pretende acercar al lector a la creatividad motriz a través del juego, elemento consustancial de la vida inteligente. El juego constituye un fin en sí mismo, el mundo aparte donde el individuo es capaz de representar magistralmente su rol, interactuarse eficazmente consigo mismo y con lo que le rodea, sentir placer y expresar sus más profundos sentimientos y emociones que le permiten realizarse en el estadio inteligente más cualitativo: crear. Los niños son grandes jugadores, y son ellos precisamente los auténticos protagonistas de este libro y no sólo como receptores, sino también como creadores ya que son ellos los responsables de los juegos, dibujos y experiencias recogidas por la autora. Este libro se presenta dividido en dos partes. La primera, teorizada, es una sucinta recopilación y posterior actualización de lo que se ha venido tratando sobre los temas más variados relacionados con la educación. Así, el capítulo I afronta los problemas que padece la sociedad actual. El capítulo II, indaga cuáles son los últimos pasos que ha dado la pedagogía y hacia dónde apuntan las más modernas y revolucionarias técnicas pedagógicas. El capítulo III plantea el interrogante ¿cuál sería el lugar que corresponde a la Educación Física dentro de este marco pedagógico? El capítulo IV presenta la experiencia profesional y la opinión personal respecto al problema planteado en el capítulo anterior. El capítulo V es una revisión de diversos autores

y el capítulo VI está dedicado a las cuestiones metodológicas, o sea cómo llevar a la realidad los problemas anteriores. La segunda parte, jugando, es un compendio recopilador de una amplia y variada lista de juegos. Estos juegos han sido ideados para jugar en clase o en el campo, agrupándose en : juegos con canción, juegos con cuerdas, juegos con pelota y balones, juegos con material de gimnasio y juegos con material no estructurado. La autora, Eugenia Trigo Aza, es licenciada en Educación Física y doctora en Ciencias de la Educación. Mediante fichas perfectamente organizadas se proponen los temas más importantes que pueden ser utilizados en Educación Física en el medio natural.

Históricamente la palabra deporte ha estado ligada a los conceptos de recreación, ocio y entrenamiento. Con la aparición del profesionalismo y la alta competición, estas connotaciones han pasado a formar parte de otro tipo de manifestación deportiva llamado genéricamente Deporte para todos o Deporte de Recreación. En este sentido es donde se aplican las ideas del presente trabajo. Las actividades en forma de juegos y ejercicios que nos plantean los autores de este libro son perfectamente aplicables al ámbito de la Educación Física Escolar. Dentro de la gran variedad de actividades planteadas encontramos no sólo ejercicios y sus fundamentos, sino la motivación sugerente para que el propio lector y practicante apliquen su creatividad a nuevas y diferentes formas de las actividades a realizar. Las 1000 diferentes actividades que plantea el libro son aplicables a todas las edades y pueden practicarse en cualquier entorno. Un bote de yoghurt, cajas, cañas, cuerdas, escaleras, escoba, gomas elásticas, neumáticos, papel, pelotas, sillas, mesas, tiza, etc. Todo es válido para jugar y aprender, y los ejercicios aquí descritos nos dan pie a pensar que pueden haber otros materiales a utilizar y que seguramente los mismos niños pensarán en ellos. Realizando los ejercicios y juegos presentados en el libro, el niño trabajará: la estructuración espacio-temporal, la coordinación general, la coordinación óculo-segmentaria, la fuerza, la velocidad, la resistencia, la movilidad articular, el equilibrio, etc., además de aprender a cooperar con los compañeros y a oponerse a los compañeros. Cada uno de los ejercicios consta de una breve explicación, las posibles variantes, el ámbito donde practicarlo, los objetivos y la edad.

Con la finalidad de motivar y entretener a los niños y niñas en los viajes, se ha realizado una cuidadosa selección de juegos aplicados a las necesidades que plantean estas situaciones. Los viajes suelen provocar una serie de actitudes negativas que pueden ser transformadas en escenarios constructivos. Si se dispone de un repertorio adecuado de actividades y propuestas, los desplazamientos pueden ser amenos y entretenidos. Bien sean de carácter colectivo, debido a las excursiones escolares, o de carácter familiar, los juegos pueden ser el elemento que reconvierta este tipo de atmósfera en algo útil y formativo. Este libro está pensado para ser válido a los docentes, animadores de colonias o a los padres en sus desplazamientos con niños.

El énfasis de la actividad que esta obra recoge está puesta en la recreación. O sea, además de todas las virtudes que las actividades físicas puedan poseer de por sí, las que aquí se proponen deben, como condición primera, recrear a quién las practique. Las actividades recreativas aquí propuestas generan fruición por el placer del riesgo razonablemente asumido, por el componente aventurero que algunos incorporan, por el elemento innovador y de creatividad que suele estar presente, por la relación social que implican, etc. La presente obra ofrece una nueva clasificación de todas las actividades y recursos recreativos de una manera pedagógicamente innovadora, dando importancia a las situaciones que el educador y monitor del tiempo libre pueden ir creando. Los ejercicios recreativos, propuestos, se van sucediendo ordenadamente e introducen los nuevos materiales que han aparecido en esta explosión de nuevas técnicas corporales no competitivas y destinadas al entrenamiento educativo del tiempo libre de la población en todas las edades y condiciones sociales. El libro se ha dividido en cuatro grandes bloques de ejercicios y actividades que representan en definitiva las

grandes metas y finalidades universales de la Educación Física: el desarrollo individual representado por las actividades recreativas con una mismo y en compañía (capítulo I); la adaptación a los objetos y al ambiente a través de las actividades recreativas con materiales y en los espacios (capítulos II y III), y la interacción social como medio de actividades recreativas en grupo (capítulo IV). En cada uno de los ejercicios se cita el material necesario, el número de participantes, la situación de desarrollo del juego, las consignas y las posibles variaciones.

La diversión en el agua, y posteriormente la iniciación a la natación, deben ser enseñadas lo más pronto posible, pero no de cualquier modo. No debe dejarse que sea la intuición la que se haga cargo de la metodología de las actividades en el medio acuático. Hay que conseguir que los niños/as aprendan correctamente hábitos saludables e higiénicos para desenvolverse en el agua de forma equilibrada y satisfactoria. Para ello, es necesario conocer y aplicar una metodología específica. Este libro aporta una serie de juegos debidamente ordenados para obtener el máximo rendimiento en la enseñanza y perfeccionamiento de la natación. Las propuestas que se ofrecen están ajustadas a las posibilidades reales de los centros educativos. Sin exigencias técnicas, de forma simple y didáctica, los niños y niñas van adquiriendo los principios básicos de la escalada mediante una progresión pensada didácticamente para cualquier principiante.

Breve resumen sobre la animación turística y los deportes en las empresas de servicios turísticos.

Secure the essential language foundations. This resource helps you develop vital comprehension and skills in phases 1 and 2, thoroughly preparing learners to progress. An inquiry-based format applies key and related concepts to relevant learning material, helping you fully deliver the MYP approach and build meaningful conceptual connections. Build a strong foundation of Spanish skills and comprehension, preparing MYP learners to progress Simplify early language acquisition, fully securing the basics Fully integrate concept-based learning with an inquiry-based unit structure that drives independent thinking Apply inquiry-based techniques to age and phase appropriate language learning material Build interpreting, listening, speaking reading and writing skills framed within key and related concepts Connect activities with the MYP assessment criteria, preparing learners for summative assessment Mapped to the current MYP curriculum framework

¡No te pierdas las nuevas aventuras de Olympia, la chica que sueña con ser gimnasta olímpica! Sueños, amor, amistad y aventura... Para alcanzar su sueño de ir a los Juegos Olímpicos de Atenas, Olympia deberá enfrentarse a una agotadora serie de controles y competiciones impuestas por la Selección: solo una de las gimnastas españolas tendrá la oportunidad de participar en los Juegos. Olympia deberá esforzarse al máximo, pero por suerte contará con la ayuda y el apoyo de sus amigos para enfrentarse a un gran dilema... ¿Cuál es su camino y hasta dónde está dispuesta a llegar por sus sueños?

Reinhold Messner, uno de los mejores escaladores del mundo, describe la escalada como un "riesgo controlado"; si el factor riesgo se torna excesivo, es porque el escalador "ha perdido el control" y el peligro ha suplantado la aventura. En la escalada, el objetivo del ejercicio es adquirir suficiente maestría para juzgar las situaciones con precisión y retirarse si el riesgo de sufrir un accidente serio es muy elevado. Sin duda, éste es un muy buen consejo. El objetivo de este libro es enseñarte a reducir el factor riesgo sin perder la emoción esencial e inherente a la aventura. En este libro nos centramos en la escalada en roca. Sin embargo, los principios son los mismos para todas las modalidades de escalada. La lectura de este libro y el seguimiento de sus consejos al pie de la letra no garantiza la seguridad de los escaladores; adquirir experiencia, actuar con sentido común y seguir los consejos y ayuda de escaladores expertos aumentará el placer de la escalada y reducirá las posibilidades de sufrir un accidente.

Libro que pone de relieve la función instructiva del juego y el deporte, como instrumento para la estimulación del aprendizaje del alumnado.

Esta obra ofrece una guía práctica para la iniciación al baloncesto a partir del desarrollo de las capacidades físicas básicas de los principiantes. Asimismo, desarrolla una programación racional de los contenidos con un claro objetivo lúdico y educativo. Se trata de una propuesta novedosa en su tratamiento pedagógico, pues no sólo existe la pretensión de abrir expectativas concretas para la utilización del baloncesto en el proceso de iniciación, sino de hacer una propuesta clara y decidida. La idea educativa general de la que se parte, se fundamenta en la creencia de que siempre que sea posible aplicar sistemas de enseñanza basados en el desarrollo de las capacidades, el aprendizaje se producirá de forma menos costosa y obtendrá mejores resultados. Se acompaña de un DVD con la grabación de numerosas actividades y sus explicaciones.

Juegos de escalada60 Juegos de iniciación a la escaladaFichero de Juegos de escaladaINDE
With nearly 250,000 sold, Harvey and Paul Deitel's C++ How to Program is the world's best-selling introduction to C++ programming. Now, this classic has been thoroughly updated! The authors have given this edition a general tune-up of object-oriented programming presentation. The new Fourth Edition has a new code-highlighting style that uses an alternate background color to focus the reader on new code elements in a program. The Deitels' C++ How to Program is the most comprehensive, practical introduction to C++ ever published -- with hundreds of hands-on exercises, roughly 250 complete programs written and documented for easy learning, and exceptional insight into good programming practices, maximizing performance, avoiding errors, debugging, and testing. This new Fourth Edition has an upgraded OOD/UML case to latest UML standard, as well as significant improvements to exception handling and operator overloading chapters. Features enhanced treatment of strings and arrays as objects earlier in the book using standard C++ classes, string and vector. The Fourth Edition retains every key concept and technique ANSI C++ developers need to master: control structures, functions, arrays, pointers and strings, classes and data abstraction, operator overloading, inheritance, virtual functions, polymorphism, I/O, templates, exception handling, file processing, data structures, and more. It also includes a detailed introduction to Standard Template Library (STL) containers, container adapters, algorithms, and iterators. The accompanying CD-ROM includes all the code from the book as well as essential software for learning C++. For anyone who wants to learn C++, improve their existing C++ skills, and master object-oriented development with C++.

¿Cómo puedo conseguir lo que quiero negociando? ¿Debo desvelar mis intereses o debo esconderlos? ¿Seremos capaces de llegar a un acuerdo negociado? ¿Coopero o compito? Estas y otras preguntas asaltan diariamente al ser humano. Conseguir un acuerdo de consenso y satisfactorio no siempre es fácil y, por ello, en ocasiones, resultará de gran utilidad el recurso a una negociación asistida, es decir, a una mediación.

En estos momentos la gestión deportiva está evolucionando a pasos gigantescos y es evidente que el peso del deporte se está desplazando en gran medida sobre la administración local. Aunque esto supone la constatación del gran momento que el deporte vive en los municipios españoles, no cabe duda que los próximos años serán complicados para la gestión deportiva en el ámbito local, ya que se acerca una fase donde los indicadores económicos y de calidad estarán presentes en cualquier acción

de esta gestión. Este libro reúne todos los aspectos que inciden en el día a día del deporte municipal y clarifica cuáles pueden ser los posibles caminos del futuro de la gestión deportiva en la administración local. Presenta una propuesta para todos aquellos técnicos que en su labor diaria hacen posible que los ciudadanos se aproximen al deporte en general.

El objetivo de este libro (el primero de una colección dirigida por el Centro Metropolitano de Diseño) es presentar las pautas de seguridad correspondientes a los patios de juego de la Ciudad de Buenos Aires con el fin de generar una mayor conciencia entre las personas que diseñan, instalan y mantienen las áreas públicas de juegos infantiles. Esta publicación es el producto del trabajo conjunto entre el CMD y la Secretaría de Medio Ambiente del GCBA. A lo largo de 2001 se realizaron numerosos relevamientos de campo, investigaciones, seminarios con expertos locales e internacionales cuyas conclusiones fueron finalmente sistematizadas en este manual. La escalada en sí, se trata de una técnica de montaña en la cual a través de movimientos corporales o gestos técnicos complejos aprendidos, pero improvisados en su práctica, donde se intenta progresar en una pared montañosa natural o en rocódromo artificial superándolo. En este caso, el planteamiento didáctico del libro, aporta y hace un recorrido exhaustivo de las diferentes habilidades motrices básicas y que en palabras de Ruiz Pérez (1987), “son comunes a todos los individuos, ya que, desde la perspectiva filogenética, han permitido la supervivencia del ser humano -y actualmente conservan su carácter de funcionalidad- y porque son fundamento de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no deportivos)”.

[Copyright: 22d7bff2d0577205ad8e7ab4800213a5](https://www.derechos.org/nizkor/argentina/doc/2005/07/22d7bff2d0577205ad8e7ab4800213a5)