

Criterios de calidad del Plan de Mejora Unificado (UIP)

Descripción general de los criterios de calidad

El Plan de Mejora Unificado (UIP) proporciona a los distritos y escuelas una plantilla coherente y optimizada para documentar los esfuerzos de planificación de mejoras que aumentan el aprendizaje de los estudiantes y cumplen con múltiples aspectos de los requisitos de planificación estatales y federales. El Departamento de Educación de Colorado (CDE) desarrolló estos criterios de calidad para ofrecer orientación en la creación de planes de mejora de alta calidad, aclarar los requisitos para los UIP a nivel de escuela, a nivel del distrito y UIP combinados, y guiar la revisión estatal y local de UIP para escuelas identificadas (como Mejora, Mejora prioritaria, Reestructuración, Bajo vigilancia y Escuelas identificadas para ESSA). Este documento describe los criterios para "cumplir las expectativas" en cada uno de estos requisitos.

Instrucciones de uso

- Tenga en cuenta que algunos requisitos se aplican únicamente a distritos o únicamente a
 escuelas; estos requisitos están identificados para mayor claridad. Cuando los requisitos se
 aplican tanto a escuelas como a distritos, se puede utilizar el término "sitio" para referirse a la
 escuela o al distrito. Los distritos que presenten UIP combinados deben cumplir con los
 requisitos a nivel de distrito, así como con los requisitos a nivel de escuela para todas las
 escuelas del distrito incluidas en el plan.
- Utilice los criterios para "Todas las escuelas" en este documento (indicados por los íconos celestes con la palabra "ALL") para orientar una planificación sólida de mejoras dentro del UIP.
- Consulte la sección "Detalles del plan" en la página de inicio del UIP en el <u>Sistema en línea</u> del UIP para determinar los requisitos particulares de responsabilidad y programas de la escuela.
- Alternativamente, utilice las identificaciones estatales o federales de la escuela, así como otros factores contextuales (por ejemplo, grados que se imparten, subvenciones que se otorgan, etc.) para identificar los criterios descritos en este documento que la escuela es responsable de cumplir.

Revisado en abril

Las tres principales preguntas orientativas

Las "tres principales" preguntas orientativas resumen los elementos más importantes del proceso de planificación de mejoras. Estas preguntas se complementan entre sí y facilitan la alineación en todo el plan.

- 1. ¿El plan identifica **prioridades y objetivos de desempeño** de alto aprovechamiento?
- 2. ¿El plan se enfoca en estrategias basadas en evidencia para abordar las causas sistémicas fundamentales y mejorar las prioridades identificadas?
- 3. ¿El plan describe un enfoque coherente para la implementación y el ajuste de las estrategias identificadas?



La figura 1 ilustra dos formas de entender cómo se integran estos tres elementos principales.

- Proceso de planificación: El UIP se diseña en sentido inverso, partiendo de las prioridades y objetivos identificados, para crear una hoja de ruta que guíe los esfuerzos de mejora durante el año.
- Implementación: Los sitios llevan a cabo las acciones descritas en el UIP para alcanzar hitos, implementar las estrategias y, en última instancia, mejorar los resultados académicos de los estudiantes en las áreas de desempeño priorizadas.

Estructura de los criterios de calidad

Este documento, organizado a partir de las "tres principales" preguntas, describe los diversos elementos del UIP e incluye criterios que, si se abordan, conducen a un plan de mejora bien desarrollado. La mayoría de estos criterios combinan mejores prácticas con requisitos de responsabilidad estatales o federales. Los sitios deben aspirar a cumplir o superar los criterios enumerados en este documento. Los planes más eficaces desarrollan una visión de mejora que se mantiene coherente en cada sección del plan: las causas fundamentales y las estrategias están alineadas con las prioridades y metas identificadas, y el plan de acción se articula en forma deliberada para poner en práctica las estrategias identificadas. Los requisitos que solo se aplican a algunas escuelas o distritos se identifican por separado (ver la "Clave de íconos" a continuación). Las secciones sombreadas no serán evaluadas por el CDE en el año escolar actual.

Las "tres principales" preguntas

¿El plan identifica prioridades y objetivos de desempeño de alto aprovechamiento?

¿El plan se enfoca en estrategias basadas en evidencia para abordar las causas sistémicas fundamentales y mejorar las prioridades identificadas?

¿El plan describe un enfoque coherente para la implementación y el ajuste de las estrategias identificadas?

Elementos asociados al plan en el UIP

- Prioridades de desempeño de los estudiantes
- Establecimiento de metas anuales
- Metas provisionales
- Causas fundamentales con validación
- Estrategias de mejora importantes (incluye la base en evidencia)
- Recursos asociados
- Hitos de implementación
- Pasos a tomar



Garantías dentro del UIP en línea

Se han identificado varios elementos de planificación que pueden abordarse como garantías para reducir la longitud de redacción en el UIP. Dentro del sistema en línea, las garantías se adaptarán para cada escuela o distrito, según su identificación, los estudiantes que asisten u otros factores contextuales.

Las escuelas y distritos son responsables de cumplir con los requisitos expresados en estas garantías. Aunque no es obligatorio incluir en el UIP documentación y evidencia relacionados con estas garantías, es posible que se soliciten a los sitios durante un proceso de supervisión estatal o federal. Los distritos son responsables de garantizar la realización de las acciones asociadas con estas expectativas. Esta documentación también puede ser valiosa para compartir con el personal del CDE o con proveedores externos que brinden asistencia técnica al sitio.

Si el sitio no puede verificar el cumplimiento de alguna de estas garantías, el UIP deberá incluir una explicación descriptiva de cómo el lugar planea abordar esta garantía en el futuro.

Identificaciones federales







Tenga en cuenta que las escuelas identificadas para Apoyo integral (CS), Apoyo dirigido (TS) o Apoyo dirigido adicional (A-TS) a través de la Ley Federal para el Éxito de Todos los Estudiantes (ESSA) son responsables de cumplir con un conjunto específico de requisitos federales en su UIP.

Estos requisitos se identifican de dos maneras a lo largo de este documento:

- 1. Los requisitos para las escuelas "ALL" que también están incluidos en los requisitos específicos de CS están marcados con el botón azul "CS" en la columna "Tema" de las tablas de criterios a continuación.
- 2. Los requisitos adicionales específicos para las escuelas con identificaciones federales están marcados con los siguientes botones (ver "Clave de iconos" a la derecha) en la columna "¿Quién debe abordar este requisito?" de las tablas de Criterios de Calidad a continuación.

Requisitos de Título I en toda la escuela

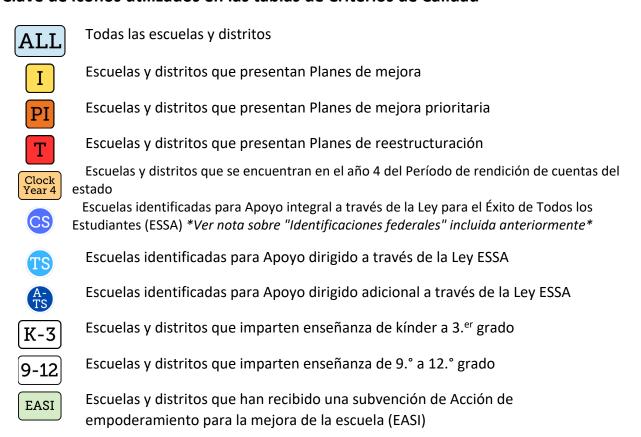


Las escuelas tienen la opción de utilizar el UIP para cumplir con los requisitos de Título I en toda la escuela. Para aquellas escuelas que tengan planificado satisfacer estos requisitos en el UIP, los requisitos específicos están indicados en este documento con el ícono "TI-SW" en la columna "¿Quién debe abordar este requisito?" o en la columna "Tema" de las tablas de Criterios de calidad a continuación.



Revisado en abril

Clave de íconos utilizados en las tablas de Criterios de Calidad



Opcional: para escuelas que utilizan el UIP para cumplir con los requisitos de Título I



TI-SW

Revisado en abril

Los criterios de calidad

Garantías dentro del UIP en línea

Proceso del UIP: Análisis de datos

¿Quién debe abordar este requisito?	Tema	Garantía
ALL	Análisis de datos	 El Plan de Mejora Unificado es el resultado de un análisis exhaustivo de datos. Se analizaron datos de fuentes locales y estatales. Los datos fueron desagregados por demografía de los estudiantes (por ejemplo, estudiantes con IEP, elegibilidad para almuerzo gratuito o a precio reducido, estudiantes multilingües, raza/etnia), según corresponda. Se analizó el desempeño actual de la escuela o el distrito en relación con las métricas y expectativas locales, estatales y federales (por ejemplo, métricas del Marco de evaluación del desempeño escolar [SPF], indicadores de la Ley ESSA).
I PI T	Análisis de datos Aceleración en Matemáticas de kínder a 12.° grado	Se ha analizado el desempeño en la evaluación de Aceleración en matemáticas de al menos los últimos dos años escolares. Los datos se desagregaron por nivel de grado, niveles de desempeño y demografía de los estudiantes (por ejemplo, almuerzo gratuito o reducido, IEP, estudiantes multilingües).
K-3	Análisis de datos Ley READ	Se ha analizado el desempeño en la evaluación READ de kínder a 3.er grado de al menos los últimos dos años escolares. Los datos se desagregaron por nivel de grado, por el porcentaje de estudiantes que tienen deficiencias significativas en lectura, y por el porcentaje de estudiantes que alcanzaron las expectativas de nivel de grado en lectura.



Proceso del UIP: Desarrollo y publicación

¿Quién debe abordar este requisito?	Tema	Garantía
	Reconocimiento,	[Requisito a nivel de escuela] Este plan servirá como el Plan Integral en toda la escuela para las escuelas que participan en la programación del Título I, parte A en toda la escuela. • El plan incluye una evaluación integral de
TI-SW	seguimiento y revisión del plan en toda la escuela Plan del Título I, parte A en toda la escuela	necesidades y estrategias de instrucción que fortalecen el programa académico de la escuela, abordando de forma específica las necesidades de los estudiantes en riesgo de no cumplir con los Estándares académicos de Colorado y los Estándares de dominio del inglés de Colorado. • La escuela hará público el plan, lo supervisará en forma regular y revisará su contenido según sea necesario en función de las necesidades de los estudiantes, para garantizar que todos tengan oportunidades de cumplir con los desafiantes estándares académicos estatales.

Proceso del UIP: Participación de las partes interesadas

¿Quién debe abordar este requisito?	Tema	Garantía
ALL	Participación de las partes interesadas en el desarrollo del plan	El plan fue desarrollado en colaboración con las partes interesadas, incluidos líderes de la escuela y el distrito, maestros, padres/familias, y el Comité de rendición de cuentas de la escuela (SAC) o el Comité de rendición de cuentas del distrito (DAC).
ALL	Seguimiento del progreso por las partes interesadas	El sitio dará participación a las personas interesadas, como mínimo el Comité de rendición de cuentas de la escuela o del distrito, en la supervisión del progreso de la implementación del plan a lo largo del año escolar.



¿Quién debe abordar este requisito?	Tema	Garantía
ALL	Adopción por la junta local	[Requisito a nivel de distrito] La junta local revisó y adoptó el plan.
CS TS A TS	Conocimiento por las partes interesadas Mejora de la escuela según la ESSA	[Requisito a nivel de la escuela] Las partes interesadas que participan en el desarrollo del plan fueron informadas sobre las razones de la identificación según la ESSA y participaron como socios activos en la revisión del desempeño en los indicadores relacionados, aportando estrategias o intervenciones vinculadas a la identificación.
PIT	Notificación a la familia y adopción por la junta local	 [Requisito a nivel de la escuela] Se envió a las familias una notificación por escrito sobre el tipo de plan inicial dentro de los 30 días calendario de la identificación. El SAC se reunió para brindar aportes sobre el plan de mejora antes de la audiencia pública. Se llevó a cabo una audiencia pública al menos 30 días calendario después de la fecha en que el distrito emitió el aviso por escrito. La junta local revisó y adoptó el plan.



Sección 1: ¿El plan identifica prioridades y objetivos de desempeño de alto aprovechamiento?

Elemento del UIP: Prioridades de desempeño de los estudiantes

¿Quién debe abordar este requisito?	Tema	Cumple las expectativas
ALL	Identificación de las prioridades de desempeño de los estudiantes TI-SW	El plan identifica un número limitado de Prioridades de desempeño de los estudiantes (3 o menos) de una magnitud adecuada para enfocar los esfuerzos de mejora del sitio.
ALL	Abordar los indicadores TI-SW	Las Prioridades de desempeño de los estudiantes identifican métricas de desempeño de los estudiantes significativamente relacionadas con los indicadores del marco de desempeño. El enfoque en estas prioridades probablemente aumentará el desempeño en las áreas de necesidad identificadas en el análisis de datos del sitio (por ejemplo, áreas donde el sitio aún no cumple con las expectativas estatales o federales).
CS TS A- TS	Abordar los indicadores Mejora de la escuela según la ESSA	 [Requisito a nivel de escuela] El plan establece con claridad al menos una Prioridad de desempeño de los estudiantes alineada con las razones de identificación según la ESSA: Tasa de graduación (Apoyo integral - Baja graduación) Desempeño general (Apoyo integral - 5 % más bajo) Desempeño de un grupo específico de estudiantes (Apoyo dirigido o Apoyo dirigido adicional) Tasa de participación



Revisado en abril

Elemento del UIP: Evidencia y justificación para la priorización

¿Quién debe abordar este requisito?	Tema	Cumple las expectativas
ALL	Evidencia para la priorización TI-SW	El plan presenta evidencia concluyente que demuestra la necesidad de enfocarse en las Prioridades de desempeño de los estudiantes identificadas (por ejemplo, tendencias de desempeño positivas y negativas, desempeño del sitio en relación con las expectativas estatales y locales).
ALL	Justificación para la priorización	El plan incluye una sólida justificación para las Prioridades de desempeño de los estudiantes seleccionadas. La justificación debe contemplar factores contextuales (como cambios en la matrícula, prioridades del plan estratégico local y esfuerzos previos de mejora) que influyeron en la selección de las Prioridades de desempeño de los estudiantes.
K-3	Justificación para la priorización Ley READ	La justificación describe patrones de desempeño que llevaron a priorizar la alfabetización temprana. Si el análisis de datos no respalda la priorización de la alfabetización temprana, se debe incluir una explicación para documentar la justificación de la dirección adoptada a nivel de escuela o de distrito.
I PI T	Justificación para la priorización Aceleración en Matemáticas de kínder a 12.° grado	La justificación describe patrones de desempeño que llevaron a priorizar las matemáticas. Si el análisis de datos no respalda la priorización de las matemáticas, se debe incluir una explicación para documentar la justificación de la dirección adoptada a nivel de escuela o de distrito.



¿Quién debe abordar este requisito?	Tema	Cumple las expectativas
TI-SW	Justificación para la priorización Plan del Título I, parte A en toda la escuela	[Requisito a nivel de escuela] La justificación describe cómo se priorizan las necesidades académicas o de conducta de los estudiantes en riesgo de no cumplir con los Estándares académicos de Colorado y los Estándares de dominio del inglés de Colorado.
CS TS (A- TS)	Justificación para la priorización Mejora de la escuela según la ESSA	[Requisito a nivel de escuela] La justificación describe cómo al menos una meta fue seleccionada debido a la razón específica de identificación según la ESSA (por ejemplo, la Tasa de graduación, el Desempeño general, la Tasa de participación y el Desempeño de un grupo específico de estudiantes).



Elemento del UIP: Establecimiento de metas

¿Quién debe abordar este requisito?	Tema	Cumple las expectativas
ALL	Mediciones y métricas	Los Objetivos anuales especifican las mediciones (por ejemplo, resultados de CMAS, datos de graduación) y las métricas (por ejemplo, puntaje medio en una escala específica, tasa de graduación deseada) que se utilizarán para evaluar el progreso en las Prioridades de desempeño de los estudiantes.
ALL	Calidad de la meta	El plan establece objetivos ambiciosos y alcanzables que se alinean con las Prioridades de desempeño de los estudiantes (SPP). Siempre que sea posible, las metas se establecen utilizando la misma medición que en las SPP (por ejemplo, si las SPP se enfocan en el puntaje medio en escala del SAT, la meta también se enfoca en el puntaje medio en escala del SAT).
K-3	Metas Ley READ (expectativas a nivel de grado)	El plan establece metas para garantizar que cada estudiante alcance las expectativas a nivel de grado en lectura al finalizar tercer grado. Nota: Se deben establecer metas para las Expectativas a Nivel de Grado de la Ley READ, incluso si la alfabetización no está identificada como una Prioridad de desempeño de los estudiantes.
K-3	Metas Ley READ (Deficiencia considerable de lectura, SRD)	El plan establece metas ambiciosas y alcanzables para reducir el número de estudiantes con deficiencias considerables en lectura, según lo medido por la evaluación de la Ley READ del sitio. Nota: Se deben establecer metas para la Ley READ (SRD), incluso si la alfabetización no está identificada como una Prioridad de desempeño de los estudiantes.



Revisado en abril

¿Quién debe abordar este requisito?	Tema	Cumple las expectativas
I PI T	Metas para estudiantes por debajo del nivel de grado O con dificultades Aceleración en Matemáticas de kínder a 12.° grado	El plan establece metas ambiciosas y alcanzables para reducir el número de estudiantes que están por debajo de las expectativas a nivel de grado o que presentan dificultades en matemáticas, según lo medido por evaluaciones locales o estatales. Nota: Se deben establecer metas para Aceleración en matemáticas de kínder a 12.º grado, incluso si las matemáticas no están identificadas como una Prioridad de desempeño de los estudiantes.

Elemento del UIP: Metas provisionales

¿Quién debe abordar este requisito?	Tema	Cumple las expectativas
ALL	Alineación con la meta anual	El plan identifica Metas provisionales, especificando tanto una medición (por ejemplo, la NWEA) como métricas específicas (por ejemplo, puntaje RIT), que están alineadas con una meta anual para evaluar el impacto de las Estrategias de mejora importantes en el desempeño de los estudiantes durante el año.
ALL	Calidad de las metas provisionales CS	Las Metas provisionales especifican el progreso esperado de los estudiantes al menos dos veces durante el año.



Revisado en abril

Sección 2: ¿El plan se enfoca en estrategias basadas en evidencia para abordar las causas sistémicas fundamentales y mejorar las prioridades identificadas?

Elemento del UIP: Causas fundamentales

¿Quién debe abordar este requisito?	Tema	Cumple las expectativas
ALL	Causa fundamental aplicables	Las causas fundamentales identifican las razones subyacentes de las Prioridades de desempeño de los estudiantes. Las causas fundamentales se encuentran bajo el control del sitio y se enfocan en los sistemas, estructuras y prácticas a nivel de escuela o distrito.
ALL	Proceso de análisis de las causas fundamentales	El plan explica cómo se identificaron y validaron las causas fundamentales, incluso las fuentes de datos utilizadas, las partes interesadas participantes en el proceso de identificación de la causa fundamental y una sólida justificación para su selección. Se aprovechan los datos de proceso y percepción en la validación de las causas fundamentales.
K-3 +	Evaluación de necesidades de aprendizaje <i>temprano</i>	El plan resume los hallazgos de una Evaluación de necesidades de aprendizaje temprano que cumple con los requisitos mínimos y se compromete a los próximos pasos en función de esos hallazgos.
CS (A- TS)	Identificación de inequidades en los recursos Mejora de la escuela según la ESSA	La causa fundamental y la justificación describen qué inequidades en los recursos (por ejemplo, tiempo de instrucción, intervenciones tempranas, calidad de los maestros, participación familiar, desarrollo profesional) contribuyeron a las razones de identificación según la ESSA.
EASI	Identificación de necesidades de los sistemas de la escuela EASI: Exploración, red de transformación o planificación estratégica	El plan integra los resultados de una revisión diagnóstica o una evaluación de necesidades del sistema financiada por una subvención EASI (por ejemplo, en la justificación de la selección de prioridades o la justificación de la causa fundamental).
9-12	Análisis de patrones de	El plan incluye un análisis de los patrones de inscripción en los cursos de los estudiantes



Elemento del UIP: Estrategias de mejora importantes

¿Quién debe abordar este requisito?	Tema	Cumple las expectativas
ALL	Alineación con las causas fundamentales	El plan identifica un número limitado de Estrategias de mejora importantes (idealmente entre 2 y 4) que se conectan lógicamente con las Causas fundamentales identificadas en el plan. Todas las causas fundamentales identificadas en el plan son abordadas por al menos una de las Estrategias de mejora importantes.
ALL	Calidad de las Estrategias de mejora importantes TI-SW	El plan describe de manera adecuada y clara estrategias que, si se implementan según lo indicado, tienen una alta probabilidad de generar un impacto positivo en los resultados en las Prioridades de desempeño de los estudiantes.
ALL	Base en evidencia	El plan proporciona una justificación clara para la selección de las Estrategias de mejora importantes, incluyendo la base en evidencia de la estrategia. Esto puede incluir una explicación de por qué la estrategia es adecuada para el contexto del sitio, los recursos disponibles, las necesidades identificadas, la población de estudiantes y la capacidad del personal.
ALL	Recursos asignados CS (A-TS)	El plan identifica los recursos (por ejemplo, asignaciones presupuestarias, personal) que se utilizarán para apoyar la implementación de las Estrategias de mejora importantes.
Clock Year 4	Descripción del año 4 de posibles trayectorias	El plan proporciona una descripción completa de la exploración de la escuela y el distrito sobre todas las posibles trayectorias a seguir. Esto incluye la identificación de una trayectoria preferida, un resumen de otras opciones consideradas y una justificación para la selección de la trayectoria preferida.



¿Quién debe abordar este requisito?	Tema	Cumple las expectativas
T	Estrategia de reestructuración	El plan identifica una estrategia de reestructuración requerida por el estado y articula un plan de acción alineado con las necesidades identificadas en el análisis de datos. (Seleccionar en el menú desplegable del sistema en línea UIP.)
TI-SW	Plan del Título I, Parte A en toda la escuela	 [Requisito a nivel de escuela] El plan describe Estrategias de mejora importantes que: Brindan oportunidades para que todos los estudiantes cumplan con los desafiantes estándares académicos estatales. Abordan las necesidades de los estudiantes en riesgo de no cumplir con estos estándares.



Sección 3: ¿El plan describe un enfoque coherente para la implementación y el ajuste de las estrategias identificadas?

Elemento del UIP: Hitos de implementación

¿Quién debe abordar este requisito?	Tema	Cumple las expectativas
ALL	Alineación con las estrategias de mejora importantes	Cada Estrategia de mejora importante cuenta con al menos dos Hitos de implementación alineados.
ALL	Calidad de los Hitos de implementación CS A-TS	Los Hitos de implementación de cada Estrategia de mejora importante incluyen indicadores claramente observables o medibles, lo que permite al personal determinar si la implementación de las estrategias se está llevando a cabo de manera eficaz.
ALL	Duración del plan	Los Hitos de implementación abarcan al menos la duración de la publicación del plan (por ejemplo, dos años para sitios que se acojan a la flexibilidad bienal).



Elemento del UIP: Plan de acción

¿Quién debe abordar este requisito?	Tema	Cumple las expectativas
ALL	Pasos a tomar	El plan enumera Pasos a tomar críticos y de alto aprovechamiento que permitirán al sitio cumplir con los hitos de implementación, modificando las prácticas y estructuras de la escuela o el distrito según sea necesario para poner en marcha la estrategia identificada. Los Pasos a tomar deben incluir acciones individuales y puntuales (por ejemplo, compra de materiales relacionados con el plan de estudios, el desarrollo de protocolos de la Comunidad de aprendizaje profesional [PLC]) y también pueden abarcar actividades continuas o reiteradas.
ALL	Seguimiento del progreso en el Plan de acción TI-SW	El plan incluye Pasos a tomar destinados a realizar un seguimiento de la implementación y el impacto del plan (es decir, reuniones para reflexionar sobre los Hitos de implementación y los Objetivos provisionales, así como para identificar ajustes necesarios en la implementación).
K-3	Acciones para abordar la lectura de kínder a 3. ^{er} grado	El plan incluye Pasos a tomar basados en evidencia que pueden tener un impacto significativo en los estudiantes de kínder a 3.er grado identificados con deficiencias significativas en lectura.
	Ley READ	Nota: Se deben establecer Pasos a tomar según la Ley READ, incluso si la alfabetización no está identificada como una Prioridad de desempeño del estudiante.



¿Quién debe abordar este requisito?	Tema	Cumple las expectativas
I PI T	Acciones para abordar matemáticas Aceleración en Matemáticas de kínder a 12.° grado	El plan incluye Pasos a tomar basados en evidencia que pueden tener un impacto significativo en los estudiantes identificados como por debajo del nivel de grado o que tienen dificultades en matemáticas. Nota: Se deben establecer Pasos a tomar en Aceleración en Matemáticas de kínder a 12.º grado, incluso si las matemáticas no están identificadas como una Prioridad de desempeño de los estudiantes.
PIT	Acciones para promover la participación de las familias.	El plan incluye varios Pasos a tomar de alto aprovechamiento, alineados con los estándares de colaboración entre la familia, la escuela y la comunidad, para aumentar la participación de los padres y las familias en la escuela.
K-3 + T	Evaluación de Necesidades de aprendizaje temprano para escuelas en reestructuración	El plan identifica Pasos a tomar adecuados en base a la investigación, fundamentados en los hallazgos de la Evaluación de necesidades de aprendizaje temprano, para mejorar los programas de educación infantil y las asociaciones.
9-12	Acción para abordar las inequidades en los patrones de inscripción en los cursos	El plan incluye Pasos a tomar para abordar los patrones identificados de disparidad significativa en grupos desglosados que toman cursos desafiantes.

