



¿Cómo surge la estrategia?

De acuerdo con la contingencia sanitaria por COVID – 19 y establecido el aislamiento por el gobierno Nacional, se busca desde el Departamento de Deportes adscrito a la Dirección de Bienestar Universitario de la Universidad de Antioquia, seguir promoviendo la actividad física en casa, considerando los beneficios que esto genera en nuestros usuarios, además de fomentarla con indicaciones de autocuidado en su práctica.

¿Cómo y cuándo se realizará?

- Los retos se realizarán entre abril y mayo 1 cada semana, iniciado el 12 de abril y finalizando el 7 de mayo; esto es, 4 retos.
- Las sesiones en vivo y el evento final se realizarán en línea los jueves 13, 20 y 27 de mayo, con evento de cierre para el 3 de junio; el cual, será una maratón de actividad física de 2 horas.

NOTAS:

- teniendo presente la cantidad de personas que se inscriban, Para ingresar a los eventos sincrónicos (Clases en vivo) se tendrá un límite de 500 (quinientas) personas para las clases, estas personas serán quienes tengan los mejores puntajes en los retos.
- De las 500 personas que estén en las clases en vivo se premiarán a las 300 (trescientas) mejores puntuaciones.

Modalidades:

- La modalidad de retos se enfocará en 3 tipos.
 - Cardio moderado sin pausas (Liss) y cardio interválico (Con pausas) de alta intensidad (Hiit).
 - Estabilidad (Zona Core (abdominales, lumbares, pelvis, glúteos)) - Propiocepción
 - Fuerza- movilidad.
- Las modalidades grupales de entrenamiento físico, aplicadas en las sesiones Online de Actívate, serán:
 - Entrenamiento funcional
 - Cardio Box
 - Rumba aeróbica



Registro de participación:

Retos:

Los días lunes de cada semana se enviará desde el correo deporteenturegion@udea.edu.co el video guía, los participantes tendrán hasta el día viernes para enviar (al mismo correo) una secuencia de fotos donde se pueda apreciar la ejecución de los ejercicios; las cuales, deberán estar nombradas de la siguiente manera: nombre de la persona que envía las fotos y número de documento de identidad (la evidencia a mandar consta de fotos de la persona realizando una serie del reto o la rutina planteada).

Clases en vivo:

En cada sesión de clase, los participantes deberán diligenciar el formulario de asistencia; el cual, se compartirá en el chat de la plataforma Zoom 20 minutos antes de terminar la clase, en este deberán anexar 3 fotografías donde se vea a la persona haciendo los ejercicios propuestos por cada uno de los profesores.

¿Qué categoría se premiará y con qué?

Se considera la siguiente categoría y premiación para quienes deseen concursar por premios.

Individual (todos los que pertenezcan a la universidad): de los participantes que diligencian el formulario de inscripción en su totalidad y envíen los videos de los retos, se tomarán los 500 mejores puntajes los cuales estarán en las clases Online; estos, deberán diligenciar el formulario de cada sesión y adjuntar las evidencias pertinentes; así, se genera un reporte de participación por clase con lo cual se asigna una puntuación; quienes tengan más puntos al finalizar el evento central (4ta clase), podrán recibir de premiación un kit de ¡Actívate en Casa! (termo y camiseta).

Se premiarán los trescientos (300) mejores puntajes.

¿Cuál es el sistema de puntuación?

La participación de cada persona en el evento comienza con el diligenciamiento del formulario de inscripción (obligatorio). A continuación, se explica la puntuación en los dos momentos que tiene ¡Actívate en Casa! para el año 2021; esto es, retos y clases Online.



¡ACTÍVATE!
Desde casa 2021

Rétate, participa y gana.

1. Retos semanales: cada reto, brinda la oportunidad de acumular de 1 a 3 puntos, de acuerdo con la evidencia enviada.

Puntos	Requisito
1 punto	Tener la totalidad de los ejercicios.
2 puntos	Al igual que en la anterior, pero adjuntando oportunamente y con las características necesarias la evidencia de participación.
3 puntos	Quienes tengan la totalidad de los ejercicios propuestos, hayan enviado oportunamente la evidencia y que en esta evidencia además del participante esté otra persona realizando el reto con él o ella.

2. Sesiones en vivo: cada sesión, desde la número 1 hasta la 3, brinda la oportunidad de acumular de 1 a 3 puntos, de acuerdo con las evidencias enviadas por modalidad (siempre serán 3 modalidades y las evidencias serán fotografías de cada uno de los momentos).

Puntos	Requisito
1 punto	Diligenciar el registro de participación y adjuntar oportunamente y con las características necesarias, la



¡ACTÍVATE!
Desde casa 2021

Rétate, participa y gana.

	evidencia de una de las tres modalidades realizadas en el encuentro semanal.
2 puntos	Al igual que en la anterior, pero adjuntando oportunamente y con las características necesarias la evidencia de participación en dos de las actividades de la sesión.
3 puntos	Quienes realicen oportunamente el debido registro y adjunten las evidencias de haber realizado las tres actividades propuestas para el encuentro semanal obtendrán tres puntos. Las evidencias deben cumplir con las características de creación que la organización solicite.

3. La sesión 4 (evento final), brinda la oportunidad de ganar 4 puntos, cumpliendo igual para obtener el cuarto punto, con lo señalado en el numeral anterior sobre registro y envío de evidencias.

¿Qué hacer en caso de empate?

Clasificatorios retos semanales: se tendrá presente para desempatar:

1. Cumplimiento con la mayor cantidad de retos.
2. Que no haga falta ningún ejercicio por realizar en alguna de las rutinas.
3. Cantidad de videos donde integró a alguien de la familia.
4. Recepción de la evidencia, se determina observando qué evidencia se recibió más rápido.

Clases Online:

¡ACTÍVATE!
Desde casa 2021

Rétate, participa y gana.

Clases Online

- Quien haya participado en el evento final y haya obtenido 4 puntos.
- Quien más sesiones tenga calificadas con 3 puntos.
- Quien más sesiones tenga calificadas con 2 puntos.
- Orden de recepción de las evidencias de participación del evento final (las 4 evidencias).

NOTA: en caso de tener cupos para los eventos se podrá permitir el ingreso de nuevos participantes de manera permanente.