

## ACTÍVATE EN CASA 2020

### ¿Cómo surge la estrategia?

De acuerdo a 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.

### ¿Qué es !Actívate en Casa!?

Actívate en casa, es una estrategia que busca integrar a la Comunidad Universitaria en torno a la actividad física con el propósito de generar hábitos y estilos de vida saludable, para tal fin, se realizarán 5 clases online de 75 minutos, los días viernes a las 05:00 p.m., cada clase estará integrada por máximo 3 modalidades diferentes de entrenamiento físico. La estrategia finaliza con un evento maratónico (6ta clase) de 120 minutos, el cual, también integra diferentes modalidades de entrenamiento. La estrategia se desarrollará entre el 12 de junio y el 31 de julio de 2020.

Como en todas las iniciativas del Departamento de Deportes, las sedes y seccionales en las que la Universidad de Antioquia hace presencia, tendrán un lugar muy importante en el evento.

### ¿Cómo se podrá participar?

Cada sede o seccional tendrá la posibilidad de participar en el evento, cumpliendo con los siguientes requisitos:

-Teniendo vínculo con la Universidad, sea como estudiante activo (pre y postgrado), empleados de carrera administrativa, provisionales, temporales, trabajadores oficiales, docentes vinculados, ocasionales y de cátedra, y personal que labora para la Universidad a través de la Corporación Interuniversitaria de Servicios (CIS) y la Fundación Universidad de Antioquia.

-Asistiendo de manera virtual a las sesiones programadas. Para esto, el participante debe tener conexión a internet y dispositivo que le permita el acceso a la plataforma ZOOM por el cual se impartirá la clase.

-Diligenciando el formulario de inscripción dispuesto en el chat del aplicativo, esto lo debe realizar para cada clase.

**Nota:** si desea concursar por el kit (premiación individual), en el formulario se solicitará adjuntar fotos (que incluyan al participante y a la pantalla donde se evidencie al instructor de la clase por cada modalidad) o videos (máximo de 20 segundos para cada una de las tres modalidades), en cada sesión.

### ¿Cómo y cuándo se realizará?

Las sesiones y el evento final se realizarán en línea los viernes 12 y 19 de junio, 10, 17 y 24 de julio, con evento de cierre para el 31 de julio, teniendo en cuenta que este último es una maratón de actividad física de 2 horas.

**Profesionales:** las personas que impartirán las clases de Actívate, son profesionales de algunas sedes y seccionales. Intervendrán 3 por cada sesión (las 5 primeras) de manera consecutiva, cada uno propone una modalidad

diferente por un tiempo de 25 minutos. La cantidad de profesores del evento final, cambiará un poco por ser de mayor duración, serán 6 instructores.

**Modalidades:** las modalidades grupales de entrenamiento físico, aplicadas en las sesiones de Actívate, serán:

- Entrenamiento funcional
- Cardio Box
- Rumba aeróbica

**Registro de participación:** Los participantes diligenciarán un formulario de Google Drive que se compartirá por el Chat faltando 20 minutos para finalizar la sesión, allí se registrarán y adjuntarán las evidencias audiovisuales (en caso de pretender el premio). Esto facilitará medir la cobertura y tener los insumos con los cuales premiar de manera individual y grupal. El formulario tiene fecha y horario límite para cumplir con su diligenciamiento. El número de Kits es limitado.

### ¿Qué categorías se premiarán y con qué?

Se consideran las siguientes categorías y premiaciones para quienes deseen concursar por premiaciones.

**Individual (todos los que pertenezcan a la universidad):** los participantes que diligencian el formulario de inscripción en su totalidad (incluidas las evidencias) generan un reporte de participación por clase con lo cual se asigna una puntuación; quienes tengan más puntos al finalizar el evento central (6ta clase), podrán recibir de premiación un kit de ¡Actívate en Casa! (termo y camiseta).

Se premiarán los seiscientos (650) mejores puntajes.

**Regiones (sedes y seccionales externas a Medellín):** por medio del diligenciamiento del formulario de inscripción y el adjunto de las evidencias de cada sesión, tomaremos los datos de las personas representantes de cada sede o seccional, para conocer el porcentaje de participación en comparación con la cantidad de personas pertenecientes a cada regional, así, cada región tendrá una calificación de mayor a menor según los porcentajes de participación (todas serán puntuadas). De cada región se sumarán los puntajes obtenidos en las sesiones (5 clases más evento central), y la que logre sumar más puntos, será premiada con un presupuesto para compra de implementos de actividad física.

### Presupuesto:

1er puesto: 2.000.000

2do puesto: 1.200.000

3er puesto: 800.000

**Medellín (facultades, escuelas e institutos):** por medio del diligenciamiento del formulario de inscripción y el adjunto de las evidencias de cada sesión, tomaremos los datos de las personas representantes de cada instituto, escuela o facultad, para conocer el porcentaje de participación en comparación con la cantidad de personas pertenecientes a cada una de ellas, así, se escalará una calificación de mayor a menor según los porcentajes de participación (todas

serán puntuadas). De cada instituto, escuela o facultad, se sumarán los puntajes obtenidos en las sesiones (5 clases más evento final) y la que logre sumar más puntos, será premiada con balonería deportiva. Se premiarán los 5 mejores puestos.

1er puesto	2do puesto	3er puesto	4to puesto	5to puesto
-2 balones de fútbol.	-2 balones de fútbol	-1 balón de fútbol.	-1 balón de fútbol.	-1 balón fútbol sala.
-2 balones de fútbol sala.	-2 balones de fútbol sala.	-1 balón de fútbol sala.	-2 balones de baloncesto.	-1 balón de baloncesto.
-3 balones de baloncesto.	-2 balones de baloncesto.	-3 balones de baloncesto.	-1 balón de voleibol.	-1 balón de voleibol.
-2 balones de voleibol.	-2 balones de voleibol /	-1 balón de voleibol.		

### ¿Cuál es el sistema de puntuación?

Todos los que participen en cada sesión de Actívate en Casa, deberán realizar la inscripción a través de un formulario de google compuesto por dos partes; la primera, consta del diligenciamiento de datos personales (obligatorio); la segunda, se basa en adjuntar evidencias audiovisuales de la práctica de las 3 modalidades de la sesión del día (opcional), de tal modo, el sistema de puntuación se aplica de la siguiente manera:

#### Categoría individual:

1. Cada sesión, de la número 1 a la 5, brinda la oportunidad de acumular de 1 a 3 puntos, de acuerdo a las evidencias enviadas por modalidad (siempre serán 3 modalidades).

Puntos	Requisito
1 punto	Diligenciar el registro de participación y adjuntar oportunamente y con las características necesarias, la evidencia de <b>una</b> 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 <b>dos de las actividades</b> de la sesión.
3 puntos	Quienes realicen oportunamente el debido registro y adjunten las

	evidencias de <b>haber realizado las tres actividades propuestas</b> para el encuentro semanal obtendrán tres puntos. Las evidencias deben cumplir con las características de creación que la organización solicite.
--	--

2. La sesión 6 (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.
3. Se realizará, por todos los encuentros (5 clases más la gran final), una sumatoria de puntos para cada uno de los usuarios que realice el registro y envíe las evidencias, para determinar los ganadores.

### **Categoría Regiones:**

1. En cada sesión se tendrá en cuenta la participación de la comunidad de las diferentes sedes y seccionales externas a Medellín, para dar escala de puntuación a la categoría de 10 a 1.
2. Cada persona participante de una sesión, sumará 1 punto a su regional, siempre y cuando haya tenido un puntaje de tres en la categoría individual.
3. El total de puntos por cada sede y seccional, en una sesión, se relaciona con la cantidad total de la comunidad que cada una tiene, sacando con ello la proporción porcentual de participación por cada regional. Según el resultado, se organizarán de mayor a menor y esto les generará una puntuación que va de 10 a 1, donde 10 es el mejor puntaje. Para este numeral, se aplica la siguiente fórmula:

#Participantes (puntos) / # integrantes de la sede o seccional \* 100= Proporción porcentual de participación.

4. Los resultados de cada sesión (Cinco), se sumarán a los de la gran final y esto dará un ganador general.

### **Categoría Medellín:**

1. En cada sesión se tendrá en cuenta la participación de la comunidad de los diferentes institutos, escuelas y facultades que académica o laboralmente tienen presencia en las sedes de Medellín, para dar escala de puntuación a la categoría de 10 a 1.
2. Cada persona participante de una sesión, sumará 1 punto a su instituto, escuela o facultad, siempre y cuando haya tenido un puntaje de tres en la categoría individual.
3. El total de puntos por cada instituto, escuela o facultad, en una sesión, se relaciona con la cantidad total de la comunidad que cada una tiene, sacando con ello la proporción porcentual de participación por cada una. Según el resultado, se organizarán de mayor a menor y esto les generará una puntuación que va de 10 a 1, donde 10 es el mejor puntaje. Para este numeral, se aplica la siguiente fórmula:

#Participantes (puntos) / # integrantes de la sede o seccional \* 100= Proporción porcentual de participación.

4. Los resultados de cada sesión (Cinco), se sumarán a los de la gran final y esto dará un ganador general.

### ¿Qué hacer en caso de empate?

Para cada categoría se crean los siguientes criterios criterios de desempate:

<b>Categoría Individual</b>	<b>Categoría Grupal</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>-Quien haya participado en el evento final y haya obtenido 4 puntos.</li><li>-Quien más sesiones tenga calificadas con 3 puntos.</li><li>-Quien más sesiones tenga calificadas con 2 puntos.</li><li>-Orden de recepción de las evidencias de participación del evento final (las 4 evidencias).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Quien tenga una mayor proporción de participación en el evento final.</li><li>-Quien tenga mayor participación en las cinco sesiones previas a la final.</li></ul>