

FESTIVAL

lúdico-deportivo y recreativo virtual

DIRIGIDO A LOS EMPLEADOS DE LA SEDE POR DEPENDENCIAS Y FACULTADES

FECHA	HORA	DURACIÓN	LUGAR	ENLACE INSCRIPCIÓN
Los días viernes según el cronograma para el desarrollo de las actividades por dependencia.	12:15 p.m.	80 minutos	A través de Google Meet	https://forms.gle/UCxUmuGZBSjwqkQo9

CONFORMAR EQUIPOS MÁXIMO DE 11 PERSONAS

PROGRAMACIÓN

Rumba aeróbica
20 minutos

DEBE DE PARTICIPAR TODO EL EQUIPO

DESCANSO 5 MINUTOS

Actividad central
55 minutos

1. SALTO LAZO O CUERDA 100 RPT
2. PIRINOLA 10 EMBOCADAS
3. ABDOMINALES 30 REPETICIONES
4. PELAR 5 PAPAS MEDIANAS
5. REALIZAR 30 SENTADILLAS
6. PEGAR 5 BOTONES EN UNA TELA CON AGUJA E HILO
7. HACER UN ANTIFAZ
8. HACER UN CUBO CON CARTULINA Y ARMARLO
9. EJECUTAR 15 LAGARTIJAS FLEXIONES DE BRAZO
10. HACER UNA COMETA
11. BAILAR SALSA
12. TRIVIA UNAL 5 PREGUNTAS RESPONDE CUALQUIERA DEL EQUIPO



Para participar un equipo o dependencia deben diligenciar una planilla de inscripción con los datos que se solicitan y enviarla a la sección de Actividad Física y Deporte deportes_med@unal.edu.co

- Se tienen 11 actividades individuales y una de grupo.
- Cada persona del equipo escoge una actividad para participar.
- La persona que escoja la actividad debe de conseguir los elementos necesarios para realizarla en el momento que le corresponda el turno.
- Para realizar la actividad los elementos deben de estar dispuestos previamente, no ya hechos, es decir deben de iniciar todo el proceso cuando este en pantalla.
- Toda la actividad se debe hacer en pantalla y disponer de la mejor manera el espacio para realizarla.
- Las actividades se realizan seguidas una después de la otra. Los jueces de la competencia van diciendo que prueba sigue y las personas deben de estar atentos.
- Si una persona no está o no hace la actividad en el momento que le corresponda para realizarla se le suman 3 minutos al equipo en el tiempo final
- Y continúan con la actividad que sigue en el orden
- Se toma el tiempo de todo el equipo cuando respondan correctamente las 5 preguntas finales

CRONOGRAMA

por dependencia

MARZO 5	BIENESTAR UNIVERSITARIO
MARZO 12	UNISALUD
MARZO 19	NÓMINA-PERSONAL
MARZO 26	ARCHIVO - BIBLIOTECA
ABRIL 9	BLOQUE ADMINISTRATIVO
ABRIL 16	INVENTARIO - ALMACÉN
ABRIL 23	PLANEACIÓN
ABRIL 30	FACULTAD DE ARQUITECTURA
MAYO 7	FACULTAD DE MINAS
MAYO 14	FACULTAD DE CIENCIAS
MAYO 21	FACULTAD DE CIENCIAS AGRARIAS
MAYO 28	FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y ECONÓMICAS
JUNIO 4	COMUNICACIONES
JUNIO 11	BINESTAR LABORAL
JUNIO 18	CALIDAD