



**DESAFIOS DEPORTIVOS  
CORPORACIÓN DE DESARROLLO SOCIAL DE ÑUÑOA  
2020:**

**“DEPORTES CON RESPONSABILIDAD”  
(ON LINE)**

**CORPORACIÓN DE DESARROLLO SOCIAL DE ÑUÑOA  
DEPARTAMENTO EXTRAESCOLAR ÑUÑOA**

### **INTRODUCCION:**

Una de las formas en que el ser humano adquiera felicidad es a través del deporte o actividad física por eso el departamento extraescolar quiere realizar un evento con los estudiantes de la comuna de Ñuñoa y de la Región Metropolitana.

### **OBJETIVO:**

Fomentar el deporte y actividad física y la sana convivencia manteniendo los protocolos de seguridad.

**INICIO DE LA JORNADA: 11 HORAS.**

**FECHA: Lunes 20 al Viernes 24 de julio**

- ❖ **LUNES 20 Saltos con cuerda.**
- ❖ **MARTES 21 Sentadillas Isométrica**
- ❖ **MIERCOLES 22 Flexiones de brazo.**
- ❖ **JUEVES 23 Encestar el balón en el aro**
- ❖ **VIERNES 24 Dominio de balón**

Comentado [U1]:

### **SOBRE LA COMPETENCIA:**

Cada colegio o liceo debe comprometer a los estudiantes e integrantes de sus familias, para poder realizar las distintas actividades que se desarrollaran.

- Las actividades estarán divididas en dos categorías:
  - a) Familias de Estudiantes de Enseñanza Básica
  - b) Familias de Estudiantes de Enseñanza Media
  
- Los desafíos serán los siguientes:
  - ❖ Sentadillas Isométrica.
  - ❖ Saltos con cuerda.
  - ❖ Flexiones de brazo.
  - ❖ Dominio de balón
  - ❖ Encestar el balón en el aro

## REQUERIMIENTOS

### PREMIOS

- . – TROFEOS
- . - MEDALLAS.

## BASES GENERALES DE DESAFIOS EN CASA

### 1.- DE LA PARTICIPACION

Podrán participar todos los estudiantes de liceos, colegios municipalizados, particulares subvencionados y particulares de la comuna Y DE LA Región metropolitana. Los cuales deben visitar el Instagram del departamento extraescolar donde se entregará la información de los desafíos que están programados.

<https://www.instagram.com/extraescolarnunoa2020/>

**Toda consulta a: [extraescolar@cmdsnumoa.cl](mailto:extraescolar@cmdsnumoa.cl)**

### 2.- De los desafíos

Los desafíos son uno por semana para dar tiempo de preparación a los participantes.

Cada participante deberá realizar la mayor cantidad de ejercicios en un tiempo determinado según corresponda; en las bases específicas esta la descripción de los desafíos.

### **3.- De la presentación personal.**

Cada participante debe presentarse con la indumentaria o vestimenta adecuada a la actividad (zapatillas, short o calzas en el caso de las damas, polera del colegio, buzo).

### **4.- De las bases específicas.**

Estas serán entregadas terminadas las inscripciones por actividad.

### **5.- De los premios**

Se premiarán a los 10 mejores estudiantes que logren el desafío.

## Bases desafíos en casa

### Bases específicas por desafío o ejercicio.

- **Sentadillas isométrica.**

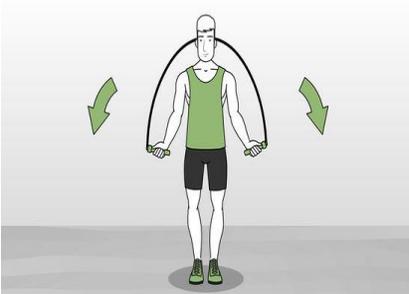
El participante deberá mantener la posición estática el mayor tiempo posible sin perder la postura y el equilibrio si no cumple con estas reglas quedara fuera del desafío.

Estas deben ser realizadas en un Angulo de 90° y brazos adelante mostrados de perfil



- **Salto con cuerda.**

Este ejercicio consiste en quien dura más saltando la cuerda, si el estudiante deja de saltar hasta ahí será su participación. La cuerda debe pasar por delante del participante.



- **Flexión de brazo o flexo extensión de codo.**

Este desafío consiste en quien realice la mayor cantidad de flexiones de brazo en un tiempo determinado.

La forma de realizar este ejercicio es usando la punta de los pies como apoyo y realizar la flexión de los codos casi llegando al piso y luego levantarse solo con la ayuda de los brazos.



- **Dominio de balón**

Este consiste en dominio de un balón de fútbol, en un tiempo determinado, con las diferentes superficies de contacto que se utilizan en el fútbol. (Con excepción de las manos)



- **Encestar el balón**

En un tiempo de un minuto la familia que enceste más, a una distancia de 3 metros, encestar un balón en el aro de basquetbol la mayor cantidad de veces posible (con un solo balón)

