



CETIS 15

CONVOCATORIA

El Centro de Estudios Tecnológicos y de Servicios No. 15 convoca a toda la comunidad estudiantil a participar en los Juegos Virtuales Estatales Inter CBTIS deportivos. Se realizarán el día 31 de mayo del 2021 a las 10:00 am, en las siguientes categorías:



+ **Fútbol (Dominio de balón)**

- **Primero, 1 minuto de dominio de balón con los pies.**
- **Segundo, 1 minuto de dominio de balón con los muslos.**
- **Tercero, 1 minuto de dominio de balón con la cabeza.**

De estas tres pruebas deberá grabar un video de cada una.



+ **Acondicionamiento físico**

- **Primero, será 1 minuto de abdominales en posición totalmente acostado y los brazos extendidos a tocar los dedos de las manos con los dedos de los pies (bisagra).**
- **Segundo, 1 minuto de lagartijas en posición totalmente acostado boca abajo con los brazos separados a la altura de los hombros. Se realizará flexión y extensión total de brazos.**
- **Tercero, 1 minuto de dominadas. Sostener nuestro peso del cuerpo solo con las manos, flexión y extensión de brazos.**

De cada ejercicio se grabará un video.



+ **Básquetbol (Fundamento de tiro)**

- **Primero, 1 minuto de tiro abajo del aro.**
- **Segundo, 1 minuto de tiro fuera del área desde el primer cajón de los dos lados del aro.**
- **Tercero, 1 minuto de tiro de línea de tiro libre.**

Deberá grabar 1 video de cada prueba.

✦  **Voleibol**

- Primero, 1 minuto de voleo en la pared, separado de la pared a 1 metro, dibujando un círculo en la pared de diámetro de 50 centímetros.
- Segundo, 1 minuto de golpe bajo en la pared, separado de la pared a 1 metro dibujando un círculo en la pared de 50 centímetros.
- Tercero, 1 minuto de saque en la pared con la separación de 6 metros, tratará de dirigir el saque al círculo antes trazado.

✦  **Ajedrez**

Los alumnos interesados en participar en el torneo de Ajedrez deberán inscribirse en la plataforma **Lichess.org** y enviar captura de la inscripción al correo cibernetico244@gmail.com.

Los videos deberán grabarse a partir de hoy lunes 17 de mayo al domingo 30 de mayo de 2021 y enviarlos al **Lic. Christian Fuentes Montes** (Promotor Deportivo de ésta Institución) al correo cibernetico244@gmail.com.

Alumnos que quieran participar deberán mandar junto con su video un anexo de la copia del INE del padre o tutor firmada con autorización.