



### TÍTULO DE LA ACTIVIDAD

**EJ: Olimpiada Nacional de Física Entrenamientos**

**FECHA: 20 nov 2020**

**OBJETIVO CAS:** Trabajar duro para una buena participación en el concurso de la ONF.  
**OBJETIVO PERSONAL:** Quedar seleccionado para los concursos internacionales.

**HORAS A REALIZAR:** 15 horas de creatividad y 30 de acción.

Llevo ya dos participaciones en la ONF, cada una con su respectivo progreso, pero para mí este no era suficiente, entonces tomé la decisión de entrenarme a mi mismo de manera intensiva para este certamen, un examen que se realizó el lunes 16 de noviembre, con lo cual empecé dos semanas antes del examen con un régimen de mínimo 3 horas al día de estudio, dos designadas a la lectura y análisis de textos de física y matemáticas, y otra para la resolución de problemas estilo olimpiada.

Fue un régimen por lo demás cansado, al punto de que le pedí ayuda a Abigail para mantenerme al tanto de las entregas que teníamos que hacer. Por que no podía olvidar mi papel en la escuela, pero este proceso fue por lo demás sumamente recreativo y me hizo en muchos casos sentir bien conmigo mismo, al terminar un día y ver para atrás en el proceso de este y ser productivo.

Además claro de mi propio estudio tenía mis hojas de resúmenes en las cuales ponía temas completos con pequeños tips que me podrían ayudar, y en los libros llené los márgenes con anotaciones para apoyarme en la relectura. Esto sumado a los entrenamientos que recibimos por parte de la UAM-I, lograron que al momento del examen me sintiera más preparado que nunca.

El sábado 21 de noviembre fue la premiación de la ONF, en la cual resulté ganador de Plata a nivel nacional, y con lo cual tengo pase para los siguientes certámenes en busca de las selecciones para los concursos internacionales.

Adjunto una foto de la tabla de resultados:



Medalla de Oro		
Jalisco	David Alejandro	López torres
Baja California	Tristán Yael	Sánchez Correa
Nuevo León	Diego Jesús	Olguín Zavala
Tamaulipas	Emmanuel	Martínez Ramos
Medalla de Plata		
Ciudad de México	Carlos Elishah	Candanosa Salazar
Chihuahua	Hugo Daniel	Ramírez Loya
Jalisco	Daniel	Tejeda Saavedra
Yucatán	Juan Enrique	Monsreal Quintal
Ciudad de México	Ain	Bolaños Cortés
Sinaloa	Edgar de Jesús	León Martínez
Ciudad de México	Héctor	Lomelí García
Querétaro	Fabían	Poisot Palacios
Ciudad de México	Saúl Eduardo	Pérez Herrera
Tamaulipas	Manuel Enrique	Díaz Morales
Yucatán	Juan Alberto	Canché Martín
Medalla de Bronce		
Puebla	Santiago	Ortega Mirón
Ciudad de México	María Fernanda	Flores Gallegos
Veracruz	Ángel Antonio	Barradas Cuellar
Chiapas	Jhohan Edoardo	Grajales D' Gomez
Querétaro	Roy Santiago	Herrera Guerrero
Morelos	Shubham Saluja	Kumar Agarwal
Ciudad de México	Abraham Emilio	López Contreras
Chiapas	Ángel Manuel	González López
Morelos	Adriano	Mejía Medina
Tamaulipas	Edgar	Castillo Villanueva
Querétaro	Eduardo	Montes Flores
Michoacán	Yared	Flores Reyes
Puebla	Fernando Carlos	Pacheco Sosol
Puebla	Fabían	Márquez Montes
Yucatán	Omar de la Cruz	Meléndez González
Sonora	Manuel Enrique	Ramírez Macías
Sinaloa	Felipe de Jesús	Félix Arredondo
Michoacán	Emiliano	Rojas Borja

Foto de la ceremonia de inauguración:



\_\_\_\_\_Ain Bolaños Cortés\_\_\_\_\_