

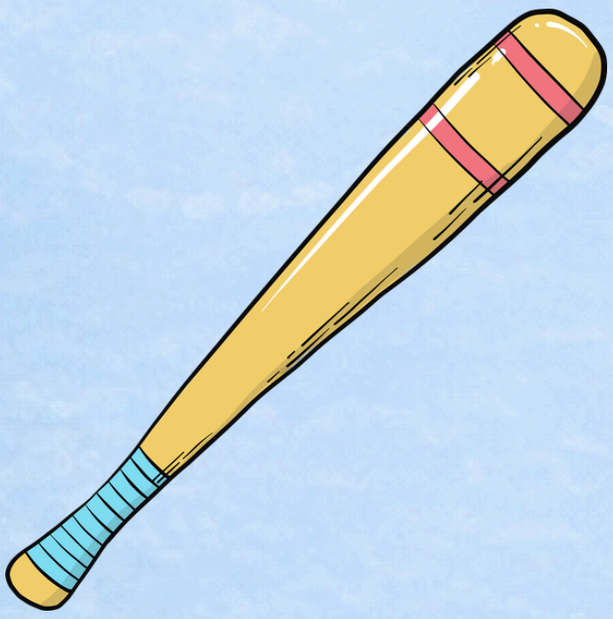
ESCUELAS EN
MOVIMIENTO

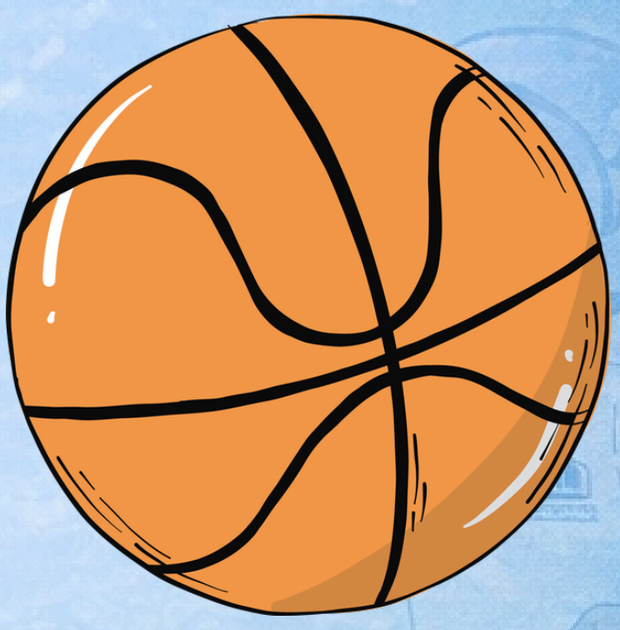


Mi Guía
DE MOVIMIENTO

Soy

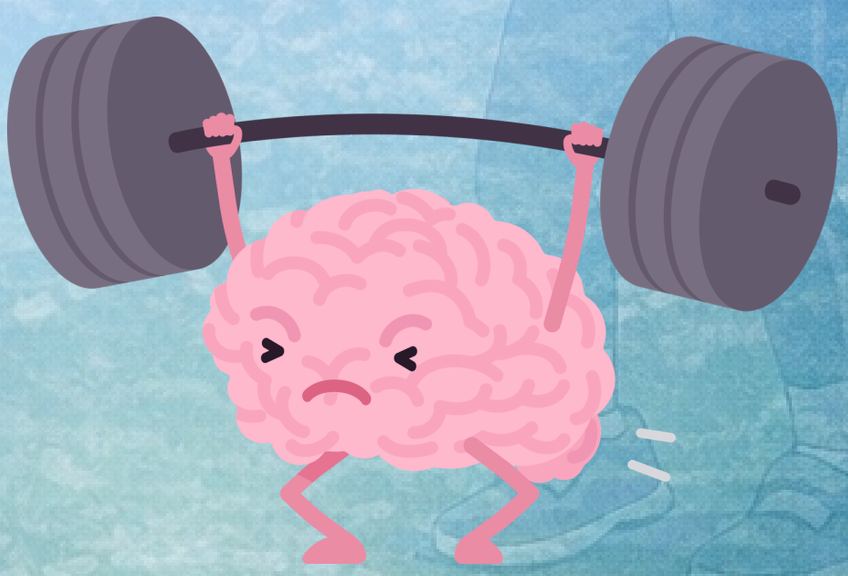












ESCUELAS EN MOVIMIENTO

Programa Nacional de Escuelas Saludables y Activas

El programa Escuelas en Movimiento nace con el propósito de promover la práctica regular de actividad física en las y los estudiantes de la República Dominicana. A través de jornadas de concienciación, guías estudiantiles, Gimnasios biosaludables, app de movimiento, videos educativos, retos semanales y actividades escolares. Buscamos fomentar hábitos de vida activa que fortalezcan la salud física y mental, mejorando el rendimiento académico y contribuyan a la formación de una ciudadanía más saludable y resiliente.

Jóvenes Activos País Saludable

GOBIERNO DE LA REPÚBLICA DOMINICANA

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

INEFI

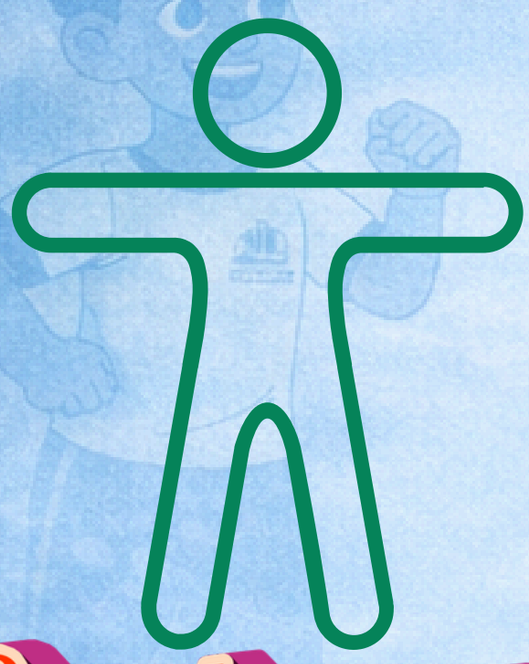
ODEFAR

OBSERVATORIO DOMINICANO DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN

“¡Hola! Yo soy Max, y estaré contigo en esta guía para motivarte a moverte cada día.”

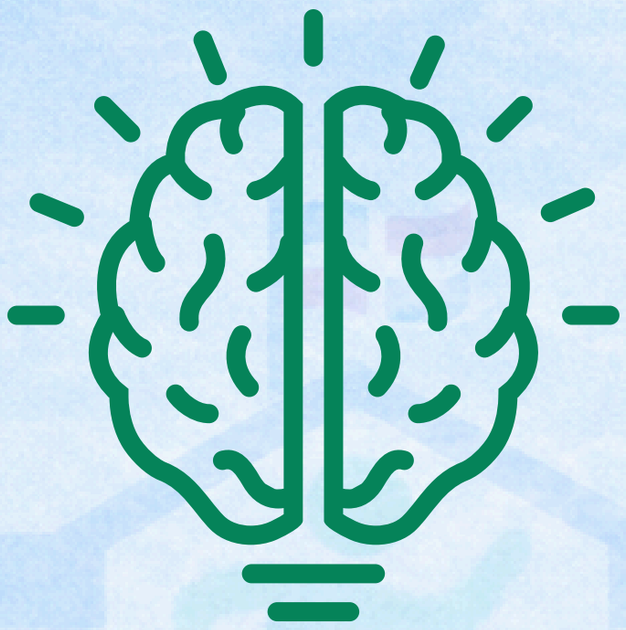
“Y yo soy Lía. Juntos te enseñaremos cómo cumplir con tus retos semanales y divertirte mientras cuidas tu salud.”

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Para tu cuerpo

Te da fuerza, mejora tu corazón y evita enfermedades.



Para tu mente

Reduce el estrés, la ansiedad y te pone de buen ánimo.



Para tu estudio

Aumenta la concentración y te ayuda a aprender más fácil.

EL EJERCICIO FISICO

NOS MANTIENE ALEGRES Y EN SALUD



NUESTRAS RECOMENDACIONES PARA TI

60 min

“La OMS recomienda que los adolescentes realicen 60 minutos de actividad física diaria para cuidar su cuerpo, mente y salud.”

Me encanta saltar la cuerda en casa eso tambien cuenta como Actividad Fisica

20 minutos en la escuela



Juega en el recreo, participa en tu clase de Educación Física

20 minutos en casa o comunidad



Camina con tu familia, baila, juega en tu barrio

20 minutos en actividades libres



Monta bici, salta la cuerda o practica tu deporte favorito



¿COMO USAR ESTA GUIA ?

Esta guía es tu compañera de movimiento. Aquí encontrarás retos diarios que puedes cumplir en la escuela y en tu casa. Cada vez que logres un reto, márcalo con . Al final de la semana, si completaste todos, ¡gana una como reconocimiento a tu esfuerzo!

¡Yo marco mis casillas cada díà. asi sé cuánto avanzo!

Si cumples todà semana, celebra tu logro y gana una estrella.

1. **Lee tus retos diarios** (uno para la escuela y otro para la casa).

2. **Realiza actividades** durànte el día.

3. **Marca en la casilla** cada vez que cumplas un reto.



SEMANA 1
!VAMOS!





Día	Reto en la escuela	Reto en casa/comunidad	Cumplí
Lunes	Juega 20 min al pañuelo o a la soga en el recreo.	Camina 15 min con un familiar.	
Martes	Haz 30 saltos de cuerda en el recreo.	Baila 2 canciones completas.	
Miércoles	Sube y baja las escaleras del centro 4 veces.	Haz 15 abdominales + 10 planchas.	
Jueves	Participa en un juego tradicional (la plaquita).	Juega 15 min a tu deporte favorito.	
Viernes	Ensaya un baile típico (merengue o bachata).	Camina rápido 20 min en tu barrio.	

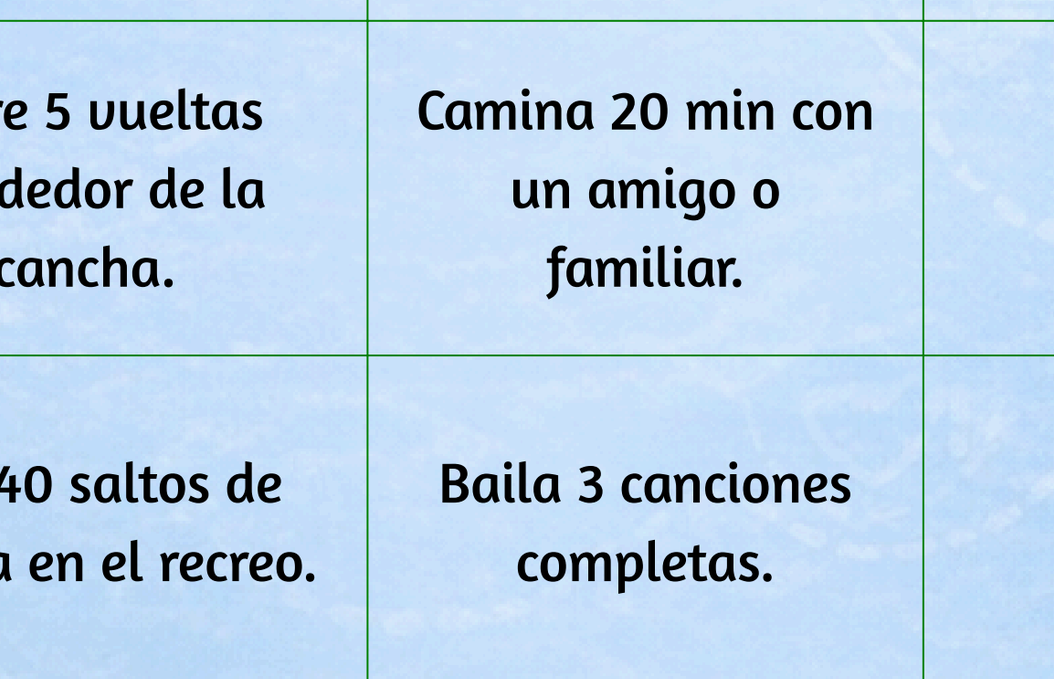
L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 2
!PUEDES LOGRARLO!

“Moverme me hace sentir más fuerte.”

“Cada semana puedo dar un paso más.”



Día	Reto en la escuela	Reto en casa/comunidad	Cumplí
Lunes	Corre 5 vueltas alrededor de la cancha.	Camina 20 min con un amigo o familiar.	
Martes	Haz 40 saltos de cuerda en el recreo.	Baila 3 canciones completas.	
Miércoles	Participa en un juego de quemados.	Haz 20 sentadillas + 15 abdominales.	
Jueves	Ensaya una coreografía grupal en el recreo.	Juega 20 min de baloncesto, voleibol o fútbol.	
Viernes	Haz una caminata rápida de 10 min en el patio.	Monta bicicleta 20 min.	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 3
!TU CUERPO TE LO AGRADECERA!



Día	Reto en la escuela	Reto en casa/comunidad	Cumplí
Lunes	Haz 20 saltos de tijera antes de entrar a clase.	Camina 15 min con tu familia.	
Martes	Juega al pañuelo con tus compañeros.	Baila 2 canciones urbanas o típicas.	
Miércoles	Haz 3 series de 10 planchas cortas.	Juega 15 min un deporte en tu barrio.	
Jueves	Sube y baja las escaleras 5 veces.	Salta la cuerda 5 min.	
Viernes	Ensaya un juego tradicional dominicano.	Haz 20 flexiones suaves o estiramientos.	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 4
¡CADA DÍA ERES MÁS FUERTE!



Día	Reto en la escuela	Reto en casa/comunidad	Cumplí
Lunes	Juega 10 min de voleibol o baloncesto en el recreo.	Camina rápido 20 min en tu barrio.	
Martes	Haz 25 sentadillas en el patio.	Baila 4 canciones con tu familia.	
Miércoles	Corre 8 vueltas cortas alrededor de la cancha.	Haz 25 abdominales.	
Jueves	Participa en una competencia de cuerda grupal.	Monta bici o trota 15 min.	
Viernes	Haz estiramientos grupales al final de la clase.	Juega 20 min con tus amigos al aire libre.	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

📘 RESUMEN DEL MES

(SEMANAS 1, 2, 3 Y 4)

Tu esfuerzo está comenzando a dar resultados. ¡Genial!

En estas primeras semanas **has logrado**:



Más energía



Más fuerza

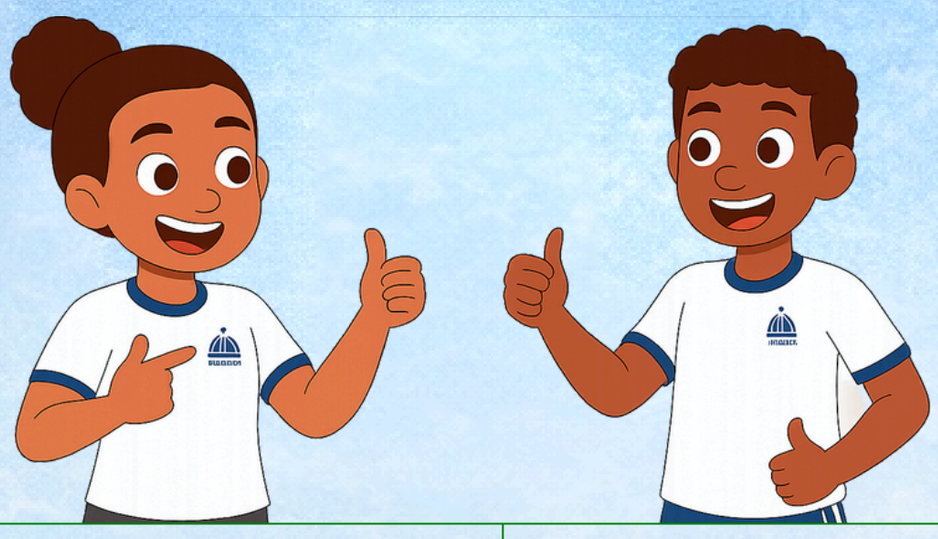


Mejor humor y actitud

¡Vas súper! Cada día eres más fuerte, alegre y activo/a.



SEMANA 5
¡TU CUERPO EMPIEZA A ACTIVARSE!



Día	Reto en la escuela	Reto en casa/comunidad	Cumplí
Lunes	Caminar o trotar suave (15 min) + gimnasio (10 min)	Jugar en cancha o play / correr con amigos / juegos libres	
Martes	Baile guiado o cuerda (15 min) + movilidad (10 min)	Caminar en casa, patio o calle / jugar en parque o play	
Miércoles	Gimnasio: piernas + core (25 min)	Juegos en casa, patio o parque / subir escaleras / caminar	
Jueves	Juego grupal (25 min)	Bailar en casa / rutina con música / juego activo con familia	
Viernes	Circuito básico (25 min)	Bicicleta / caminar / bailar / juegos libres	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 6
¡YA TE MUEVES CON MÁS CONFIANZA!





Día	Reto en la escuela	Reto en casa	Cumplí
Lunes	Juego de coordinación con conos o líneas (15 min) + bicicleta fija/gimnasio (10 min)	Caminar rápido en casa, patio o calle / ayudar en actividades del hogar en movimiento	
Martes	Coreografía grupal sencilla (15 min) + estiramientos dinámicos (10 min)	Correr suave con amigos / juegos en cancha o play / juego libre	
Miércoles	Gimnasio: brazos + coordinación (25 min)	Juegos con objetos (pelota, botella, aro) / caminar o subir escaleras	
Jueves	Juego de relevos o carreras cortas (25 min)	Practicar baile en casa / seguir música favorita en movimiento	
Viernes	Circuito de agilidad (25 min)	Bicicleta / caminar / bailar / juego activo libre	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: ____**

SEMANA 7
¡EL MOVIMIENTO ES PARTE DE TI!



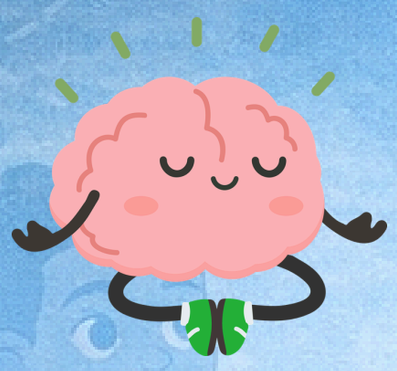


Día	Reto en la escuela	Reto en casa	Cumplí
Lunes	Caminata + trote continuo sin parar (15 min) + gimnasio (10 min)	Rutina en casa (sentadillas, planchas, abdominales)	
Martes	Baile continuo con cambios de ritmo (25 min)	Caminar con ritmo constante o paseo con música	
Miércoles	Gimnasio: fuerza básica + control (25 min)	Bicicleta, caminar o baile libre	
Jueves	Juego continuo sin pausas (25 min)	Bailar en casa o con amigos	
Viernes	Circuito continuo sin detenerse (25 min)	Jugar en cancha o correr con amigos	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: ____**

SEMANA 8
¡TU ESFUERZO YA SE NOTA!









Día	Reto en la escuela	Reto en casa/comunidad	Cumplí
Lunes	Caminata continua + cambios suaves de ritmo (15 min) + gimnasio (10 min)	Rutina en casa (sentadillas, abdominales, planchas) o caminar	
Martes	Secuencia de baile continua (15 min) + movilidad (10 min)	Bicicleta, caminata rápida, baile o actividad libre en parque	
Miércoles	Gimnasio: fuerza ligera + coordinación (25 min)	Bailar en casa o practicar pasos con música favorita	
Jueves	Juego activo continuo (sin parar) (25 min)	Caminar con música o en compañía en calle, parque o residencial	
Viernes	Circuito fluido (sin detenerse) (25 min)	Jugar en cancha (baloncesto, voleibol, fútbol) o trotar con amigos	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

📘 RESUMEN DEL MES

(SEMANAS 5, 6, 7 Y 8)

¡Este mes te has vuelto màs activo y te cansas menos al moverte!

Además, has logrado:



Más energía



Más confianza al moverte

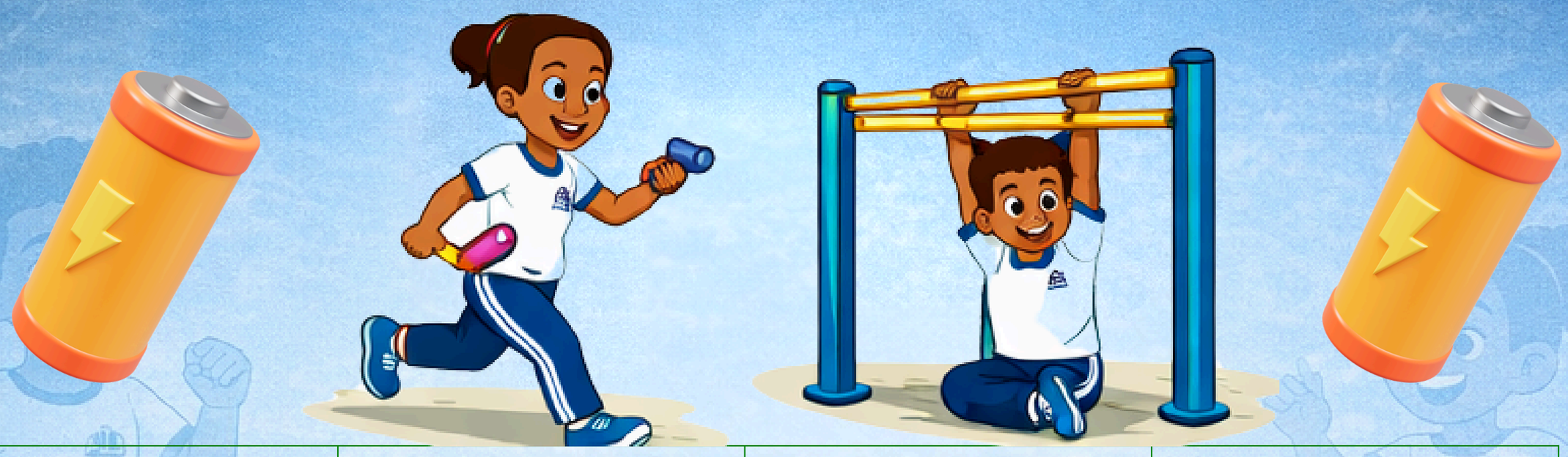


Menos fatiga en tus actividades diarias

¡Sigue así! | Cada dia te sientes más fuerte y con más confianza en tu cuerpo.



SEMANA 9
¡TE CANSAS MENOS Y AVANZAS MÁS!



Día	Reto en la escuela	Reto en casa	Cumplí
Lunes	Caminata + trote suave continuo (15 min) + gimnasio (10 min)	Bailar en casa o práctica libre con música favorita	
Martes	Baile continuo sin pausas (15 min) + movilidad (10 min)	Jugar en cancha o play / correr o trotar con amigos	
Miércoles	Gimnasio: fuerza básica + coordinación (25 min)	Caminar con ritmo constante o paseo activo con música	
Jueves	Juego activo continuo (sin eliminación) (25 min)	Bicicleta, caminata rápida, baile o actividad libre en parque	
Viernes	Circuito continuo (sin detenerse) (25 min)	Rutina en casa (sentadillas, planchas, abdominales) o caminata	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 10
¡MOVERTE TAMBIÉN ES DISFRUTAR!









Día	Reto en la escuela	Reto en casa	Cumplí
Lunes	Juego musical en movimiento (25 min)	Rutina libre en casa (elige tus ejercicios)	
Martes	Reto en pareja (25 min)	Caminar o trotar con amigo/a o familiar	
Miércoles	Gimnasio libre guiado (25 min)	Jugar en cancha, play o parque con amigos	
Jueves	Juego recreativo (25 min)	Bailar con música en casa o con amigos	
Viernes	“Muévete como quieras” (25 min)	Actividad libre: bicicleta, baile, caminar	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 11
¡ESTÁS RETOMANDO CON MÁS FUERZA!

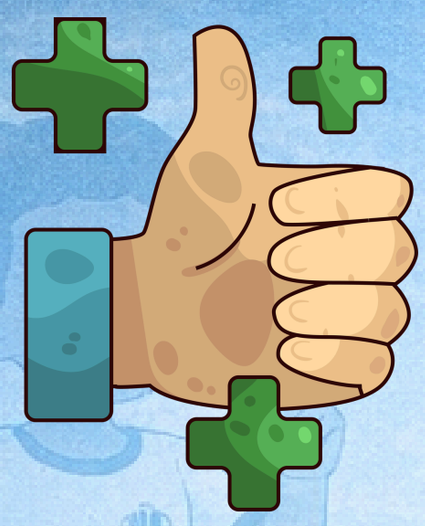


Día	Reto en la escuela	Reto en casa	Cumplí
Lunes	Caminata + trote continuo (15 min) + gimnasio (10 min)	Rutina en casa (sentadillas, abdominales, planchas)	
Martes	Baile continuo con cambios de ritmo (25 min)	Jugar en cancha, play o parque con amigos	
Miércoles	Gimnasio: fuerza básica (25 min)	Bailar en casa o con amigos / rutina con música	
Jueves	Juego activo en equipo (25 min)	Bicicleta, caminar, trotar o baile libre	
Viernes	Circuito continuo (25 min)	Caminar con ritmo o paseo con música	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 12
¡TU CUERPO RESPONDE MEJOR CADA DÍA!









Día	Reto en la escuela	Reto en casa	Cumplí
Lunes	Caminata + trote con cambios (25 min)	Bailar o rutina activa en casa	
Martes	Baile continuo sin pausas (25 min)	Caminar rápido o trotar suave con música	
Miércoles	Gimnasio: fuerza + coordinación (25 min)	Bicicleta, caminar o baile libre	
Jueves	Juego continuo (25 min)	Rutina en casa o subir escaleras	
Viernes	Circuito sin detenerse (25 min)	Juego en cancha o correr con amigos	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

📘 RESUMEN DEL MES

(SEMANAS 9, 10, 11 Y 12)

Otra meta alcanzada. ¡Qué orgullo!

En estas semanas 9, 10, 11 y 12 **has conseguido:**



Más resistencia ✔



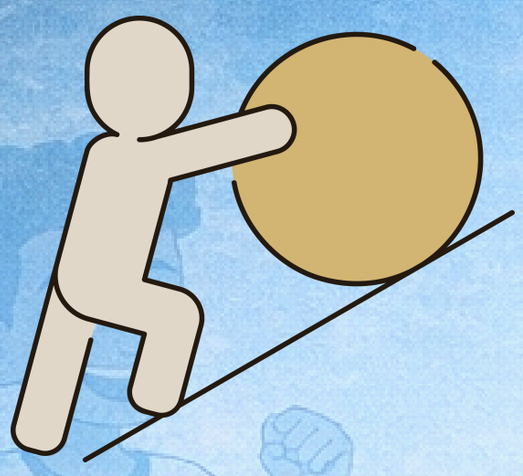
Menos estrés ✔



Mejor concentración y hábitos ✔

¡Lo lograste! Has completado este mes y tu esfuerzo ya se refleja en más energía, fuerza y confianza.

SEMANA 13
¡TU CUERPO RESPONDE MEJOR CADA DÍA!







Día	Reto en la escuela	Reto en casa	Cumplí
Lunes	Caminata + trote continuo sin parar (15 min) + gimnasio (10 min)	Rutina en casa (sentadillas, planchas, abdominales)	
Martes	Baile continuo con cambios de ritmo (25 min)	Caminar con ritmo constante o paseo con música	
Miércoles	Gimnasio: fuerza básica + control (25 min)	Bicicleta, caminar o baile libre	
Jueves	Juego continuo sin pausas (25 min)	Bailar en casa o con amigos	
Viernes	Circuito continuo sin detenerse (25 min)	Jugar en cancha o correr con amigos	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 14
¡TU RITMO MEJORA CADA DÍA!



Día	Reto en la escuela	Reto en casa	Cumplí
Lunes	Caminata + trote con intervalos (25 min)	Bailar o rutina activa	
Martes	Baile continuo con mayor ritmo (25 min)	Bicicleta, caminar o baile libre	
Miércoles	Gimnasio: fuerza + coordinación (25 min)	Jugar en cancha o play con amigos	
Jueves	Juego activo continuo (25 min)	Rutina en casa o subir escaleras	
Viernes	Circuito con mayor fluidez (25 min)	Caminar o trotar con música	

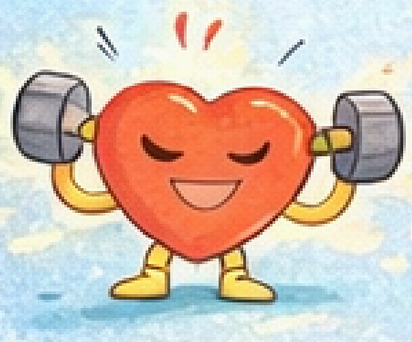
L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

¡Lía y Max te cuentan...

¡Hey! Antes de seguir... ¡sabías que...

Los chicos de nuestra escuela están rompiendo récords. Cuando su cuerpo se mueve, **¡empiezan a suceder cosas**



Su corazón se **fortalece y lleva** más oxigeno a todo el cuerpo.



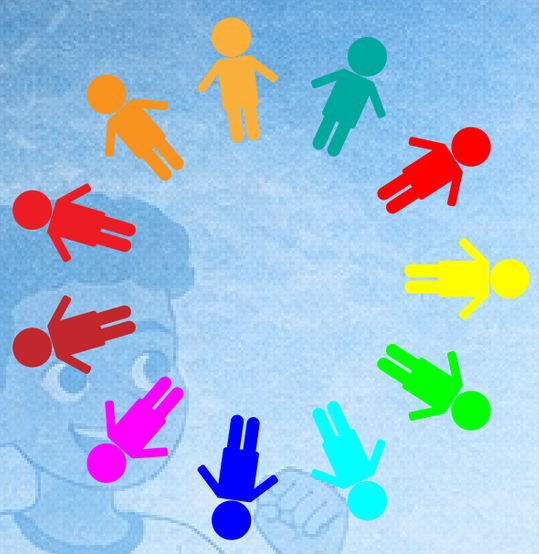
Liberan sustancias que los hacen **sentir** felices y relajados.



Su cerebro se activa y ayuda a concentrarse mejor.

¡Wow!
¡No sabía eso!

SEMANA 15
¡CONFÍA EN LO QUE PUEDES LOGRAR!







Día	Reto en la escuela	Reto en casa	Cumplí
Lunes	Caminata + trote continuo (25 min)	Bailar solo/a o con amigos	
Martes	Baile libre continuo (25 min)	Rutina en casa/ Sentadillas/ Abdominales/ Plancha/ Pechadas	
Miércoles	Gimnasio: fuerza controlada (25 min)	Caminar o trotar con música	
Jueves	Juego continuo en equipo (25 min)	Jugar en cancha o parque	
Viernes	Circuito libre (25 min)	Bicicleta, caminar o baile libre	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 16
¡TÚ ELIGES MOVERTE, Y ESO ES PODER!



Día	Reto en la escuela	Reto en casa	Cumplí
Lunes	Activación + gimnasio (25 min)	Bailar en casa, con amigos o seguir rutina online	
Martes	Movimiento con ritmo (25 min)	Bicicleta/Caminar/ Bailar/ Actividad Libre	
Miércoles	Fuerza básica guiada (25 min)	Rutina en casa o gimnasio (si tiene acceso)	
Jueves	Actividad en equipo (25 min)	Jugar en cancha, parque o correr con amigos	
Viernes	“Elige tu movimiento” (25 min)	Caminar con música, paseo en parque o residencial	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

📘 RESUMEN DEL MES

(SEMANAS 13, 14, 15 Y 16)

Vas increible. Otro mes, más salud.

En estas semanas 13, 14, 15 y 16 **has conseguido:**



Más flexibilidad ✔



Más energia y vitalidad ✔



Más confianza en ti mismo/a ✔

¡Increible! Mantenerte activo durante este mes te ha dado más energia, bienestar y autoestima.

SEMANA 17
¡YA MOVERTE ES PARTE DE TI!

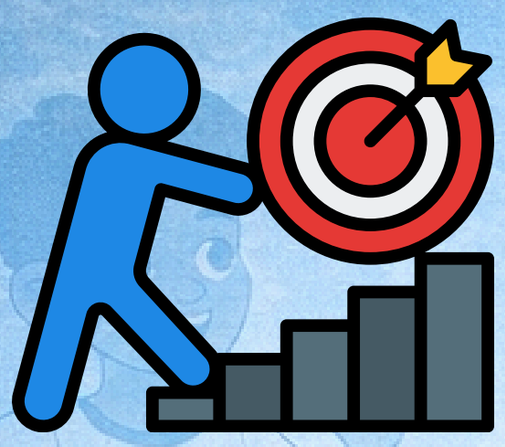


Día	Reto en la escuela	Reto en casa	Cumplí
Lunes	Activación libre guiada (25 min)	Subir escaleras/ Saltar la soga/	
Martes	Movimiento con ritmo (25 min)	Bailar o rutina con música	
Miércoles	Fuerza básica/ Flexiones de brazos Empuje de pared (25 min)	Rutina en casa o gimnasio	
Jueves	Juego en equipo (25 min)	Juego en cancha o parque	
Viernes	“Elige tu reto” (25 min)	Bicicleta, caminar o actividad libre	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 18
¡TU ESFUERZO ESTÁ DANDO RESULTADOS!







Día	Reto en la escuela	Reto en casa	Cumplí
Lunes	Caminata + trote continuo (15 min) + gimnasio (10 min)	Caminar con música o paseo en calle/parque	
Martes	Baile continuo (15 min) + movilidad (10 min)	Bailar en casa o con amigos	
Miércoles	Gimnasio: fuerza básica (25 min)	Rutina en casa o subir escaleras	
Jueves	Juego continuo en equipo (25 min)	Jugar en cancha, play o parque	
Viernes	Circuito fluido (25 min)	Bicicleta, caminar o baile libre	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 19
¡DESCANSAR TAMBIÉN TE HACE AVANZAR!



Día	Reto en la escuela	Reto en casa	Cumplí
Lunes	Movimiento libre guiado	Actividad suave en casa o patio	
Martes	Juegos recreativos	Juego libre o paseo	
Miércoles	Gimnasio suave	Estiramientos o caminata	
Jueves	Juego social	Actividad con amigos	
Viernes	“Muévete a tu ritmo”	Actividad libre (bailar, caminar, bici)	

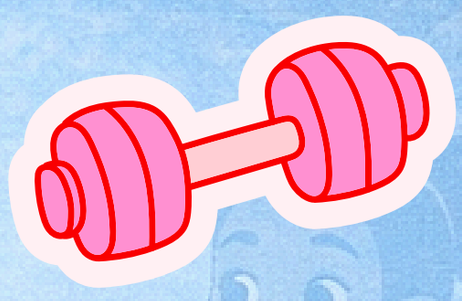
L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 20
¡REGRESAS MÁS FUERTE Y CON ENERGÍA!







Día	Reto en la escuela	Reto en casa/comunidad	Cumplí
Lunes	Caminata + trote suave (15 min) + gimnasio (10 min)	Caminar o trotar con música	
Martes	Baile continuo (25 min)	Bailar o rutina en casa	
Miércoles	Gimnasio: fuerza + control (25 min)	Rutina en casa o gimnasio	
Jueves	Juego activo (25 min)	Juego en cancha o parque	
Viernes	Circuito continuo (25 min)	Bicicleta, caminar o baile	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

RESUMEN DEL MES

(SEMANAS 17, 18, 19 Y 20)

¡20 semanas completadas!

Tu compromiso y constancia valen oro.

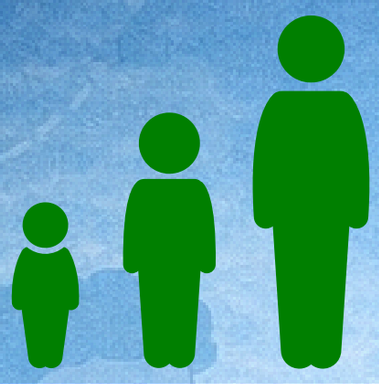
En estas semanas 17, 18, 19 y 20 **has conseguido:**

- Más coordinación ✓
- Hábitos saludables ✓
- Mente más centrada ✓

¡Gran trabajo! Seguir activo fortalece tu cuerpo y mente.



SEMANA 21
¡TU RESISTENCIA ESTÁ CRECIENDO!







Día	Reto en la escuela	Reto en casa/comunidad	Cumplí
Lunes	Caminata + trote continuo (15 min) + gimnasio (10 min)	Caminar con música o paseo activo	
Martes	Baile continuo (25 min)	Bailar en casa o con amigos	
Miércoles	Gimnasio: fuerza básica (25 min)	Rutina en casa o gimnasio	
Jueves	Juego activo continuo (25 min)	Jugar en cancha o play	
Viernes	Circuito dinámico (25 min) Saltos de tijera Sentadillas con salto Elevación de rodillas	Bicicleta, caminar o baile	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 22
¡TE MUEVES CON MÁS FLUIDEZ!

Día	Reto en la escuela	Reto en casa/comunidad	Cumplí
Lunes	Caminata + trote con ritmo (25 min)	Caminar o trotar con música	
Martes	Baile con cambios de ritmo (25 min)	Bailar o rutina activa	
Miércoles	Gimnasio: fuerza + coordinación (25 min)	Rutina en casa o escaleras	
Jueves	Juego en equipo continuo (25 min)	Juego en cancha o parque	
Viernes	Circuito dinámico (25 min) Saltos de tijera Sentadillas con salto Elevación de rodillas	Bicicleta, caminar o baile	

L □15 □30 □60 MI □15 □30 □60 V □15 □30 □60

M □15 □30 □60 J □15 □30 □60 TOTAL LOGRADO: _____

¡Lía y Max te cuentan...

¡Disculpa chicos y chicas por interrumpirlos,
pero este secreto no podíamos guardarlo,
así que les queremos dejar saber estos datos:

¡Hacer actividad fisica o practicar algún
deporte puede **aumentar tu esperanza de vida:**



Deportes con raqueta **+9,7 años**



Ciclismo **+3,7 años**

Natación **+3,4 años**



Trotar **+3,2 años**

Caminar **+2 años**

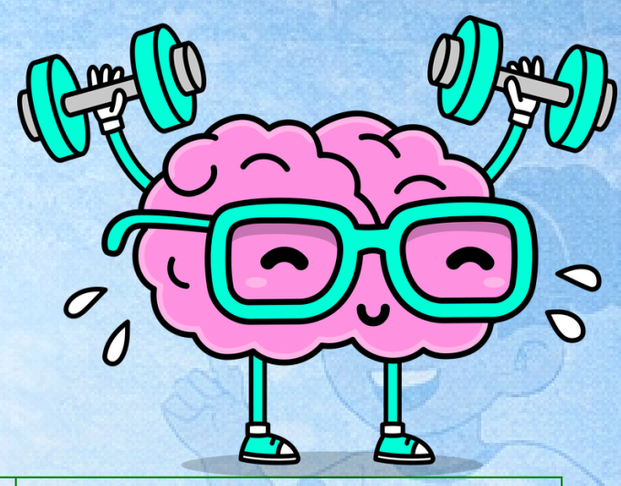
¡Wow!
¡Qué interesante!





SEMANA 23
¡CONTROLAS MEJOR TU ESFUERZO!





Día	Reto en la escuela	Reto en casa/comunidad	Cumplí
Lunes	Caminata + trote continuo (25 min)	Caminar o trotar	
Martes	Baile continuo sin pausas (25 min)	Bailar	
Miércoles	Gimnasio: fuerza controlada (25 min)	Rutina en casa	
Jueves	Juego activo continuo (25 min)	Juego en cancha	
Viernes	Circuito continuo (25 min)	Bicicleta o caminar	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 24
¡TU CUERPO ES MÁS SEGURO Y FUERTE!



Día	Reto en la escuela	Reto en casa/comunidad	Cumplí
Lunes	Caminata + trote con control (25 min)	Caminar o trotar	
Martes	Baile continuo (25 min)	Bailar	
Miércoles	Gimnasio: fuerza + equilibrio (25 min)	Rutina en casa	
Jueves	Juego en equipo (25 min)	Juego en cancha	
Viernes	Circuito dinámico (25 min)	Bicicleta o caminar	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 25
¡YA TIENES UN HÁBITO SALUDABLE!



Día	Reto en la escuela	Reto en casa/comunidad	Cumplí
Lunes	Caminata + trote continuo (25 min)	Caminar o trotar	
Martes	Baile continuo (25 min)	Bailar	
Miércoles	Gimnasio: fuerza (25 min)	Rutina en casa	
Jueves	Juego continuo (25 min)	Juego en cancha	
Viernes	Circuito continuo (25 min)	Bicicleta o caminar	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

RESUMEN DEL MES

(SEMANAS 21, 22, 23, 24 Y 25)

¡25 semanas completadas!

Te has convertido en **un atleta increíble.**

Lograste nuevos desafios y retos ✔

Tu resistencia mejoró mucho ✔

Tienes más fuerza y mejor coordinación ✔

Te enfermas menos: ✔
mejora tu sistema inmunológico

¡Sigue asi! Gracias a tu esfuerzo has llegado más lejos que nunca.

SEMANA 26
¡TE MUEVES CON FACILIDAD Y SEGURIDAD!



Día	Reto en la escuela	Reto en casa/comunidad	Cumplí
Lunes	Caminata + trote continuo (15 min) + gimnasio (10 min)	Caminar o trotar con música	
Martes	Baile continuo con energía (25 min)	Bailar solo/a o con amigos	
Miércoles	Gimnasio: fuerza + control (25 min)	Rutina en casa o gimnasio	
Jueves	Juego continuo en equipo (25 min)	Juego en cancha o parque	
Viernes	Circuito continuo (25 min)	Bicicleta, caminar o baile	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 27
¡TU CONFIANZA SIGUE CRECIENDO!



Día	Reto en la escuela	Reto en casa/comunidad	Cumplí
Lunes	Caminata + trote con ritmo (25 min)	Caminar o trotar	
Martes	Baile continuo (25 min)	Bailar	
Miércoles	Gimnasio: fuerza (25 min)	Rutina en casa	
Jueves	Juego activo (25 min)	Juego en cancha	
Viernes	Circuito dinámico (25 min)	Bicicleta o caminar	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 28
¡TU RESISTENCIA ES CADA VEZ MAYOR!







Día	Reto en la escuela	Reto en casa/comunidad	Cumplí
Lunes	Caminata + trote continuo (25 min)	Caminar o trotar	
Martes	Baile sin pausas (25 min)	Bailar	
Miércoles	Gimnasio: fuerza + estabilidad (25 min)	Rutina en casa	
Jueves	Juego continuo (25 min)	Juego en cancha	
Viernes	Circuito continuo (25 min)	Bicicleta o caminar	

L □15 □30 □60 MI □15 □30 □60 V □15 □30 □60

M □15 □30 □60 J □15 □30 □60 TOTAL LOGRADO: _____

SEMANA 29
¡TU CUERPO RESPONDE MEJOR QUE NUNCA!



Día	Reto en la escuela	Reto en casa/comunidad	Cumplí
Lunes	Caminata + trote con control (25 min)	Caminar o trotar	
Martes	Baile continuo (25 min)	Bailar	
Miércoles	Gimnasio: fuerza controlada (25 min)	Rutina en casa	
Jueves	Juego en equipo (25 min)	Juego en cancha	
Viernes	Circuito dinámico (25 min)	Bicicleta o caminar	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 30
¡ESTÁS LISTO PARA NUEVOS RETOS!



Día	Reto en la escuela	Reto en casa/comunidad	Cumplí
Lunes	Caminata + trote continuo (25 min)	Caminar o trotar	
Martes	Plancha y abdominales (25 min)	Bailar	
Miércoles	Gimnasio: fuerza (25 min)	Rutina en casa	
Jueves	Juego activo (25 min)	Juego en cancha	
Viernes	Circuito continuo (25 min)	Bicicleta o caminar	

L □15 □30 □60 MI □15 □30 □60 V □15 □30 □60

M □15 □30 □60 J □15 □30 □60 **TOTAL LOGRADO: _____**

RESUMEN DEL MES

(SEMANAS 26, 27, 28, 29 Y 30)

¡Felicitaciones!

Has avanzado 5 semanas más y brillado como una estrella.

En estas semanas 26, 27, 28, 29 y 30 has conseguido:



Ganaste medallas y reconocimientos ✓



Cuídate mejor y comes más sano ✓



Duermes mejor y tienes más energia ✓

Eres un ejemplo para tus compañeros ✓

¡Increible! Tu constancia y dedicación te han convertido en toda una estrella.



SEMANA 31
¡MUÉVETE A TU RITMO Y DISFRUTA EL MOMENTO!

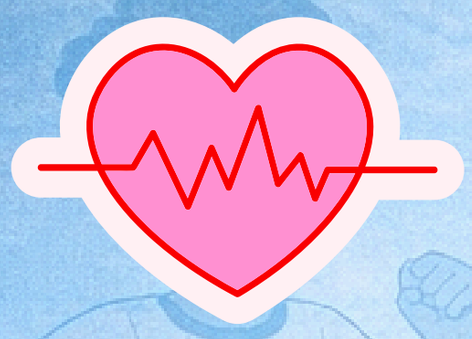


Día	Reto en la escuela	Reto en casa	Cumplí
Lunes	Semana Santa	En familia, playa, parque, residencial	
Martes	Semana Santa	Música en casa o con amigos	
Miércoles	Semana Santa	Bicicleta o caminata larga	
Jueves	Semana Santa	Playa, patio o parque	
Viernes	Semana Santa	Relajación y movilidad	

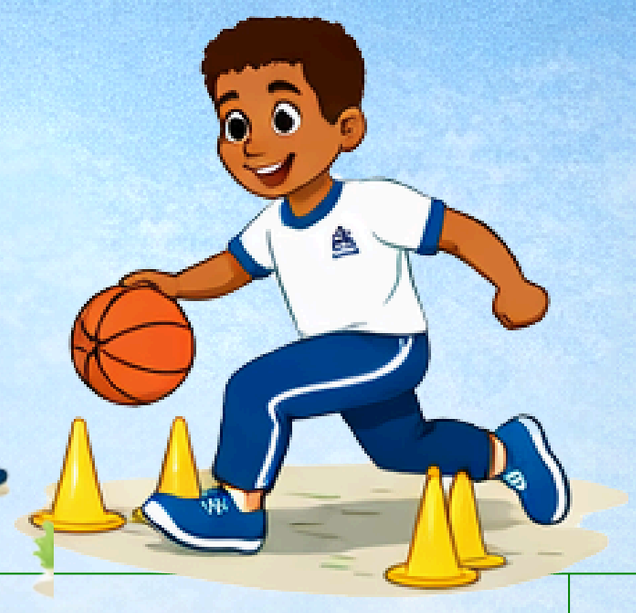
L □15 □30 □60 MI □15 □30 □60 V □15 □30 □60

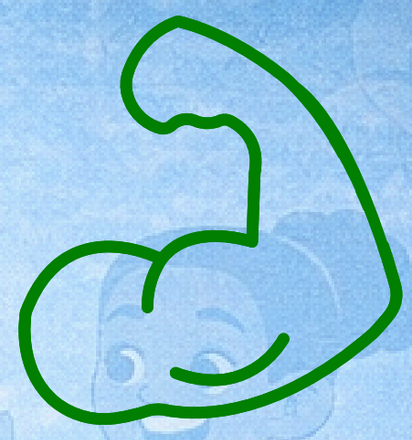
M □15 □30 □60 J □15 □30 □60 TOTAL LOGRADO: _____

SEMANA 32
¡VUELVES CON MÁS ENERGÍA QUE ANTES!









Día	Reto en la escuela	Reto en casa/comunidad	Cumplí
Lunes	Caminata suave + movilidad (25 min)	Caminar tranquilo o paseo	
Martes	Salto indio y marinero (25 min)	Bailar o moverse con música	
Miércoles	Gimnasio ligero (25 min)	Rutina suave en casa	
Jueves	Juego recreativo (25 min)	Juego en parque o patio	
Viernes	Circuito suave (25 min)	Caminata o bicicleta	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 33
¡DISFRUTAS MOVERTE CADA DÍA MÁS!







Día	Reto en la escuela	Reto en casa	Cumplí
Lunes	Caminata + trote (25 min)	Caminar o trotar	
Martes	Abdominales alto y rodillas al codo (25 min)	Bailar	
Miércoles	Gimnasio (25 min)	Rutina en casa	
Jueves	Juego en equipo (25 min)	Cancha o parque	
Viernes	Elevación de rodillas Abdominales alto y rodillas al codo (25 min)	Actividad libre	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 34
¡EL MOVIMIENTO YA ES PARTE DE TU VIDA!





Día	Reto en la escuela	Reto en casa/comunidad	Cumplí
Lunes	Caminata + trote (25 min)	Caminar o trotar	
Martes	Puñetazo y Puñetazo en cuclilla (25 min)	Bailar	
Miércoles	Gimnasio (25 min)	Rutina en casa	
Jueves	Juego activo (25 min)	Cancha	
Viernes	Circuito (25 min)	Actividad libre	

L □15 □30 □60 MI □15 □30 □60 V □15 □30 □60

M □15 □30 □60 J □15 □30 □60 **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 35
¡TE SIENTES FUERTE, ACTIVO Y SEGURO!







Día	Reto en la escuela	Reto en casa	Cumplí
Lunes	Caminata + trote (25 min)	Caminar o trotar	
Martes	Rodilla al codo y sentadillas estáticas (25 min)	Bailar	
Miércoles	Gimnasio (25 min)	Rutina	
Jueves	Juego (25 min)	Cancha	
Viernes	Circuito (25 min)	Actividad libre	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

RESUMEN DEL MES

(SEMANAS 31, 32, 33, 34 Y 35)

¡Aplausos para ti!

Cronometraste **un logro** que brilla
como una **medalla de oro.**

En estas semanas 31, 32, 33, 34 y 35 has conseguido:



Fortaleciste tus huesos y músculos ✓



Superaste nuevos desafios ✓



Sentirte más ágil y fuerte ✓

Disfrutar de actividades con amigos ✓

¡Te estás ganando ser un verdadero campeón!



SEMANA 36
¡DISFRUTAR EL MOVIMIENTO TAMBIÉN ES AVANZAR!

1st



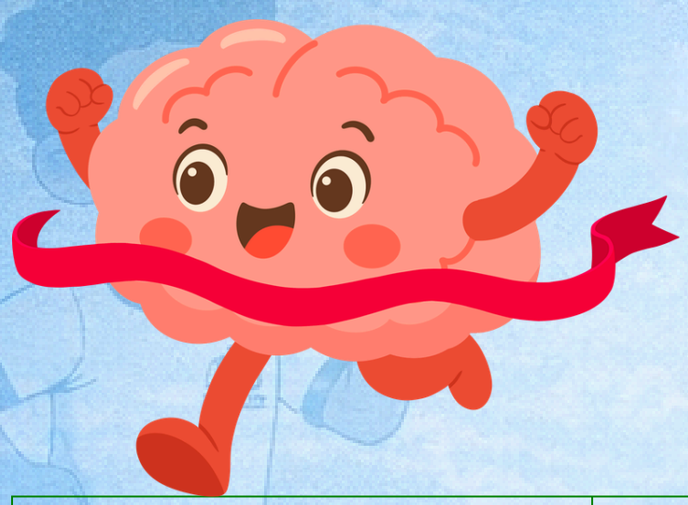


Día	Reto en la escuela	Reto en casa/comunidad	Cumplí
Lunes	Caminata + trote libre (25 min)	Caminar o trotar con música	
Martes	Flexiones y plancha (25 min)	Bailar en casa o con amigos	
Miércoles	Gimnasio libre (25 min)	Rutina en casa o gimnasio	
Jueves	Juego en equipo (25 min)	Cancha o parque	
Viernes	Circuito libre (25 min)	Bicicleta o actividad libre	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 37
¡MIRA TODO LO QUE HAS LOGRADO!







Día	Reto en la escuela	Reto en casa	Cumplí
Lunes	Movimiento continuo (25 min)	Caminar o trotar	
Martes	Elevación de rodilla y skipping corto (25 min)	Bailar	
Miércoles	Gimnasio (25 min)	Rutina en casa	
Jueves	Juego activo (25 min)	Cancha	
Viernes	Circuito continuo (25 min)	Actividad libre	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

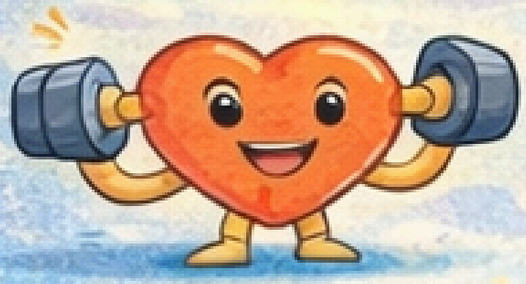
¡Lía y Max te cuentan...

¡Hey! Antes de terminar...
mira todo lo que tu cuerpo
ahora es capaz de hacer...

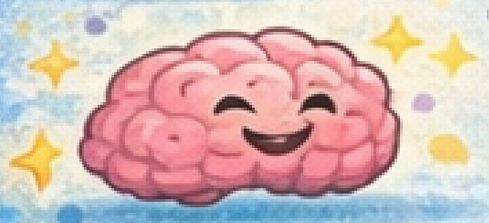
Después de moverte durante semanas...
¡tu cuerpo ha cambiado!



Eres más fuerte:
tus músculos responden mejor



Tu corazón es más eficiente:
se cansa menos



Tu cerebro aprende más rápido:
mejor memoria y concentración



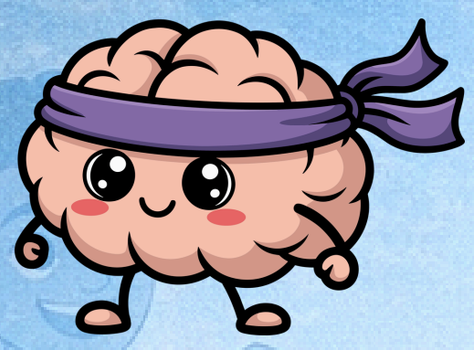
Tienes más energía durante el día

Te enfermas menos:
mejora tu sistema inmunológico

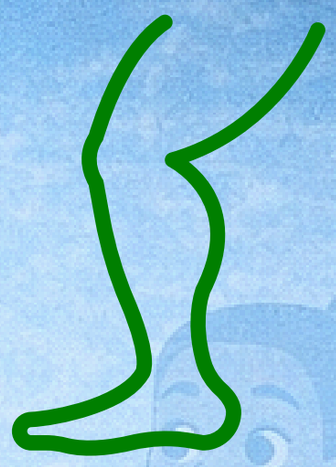
¡Wow!
¡Todo eso lo logré moviéndome!



SEMANA 38
¡TU ESFUERZO TIENE RESULTADOS REALES!





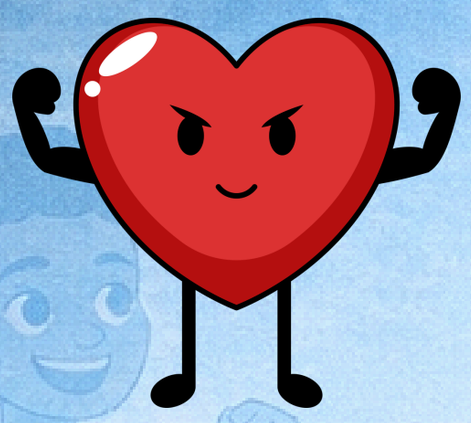


Día	Reto en la escuela	Reto en casa	Cumplí
Lunes	Caminata + trote (25 min)	Caminar o trotar	
Martes	Patada a los gluteos y patadas al frente (25 min)	Bailar	
Miércoles	Gimnasio (25 min)	Rutina	
Jueves	Juego (25 min)	Cancha	
Viernes	Circuito (25 min)	Actividad libre	

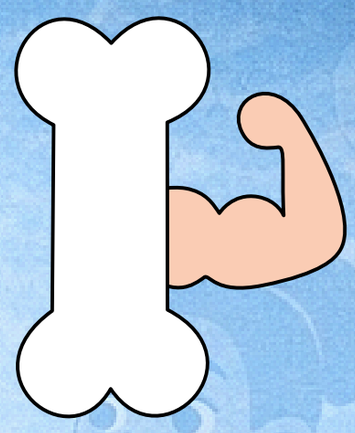
L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 39
¡LO QUE APRENDISTE SE QUEDA CONTIGO!







Día	Reto en la escuela	Reto en casa	Cumplí
Lunes	Movimiento libre (25 min)	Caminar	
Martes	Saltos de tijera y salto al pecho (25 min)	Bailar	
Miércoles	Gimnasio (25 min)	Rutina	
Jueves	Juego (25 min)	Cancha	
Viernes	Circuito (25 min)	Actividad libre	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

SEMANA 40
¡EL MOVIMIENTO AHORA ES PARTE DE TU VIDA!



Día	Reto en la escuela	Reto en casa	Cumplí
Lunes	Movimiento libre (25 min)	Actividad libre	
Martes	Sentadillas y sentadillas con saltos (25 min)	Bailar	
Miércoles	Gimnasio libre (25 min)	Rutina	
Jueves	Juego libre en equipo (25 min)	Cancha o parque	
Viernes	“Muévete como quieras” (25 min)	Actividad libre	

L □15 □30 □60 **MI □15 □30 □60** **V □15 □30 □60**

M □15 □30 □60 **J □15 □30 □60** **TOTAL LOGRADO: _____**

¡Semanas 36 a la 40 completadas!

Hoy no terminas este proceso...
lo transformas en un estilo de vida.

Desde la primera semana hasta hoy, tu cuerpo ha cambiado, **tu energia ha aumentado** y tu disciplina ha crecido.

Ahora sabes que puedes moverte, cuidarte y **sentirte mejor** contigo mismo.

Sigue activo, sigue sumando minutos y nunca olvídes:

el movimiento es salud, es bienestar y es parte de ti.



ESCUELAS EN MOVIMIENTO

"Esta guía surge como resultado de una investigación académica sobre los niveles de actividad física en estudiantes de secundaria de la República Dominicana. El estudio evidenció la disminución progresiva de la práctica de actividad física en la adolescencia, especialmente en las chicas, lo que motivó la creación de este recurso práctico y motivador para fomentar hábitos saludables según las recomendaciones de la OMS."

Jóvenes Activos País Saludable

“Moisés Martínez, creador de esta guía, en colaboración con Melissa Contreras y Gustavo Bernarol, profesionales vinculados al ámbito educativo, articula esta propuesta con el respaldo institucional del Ministerio de Educación (MINERD), el Instituto Nacional de Educación Física (INEFI), el Ministerio de Deportes y Recreación (MIDEREC) y el Ministerio de la Juventud.

Su experiencia como maestro de Educación Física y su formación como Máster en Educación Física Integral, junto al trabajo colaborativo con dichos profesionales, han motivado el diseño de un recurso práctico orientado a fomentar hábitos de vida activa y la formación de jóvenes saludables y resilientes.



MELISSA CONTRERAS



MOISÉS MARTÍNEZ



GUSTAVO BERNAROL

GOBIERNO DE LA REPÚBLICA DOMINICANA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN
INEFI

ODEFAR
OBSERVATORIO DOMINICANO DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN