



2015 - 2021



**Comisión Estatal de
Cultura Física y Deporte**
Gobierno del Estado de Michoacán



Muévete

ESTRATEGIA NACIONAL DE ACTIVACIÓN FÍSICA “MUÉVETE”

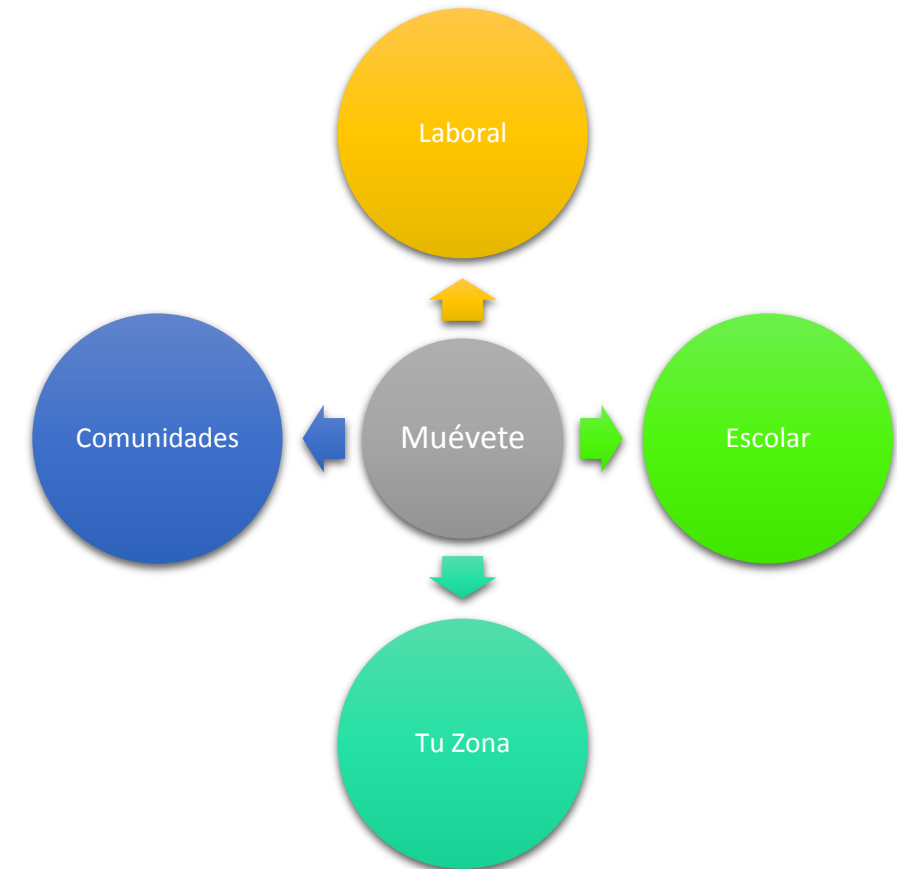
MICHOACÁN
— Está en ti —



Muévete

Es un programa diseñado para promover la cultura física y la masificación del deporte con la finalidad de evitar el sedentarismo y reducir los niveles de sobrepeso y obesidad así como las enfermedades crónico degenerativas que aquejan a la sociedad hoy en día.

Para tener un mayor alcance e impacto se considera el ámbito escolar (niños y jóvenes en etapa escolar), el ámbito laboral (jóvenes y adultos que ya laboran en alguna institución pública o privada), el ámbito Zona (todas las personas vecinas de alguna colonia, comunidad etc.) y por último el llamado Comunidades (en el cuál se hace activación física de manera intensiva en alguna Comunidad que necesite rescate de espacios públicos).





2015 - 2021



**Comisión Estatal de
Cultura Física y Deporte**

Gobierno del Estado de Michoacán



Muévete Escolar

Objetivo Específico:

Generar en niños y jóvenes una Cultura que los oriente a llevar estilos de vida saludable, a través de acciones interactivas con docentes y padres de familia, que permitan a los mismos vivenciar los beneficios en salud física, psicológica y social, participando en actividades físicas y recreativas, rutinas de activación física, pláticas y talleres como parte de su jornada escolar. De esta forma disminuir los factores que favorecen el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas como la obesidad, diabetes, hipertensión, así como las conductas antisociales a temprana edad.

MICHOACÁN
— Está en ti —



2015 - 2021



**Comisión Estatal de
Cultura Física y Deporte**

Gobierno del Estado de Michoacán



Comisión Estatal de Cultura Física y Deporte

Muévete Escolar

Líneas de Acción:

Dejando Huella

- Recorrido en el cual se sigue un circuito de huellas pintadas en el patio y todos los pasillos de la escuela, las huellas estarán con una separación de un metro y marcando cada 5mts., en cuando menos 200mts., al menos tres veces por semana con la finalidad de sumar la mayor distancia creando un reto recreativo cultural para todos. Se iniciará caminando, luego trotando para terminar corriendo.

Recreo Activo

- Se pretende que en los horarios designado para el descanso o recreo escolar, se proporcionen herramientas recreativas, didácticas (juegos tradicionales, avión, stop, brincar la cuerda, entre otros), para que los alumnos puedan realizar opcionalmente actividad física, de libre elección en recreos dirigidos.

MICHOACÁN
— Está en ti —



2015 - 2021



**Comisión Estatal de
Cultura Física y Deporte**

Gobierno del Estado de Michoacán



Comisión Estatal de Cultura Física y Deporte

Muévete Escolar

Líneas de Acción:

Rutinas
Musicalizadas

- Durante la formación antes de entrar al salón de clases, esta actividad estará dirigida por los profesores de educación física o un promotor voluntario (maestro de grupo, padres de familia) con actitud positiva, entusiasta y creativa, incorporando música de diferentes ritmos en las Rutinas de Activación Física intervalica, aplicable a todos los escolares al mismo tiempo.

Tochito
CONADE-NFL

- Es una modalidad del Fútbol Americano en la que participan niños y niñas de forma incluyente, es una forma divertida de realizar actividad física, que fomenta la formación de valores y reglas en los participantes, permitiendo fortalecer el trabajo en equipo.

MICHOACÁN
— Está en ti —



2015 - 2021



**Comisión Estatal de
Cultura Física y Deporte**

Gobierno del Estado de Michoacán



Muévete Escolar

Líneas de Acción:

**Basquetbol
3x3**

- Modalidad del Basquetbol en donde se ve de una manera más sencilla el deporte para que sea mas digerible para los niños y puedan hacer del deporte un estilo de vida, además de que se refuerzan los valores y la disciplina.

MICHOACÁN
— Está en ti —



2015 - 2021



**Comisión Estatal de
Cultura Física y Deporte**

Gobierno del Estado de Michoacán



Muévete Escolar

Acciones :

- Generar el compromiso del Gobierno Estatal, Secretaria de Educación Estatal y la CONADE a través de los convenios de colaboración específicos.
- Implementar un programa permanente de capacitación y actualización en materia de cultura física y actividad física, para la Red Nacional de promotores.

MICHOACÁN
— Está en ti —



2015 - 2021



**Comisión Estatal de
Cultura Física y Deporte**

Gobierno del Estado de Michoacán



Muévete Laboral

Objetivo Específico:

Generar en niños y jóvenes una Cultura que los oriente a llevar estilos de vida saludable, a través de acciones interactivas con docentes y padres de familia, que permitan a los mismos vivenciar los beneficios en salud física, psicológica y social, participando en actividades físicas y recreativas, rutinas de activación física, pláticas y talleres como parte de su jornada escolar. De esta forma disminuir los factores que favorecen el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas como la obesidad, diabetes, hipertensión, así como las conductas antisociales a temprana edad.

MICHOACÁN
— Está en ti —



2015 - 2021



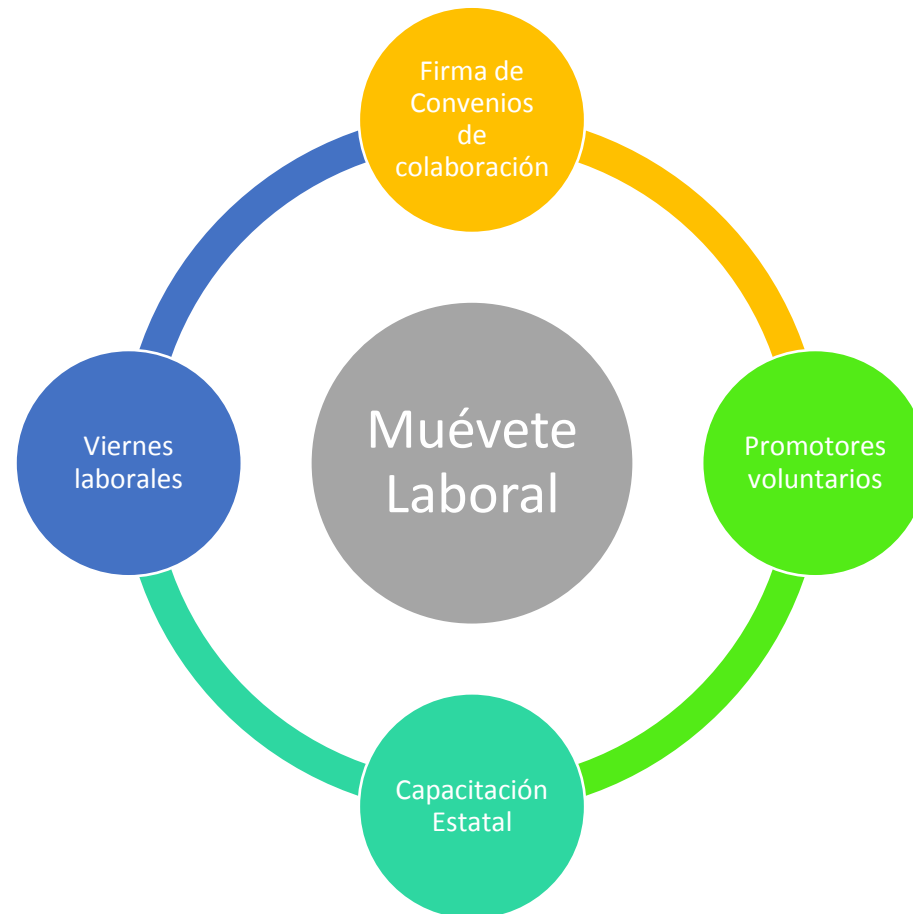
**Comisión Estatal de
Cultura Física y Deporte**

Gobierno del Estado de Michoacán



Comisión Estatal de Cultura Física y Deporte

Muévete Laboral



MICHOACÁN
— Está en ti —



2015 - 2021



**Comisión Estatal de
Cultura Física y Deporte**

Gobierno del Estado de Michoacán



Muévete Laboral

Tochito Bandera:

Es una modalidad de la disciplina de Football Americano en la que tendrán participación empleados de la Administración Pública Federal y Administración Privada, participan hombres y mujeres ya que no se permite contacto físico, se ha convertido en una actividad incluyente ya que fomenta los hábitos de recreación y sana convivencia entre los participantes.

MICHOACÁN
— Está en ti —



**Comisión Estatal de
Cultura Física y Deporte**
Gobierno del Estado de Michoacán

Tu zona



Objetivo:

Impulsar el aprovechamiento de espacios públicos en la comunidad para la práctica de actividades físicas estructuradas, orientadas a la integración social en sano esparcimiento, de una manera saludable y segura, para dejar atrás estilos de vida sedentarios, además de impulsar la creación de empleos, generando promotores de actividad física encargados de estos espacios.



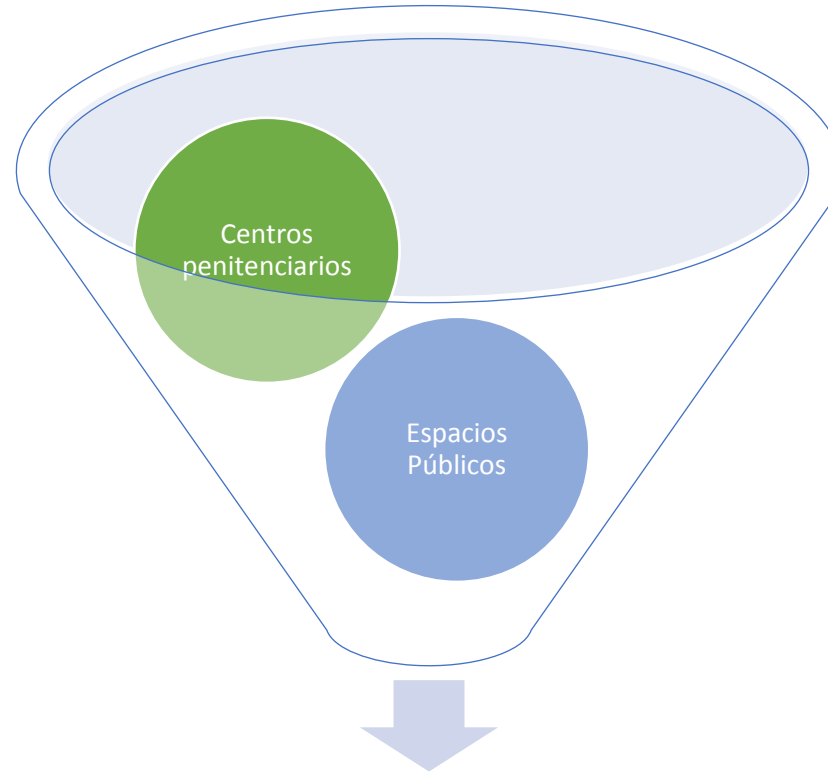
2015 - 2021



**Comisión Estatal de
Cultura Física y Deporte**
Gobierno del Estado de Michoacán



Tu zona



Múevete Tu zona

MICHOACÁN
— Está en ti —



2015 - 2021



**Comisión Estatal de
Cultura Física y Deporte**
Gobierno del Estado de Michoacán



GRACIAS

MICHOACÁN
— Está en ti —