

# IBERO ACTÍVATE

## Programa Completo de 19 Semanas

Generado: 21/1/2026

Inicio: 12/1/2026

Duración: 19 semanas

### Fases del Programa

#### **Reconexión y Adaptación (Semanas 1-3)**

Objetivo: Social-Cardiovascular

#### **Construcción de Base Física y Lúdica (Semanas 4-7)**

Objetivo: Físico-Coordinativo

#### **Intensificación Cognitiva y Estratégica (Semanas 8-11)**

Objetivo: Cognitivo-Estratégico

#### **Pico de Rendimiento (Semanas 12-14)**

Objetivo: Competitivo-Integrativo

#### **Consolidación y Autonomía (Semanas 15-19)**

Objetivo: Autonomía y Mantenimiento

# Calendario Detallado - 19 Semanas

## Semana 1: Caminatas Reflexivas

Fase: Reconexión y Adaptación

Intensidad: Baja

Objetivo: Social-Cardiovascular

Día	Actividad	Duración	Ubicación	Descripción
Lunes	Movilidad Express	5 min	Explanada	Rutina de movilidad articular para mantener rango de movimiento. Se realizan mov...
Martes	Movilidad Express	5 min	Explanada	Rutina de movilidad articular para mantener rango de movimiento. Se realizan mov...
Miércoles	UNO Clásico	15 min	Explanada	Juego de cartas UNO.
Jueves	UNO Clásico	15 min	Explanada	Juego de cartas UNO.
Viernes	Movilidad Express	5 min	Explanada	Rutina de movilidad articular para mantener rango de movimiento. Se realizan mov...

## Semana 2: Círculos de Movimiento

Fase: Reconexión y Adaptación

Intensidad: Baja

Objetivo: Social-Coordinativo

Día	Actividad	Duración	Ubicación	Descripción
Miércoles	Tarjetas 'Somos'	10 min	Explanada	Juego de preguntas profundas
Jueves	Tarjetas 'Somos'	10 min	Explanada	Juego de preguntas profundas
Viernes	Tarjetas 'Somos'	10 min	Explanada	Juego de preguntas profundas
Lunes	Automasaje Pelotas	10 min	Explanada	Masaje con pelotas.
Martes	Automasaje Pelotas	10 min	Explanada	Masaje con pelotas.

## Semana 3: Juegos de Integración

Fase: Reconexión y Adaptación

Intensidad: Baja-Moderada

Objetivo: Social-Lúdico

Día	Actividad	Duración	Ubicación	Descripción
Lunes	Caminata Consciente	15 min	Explanada	Caminata guiada.
Martes	Caminata Consciente	15 min	Explanada	Caminata guiada.
Miércoles	Meditación Guiada	10 min	Explanada	Meditación básica.
Jueves	Meditación Guiada	10 min	Explanada	Meditación básica.

Día	Actividad	Duración	Ubicación	Descripción
Viernes	Caminata Consciente	15 min	Explanada	Caminata guiada.

Semana 4: Baile Social

Fase: Construcción de Base Física y Lúdica

Intensidad: Moderada

Objetivo: Físico-Coordinativo

Día	Actividad	Duración	Ubicación	Descripción
Lunes	Mini Voleibol	15 min	Explanada	Voleibol simplificado.
Martes	Mini Voleibol	15 min	Explanada	Voleibol simplificado.
Miércoles	Despertar Corporal	5 min	Explanada	Activar el cuerpo suavemente.
Jueves	Despertar Corporal	5 min	Explanada	Activar el cuerpo suavemente.
Viernes	Mini Voleibol	15 min	Explanada	Voleibol simplificado.

Semana 5: Circuitos Funcionales Básicos

Fase: Construcción de Base Física y Lúdica

Intensidad: Moderada

Objetivo: Físico-Fuerza

Día	Actividad	Duración	Ubicación	Descripción
Lunes	Mini Bádminton	15 min	Explanada	Bádminton en espacio reducido.
Martes	Mini Bádminton	15 min	Explanada	Bádminton en espacio reducido.
Miércoles	Yoga en Silla	10 min	Explanada	Yoga adaptado a silla.
Jueves	Yoga en Silla	10 min	Explanada	Yoga adaptado a silla.
Viernes	Yoga en Silla	10 min	Explanada	Yoga adaptado a silla.

Semana 6: Yoga Activo

Fase: Construcción de Base Física y Lúdica

Intensidad: Moderada

Objetivo: Físico-Flexibilidad

Día	Actividad	Duración	Ubicación	Descripción
Lunes	Dominó Tren Mexicano	20 min	Explanada	Dominó avanzado.
Martes	Dominó Tren Mexicano	20 min	Explanada	Dominó avanzado.
Miércoles	Flexibilidad Funcional	5 min	Explanada	Mejorar rango de movimiento.
Jueves	Flexibilidad Funcional	5 min	Explanada	Mejorar rango de movimiento.
Viernes	Dominó Tren Mexicano	20 min	Explanada	Dominó avanzado.

## Semana 7: Juegos Cooperativos

Fase: Construcción de Base Física y Lúdica  
Objetivo: Físico-Social

Intensidad: Moderada

Día	Actividad	Duración	Ubicación	Descripción
Lunes	Basta	10 min	Explanada	Juego de palabras.
Martes	Basta	10 min	Explanada	Juego de palabras.
Miércoles	Estiramientos Funcionales	10 min	Explanada	Estiramientos suaves.
Jueves	Estiramientos Funcionales	10 min	Explanada	Estiramientos suaves.
Viernes	Basta	10 min	Explanada	Juego de palabras.

## Semana 8: Kickball Estratégico

Fase: Intensificación Cognitiva y Estratégica  
Objetivo: Cognitivo-Estratégico

Intensidad: Moderada-Alta

Día	Actividad	Duración	Ubicación	Descripción
Lunes	Mario Party	20 min	Explanada	Minijuegos digitales.
Martes	Mario Party	20 min	Explanada	Minijuegos digitales.
Miércoles	Estiramiento Integral	10 min	Explanada	Secuencia completa de estiramientos suaves para todo el cuerpo. Se realiza de pi...
Jueves	Estiramiento Integral	10 min	Explanada	Secuencia completa de estiramientos suaves para todo el cuerpo. Se realiza de pi...
Viernes	Mario Party	20 min	Explanada	Minijuegos digitales.

## Semana 9: Caminata Mindful (Descarga)

Fase: Intensificación Cognitiva y Estratégica  
Objetivo: Recuperación Activa

Intensidad: Baja

Día	Actividad	Duración	Ubicación	Descripción
Lunes	Adivina la Palabra	10 min	Explanada	Adivinanzas en equipo.
Martes	Adivina la Palabra	10 min	Explanada	Adivinanzas en equipo.
Miércoles	Ping Pong con Tablas	15 min	Explanada	Ping pong improvisado.
Jueves	Ping Pong con Tablas	15 min	Explanada	Ping pong improvisado.
Viernes	Ping Pong con Tablas	15 min	Explanada	Ping pong improvisado.

## Semana 10: Básquetbol

Fase: Intensificación Cognitiva y Estratégica  
Objetivo: Cognitivo-Táctico

Intensidad: Moderada-Alta

Día	Actividad	Duración	Ubicación	Descripción
Lunes	The Mind	15 min	Explanada	Juego colaborativo silencioso.
Martes	The Mind	15 min	Explanada	Juego colaborativo silencioso.
Miércoles	Cardio Creativo	10 min	Explanada	Sesión de baile fitness con coreografías creativas y ritmo energético. Se realiz...
Jueves	Cardio Creativo	10 min	Explanada	Sesión de baile fitness con coreografías creativas y ritmo energético. Se realiz...
Viernes	The Mind	15 min	Explanada	Juego colaborativo silencioso.

## Semana 11: Ultimate Frisbee

Fase: Intensificación Cognitiva y Estratégica  
Objetivo: Cognitivo-Estratégico

Intensidad: Moderada-Alta

Día	Actividad	Duración	Ubicación	Descripción
Lunes	Automasaje Pelotas	10 min	Explanada	Masaje con pelotas.
Martes	Automasaje Pelotas	10 min	Explanada	Masaje con pelotas.
Miércoles	Hockey de Suelo	15 min	Explanada	Hockey simple.
Jueves	Hockey de Suelo	15 min	Explanada	Hockey simple.
Viernes	Automasaje Pelotas	10 min	Explanada	Masaje con pelotas.

## Semana 12: Fantasma Blitz

Fase: Pico de Rendimiento  
Objetivo: Competitivo-Integral

Intensidad: Alta

Día	Actividad	Duración	Ubicación	Descripción
Lunes	Fantasma Blitz	10 min	Explanada	Juego de reconocimiento.
Martes	Fantasma Blitz	10 min	Explanada	Juego de reconocimiento.
Miércoles	El Globo Loco	10 min	Explanada	Juego con globos erráticos.
Jueves	El Globo Loco	10 min	Explanada	Juego con globos erráticos.
Viernes	Fantasma Blitz	10 min	Explanada	Juego de reconocimiento.

## Semana 13: Torneo Interno (Deporte Elegido)

Fase: Pico de Rendimiento  
Objetivo: Competitivo-Social

Intensidad: Alta

Día	Actividad	Duración	Ubicación	Descripción
Lunes	EVERYBODY 1 2 SWITCH	15 min	Explanada	¡Diviértete en grande en tu siguiente noche de juegos! Ya sea que estés invocand...
Martes	EVERYBODY 1 2 SWITCH	15 min	Explanada	¡Diviértete en grande en tu siguiente noche de juegos! Ya sea que estés invocand...
Miércoles	Mini Voleibol	15 min	Explanada	Voleibol simplificado.
Jueves	Mini Voleibol	15 min	Explanada	Voleibol simplificado.
Viernes	EVERYBODY 1 2 SWITCH	15 min	Explanada	¡Diviértete en grande en tu siguiente noche de juegos! Ya sea que estés invocand...

## Semana 14: Competencia de Equipos

Fase: Pico de Rendimiento  
Objetivo: Competitivo-Cooperativo

Intensidad: Alta

Día	Actividad	Duración	Ubicación	Descripción
Lunes	Estación de Habilidades	15 min	Explanada	Circuito de habilidades.
Martes	Estación de Habilidades	15 min	Explanada	Circuito de habilidades.
Miércoles	Rebote-Reto	10 min	Explanada	Juego de reacción con pelota.
Jueves	Rebote-Reto	10 min	Explanada	Juego de reacción con pelota.
Viernes	Estación de Habilidades	15 min	Explanada	Circuito de habilidades.

## Semana 15: Sesión de Fortalecimiento

Fase: Consolidación y Autonomía  
Objetivo: Mantenimiento-Fuerza

Intensidad: Moderada

Día	Actividad	Duración	Ubicación	Descripción
Lunes	Torre Jenga	15 min	Explanada	Torre de equilibrio.
Martes	Torre Jenga	15 min	Explanada	Torre de equilibrio.
Miércoles	Círculo de Toques	10 min	Explanada	Mantener pelota en el aire.
Jueves	Círculo de Toques	10 min	Explanada	Mantener pelota en el aire.
Viernes	Círculo de Toques	10 min	Explanada	Mantener pelota en el aire.

## Semana 16: Caminata Autónoma Grupal

Fase: Consolidación y Autonomía

Intensidad: Moderada-Baja

Objetivo: Autonomía-Cardiovascular

Día	Actividad	Duración	Ubicación	Descripción
Lunes	Bananagrams	10 min	Explanada	Crucigrama rápido.
Martes	Bananagrams	10 min	Explanada	Crucigrama rápido.
Miércoles	Relax y Enfoque	5 min	Explanada	Práctica de meditación guiada y técnicas de respiración consciente. Se realiza s...
Jueves	Relax y Enfoque	5 min	Explanada	Práctica de meditación guiada y técnicas de respiración consciente. Se realiza s...
Viernes	Bananagrams	10 min	Explanada	Crucigrama rápido.

## Semana 17: Taller de Planificación Personal

Fase: Consolidación y Autonomía

Intensidad: Baja

Objetivo: Autonomía-Educación

Día	Actividad	Duración	Ubicación	Descripción
Lunes	UNO Clásico	15 min	Explanada	Juego de cartas UNO.
Martes	UNO Clásico	15 min	Explanada	Juego de cartas UNO.
Miércoles	Spot It (Dobble)	5 min	Explanada	Juego de rapidez visual.
Jueves	Spot It (Dobble)	5 min	Explanada	Juego de rapidez visual.
Viernes	UNO Clásico	15 min	Explanada	Juego de cartas UNO.

## Semana 18: Sesión de Evaluación Final

Fase: Consolidación y Autonomía

Intensidad: Baja-Moderada

Objetivo: Evaluación-Reflexión

Día	Actividad	Duración	Ubicación	Descripción
Lunes	Diario de Gratitud	10 min	Explanada	Escritura reflexiva.
Martes	Diario de Gratitud	10 min	Explanada	Escritura reflexiva.
Miércoles	Spaghetti-Vóley	15 min	Explanada	Juego dinámico en equipo que combina coordinación, estrategia y diversión usando...
Jueves	Spaghetti-Vóley	15 min	Explanada	Juego dinámico en equipo que combina coordinación, estrategia y diversión usando...
Viernes	Diario de Gratitud	10 min	Explanada	Escritura reflexiva.

## Semana 19: Celebración y Cierre

Fase: Consolidación y Autonomía

Intensidad: Baja

Objetivo: Social-Celebración

Día	Actividad	Duración	Ubicación	Descripción
Lunes	Estiramiento Integral	10 min	Explanada	Secuencia completa de estiramientos suaves para todo el cuerpo. Se realiza de pi...
Martes	Estiramiento Integral	10 min	Explanada	Secuencia completa de estiramientos suaves para todo el cuerpo. Se realiza de pi...
Miércoles	Caminata Consciente	15 min	Explanada	Caminata guiada.
Jueves	Caminata Consciente	15 min	Explanada	Caminata guiada.
Viernes	Estiramiento Integral	10 min	Explanada	Secuencia completa de estiramientos suaves para todo el cuerpo. Se realiza de pi...