

RETO SEPTIEMBRE · 15x15 + DÍA EUROPEO DEL DEPORTE ESCOLAR

¿Qué es el Moving Schools Challenger?

El **Moving Schools Challenger (MSC)** es una iniciativa promotora de la **actividad física regular y los estilos de vida saludables** entre el alumnado, integrándolos de forma natural en la vida cotidiana de los centros educativos. Colegios de más de 20 países han participado desde el año 2023 gracias al apoyo de la Comisión Europea.

La propuesta se basa en una idea sencilla: **hacer que moverse sea parte del día a día del alumnado**, aprovechando las diferentes oportunidades que ofrece la jornada escolar y la vida cotidiana.

Por eso, el MSC no pretende que los alumnos tengan que realizar continuamente actividades deportivas ni que los centros tengan que organizar grandes eventos. Se trata de **incorporar pequeños momentos de actividad física y hábitos saludables** de manera regular.

El reto 15x15 SeActivo

El **Reto 15x15 SeActivo** es una iniciativa sencilla, medible y escalable que se desarrolla dentro del **Día Europeo del Deporte Escolar** y la **Semana Europea del Deporte**.

Está dirigido a los centros educativos de España y se desarrolla entre el **16 y el 30 de septiembre**.

La propuesta parte de un objetivo muy sencillo:

Conseguir 1 hora diaria de actividad física durante 15 días.

Pero esa hora no tiene por qué conseguirse realizando una única actividad deportiva.

La clave del reto es **aprovechar las oportunidades de movimiento que ya existen durante el día**.

¿Dónde podemos encontrar esos minutos de actividad?

- **Transporte activo:** caminar o ir en bicicleta al centro educativo.
- **Patios y recreos:** aprovechar el tiempo de descanso para moverse y jugar.
- **Pausas activas:** pequeños momentos de movimiento durante la jornada lectiva.
- **Actividad física en el centro:** educación física, juegos y otras propuestas activas.
- **Tardes activas:** caminar, jugar, practicar deporte o realizar cualquier otra actividad física.
- **Vida activa en familia:** fomentar que el movimiento también forme parte del tiempo fuera del colegio.

No se trata de añadir una hora más de obligaciones al día. Se trata de descubrir que, sumando diferentes momentos, llegar a una hora diaria es posible.

¿Cómo se registra la participación?

El registro se realiza a través de [este formulario](#).

Para la obtención del diploma será imprescindible el registro de la participación.

Materiales de apoyo septiembre:

1. **Flyer / Poster 15x15** para personalizar con tu logo. [LINK](#).
2. Modelo de **Herramienta de control** de actividades. [LINK](#).
3. Guía para empoderar a los alumnos y que gestionen el Reto. [LINK](#).

¿Qué puntúa?

El reto permite contabilizar diferentes formas de actividad física.

Por tanto, **no solo cuenta hacer deporte**.

Caminar hasta el colegio, participar activamente en el recreo, realizar una pausa activa en clase, desplazarse en bicicleta o practicar un deporte por la tarde pueden formar parte del reto, siempre que cumplan los criterios establecidos.

Para saber exactamente **qué actividades puntúan, cuánto puntúan y cómo se convierten en KS**, se debe consultar la **tabla de convalidación** incluida en este documento.

Importante

El objetivo es **registrar actividad real**, no buscar la manera de conseguir el mayor número de puntos posible.

El MSC pretende fomentar hábitos saludables y sostenibles. Por eso, **no se trata de sobre-activarnos ni de realizar todas las propuestas disponibles**.

Se trata de ofrecer opciones que permitan que cada alumno, centro y familia encuentre maneras sencillas y atractivas de incorporar más movimiento a su día a día.

En la siguiente tabla se indica cómo calcular los kilómetros saludables (KS).

Tipo de actividad	Tiempo (horas)	Número de kilómetros saludables (KS)
Alta intensidad	1	10
Individual - carrera, natación, ciclismo, patinaje, levantamiento de pesas, kick boxing, salto de cuerda		
Equipo: baloncesto, fútbol, voleibol		
Baja intensidad	1	3
Caminar, senderismo, yoga		

¿Qué ocurre después del reto?

El Reto 15x15 supone también una puerta de entrada al **Moving Schools Challenger**.

Los centros participantes quedarán registrados para recibir los **retos mensuales del Moving Schools Challenger para su alumnado**.

De esta manera, septiembre no se plantea como una acción aislada, sino como una oportunidad para iniciar un proceso que puede mantenerse durante todo el curso.