



XUNTA
DE GALICIA



FOMENTO DE LA ACTIVIDAD EN EL ÁMBITO ESCOLAR

ESTRATEGIAS Y RECURSOS

MÓVETE POLA TÚA SAÚDE, GOZA DA VIDA, SE ACTIVO, MOVETE+, COMBATE O SEDENTARISMO, CORRER E ANDAR TODO É EMPEZAR; MÓVETE POLA TÚA SAÚDE, **GOZA DA VIDA**, SE ACTIVO, MOVETE+, COMBATE O SEDENTARISMO, CORRER E ANDAR TODO É EMPEZAR; MÓVETE POLA TÚA SAÚDE, GOZA DA VIDA, **SE ACTIVO**, MOVETE+, COMBATE O SEDENTARISMO, CORRER E ANDAR TODO É EMPEZAR; MÓVETE POLA TÚA SAÚDE, GOZA DA VIDA, SE ACTIVO, **MOVETE+**, COMBATE O SEDENTARISMO, CORRER E ANDAR TODO É EMPEZAR; MÓVETE POLA TÚA SAÚDE, GOZA DA VIDA, SE ACTIVO, MOVETE+, **COMBATE O SEDENTARISMO**, CORRER E ANDAR TODO É EMPEZAR; MÓVETE POLA TÚA SAÚDE, GOZA DA VIDA, SE ACTIVO, MOVETE+, COMBATE O SEDENTARISMO, **CORRER E ANDAR TODO É EMPEZAR**; MÓVETE POLA TÚA SAÚDE, GOZA DA VIDA, SE ACTIVO, MOVETE+, COMBATE O SEDENTARISMO, CORRER E ANDAR TODO É EMPEZAR;

CUÁL ES NUESTRO OBJETIVO?

PROMOVER LA PRÁCTICA DE 60
MINUTOS DIARIOS DE AF EN
LOS CENTROS EDUCATIVOS.

POR QUÉ?

1996



2016



Uno de cada tres alumnos gallegos de Primaria sufre sobrepeso u obesidad

La Xunta aprobará mañana un plan para prevenir la obesidad infantil y juvenil - Feijóo insta a médicos y educadores a buscar una estrategia para acabar con ese "grave problema"

Redacción | Santiago | 12.03.2014 | 01:02

El presidente de la Xunta, Alberto Núñez Feijóo, apeló ayer a médicos, personal sanitario y educadores para buscar "juntos" una "estrategia" y una "solución" al "grave problema de salud pública" que supone el sobrepeso y la obesidad entre la población infantil y juvenil. Asimismo avanzó que el Consello de la Xunta aprobará mañana un plan para prevenir la obesidad infantil y juvenil, que trabajará en cinco áreas diferenciadas, y que incluirá la creación de un observatorio de nutrición.



FdV

Feijóo recordó que el 26 por ciento de los niños gallegos de entre 6 y 12 años tiene problemas de sobrepeso y un 9% presenta obesidad, lo que supone que el 35% de los escolares de Educación Primaria tienen problemas de sobrepeso u obesidad. Además, añadió que el 6% de los jóvenes de 12 a 16 años presenta alguna enfermedad provocada por la obesidad, considerada una de las epidemias del siglo XXI, y el 23% tiene "sobrepeso excesivo y puede desarrollar la enfermedad en los próximos años".

SANTIAGO

Publicidad

“C”

compostelacapitalcultural.org



Imagen: XOÁN A. SOLER

Alertan en Santiago de que el sobrepeso y la obesidad superan a la desnutrición en el mundo

Una reunión de más de 300 especialistas aconseja que padres e hijos compartan dieta saludable y actividad física



0

SANTIAGO 02/11/2016 13:29

Más de 300 especialistas que se reúnen entre [mañana y el sábado](#) en la Facultad de Medicina de Santiago alertan de una reciente publicación científica, que constata que por primera vez en la historia de la humanidad, el sobrepeso y la obesidad superan a la desnutrición. El encuentro se celebra bajo el lema **Impacto en salud de los estilos de vida.**

Abordaje integral del niño al anciano, y aún la 17 reunión de la Sociedad Española de Nutrición y el 22 congreso de la Sociedad de Nutrición y Dietética de Galicia.

En esta reunión se insistirá en la necesidad de seguir hábitos saludables, como que padres e hijos compartan una dieta tradicional como son la atlántica o la mediterránea, y también la actividad física, enfatizó Rosaura Leis. **Combatir el sedentarismo asociado al uso de pantallas** es otro objetivo complementario, agregó.

Obesidad: los niños no vivirán tanto como padres o abuelos

Rosaura Leis afirma que la pandemia pone en riesgo el estado de bienestar // Un congreso aborda desde la 'pérdida de peso' de las dietas tradicionales al ocio pasivo



Luis Verde, izq., Rosaura Leis y José Castillo presentaron ayer el congreso de nutrición

Comentar (0) Imprimir Enviar por correo



MAR MERA SANTIAGO



Uno de cada tres niños tiene actualmente problemas de obesidad o sobrepeso. De hecho, la prevalencia de la obesidad infantil se ha multiplicado por tres en los últimos treinta años. Ante estos datos, la doctora Rosaura Leis advirtió ayer de que “de seguir así, nuestros niños vivirán menos de lo que viven sus padres o vivieron sus abuelos”.

Baja 3,2 puntos el exceso de peso en niños de 6 a 9 años

La ministra de Sanidad ve “esperanzadora” pero “insuficiente” la reducción, e insta a trabajar juntos para mantener esta tendencia



Aladino, que muestran que el exceso de peso en los niños españoles de 6 a 9 años ha bajado en 3,2 puntos entre 2011 y 2015, del 44,5 al 41,3%, según informa Europa Press.

LAS CAUSAS???????



- CAMBIO SOCIAL Y CONDUCTUAL (COLECTIVO E INDIVIDUAL).
 - CAMBIO RÁPIDO / EN POCAS GENERACIONES
- TIEMPO DE ACTIVIDAD FISICA PROGRAMADO.
- TIEMPO DE OCIO / ACTIVIDAD FISICA CON COSTE \$
- OCIO SEDENTARIO (ASOCIADO A PANTALLAS Y CONSOLAS).
- PERCEPCIÓN DE LOS PADRES SOBRE LOS CONSUMOS DE ACTIVIDAD FISICA DE LOS NIÑOS.
- EVOLUCION DEL ENTORNO (CIUDADES POCO AMIGABLES (COCHES, INSEGURIDAD, MIEDO...)
- HABITOS DE ALIMENTACION NO SALUDABLES.
- INFLUENCIA DE LA CRISIS EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS.
- PRESIÓN DE LA INDUSTRIA ALIMENTARIA.
- CAMBIO EN LA CONDUCTA SOCIAL / INDIVIDUAL.
- PROBLEMA DE DÉCADAS.



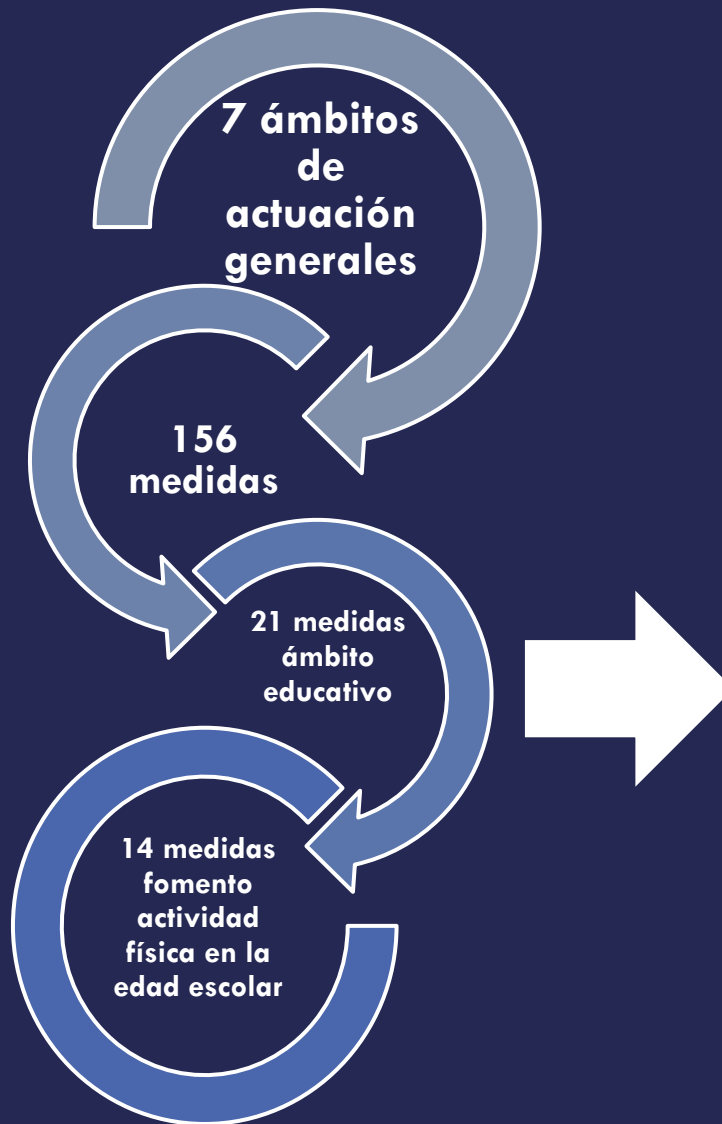
eSports La FEVeS quiere unir todos los eSports

Se crea la Federación Española de Videojuegos



ANTECEDENTES

PLAN DE FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FISICA GALICIA SAUDABLE 2011-2015, Alianza Estratégica Horizonte 2020



- Incremento efectivo de la carga de actividad física dentro y fuera del horario lectivo escolar
- Trabajos por proyectos de innovación educativa (beneficios para el profesorado).
- Valoración de la condición física para la salud del alumnado (DAFIS).

Recomendaciones de la OMS para niños y niñas (5-17 anos).

- Acumular un **mínimo de 60 minutos diarios** de actividad física moderada o dinámica, aún que reconozca que la actividad física durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud.
- **Deseable:** actividad física durante más de 60 minutos.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica.
- Conviene incorporar actividades enérgicas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana.



Móvete pola túa saúde,

actividade física todos os días



Adultos
de 18 a 64 anos



Móvete pola túa saúde,

actividade física todos os días



Maiores
Maiores de 64 anos





?Qué es?

Iniciativa de la Consellería de CEOU, en colaboración con diferentes organismos, dirigida a fomentar la innovación educativa en los centros a través de programas educativos que desenvuelvan as competencias clave como ejes del currículo y los elementos transversales, entre los cuales se incluye la educación en valores.

Plan Proxecta: Beneficios para el profesorado / premios anuales

PDC (proxecto deportivo de centro)

Centros activos e saudables



Objetivo general

Actuar (el centro escolar) como **dinamizador y promotor de hábitos de vida activa y saludable**, rentabilizando los recursos existentes en su ámbito de influencia (públicos y privados).

Buscamos que el **100% de los alumnos y alumnas** reciban información y asesoramiento de cómo incorporar en su día a día, tanto en el horario lectivo como en el en no lectivo, **actividad física, ejercicio físico o deporte como hábito de vida saludable**, así como incrementar, en su estadía en el centro, la práctica de actividad física de calidad.

El **objetivo final** será entonces luchar contra el sedentarismo, creando hábitos que perduren fuera del centro escolar y a lo largo de toda la vida, desde la infancia hasta la vejez.

PDC



DAFIS

Valoración de la condición física para la salud en las clases de E.F.

MMAF

Trabajo compartido entre las materias de Ciencias Sociales y/o Ciencias Naturales con E.F. para impartir contenidos a través de la actividad física

XOGADE

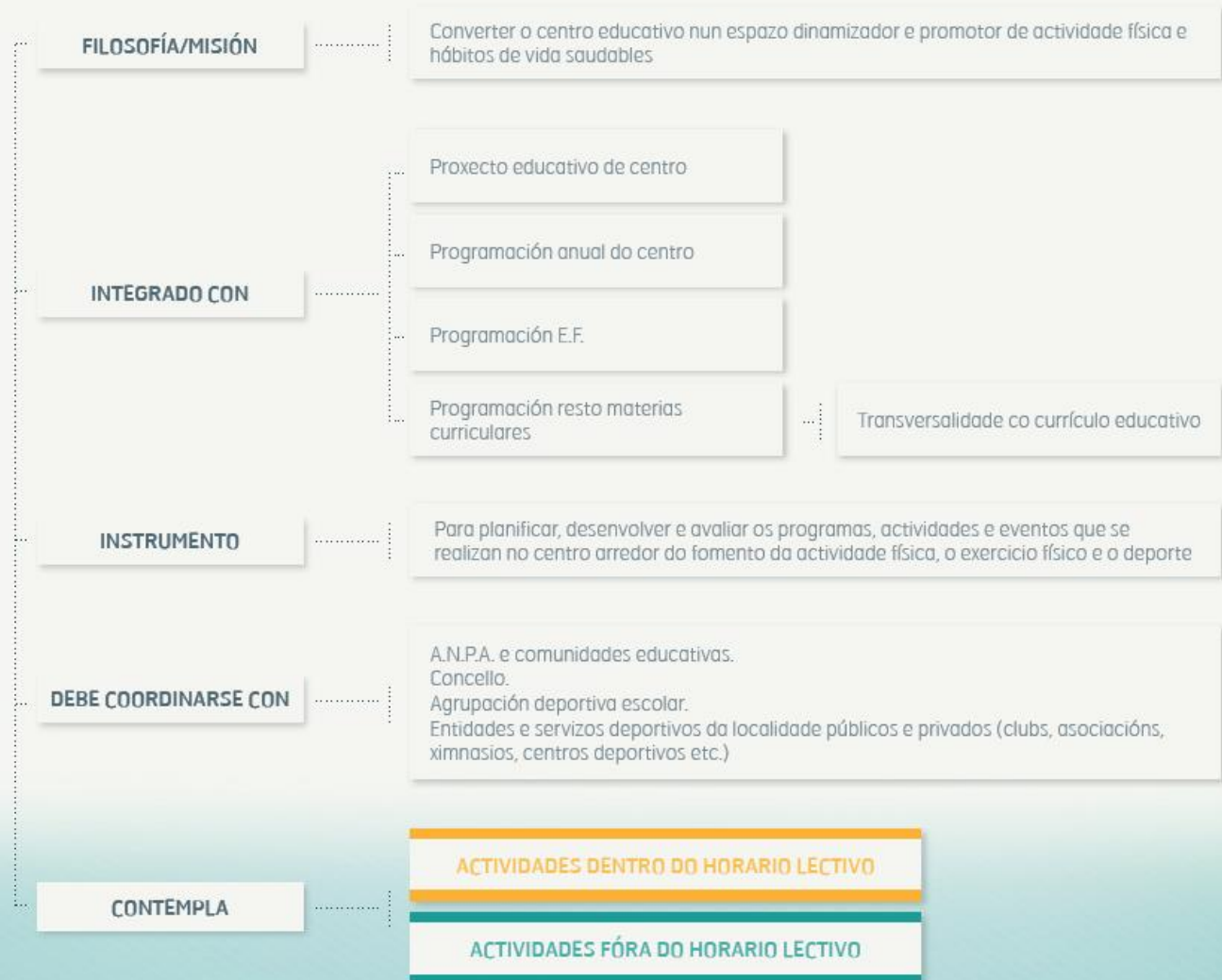
Juegos Deportivos Gallegos en edad escolar

MOVETE+

Promoción de la actividad física y vida saludable a través de actividades con música

**CAMIÑA/EN BICI
A ESCOLA**

Promoción de los caminos escolares seguros como medio de incremento de la AF diaria



PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADE FÍSICA EN HORARIO LECTIVO

ORGANIZACIÓN DE

RECREOS ACTIVOS

Cesión de material

Ligas internas

> Organización de espazos activos
> Reservas espazos preferencia feminina

> Baile
> Xogos populares
> Xogos deportivos
> Zona deportes

SERVIZO MADRUGADORES

Inclusión de actividades de estiradas, activación muscular etc.

GARDAS ACTIVAS

Aproveitamento das gardas ou titorías para facer actividade física

CONFERENCIAS - CHARLAS

Sobre actividade física, deporte e saúde

CONCURSOS - PREMIOS

> Concursos mascota e imaxe do PDC
> Premios estudo e deporte
> Recoñecementos aos éxitos sociais e deportivos
> Decálogos Colexios Activos

PARTICIPACIÓN EN

+ XOGADE

MÁIS E MELLOR ACTIVIDADE FÍSICA

D.A.F.I.S.

> Valoración da C.F. saudable
> Proxecto de Innovación Educativa

MÓVETE +

> Coreografía para unha vida activa
> Proxecto de Innovación Educativa

UTILIZACIÓN DE FERRAMENTAS

**PROGRAMACIÓNS DE
ACTIVIDADE FÍSICA EN
HORARIO NON LECTIVO**

**DENTRO DO CENTRO EDUCATIVO
OU NO SEU CONTORNO**

**PROGRAMAS DE PROMOCIÓN
DE VIDA ACTIVA**

Camión/en bici á escola

**PROGRAMAS DE ACTIVIDADES
FÍSICO-DEPORTIVAS**

Anpas
Concellos
Clubs/asociacións
Federacións
Empresas

**PROGRAMAS DE ACTIVIDADES DE
SENSIBILIZACIÓN DAS FAMILIAS**

Conferencias/charlas sobre AF e saúde
Semana da Saúde e da Actividade Física
Enquisas de hábitos de AF para familias

PARTICIPACIÓN EN

+XOGADE

FÓRA DO CENTRO EDUCATIVO

REALIZACIÓN DE

Semanas brancas/azuis/verdes

MARCO NORMATIVO ACTUAL

- I. Dentro del ámbito estatal y autonómico:
- Disposición Adicional Cuarta de la LOMCE.
 - Currículum Galicia.
 - Sello de calidad Vida Saludable (Ministerio de Educación).

MARCO NORMATIVO

I. LOMCE: Disposición adicional cuarta. Promoción de la actividad física y dieta equilibrada.

- Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil.
- A estos efectos, dichas Administraciones **promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar**, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma.
- El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, **serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos.**

II. Consellería de Cultura, Educación y Ordenación Universitaria.

- ORDEN de 15 de julio de 2015 por la que se establece la relación de materias de libre configuración autonómica de elección para los centros docentes en las etapas de educación secundaria obligatoria y bachillerato, y se regula su currículo y su oferta.
- Promoción de Estilos de Vida Saludables
- El currículo de **Promoción de Estilos de Vida Saludables tiene como finalidad abordar la prevención de los efectos negativos de la inactividad física** y de la dieta desequilibrada, tratando de proporcionar al alumnado una serie de competencias que le permitan, desde la práctica, adquirir e instaurar un estilo de vida saludable y que éste se mantenga en el tiempo.

DECRETO 86/2015, de 25 de junio, por lo que se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia.

Artículo 40. Promoción de estilos de vida saludable

1. La Consellería con competencias en materia de educación promoverá medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil.
2. Los centros docentes desarrollarán medidas específicas dentro de su proyecto educativo, de manera que se promueva la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y de las alumnas durante la jornada escolar, en relación con la promoción de una vida activa, saludable y autónoma.
3. El diseño, la coordinación y la supervisión de las medidas que se adopten serán asumidos por el profesorado con la calificación o la especialización adecuada, y de acuerdo con los recursos disponibles

III. Orden ECD/2475/2015, de 19 de noviembre, por la que se crea el distintivo de calidad de centros docentes Sello Vida Saludable.

Resolución de 23 de diciembre de 2015, de la Secretaría de Estado de Educación, Formación Profesional y Universidades, por la que se establece el procedimiento para la concesión del distintivo de calidad Sello Vida Saludable.



1 hora diaria
dentro del horario
lectivo.



Sedentarismo
Sobrepeso
Incremento ECNT
Recomendaciones OMS
Actuación normativa



Involucramos a
los centros
y a los
profesores???



**Centros
activos
y saludables**

ESTRATEGIAS Y RECURSOS



**+ Horas materia E.F.
+ Materias libre
configuración promoción A.F.**

**Plan Proxecta
(Innovación Educativa)**

Horas de libre configuración en primaria y secundaria.

PRIMARIA:

- 4º Primaria: 1 hora/semana
- 6º Primaria: 1 hora/semana

SECUNDARIA

- 1º e 2º ESO: 1 hora/semana
- 1º e 2º BAC: 2 horas/semana

Horas de libre configuración

- **Primaria (4º e 6º):**
 - Libre config. AUTONÓMICA: LGL
 - Libre config. CENTRO:
 - ✓ Profundizar o refuerzo de alguna área: **p.e. Educación Física**
 - ✓ Establecer una o más áreas segundo el Proyecto Educativo.
- **4º Primaria:** (ejemplos curso 2015-2016)
 - Estilos de vida saludables
 - Juegos y danzas populares y tradicionales en Galicia
- **6º Primaria:**
 - Educación Física
 - Orientación deportiva y salud
 - Juegos Cooperativos
 - Potenciación Habilidades Básicas



Horas de libre configuración

• ESO (1º e 2º):

- Libre config. AUTONÓMICA: LGL, Promoción estilos de vida saludables, Ajedrez ...
- Libre config. CENTRO:
 - ✓ Profundizar o refuerzo de alguna área: **p.e. Educación Física**
 - ✓ Establecer una o más áreas segundo el Proyecto Educativo(1º ESO):
(ejemplos curso 2015-2016)
 - ☐ Ampliación de EF.
 - ☐ EF de libre configuración.
 - ☐ Promoción de estilos de vida saludables.
 - ☐ Refuerzo de EF.



Horas de libre configuración

• BACHILLERATO (1º e 2º):

- Libre config. AUTONÓMICA: LGL, Antropología ...
- Libre config. CENTRO:
 - ✓ Profundizar o refuerzo de alguna área: **p.e. Educación Física**
 - ✓ Establecer una o más áreas segundo el Proyecto Educativo (1º Bac):

(ejemplos curso 2015-2016)

- ☐ AF, nutrición y salud.
- ☐ Actividades deportivas y prácticas saludables.
- ☐ Introducción de ciencias del deporte e EF.
- ☐ Preparación pruebas físicas reguladas.
- ☐ Refuerzo en EF.



Diferencia entre Refuerzo/Profundización y Libre configuración del centro

- **Refuerzo / profundización sobre área o materia del currículum:**
 - No tiene currículum
 - Evaluación integrada en el área/materia objeto del refuerzo
- **Libre configuración del centro:**
 - Hay que elaborar currículum (solo si no se opta por una de Libre configuración autonómica)
 - Evaluación propia y diferenciada





Comisión
Europea

Eurydice

La Educación Física y el Deporte en la escuela en Europa

Educación Física que se integra en la rutina escolar para una “JORNADA ESCOLAR ACTIVA”

Actividades, si bien en sentido estricto no forman parte del currículo, se consideran parte integral de la jornada escolar y pueden organizarse en diferentes momentos dentro del horario, como, por ejemplo, en los recreos o incluso de camino a la escuela. En muchos centros de **Dinamarca se practican “carreras matutinas” antes del comienzo de las clases.**

Un concepto denominado “corre y lee”. Los profesores corren con los alumnos durante aproximadamente 20 minutos y después se sientan y leen durante aproximadamente el mismo tiempo. La finalidad de dicho ejercicio es reforzar la concentración de los alumnos.

En Chipre, el programa piloto “Recreos Escolares Activos” anima a los alumnos a participar en actividades físicas –especialmente de carácter no competitivo– durante los recreos. Su principal objetivo es reducir la violencia y el acoso escolar.

En Austria, el programa “Die 4 besten 5”, *promociona cinco ejercicios semanales durante cuatro semanas. Dichos ejercicios pueden realizarse antes, durante o después de las clases y su objetivo es incrementar la concentración de los alumnos.*

31

Comisión Europea/EACEA/Eurydice, 2013. *La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa. Informe de Eurydice.* Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.

Rafael Martín Acero 21 05 2016



Imagen: SANTI

El CEIP de Celanova incluye 15 minutos de ejercicio diario en su horario

La iniciativa tiene el objetivo de prevenir el sedentarismo y mejorar la concentración



RELACIONADOS



Colegio Curros Enríquez Celanova: "Móvete 15", proyecto pionero en España en el que todo el colegio sale quince minutos al patio a hacer ejercicio, para prevenir sobrepeso y mejorar atención/concentración.

TENEMOS



✓ **Más horas de actividad física en el centro.**

✓ **Proyectos para llegar al alumnado de un modo innovador y transversal.**

**+ Horas materia E.F.
+ Materias libre
configuración promoción A.F.**

**Plan Proxecta
(Innovación Educativa)**



¿Cómo podemos evaluar todas las acciones que estamos implantando en el centro educativo?

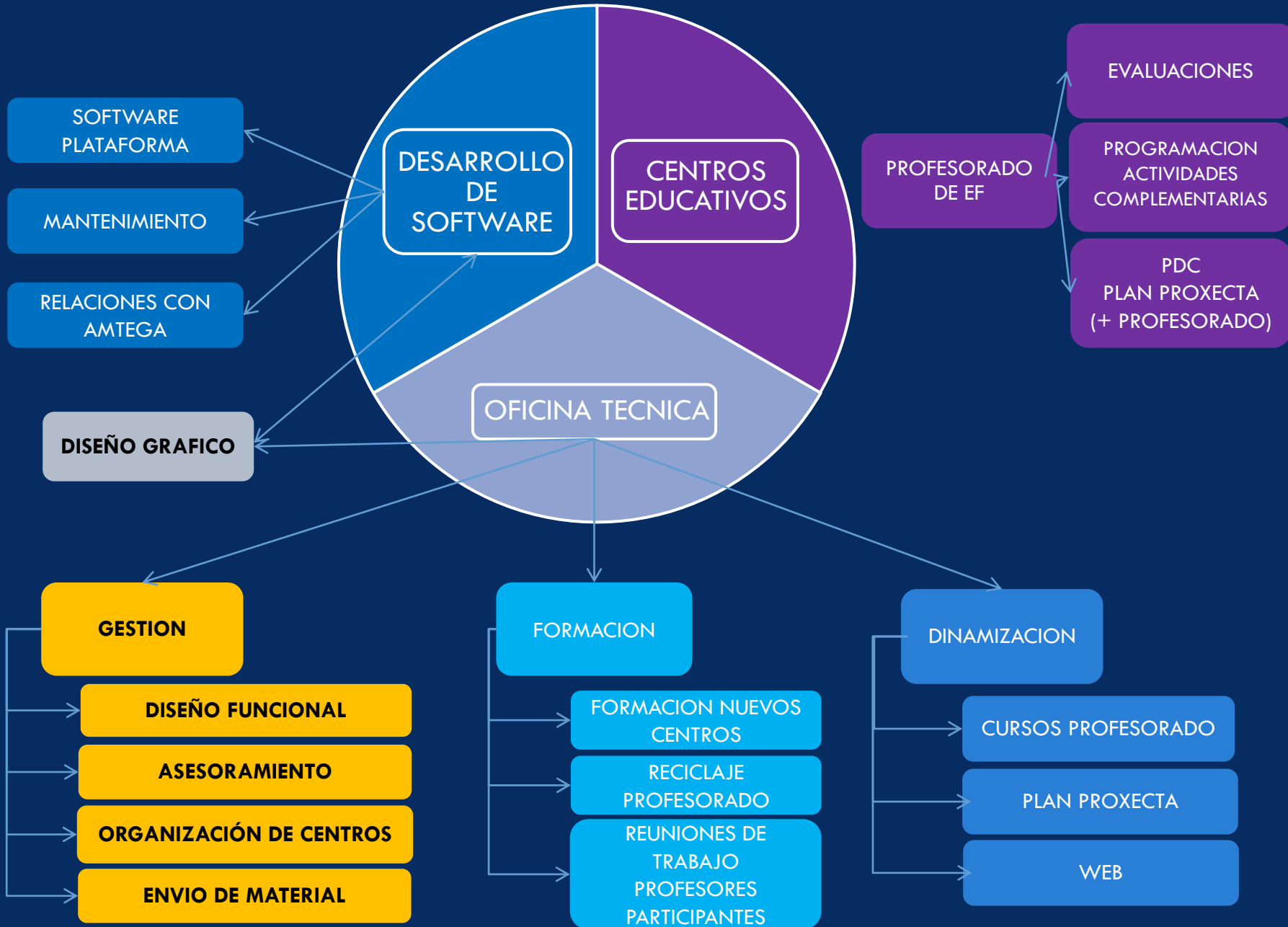
PLATAFORMA DE VALORACION DE LA CONDICION FISICA PARA LA SALUD

D.A.F.I.S.

(DATOS DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE)

INICIATIVA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO ESCOLAR

D.A.F.I.S.



01 que és ?

1 > 


Establece una metodología común de implantación de los protocolos de valoración de la condición física para la salud en los centros educativos y su relación con el Proyecto Deportivo de Centro.

2 > 

Facilita la adquisición de las competencias y los conocimientos relacionados con la Educación para la Salud, de un modo más innovador y dinámico.

3 > 

Sirve para valorar la condición física para la salud del alumnado, analizando y compartiendo los datos resultantes de los mismos.

4 > 

Diseñado en línea con otras iniciativas / proyectos europeos (comparación de resultados).

DAFIS

↓
DATOS
DE LA
ACTIVIDAD
FÍSICA
PARA LA
SALUD
↓

VALORACIÓN DE
LA CONDICIÓN
FÍSICA
SALUDABLE
↓

7 PRUEBAS

- ⊕ CORRELACIONADAS CON PARÁMETROS DE SALUD
- ✓ VALIDADAS CIENTÍFICAMENTE
- ⊙ MATERIALES ASEQUIBLES
- ⌚ RÁPIDAS DE PASAR



GALICIA
SAUDABLE



DEPORTE
GALEGO

XUNTA
DE GALICIA

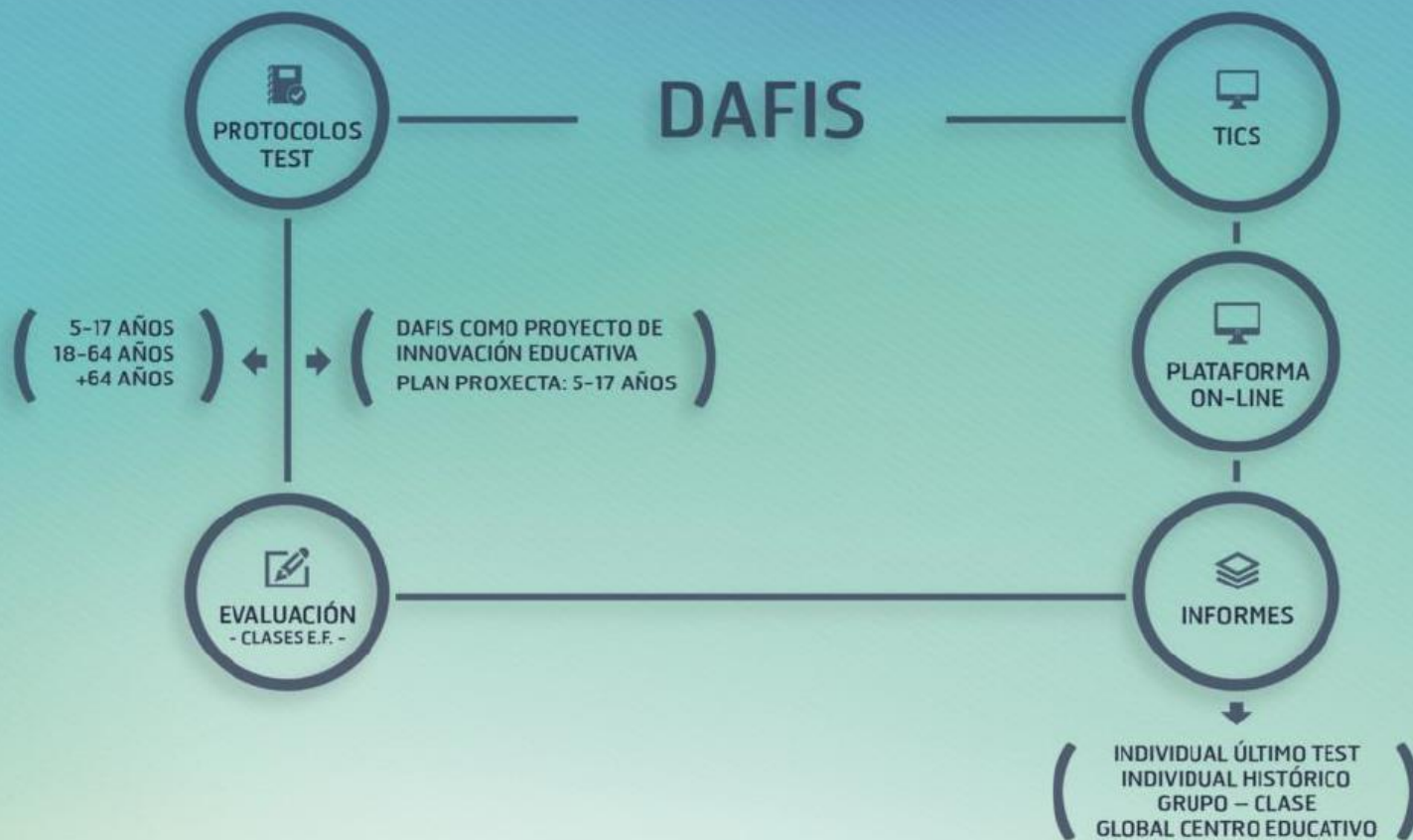
GALICIA
SAUDABLE



DEPORTE
GALEGO

XUNTA
DE GALICIA

02 estructura



GALICIA
SAUDABLE

DEPORTE
GALEGO

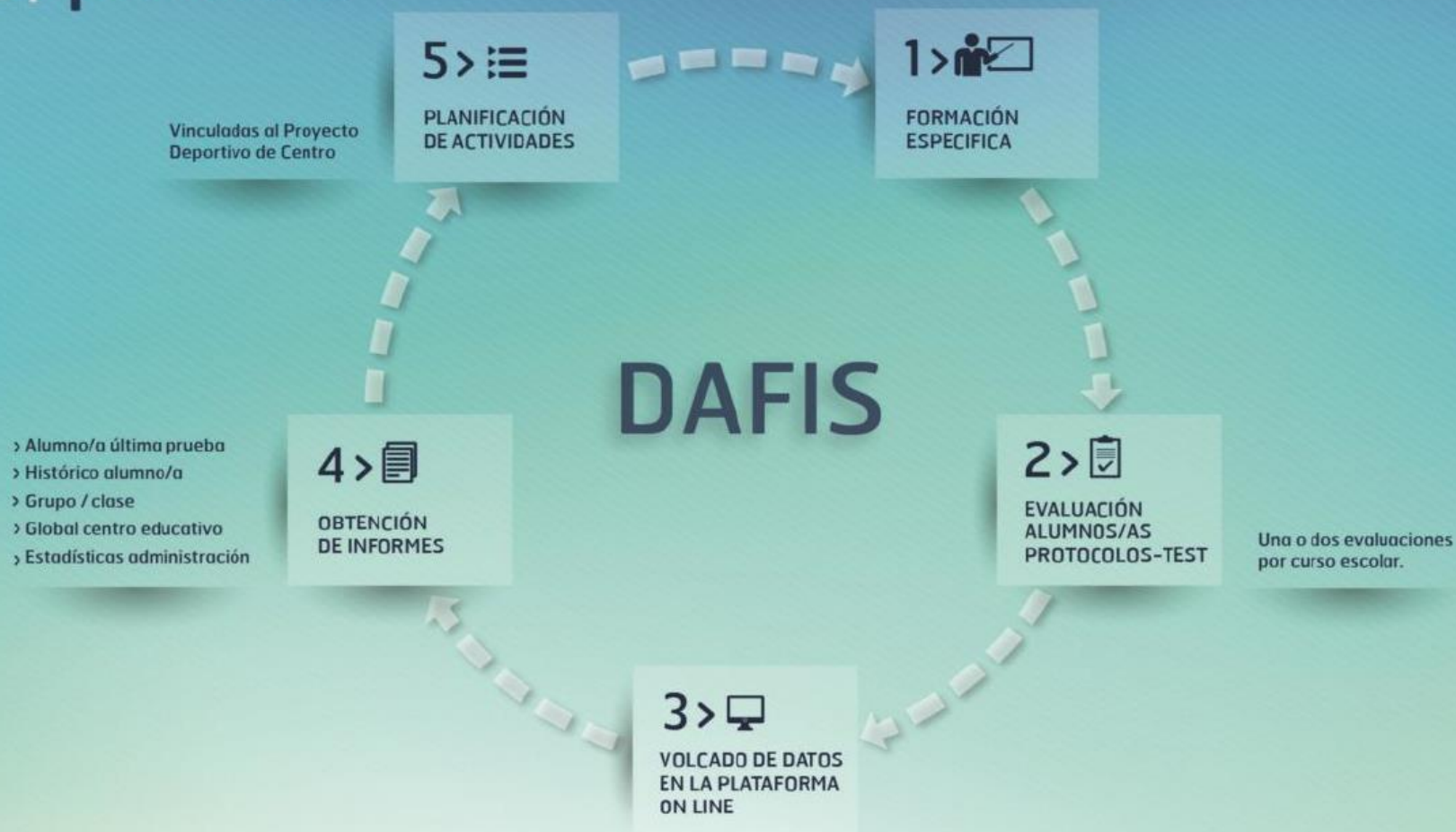
XUNTA
DE GALICIA

GALICIA
SAUDABLE

DEPORTE
GALEGO

XUNTA
DE GALICIA

03 proceso



04 evaluación

DONDE >

En horario lectivo

CUANDO >

Temporalización de las evaluaciones:
dos al año, en el 1º trimestre y en
el 3º trimestre

COMO >

Con materiales específicos

Dinamómetro digital Báscula / impedancia
Tallímetro - Cajón de flexibilidad - Odómetro - Pulsómetro - Cronómetro - CD
Course Navette - Esponjas anatómicas -
Barra horizontal extensible - Cajón - Con-
tenedor - Instrucciones de guardado /
hojas de incidencias/copia de protocolos.

PROTOCOLO TEST >

1. COMPOSICIÓN CORPORAL



2. PRESIÓN MANUAL



3. BACK-SAVER SIT AND REACH



4. SALTO DE LONGITUD PIES JUNTOS



5. SUSPENSIÓN CODOS FLEXIONADOS



6. RESISTENCIA CARDIOVASCULAR (COURSE NAVETTE)



7. 4 X 10 METROS



GALICIA
SAUDABLE

DEPORTE
GALEGO

XUNTA
DE GALICIA

GALICIA
SAUDABLE

DEPORTE
GALEGO

XUNTA
DE GALICIA


05 resultados

INFORMES >



La plataforma on-line facilita de forma automática, una vez volcados los datos resultantes de las evaluaciones, la obtención de informes en formato PDF para que, de forma rápida y visual, el profesor/a conozca el estado en cada una de las capacidades medidas de su alumnado, de modo individual, por clase y por centro educativo, tanto por curso escolar como por el histórico total de las evaluaciones realizadas.



1 > 

INDIVIDUAL ÚLTIMO TEST
INDIVIDUAL HISTÓRICO

2 > 

GRUPO – CLASE

3 > 

GLOBAL CENTRO EDUCATIVO



 GALICIA
SAUDABLE

 DEPORTE
GALEGO

 XUNTA
DE GALICIA

 GALICIA
SAUDABLE

 DEPORTE
GALEGO

 XUNTA
DE GALICIA



En cada caixaón.

- Dinamómetro digital.
- Báscula / impedancia.
- Tallímetro.
- Cajón de flexibilidad.
- Odómetro.
- Pulsómetros.
- Cronómetro.
- CD Course Navette.
- Esponjas anatómicas.
- Barra horizontal extensible.
- Cajón – Contenedor.





GL ES

INICIO
PORTADA

IDENTIFICARSE
USUARIOS

DOCUMENTACIÓN
DESCARGAS

ACTUALIDAD
NOTICIAS

¿NECESITA AYUDA?
SOPORTE TÉCNICO

Plan gallego para el fomento de la actividad física





- Bienvenido a DAFIS (Datos sobre la Valoración de la Condición Física Saludable), una herramienta elaborada al amparo del PLAN GALICIA SAUDABLE promovido por la Xunta de Galicia y coordinado por la Secretaría Xeral para o Deporte, para facilitarle a los profesionales del ámbito de la actividad física y del deporte la valoración de la condición física de sus alumnos/as, deportistas y de la ciudadanía en general que participa en iniciativas vinculadas a la práctica de actividad física y deporte.
- Galicia Saudable, en el marco del "Plan Proxecta" de la Consellería de Cultura, Educación y Ordenación Universitaria, está implementando tres programas educativos (Xogade, Más y Mejor Actividad Física y Proyecto Deportivo de Centro) entre el alumnado gallego con el objetivo de que adquieran y consoliden una vida activa y saludable. Una de las actuaciones contempladas en estos programas educativos es la valoración de la condición física saludable del alumnado.
- Los protocolos de valoración de la condición física saludable contemplados en DAFIS pretenden medir aquellas cualidades físicas y psicomotoras que está demostrado científicamente que guardan relación con la salud y permite conocer en qué estado físico se encuentra la persona para decidir cuáles son los aspectos que necesitan mejoras y cuáles no. Esta valoración es fundamental para conocer y hacer un seguimiento de sus valores de condición física, a partir de los cuales poder diseñar actuaciones adaptadas a sus necesidades.





Copyright © 2016. Galicia Saudable.

[Administrador web](#) [Nota legal](#)



**GALICIA SAUDABLE**

**XUNTA DE GALICIA**



INICIO
PORTADA

IDENTIFICARSE
USUARIOS

NOVAS
GABINETE DE PRENSA

NECESITA AXUDA?
SOPORTE TÉCNICO

DAFIS

Curso Actual2012/2013
Curso de Traballo2012/2013

DESCONECTAR

**Controis Biomédicos**

**Avaliacións de Alumnos**

**Curso de Traballo**

**Xestión datos de alumnos**

**Importación datos de alumnos**

**Informes**

▼ Valoración Físico-Condiciónal

Alumno	Expediente	Data Val.
▶ Cuestionario Internacional de Actividade Física		



Panel



Alumnos



Controis



Autorizar todos

Control

Ref.

29/10/2014 proba inicial 2014

Avaliación alumnos de 8 a 18 anos



Editar



Grabar



Cancelar

Medicións

Conclusións

Observacións

☒ Autoriza cesión datos físicos

1- Medidas antropométricas

Altura(cm) [?]

164

Peso(Kg) [?]

60.60

Perímetro cintura [?]

72.00

Perímetro cadeira [?]

93.00

Realizada [?]

Realizada

Realizada

Lesionado/a

Exento/a

Adaptación curricular

Enfermo/a

2- Forza presión manual

Intento 1 [?]

22.20

Man dereita

Intento 2 [?]

22.70

Man dereita

Intento 1 [?]

21.60

Man esquerda

Intento 2 [?]

19.50

Man esquerda

3- Salto horizontal a pés xuntos

Intento 1 [?]

125

Intento 2 [?]

135

Realizada [?]

Realizada

4- Proba de flexibilidade

Perna D. [?]

29.50

Perna E. [?]

32.00

Realizada [?]

Realizada

5- Carreira de ida e volta

Tempo [?]

Realizada [?]

Realizada

Resultados

Parametro	Valor
Presión man dereita	22.70
Presión man esquerda	21.60
Salto hor.pés xuntos	135
Media flexibilidade	30.75
IMC	22.53
ICC	-21.00

INICIO
PORTADA

IDENTIFICARSE
USUARIOS

DOCUMENTACIÓN
DESCARGAS

ACTUALIDAD
NOTICIAS

¿NECESITA AYUDA?
SOPORTE TÉCNICO



Panel



Alumnos



Controis

	Informes
EX01	Exportar
AL02	Informe grupo
AL03	Informe global alumno
AL04	Informe historico alumno
CE01	Informe global centro

Informes

Exportar datos

EXPORTAR

Cambio de Curso de Trabajo

Curso Actual 2015/2016
Curso de Trabajo 2015/2016



Panel



Alumnos



Controis

Información sobre o curso de traballo:

1. Con este formulario pode seleccionar o curso de traballo.
2. Todos os datos de alumnos, controis, ... refírense ao curso de traballo.
3. Pode cambiar cando queira o curso de traballo voltando a éste formulario.

Tempada de traballo actual: 2015/2016

Seleccione o curso de traballo:

2015/2016 ▼
2010/2011
2011/2012
2012/2013
2013/2014
2014/2015
2015/2016
2016/2017

SELECCIONAR

A) INFORME GRUPO CLASE 1º ESO



D.A.F.I.S.- INFORME DA CLASE (VALORACIÓN DA CONDICIÓN FÍSICA SAUDABLE)

Centro CPI Dr. López Suárez

Profesor/a felipebarata

Localidade Friol

Provincia Lugo

Curso 1º Ensinanza secundaria obrigatoria

Data de realización das probas 28/09/2015

Grupo ●

ALUMNOS/AS			COMPOSICIÓN CORPORAL				FORZA MÁX. ISOMÉTRICA	FORZA EXPLOSIVA TREN INFERIOR	FLEXIBILIDADE	VELOCIDADE, AXILIDADE, COORDINACIÓN	RESISTENCIA Á FORZA TREN SUPERIOR	RESISTENCIA CARDIORESPIRATORIA
NOME/APELIDOS	SEXO	IDADE	PESO	TALLA	PERÍMETRO CINTURA	IMC	PRESIÓN MANUAL	SALTO HORIZONTAL PÉS XUNTOS	BACK-SAYER SIT AND REACH	CARREIRA IDA-VOLTA 4X10 METROS	SUSPENSIÓN CON FLEXIÓN CÓBADOS	COURSE NAVETTE
██████████	M	12	42	154	65.00	18	32.7	136	13.5	13.40	5.00	4
██████████	V	11	83	168	0.00	29	54.8	109	0	13.76	1.00	2
██████████	V	13	37	147	67.00	17	0	163	0	11.91	7.00	8
██████████	V	12	0	100	0.00	0	0	212	0	13.10	0.00	1
██████████	V	12	77	164	100.00	29	56.7	139	15	13.40	1.00	2
██████████	M	12	32	147	54.00	15	34.5	161	37.5	12.40	34.00	7
██████████	M	12	0	100	0.00	0	0	157	0	12.40	0.00	1
██████████	V	12	48	156	72.00	20	50	183	19	12.28	15.00	5
██████████	V	12	32	142	62.00	16	29.7	121	15.2	13.98	9.00	4
██████████	M	12	49	154	66.00	21	57.1	152	36	12.28	6.00	8
██████████	V	14	52	164	74.00	19	55.8	176	9	11.44	25.00	10
██████████	V	11	30	139	61.00	16	29.1	163	17.5	11.25	15.00	5
██████████	M	12	50	164	65.00	19	53.1	188	31.5	11.59	13.00	9
██████████	V	12	53	159	80.00	21	48.7	161	19	11.09	7.00	5
██████████	M	12	46	148	62.00	21	48.4	144	0	12.19	15.00	6
██████████	V	12	32	146	62.00	15	38.6	173	25.5	10.39	48.00	10
██████████	V	12	41	147	63.00	19	32.7	163	19.5	11.58	24.00	5



GALICIA SAUDABLE

XUNTA DE GALICIA

INFORME GLOBAL DO ALUMNO _ÚLTIMA PROBA – PLATAFORMA DAFIS.

DATOS XERAIS CENTRO EDUCATIVO

CENTRO		CÓDIGO DO CENTRO	
CONCELLO		CP	
Nome alumno		PROVINCIA	
Curso		Data nacemento	
		Idade	
		Datos profesor	

DATOS XERAIS DOS INFORMES

CURSO ESCOLAR	2014-2015	DATA AVALIACIÓN	1ª AVALIACIÓN	IDADE AO REALIZAR AS PROBAS	10 ANOS
---------------	-----------	-----------------	---------------	-----------------------------	---------

RESULTADOS DAS PROBAS DE VALORACIÓN DA CONDICIÓN FÍSICA SAUDABLE

NOME E APELIDOS	SEXO	IDADE	COMPOSICIÓN CORPORAL		PES	TALLA	PERÍMETRO CINTURA	IMC	PRESIÓN MANIAL	SALTO HORIZONTAL PES XUNTOS	FLEXIBILIDADE	VELOCIDADE ANILLOS COORDINACIÓN	RESISTENCIA A FORZA TIEN SUPERIOR	RESISTENCIA CARDIORESPIRATORIA
			FORZA MÁX. ISOMÉTRICA	FORZA EXPLOSIVA TIEN INFERIOR										
Marco Rodríguez Pérez	V	12	51.50	157	73.50	12.28	45.40	12.28	12.28	12.28	12.28	12.28	12.28	12.28

INFORMACIÓN XERAL:

- Gráfica esquerda: comparativa gráfica dos resultados dos/as alumnos/as tomando como referencia a Mediana dos resultados existentes (valores de referencia) dentro da plataforma DAFIS no mesmo sexo e na mesma idade no momento no que o/a alumno/a realizou as probas.
A Mediana é o valor que dividiría por debaixo a metade das observacións e por enriba a outra metade. Por exemplo se temos 5 valores que ordenados son: 37, 38, 40, 43, 45; a mediana é 40 porque deixa 2 observacións (suavets) por enriba e outros 2 por debaixo.

- Gráfica dereita: representa a distribución da mostra en cada grupo de poboación nas diferentes categorías establecidas para cada proba, situando ao alumno/a no grupo correspondente en función dos seus resultados.

(n)= mostra total existente na plataforma coa mesma idade e sexo que o/a alumno/a no momento de realizar as probas de valoración.

Lendas:

IMC: OBESIDADE SOBREPESO NORMAL BAIXO PESO

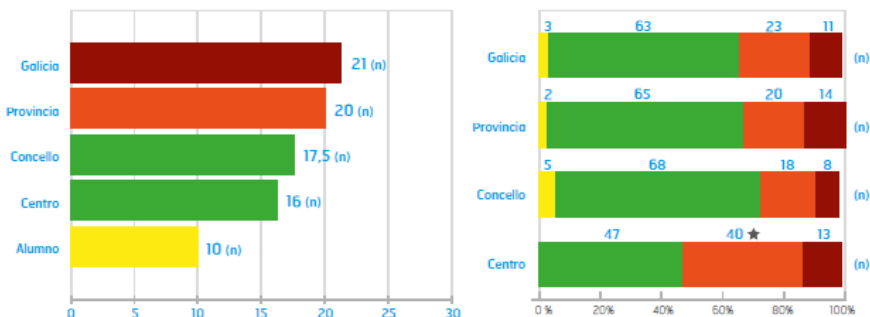
Resto de probas: MOI BAIXO BAIXO MEDIO ALTO MOI ALTO



GALICIA SAUDABLE

XUNTA DE GALICIA

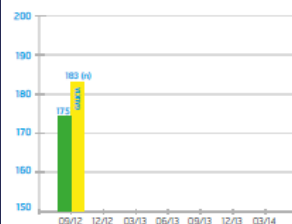
GRÁFICAS DE RESULTADOS DAS PROBAS E COMPARATIVAS

IMC (kg/m²)

★ GRUPO ONDE SE SITUÁ O/A ALUMNO/A

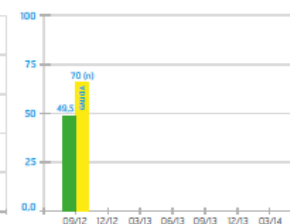
OBESIDADE SOBREPESO NORMAL BAIXO PESO

TALLA (cm)



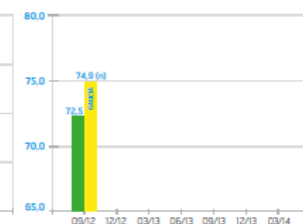
ALUMNO MEDIANA GALICIA

PESO (kg)



ALUMNO MEDIANA GALICIA

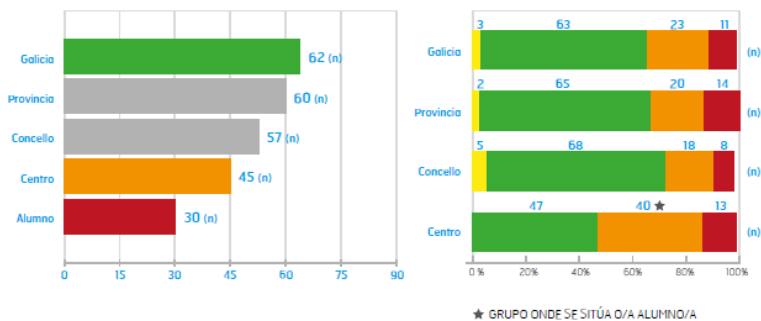
PERÍMETRO CINTURA (cm)



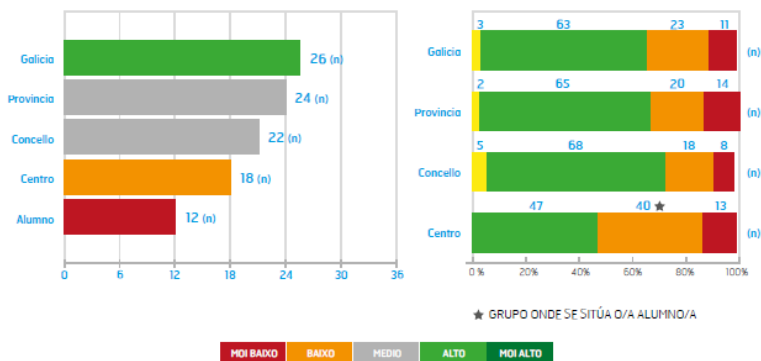
ALUMNO MEDIANA GALICIA

GRÁFICAS DE RESULTADOS DAS PROBAS E COMPARATIVAS

PRESION MANUAL (kg)

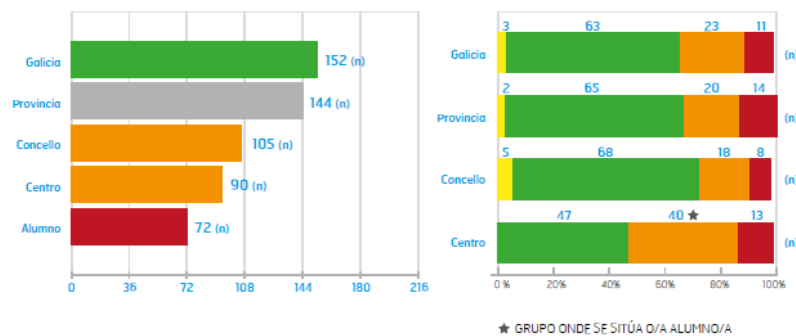


FLEXIBILIDADE (cm)

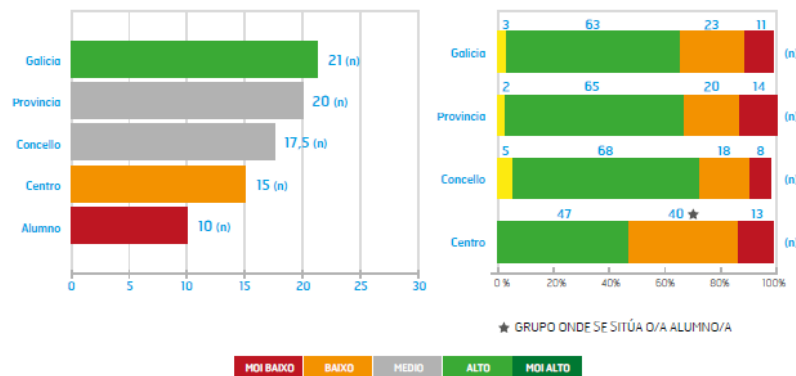


GRÁFICAS DE RESULTADOS DAS PROBAS E COMPARATIVAS

SALTO HORIZONTAL (cm)



SUSPENSION DE BRAZOS (minutos)





GALICIA SAUDABLE

XUNTA DE GALICIA

INFORME GLOBAL DO ALUMNO _HISTÓRICO DE PROBAS – PLATAFORMA DAFIS

DATOS XERAIS CENTRO EDUCATIVO

CENTRO		CODIGO DO CENTRO	
CONCELLO		CP	
Nome alumno		PROVINCIA	
Curso		Data nacemento	
		Idade	
		Datos profesor	

DATOS XERAIS DOS INFORMES

CURSO ESCOLAR	2014-2015	DATA AVALIACIÓN	1ª AVALIACIÓN	IDADE AO REALIZAR AS PROBAS	10 ANOS
CURSO ESCOLAR	2013-2014	DATA AVALIACIÓN	2ª AVALIACIÓN	IDADE AO REALIZAR AS PROBAS	9 ANOS
CURSO ESCOLAR	2012-2013	DATA AVALIACIÓN	3ª AVALIACIÓN	IDADE AO REALIZAR AS PROBAS	8 ANOS

RESULTADOS DAS PROBAS DE VALORACIÓN DA CONDICIÓN FÍSICA SAUDABLE

Marco Rodríguez Pérez		COMPOSICIÓN CORPORAL					FORZA MÁX. ISOMÉTRICA	FORZA EXPLOSIVA TREN INFERIOR	FLEXIBILIDADE	VELOCIDADE, AXILIDADE, COORDINACIÓN	RESISTENCIA A FORZA TREN SUPERIOR	RESISTENCIA CARDIORESPIRATORIA
DATAS DE REALIZACIÓN	SEXO	IDADE	PESO	TALLA	PERÍMETRO CINTURA	%MC	PRESIÓN MANUAL	SALTO HORIZONTAL P.S. JUNTOS	BACK-SAVER SIT AND REACH	CARRERA 100M VOLTA ASSIMÉTRICA	SUSPENSIÓN CON FLEXIÓN COMBINA	COURSE NAVETTE
2013-2014 / 2ª AVALIACIÓN	V	12	51,50	157	77,50	20,89	45,40	122	21	13,97	2,80	6
2012-2013 / 1ª AVALIACIÓN	V	12	51,50	157	77,50	20,89	45,40	122	21	13,97	2,80	6
2012-2013 / 1ª AVALIACIÓN	V	11	51,50	157	77,50	20,89	45,40	122	21	13,97	2,80	6

INFORMACIÓN XERAL:

- **Gráfica esquerda:** comparativa gráfica do histórico de resultados dos/as alumnos/as, en cada unha das probas.
 - **Gráfica dereita:** representa a evolución lineal dos resultados comparado coa evolución da Mediana en Galicia (resultados existentes -valores de referencia, dentro da plataforma DAFIS no mesmo sexo e na mesma idade no momento no que o/a alumno/a realizou as probas. A **Mediana** é o valor que deixaría por debaixo a metade das observacións e por enriba a outra metade. Por exemplo se temos 5 valores que ordenados son: 37, 38, 40, 43, 45; a mediana é 40 porque deixa 2 observacións (suavitos) por enriba e outros 2 por debaixo.

(n)= mostra total existente na plataforma coa mesma idade e sexo que o/a alumno/a no momento de realizar as probas de valoración.

Lendas:

IMC: **OBEESIDADE** **SOBREPESO** **NORMAL** **BAIXO PESO**

Resto de probas: **MOI BAIXO** **BAIXO** **MEDIO** **ALTO** **MOI ALTO**

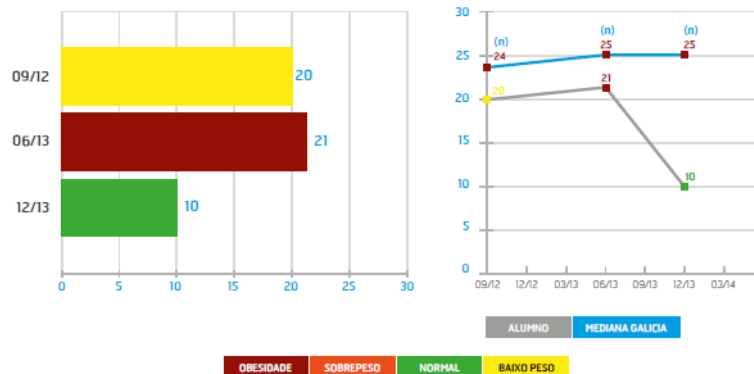


GALICIA SAUDABLE

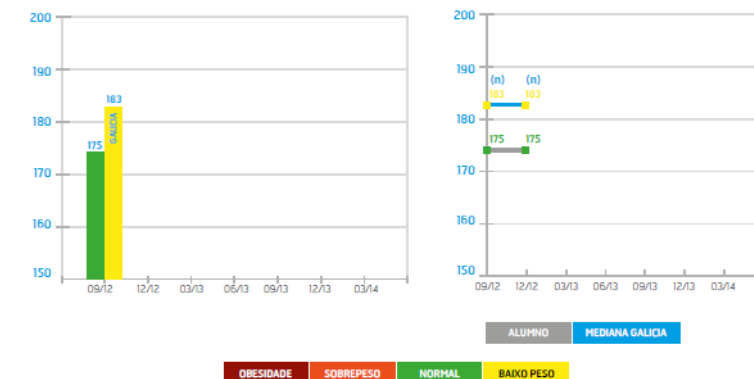
XUNTA DE GALICIA

GRÁFICAS DE RESULTADOS DAS PROBAS E COMPARATIVAS

IMC (kg*m2)



TALLA (cm)



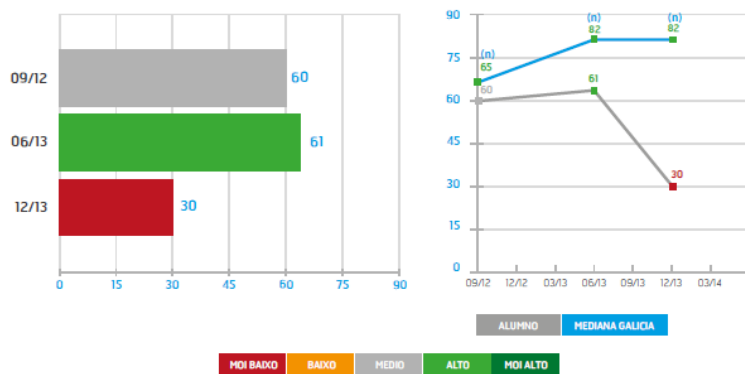


GALICIA
SAUDABLE

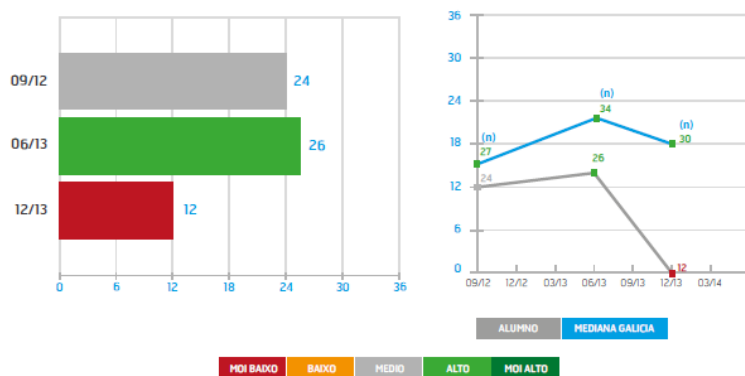
XUNTA
DE GALICIA

GRAFICAS DE RESULTADOS DAS PROBAS E COMPARATIVAS

PRENSION MANUAL (kg)



FLEXIBILIDADE (cm)

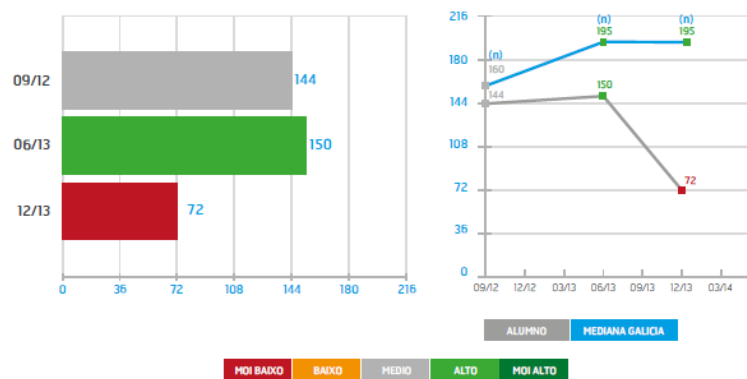


GALICIA
SAUDABLE

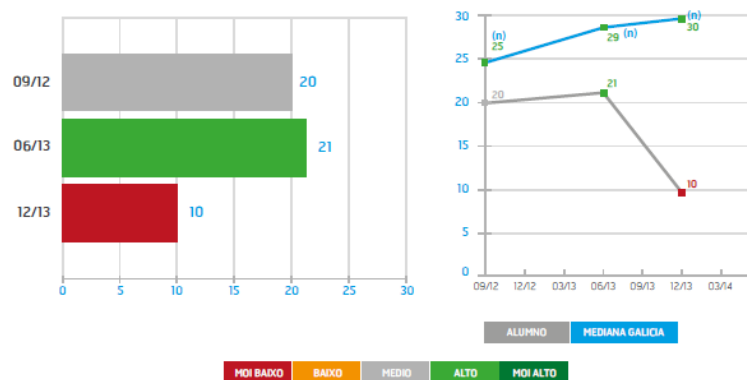
XUNTA
DE GALICIA

GRAFICAS DE RESULTADOS DAS PROBAS E COMPARATIVAS

SALTO HORIZONTAL (kg)



SUSPENSIÓN DE BRAZOS (minutos)



Que nos ha dado nuestro trabajo en estos 4 años:

A día de hoy, nos permite establecer modelos de intervención comunitaria en la promoción de hábitos saludables desde el centro educativo, involucrando a su entorno más proximo (tejido asociativo, empresas, centros de salud, etc....).

Comparativa resultados DAFIS versus Plan Xermola (Sanidad)

- Muestra DAFIS: +/- 1.200 niños/as
- Muestra Xermola (encuesta obesidad infantil 2013): 7.000 niños/as

DAFIS

DATOS DAFIS	Rapaces			Rapazas			Todos		
	%	IC95%		%	IC95%		%	IC95%	
Global (6-15 anos)									
Baixo peso	3,5	2,0	5,6	4,4	2,6	6,9	3,9	2,7	5,5
Peso normal	62,3	57,7	66,8	55,0	50,1	59,9	58,9	55,5	62,2
Sobrepeso	22,6	18,8	26,7	29,5	25,1	34,2	25,8	23,0	28,9
Obesidade	11,6	8,8	14,9	11,1	8,2	14,5	11,4	9,3	13,7
Obesidad central (1)	31,2	26,9	35,9	25,5	21,2	30,2	28,5	25,4	31,8
Obesidad central (2)	26,1	22,0	30,5	22,3	18,2	26,8	24,3	21,4	27,4
Educación Primaria (6-11 anos)									
Baixo peso	3,6	1,5	7,2	4,1	1,7	8,2	3,8	2,1	6,3
Peso normal	59,2	52,0	66,1	54,1	46,3	61,7	56,8	51,6	61,9
Sobrepeso	21,9	16,4	28,4	30,8	24,0	38,3	26,1	21,7	30,9
Obesidade	15,3	10,6	21,1	11,1	6,8	16,7	13,3	10,0	17,2
Obesidad central (1)	31,6	24,7	39,1	28,5	21,3	36,6	30,2	25,1	35,6
Obesidad central (2)	31,6	24,7	39,1	27,8	20,6	35,9	29,8	24,8	35,2
ESO (12-15 anos)									
Baixo peso	3,5	1,6	6,5	4,7	2,4	8,2	4,0	2,5	6,2
Peso normal	64,6	58,5	70,4	55,7	49,1	62,2	60,4	55,9	64,7
Sobrepeso	23,1	18,1	28,7	28,5	22,8	34,7	25,7	21,9	29,7
Obesidade	8,9	5,7	13,0	11,1	7,4	15,8	9,9	7,4	12,9
Obesidad central (1)	31,0	25,4	37,0	23,6	18,4	29,6	27,5	23,6	31,6
Obesidad central (2)	22,5	17,5	28,1	19,0	14,2	24,6	20,8	17,3	24,7

Enquisa obesidade infantil 2013

	Rapaces			Rapazas			Todos		
	%	IC95%		%	IC95%		%	IC95%	
Global (6-15 anos)									
Baixo peso	3,3	2,6	4,0	3,7	3,0	4,3	3,5	3,0	4,0
Peso normal	63,6	61,9	65,2	63,3	61,3	65,2	63,4	62,1	64,8
Sobrepeso	24,0	22,5	25,5	25,8	24,2	27,5	24,9	23,7	26,1
Obesidade	9,2	8,2	10,2	7,3	6,1	8,4	8,2	7,5	9,0
Obesidad central (1)	26,4	24,6	28,2	25,3	23,3	27,2	25,8	24,4	27,3
Obesidad central (2)	22,0	20,3	23,6	19,5	17,5	21,5	20,8	19,3	22,2
Educación Primaria (6-11 anos)									
Baixo peso	3,5	2,6	4,4	3,1	2,4	3,9	3,3	2,7	3,9
Peso normal	61,9	59,9	63,9	61,5	59,2	63,9	61,7	60,0	63,4
Sobrepeso	24,6	22,7	26,4	26,6	24,4	28,9	25,6	24,0	27,1
Obesidade	10,1	8,8	11,4	8,7	7,1	10,3	9,4	8,4	10,5
Obesidad central (1)	25,6	23,3	28,0	26,3	23,8	28,7	25,9	24,0	27,8
Obesidad central (2)	22,8	20,6	25,1	21,2	18,5	23,9	22,0	20,0	24,0
ESO (12-15 anos)									
Baixo peso	3,0	2,0	4,1	4,6	3,3	5,8	3,8	2,9	4,6
Peso normal	66,3	63,5	69,1	66,0	62,7	69,3	66,2	64,0	68,3
Sobrepeso	23,1	20,5	25,6	24,6	22,0	27,1	23,8	22,0	25,6
Obesidade	7,6	6,2	9,1	4,9	3,5	6,2	6,3	5,3	7,3
Obesidad central (1)	27,6	25,0	30,3	23,7	20,4	26,9	25,7	23,6	27,8
Obesidad central (2)	20,5	18,1	23,0	16,9	14,1	19,7	18,8	16,8	20,7



D) INFORME INDIVIDUAL ALUMNO (HISTORICO).



GALICIA
SAUDABLE

XUNTA
DE GALICIA

INFORME GLOBAL HISTÓRICO DO ALUMNO PLATAFORMA D.A.F.I.S

DATOS XERAIS CENTRO EDUCATIVO

CENTRO	CPI Dr. López Suárez	CÓDIGO DO CENTRO	27004635
CONCELLO	Friol	CP	27220
Nome alumno	[REDACTED]	PROVINCIA	Lugo
Curso	1º Ensinanza secundaria o, A	Data nacemento	[REDACTED]
		Idade	12
	Datos profesor		felipebarata

DATOS XERAIS DOS INFORMES

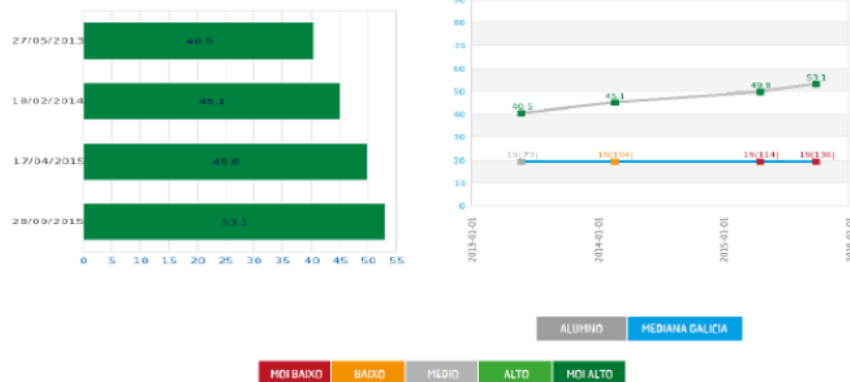
CURSO ESCOLAR	2012/2013	DATA AVALIACIÓN	27/05/2013	IDADE AO REALIZAR AS PROBAS	9
CURSO ESCOLAR	2013/2014	DATA AVALIACIÓN	18/02/2014	IDADE AO REALIZAR AS PROBAS	10
CURSO ESCOLAR	2014/2015	DATA AVALIACIÓN	17/04/2015	IDADE AO REALIZAR AS PROBAS	11
CURSO ESCOLAR	2015/2016	DATA AVALIACIÓN	28/09/2015	IDADE AO REALIZAR AS PROBAS	12

RESULTADOS DAS PROBAS DE VALORACIÓN DA CONDICIÓ FÍSICA SAUDABLE

DATAS DE REALIZACIÓN	SEXO	IDADE	COMPOSICIÓ CORPORAL				FORZA MÁX ISOMÉTRICA	FORZA EXPLOSIVA	FLEXIBILIDADE	VELOCIDADE	RESISTENCIA	RESISTENCIA
			PESO	TALLA	PERÍMETRO CINTURA	%IC	PRESIÓN MANTEL	SALTO HORIZONTAL PÉS XUNTOS	BACK-SAYER SE AND REACH	COORDINACIÓ	A FORZA TREN SUPERIOR	CARDIORESPIRACIÓ
27/05/2013	M	9	44	148	64	20	40.5	105	25	12.05	4.00	7
18/02/2014	M	10	48	154	65	20	45.1	101	26.95	13.73	6.00	5
17/04/2015	M	11	44	156	63	18	49.9	170	27.25	11.94	10.00	8
28/09/2015	M	12	50	164	65	19	53.1	188	31.5	11.50	10.00	9

GRÁFICAS DE RESULTADOS DAS PROBAS E COMPARATIVAS

PRESION MANUAL (kg)



FLEXIBILIDADE (cm)



MODELO/ESQUEMA DE INTERVENCIÓN NO AMBITO EDUCATIVO DE LOITA CONTRA O SEDENTARISMO,
O SOBREPESO E A OBESIDADE CO TRABALLO CONXUNTO DO CENTRO EDUCATIVO E O CENTRO DE SAÚDE DE REFERENCIA

CREACIÓN DO EQUIPO
DE TRABALLO

- Profesor/Seminario EF.
- Orientador pedagógico.
- Pediatra / persoal enfermería.
- Dirección Centro Educativo.
- Claustro de profesores.
- ANPA / familias.
- Concello/tecido deportivo.

- Estudio do censo de poboación do centro.
- Detección de problemas: sobrepeso / obesidade; sedentarismo, condutas no saudables.
- Posta en común de actuacións: catálogo de servizos que oferta cada parte.
- Traballo transversal de hábitos de vida activa e saudable no centro.

INTERVENCIÓN

- Profesor/Seminario EF.

- Valoración DAFIS.
- Programación actividades de promoción A. Física: P.D.C.
- Programación actividades promoción vida Saudable.

- Dirección Centro /claudio.

- Reforzo a nivel directivo das actuacións do centro.
- Consenso a nivel de claustro: transversalidad. SOMOS UN COLE SAUDABLE.
- Solicitud de autorización as familias para traspaso de datos ao equipo do centro de saúde.
- Integración no plan educativo. Traballo transversal e intedepartamental.

- Orientador/a pedagógico/a.

- Intervención individualizada coas familias.

- ANPA / Comunidade educativa.

- Programación actividades, colaboración, traballo coas familias.

- Concello / Tecido Deportivo.

- Programación actividades, colaboración.

- Pediatra/médico de familia.

- Labor coas familias de reforzo das actividades do centro educativo.
- Utilización dos datos de DAFIS nas consultas pediátricas, tanto para reforzar de forma positiva como para incidir en problemas detectados.

AVALIACIÓN

- Centro educativo/ANPA.
- Centro de saúde.
- Concello.
- Tecido deportivo.

- Valoración dos resultados globais.
- Valoración específica de cada alumno valorado.
- Realización de informe / memoria.
- Propostas de mellora/ novas liñas de traballo.

Proxecto Deportivo de centro (PDC)

Proxecto deportivo de centro



Plan Proxecta

Proxecto Deportivo de centro (PDC)

Máis e Mellor Actividade Física (MMAF)

Xogade

Móvete +

DAFIS

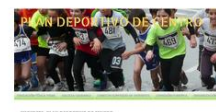
Outros

[Máis info \[+\]](#)

Plan Proxecta

- Proxecto Deportivo de centro (PDC)
- Máis e Mellor Actividade Física (MMAF)
- Xogade
- Móvete +
- DAFIS
- Outros

- [Recursos para centros](#)
- [Experiencias](#)
- [Outros documentos](#)



PDC do CEIP Doctor López Suárez de Friol (Lugo)

[Máis info \[+\]](#)



PDC do C.P.I. de Progreso de Catoira (Pontevedra)

[Máis info \[+\]](#)



PDC do CPI de Pontecesures (Pontevedra)

[Máis info \[+\]](#)



XUNTA
DE GALICIA



MUCHAS GRACIAS!
NOS VEMOS EN LOS COLES

MÓVETE POLA TÚA SAÚDE, GOZA DA VIDA, SE ACTIVO, MOVETE+, COMBATE O SEDENTARISMO, CORRER E ANDAR TODO É EMPEZAR; MÓVETE POLA TÚA SAÚDE, **GOZA DA VIDA**, SE ACTIVO, MOVETE+, COMBATE O SEDENTARISMO, CORRER E ANDAR TODO É EMPEZAR; MÓVETE POLA TÚA SAÚDE, GOZA DA VIDA, **SE ACTIVO**, MOVETE+, COMBATE O SEDENTARISMO, CORRER E ANDAR TODO É EMPEZAR; MÓVETE POLA TÚA SAÚDE, GOZA DA VIDA, SE ACTIVO, **MOVETE+**, COMBATE O SEDENTARISMO, CORRER E ANDAR TODO É EMPEZAR; MÓVETE POLA TÚA SAÚDE, GOZA DA VIDA, SE ACTIVO, MOVETE+, **COMBATE O SEDENTARISMO**, CORRER E ANDAR TODO É EMPEZAR; MÓVETE POLA TÚA SAÚDE, GOZA DA VIDA, SE ACTIVO, MOVETE+, COMBATE O SEDENTARISMO, **CORRER E ANDAR TODO É EMPEZAR**; MÓVETE POLA TÚA SAÚDE, GOZA DA VIDA, SE ACTIVO, MOVETE+, COMBATE O SEDENTARISMO, CORRER E ANDAR TODO É EMPEZAR;

