



***Projecte Esportiu de Centre: Movem el món***  
***Manuel Sanchis Guarner***



Projecte Esportiu de Centre.....	1
1. Dades del Centre.....	3
2. Coordinació del PDC .....	3
3. Introducció.....	4
4. Senyes d'identitat i orientació a la pràctica esportiva .....	5
5. Alumnat .....	5
6. Contribució a les competències bàsiques .....	6
7. Objectius del PDC.....	7
8. Recursos humans:.....	7
9. Personal tècnic per a la consecució d'activitats extraescolars .....	9
10. Familiars col·laboradors.....	9
11. Oferta d'Activitats Físiques i Esportives .....	10
a. En horari escolar: .....	10
b. En horari extraescolar .....	10
12. Projectes per a l'adquisició d'hàbits saludables .....	10
13. Membres de l'equip de seguiment.....	11
14. Bibliografia .....	11
15. Annexos .....	12



## 1. Dades del Centre

<b>Nom del Centre:</b> CEIP Manuel Sanchis Guarner
<b>Entitat responsable:</b> Generalitat Valenciana
<b>Direcció completa:</b> Carrer San Felipe Nº1 Olleria (Valencia) CP 46850
<b>Contacte:</b> -Telefon: <a href="tel:962249750">962 24 97 50</a> -Correu: <a href="mailto:46017584@edu.gva.es">46017584@edu.gva.es</a>
<b>CENTRE D'EDUCACIÓ INFANTIL I PRIMÀRIA</b>

## 2. Coordinació del PDC

<b>Nom:</b> Vicente Vañó Vicent
<b>Carrec:</b> Director del Centre
<b>Direcció completa:</b> Carrer San Felipe Nº1 Olleria (Valencia) CP 46850
<b>Contacte:</b> -Correu: <a href="mailto:v.vanovicent@edu.gva.es">v.vanovicent@edu.gva.es</a>



### 3. Introducció

Aquest projecte naix de la necessitat de potenciar la pràctica esportiva a la nostra localitat, i més concretament al nostre àmbit d'actuació: el Col·legi Manuel Sanchis Guarner.

A nivell legislatiu, la llei 2/2011 de 22 de març, afirma al seu article 3, que cal desenvolupar programes esportius a l'edat escolar. En aquesta mateixa llei, a l'article 18 estableix que el personal docent de l'assignatura d'Educació Física (en endavant, EF) actuarà en funcions de coordinació, direcció i animació d'accions per a promoure l'activitat física fora de l'horari escolar.

Per altra banda, la Carta Europea de l'Esport identifica l'esport en edat escolar com un vehicle que ajuda a la seua educació integral, promou valors formatius i de millora de convivència mitjançant el joc net i el respecte.

L'Administració, mitjançant el Pla Integral per a l'Activitat Física, estableix entre els seus objectius general, incrementar la pràctica esportiva.

A nivell escolar, la justificació d'aquest projecte naix de l'interès de la nostra comunitat educativa per a fomentar l'esport. I és que a **nivell subjectiu observem cada vegada menys pràctica d'esport: alumnat que es desplaça amb patinet, venen amb cotxe en un poble on podem anar caminant als llocs, excés de temps visualitzant pantalles... i a nivell objectiu, són molts els estudis que mostren un augment de l'obesitat i sobrepès infantil, com poden ser: l'estudi Aladino 2019 que mostra que un 14% de les xiquetes tenen obesitat i un 39% sobrepès. Pel que respecta al sexe masculí, un 18% tenen obesitat i un 38% sobrepès.** Atenent a la nostra Comunitat, l'enquesta nacional de salut, la població entre 2 i 17 anys, presenta un percentatge del 16% de sobrepès, i 12% d'obesitat. Per tant, és la nostra tasca com a docents potenciar la salut a l'àmbit educatiu en la mesura del possible, i el PEAFS és un projecte que ens pot ajudar a millorar la pràctica esportiva de l'alumnat del nostre Centre.

D'altra banda, trobem un gran avantatge i fortalesa al nostre Centre: tenim el poliesportiu just al costat del Centre i es podria utilitzar per a les activitats proposades.

La línia metodològica d'aquest projecte és, facilitar l'accés a diversos esports i activitats físiques de tot l'alumnat del Centre, i fer de nexa d'unió amb entitats locals per a mostrar distintes opcions i un gran ventall de possibilitats esportives.

El nostre Projecte Educatiu de Centre que s'actualitzarà progressivament, busca fomentar la salut al nostre Centre a través d'una pràctica esportiva regular per tal de crear un hàbit, sense oblidar dos altres grans pilars que es fomenten: el descans i una alimentació saludable.

I és que en paraules del pediatra Gerardo Rodríguez, "Si pudiéramos poner en una píldora todos los beneficios del ejercicio físico, tendríamos un gran fármaco a nuestra disposición". Per això, és de vital importància poder aconseguir un hàbit esportiu al nostre Centre, i que ja estem fomentant, però el PEAFS seria una ajuda més per a aquesta empresa.

A nivell metodològic, les activitats seleccionades per a ofertar, busquen sempre metodologies actives amb validesa pedagògica.

Per a realitzar un seguiment i avaluació, a curt i mig termini utilitzarem una avaluació pre-post d'aquest programa a 6é, utilitzant l'Inventari d'Hàbits Saludables (en endavant, IHS), centrant-se en els tres pilars dels hàbits saludables esmentats anteriorment (descans, alimentació i activitat física). El IHS es realitzaria abans de començar les activitats, i després, i és que aquest realitza una valoració mitjançant un qüestionari molt fàcil de revisar i corregir, on podem traure conclusions de si estan millorant al nostre Centre. Tenim la sort de tindre al Centre gent formada en investigació educativa que ajudaria a realitzar aquesta avaluació del PEAFS i veure si objectivament ha millorat la pràctica



esportiva. Un altra variable que podem utilitzar ja a més llarg termini, és si l'augment de l'alumnat en les activitats ofertades es superior als cursos anteriors, en cas de realitzar aquestes activitats altres anys i de forma regular.

#### 4. Senyes d'identitat i orientació a la pràctica esportiva

El Col·legi Manuel Sanchis Guarner es distingeix per la seva dedicació a la diversitat cultural i a la creació d'un ambient inclusiu atenent a la normativa actual. Les seves senyes d'identitat es basen en la promoció de la multiculturalitat i la convivència harmoniosa entre alumnes de diferents procedències i cultures. Aquesta filosofia es reflecteix en la seva pràctica esportiva ja que utilitza l'esport com a eina integradora, fomentant el respecte, la tolerància i la cooperació entre els alumnes a través de l'activitat física i el joc en equip. Així, les activitats esportives es converteixen en espais d'intercanvi cultural i d'aprenentatge mutu, on es promouen valors de solidaritat, treball en equip i respecte a la diversitat. La pràctica esportiva al Col·legi Manuel Sanchis Guarner és més que una simple activitat física; és una oportunitat per enfortir els llaços entre els estudiants i potenciar una convivència enriquidora, que afavoreix la cohesió social i el desenvolupament personal de tota la comunitat educativa.

#### 5. Alumnat

Número de xiquets	114	Infantil Primaria	
Número de xiquetes	108	Infantil Primaria	
Alumnat ACNEAE	32		

##### **Hàbits esportius i perfil del nostre alumnat**

El perfil del nostre alumne reflecteix any a any, un menor interès en activitats esportives. Actualment dedica una quantitat baixa de temps a l'exercici físic estructurat, i a l'alumnat mostra una tendència a passar més temps amb les noves tecnologies i a utilitzar dispositius de pantalla com a part habitual de les seves rutines diàries.

Això suggereix un canvi de comportament en la població jove, amb un ús freqüent de dispositius electrònics i una preferència per modes de transport alternatius com el patinet en lloc de caminar o practicar esports tradicionals. Tot i això, malgrat aquesta tendència, el col·legi reconeix la importància de promoure hàbits saludables i fomentar la pràctica esportiva per millorar la salut i el benestar dels estudiants, i per això ha elaborat aquest Projecte Esportiu, per a poder fomentar la pràctica d'activitat física a la comunitat educativa.

En aquest context, es podrien explorar estratègies innovadores per integrar l'exercici físic dins de les activitats quotidianes dels estudiants, utilitzant les diferents associacions locals, expertes amb cada esport, per a poder fomentar l'esport. I és que el Centre té una gran fortalesa, la bona voluntat de l'Ajuntament en cedir les instal·lacions municipals del poliesportiu per a la pràctica de l'esport.

##### **Compromís de les famílies**

Les famílies del nostre Centre, especialment l'AMPA, han demostrat una extraordinària predisposició i compromís en el desenvolupament del projecte esportiu de l'escola. La seva col·laboració és essencial per enfortir i enriquir les activitats esportives extraescolars. El suport actiu i la participació de les famílies són fonamentals per a l'èxit del programa esportiu, ja que aporten una perspectiva valuosa i contribueixen amb idees innovadores.



Aquesta col·laboració es manifesta no només en l'elaboració dels plans i l'organització d'activitats, sinó també en el seguiment i control de les mateixes. Les famílies mostren una gran implicació en l'acompanyament dels estudiants en les seves pràctiques esportives i en el seguiment del seu progrés.

## 6. Contribució a les competències bàsiques

La LOMLOE estableix una sèrie de competències bàsiques que són fonamentals per al desenvolupament integral dels estudiants i que es poden treballar de manera efectiva a través de la pràctica esportiva. Aquestes competències són clau per a la seva formació i es poden integrar dins del projecte esportiu del Centre Manuel Sanchis Guarner al llarg dels quatre anys. Les treballarem de la següent manera (de les 8 que hi ha):

1. **Competència en comunicació lingüística:** En les activitats esportives es promou la comunicació verbal i no verbal, treballant la capacitat d'expressió i comprensió, ja sigui a través de l'ús de terminologia tècnica específica o la interacció amb els companys i els entrenadors.
2. **Competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia:** En el marc esportiu es poden treballar conceptes matemàtics com la geometria (en l'espai de joc), les estadístiques (anàlisi de resultats) i la física (moviment, força, etc.). A més, les noves tecnologies poden ser implementades per millorar l'entrenament, com l'ús de sensors o plataformes digitals per al seguiment de la progressió esportiva.
3. **Competència digital:** La integració de tecnologies en la pràctica esportiva permet als estudiants millorar les seves habilitats digitals, des de l'ús de dispositius per monitorar l'activitat física fins a l'ús de programes informàtics per a l'anàlisi de dades esportives.
4. **Competència ciutadana:** L'esport fomenta el treball en equip, la cooperació i el respecte mutu. Els estudiants aprenen valors com la solidaritat, el respecte i la tolerància a través de la interacció amb companys d'equips mixtos o multiculturals.
5. **Competència en consciència i expressió cultural:** Les activitats esportives poden incloure elements creatius i artístics, gràcies a activitats com el ioga, o la pilota valenciana que a nivell cultural al poble està recuperant el seu lloc (per exemple, s'ha inaugurat el rebotet en data de novembre: [link notícia](#))
6. **Competència personal, social i d'aprendre a aprendre:** Els estudiants, a través de la pràctica esportiva, desenvolupen la disciplina personal, l'autodeterminació i l'autoaprenentatge, prenent decisions i assumint responsabilitats dins de l'àmbit esportiu.

El projecte esportiu del nostre Centre té una oportunitat excepcional per integrar aquestes competències bàsiques de la LOMLOE, proporcionant als estudiants una formació completa que va més enllà de l'aspecte físic i esportiu, afavorint la seva formació integral i el desenvolupament de habilitats essencials per al seu futur, i creant un hàbit de pràctica esportiva en un món on observem cada vegada menys pràctica d'esport: alumnat que es desplaça amb patinet, venen amb cotxe en un poble on podem anar caminant als llocs, excés de temps visualitzant pantalles... i a nivell objectiu, són molts els estudis que mostren un augment de l'obesitat i sobrepès infantil, com poden ser: l'estudi Aladino 2019 que mostra que un 14% de les xiquetes tenen obesitat i un 39% sobrepès. Pel que respecta al sexe masculí, un 18% tenen obesitat i un 38% sobrepès. Atenent a la nostra Comunitat, l'enquesta nacional de salut, la població entre 2 i 17 anys, presenta un percentatge del 16% de sobrepès, i 12% d'obesitat. Per tant, és la nostra tasca com a docents potenciar la salut a l'àmbit educatiu en la mesura del possible.



## 7. Objectius del PDC

Aquest Projecte Esportiu de Centre te com a finalitat principal potenciar els 3 grans pilars de la vida saludable: alimentació, pràctica esportiva i descans. Per a poder mesurar aquests, cada 2 anys es realitzarà un qüestionari a una mostra de l'alumnat per tal d'observar si va augmentant, és manté o empitjora.

Objectiu	Quantificable	Fase d'execució
1-Potenciar la pràctica de l'activitat física a la Comunitat Educativa	Mitjançant el IHS (Nebot, 2015)	Gener 2024-2026-2028
2- Potenciar l'alimentació saludable a la Comunitat Educativa.	Mitjançant el IHS (Nebot, 2015)	Gener 2024-2026-2028
3- Potenciar els hàbits de descans entre el nostre alumnat	Mitjançant el IHS (Nebot, 2015)	Gener 2024-2026-2028
4- Que l'alumnat conega les recomanacions alimentaries de la OMS.	Mitjançant el IHS (Nebot, 2015)	Gener 2024-2026-2028

Any a any anirem ampliant els objectius paulatinament, però és millor anar afegint una vegada tenim uns objectius assimilats i ben avaluats.

## 8. Recursos humans:

Personal que participa per a poder realitzar el Projecte Esportiu de Centre

PERSONA/RELACIÓ AMB EL CENTRE	TITULACIÓ	ACTIVITATS/TASQUES
Vicente Director del Centre i Mestre EF	Magisteri EF, Llicenciatura CAFD, Màster Professorat, Màster Investigació, Doctor CAFD.	Elaboració i coordinació del projecte.
Maria M <sup>a</sup> José Rafael (Curs 23-24)	Magisteri d'anglès Magisteri d'anglès Magisteri d'anglès	Participació activa en el desenvolupament i realització de les activitats. Formen part de la comissió de control del Projecte Esportiu de Centre.
Jose	Magisteri Infantil i Primària	Supervisió de les activitats i seguiment.
Equip d'Inclusió	Magisteri i/o psicologia	Col.laboració amb el desenvolupament de les activitats amb els alumnes NEAE
Equip Docent	Magisteri	Participació i diverses tasques per a la consecució de les activitats
AMPA	Mares i pares d'alumnat del Centre	Participació i diverses tasques per a la

Projecte Esportiu del Manuel  
Sanchis Guarner



		consecució de les activitats
--	--	---------------------------------



### 9. Personal tècnic per a la consecució d'activitats extraescolars

Aquestes persones realitzen les activitats de les quals son especialistes i realitzen activitats extraescolars.

TITULACIÓ ESPECÍFICA	ACTIVITATS/TASQUES
Monitor Tennis Taula	Monitor Tennis Taula
Llicenciatura CAFD	Triatló
Monitor natació + socorrisme	Natació
Monitor futbol sala	Futbol Sala
Monitora Taekwondo	Iniciació Taekwondo
Monitor baloncesto	Iniciació basquet
Monitora Yoga	Iniciació Yoga

### 10. Familiars col·laboradors

Aquesta tasca es realitza amb ajuda de l'AMPA del Centre, i la resta de famílies col·laboradores.

Espais utilitzats per al Projecte Esportiu de Centre

ESPAI ESPORTIU	DESCRIPCIÓ
PISTA POLIESPORTIVA	Pista al centre que es pot jugar a diversos esports, i que disposa de dues porteries.
Pàrquing	Antic pàrquing del Centre. Ara és un espai de joc
Pati infantil	Pati amb diverses construccions i tobogans per a jugar infantil
Pati primària	Pati gran amb pista de cementeri, tipi, tobogans, zona de jocs i zona verda.
Piscina municipal	Piscina situada al costat del Centre, al poliesportiu de l'Ajuntament.
Pistes poliesportiu municipal	Pistes que cedeix l'Ajuntament per a la pràctica d'activitats



## 11. Oferta d'Activitats Físiques i Esportives

### a. En horari escolar:

<b>Modalitat esportiva/Activitat Física</b>	<b>Duració (anual, trimestral, mensual, puntual...) i dates</b>	<b>Dies i horaris</b>
Jornades esportives	Puntual	25,26 i 27 de març de 2024
Mas de Xeta	Puntual	22/03/24
Activitats esportives	Puntual	17/05/24
Laberint d'Anna	Puntual	04/06/24
Campionat de pilota	Trimestral	Segon trimestre a l'esbarjo
Formació vial	Puntual	Tercer trimestre 4 sessions

### b. En horari extraescolar

Actualment estem realitzant setmanalment diverses activitats amb col·laboració econòmica per part de l'Ajuntament. Però volem començar, si ens assignen el PEAFS a donar a conèixer les entitats locals, per a que el propi alumnat s'apunte progressivament a realitzar activitats que milloren també la seua salut.

Proposta si ens assignen el PEAFS per al tercer trimestre del 2023. Aquestes activitats es realitzaran en cas d'aplegar a un mínim d'alumnat que assegure la seua relativa viabilitat econòmica, i amb col·laboració de l'AMPA del Centre.

<b>Modalitat esportiva/Activitat Física</b>	<b>Duració (anual, trimestral, mensual, puntual...) i dates</b>	<b>Dies i horaris</b>
Tenis-taula	Trimestre	Dilluns i dimecres 15:30-17h
Triatló	Trimestre	Dilluns i dimecres 15:30-17h
Natació	Trimestre	Dilluns i dimecres 15:30-17h
Bàsquet	Trimestre	Dimarts i dijous 15:30-17h
Futbol Sala	Trimestre	Dilluns i dimecres 15:30-17h
Yoga	Trimestre	Setmanal 15:30-17h
Taekwondo	Trimestre	Dilluns i Dimecres 15:30-17h

## 12. Projectes per a l'adquisició d'hàbits saludables

Aquest curs 23-24 la implementació es aquesta, però gradualment, curs a curs, anirem ampliant amb nous projectes i activitats:

<b>Modalitat esportiva/Activitat Física</b>	<b>Duració (anual, trimestral, mensual, puntual...) i dates</b>	<b>Dies i horaris</b>
---	---	-----------------------



Alimentació saludable	Mensual	Novembre
Campionat d'esports	Anual	Curs escolar
Exposició alimentació saludable	Puntual	Febrer
Esmorzar saludable	Anual	Tots els dies
Revisió de la salut bucodental	Puntual	Segon trimestre
Tallers d'educació sexual	Puntual	Tercer Trimestre

### 13. Membres de l'equip de seguiment

El seguiment es realitza per una comissió anomenada "Erasmus+ i foment de l'activitat física". Aquesta comissió elabora una valoració de l'estat actual dels hàbits saludables mitjançant un qüestionari validat anomenat Inventari d'Hàbits Saludables (Nebot, 2015). El tenim al Centre i tenim autorització per a utilitzar-ho. No s'utilitza una valoració generalitzada a totes les aules, sinó solament als cursos superiors a l'inici de curs, i a final de curs per a comparar els resultats any a any.

Les persones que realitzen el seguiment son les següents:

Maria	Magisteri d'anglès.
M <sup>a</sup> Jesús	Magisteri d'anglès.
Carles	Magisteri d'anglès.

### 14. Bibliografia

-García-Solano, M., Gutiérrez-González, E., López-Sobaler, A. M., Ruiz-Álvarez, M., Bermejo López, L. M., Aparicio, A., ... & Dal Re Saavedra, M. Á. (2021). Situación ponderal de la población escolar de 6 a 9 años en España: resultados del estudio ALADINO 2019. *Nutrición Hospitalaria*, 38(5), 943-953.

-Nebot, V., Pablos, A., Elvira, L., Guzmán, J. F., Drehmer, E., & Pablos, C. (2015). Validación de la subescala de hábitos alimentarios en niños (SEHAN) de 10 a 12 años. *Nutrición Hospitalaria*, 31(4), 1533-1539.

15. Annexos

Annex I – Inventari d'hàbits saludables (Validat per experts)

# I.H.S.

## Inventario de Hábitos Saludables:

Hola! Te presento el Inventario de Hábitos de Actividad Física y Alimentación.

Es un cuestionario con dibujos y preguntas de comida y de práctica de actividad física,... que tienes que responder de la manera más sincera posible.

Aquí no hay preguntas buenas ni malas, simplemente tienes que responder poniendo un número o marcando con una "x", la casilla que más se parece a lo que haces en tu vida normal.

Ahora, empezamos poniendo el nombre y nuestros datos personales...

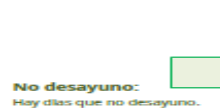
COLEGIO: _____	Curso: _____	Grupo: _____
Número de lista: _____	Fecha de Nacimiento: _____	Varón o Mujer: _____
NACIONALIDAD: _____	Pueblo donde vives: _____	
¿Te quedas a comer al comedor escolar?    Sí <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>		
Fecha de hoy: _____		

### Pensando en lo que comes cada día...

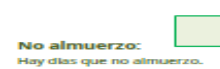
Lee las preguntas y escribe en cada casilla. ¿Cuántos días a la semana tomas una comida parecida a la del dibujo?

Ejemplo:

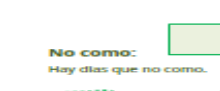
1 ¿Cuántos días a la semana tomas un DESAYUNO parecido al del dibujo?



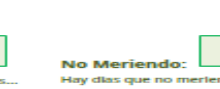
2 ¿Cuántos días a la semana tomas un ALMUERZO parecido al del dibujo?



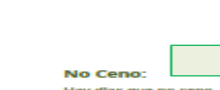
3 ¿Cuántos días a la semana tomas una COMIDA parecido a la del dibujo?



4 ¿Cuántos días a la semana tomas una MERIENDA parecido a la del dibujo?



5 ¿Cuántos días a la semana tomas una CENA parecido a la del dibujo?



6- ¿Realizas 5 comidas al día?

- Nunca o casi nunca
- 1-3 días por semana
- 4-6 días por semana
- Todos los días



**Ahora responde... ¿Cuántos días a la semana tomas alimentos parecidos a los del dibujo?**

- Señala con una "X" en las casillas en blanco...
- Y si hay alimentos que tomas todos los días, y varias veces al día, escribe el número de veces que lo tomas al día poniendo el número.

	Nunca o casi nunca	1-2 días por semana	3-4 días por semana	5-7 días por semana	Veces al día que tomo
<b>Dulces</b> 					
<b>Refrescos</b> 					
<b>Zumos envasados</b> <small>NO naturales.</small> 					

	Nunca o casi nunca	1-2 días por semana	3-4 días por semana	5-7 días por semana	Veces al día que tomo
<b>Lácteos</b> 					
<b>Carnes Rojas</b> Ej. Carne de cerdo o de ternera,... 					
<b>Aves y pescados</b> Ej. Pollo, pechuga, conejo, emperador, sardinas,... 					
<b>Legumbres</b> Ej. Judías, lentejas, habas, garbanzos, cacahuètes 					
<b>Huevos</b> 					
<b>Verduras y Hortalizas</b> Ej. Tomate, pimientos, col, pepino, lechuga, espinacas, calabacín, acelgas. 					
<b>Frutas y zumos naturales</b> 					
<b>Cereales y Tubérculos</b> Ej. Pan, Espaguetis, Arroz, Macarrones, Patata, Rábano, Zanahoria,... 					

• Finalmente lee las preguntas y marca tu respuesta con una

"X".

Ejemplo:

**Pensando en jugar y practicar deporte...**

18.- ¿Cuántos días practicas deporte, actividad física o juegos, fuera del horario escolar?

- Nunca o casi nunca
- 1-2 días por semana
- 4-5 días por semana
- 6-7 días por semana



19.- ¿Cuánto tiempo al día dedicas a hacer ejercicio, jugar con los amigos, o jugar en consolas haciendo ejercicio?

- Menos de media hora al día
- Entre media y una hora al día
- Entre 1 y 2 horas al día
- Más 2 horas al día



20.- ¿Practicas estas actividades o alguna similar en el recreo?

- Nunca o casi nunca
- 1-2 días por semana
- 3-4 días por semana
- 5 días por semana



**Pensando en otros hábitos...**

21.- ¿A qué hora te acuestas a dormir normalmente?

- 20.30 h  21.00 h  21.30 h  22.00 h  22.30 h  Más tarde

22.- ¿A qué hora te levantas de dormir normalmente?

- Antes  6.30 h  7.00 h  7.30 h  8.00 h  8.30 h  Más tarde

23.- ¿Después del cole, cuanto tiempo al día pasas estudiando, en clases de música, en el repaso, leyendo,...?

- Menos de media hora al día
- Entre media y una hora al día
- Entre 1 y 2 horas al día
- Más 2 horas al día



24.- ¿Cuánto tiempo al día sueles pasar sentado o acostado, viendo la televisión o jugando a la consola, PSP, o al ordenador?

- Menos de media hora al día
- Entre media y una hora al día
- Entre 1 y 2 horas al día
- Más 2 horas al día



**En general...**

25.- ¿Cómo crees que estas de sano?

- Muy Sano  Sano  Regular  Enfermo

26.- Cuando estás jugando o haciendo deporte,... ¿Qué sientes?

- Siento que me canso enseguida  Me canso después de un rato jugando  Casi nunca me canso  Nunca me canso, no pararía de jugar.

27.- Redondea la silueta que más se parece a tu cuerpo.

