DESAFÍO 2026

ALMERÍA ESCUELA DE VIDA SALUDABLE

¡Dale una vuelta a tu estilo de vida saludable!

DEL 2 DE NOVIEMBRE AL 4 DE DICIEMBRE

DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

JUEGA LIMPIO DEPORTE INNOVA

Objetivos de la propuesta

1

Fomento de los hábitos de vida saludables mediante la actividad física en la población de edad escolar (Enseñanza Secundaria y Bachillerato)

2

Más deporte para todas las personas, más veces y con mayor frecuencia

3

Fomento de los valores transversales de la actividad física y la vida saludable (Socialización, generar conocimiento…)

4

Entornos activos, sostenibles y saludables. Entender la totalidad del territorio como espacio para la práctica deportiva.

Propuesta

El Desafío “¡Dale una vuelta a tu estilo de vida saludable!” se enmarca en la iniciativa Almería: Escuela de Vida Saludable de la Diputación de Almería. Propone una **actuación virtual** en forma de reto **individual y colectivo** en la que participarán centros de enseñanza secundaria y bachillerato, públicos y privados, de los municipios de la provincia de Almería.

Con el objetivo de fomentar la **escuela activa**, mediante una **innovadora** propuesta, está diseñado para fomentar la participación entre la comunidad educativa, promoviendo una competición activadora, concienciadora, saludable y accesible.

Es una actividad en formato de liga virtual en la que los/las participantes suman **“puntos activos”** para su centro a través de la actividad física y el aprendizaje interactivo

Dinámica de funcionamiento

Quién puede participar

- Podrán inscribirse alumnos y alumnas de **cualquier centro de enseñanza secundaria y bachillerato, público o privado,** de los municipios de la provincia de Almería.
- La participación está abierta a las edades escolares **iguales o superiores a 14 años (3ESO),** sin restricciones de género o nivel de actividad física.
- Cada participante deberá unirse al equipo de su escuela e indicar el curso al que pertenece.
- Animamos a los centros participantes a invitar a toda su comunidad educativa a sumarse al reto (padres, madres, tutores, familiares, profesorado…), con el objetivo de incrementar el número de personas activas.
- De forma opcional y no obligatoria, los centros podrán habilitar un sistema propio de control de inscripciones para gestionar la participación de su comunidad.

Sistema de participación

- La competición se realiza por equipos escolares, de modo que **cada centro educativo** competirá como **un solo grupo.**
- Cada estudiante sumará puntos de manera individual, pero los resultados se reflejarán en la clasificación general de su escuela activa.
- El sistema de activación permite dos formas de sumar “puntos activos”:
  - ✓ Registro de **Kilómetros activos recorridos**, registrados mediante la app Wellk de esta actividad.
  - ✓ Respuestas a **Cuestionarios de Activación Aumentada respondidos**, relacionados sobre salud, nutrición, deporte y descanso.

Dinámica de funcionamiento

Sistema de puntuación
Se establecen dos criterios de puntuación activa:

- Kilómetros Activos (actividad física registrada en la app Wellk).
- Respuestas correctas en los cuestionarios de activación aumentada semanales sobre salud, nutrición y deporte. Estos serán traducidos a kilómetros activos.

Clasificaciones
Se establecerán los siguientes rankings (**diferenciados entre categoría secundaria / categoría Bachiller**):

- Escuelas Activas: Se sumarán los puntos de todos los alumnos de cada escuela.
- Individual Activ@s: (No premiadas por la Diputación de Almería. De forma opcional los centros podrán premiar estas clasificaciones según su criterio)
  - ✓ Ranking de los alumnos/as que más puntos activos han sumado.
  - ✓ Ranking de los alumnos/as con más kilómetros Activos.
  - ✓ Ranking de los alumnos/as con mejor relación aciertos/tiempo empleado en los cuestionarios de activación aumentada .

Fechas y periodos clave

Fechas de inicio y finalización

- El reto comenzará el [**2 de noviembre**] y finalizará el [**4 de diciembre**].
- Durante este período, l@s participantes Activ@s podrán registrar sus actividades y responder a los cuestionarios que recibirán semanalmente para sumar puntos en la competición.

Periodo de inscripción escuela activas

- Las inscripciones estarán abiertas desde el [**30 de septiembre**] hasta el [**31 de octubre**]. **AQUÍ**
- Una vez finalizado el periodo de inscripción, no se admitirán nuevas escuelas participantes en el reto.

Fases del desafío

- Fase de inscripción: Durante este período, los centros educativos podrán inscribirse y el alumnado podrá unirse a su escuela en la app Wellk.

- Fase de activación: Desde la fecha de inicio hasta la finalización del reto, los participantes podrán acumular kilómetros activos y responder los cuestionarios para sumar puntos.

- Cierre y evaluación: Al finalizar el reto, se realizará una evaluación de los resultados y se publicarán las clasificaciones finales.

Inscripción y registro

Inscripción Escuelas Activas

1.Solicitud de inscripción:

- Un representante del centro (director, docente o coordinador) deberá completar un formulario de adscripción proporcionado por el Comité de Seguimiento de esta actividad.
- La adscripción se podrá realizar a través de un enlace específico: AQUÍ

2.Verificación y aprobación:

- El Comité de Seguimiento revisará la solicitud y, una vez aprobada, el centro quedará registrado oficialmente como Escuela Activa para este desafío. A partir de ese momento, el centro aparecerá en la lista de Escuelas Activas disponibles dentro de la app Wellk.

3.Comunicación y difusión:

- Se enviará una guía de participación a la escuela activa adscrita con instrucciones para que el alumnado se inscriba correctamente. La escuela podrá utilizar los materiales de difusión (carteles, flyers digitales, etc.) proporcionados por la organización para animar a su comunidad a participar.

Inscripción y registro

Inscripción de “Activ@s” (Alumnado participante)

1.Descarga y creación de cuenta:

- Las personas interesadas en participar deben descargar la app Wellk en su dispositivo móvil (Android: LINK o iOS: LINK). O mediante el siguiente enlace general (Solo accesible desde móvil): http://onelink.to/ncpuay
- Conforme a la Ley Orgánica 3/2018 (LOPDGDD), deberán de ser iguales o mayores de 14 años.

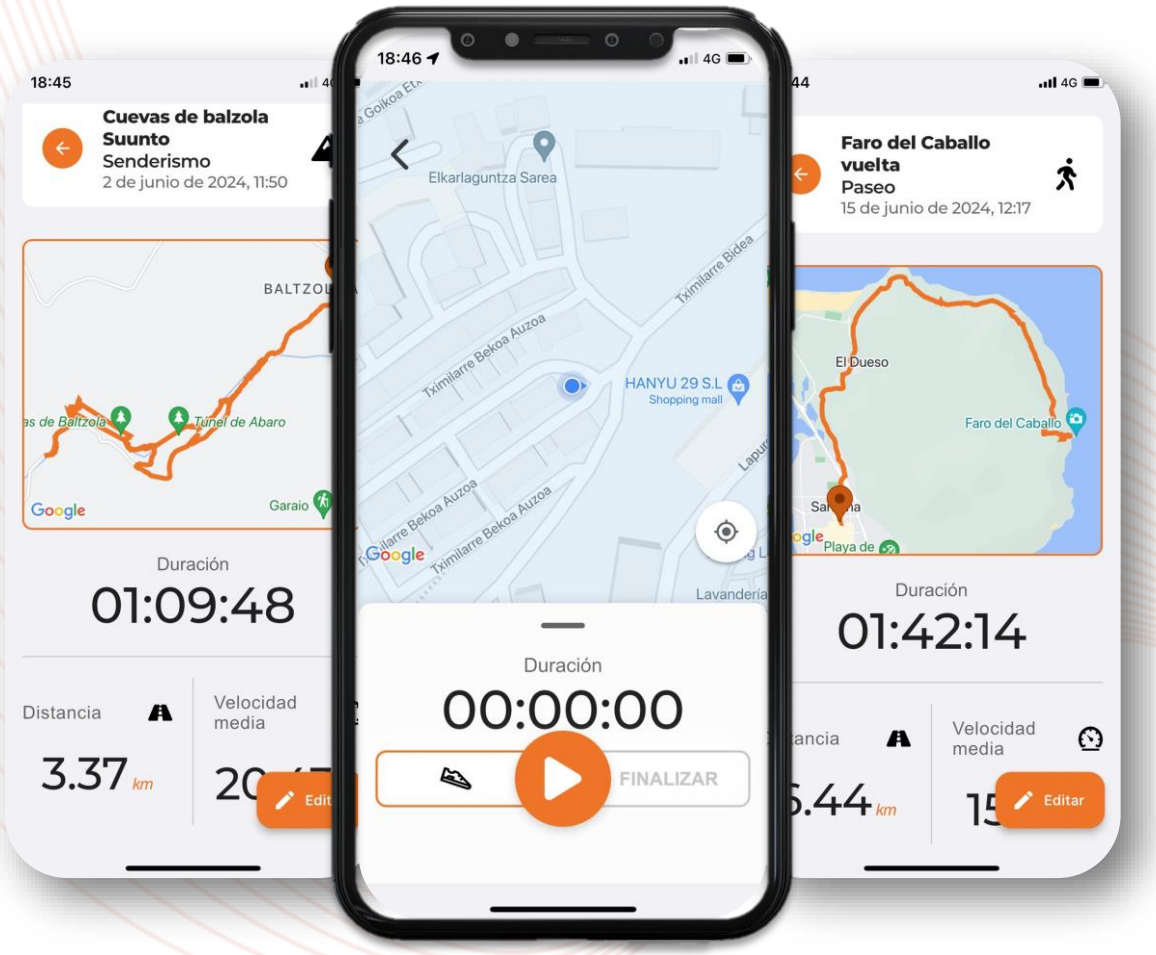
2. Selección de escuela y curso:

- Desde el apartado de retos > “Equipos” > “Únete a un equipo” > En el reto “Almería: Escuela de vida saludable” clika en el desplegable > Selecciona el centro educativo correspondiente. También deberá indicar el curso al que pertenece, lo que permitirá la correcta clasificación en el ranking del desafío.

3, Inicio de la participación:

- Una vez completado el registro, la persona participante podrá comenzar a registrar sus actividades físicas y responder a los cuestionarios semanales. Todas las actividades realizadas se reflejarán automáticamente en la clasificación de su escuela activa.

Registro de actividades



Los participantes podrán sumar kilómetros de tres maneras diferentes:

1. Registro con el GPS de la app Wellk. Se selecciona el tipo de actividad (caminar, correr, bicicleta, etc.). Se inicia la actividad y, al finalizar, se detiene para registrar la distancia recorrida.
2. Sincronización con aplicaciones y dispositivos externos. Los participantes pueden sincronizar su cuenta con Strava, Fitbit, Garmin, Polar, Apple y Health Connect.
3. Registro manual de actividades. Para este reto estas actividades NO serán válidas.

Normas de validación:

- Solo se contabilizarán actividades realizadas durante la duración del reto.
- Se aplicarán medidas de control para evitar fraudes o registros falsos de actividad.

Registro de actividades

Métodos de registro aceptados

- Registro mediante el GPS de la app Wellk: Se debe seleccionar el deporte antes de iniciar la actividad. La actividad debe iniciarse y detenerse correctamente para que el sistema la registre.
- Sincronización con Strava y otros dispositivos: Se aceptarán actividades importadas desde Strava y dispositivos de medición compatibles.

Revisión y control de datos

- Se establecerán mecanismos automáticos de control para detectar actividades sospechosas. Se podrán realizar revisiones aleatorias a actividades registradas.
- Si se detecta un registro anómalo o fraudulento, la organización se reserva el derecho de eliminar los kilómetros y tomar medidas disciplinarias.
- No se permite registrar actividades realizadas por otras personas.
- No se podrán utilizar medios no válidos para sumar kilómetros (por ejemplo, registrar actividad en vehículos motorizados).

Penalizaciones por incumplimiento

- Cualquier intento de manipulación o fraude en el registro de kilómetros será motivo de advertencia, eliminación de puntos o expulsión del reto.
- En caso de reincidencia o fraude grave, la escuela del participante podrá ser informada y sancionada dentro de la clasificación del reto.

Cuestionarios de Activación Aumentada

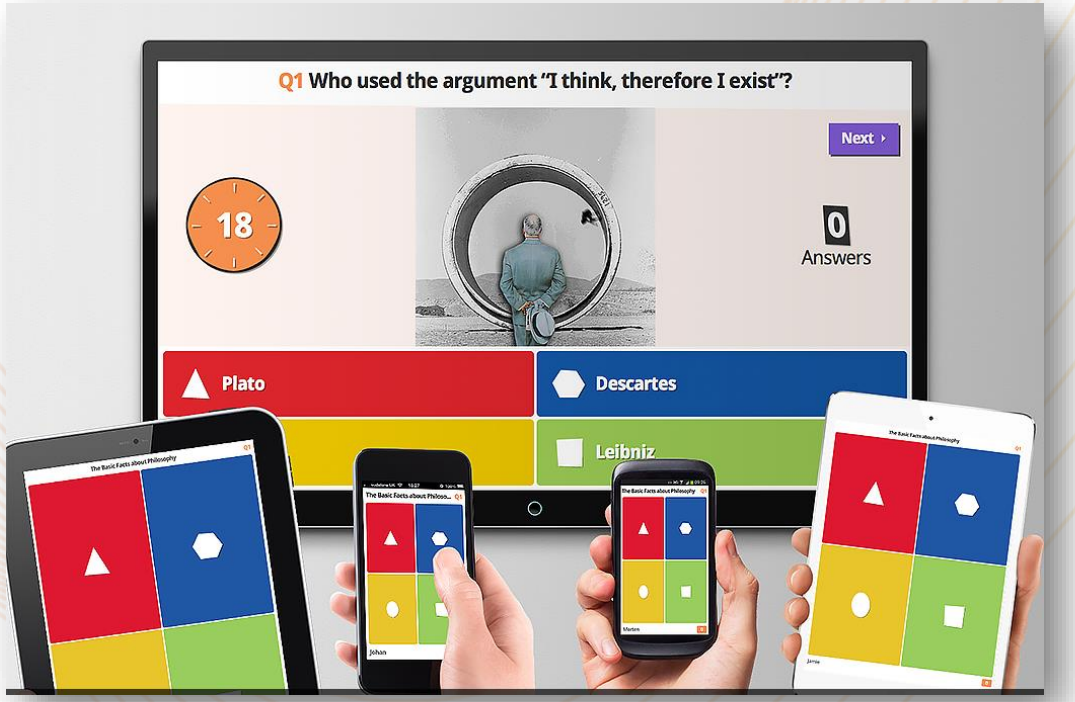
Para complementar el fomento de la práctica de actividad física y deportiva, semanalmente se propondrán cuestionarios de activación aumentada **temáticos** sobre **salud, deporte, nutrición y descanso** para promocionar la adquisición de hábitos saludables.

Estos cuestionarios serán recibidos por los participantes Activ@s, tanto por la app como por el correo electrónico con el que se registren en la app, **para realizar de forma individual.**

Tendrán las siguientes temáticas:

1. Actividad física y salud
2. Actividad física y deporte
3. Nutrición
4. Descanso y recuperación

Los participantes acumularán puntos activos según el número de respuestas correctas y el tiempo de respuesta. Estos puntos serán convertidos a kilómetros activos* y añadidos al ranking en la app.



*** Sólo en los casos en los que el correo de registro en la app y en el cuestionario coincida.**

Premios

Se premiarán con vales de material deportivo a los tres centros mejor clasificados en cada una de las dos categorías convocadas: Secundaria y Bachillerato.

*La premiación correspondiente a los rankings individuales es facultativa para los centros participantes que así deseen hacerlo con el alumnado participante respectivo. Se entregará material promocional a los centros más activos, éste podrá ser utilizado, en su caso, para reconocer el esfuerzo de l@s alumn@s más destacados en las correspondientes clasificaciones individuales, si así lo determina cada centro premiado”

Contacto y soporte técnico

Para garantizar una experiencia fluida y resolver cualquier incidencia que puedan encontrar los participantes, el Reto Almería: Escuela de Vida Saludable pone a disposición varios canales de contacto y soporte técnico.

Canales de Contacto
Si tienes cualquier duda o incidencia durante la actividad, puedes ponerte en contacto con el equipo de soporte a través de los siguientes medios:

- Correo electrónico de soporte: wellk@wellk.eus
- Formulario de contacto en la web de la actividad: [https://wellk.eus/equipo/#contacto]
- Redes sociales: Consultas generales y actualizaciones a través de [Instagram: wellk_app].

DESAFÍO 2026

ALMERÍA ESCUELA DE VIDA SALUDABLE

¡Dale una vuelta a tu estilo de vida saludable!

DEL 2 DE NOVIEMBRE AL 4 DE DICIEMBRE

DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

JUEGA LIMPIO DEPORTE INNOVA

Wellk Software Solutions S.L

Telf: 612229806
wellk@wellk.eus
www.wellk.eus

Área de Deporte, Vida Saludable y Juventud

Negociado de Planificación, Comunicación y Divulgación

www.dipalme.org