



**+ DEPORTE**  
**+ SALUD**

**70 BUENAS PRÁCTICAS**  
10 años del programa **Madrid Región Activa**



## **+ DEPORTE, + SALUD**

Jornada de Buenas Prácticas

### **Coordinación de la publicación:**

José Escudero Pérez, Rocío Alcobendas Muñoz, Ceferino de Paz Arranz, Rafael Méndez García, Mónica Meneses Lobo, César Pérez Herranz (Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid).

### **Autoría/Relatores de las experiencias:**

Kazuko Aketa, Ángeles Alba Palomero, Daniel Alcalde Gómez, David de Antonio Bermejo, Maite Araco Abad, Lucía Balseiro Serrano, Ángela Bautista Cano, Vania Becerril Gutiérrez, Daniel Blanco, Jorge Bolaños Martínez, José Luis Cabrero García, David Campos Sacedón, Raúl Carralón Carneros, Marta Crespo Garcimartín, Belinda Crespo Puerto, Ramiro Díaz, Sara Doñoro, Carlos Duarte Plaza, Arsenio Escalona, José Escudero Pérez, Nuria Fernández, David Ferrández Guill, Juan Antonio García Moreno, Luis García Rico, Patricia García Verdú, Jose Andrés Gómez Labrador, Lourdes González Rodríguez, Sandra Granados Muñoz, Adrián Hoyos Olalla, Rafael Ibáñez Moreno, María Sol Iglesias, Sara Lara Pérez, Antonio J. Lázaro Gómez, José Enrique León Santos, Pablo Llobera, Antonio Maldonado Muñoz, Carlos Maroto Bautista, David Martín, Eva Martín, Mila Martín García, Josefina Martín González, Javier Martín Maroto, Alicia Martín Pérez, Carmen Martín Rubio, Daniel Martínez Colmenarejo, Victoria Martínez Pérez, Mayte Minaya, Juana Molero Méndez, Diego Morona, Marta Navarro Álvarez, Esmeralda Ordoño Sobrado, Sergio Oriol Gómez, José David Pajares Antón, M. Pilar Pallero Soto, José Luis Pascual Pérez, Florencia Pérez García, Pedro Fulgencio Pérez Núñez, Carlos Plaza Pérez, Beatriz Polo Recuero, Guillermo Pozas Kerstjens, Rafael Pozuelo Alvarez, Carmen Quintanilla Guerrero, Armando Recas García, Begoña Sáez de la Peña, Francisco José Salas Costilla, Virginia Santos García, Cecilia Sesma Navarro, Cristina Soto, Antonio Suárez Déniz, Isidro Terrones Guerrero, Pablo de la Torre, Ana Belén Úbeda Palomares, David Vázquez Vázquez, Roberto Vegas Toledo, Violeta Vellisca García, Ángel Luis Yubero Ramos, Juan José Zumaquero García.

### **Diseño y maquetación:**

Alberto Jiménez.

### **Edición:**

Pepa Segovia.

### **ISBN:**

978-84-09-86261-0

Las visiones y opiniones expresadas en las experiencias recogidas en esta publicación no reflejan necesariamente aquellas de la Comunidad de Madrid, siendo responsabilidad de las personas y entidades que las redactaron. La Comunidad de Madrid tampoco se responsabiliza de posibles errores u omisiones en los contenidos de las experiencias.

Las imágenes que figuran en la publicación han sido aportadas por las entidades organizadoras de cada experiencia, contando con el derecho de uso y permisos de tales imágenes.

# **+ DEPORTE, + SALUD**

**Buenas Prácticas** en la Comunidad de Madrid

Comunicaciones a la Jornada celebrada en  
Tres Cantos (Madrid) el 21 de mayo de 2026

Colabora:



**AYUNTAMIENTO  
TRES CANTOS**



**Comunidad  
de Madrid**



# CONTENIDO

Pág.

---

■ Presentación del Consejero de Cultura, Turismo y Deporte . . . . .	7
■ Introducción. . . . .	9
■ Índice de Buenas Prácticas . . . . .	13
• Municipios . . . . .	13
• Centros Educativos . . . . .	14
• Clubes, Asociaciones Deportivas y otras entidades . . . . .	15
■ Clasificación temática de experiencias . . . . .	17
■ Ponencia de Álvaro Merino: <i>El deporte como escuela de vida</i> . . . . .	19
■ 70 Buenas Prácticas . . . . .	21
• Buenas prácticas en Municipios . . . . .	22
• Buenas prácticas en Centros Educativos . . . . .	122
• Buenas prácticas desde Clubes, Asociaciones Deportivas y otras entidades . . . . .	168
■ Anexo: Programa de la Jornada del 21 de mayo de 2026. . . . .	202

---



## Diez ediciones del programa Madrid Región Activa

A lo largo de una década, Madrid Región Activa se ha consolidado como una de las políticas públicas más relevantes de la Comunidad de Madrid en el ámbito de la promoción de la actividad física y la salud. Desde su primera edición en la temporada 2016/2017 hasta la actual décima edición, este programa ha demostrado una evolución constante, tanto en alcance territorial como en impacto social, convirtiéndose en un referente de colaboración institucional con las entidades locales.

Impulsado por la Consejería de Cultura, Turismo y Deporte a través de la Dirección General de Deportes, Madrid Región Activa nace con una vocación clara: facilitar que el ejercicio físico forme parte de la vida cotidiana de los ciudadanos, especialmente de aquellos sectores con mayor incidencia del sedentarismo. Para ello, el programa ha sabido adaptarse a la diversidad de la región, integrando a municipios de muy distinta dimensión y realidad demográfica, desde pequeños núcleos rurales a grandes centros urbanos.

En este tiempo, el programa ha crecido de forma sostenida en número de proyectos, municipios participantes y volumen de inversión, reflejando la confianza de los ayuntamientos y el compromiso continuado de la Comunidad de Madrid.

Este crecimiento no ha sido únicamente cuantitativo, sino también cualitativo, apostando por modelos flexibles, escalables y replicables, capaces de generar buenas prácticas que puedan ser compartidas y adaptadas en todo el territorio.

Los proyectos desarrollados bajo el paraguas de Madrid Región Activa —como los Puntos Activos, los Caminos Activos, los Talleres de Iniciación al Ejercicio Físico o las iniciativas de prescripción de actividad y ejercicio físico— evidencian una concepción integral de la salud, basada en la coordinación entre el ámbito deportivo, el sanitario y el local.

Esta visión ha permitido avanzar hacia un modelo innovador de promoción de la salud, apoyado en la formación de profesionales, la sensibilización de la población y la optimización de los recursos disponibles.

Este libro recoge la experiencia acumulada y pretende servir no solo como memoria del camino recorrido, sino también como herramienta de reflexión y aprendizaje para el futuro.

Madrid Región Activa es, en definitiva, el resultado del esfuerzo compartido entre administraciones, profesionales y ciudadanía, y un ejemplo de cómo la cooperación y la planificación estratégica pueden transformar el territorio y mejorar la calidad de vida de las personas a través de la actividad física y la salud.

**Mariano de Paco Serrano**  
Consejero de Cultura, Turismo y Deporte

Vuelta  
al índice





# INTRODUCCIÓN

El 21 de mayo de 2026 se celebró en Tres Cantos (Madrid), en el Centro Cultural Adolfo Suárez, la jornada + **DEPORTE, + SALUD. Buenas Prácticas en la Comunidad de Madrid**, coincidiendo con los 10 años del programa Madrid Región Activa. Fue organizada por la Dirección General de Deportes (Consejería de Cultura, Turismo y Deporte de la Comunidad de Madrid), en colaboración con el Ayuntamiento de Tres Cantos.

Vuelta  
al índice



Son 10 años en los que se han impulsado proyectos en 141 municipios madrileños, resultado de la colaboración entre la administración autonómica y las administraciones locales. **En este período de tiempo, el deporte en clave de salud y el ejercicio físico se han consolidado como herramientas imprescindibles para la prevención de la salud en toda la población.**

La jornada recogió **70 experiencias** en línea con la Salud y el Deporte para todos, que se plasman en este libro. Un abanico amplio y rico de Buenas Prácticas que se desarrollan en el ámbito de la Comunidad de Madrid, a las que queremos dar visibilidad y que puedan ser **inspiradoras para la generación de nuevos proyectos**, en ámbitos municipales, educativos, federativos o de clubes y asociaciones deportivas.

Se expusieron presencialmente **21 Buenas Prácticas, agrupadas en 6 mesas temáticas** que se eligieron como muestra representativa del conjunto de las 70 experiencias igualmente brillantes. Todas ellas forman parte de esta publicación y de una exposición en paneles que se realizó en el hall del centro cultural donde se desarrolló la jornada.

## Tipología de las Buenas Prácticas

Hemos dividido las experiencias seleccionadas en:

1. **Buenas Prácticas desarrolladas en los municipios.** Impulsadas por los ayuntamientos madrileños, gran parte de las mismas en colaboración con la Comunidad de Madrid y al amparo del programa Madrid Región Activa. Recogen un amplio abanico de temáticas y propuestas, siempre con un denominador común: promover la práctica de ejercicio físico y deporte en la población que no realiza el mínimo recomendado por la Organización Mundial de la Salud, que en nuestra región alcanza al 70 % de la población<sup>1</sup>. Se recogen experiencias con mayores, o dirigidas a niños, jóvenes o población adulta, con formatos, temáticas y propuestas muy variadas: Puntos Activos y Talleres de iniciación al ejercicio, deporte adaptado, actividades en el medio natural o espacios abiertos, deporte en familia, turismo activo, encuentros entre municipios... Muchas de las actividades ponen el acento en la dimensión social del deporte, el deporte como medio de fomento de la cohesión social, de la socialización y como instrumento eficaz contra la soledad no deseada.

Un aspecto destacado es el énfasis en que las propuestas sean inclusivas. Aunque algunas experiencias van dirigidas expresamente a la participación de personas con discapacidad, en la mayoría de ellas se realizan adaptaciones para que nadie

<sup>1</sup> SIVFRENT-A Hábitos de salud en la población adulta de la Comunidad de Madrid. 2024.



se quede fuera de la práctica por razón de discapacidad. En veintiuna Buenas Prácticas recogidas en este libro se incide especialmente en el deporte inclusivo.

Otro aspecto destacado son las experiencias de Prescripción de Actividad y Ejercicio Físico, coordinadas con Centros Sanitarios. Sabemos que el ejercicio físico y el deporte son elementos preventivos en clave de salud, tanto a nivel fisiológico como emocional, y que la inversión en deporte conlleva además un importante ahorro de gasto sanitario<sup>2</sup>. Catorce Buenas Prácticas recogidas en esta publicación son una muestra significativa del impulso que este tipo de programas está alcanzando en la región, mayoritariamente al amparo de las convocatorias de Madrid Región Activa.

2. **Buenas Prácticas desarrolladas en centros educativos.** Impulsadas por los propios centros o en colaboración directa con programas de la Comunidad de Madrid, principalmente con el programa Institutos Promotores de la Actividad Física y el Deporte (IPAFD), y también en varios ejemplos con el apoyo de sus respectivos ayuntamientos.

Se incluyen experiencias intercentros e intermunicipales, iniciativas de sensibilización de los escolares partiendo de deportistas locales, propuestas innovadoras para motivar a los estudiantes a la práctica (ya que uno de los problemas principales es el abandono de la práctica en la adolescencia, y especialmente entre las mujeres<sup>3</sup>), de promoción de los caminos activos al cole, de participación en proyectos europeos en los centros, de fomento de actividades inclusivas o de promoción de deportes tradicionales en clave intergeneracional. Diecinueve Buenas Prácticas que pensamos pueden ser inspiradoras para cualquier centro educativo de la región.

3. **Buenas Prácticas impulsadas por clubes, asociaciones deportivas u otras entidades.** Recogemos en este apartado doce experiencias que también nos parecen singulares en la promoción del deporte para todos y el deporte inclusivo: un proyecto europeo desarrollado en la Sierra Norte sobre deporte inclusivo, actividades deportivas para personas con discapacidad intelectual (a través de AMAS), clubes que fomentan la montaña inclusiva, el rugby entre mujeres adultas, el triatlón en clave social, el remo para pacientes oncológicas, el Ground Golf como actividad de mayores, o el deporte en barrios como elemento de cohesión.

---

2 El coste total de la inactividad física en el sistema de atención sanitaria en España se estima en 7.200 millones de dólares (Deloitte & GHFA, 2022).

3 Mujer Joven y Actividad Física. Mapfre – Univ. Rey Juan Carlos – España activa, 2019.

## Formas de consulta de las Buenas Prácticas

1. Existe en primer lugar un **Índice de Buenas Prácticas**, donde se recogen todas las experiencias numeradas de la 1 a la 70. De la 1 a las 39 son experiencias en municipios; de la 40 a la 58, experiencias en centros educativos; y de la 59 a la 70, experiencias de clubes, asociaciones deportivas y otras entidades.

Desde este Índice de Buenas Prácticas se accede directamente a cada experiencia mediante enlaces (haciendo clic en cada título), y desde ellas se puede volver al Índice pulsando las flechas indicadoras, para facilitar la lectura.

2. Existe complementariamente una **Clasificación temática de Buenas Prácticas**, en la que se agrupan las 70 experiencias en **11 apartados**: 1. Mayores. 2. Adultos. 3. Niños y jóvenes. 4. Prescripción de ejercicio físico. 5. Personas con discapacidad. 6. Deporte en espacios naturales. 7. Toda la población -o intergeneracional-. 8. Deporte en familia. 9. Turismo activo. 10. Actividades intermunicipales. 11. Integración social a través del deporte.

Cada apartado tiene asociado un icono que lo representa. En cada Buena Práctica figuran, tras el título, los iconos correspondientes a esta clasificación temática, entendido que cada experiencia puede incluir desde 2 hasta 6 temáticas diferentes.

Vuelta  
al índice





# ÍNDICE DE BUENAS PRÁCTICAS

## BUENAS PRÁCTICAS PROMOVIDAS POR AYUNTAMIENTOS MADRILEÑOS (o en colaboración con la Comunidad de Madrid):

1. **Alameda del Valle** (y asociación Roble Moreno): *Paseos por la memoria.*
2. **Alcobendas:** *Prescripción Municipal de ejercicio físico con Punto Activo y Talleres de Iniciación Deportiva.*
3. **Algete:** *Valoraciones Funcionales y Programa de Ejercicio Multicomponente en Personas Mayores de 70 años.*
4. **Ambite:** *Deporte y Naturaleza en Ambite. Promoción de la actividad física a través del turismo activo y talleres desde el Centro de Naturaleza Vega del Tajuña.*
5. **Anchuelo:** *Anchuelo en forma.*
6. **Anchuelo, Pezuela de las Torres y Santorcaz:** *Encuentro de Puntos Activos Infantiles.*
7. **Becerril de la Sierra:** *Promoción de la Salud a través de la Marcha Nórdica y Domingos de Senderismo 2025-2026.*
8. **Chinchón:** *Chinchón se Mueve: Mayores Activos, Hombres Activos, WAP Chinchón.*
9. **Chinchón** (con otros municipios): *Intercambio de Puntos Activos.*
10. **Coslada:** *Programa de Deporte para Pacientes del Hospital Universitario del Henares: Enfermedad de Parkinson y Cáncer de Colon o Mama.*
11. **Dirección General de Deportes (Comunidad de Madrid):** *Madrid Región Activa: Una estrategia de promoción del deporte para todos en la Comunidad de Madrid.*
12. **Dirección General de Deportes (Comunidad de Madrid):** *Programa Enforma: Iniciación al Ejercicio Físico en los Parques.*
13. **Dirección General de Deportes (Comunidad de Madrid):** *Puntos Activos. Una estrategia de iniciación a la Actividad Física.*
14. **Getafe:** *Programa de Tenis Adaptado.*
15. **Getafe:** *Jornadas de Deporte Familiar en la Calle.*
16. **Humanes de Madrid:** *Humanes Activa, Movimiento Vital 2025-2026.*
17. **Leganés:** *Muévete y Mejora en Leganés.*
18. **Lozoya** (y asociación Roble Moreno): *Montaña sin barreras.*
19. **Lozoyuela-Navas-Sieteiglesias:** *Lozoyuela Activa: Deporte para Todos.*
20. **Parla:** *Estrategia Municipal de Deporte Inclusivo: programa Omnes y hoja de ruta Inlusport.*
21. **Parla:** *Programa "Ejercicio por tu salud".*
22. **Parla:** *Proyecto "Auténticas y activas".*
23. **Perales de Tajuña:** *Prescripción Municipal de Ejercicio Físico Perales de Tajuña con Punto Activo.*
24. **Redueña:** *Redueña Proactiva. UAEF Redueña.*
25. **Rivas-Vaciamadrid:** *Programa de Prescripción de Ejercicio Físico "Rivas Entrena Salud".*
26. **San Martín de Valdeiglesias, Pelayos de la Presa y Navas del Rey:** *Encuentros de Puntos Activos.*
27. **San Martín de Valdeiglesias:** *Programa "Actívate +40": Impacto. Efectos de un programa de actividad física combinada en la condición física de mayores de 40 años.*
28. **San Sebastián de los Reyes:** *Programas de Prescripción de Actividad Física y Ejercicio Físico (Atención Primaria y Oncología).*
29. **Sierra Norte** (asociación Roble Moreno y municipios de la Sierra Norte): *Grupo de Aventura.*
30. **Sierra Norte** (25 municipios de la Sierra Norte): *Encuentro de Puntos Activos de la Sierra Norte.*
31. **Talamanca del Jarama:** *Mueve tu cuerpo. Promoción de hábitos de vida saludables en las personas mayores de 60 años.*
32. **Torrelaguna:** *Ejercicio de Fuerza con Mayores de 60 años. Actividades terapéuticas y mejora física y psíquica en personas mayores de 60.*

Vuelta al índice





33. **Torrelaguna:** *Carrera Terapéutica para Mayores de 60 años.*
34. **Torrelodones:** *Deporte y Jóvenes con Diversidad Funcional.*
35. **Torres de la Alameda:** *De la Animación Sociocultural al Deporte: 25 años de desarrollo comunitario con jóvenes.*
36. **Tres Cantos:** *Mejorando la salud a través de la actividad física. Prescripción Municipal de Ejercicio Físico en Tres Cantos, con Punto Activo.*
37. **Valdemorillo:** *Punto Activo de Marcha Nórdica de Valdemorillo: una herramienta municipal de promoción de la salud y actividad física para todos.*
38. **Villaconejos:** *Promoción de la actividad física en los estilos de vida. Prescripción Municipal de Ejercicio Físico en Villaconejos, con Taller de Iniciación y Punto Activo.*
39. **Villaviciosa de Odón** (y asociación VillaNaturalezaSolidaria): *Montaña inclusiva. VillaNaturalezaSolidaria.*

## **BUENAS PRÁCTICAS PROMOVIDAS EN CENTROS EDUCATIVOS (o en colaboración con la Comunidad de Madrid):**

40. **Asociación de profesorado ADAL:** *Encuentros de juegos y deportes alternativos por la igualdad y la interculturalidad de la Comunidad de Madrid.*
41. **Agrupación Deportiva de la Sierra** (19 municipios zona Noroeste, y sus colegios): *Juega la Sierra: Campeonato Intergeneracional de Juegos Tradicionales.*
42. **Ayuntamiento de Alcorcón** (y colegios e institutos del municipio): *Embajadoras del Deporte Femenino de Alcorcón.*
43. **CEIP Santa Teresa** (y Ayuntamiento de Moraleja de Enmedio): *Patios inclusivos.*
44. **Escuela Ideo:** *El último vuelo del tándem. El tándem como herramienta de inclusión y realización.*
45. **Ayuntamiento de Colmenar Viejo** (y colegios del municipio): *Actividades formativas de promoción del deporte y la salud en centros educativos de Educación Primaria.*
46. **Ayuntamiento de Getafe** (y colegios e institutos del municipio): *Encuentros escolares de campo a través en Getafe.*
47. **IES Antonio Fraguas, "Forges"** (Madrid): *Posibilidades de actividad física durante la jornada lectiva. Materia optativa en 2.º Bachillerato: Actividades Físico-Deportivas.*
48. **IES Gabriel García Márquez** (Madrid): *Promoviendo el deporte como herramienta de salud, convivencia y cohesión en el instituto. Programa de Institutos Promotores de la Actividad Física y el Deporte (IPAFD).*
49. **IES Gran Capitán** (Madrid): *Uniendo estudiantes a través del deporte. Institutos Promotores de la Actividad Física y el Deporte en el IES Gran Capitán.*
50. **IES La Fortuna** (Leganés): *Integración y promoción de hábitos saludables a través del Deporte. Integración del alumnado del IES La Fortuna mediante el Programa IPAFD, Biblioteca Abierta y Plan Refuerza.*
51. **IES Las Rozas I** (Las Rozas): *IES Las Rozas I: Vencer al sedentarismo por goleada.*
52. **IES Malala Yousafzai** (Madrid): *FIT - MALALA. Experiencia de aplicación de una App de hábitos saludables y bienestar emocional más allá del aula.*
53. **IES Sierra de Guadarrama** (Soto del Real): *Proyecto Erasmus - Escuelas Deportivas IPAFD.*
54. **IES Vallecas-Magerit** (Madrid): *Pedalea a Santiago.*
55. **Ayuntamiento de Torrelaguna** (y colegio Cardenal Cisneros): *Ejercicio de Fuerza en Niños de Primaria.*
56. **Ayuntamiento de Torrelodones** (y colegios del municipio): *Pedibus Torrelodones. Ir Andando al Cole.*
57. **Universidad Autónoma de Madrid (UAM) - Servicio de Educación Física y Deporte (SEFyD):** *Fomento de la Actividad Física entre el personal universitario.*
58. **Universidad Politécnica de Madrid (INEF-UPM):** *"Proyecto Cuenca": Pedagogía de Experiencia e Innovación Educativa (ABP) como práctica de Servicio Público.*

## **BUENAS PRÁCTICAS PROMOVIDAS POR CLUBES, ASOCIACIONES DEPORTIVAS Y OTRAS ENTIDADES (o en colaboración con la Comunidad de Madrid):**

59. **ADENI** (Asociación deportiva intermunicipal de la Sierra Norte): *Proyecto europeo "RURAL SPORT". Deporte inclusivo en áreas rurales de Grecia, Portugal y España.*
60. **Agencia Madrileña de Atención Social (Comunidad de Madrid):** *Programa de Senderismo de Centros para personas con discapacidad intelectual.*
61. **Agencia Madrileña de Atención Social (Comunidad de Madrid):** *Animación y Promoción Deportiva en el ámbito recreativo para personas con discapacidad intelectual.*
62. **Asociación de Ground Golf de España:** *El Ground Golf, deporte sencillo con filosofía japonesa. Una propuesta para nuestros mayores.*
63. **Club Barajas Dragon Boat** (Madrid): *Remando por la Salud en Barco Dragón.*
64. **Club de Montaña Bukaneros Solidarios** (Madrid): *Soñando Retos, Viviendo Sueños.*
65. **Club Deportivo Elemental Dragones de Lavapiés** (Madrid): *"Dragones de Lavapiés". Inclusión y diversidad en Lavapiés a través del Deporte.*
66. **Club de Atletismo Nuria Fernández** (y Ayuntamiento de Torres de la Alameda): *Mamás a la Carrera.*
67. **Club Deportivo Triatlón Revolución Inclusión** (Alcorcón): *En Movimiento, Juntos. Proyecto Deportivo Intergeneracional para la Salud y la Cohesión Social.*
68. **Club Vallecas Rugby Unión** (Madrid): *Ilegales, rugby femenino +35. Acercarse al rugby sin filtros ni barreras.*
69. **Mancomunidad de Servicios Valle Norte del Lozoya:** *"Carpetania Suena". Promoción del Turismo Activo en la Sierra Norte de Madrid.*
70. **PGR ONG** (Madrid): *Deporte&Valores: Integración Cañada. Proyecto de inclusión social mediante el deporte.*

Vuelta  
al índice





# CLASIFICACIÓN TEMÁTICA DE EXPERIENCIAS

Los números de cada apartado refieren a la relación de experiencias, de la 1 a la 70.

Vuelta al índice



- 1. MAYORES.** *Actividades con un foco especial en mayores de 65 años.*  
1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 13, 16, 17, 23, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 36, 37, 38, 58, 59, 60, 61, 62, 68.



- 2. ADULTOS.** *Actividades principalmente dirigidas a adultos.*  
2, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 36, 37, 38, 57, 60, 61, 63, 66, 68.



- 3. NIÑOS Y JÓVENES.** *Actividades dirigidas a niños/as y jóvenes.*  
6, 14, 19, 20, 22, 29, 34, 35, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 65, 70.



- 4. PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO.** *Proyectos que se realizan en colaboración con centros sanitarios.*  
3, 10, 11, 17, 21, 23, 24, 25, 27, 28, 32, 33, 36, 38.



- 5. PERSONAS CON DISCAPACIDAD.** *Actividades que tienen un foco especial en la participación de personas con discapacidad.*  
4, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 34, 37, 39, 43, 44, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65.



- 6. DEPORTE EN ESPACIOS NATURALES.** *Actividades que se desarrollan principalmente en espacios naturales.*  
1, 4, 5, 7, 11, 12, 13, 15, 18, 26, 29, 30, 31, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 44, 46, 47, 49, 50, 51, 56, 57, 58, 59, 60, 62, 63, 64, 66, 67, 69.



- 7. TODA LA POBLACIÓN (O INTERGENERACIONAL).** *Actividades dirigidas a toda la población o a varios grupos de edad.*  
1, 4, 5, 11, 15, 18, 24, 37, 39, 41, 64, 65, 67, 69.



- 8. DEPORTE EN FAMILIA.** *Proyectos con un foco especial en la práctica del deporte y la actividad física en familia.*  
5, 11, 15, 35, 39, 41, 44, 60, 62, 65, 66, 67, 69, 70.



- 9. TURISMO ACTIVO.** *Proyectos con componente de conocimiento de otros lugares y comunidades a través del ejercicio físico.*  
4, 7, 9, 11, 29, 30, 37, 38, 39, 53, 54, 59, 60, 63, 64, 67, 69.



- 10. ACTIVIDADES INTERMUNICIPALES.** *Actividades en las que están incluidos dos o más municipios.*  
1, 4, 6, 9, 11, 18, 26, 29, 30, 34, 39, 40, 41, 58, 59, 64, 67, 69.



- 11. INTEGRACIÓN SOCIAL A TRAVÉS DEL DEPORTE.** *Actividades que contemplan explícitamente elementos como combatir la soledad no deseada, fomentar la socialización y la interrelación social.*  
1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 50, 52, 53, 54, 56, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 70.



# El deporte como escuela de vida

Álvaro Merino

Vivimos en una época compleja. Las organizaciones, las instituciones y también las comunidades deportivas se mueven en escenarios cambiantes, donde las certezas duran poco y donde movilizar a las personas exige algo más que normas o estructuras. Exige liderazgo. Pero no cualquier liderazgo.

Un liderazgo capaz de comprender que las personas no se movilizan solo por obligación, sino por sentido. Por pertenencia. Por la experiencia de formar parte de algo que merece la pena.

En ese contexto, el deporte posee una virtud extraordinaria: es uno de los pocos espacios donde el liderazgo se practica cada día, sin grandes discursos y en contacto directo con la realidad. Porque el deporte, cuando se entiende bien, es mucho más que actividad física. Es una escuela de vida.

Quien ha pasado por un equipo lo sabe. El deporte enseña algunas de las competencias personales y sociales más valiosas para la vida adulta: convivir con la frustración, respetar reglas compartidas, trabajar por objetivos comunes, asumir responsabilidades o comprender que el talento individual solo alcanza su verdadero valor cuando se pone al servicio del grupo. Son aprendizajes profundamente humanos.

Y lo interesante es que muchas veces suceden sin solemnidad. En un entrenamiento bajo la lluvia, en una derrota que obliga a levantarse al día siguiente o en ese momento en el que alguien descubre que su esfuerzo ayuda a que el equipo funcione mejor. En esos pequeños momentos se construyen valores que permanecen.

Pero esos momentos no surgen por casualidad.

Detrás de cada espacio deportivo que funciona, de cada programa que perdura y de cada experiencia que deja huella, hay decisiones. Hay diseño. Hay una manera de entender el deporte y su impacto en la sociedad.

Ahí es donde el papel de los gestores deportivos adquiere todo su sentido.

Porque gestionar deporte no es solo organizar actividades o coordinar recursos. Es, en el fondo, decidir qué tipo de experiencias queremos que vivan las personas. Es diseñar contextos donde el deporte no se limite a la práctica física, sino que se convierta en un vehículo de desarrollo personal y social.

Un programa deportivo municipal puede ser muchas cosas. Puede ser una oferta de ocio. Puede ser un servicio. O puede ser, si se concibe con intención, un espacio donde se educa en valores, se generan vínculos y se construye comunidad.

La diferencia no está solo en los contenidos. Está en la mirada.

Quienes diseñan, impulsan y evalúan estos programas tienen la responsabilidad y la oportunidad de ir más allá de la actividad. De pensar el deporte como una herramienta de transformación.

Y eso implica también aprender a mirar el impacto.

Vuelta  
al índice



No solo cuántas personas participan, sino qué ocurre en ellas y entre ellas. Qué hábitos se consolidan, qué relaciones se crean, qué aprendizajes permanecen cuando termina la actividad. Evaluar el deporte no es solo medir resultados; es tratar de comprender su huella.

Porque lo que no se mide tiende a diluirse. Pero lo que se mide bien, se puede cuidar, mejorar y sostener en el tiempo.

Cuando el deporte se planifica con propósito y se evalúa con sentido, se convierte en un lugar donde las personas aprenden a convivir, a respetar, a esforzarse y a encontrar su sitio dentro de un colectivo. Y eso, en el contexto actual, no es menor.

En una sociedad cada vez más individualizada, el deporte sigue siendo uno de los pocos espacios donde personas distintas se encuentran, comparten objetivos y construyen vínculos. En una pista, en un campo o en un polideportivo se mezclan generaciones, culturas y realidades diversas que, durante un tiempo, reman en la misma dirección.

Ese encuentro genera cohesión social y bienestar emocional. Porque hacer deporte no solo fortalece el cuerpo; fortalece también la autoestima, el sentido de pertenencia y la sensación de formar parte de algo que nos conecta con otros.

Quizá por eso, cuando hablamos de promover el deporte, en realidad estamos hablando de algo mucho más amplio.

Estamos hablando de crear espacios donde las personas puedan crecer, aprender a convivir y descubrir que, muchas veces, lo mejor del deporte no ocurre en el marcador, sino en lo que sucede alrededor de él.

Y en ese proceso, quienes diseñan, impulsan y sostienen el deporte desde lo público no son solo gestores. Son, en muchas ocasiones, quienes definen el tipo de sociedad que estamos construyendo.

Vuelta  
al índice



# **70 BUENAS PRÁCTICAS**

# PASEOS POR LA MEMORIA

■ Ayuntamiento de Alameda del Valle y asociación Roble Moreno



Vuelta al índice



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Se comenzó en Alameda del Valle en 2015, y posteriormente en Pinilla del Valle, Lozoya, y otros ayuntamientos de la Sierra Norte, con la financiación y colaboración de la Comunidad de Madrid (Dirección General de Deportes): El Vellón, El Berrueco, Cervera, Berzosa del Lozoya, Horcajo, Somosierra, Robregordo y La Hiruela.

Coordinado por la asociación local Roble Moreno.

## ■ Lugar de realización

Alameda del Valle, Pinilla del Valle, Lozoya y otros municipios de la Sierra Norte.

## ■ Fechas

Curso escolar. Varias salidas al año. Entre 2015 y 2017 se inició la actividad en los 3 municipios del Valle del Lozoya, con salidas de periodicidad semanal.

Se vienen realizando en diferentes municipios desde 2018.

## ■ Objetivos

- Fomentar la movilidad activa, recuperando el uso de caminos y rutas.
- Realizar actividad física en parques y espacios periurbanos.
- Mantener y mejorar la autonomía de la población mayor.

Son rutas temáticas. Se camina varias horas por una determinada ruta de cada municipio, en donde los mayores se cuentan los usos y costumbres que estaban asociados a determinados caminos en otros tiempos (por ejemplo: camino del carboneo, de los huertos, del molino...).

Se combina la actividad física con la enseñanza de usos antiguos (etnografía) y se le da todo el protagonismo a los mayores.

Algunas rutas se acompañan con una charla informativa con el médico y enfermero del municipio, que les habla sobre los beneficios del caminar en grupo y la importancia de una vida activa y social.

Además, la mayoría de los días se hace un desayuno saludable, para acabar el paseo. En alguna ocasión, incluso se hicieron puches u otros platos típicos, para celebrar el fin de la actividad.

Actividad que también se ha planteado intergeneracionalmente en salidas concretas, contando las personas mayores a adultos, jóvenes y niños qué función tenían determinados caminos.

- Promover la actividad física para la mejora de la salud entre las personas mayores.
- Iniciar la práctica deportiva para personas sedentarias, comenzando con el senderismo.
- Recuperar parte de los recuerdos de las personas mayores, fomentando así su autoestima.

### Grupos destinatarios / Participantes

- Se han realizado "Paseos por la memoria" en unos 8 municipios de la Sierra Norte, con una media de 12 participantes por ruta.
- Estimamos unos 150 participantes en total desde que surgió la propuesta en 2015.

### Profesionales implicados

Un/a monitor/a que recoge el discurso de las personas mayores de los municipios y lo transcribe, acompañándolo de fotografías.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Realización de distintos recorridos por los diferentes municipios, reconociendo el valor del patrimonio cultural de los mismos.

### Logros. Resultados destacados

Se han realizado "Paseos por la memoria" en 8 municipios de la Sierra Norte, con una media de 12 participantes por ruta, con muy buenas valoraciones.

Estimamos unos 150 participantes en total desde que surgió la propuesta en 2015.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Es una idea que se ha trasladado a diferentes grupos de Puntos Activos de mayores de otras comarcas madrileñas.

Es una idea sencilla y fácil de replicar: dar protagonismo a los mayores contando costumbres asociadas a determinados caminos, propiciando la pervivencia de

**PASEOS PARA EL RECUERDO**  
**EN BERZOSA DEL LOZOYA**  
 Ven a recordar con nosotros los lugares importantes de tu niñez

**Miércoles 14 de mayo 18:30**  
**Miércoles 28 de mayo 18:30**  
**Miércoles 11 de junio 18:30**

Punto de encuentro:  
 Enfrente del Ayuntamiento

Info e inscripciones  
 Ayuntamiento de Berzosa del Lozoya  
 Teléfono: 916 687 031

Logos: Ayuntamiento de Berzosa del Lozoya, Ayuntamiento de Alameda del Valle, Comunidad de Madrid

Vuelta al índice



la memoria y compartiendo intergeneracionalmente, recorriendo un itinerario y convirtiéndolo en una actividad física.

### Recursos y materiales disponibles en red

Web del ayuntamiento de Alameda del Valle.

### Contacto de la entidad organizadora

Ayuntamiento de Alameda del Valle:  
[www.alamedadelvalle.es/](http://www.alamedadelvalle.es/)

Asociación Roble Moreno  
[www.roblemoreno.es](http://www.roblemoreno.es)

Instagram: @asociacionroblemoreno  
 Correo electrónico.: [info@roblemoreno.es](mailto:info@roblemoreno.es)

Programa Madrid Región Activa de la Comunidad de Madrid:

[www.comunidad.madrid/servicios/deportes/madrid-region-activa](http://www.comunidad.madrid/servicios/deportes/madrid-region-activa)

# PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO CON PUNTO ACTIVO Y TALLERES DE INICIACIÓN DEPORTIVA

## ■ Ayuntamiento de Alcobendas

Vuelta al índice



Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde los Centros sanitarios del municipio, en colaboración con los servicios municipales de ejercicio físico, para promover la participación de los vecinos con más incidencia de sedentarismo y/o inactividad física.

Se crean dos Unidades Activas de Ejercicio Físico, con la presencia de Promotores de Ejercicio Físico, para realizar los servicios de Asesoramiento Técnico Personalizado a los usuarios derivados desde los centros de Salud de Atención Primaria de la localidad.

En este proyecto se incluyen, como herramientas de intervención específica normalizada, un Punto Activo de ejercicio físico, el desarrollo de cuatro Talleres de Iniciación al ejercicio físico, varias rutas saludables y rutinas de entrenamiento en la sala fitness de los dos polideportivos públicos.

### ■ Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Alcobendas, Dirección General de Deportes en colaboración con SIMA DEPORTE Y OCIO S.L.

### ■ Lugar de realización

Polideportivo José Caballero y Ciudad Deportiva Valde-lasfuentes.



Vuelta  
al índice



### ■ Fechas

Iniciamos con estos programas en concreto con un punto activo, Alcobendas en Forma en 2017.

### ■ Objetivos

#### Objetivo general:

Mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Alcobendas a través de la integración de la práctica de actividad y ejercicio físico en sus estilos de vida.

#### Objetivos específicos:

- Implantar y desarrollar una prescripción personalizada de actividad y ejercicio físico según las características biopsicosociales de las personas atendidas en los distintos ámbitos de atención del programa.
- Constituir dos servicios municipales de ejercicio físico donde atender las derivaciones.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto un Punto Activo de ejercicio físico.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto cuatro Talleres de Iniciación al ejercicio físico, con cinco horas de clases semanales en el Polideportivo José Caballero y seis talleres de entrena tu salud para patologías en la Ciudad Deportiva Valde las Fuentes.

- Estimular la utilización de los itinerarios saludables, como complemento al resto del programa, a aquellos usuarios que sean derivados desde los centros de salud, o que libremente quieran participar.
- Dar a conocer el mapa de recursos disponibles para la promoción de la actividad y ejercicio físico.
- Desarrollar actividad física sin supervisión directa de técnicos deportivos. Se trata de actividades globales como caminar, correr, montar en bicicleta, nadar, etc.
- Incorporar la participación en actividades deportivas bajo supervisión técnica, ya sean de carácter grupal o individual.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

El presente proyecto se aplica a adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos. Dichos usuarios son objeto de un cribado en base a una serie de criterios de inclusión y exclusión determinados en el sistema sanitario para la prescripción de los servicios que mejor se correspondan con las características personales de cada usuario.

Punto Activo "Alcobendas en forma": ofertamos a lo largo del curso 360 plazas que se cubren al 100 %.

Talleres de iniciación deportiva: 4 talleres anuales a personas adultas derivadas de los Centros de Salud.

### Profesionales implicados

2 promotores (Licenciados en C.C.A.F.D.), 1 UAEF C.D. Valdelasfuentes, 1 UAEF Polideportivo José Caballero.

Desarrollo de Talleres de iniciación deportiva y punto activo, técnicos de SIMA DEPORTE Y OCIO S.L. empresa de servicio que colabora en la ejecución de actividades en los dos centros.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Gimnasia bienestar, gimnasia senior, acondicionamiento físico, aquagym, programa entrenamiento en sala fitness, talleres de iniciación, rutas saludables.

### Logros. Resultados destacados

Hemos conseguido un alto nivel de participación y adherencia a la actividad física entre los usuarios de los diferentes programas propuestos.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Sin duda es una propuesta con posibilidades de extenderse en nuestro municipio y en otras localidades interesadas en la promoción de hábitos saludables a través del ejercicio.

“Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde los Centros sanitarios del municipio, en colaboración con los servicios municipales.

### Recursos y materiales disponibles en red

#### Información sobre “Alcobendas en Forma”:

[www.alcobendas.org/es/actividad/alcobendas-en-forma-actividad-al-aire-libre](http://www.alcobendas.org/es/actividad/alcobendas-en-forma-actividad-al-aire-libre)

#### Itinerarios saludables:

[www.alcobendas.org/es/temas/bienestar-social/medioambiente/itinerarios-saludables](http://www.alcobendas.org/es/temas/bienestar-social/medioambiente/itinerarios-saludables)

### Contacto de la entidad organizadora

Web:

[www.alcobendas.org/es/temas/deportes](http://www.alcobendas.org/es/temas/deportes)

[jlcabrero@alcobendas.org](mailto:jlcabrero@alcobendas.org)

teléfono: 91 658 71 10 – Ext.5043

[fjsalas@alcobendas.org](mailto:fjsalas@alcobendas.org)

teléfono: 91 658 71 10 – Ext.4151



Vuelta  
al índice



# VALORACIONES FUNCIONALES Y PROGRAMA DE EJERCICIO MULTICOMPONENTE EN PERSONAS MAYORES DE 70 AÑOS

■ Ayuntamiento de Algete



Vuelta al índice



## Entidad organizadora y colaboradores

Organiza: Ayuntamiento de Algete.

Colabora: Centro de salud.

## Lugar de realización

Instalaciones deportivas municipales de Algete.

Edificio Municipal Joan Manuel Serrat y caminos y parques del municipio.

## Fechas

• Septiembre de 2023: El Proyecto se presentó a la convocatoria de "Subvenciones destinadas a entidades locales de la Comunidad de Madrid para la reali-

zación de Actividades en materia de Promoción de la salud en el ámbito municipal" de la Dirección General de Salud Pública.

- Diciembre de 2023: Se adjudica la subvención.
- Febrero de 2024: El Proyecto se pone en marcha con una campaña de comunicación,
- Abril 2024 - junio 2025: Desarrollo pleno de las actividades del proyecto.
- Septiembre 2025 - actualidad: Se pasa de 5 grupos de actividad dirigida y una media de 90 participantes en la temporada 24-25, a 200 participantes en la actualidad, con 10 grupos activos.
- Temporada 26-27: El Ayuntamiento trabaja para replicar el Proyecto en la temporada próxima, con el reto de incorporar a otras 100 personas mayores más.

Los participantes pasaron las siguientes fases:

- 1.- Presentación de proyecto a convocatoria de subvenciones.
- 2.- Promoción y difusión del programa marzo y abril de 2024.
- 3.- Revisión médica (de carácter no obligatorio).
- 4.- Inscripción y cita para la valoración inicial. Abril y mayo de 2024.
- 5.- Valoración Inicial por parte de un profesional. Mayo y junio de 2024.
- 6.- Asistencia a dos clases presenciales semanales de actividad física. Sesiones de 30 minutos cada semana durante 12 semanas consecutivas + prescripción de actividad física a realizar de manera independiente en casa. Inicio octubre a diciembre de 2024.
- 7.- Valoración final por parte de un profesional para la evaluación del resultado obtenido entre diciembre 2024 y enero 2025.
- 8.- Actividad dirigida gratuita los viernes entre enero y junio. Sesiones de 2 horas preferentemente en espacios abiertos.
- 9.- Inscripción en grupos dirigidos de actividad física dos días por semana, más una sesión de dos horas los viernes en espacios abiertos desde septiembre de 2025 hasta la fecha.

Vuelta  
al índice



### ■ **Objetivos**

1. Promover la Salud en la población mayor de más de 70 años mediante la prescripción de ejercicio físico multicomponente.
2. Crear adherencia a la realización de actividades físicas, incorporando éstas en la rutina diaria de personas mayores de 70 años.

### ■ **Grupos destinatarios / Participantes**

Población local de más de 70 años.

Participaron en el programa 184 mayores.

### ■ **Profesionales implicados**

#### **Dirección:**

Ángel Clemente Muiña. Técnico de la Concejalía de Deportes.

#### **Coordinación:**

Roberto Vegas Toledo. Técnico de la Concejalía de Deportes.

#### **Coordinación:**

Israel Ranz Paz. Supervisor de la empresa de servicios Fitness Project.

#### **Monitores:**

Aline Bandeira do Nascimento.

Joaquín Alejandro Hernandez Lalana.

Alejandro Dorado García.

### **Colaboradores en cuanto a promoción:**

Concejalía de Mayores, Concejalía de Comunicación y personal del Centro de Salud.

### ■ **Principales actividades / Desarrollo de la experiencia**

#### **A. Promoción**

1. Buzoneo selectivo de la carta informativa en los domicilios donde hubiera censadas personas mayores de 70 años.
2. Difusión por las RR.SS. del Ayuntamiento.

#### **B. Valoraciones iniciales e inscripciones**

1. Realización de las inscripciones al programa. En el momento de realizar la inscripción, se daba una cita para la entrevista y valoración inicial.
2. Entrevistas personales y valoraciones iniciales. En estas entrevistas, se pasó un cuestionario con datos médicos para detectar posibles contraindicaciones con el programa, así como una encuesta de hábitos de las personas inscritas.
3. En las valoraciones iniciales se tomaron los datos fisiológicos, mediante la toma de tensión arterial, pulsaciones por minuto y por otro lado una prueba de fuerza, con dinamómetro manual, y la realización de una prueba SPPB.
4. Organización de los grupos de actividad. A partir de los datos extraídos en las valoraciones, dividiendo a



Vuelta  
al índice



los participantes en 3 categorías: Sin limitaciones / Con limitaciones leves / Con limitaciones moderadas.

A partir de esa diferenciación se generaron grupos de clase, con un máximo de 14 alumnos por grupo.

5. Realización de los programas de ejercicios y adquisición del material deportivo. Una vez determinados los niveles de limitación de las personas inscritas, se procedieron a realizar 3 programas de ejercicios diferentes, para cada nivel de limitación. Por otro lado, se regaló un kit de material deportivo por persona inscrita, compuesto por una banda de resistencia, un juego de muñequera/tobilera lastrada de 1 kg y un juego de 3 pelotas con diferentes densidades para ejercicios manuales, para realizar la rutina de ejercicios en casa.

A cada persona inscrita se le hizo entrega de un programa con los ejercicios a realizar en casa, así como una tabla de seguimiento para el control de la realización de la rutina.

### C. Ejecución de las sesiones presenciales

Para la ejecución de las clases se dispuso de 2 salas de actividad equipadas con espejos, pavimento deportivo, además de material específico para este programa en el Edificio Municipal "Joan Manuel Serrat", durante las 12 semanas de duración del programa.

### D. Entrevistas y valoraciones finales

1. Entrevistas personales y valoraciones finales. En estas entrevistas, se pasó un cuestionario con preguntas relacionadas con la valoración del programa.

En las valoraciones finales se tomaron los mismos datos que en las valoraciones iniciales para la comparativa sobre la evolución del programa.

## ■ Logros. Resultados destacados

El Proyecto está cumpliendo con éxito los objetivos

**PROGRAMA**  
DE VALORACIONES FUNCIONALES  
Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
PARA MAYORES DE 70 AÑOS

Comunidad de Madrid

Ayuntamiento de ALGETE

planteados en el inicio, generando un incremento de la demanda de personas mayores de 70 años, que su-

pera en este momento el doble de usuarios mayores haciendo actividad de forma regular que había antes de su puesta en marcha.

Se pasó de 5 grupos de actividad dirigida, y una media de 90 participantes en la temporada 24-25, a 200 participantes en la temporada 25-26 y 10 grupos activos. Estos 110 nuevos usuarios que se han incorporado al Sistema Deportivo no han sido los únicos beneficiarios, ya que el proyecto planteaba incorporar, a la rutina diaria de las personas participantes, hábitos de actividad física saludable. Por tanto, es posible que muchos más participantes hayan proseguido esta dinámica, pero fuera del Sistema Deportivo municipal.

Como objetivos no alcanzados se encuentran, por una parte, el hecho de no llegar a cubrir la participación del 100 % de la oferta, que se estimó en 250 personas. El análisis nos lleva a pensar que esta menor participación se debió fundamentalmente a problemas iniciales con la difusión.

Por otra parte, aunque prácticamente el 100 % de los participantes llegaron hasta el final del programa, sin embargo solo un 53 % se sometió al test de valoración final, por lo que no pudimos conseguir una muestra total de datos con los resultados del proceso.

Si podemos observar que, de los 97 participantes que hicieron el test de valoración final, 47 obtuvieron una mejora al finalizar el proceso, 46 no tuvieron mejora ni retroceso, y en 3 casos hubo un empeoramiento de su estado físico.

Tanto el test inicial como el final se realizó con pruebas SPPB (Short Physical Performance Battery) de equilibrio, velocidad y fuerza, un test de isometría con un dinamómetro y pruebas fisiológicas (presión arterial y frecuencia cardíaca).

El Ayuntamiento plantea volver a replicar el proyecto en la temporada 26-27 con el objetivo de incorporar a otras 100 personas mayores más en la siguiente temporada.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

El Proyecto es sencillamente replicable en cualquier otro municipio.

### Recursos y materiales disponibles en red

[www.soydemadrid.com/noticia-algete/esta-activi-](http://www.soydemadrid.com/noticia-algete/esta-activi-)



## PROGRAMA DE VALORACIÓN Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA PERSONAS MAYORES

Programa GRATUITO cofinanciado por la Comunidad de Madrid

**¿Qué objetivos persigue?**

Promover la salud en la población mayor de 70 años mediante la prescripción de ejercicio físico multicomponente y crear adherencia a la realización de actividades físicas en la vida diaria.  
(Previa valoración por un profesional)

**¿En qué consiste el programa?**

En una valoración inicial por parte de un profesional, el cual procederá a prescribir, de manera independiente, clases presenciales consecutivas durante 12 semanas.

**¿Dónde te puedes apuntar?**

Las inscripciones se podrán realizar en:  
Edificio Joan Manuel Serrat, de lunes a viernes de 9 a 21 horas,  
sábados y domingos de 9 a 14 horas y en el polideportivo Duque de Algete.

Comunidad de Madrid

Información en el teléfono 916204900 ext 4400

“Se pasó de 5 grupos de actividad dirigida, y una media de 90 participantes en la temporada 24-25, a 200 participantes en la temporada 25-26 y 10 grupos activos.”

[dad-les-ha-servido-para-generar-sinergias-y-mejorar-cognitivamente-123187.aspx](https://www.algete.es/actualidad-les-ha-servido-para-generar-sinergias-y-mejorar-cognitivamente-123187.aspx)

<https://cadenaser.com/cmadrid/2024/10/15/continuan-en-algete-los-trabajos-para-mejorar-sus-instalaciones-deportivas-ser-madrid-norte/>

[www.madridnorte24horas.com/articulo/algete/algete-contara-pasarela-pago-online-reserva-instalaciones-deportivas-municipales/20241015091439113615.html](http://www.madridnorte24horas.com/articulo/algete/algete-contara-pasarela-pago-online-reserva-instalaciones-deportivas-municipales/20241015091439113615.html)

### Contacto de la entidad organizadora

**Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Algete**  
<https://aytoalgete.es/>

#### Ángel Clemente Muiña

Técnico de Gestión de la Concejalía de Deportes

Teléfono:

916204900 ext. 4403

Correo electrónico:

[aclemente@aytoalgete.com](mailto:aclemente@aytoalgete.com)

Vuelta al índice



# DEPORTE Y NATURALEZA EN AMBIITE

Promoción de la actividad física a través del turismo activo y talleres desde el Centro de Naturaleza Vega del Tajuña

## ■ Ayuntamiento de Ambite



Vuelta  
al índice



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Ambite, Centro de Naturaleza Vega del Tajuña.

## ■ Lugar de realización

Ambite.

## ■ Fechas

Desde 2021.

## ■ Objetivos

- Procurar a todas las personas la posibilidad de la práctica deportiva continuada en un entorno natural, con una amplia oferta gratuita y para todos los públicos, independientemente de su edad, condición física o recursos, combinado, por el enclave natural

Dinamización de la Vía Verde y promoción del deporte al aire libre, en plena naturaleza y para todas las edades, con actividades y talleres que combinan divulgación ambiental, turismo y actividad física impulsados por el Centro de Naturaleza.

El proyecto se consolida como una experiencia de buena práctica por su continuidad, impacto social y capacidad de adaptación a distintos colectivos y contextos territoriales.

en el que nos encontramos, con la divulgación y el conocimiento de la naturaleza.

Vuelta  
al índice



- Revitalizar y fomentar el uso de la Vía Verde, promoviendo así una movilidad sostenible y un turismo y ocio responsable.
- Promover la socialización, sobre todo en las personas mayores o con riesgo de exclusión social, y favorecer la convivencia.
- Favorecer hábitos de vida saludables y el bienestar físico, mental y social a través del contacto regular con la naturaleza.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Todos los públicos.

Más de 3000 personas desde el inicio.

### ■ Profesionales implicados

4 Técnic@s deportiv@s, 1 técnico Ambiental y persona responsable del Proyecto.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

- Actividades diseñadas con enfoque inclusivo, intergeneracional y de promoción de la salud comunitaria, como calistenia, senderismo, acondicionamiento físico, multideporte Mayores, gimnasia biosaludable, iniciación al atletismo, escuela deportiva o pádel.
- Curso de Educación Ambiental.
- Talleres.
- Actividades especiales: Torneo Goalball (Día de la Discapacidad), Torneo Pádel, Voley, Trail Caballero de Ambite.

### ■ Logros. Resultados destacados

- Consolidación del Centro de Naturaleza Vega del Tajuña como espacio de referencia en la promoción de la actividad física, el ocio saludable y la educación ambiental en el entorno rural.
- Dinamización efectiva de la Vía Verde, incrementando su uso habitual por población local y visitantes como espacio seguro para la práctica deportiva y el contacto con la naturaleza.
- Acceso igualitario a la práctica deportiva, gracias a una programación gratuita, diversa y adaptada a todas las edades y condiciones físicas.
- Participación sostenida en el tiempo, con más de 3.000 personas desde el inicio del proyecto en 2021.
- Refuerzo de la cohesión social y la convivencia intergeneracional, especialmente entre personas mayores y colectivos con riesgo de aislamiento o exclusión social.
- Integración exitosa de deporte, salud, turismo activo y divulgación ambiental en una misma estrategia municipal. Incremento significativo de la práctica deportiva regular al aire libre en el municipio y su entorno.
- Participación continuada de personas mayores en actividades adaptadas, favoreciendo el envejecimiento activo y saludable.
- Aumento del conocimiento y la sensibilización ambiental de la población participante a través de cursos y rutas interpretativas.
- Mejora de la percepción del entorno natural como recurso de salud y bienestar, no solo como espacio recreativo puntual.



Vuelta  
al índice



- Generación de eventos deportivos inclusivos y singulares (Goalball, trail, torneos), que visibilizan la diversidad funcional y fomentan valores de inclusión.
- Fortalecimiento de la identidad local y del atractivo del municipio como destino de turismo activo y sostenible.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

- Aprovechamiento de recursos naturales existentes (vías verdes, caminos, espacios naturales) sin necesidad de grandes inversiones en infraestructuras.
- Modelo flexible y escalable, adaptable al tamaño del municipio, a los recursos humanos disponibles y a las características del entorno.
- Combina áreas clave fácilmente transferibles: deporte, salud, medio ambiente, turismo y acción comunitaria.
- Creando proyectos adaptados a convocatorias de subvenciones públicas. Puede implementarse mediante colaboración entre administraciones locales, técnicos deportivos y ambientales, y tejido asociativo.

### Recursos y materiales disponibles en red

Rutas de senderismo con información medioambiental.



### Contacto de la entidad organizadora

Ayuntamiento de Ambite, Plaza Mayor 1, 28580 Ambite, Madrid.

Web:  
[www.ambite.es/centrodenaturaleza/](http://www.ambite.es/centrodenaturaleza/)

Persona de contacto:  
Marta Navarro Álvarez

Correo electrónico:  
[centrodenaturaleza@ambite.es](mailto:centrodenaturaleza@ambite.es)

# ANCHUELO EN FORMA

## ■ Ayuntamiento de Anchuelo



Vuelta  
al índice



### ■ Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Anchuelo. Programa de colaboración institucional en proyectos de actividad física y salud de la Comunidad de Madrid.

### ■ Lugar de realización

Polideportivo municipal, pabellón y área de calistenia.

### ■ Fechas

Desde 1 octubre al 30 de junio.

### ■ Objetivos

- Realizar juegos y actividades vinculados a la actividad física.
- Fomentar un espacio de encuentro entre distintas edades que luego pueda favorecer la quedada en continuidad.
- Recuperar juegos tradicionales asociados a movimiento, incluso haciéndolo extensivo a la participación conjunta de abuelos y nietos.

El proyecto ANCHUELO EN FORMA tiene como objetivo promover el deporte y la actividad física como estilo de vida saludable en toda la población del municipio, aprovechando las instalaciones municipales y su entorno natural.

Se realizan actividades en las cuales puede participar la población adulta y mayor junto con la población más joven del municipio, lo cual permite un aprendizaje intergeneracional de juegos y tradiciones.

Las actividades desarrolladas permiten a la población abandonar las pantallas y el sedentarismo que estas producen, de manera que conectan a estas personas con una vida más activa y les devuelven a un entorno más beneficioso. Conectando también con el entorno privilegiado de Anchuelo, y manteniendo la motivación de los deportistas a largo plazo.

- Iniciación a la actividad física.
- Promover encuentros entre municipios cercanos que comparten programación.
- Realización de actividades de gimnasia de mantenimiento específicas para personas mayores.
- Fomentar la realización de actividades físicas para jóvenes.
- Aumentar el uso de instalaciones municipales, y en especial el nuevo parque calistenia.

### Grupos destinatarios / Participantes

Cada grupo consta de 14 plazas, salvo el de adultos y mayores (actividad de gimnasia de mantenimiento, entrelazado con senderismo, el cual no tiene límite de plazas).

### Profesionales implicados

Monitores y guías.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

- Niños y niñas de 3 a 12 años:
  - Juegos y actividades de psicomotricidad.
  - Deporte de equipo.
  - Juegos adaptados.
- Jóvenes de 18 a 35 años:
  - Crossfit.
  - Calistenia.
- Adultos y mayores:
  - Gimnasia de mantenimiento.
  - Tonificación muscular.
  - Trabajo aeróbico.
  - Senderismo.

### Logros. Resultados destacados

Disminución del sedentarismo y la mejora de la salud general de la población del municipio.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares.

Podría ser un programa de todo el año dentro del sistema escolar, dando a los niños la oportunidad de ac-

“ Se realizan actividades en las que participa la población adulta y mayor junto con la población más joven del municipio, lo cual permite un aprendizaje intergeneracional.

Vuelta al índice



## PUNTO ACTIVO ANCHUELO 2025/2026

### DEPORTE ACTIVIDADES GRATUITAS

INSCRIPCIONES EN EL AYUNTAMIENTO  
PLAZO DE INSCRIPCIÓN: DESDE EL 18 AL 26 DE SEPTIEMBRE DE 2025



SENDERISMO Y TONIFICACIÓN.  
CON MONITOR

- ☑ TODAS LAS EDADES
- ☑ HORARIO: Martes y Jueves de 11:00 h a 12:30 h.
- ☑ LUGAR: Parada del autobús (punto de encuentro)
- ☑ PLAZAS: Sin límite

INICIACIÓN DEPORTIVA  
PSICOMOTRICIDAD Y MULTIDEPORTE

- ☑ GRUPO DE PSICOMOTRICIDAD: Nacidos de 2020-2022
- ☑ HORARIO: Martes y Jueves de 16:00 h a 17:00 h.
- ☑ LUGAR: Recinto Polideportivo Municipal.
- ☑ PLAZAS: 14 plazas (POR ORDEN DE PRESENTACION DE INSCRIPCIONES EN REGISTRO DE ENTRADA)



- ☑ GRUPO DE MULTIDEPORTE: Nacidos de 2014-2019
- ☑ HORARIO: Martes y Jueves de 17:00 h a 18:00 h.
- ☑ LUGAR: Recinto Polideportivo Municipal.
- ☑ PLAZAS: 14 plazas (POR ORDEN DE PRESENTACION DE INSCRIPCIONES EN REGISTRO DE ENTRADA)



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL AL AIRE LIBRE  
CON MONITOR, EN EL PARQUE DE CALISTENIA

- ☑ Para Jóvenes (desde 16 años)
- ☑ HORARIO: Martes y Jueves de 18:00 h a 19:00 h.
- ☑ LUGAR: Recinto Polideportivo Municipal.
- ☑ PLAZAS: 14 plazas (POR ORDEN DE PRESENTACION DE INSCRIPCIONES EN REGISTRO DE ENTRADA)

ANCHUELO EN FORMA - X EDICIÓN  
MBA ANCHUELO 25-26  
DE OCTUBRE A MAYO





AYUNTAMIENTO DE  
ANCHUELO

ceder a actividades al aire libre y/o coordinadas por los guías encargados. Es una oportunidad para la transmisión de la cultura y juegos tradicionales.

### Contacto de la entidad organizadora

Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Anchuelo. Jorge Díaz Flores (Concejal de Deportes).

Web:

<https://aytoanchuelo.com/>

[www.comunidad.madrid/cultura/deportes/madrid-region-activa](http://www.comunidad.madrid/cultura/deportes/madrid-region-activa)

# ENCUENTRO DE PUNTOS ACTIVOS INFANTILES

■ **Ayuntamientos de Anchuelo, Pezuela de las Torres y Santorcaz**



Vuelta  
al índice



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamientos de Anchuelo, Pezuela de las Torres y Santorcaz.

## ■ Lugar de realización

Convocatoria anual. En 2026 será el 27 marzo en Pezuela de las Torres.

## ■ Fechas

Actividad anual. Tiene lugar el primer día de vacaciones de semana santa de cada año. Se ha realizado los últimos 6 años, salvo el año COVID-19.

## ■ Objetivos

Realizar juegos y actividades vinculados a la actividad física.

Se realiza entre los municipios de Anchuelo, Pezuela de las Torres y Santorcaz.

En esta actividad se reúnen los niños y niñas integrantes de los puntos activos de sus respectivos municipios.

Cada año rota el lugar de celebración.

Se trata de promover un evento de encuentro activo ofreciendo diversión a través del movimiento para alejar a los menores de la inactividad y de las pantallas.

Trata de estimular la creatividad y la imaginación de los niños, fomentando la creación de nuevos juegos de movimiento y juegos tradicionales, lo que contribuye a la pervivencia de elementos culturales tradicionales saludables.



Vuelta  
al índice



- Recuperar juegos tradicionales asociados a movimiento.
- Iniciación a la actividad física.
- Fomentar la realización de actividades de físicas para jóvenes.
- Fomentar la comunicación entre los niños de los diferentes municipios.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Niños y niñas participantes de los puntos activos de cada municipio organizador.

### ■ Profesionales implicados

Monitores y guías participes de los puntos activos de los municipios organizadores. Técnicos ADL de cada municipio.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

- Gymkanas.
- Senderismo.
- Juegos diversos.
- Deportes de equipo.

“ Se trata de promover un encuentro activo que ofrece diversión a través del movimiento, para alejar a los menores de la inactividad y de las pantallas.

### ■ Logros. Resultados destacados

Se fomenta la convivencia y la realización de actividades al aire libre. Disminuye el sedentarismo fomentando el interés por la naturaleza y las actividades al aire libre.

### ■ Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Estas actividades pueden llevarse a cabo de forma similar en otros municipios, e implementar diferentes tipos de habilidades y logros mientras se pasa tiempo en la naturaleza.

### ■ Contacto de la entidad organizadora

Correo electrónico:  
Enrique Díaz, Base sport:  
[info@basesport.es](mailto:info@basesport.es)

# PROMOCIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DE LA MARCHA NÓRDICA Y DOMINGOS DE SENDERISMO 2025-2026

■ Ayuntamiento de Becerril de la Sierra

Vuelta al índice



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Becerril de la Sierra y contratistas:

Innovafema S.L. (imparte Marcha Nórdica).

Doble Huella S.L. (imparte Domingos de Senderismo).

## ■ Lugar de realización

Polideportivo municipal y senderos del término municipal de Becerril de la Sierra.

## ■ Fechas

Marcha Nórdica:

Lunes, miércoles y viernes desde 6 octubre de 2025 a 19 junio de 2026.

Domingos de Senderismo:

Domingos desde 5 octubre de 2025 a 21 junio de 2026.

## ■ Objetivos

Promover hábitos de vida activos en la población sedentaria adulta y mayor, impulsando y facilitando el ac-

El proyecto está formado por dos actividades deportivas: Marcha Nórdica y Domingos de Senderismo, dirigidas a combatir el sedentarismo a través de actividades guiadas por un monitor deportivo titulado. Es un programa que se desarrolla en continuidad a lo largo del curso, varias veces por semana, tratando de promover hábitos de ejercicio físico en la naturaleza.

ceso a la práctica regular de actividad física a través del senderismo con o sin bastones, es decir, motivar a las personas a integrar la actividad física en su vida diaria.

## ■ Grupos destinatarios / Participantes

Población adulta (30 a 64 años) y mayor (65 en adelante).

20 participantes en cada grupo.



Vuelta  
al índice



### Profesionales implicados

- Coordinador técnico: Director de Deportes de Becerril de la Sierra que es Promotor de Actividad Física.
- Coordinador Administrativo: ADL.
- Entrenador de Marcha Nórdica nivel I, acorde a Ley 6/2016, de 24 de noviembre.
- Título de Técnico Deportivo en Media Montaña, acorde a Ley 6/2016, de 24 de noviembre.
- Personal sanitario del Centro de Salud de Becerril de la Sierra.
- Asociación de Mayores de Becerril de la Sierra.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Marcha Nórdica:

- Lunes de 09:30 a 10:30 (técnica).
- Miércoles y viernes de 09:30 a 11:30 (salida).

Domingos de senderismo:

- Domingos de 11:00 a 13:00.

### Logros. Resultados destacados

- Consolidación de ambas actividades en la oferta deportiva y saludable de Becerril de la Sierra.
- Se ha mejorado la salud cardiovascular y motora de los usuarios.
- Se ha fomentado la socialización entre los participantes y el redescubrimiento de la naturaleza como elemento esencial del bienestar físico y emocional.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Se trata de un proyecto perfectamente replicable en cualquier otro municipio.

“Es un programa que se desarrolla en continuidad a lo largo del curso, varias veces por semana, tratando de promover hábitos de ejercicio físico en la naturaleza.

### Recursos y materiales disponibles en red

La solicitud de inscripción en las actividades se realiza cumplimentando un formulario de salud.

### Contacto de la entidad organizadora

Ayuntamiento de Becerril de la Sierra:  
[www.becerrildelasierra.es](http://www.becerrildelasierra.es)

<https://becerrildelasierra.org/index.php/info-y-contacto/noticias/30-noticias-locales/2165-becerril-en-madrid-region-activa-marcha-nordica-y-domingos-de-senderismo-temporada-2025-26>

ADL Carmen Quintanilla  
[adl2@becerrildelasierra.es](mailto:adl2@becerrildelasierra.es)

Director Dep.: Omar El Araj  
[polideportivo@becerrildelasierra.es](mailto:polideportivo@becerrildelasierra.es)

# CHINCHÓN SE MUEVE: MAYORES ACTIVOS, HOMBRES ACTIVOS, WAP CHINCHÓN

■ Ayuntamiento de Chinchón

Vuelta al índice



El programa “Chinchón Se Mueve” trata de fomentar la práctica de actividad física, promoviendo la participación de los vecinos con más incidencia de sedentarismo y / o inactividad física, y con el objetivo último de mejorar la salud de la población. La propuesta persigue normalizar un proceso de motivación y acceso a la práctica de actividad física en personas sedentarias y/o inactivas. Es decir, es una herramienta para facilitar el cambio de comportamiento del usuario, y no una medicalización de la actividad física.

Este programa abarca a su vez tres subprogramas:

- Mayores Activos Chinchón. Esta actividad está orientada a la práctica de ejercicio saludable para mayores de 55 años, formando dos grupos para la misma.
- Hombres Activos. Programa específico para hombres mayores de 55 años.
- WAP Chinchón. Es un conjunto de actividades encaminadas a fomentar la actividad física y concienciar sobre sus beneficios.

## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Chinchón.

Servicio Municipal de Deportes.

## ■ Lugar de realización

Chinchón.

## ■ Fechas

Se desarrolla desde el 1 de octubre de 2017.

## ■ Objetivos

Como objetivo general del proyecto, se plantea mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población del municipio de Chinchón, a través de la integración de



la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Subprogramas:

- Mayores Activos (personas mayores de 55 años): 105 personas.
- Hombres Activos (hombres mayores de 55 años): 30 personas.
- Wap Chinchón: 640 personas.

### ■ Profesionales implicados

Director Deportivo del Servicio Municipal de Deportes.

Monitores deportivos.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Las principales actividades que se desarrollan durante el programa son clases colectivas de actividad física enfocadas a personas mayores de 55 años (en los 3 programas señalados) y rutas de senderismo mensuales dentro del término municipal.

Señalar que, ante la poca participación masculina en los grupos de actividad física de mayores, siempre un reto en estas actividades, desde 2019 se probó a convocar también un grupo sólo de hombres, y se consiguió aumentar significativamente la participación masculina de este grupo de edad, creando un buen grupo, algo que se planteaba como muy difícil con el grupo mixto.

### ■ Logros. Resultados destacados

El programa se encuentra plenamente asentado en el municipio, consiguiendo un grupo importante de usuarios que ahora practican actividad física de forma regular dirigida por técnicos titulados.

AYUNTAMIENTO DE CHINCHÓN  
Servicio Municipal de Deportes

**INSCRIPCIÓN: (online o presencial)**  
Preinscritos: del 4 al 11 de septiembre  
Ordinaria: a partir del 15 de septiembre

**PROYECTO "CHINCHÓN SE MUEVE"**  
Mayores Activos Hombres Activos y WAP chinchón.  
(Cofinanciado por la Comunidad de Madrid)

**TEMPORADA 2025 - 2026**

**CLASES COLECTIVAS PARA ADULTOS**

PILATES  
YOGA E. FUNCIONAL  
TRX ZUMBA PILATES  
BODY COMBAT MUSCULACIÓN  
CROSS TRAINING  
G. BAJO IMPACTO  
G. MANTENIMIENTO

666 525 215

deportes@ciudad-chinchon.com

Pabellón Municipal de Deportes  
de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 horas.

Vuelta  
al índice



### ■ Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares.

El programa es absolutamente replicable en cualquier municipio.

### ■ Recursos y materiales disponibles en red

Pabellón Municipal de Deportes de Chinchón.

Todas las rutas de senderismo están publicadas en una guía de recursos naturales de Chinchón publicada por el Ayuntamiento de Chinchón.

### ■ Contacto de la entidad organizadora

Ayuntamiento de Chinchón.

Servicio Municipal de Deportes.

Facebook: Ayuntamiento de Chinchón.

Contacto: Armando Recas García.

Pabellón Municipal de Deportes.

C./ Pozuelo, s/n. 28370 (chinchón – Madrid).

deportes@ciudad-chinchon.com

# INTERCAMBIO DE PUNTOS ACTIVOS

## Ayuntamiento de Chinchón



Vuelta  
al índice



### Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Chinchón.

### Lugar de realización

Chinchón y municipios de intercambio: Cabanillas de Sierra, El Berrueco y centros de mayores de Madrid.

### Fechas

2018 y 2019. Se interrumpieron debido a la crisis sanitaria y se retoman en la próxima edición.

### Objetivos

Fidelización de los usuarios e incorporación de otros nuevos gracias a experiencias gratificantes.

### Grupos destinatarios / Participantes

Usuarios del programa.

Hombres y mujeres mayores de 55 años.

Se trata de intercambios con otros Puntos Activos de la región de Madrid en donde se realiza actividad física. Se da a conocer el municipio de destino de la mano de los propios participantes y de la entidad receptora, y se socializa y comparte con otro grupo de edades e inquietudes similares.

Los objetivos generales propuestos inicialmente, ya fueran deportivos, cultural, sociales o de fidelización a la actividad, se vieron cumplidos ampliamente, hasta el punto que el 100 % de los usuarios que participaron en aquel intercambio volvieron a formalizar inscripción en la temporada siguiente.



Vuelta  
al índice



### Profesionales implicados

Técnicos deportivos municipales y monitores de las actividades.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

#### 2018:

Se realizó una concentración en Chinchón con los centros de mayores de "Santa Engracia" y "Blasco de Garay".

Durante esta jornada, se realizó un desayuno saludable, una clase de actividad física, una visita cultural y una posterior comida con la que se finalizó el día.

#### 2019:

La actividad consistió en dos intercambios entre los puntos activos de Chinchón, Cabanillas de la Sierra y El Berrueco.

Se realizó en dos fechas, una de ellas en El Berrueco y otra en Chinchón, por lo que los usuarios de cada Punto Activo tuvieron que desplazarse a la localidad organizadora en cada caso.

En ambas jornadas, se pudo disfrutar de diferentes actividades deportivas y culturales además de un desayuno saludable y una comida al final de la jornada.

“ Intercambio con otros Puntos Activos de la región de Madrid, en donde se realiza actividad física y se da a conocer el municipio de destino.

### Logros. Resultados destacados

Impacto que tuvo en los usuarios del programa: se fidelizó al 100 % de los usuarios y se atrajeron numerosas nuevas inscripciones.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

El potencial de estas actividades es muy importante, puede ser fácilmente replicada en cualquier municipio con un mínimo de infraestructura.

### Contacto de la entidad organizadora

#### Ayuntamiento de Chinchón.

Servicio Municipal de Deportes.

[www.ciudad-chinchon.com/](http://www.ciudad-chinchon.com/)

[deportes@ciudad-chinchon.com](mailto:deportes@ciudad-chinchon.com)

Armando Recas García.

# PROGRAMA DE DEPORTE PARA PACIENTES DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DEL HENARES: ENFERMEDAD DE PARKINSON Y CÁNCER DE COLON O MAMA

Vuelta  
al índice



■ Ayuntamiento de Coslada



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Coslada y Hospital Universitario del Henares.

## ■ Lugar de realización

Coslada.

## ■ Fechas

Iniciado en 2023.

## ■ Objetivos

Promover que estos pacientes, con Enfermedad de Parkinson (EP) y con cáncer de mama o colon, se inicien o continúen con la práctica habitual del ejercicio físico de una forma segura, como complemento al tratamiento farmacológico.

## ■ Grupos destinatarios / Participantes

- Pacientes con Enfermedad de Parkinson en estadios 1 y 2 de Hoehn and Yahr (14) del Hospital Universitario del Henares.

Diferentes organizaciones internacionales, como la Organización Mundial de la Salud o el Colegio Americano de Medicina Deportiva, han señalado la importancia de realizar ejercicio físico de forma habitual por sus múltiples beneficios, tanto en la salud física como mental de las personas en general y de las personas con alguna enfermedad en particular.

Está demostrado que gracias al ejercicio físico se mejoran diferentes efectos secundarios de los tratamientos, y se observa un aumento de la supervivencia, sobre todo en pacientes con cáncer de mama y colon, así como en pacientes con Parkinson.

La Enfermedad de Parkinson (EP) es la segunda enfermedad neurodegenerativa de inicio en la edad adulta. Actualmente no existe ningún tratamiento neuroprotector que modifique la evolución de la enfermedad, pero distintos trabajos confirman que el ejercicio físico en personas con EP tiene efectos positivos sobre los síntomas motores, la calidad de vida, los bloqueos de la marcha, la movilidad y la estabilidad.

Para promover dichos beneficios y mejorar la calidad de vida de nuestra población, el Ayuntamiento de Coslada, a través de la Concejalía de Salud, Consumo, Bienestar Animal y Servicios Generales, y el Hospital Universitario del Henares, han ideado este proyecto de colaboración institucional, que promueve un programa de ejercicio físico para nuestra población afectada por cáncer de mama o de colon, por un lado, y pacientes con Enfermedad de Parkinson por otro.

Vuelta  
al índice



- Pacientes oncológicos con neoplasias malignas de mama o colon en tratamiento adyuvante, o finalizado, del Hospital Universitario del Henares.

Destinado a un grupo no superior a 15 pacientes.

Los pacientes son derivados por los distintos servicios implicados en el seguimiento de su patología.

### Profesionales implicados

- Equipo multidisciplinar del Hospital Universitario del Henares, que será el que prescriba la práctica de actividad física y ejercicio físico al paciente (oncólogos, ginecólogos, neurólogos, rehabilitadores y fisioterapeutas, incluyendo un sanitario graduado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte).
- Para el desarrollo de la actividad se contará con profesionales titulados. La formación debe ser Grado en Ciencias de la Actividad Física con formación en salud. Estas personas estructuran y guían las clases,

proponiendo ejercicios supervisados por el personal médico y fisioterapeutas del Hospital Universitario del Henares.

- Personal del Ayuntamiento de Coslada.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

- Talleres de iniciación a la práctica deportiva. Los pacientes realizan una clase de iniciación a la práctica



deportiva en la que el profesional puede valorar la forma física del participante, los ejercicios a realizar y la intensidad de los mismos.

2. Actividades deportivas en seco para ganar musculatura, complementado con ejercicios en piscina recreativa.
3. Práctica deportiva al aire libre. Si las circunstancias climatológicas lo permiten, se realizan actividades deportivas al aire libre, en las que el paciente no solo conecte consigo mismo, sino también con el entorno.

Vuelta  
al índice



Las clases se imparten dos días a la semana y tienen una duración de hora y media, para que, tanto el inicio de la actividad como la conclusión se realicen de manera pausada y respetuosa con el paciente y pueda contar con tiempo suficiente en pro del aprovechamiento de los beneficios de la actividad propuesta.

### ■ Logros. Resultados destacados

Los participantes han valorado positivamente el proyecto, pero les ha parecido insuficiente, queriendo continuar en el curso siguiente.

Destacan que les ha servido como grupo de apoyo.

El seguimiento por todos los servicios implicados y el alto grado de implicación del monitor se ha valorado muy positivamente entre las/los participantes.

Los pacientes que terminaron el programa recomiendan el programa al 100 %, con un NPS de 10. A lo largo del programa han descubierto que a través del ejercicio se han encontrado mejor y se ha convertido en necesidad para mejorar las secuelas de los tratamientos contra el cáncer recibidos. Destacando la esfera física y mental por igual.

### ■ Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

El programa viene demostrando la utilidad del deporte como parte del tratamiento médico para la recuperación de pacientes, ante la necesidad de intervenciones complementarias y la evidencia científica que respalda los beneficios del ejercicio físico supervisado en el colectivo que se integra en el programa.

Su diseño permite ajustarlo a diferentes contextos asistenciales, tales como hospitales y centros de salud, asociaciones de pacientes, instalaciones deportivas municipales.

Además, no requiere de un equipamiento altamente especializado, pudiendo implementarse con recursos



“Gracias al ejercicio físico se mejoran diferentes efectos secundarios de los tratamientos, y se observa un aumento de la supervivencia.”

accesibles (material básico de fuerza, trabajo aeróbico de bajo impacto y espacios adecuados), lo que favorece la viabilidad económica y su sostenibilidad.

Otro de los elementos que permiten su replicabilidad es la posibilidad de establecer indicadores claros y medibles, tales como la mejora de la capacidad funcional, la mejora de la calidad de vida percibida o el incremento de la adherencia a hábitos saludables.

### ■ Contacto de la entidad organizadora

[www.cosladatecuida.es](http://www.cosladatecuida.es)

Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal  
C/ Virgen del Mar, 2  
28821 Coslada  
Tf 916278258

[salud@ayto-coslada.es](mailto:salud@ayto-coslada.es)

# MADRID REGIÓN ACTIVA

Una estrategia de promoción del deporte para todos en la Comunidad de Madrid

## ■ Dirección General de Deportes (Comunidad de Madrid)



Vuelta al índice



### ■ Entidad organizadora y colaboradores

Dirección General de Deportes (Consejería de Cultura, Turismo y Deporte - Comunidad de Madrid).

### ■ Lugar de realización

Municipios de la Comunidad de Madrid.

### ■ Fechas

En continuidad desde 2016. En el curso 2025/2026, desarrollándose la X edición de la Convocatoria de Colaboración Institucional en proyectos de Actividad Física y Salud.

### ■ Objetivos

Objetivos generales:

- Desarrollar programas de intervención directa, coor-

dinados con otros agentes deportivos públicos.

- Apoyar iniciativas que puedan ser exportadas a otros ámbitos o entidades de la Comunidad de Madrid.
- Difundir campañas para sensibilizar a la población sobre los beneficios de la práctica regular de actividad física.
- Facilitar el acceso a documentación técnica sobre actividad física y salud.
- Ofrecer formación continua a los profesionales del sector deportivo madrileño.

Los proyectos que selecciona la Comunidad de Madrid, a través del programa Madrid Región Activa, en cada una de sus convocatorias anuales, deben estar en consonancia con los siguientes objetivos:

- a. La promoción de la actividad física y del ejercicio físico para la mejora de la salud en la población, en particular, entre aquellos sectores con más incidencia de la inactividad física y del sedentarismo.

Este Programa se configura como un instrumento básico de apoyo a las entidades locales de la Comunidad de Madrid para extender la práctica deportiva entre sus habitantes, especialmente, entre los sectores de la población con más incidencia de inactividad física o sedentarismo. El objetivo es incrementar el número de ciudadanos de la región que practiquen actividad física como medio para mejorar la salud y contribuir a la reducción de enfermedades no transmisibles.

El programa desarrolla 3 líneas de trabajo principales:

- Una convocatoria anual de proyectos de promoción del ejercicio físico en clave de salud en los municipios madrileños, a través de convenios de colaboración.
- Un programa de Prescripción de Ejercicio Físico desde los Centros de Salud, en colaboración con la Consejería de Sanidad y los municipios, que puede financiarse también a través de los convenios.
- Formación a los técnicos y recursos documentales. Formaciones temáticas dirigidas a técnicos locales que impulsan este tipo de proyectos, a fin de mejorar las iniciativas y provocar aprendizajes en red, y recursos documentales que facilitan el desarrollo de proyectos locales.

Vuelta  
al índice



b. Facilitar recursos específicos que permitan desarrollar procesos de prescripción e intervención de actividad física y ejercicio físico.

c. La adquisición de hábitos activos en la etapa infantil y juvenil.

d. La promoción de la práctica regular de actividad física en la etapa adulta.

e. El mantenimiento y mejora de la autonomía de la población mayor.

### Grupos destinatarios / Participantes

Todos los grupos de edad. En la IX edición (2024-2025) de la Convocatoria, los participantes alcanzaron las 13.149 personas, en 124 proyectos desarrollados en 110 municipios.

En el desarrollo de los proyectos, están implicados actualmente alrededor de 500 profesionales, mayoritariamente técnicos de deporte, pero también otras figuras del ámbito local.

Calculamos que unas 85.000 personas han participado en los proyectos hasta la presente edición de la Convocatoria (X edición, 2025-2026).

### Profesionales implicados

Técnicos/as de deporte, locales y regionales, otras figuras del ámbito local (como Agentes de Empleo y Desa-

**Recursos Deportivos S+A Brunete**

Mapa de Instalaciones | Actividades Deportivas | Puntos Activos Ayto. Brunete

**Taller de Iniciación Actividad Física Adultos**

Obtén tu receta en el Consultorio Médico  
Avda. Villanueva de La Cañada 6 - Brunete 28690

**Salud + Activa Brunete**

Atletismo. 678594575 - cronosvilla.atletismo@gmail.com (Cronos)  
 Fitness/Gym. 918163314 - deportes@brunete.org (Ayto. Brunete)  
 Fútbol Veterano. 610455420 - nyobrunete@gmail.com (Rayo Brunete CF)  
 Gimnasia Veteranas. 677151778 - givotbrunete@gmail.com (Club Píxel)  
 Judo. 654922262 - comunicacion@dojocano.com (Dojo Club Brunete)  
 Pádel y Tenis. 618840728 - gestionproyectos@desportos.com (Desportos)  
 Patinaje. 629155266 - info@clubpatinajebrunete.com (Club Patinaje Brunete)  
 Piscina Cubierta. 679150168 - info@piscinacubiertabrunete.com (Espacio)  
 Tai-Chi / Kung-Fú. 608274577 - adekudokidok@gmail.com (Adekudo)  
 Voleibol. 640027155 - info@voleymanjacos.com (Voleymanjacos)

Actividades Deportivas - Adultos y Mayores  
918163314 - deportes@brunete.org (Ayto. Brunete)

Polideportivo Municipal de Brunete "José Ramón de La Morena"  
C/ Estudiantes, 1 - 28690 Brunete - 918163314 - deportes@brunete.org

Consultorio Local de Brunete  
Avenida Villanueva de La Cañada, 6 - 28690 Brunete - 918158612

Dirección General de Deportes  
Subdirección general de Formación Deportiva  
Comunidad de Madrid

Ayuntamiento de Brunete  
Concejalía de Deportes

rollo Local), enfermeras, médicos y gestores sanitarios.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Los proyectos desarrollados abarcan:

- Puntos Activos (puntos de acceso e iniciación básica al ejercicio, principalmente hacia población mayor, pero también adultos en general y Puntos Activos específicamente para la infancia).
- Proyectos de A.F. en el medio natural (senderismo, marcha nórdica, ciclismo, turismo activo, escalada y otros).
- Proyectos especialmente adaptados a personas con discapacidad (montaña inclusiva con sillas joëlette



Vuelta  
al índice



o barras direccionales, por ejemplo, o colaboraciones con asociaciones y federaciones). Aunque todos los proyectos (Puntos Activos, etc.) contemplan las adaptaciones necesarias para la práctica de un deporte inclusivo.

- Proyectos dirigidos a sectores específicos de población en función de las necesidades detectadas en cada municipio.
- Deporte en familia.
- Proyectos de Prescripción de Actividad Física, en colaboración con los Centros de Salud.
- Proyectos en colaboración con Centros Educativos.

### Logros. Resultados destacados

- En las 10 ediciones de la Convocatoria, se han desarrollado 906 proyectos, en 141 municipios de la Comunidad de Madrid.
- El número de participantes totales, en el transcurso de 10 años, ronda las 85.000 personas.
- Se han desarrollado una media de 5 acciones anuales de formación específicamente dirigidas a los técnicos locales (incluyendo, con la presente, la realización de 4 jornadas regionales de Buenas Prácticas).
- Alrededor de 500 técnicos locales (deportivos principalmente, pero también con la colaboración de otras figuras técnicas) están implicados actualmente en el desarrollo de la X Edición de la Convocatoria de Colaboración Institucional -programa Madrid Región Activa-

- Se ha logrado generar una significativa red de municipios que promueven este tipo de proyectos, creándose sinergias, aprendizajes y colaboraciones intermunicipales de gran interés (encuentros intermunicipales, traslado de modelos de proyectos de unos municipios a otros, difusión de Buenas Prácticas).

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Es un modelo replicable en otras regiones, españolas y europeas.

### Recursos y materiales disponibles en red

Resúmenes de los proyectos en curso, convocatorias, mapa interactivo, proyecto de Prescripción de A.F, materiales documentales temáticos y otros recursos:

[www.comunidad.madrid/cultura/deportes/madrid-region-activa](http://www.comunidad.madrid/cultura/deportes/madrid-region-activa)

### Contacto de la entidad organizadora

Dirección General de Deportes (Comunidad de Madrid)

Oficina de Coordinación Técnica con Municipios:  
[coordinaciondeportes@madrid.org](mailto:coordinaciondeportes@madrid.org)

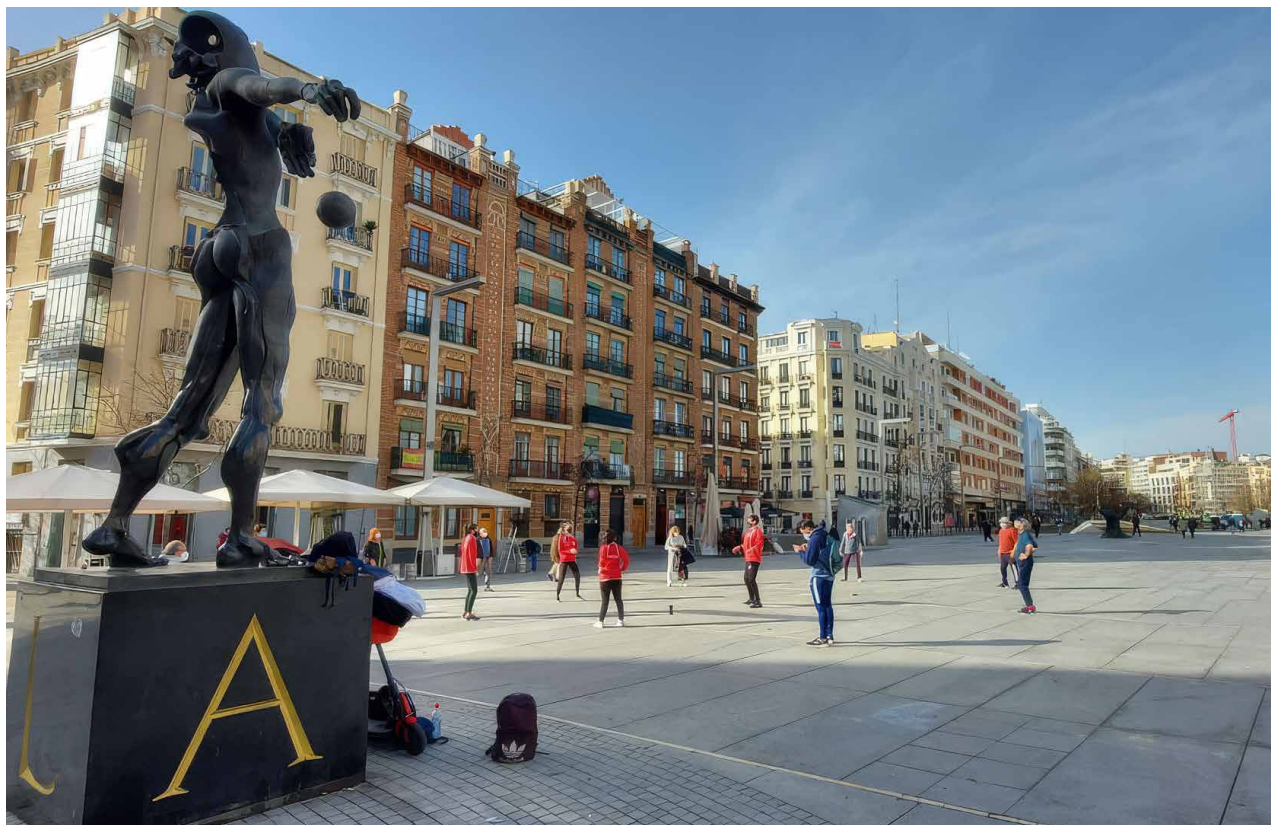
[www.comunidad.madrid/cultura/deportes/madrid-region-activa](http://www.comunidad.madrid/cultura/deportes/madrid-region-activa)

# PROGRAMA ENFORMA

Iniciación al ejercicio físico en los parques

■ **Dirección General de Deportes (Comunidad de Madrid)**

Vuelta  
al índice



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Organiza: Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid.

Colaboran: Empresas de Servicios deportivos contratistas.

## ■ Lugar de realización

17 puntos activos (parques) de la ciudad de Madrid.

## ■ Fechas

Desde octubre de 2005.

El programa se realiza entre octubre y junio, de lunes a viernes.

## ■ Objetivos

Combatir el sedentarismo sin necesidad de inscripción previa.

Promover la actividad física, la salud y la mejora de la condición física en adultos a través de actividad Física guiada.

## ■ Grupos destinatarios / Participantes

Dirigido principalmente a mayores de 65 años, aunque no está cerrado a la participación de cualquier persona que lo desee.

Participantes semanales: unas 3.200 personas.

El Programa Enforma de la Comunidad de Madrid ofrece clases gratuitas de actividad física al aire libre, de octubre a junio, dirigidas principalmente a adultos y mayores de 65 años. Son sesiones de una hora, 2-3 días por semana -con varias opciones horarias- en parques.

Es una actividad dirigida, pero en la que los usuarios se suman libremente, sin necesidad de inscripción, y de forma gratuita. Se planteó desde un principio como un lugar de encuentro para personas que quieran realizar ejercicio al aire libre, y como una forma de iniciarse al ejercicio físico y el deporte.

Semanalmente participan unas 3.200 personas, en 17 parques de Madrid.

Lo más valorado no es solo el ejercicio, sino el "vínculo" que se crea. Muchos usuarios destacan que el programa les ha ayudado a combatir la soledad y a mejorar su estado de ánimo.

Vuelta  
al índice



### Profesionales implicados

A través de la empresa de Servicios deportivos adjudicataria del contrato, imparten las sesiones profesionales en posesión del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, según marca la Ley 6/2016.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Se realiza entre 2 y 3 días por semana en los siguientes parques madrileños:

- Distrito de Arganzuela: Madrid Río y Parque Enrique Tierno Galván.
- Carabanchel: Parque Emperatriz María de Austria e Instalaciones Deportivas San Vicente De Paúl.
- Distrito Centro/Palacio: Cabo Noval.
- Distrito de Chamartín: Parque Berlín y Parque de Santander.
- Distrito de Hortaleza: Parque de Villa Rosa.
- Distrito de Moncloa/Aravaca: Templo de Debod.
- Distrito de Moratalaz: Jardines De Miss Mara.
- Distrito de Retiro: Paseo De Venezuela.
- Distrito de Salamanca: Parque Eva Duarte y Quinta de la Fuente del Berro.
- Distrito de San Blas: Parque Paraíso.
- Distrito de Usera: Parque de Pradolongo.
- Distrito de Vallecas: Parque Azorín.
- Distrito de Villaverde: Parque Ciudad de Los Ángeles.

El programa sigue una estructura profesional diseñada



por graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (según exige la Ley 6/2016), garantizando que el ejercicio sea seguro.

El Punto de Encuentro: Los participantes se reúnen en áreas específicas de los parques, generalmente cerca de los circuitos biosaludables o zonas de sombra. El monitor recibe a los asistentes, consultando posibles molestias físicas antes de empezar.

1. Calentamiento Dinámico: Se inicia con 10-15 minutos de movilidad articular suave y ejercicios aeróbicos ligeros (caminar, movimientos de brazos y tronco) para preparar el cuerpo y elevar la temperatura muscular.
2. Núcleo de la Actividad: Es la parte principal (unos 30-40 minutos). Se trabaja el equilibrio (vital para prevenir caídas), la fuerza funcional (usando bandas elásticas o el propio peso corporal) y la coordinación. Los ejercicios son de bajo impacto, evitando saltos o posturas que comprometan la zona cervical o lumbar.

Vuelta  
al índice



3. Vuelta a la Calma: La sesión finaliza con estiramientos suaves y técnicas de respiración para relajar la musculatura y bajar las pulsaciones.

### Logros. Resultados destacados

**Socialización y Salud Mental:** Se destaca por los usuarios la utilidad de los puntos Enforma para combatir la soledad y mejorar su estado de ánimo.

**Calidad de los Monitores:** Se destaca con frecuencia la profesionalidad de los licenciados en CAFYD (INEF). Los usuarios valoran positivamente la corrección de la postura durante las sesiones, un aspecto fundamental para evitar agravar dolencias.

**Accesibilidad:** El hecho de que se realice en el parque del barrio (aire libre) y sea gratuito facilita que la gente no abandone la rutina, a diferencia de los gimnasios cerrados.

La experiencia del usuario:

La experiencia, según los testimonios de los usuarios, se resume en tres pilares fundamentales:

- **Empoderamiento Físico:** Los usuarios reportan una mejora real en su día a día. "Cosas tan sencillas como abrocharse los zapatos o subir las escaleras del Metro se vuelven más fáciles", comentan a menudo. Para alguien con discopatía, sentir que recupera movilidad sin dolor es el mayor éxito.
- **Sentimiento de Pertenencia:** El programa combate de frente la soledad. Muchos participantes terminan formando grupos de amigos que quedan fuera del horario del programa. La experiencia pasa de ser "ir a gimnasia" a "ir a ver a mis compañeros".

“Este programa ofrece clases gratuitas de actividad física al aire libre, de octubre a junio, dirigidas principalmente a adultos y mayores de 65 años.

- **Seguridad y Confianza:** Al ser grupos dirigidos por expertos, el usuario pierde el miedo a lesionarse. Existe una gran satisfacción al ver que, a pesar de tener un diagnóstico médico (como una hernia C5-C6), son capaces de mantenerse activos y fuertes bajo supervisión.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

El programa Enforma se ha replicado desde hace años en diversos municipios de la Comunidad de Madrid a través del programa Madrid Región Activa, con el formato de "Puntos Activos", como iniciación al ejercicio físico para personas sedentarias o inactivas, con diferentes variaciones y formatos.

### Contacto de la entidad organizadora :

Subdirección General de Programas Deportivos - Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid.

[www.comunidad.madrid/cultura/deportes/programa-enforma](http://www.comunidad.madrid/cultura/deportes/programa-enforma)

Técnico de Apoyo: José Luis Pascual  
[jluis.pascual@madrid.org](mailto:jluis.pascual@madrid.org)

# PUNTOS ACTIVOS

Una estrategia de iniciación a la Actividad Física

■ **Dirección General de Deportes (Comunidad de Madrid)**



Vuelta  
al índice



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Municipios de la Comunidad de Madrid, con el apoyo económico y técnico de la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid (Programa Madrid Región Activa), a través de convenios de colaboración.

## ■ Lugar de realización

En 2026, hay Puntos Activos en 70 municipios de la región de Madrid.

## ■ Fechas

Convocatorias de ayudas de colaboración anuales, que cubren el curso escolar (octubre-junio), desde 2016 (en 2026 se ha convocado la XI Edición para el curso 2026-2027).

## ■ Objetivos

Mejorar la salud a través del ejercicio físico en continuidad.

Iniciarse en la práctica de Actividad Física de una manera sencilla.

Reforzar la socialización de los participantes, especialmente de las personas mayores.

## ■ Grupos destinatarios / Participantes

Entre 10 y 50 participantes por municipio, con una media de 15. Dirigidos tanto a adultos como a mayores, aunque una mayoría de los participantes son mayores de 60 años.

Actividad gratuita. Mayoría de participación femenina (entre el 60% y el 80%). En muchos grupos, participa-

Vuelta  
al índice



Se trata de sesiones de ejercicio guiado que se realizan al menos 2 veces por semana en cada municipio, buscando una mejora de la salud a través del ejercicio y el refuerzo de socialización, importante en las personas mayores (evitar el aislamiento).

Las actividades se realizan al aire libre, usando también las máquinas de los parques biosaludables, y en polideportivos municipales con mal tiempo o cuando conviene por la actividad.

Se complementan las sesiones de ejercicio con talleres informativos y prácticos sobre alimentación saludable y recomendaciones para una vida más activa.

Se realizan también anualmente en varias comarcas madrileñas Encuentros de Puntos Activos, donde se encuentran los participantes de la mayoría de estos grupos (ver fichas 26 y 30: Encuentros de Puntos Activos).

Destacamos el trato y cuidado personalizado que se da en los proyectos locales.

ción masculina muy escasa, lo que implica un reto de conseguir más participación masculina, que tiene más retraining para estas actividades físicas grupales.

Aunque hay Puntos activos dirigidos principalmente a adultos, y otros específicamente infantiles, una mayoría de ellos tienen como principales usuarios a personas mayores de 60/65 años.

### Profesionales implicados

Técnicos municipales, monitores deportivos, técnicos regionales.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Sesiones de ejercicio guiado que se realizan al menos 2 veces por semana durante el curso escolar en cada municipio, al aire libre o en espacios cubiertos cuando procede.

Se complementa la actividad con talleres informativos, como de alimentación saludable, y con otros talleres específicos como yoga, hipopresivos, iniciación a la marcha nórdica u otros. Se realizan también rutas de senderismo o marcha nórdica de forma complementaria.

### Logros. Resultados destacados

Se ha ido aumentando la participación de los municipios en las sucesivas convocatorias anuales, alcanzándose en la X edición de la convocatoria de Madrid Región Activa la cifra de 70 Puntos Activos en otros tantos municipios madrileños.

Valoración generalizada altamente positiva de usuarios, monitores y responsables municipales, mayoritariamente en puntuaciones de 5 sobre 5.

Comunidad de Madrid

**PUNTO ACTIVO**

**GIMNASIA: L/X 10:30-12:00**  
**YOGA: V 12:00-13:30**

ven a activarte y pasar un rato divertido con tus vecinos

**INSCRÍBETE YA EN EL POLIDEPORTIVO!**

MÁS INFORMACIÓN  
620963737  
polideportivo@cabanillasdelasierra.org

INSTITUTO DE CABANILLAS DE SIERRA  
CONSEJO DE GOBIERNO

La atención personalizada, especialmente factible en los municipios pequeños, es altamente valorada tanto por los participantes como por sus familias. Es de destacar lo que pasó en los años de la pandemia (2020 y 2021), donde se mantuvieron las sesiones vía on-line, y se atendió por teléfono a los participantes sin habilidades o equipos con internet, con recomendaciones y pautas de ejercicio en casa.



Vuelta  
al índice



La atención personalizada, adaptando la actividad a las circunstancias de cada mayor, la consideramos clave para no dejar a nadie atrás. Es uno de los aspectos más valorados también por los participantes. La actividad física grupal resulta ser un elemento importante de socialización para estas personas, y así lo destacan en sus valoraciones.

Los municipios, a través de sus técnicos y concejales o alcaldes, han destacado repetidamente la gran repercusión e impacto positivo de estos pequeños proyectos.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Los Puntos Activos son una iniciativa de la D.G. de Deportes de la Comunidad de Madrid, que se desarrollan en la mayoría de las comarcas rurales madrileñas (y también en la zona metropolitana). Aproximadamente dos tercios de los más de 100 proyectos de otros tantos municipios que participan en la Convocatoria de Colaboración Institucional en Proyectos de AF y Salud (programa Madrid Región Activa) contienen un Punto Activo en su proyecto.

Es un modelo sencillo y fácilmente replicable.

A modo indicativo, un coste anual de un Punto Activo, con actividades complementarias y atenciones personalizadas, se estima en unos 4.000 €.

### Recursos y materiales disponibles en red

Materiales y planos "Metrominuto", complementarios a la realización de los Puntos Activos, en [www.comunidad.madrid/servicios/deportes/madrid-region-activa](http://www.comunidad.madrid/servicios/deportes/madrid-region-activa)

“Se complementan las sesiones de ejercicio con talleres sobre alimentación saludable y recomendaciones para una vida más activa.”

### Contacto de la entidad organizadora

Programa Madrid Región Activa de la Comunidad de Madrid.

Web:

[www.comunidad.madrid/servicios/deportes/madrid-region-activa](http://www.comunidad.madrid/servicios/deportes/madrid-region-activa)

Correo electrónico:

[coordinaciondeportes@madrid.org](mailto:coordinaciondeportes@madrid.org)



# PROGRAMA DE TENIS ADAPTADO

## Ayuntamiento de Getafe



Vuelta  
al índice



### Entidad organizadora y colaboradores

Fundación de Tenis Madrileño, Club de Tenis Avantage y Delegación de Deportes del Ayuntamiento de Getafe.

### Lugar de realización

Pistas de tenis del Complejo Deportivo Juan de la Cier-va de Getafe.

### Fechas

Del 5 de octubre de 2024 al 7 de junio de 2025.

Se imparte en Getafe desde la temporada 2013-2014.

### Objetivos

Objetivos generales:

- Propiciar la actividad deportiva como medio para conseguir una buena salud.
- Mejorar las capacidades motoras y sociales.

Es una iniciativa que pretende aprovechar los beneficios de la práctica deportiva como elemento de integración para personas con diferentes capacidades. Consiste en un curso de tenis adaptado dirigido a personas con discapacidad. Para llevarlo a cabo se firmó un convenio de las tres entidades organizadoras

- Mantener la atención el monitor, los compañeros y la pelota.
- Fomentar la interacción entre compañeros mediante el juego.
- Disfrutar del tenis.
- Conocer y aceptar las propias limitaciones y posibilidades, respetar las de los compañeros.



Vuelta  
al índice



Objetivos específicos:

- Reconocer los móviles, implementos y materiales del tenis.
- Aprender la técnica de los golpes básicos del tenis.
- Diferenciar el golpe de derecha y de revés, con y sin bote.
- Trabajar la coordinación dinámica de movimiento y óculo-manual con pelota.
- Mejorar el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza mediante circuitos.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Participaron alumnos de diferentes asociaciones:

- Grupo 1: AFANYA, DEDINES y alumnos independientes  
Participaron 17 alumnos. Los alumnos de AFANYA e independientes están diagnosticados como TGD, tipo TEA. En DEDINES la discapacidad de los participantes es diversa: TEA, motora, retraso madurativo, disgenesia, hiperactividad, etc.
- Grupo 2: APANID

Participaron un total de 111 alumnos, distribuidos en grupos de 45 alumnos cada miércoles. Estos alumnos son en su mayoría personas con retraso madurativo, síndrome de Down o discapacidad motora.

“Este es un programa deportivo y social que consiste en un curso de tenis adaptado para personas con discapacidad. Se firmó un convenio de las tres entidades organizadoras.

### ■ Profesionales implicados

6 monitores y 1 responsable de la actividad.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

- Grupo 1: Se realizaron 16 sesiones de 50 minutos de duración desde octubre a junio los sábados de 10 a 14 horas. Se distribuyó a los alumnos por grado de discapacidad y edad.
- Grupo 2: Se impartieron 13 sesiones de octubre a junio los miércoles alternos de 10 a 12 horas con cuatro pistas por sesión. Cada sesión se divide en dos bloques con descanso para almorzar.

Al final de curso se realiza una sesión especial en la que se juntan los dos grupos en una única sesión ocupando 10 pistas de tenis.

Vuelta  
al índice



### Logros. Resultados destacados

Los participantes han tenido una evolución positiva en el aprendizaje:

Mejoras cognitivas: reconocen materiales y para qué se usan. Aprenden la técnica de golpes básicos y mantienen la atención.

Mejoras motrices: se produce una mejora en los desplazamientos, en la coordinación pédica y óculo-manual.

Mejoras socioafectivas: es uno de los puntos fuertes del proyecto. Los participantes han sido capaces de jugar entre ellos, respetarse y prestarse ayuda.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

El programa podría replicarse en otros municipios que cuenten con pistas de tenis y técnicos deportivos cualificados.

### Recursos y materiales disponibles en red

[www.instagram.com/fundacion\\_tenismadrid/](http://www.instagram.com/fundacion_tenismadrid/)

<https://x.com/FundTenisMadrid>

### Contacto de la entidad organizadora

Web:  
<https://getafe.es/delegaciones/area-social/deportes/>

Correo electrónico:

“Participaron un total de 111 alumnos, distribuidos en grupos de 45 alumnos cada miércoles. Son, en su mayoría, personas con retraso madurativo, síndrome de Down o discapacidad motora.

[deportes.actividades@ayto-getafe.org](mailto:deportes.actividades@ayto-getafe.org)

Facebook:

[www.facebook.com/DeporteGetafe/?locale=es\\_ES](https://www.facebook.com/DeporteGetafe/?locale=es_ES)

X.Com:

<https://twitter.com/DeporteGetafe>

Instagram:

[www.instagram.com/deporte\\_getafe](https://www.instagram.com/deporte_getafe)

Persona de contacto:

Mirian Esperanza Cuervo López de la Nieta  
Dirección: C/ Béjar 3 -28904 Getafe (Madrid)



# JORNADAS DE DEPORTE FAMILIAR EN LA CALLE

■ Ayuntamiento de Getafe



Vuelta  
al índice



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Delegación de Deportes del Ayuntamiento de Getafe en colaboración con clubes y asociaciones deportivas.

## ■ Lugar de realización

En el año 2025 se realizó en tres barrios de Getafe (Perales del Río, Los Molinos y Buenavista) que se caracterizan por tener una población de familias jóvenes con hijos y cuentan con pistas polideportivas al aire libre en espacios públicos.

## ■ Fechas

6 de abril, 25 de mayo y 28 de septiembre de 2025.

Las jornadas permitieron la práctica en familia de diferentes deportes que se distribuyeron a modo de estaciones de uso libre, gratuitas y dirigidas por personal cualificado. La novedad de este año fue una jornada de sensibilización de los deportes inclusivos y adaptados impartida por la FED-DF (Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física). Al ser una actividad inclusiva cada estación estaba señalizada con el pictograma de cada deporte.

Vuelta  
al índice



El programa de Deporte familiar en la calle se oferta desde 2016 en fines de semana de 11 a 14 horas, normalmente en domingo, en fechas con condiciones climatológicas suaves, como la primavera y el inicio del otoño.

### ■ Objetivos

- Promover la práctica deportiva en familia.
- Realizar actividades no competitivas.
- Fomento de hábitos de vida saludables.
- Practicar deporte en contextos no habituales.
- Fomentar valores intergeneracionales, de igualdad y cooperación familiar.
- Promocionar el deporte en diferentes barrios, a través de actividades lúdicas y recreativas dirigidas a todas las edades, para dar a conocer diferentes disciplinas deportivas que se imparten en las escuelas deportivas de Getafe.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Se dirige a todos los integrantes de la familia. El perfil de los participantes eran niños entre 4 y 12 años en su mayoría. Los adultos que participaron eran sus familiares. Entre todas las actividades participaron 2.175 personas. Perales del Río fue el barrio con mayor participación, con más de 900 personas.

### ■ Profesionales implicados

Las actividades realizadas en las estaciones contaron entre 25 y 33 técnicos de clubs por jornada que dina-

“Las jornadas permitieron la práctica en familia de deportes que se distribuyeron a modo de estaciones de uso libre, gratuitas y dirigidas por personal cualificado.

mizaron las actividades. Para el montaje y organización de la actividad participaron una media de 3 operarios y 7 técnicos deportivos municipales en cada jornada que realizaron las tareas de montaje de material, elementos de señalización y decorativos como banderolas y photocall, delimitación de espacios con vallas, megafonía, información y organización de la actividad. También se contó con otros servicios municipales como la Policía Local para el corte de calles y retirada de vehículos, Protección Civil para atender accidentes en su caso, LYMA y Parques y Jardines para la adecuación y limpieza previa de los espacios y Mantenimiento para las conexiones eléctricas.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Colaboraron 23 clubes que impartieron 23 modalidades deportivas distribuidas en todos los barrios de Getafe: ajedrez, artes orientales, atletismo, baloncesto, balonmano, bicicleta de montaña, cardio dance, dharma taïso, deportes inclusivos, lucha olímpica, judo, juegos alternativos, fitness, hockey sobre patines, hockey adaptado, patines en línea, picketball, remo, rugby, taekwondo, tenis, tenis de mesa y voleibol.



Vuelta  
al índice



Cada asociación elige las jornadas en las que participa, por lo general en barrios en los que tienen su radio de acción, para promocionar sus actividades.

### Logros. Resultados destacados

Las actividades permiten mejorar la visibilidad del deporte que se hace en los barrios, en un entorno lúdico en el que también pueden participar los adultos. Los jugadores de los equipos pueden conocer otras modalidades deportivas. Tuvieron mucho éxito de participación las actividades en silla de ruedas.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

La actividad podría replicarse en otros municipios que tengan una oferta variada de escuelas deportivas dirigidas a alumnos en edad escolar, instalaciones deportivas al aire libre, personal e infraestructura para el montaje de eventos.

### Recursos y materiales disponibles en red

[www.facebook.com/hashtag/deporteencila](http://www.facebook.com/hashtag/deporteencila)

### Contacto de la entidad organizadora

Web:  
<https://getafe.es/delegaciones/area-social/deportes/>

Correo electrónico:  
[deportes.actividades@ayto-getafe.org](mailto:deportes.actividades@ayto-getafe.org)



Facebook:  
[www.facebook.com/DeporteGetafe/?locale=es\\_ES](https://www.facebook.com/DeporteGetafe/?locale=es_ES)

X.Com:  
<https://twitter.com/DeporteGetafe>

Instagram:  
[www.instagram.com/deporte\\_getafe](https://www.instagram.com/deporte_getafe)

Persona de contacto:  
Mirian Esperanza Cuervo López de la Nieta  
Dirección: C/ Béjar 3 -28904 Getafe (Madrid)

# HUMANES ACTIVA, MOVIMIENTO VITAL 2025-2026

## ■ Ayuntamiento de Humanes



Vuelta  
al índice



### ■ Entidad organizadora y colaboradores

Concejalía de Deportes - Ayuntamiento de Humanes de Madrid.

### ■ Lugar de realización

Municipio de Humanes de Madrid. Parques públicos, caminos rurales, zonas verdes y Pabellón Polideportivo Campohermoso.

### ■ Fechas

Proyecto en continuidad. En la actualidad, curso 2025-2026 (noviembre 2025 - junio 2026).

### ■ Objetivos

- Reducir el sedentarismo y promover hábitos activos saludables.
- Mejorar condición física, bienestar emocional y salud.
- Fomentar participación, inclusión y cohesión social.
- Ofrecer actividad física adaptada, accesible y supervisada.
- Facilitar apoyo formativo y preventivo en colectivos específicos.

Proyecto integral de promoción de actividad física y salud dirigido a población adulta, mayores, personas sedentarias, y grupos con necesidades específicas.

El programa incluye 7 líneas de trabajo: Punto Activo, Actívatte en Nórdica, Nórdica Terapéutica, Tonificación, Música y Movimiento, Cuerpo y Mente y talleres especializados (Suelo Pélvico y Fibromialgia). Su objetivo es mejorar la salud física, mental, la socialización y la adquisición de hábitos activos desde un enfoque preventivo y comunitario.

## ■ Grupos destinatarios / Participantes

Participantes:

- Punto Activo: 3 grupos (adultas/os 30–60 años y mayores +60). 60–80 participantes.
- Actívate en Nórdica: grupos de iniciación, avanzado, sénior, veteranos. 60–80 participantes.
- Nórdica Terapéutica: 15–20 personas.
- Tonificación (Iniciación e Intense): 40–50 participantes.
- Música y Movimiento: 30–40 participantes.
- Cuerpo y Mente: 30–40 participantes.
- Cuidados y Ejercicios de Suelo Pélvico: 30–40 participantes.
- Estiramientos y Cuidados y Ejercicios ante la Fibromialgia: 40 personas.
- Calistenia: 20–30 participantes.

Total estimado: 250–330 participantes.

## ■ Profesionales implicados

- Monitores/as de actividad física.
- Especialistas en marcha nórdica.
- Personal técnico deportivo municipal.

## ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

- Sesiones periódicas al aire libre: actividad aeróbica, funcional y con soportes urbanos.
- Marcha nórdica en distintos niveles y perfiles.
- Talleres especializados (suelo pélvico, fibromialgia) con sesiones formativas, prácticas y evaluación.
- Actividades de tonificación, cardio musical y cuerpo-mente.
- Rutas, dinámicas grupales, mindfulness, juegos activos y propuestas motivacionales.

## ■ Logros. Resultados destacados

- Alta participación y fidelización en ediciones anteriores.
- Mejora objetiva de condición física, adherencia a la actividad y bienestar emocional.
- Consolidación de un modelo de práctica al aire libre y comunitaria.
- Ampliación de grupos y demanda creciente.
- Elevado impacto social en población sedentaria.



Vuelta  
al índice



## ■ Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Es un modelo fácilmente aplicable en otros municipios con parques, zonas verdes y recursos deportivos básicos. Su estructura modular permite adaptarlo al tamaño de población, perfiles específicos y necesidades locales. Los talleres especializados pueden replicarse íntegramente.

## ■ Recursos y materiales disponibles en red

- Cuestionarios iniciales y de evaluación.
- Programas de sesiones.
- Documentación formativa (hábitos, técnica de marcha nórdica, suelo pélvico, fibromialgia).
- Material deportivo básico.

## ■ Contacto de la entidad organizadora

Ayuntamiento de Humanes de Madrid – Concejalía de Deportes.

Web:  
[www.ayto-humanesdemadrid.es](http://www.ayto-humanesdemadrid.es)

Correo:  
[deportes@ayto-humanesdemadrid.es](mailto:deportes@ayto-humanesdemadrid.es)

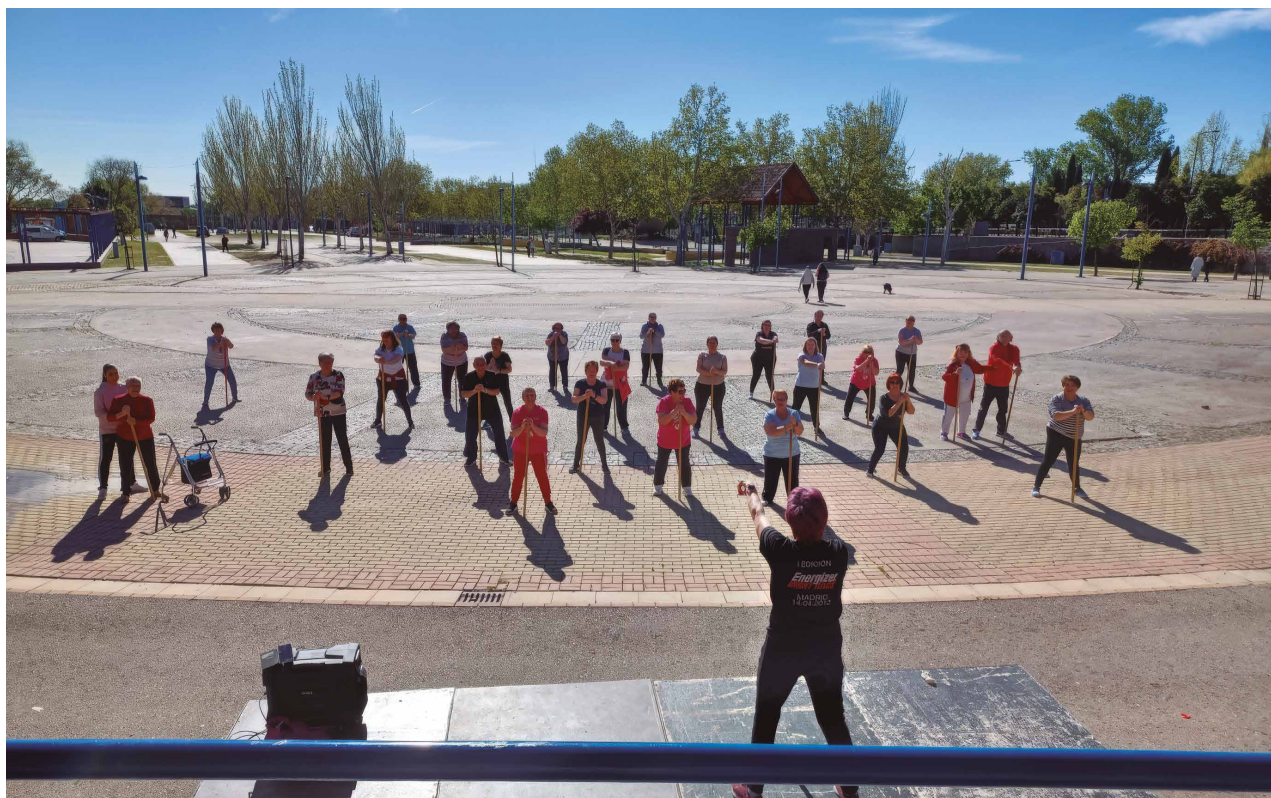
Persona de contacto:  
Concejal de Deportes y Coordinador de Deportes.

# MUÉVETE Y MEJORA EN LEGANÉS

## Ayuntamiento de Leganés



Vuelta  
al índice



### Entidad organizadora y colaboradores

Deporte y Salud, Delegación de Deportes. Ayuntamiento de Leganés.

Colaboran:

- Hospital Universitario Severo Ochoa (HUSO) (Servicios de Endocrinología, Pediatría y Oncología).
- Atención primaria (Dirección Asistencial Sur).
- IES M<sup>a</sup> Zambrano.

### Lugar de realización

Pabellón Europa, pabellón Olimpia, piscina cubierta El Carrascal, gimnasio IES M<sup>a</sup> Zambrano y distintos parques de la ciudad.

### Fechas

Desde 2011, de octubre a junio.

El Programa Muévete y Mejora busca disminuir los niveles de sedentarismo e inactividad de la población general de Leganés, y en especial de los mayores de 65 años y de aquellos vecinos con patologías susceptibles de mejora mediante la práctica de actividad física, fomentando la práctica de actividad física y los hábitos saludables.

### Objetivos

Primarios:

- Reducir el sedentarismo y la inactividad.
- Mejorar la forma física y la calidad de vida.
- Reducir la sensación de fatiga o cansancio.
- Crear nuevas relaciones sociales entre los participantes.



Vuelta  
al índice



“*Han sido positivos los cambios en la composición corporal de los participantes disminuyendo la fracción grasa y aumentando la muscular, medidos con bioimpedancia en cada temporada.*”

Secundarios:

- Mantener un peso saludable, mejorando la composición corporal disminuyendo la grasa y aumentando el músculo.
- Reducir la depresión o ansiedad y el aislamiento social.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

- Población sedentaria de Leganés.
- Pacientes de los centros de salud y/o hospital que presentan obesidad y/o sobrepeso tanto adultos como pediátricos.
- Pacientes oncológicos.

### ■ Profesionales implicados

Personal municipal de coordinación y gestión:

- Técnico CAFYDE
- Técnico deportivo finalista
- Enfermero

Personal empresa adjudicataria:

- Coordinador
- 3 técnicos CAFYDE
- 4 técnicos TAFAD

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Las actividades principales son los Puntos Activos, los grupos de EFC (obesidad y oncología) y la actividad de Natación para la Salud.

Desarrollo de la experiencia:

En 2011 la Delegación de Deportes a través del departamento de Deporte y Salud junto con el Servicio de Pediatría del Hospital Universitario Severo Ochoa, las facultades de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de las Universidades Camilo José Cela y la Universidad de Castilla la Mancha y el IES María Zambrano de Leganés participó en el Proyecto “Pérdida de peso en niños pre-púberes con sobrepeso/obesidad como consecuencia de una intervención basada en Actividad Física Vigorosa (AFV): efectos sobre la composición corporal y la actividad física espontánea” siendo galardonado con el 1º Premio Estrategia NAOS en el Ámbito Sanitario del Ministerio de Sanidad. En 2012 se inició la actividad de Ejercicio Físico Controlado (EFC) para la Obesidad y el Sobrepeso en pacientes pediátricos y adultos. También se incorporó a la programación un grupo de natación para la salud dirigido a aquellas personas que por su condición o patología no pueden

Vuelta  
al índice



realizar ejercicio físico con impacto. Ese mismo año se implantó la estrategia NAOS en el Ayuntamiento, desarrollándose una campaña de actividad física para los trabajadores del Ayuntamiento recomendando el uso de las escaleras frente al ascensor. En 2016 se inicia el Programa de Ejercicio Físico en la calle (Puntos activos) en 2 parques de la ciudad y una Escuela de Caminatas que se ofrece a los Centros de Atención Primaria de la ciudad dirigida a pacientes sedentarios y/o inactivos. Recogido en el convenio firmado con la Dirección Asistencial Madrid Sur a tal efecto, también se establece el acceso de pacientes con obesidad a los grupos de EFC. Desde entonces hasta la actualidad se han creado 8 puntos activos, con más de 900 usuarios. Se mantienen 2 grupos de EFC para pacientes con obesidad y otro para pacientes pediátricos. En 2023 se firma convenio con el Servicio de Oncología del HUSO y se crea el primer grupo de ejercicio para pacientes oncológicos y en 2024 se añade un segundo grupo.

La previsión para la próxima temporada es adherirnos al Programa de Prescripción de Ejercicio Físico de la CAM con Taller de Iniciación y crear un Punto Activo más, un nuevo grupo de EFC para la obesidad y otro para pacientes oncológicos.

### Logros. Resultados destacados

Los resultados obtenidos han sido muy positivos en cuanto a adhesión a los programas de actividad física, con un crecimiento en la temporada 2024/25 del 30% respecto a la anterior. También han sido positivos los cambios en la composición corporal de los participantes, disminuyendo la fracción grasa y aumentando la muscular, medidos con bioimpedancia en cada temporada a una muestra significativa.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Creemos que en la actualidad y gracias al programa MRA es fácilmente replicable en otros municipios. Desde los comienzos, se buscaron sinergias con otras administraciones también involucradas en el objetivo co-

# Puntos Activos de Leganés

El programa de Puntos Activos participa en la estrategia "Leganés por el Equilibrio Emocional".

**Sin inscripciones\* ni tasas, tres horas semanales de ejercicio físico al aire libre y dirigido por un técnico deportivo titulado.**

Parque de las Moreras*	M y J	De 09:30 a 11:00 horas
Parque de la Chopera*	M y J	De 10:00 a 11:30 horas
Parque Leganés Norte 1*	M y J	De 09:00 a 10:30 horas
Parque Leganés Norte 2*	M y J	De 10:30 a 12:00 horas
Parque de los Cipreses*	M y J	De 10:00 a 11:30 horas
P. Huerta de los Frailes*	M y J	De 17:00 a 18:30 horas
Parque de Valdegrullas (Marcha Nórdica) Previa inscripción en Deporte y Salud	L y X	De 10:00 a 11:30 horas
Parque Palomar de Macondo, entre la Avda. Mar Mediterráneo y Avda. Dos de Mayo (Zumba para mayores)*	L y X	De 10:00 a 11:30 horas

#EquilibrioEmocionalLeganés

Para más información dirígete al profesor de cada punto o al departamento de Deporte y Salud.  
Telf.: 690 826 548 / 91 248 94 95  
WhatsApp: 692 912 663

mún de mejorar la salud de la población combatiendo la inactividad física y el sedentarismo.

### Recursos y materiales disponibles en red

Información sobre las actividades y vías de acceso a las mismas disponibles en la página Web de deportes - Ayuntamiento de Leganés. Así como folletos divulgativos sobre hábitos saludables.

[www.leganes.org/deportes](http://www.leganes.org/deportes)

### Contacto de la entidad organizadora

Depart. de Deporte y Salud, Delegación de Deportes.

Correo electrónico:  
[deporteysalud@leganes.org](mailto:deporteysalud@leganes.org)

Web:  
[www.leganes.org/programas-deporte-y-salud](http://www.leganes.org/programas-deporte-y-salud)

Rafael Ibáñez Moreno (Enfermero coordinador)

Juan José Zumaquero García (CAFYDE coordinador)

Florencia Pérez García (Técnico deportivo)

Avda. Europa nº 6, Leganés. 28916

# MONTAÑA SIN BARRERAS

■ **Asociación Roble Moreno y Ayuntamiento de Lozoya**



Vuelta  
al índice



Conjunto de acciones de montañismo inclusivo, basadas en la formación de conductores de sillas joëlettes, que permiten la participación en rutas de montaña a personas con movilidad reducida, y en la oferta de la actividad a personas con discapacidad.

Se realizan en cada curso unas 5 salidas por el entorno de la Sierra Norte, normalmente de medio día de duración, disfrutando de la montaña, en las que se practican los conocimientos básicos adquiridos en una formación previa (en la que se realiza un acercamiento al manejo de la silla joëlette), para montar, desmontar y conducir una silla joëlette con seguridad.

## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Asociación Roble Moreno, realizando la actividad con el patrocinio y colaboración del Ayuntamiento de Lozoya y El Vellón, y de la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid (dentro del programa Madrid Región Activa).

## ■ Lugar de realización

Entorno del municipio de Lozoya (Madrid) y comarca del Valle del Lozoya.

## ■ Fechas

Realizándose en continuidad desde 2016, a lo largo del curso escolar (10 ediciones hasta 2025).

## ■ Objetivos

1. Objetivos generales:

- Fomentar la movilidad activa de personas con diversidad funcional motora.
- Realizar actividad física en espacios naturales dentro del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama, cuidando y poniendo valor este entorno.

Vuelta  
al índice



“*Se realizan en cada curso unas 5 salidas por el entorno de la Sierra Norte, disfrutando de la montaña, en las que se practican los conocimientos básicos adquiridos en una formación previa.*”

- Mantener y mejorar la autonomía de la población con discapacidad.
- Promover la accesibilidad a todas las personas a estos deportes de montaña.
- Favorecer la realización de actividad física entre personas con y sin discapacidad.

## 2. Objetivos específicos:

### 2.1. Personas con movilidad reducida

- Dar a conocer el medio natural que nos rodea. Enseñar los recorridos elegidos para la realización de la actividad, para conocer el itinerario, así como contenidos interesantes a la hora de poder interpretarlos (flora, fauna, geología, historia, tradiciones, leyendas...).

### 2.2. Para todas las personas

- Incluir a las personas con discapacidad y tener en cuenta sus necesidades, a la hora de diseñar una ruta y de elegir el destino.
- Acercar a todo el mundo a la montaña y la montaña a todo el mundo, desde el respeto y el cuidado ambiental.

- Fomentar las actitudes necesarias para superar día a día las barreras que se nos plantean en nuestra vida diaria, sin rendirnos.
- Fomentar el trabajo en grupo y la cooperación, en todos los momentos de la vida, pero más en la montaña. Esta conciencia hay que interiorizarla y trabajarla profundamente con las personas que van a usar la joëlette.
- Conocer y aprender distintas técnicas de senderismo, calentamiento, progresión y entrenamiento.

## ■ Grupos destinatarios / Participantes

Jóvenes, adultos y niños con y sin discapacidad.

En cada salida de montaña suelen participar de 15 a 25 personas, movilizándose de 2 a 4 sillas joëlettes.

## ■ Profesionales implicados

- Cerca de 25 personas formadas para conducir sillas joëlettes a lo largo de 5 ediciones del programa.
- Media de 15 personas por salida (unas 5/6 salidas en cada edición).
- Media de 2 personas con discapacidad participantes en cada salida.
- Más de 5 colaboraciones con otras entidades aportando sillas joëlettes a sus salidas de montaña y personas formadas.
- Formación como guías (no título oficial, pero sí en la práctica) a varias personas usuarias con movilidad reducida, que guían las rutas desde la silla joëlette.



Vuelta  
al índice



### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Se ha participado aportando las sillas adaptadas y personas formadas en actividades como "Prepara tu Camino", de entrenamiento para el Camino de Santiago por los alrededores del embalse del Atazar (Senda Genaro).

### Logros. Resultados destacados

Se considera un recurso regional de referencia, por su ya larga trayectoria y el número de personas formadas.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

El uso de sillas joëlettes, de invención francesa, es un recurso cada vez más presente en montañismo, y una oportunidad para realizar una actividad para personas con movilidad reducida, que antes tenían por imposible subir a cualquier cumbre con un grupo de montaña.

La aportación de esta iniciativa de la asociación Roble Moreno es la continuidad y consolidación de una actividad de formación y acción de montaña inclusiva abierta a toda la población, una referencia tanto para tener la experiencia de montaña inclusiva como para formarse como conductor/a como para practicar directamente el montañismo aún con movilidad reducida.

### Recursos y materiales disponibles en red

Información de proyectos en el valle del Lozoya:  
[www.roblemoreno.es](http://www.roblemoreno.es)

Otra información y resúmenes de proyectos:  
[www.comunidad.madrid/cultura/deportes/madrid-region-activa](http://www.comunidad.madrid/cultura/deportes/madrid-region-activa)

### Contacto de la entidad organizadora :

Asociación Roble Moreno

Web:  
[www.roblemoreno.es](http://www.roblemoreno.es)

Instagram:  
@asociacionroblemoreno

Correo electrónico:  
[info@roblemoreno.es](mailto:info@roblemoreno.es)

Ayuntamiento de Lozoya:  
[www.lozoya.es](http://www.lozoya.es)

Programa "Madrid Región Activa" de la Comunidad de Madrid:  
[www.comunidad.madrid/servicios/deportes/madrid-region-activa](http://www.comunidad.madrid/servicios/deportes/madrid-region-activa)

# LOZOYUELA ACTIVA: DEPORTE PARA TODOS

■ Ayuntamiento de Lozoyuela-Navas-Sieteiglesias



Vuelta  
al índice



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Lozoyuela-Navas-Sieteiglesias.

## ■ Lugar de realización

Instalaciones municipales de Lozoyuela (polideportivo y espacios municipales adaptados).

## ■ Fechas

Desde inicio de temporada, en octubre de 2025, a junio de 2026. (dos temporadas consecutivas desde el 2024)

Proyecto piloto con niños de 2-3 años desde enero/febrero 2026.

## ■ Objetivos

- Promover la actividad física como herramienta de salud física y mental.
- Garantizar el acceso al deporte a toda la población, independientemente de la edad o de las capacidades.
- Fomentar la inclusión social a través de la práctica deportiva.
- Crear espacios seguros de socialización, especialmente para mujeres cuidadoras y personas mayores.
- Introducir el deporte en edades tempranas, favoreciendo el desarrollo psicomotor.
- Responder a demandas reales de la ciudadanía mediante propuestas innovadoras adaptadas al contexto rural.

El Ayuntamiento de Lozoyuela desarrolla un programa integral de promoción de la actividad física dirigido a toda la población, con especial atención a colectivos que tradicionalmente encuentran más barreras para acceder al deporte.

Bajo un enfoque de salud, inclusión y bienestar comunitario, se han puesto en marcha tres líneas principales de actuación:

- “Actividad Física Inclusiva”, dirigida a personas con discapacidad.
- Clases de Pilates e Hipopresivos en horario de mañana, destinadas mayoritariamente a mujeres cuidadoras de edad avanzada.
- “Danza y Creatividad en Movimiento”, actividad innovadora para niños y niñas de 2 a 3 años acompañados de un adulto.

Estas iniciativas nacen del diálogo directo con los sectores poblacionales implicados, atendiendo a demandas reales detectadas en el municipio, y apuestan por un modelo de deporte accesible, cercano y generador de bienestar físico, psicológico y social.

Vuelta  
al índice



### ■ Grupos destinatarios / Participantes

- Personas con discapacidad del municipio.
- Mujeres cuidadoras, en su mayoría de edad avanzada.
- Niños y niñas de 2 a 3 años acompañados de un adulto.

Número aproximado de participantes anuales:

- Hipopresivos: 13 (12 mujeres y 1 hombre).
- Pilates: 22 (20 mujeres y 2 hombres).
- Danza y creatividad: 9.
- Actividad física inclusiva: 15.

### ■ Profesionales implicados

- Personal técnico municipal de deportes: Monitores/as

deportivos con formación en actividad física adaptada. Especialistas en pilates e hipopresivos.

- Profesora de danza con formación en educación infantil.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

- 1. Actividad Física Inclusiva

Sesiones adaptadas a las capacidades individuales de las personas con discapacidad, centradas en el movimiento funcional, coordinación, equilibrio y mejora de la autonomía.

Se prioriza un entorno accesible y seguro, donde el deporte se convierte en herramienta de participación y autoestima.



Vuelta  
al índice



### • 2. Pilates e Hipopresivos para Mujeres Cuidadoras

Actividad desarrollada en horario de mañana para facilitar la conciliación.

Estas sesiones no solo mejoran la condición física, la postura y la salud del suelo pélvico, sino que se han convertido en un espacio de encuentro y apoyo social, favoreciendo la salud mental y reduciendo el aislamiento.

### • 3. Danza y Creatividad en Movimiento (2-3 años)

Propuesta innovadora que introduce la actividad física en edades muy tempranas mediante el juego, la música y la expresión corporal.

Los niños participan acompañados por un adulto, reforzando el vínculo afectivo y trabajando la psicomotricidad, coordinación y conciencia corporal.

## Logros. Resultados destacados

- Incremento de la participación deportiva en colectivos que anteriormente no practicaban actividad física.
- Mejora del bienestar físico y emocional de las personas participantes.
- Reducción del aislamiento social en mujeres cuidadoras.
- Introducción temprana de hábitos saludables en la infancia.
- Consolidación de un modelo municipal de deporte accesible e inclusivo.
- Alta satisfacción de las personas usuarias y continuidad de la demanda.

## Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

La experiencia es fácilmente replicable en otros municipios, especialmente en entornos rurales, ya que:

- No requiere grandes infraestructuras.
- Se basa en la detección de necesidades reales de la población.
- Puede adaptarse a diferentes tamaños de municipio.
- Promueve un modelo sostenible de deporte comunitario.

El elemento clave es la escucha activa a la ciudadanía y la adaptación flexible de la oferta deportiva.

## Contacto de la entidad organizadora

Ayuntamiento de Lozoyuela-Navas-Sieteiglesias

Web:  
[www.lozoyuela.com](http://www.lozoyuela.com)

Correo electrónico:  
[deportes@lozoyuela.com](mailto:deportes@lozoyuela.com)

Redes sociales:  
[www.facebook.com/ayuntamientolozoyuela](https://www.facebook.com/ayuntamientolozoyuela)  
[www.instagram.com/lozoyuela\\_navas\\_sieteiglesias/?hl=es](https://www.instagram.com/lozoyuela_navas_sieteiglesias/?hl=es)

Dirección:  
Plaza de la Constitución, 1, 28752

Persona de contacto:  
Sara Lara (Coordinadora de Deportes).

# ESTRATEGIA MUNICIPAL DE DEPORTE INCLUSIVO: PROGRAMA OMNES Y HOJA DE RUTA INCLUSPORT

## ■ Ayuntamiento de Parla


 Vuelta  
 al índice


### Entidad organizadora y colaboradores

Concejalía de Deportes, Ayuntamiento de Parla. Colaboran: FEDDF (Programa INCLUSPORT), Special Olympics Madrid, ASXFM, FEMADDI (Programa ACTIVA TU CAPACIDAD), Fundación AVA.

### Lugar de realización

Parla (Comunidad de Madrid).

### Fechas

Programa de carácter continuo (activo en temporadas anteriores desde 2016) con Plan Estratégico INCLUSPORT con vigencia 2025-2026.

### Objetivos

1. Garantizar el derecho a la actividad física en igualdad de oportunidades para personas con discapacidad.
2. Asegurar la dotación de recursos humanos (formación) y materiales (equipamiento adaptado).
3. Crear un municipio referente en accesibilidad y calidad de la oferta deportiva adaptada.

### Grupos destinatarios / Participantes

Población general: Niños, niñas y jóvenes (CEIP e IES). Población específica: Usuarios del Centro Ocupacional, deportistas con Discapacidad Física, Discapacidad Intelectual (D.I.), Necesidades de Apoyo (TN) y personas con Síndrome X-Frágil.



### Profesionales implicados

Personal técnico deportivo municipal, personal técnico especializado de Special Olympics y diferentes asociaciones y federaciones, técnicos de entidades y clubes deportivos y profesionales externos (arquitectos especialistas en accesibilidad FEDDF).

Estrategia integral bajo el paraguas del Programa OMNES y el lema "Deporte en y para la Diversidad". Se articula mediante tres proyectos transversales interrelacionados (TIMÉS, ADAPTA y TAFIDE) para garantizar el acceso al deporte en igualdad de oportunidades, complementándose con una sólida red de colaboración con federaciones y asociaciones especializadas.

Vuelta  
al índice



## Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

1. PROYECTO TIMÉS (Sensibilización): Jornadas de sensibilización en centros educativos, charlas y actividades de deporte adaptado (integradas en la Mesa de Salud).
2. PROYECTO ADAPTA (Recursos): Formación especializada a técnicos, provisión de equipamiento adaptado y gestión de eventos inclusivos.
3. PROYECTO TAFIDE (Práctica): Práctica predeportiva inclusiva y talleres de Actividad Física con usuarios del C.O. Villa de Parla.
4. ALIANZAS: Auditoría de Instalaciones (FEDDF), creación de una Oficina Virtual y promoción de disciplinas (Powerchair, Boccia, Fútbol para Amputados, etc.).



“El programa se articula mediante tres proyectos para garantizar el acceso al deporte en igualdad de oportunidades, complementándose con una sólida red de colaboración con federaciones y asociaciones especializadas.”

## Logros. Resultados destacados

1. Establecimiento de una estructura programática robusta (OMNES) y la integración de acciones en la Mesa de Salud.
2. Creación de una red de colaboración estable con entidades clave (FEDDF, Special Olympics, FEMADDI, AVA, ASXFM, etc.).
3. Ampliación y consolidación de la oferta deportiva adaptada (Powerchair, fútbol sala DI, Boccia, Balonmano en Silla, multideporte y natación TN, etc.).

## Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Alto. El programa se basa en una estructura modular (TIMÉS, ADAPTA, TAFIDE) y en alianzas con federaciones y asociaciones que facilitan su transferencia y adaptación a otros municipios.

## Recursos y materiales disponibles en red

Oficina Virtual de atención al deportista con discapacidad. Material deportivo adaptado provisto por el Proyecto ADAPTA.

## Contacto de la entidad organizadora :

[www.ayuntamientoparla.es/servicios/deportes](http://www.ayuntamientoparla.es/servicios/deportes)

@casadeldeporteparla:

Instagram, Facebook, Tiktok y YouTube

@CasaDeporte\_: X

CASA DEL DEPORTE

C/ Ramón y Cajal s/n, esquina c/ Severo Ochoa.

Tel: 91 202 47 77

[deportes@ayuntamientoparla.es](mailto:deportes@ayuntamientoparla.es)

# PROGRAMA EJERCICIO POR TU SALUD

## Ayuntamiento de Parla



Vuelta  
al índice



### Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Parla – Concejalía de Deportes.  
Centros de Atención Primaria de Parla.  
Centros Deportivos Municipales Forus y Supera Los Lagos.

### Lugar de realización

Centros Deportivos Municipales Forus y Supera Los Lagos.  
Parque del Universo.

### Fechas

Desde 2018.

### Objetivos

- Adherirse a la práctica de ejercicio y actividad física.
- Incluir hábitos de vida saludables a través de la AF y el Deporte.
- Huir de la inactividad y el sedentarismo.

Talleres de iniciación a la práctica deportiva para personas de entre 40 y 65 años inactivas y/o sedentarias, de 2 meses de duración.

### Grupos destinatarios / Participantes

Personas entre 40 y 65 años.  
20 plazas por taller.  
2 talleres por trimestre de curso escolar.  
6 talleres anuales.  
120 plazas al año.

### Profesionales implicados

Personal Técnico de la Concejalía de Deportes: responsables de la planificación del Programa, la supervisión y el desarrollo.

Médicos/as y enfermeros/as de los centros de salud:

Vuelta  
al índice



para la captación de pacientes del perfil que exige el programa. Dan también una de las sesiones formativas sobre hábitos saludables de alimentación.

Técnicos/as deportivos/as: encargados/as de impartir las sesiones de AF.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

El taller consta de 16 sesiones formativas, prácticas, de evaluación y de orientación.

Ofrecemos a las personas participantes que experimenten en primera persona la práctica de diferentes disciplinas deportivas como pilates, body balance, acondicionamiento físico general, ruta urbana, circuito de fuerza con elementos biosaludables de los parques, aquafitness, body pump, ciclo indoor, etc., para que se den cuenta de lo que son capaces, pero sobre todo para que experimenten los beneficios que la AF y el deporte aportan a su salud.

Este taller es la puerta de entrada para que, una vez finalizado, el/la usuario/a continúe con la práctica deportiva en la oferta municipal o privada de Parla y se adhiera a esa práctica de por vida.

Se realiza un seguimiento de las personas participantes hasta un año después de haber realizado el taller, para consolidar su adhesión definitiva.

### Logros. Resultados destacados

Más del 70 % de las personas participantes siguen vinculadas a la práctica deportiva de una u otra forma, de manera autónoma, con las herramientas que aprenden en el taller o en la oferta municipal o en su esfera privada.

### Potencial desarrollo / Replicabilidad en otros lugares

Este programa se podría replicar en cualquier municipio que cuente con la predisposición de los sanitarios de sus centros de atención primaria y con un centro deportivo donde impartir las sesiones planificadas.

### Recursos y materiales disponibles en red

[www.ayuntamientoparla.es/servicios/deportes/ejercicio-por-tu-salud](http://www.ayuntamientoparla.es/servicios/deportes/ejercicio-por-tu-salud)

RRSS @casadeldeporteparla

### Contacto de la entidad organizadora

Concejalía de Deportes de Parla

[www.ayuntamientoparla.es/servicios/deportes](http://www.ayuntamientoparla.es/servicios/deportes)

91 202 44 77

@casadeldeporteparla

Lourdes González Rodríguez  
C/Ramón y Cajal s/n, esquina C/ Severo Ochoa.  
28981-Parla

# PROYECTO AUTÉNTICAS Y ACTIVAS

## ■ Ayuntamiento de Parla



Vuelta  
al índice



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Organiza:

Ayuntamiento de Parla – Concejalía de Deportes.

Colaboran:

- Concejalía de Educación, EEDMM.
- Centros educativos de secundaria y FP.
- Centros deportivos concesionados, federaciones deportivas y PRG ONG (contratación de ponentes).

## ■ Lugar de realización

Parla (Comunidad de Madrid). Salón de actos de la Casa de la Juventud / Casa de la Cultura de Parla y otros espacios municipales.

## ■ Fechas

Curso escolar 2024/2025 y 2025/2026. Programa anual con 3 charlas trimestrales (una por trimestre).

## ■ Objetivos

- Fomentar la práctica deportiva entre niñas y jóvenes de 12 a 20 años.

“Auténticas y Activas” es una iniciativa municipal dirigida a fomentar la práctica deportiva entre niñas y jóvenes de 12 a 20 años, con el objetivo de prevenir el abandono de la actividad física en la adolescencia, especialmente entre la población femenina. El proyecto se basa en charlas activas impartidas por mujeres deportistas con trayectoria, que actúan como referentes cercanos y reales, promoviendo la igualdad de oportunidades y rompiendo estereotipos de género en el deporte.

- Combatir el abandono de la actividad física en la adolescencia.
- Visibilizar referentes femeninos en el deporte.
- Romper estereotipos de género asociados a la práctica deportiva.
- Concienciar sobre la importancia del deporte para la salud física, mental y social.

## Grupos destinatarios / Participantes

- Alumnado de centros educativos de secundaria y FP del municipio de Parla.
- Jóvenes de 12 a 20 años.
- Número de participantes limitado según aforo del espacio municipal (entre 200 y 250 personas).

## Profesionales implicados

- Personal técnico de la Concejalía de Deportes (planificación, coordinación y seguimiento).
- PRG ONG (gestión y contratación de ponentes).
- Mujeres deportistas profesionales o con trayectoria deportiva (ponentes).
- Personal docente de los centros educativos participantes.

## Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

- Realización de 3 charlas activas trimestrales a lo largo del curso escolar. Sesiones celebradas en la Casa de la Juventud / Casa de la Cultura de Parla.
- Metodología participativa con exposición, diálogo y actividades dinámicas.
- Inscripción a través de los centros educativos mediante la hoja incluida en la Guía de Salud y la Guía de Recursos de la Concejalía de Educación.

## Logros / Resultados destacados

- Sensibilización sobre la existencia de referentes femeninos en el deporte.
- Refuerzo de la motivación para mantener la práctica deportiva en la adolescencia.
- Promoción del mensaje de que no existen deportes "para chicos o para chicas".
- Contribución a la estrategia municipal de igualdad y promoción de la salud.

## Potencial desarrollo / Replicabilidad

Proyecto fácilmente replicable en otros municipios mediante la colaboración interdepartamental, el uso



de espacios municipales y la contratación de ponentes externas. Puede ampliarse con talleres prácticos y actividades deportivas complementarias.

## Recursos y materiales disponibles en red

Guía de Recursos de la Concejalía de Educación. Redes sociales municipales: @casadeldeporteparla.

## Contacto de la entidad organizadora

Concejalía de Deportes de Parla.

Web:  
[www.ayuntamientoparla.es/servicios/deportes](http://www.ayuntamientoparla.es/servicios/deportes)

Tel.: 91 202 44 77

Redes sociales:  
@casadeldeporteparla

Dirección:  
Casa del Deporte, C/ Ramón y Cajal s/n, esquina C/ Severo Ochoa, 28981 Parla.

Vuelta al índice



# PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO PERALES DE TAJUÑA CON PUNTO ACTIVO

■ Ayuntamiento de Perales de Tajuña



Vuelta al índice



El programa de Prescripción Municipal de Ejercicio Físico en Perales de Tajuña con Punto Activo es una iniciativa de promoción de la salud que utiliza la actividad física como herramienta preventiva y terapéutica, especialmente dirigida a población con estilos de vida sedentarios o con factores de riesgo para la salud. El proyecto se basa en la derivación de personas desde el ámbito sanitario y social municipal hacia un servicio estructurado de ejercicio físico supervisado por profesionales cualificados.

A través del Punto Activo, los participantes acceden a sesiones adaptadas a sus necesidades, capacidades y estado de salud, fomentando una práctica segura, progresiva y motivadora. El programa busca mejorar la condición física, el bienestar emocional y la adherencia a la actividad física regular, al mismo tiempo que refuerza la coordinación entre los servicios municipales, sanitarios y deportivos.

Esta experiencia destaca por su enfoque comunitario, su bajo coste de implementación y su potencial de replicabilidad en otros municipios, contribuyendo a la creación de entornos locales más activos y saludables.

## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Perales de Tajuña.

## ■ Fechas

Desde mediados de septiembre hasta mediados de junio (9 meses).

## ■ Lugar de realización

Perales de Tajuña (instalaciones deportivas municipales y parques y caminos cercanos a las instalaciones).

## ■ Objetivos

- Promover la actividad física como herramienta de

mejora de la salud y prevención de enfermedades.

- Reducir el sedentarismo en la población adulta y personas mayores del municipio.
- Facilitar el acceso a programas de ejercicio físico seguro y adaptado.
- Mejorar la coordinación entre los ámbitos sanitario, social y deportivo municipal.
- Fomentar la adherencia a hábitos de vida activos y saludables a largo plazo.

Vuelta al índice



### Grupos destinatarios / Participantes

Dos grupos de adultos (mayores) / 30 participantes por grupo.

### Profesionales implicados

Dos monitores cualificados (TSEAS).

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Sesiones de trabajo de fuerza, combinando ejercicios dinámicos con movimientos, y sesiones al aire libre con caminatas y sesiones en parques biosaludables.

### Logros. Resultados destacados

Se inició con un grupo de 10 personas, y se ha ido aumentando, en buena parte gracias a la colaboración con el centro de salud.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

En el futuro próximo creemos que tendremos que ampliar el número de grupos porque la derivación está funcionando muy bien. El proyecto es perfectamente replicable en cualquier municipio. Es fundamental la colaboración con el centro de salud e implicación de los sanitarios.

### Recursos y materiales disponibles en red

- Instalaciones deportivas municipales y espacios al aire libre.



- Punto Activo municipal con profesionales de la actividad física y el deporte.
- Coordinación con el centro de salud y servicios sociales del municipio.
- Material básico de ejercicio (bandas elásticas, colchonetas, elementos de fuerza y movilidad).
- Canales municipales de información y difusión (web, redes sociales y tableros informativos).

### Contacto de la entidad organizadora

[www.ayto-peralestajuna.org/](http://www.ayto-peralestajuna.org/)

[deportes@ayto-peralestajuna.org](mailto:deportes@ayto-peralestajuna.org)

[www.instagram.com/ayto\\_peralesdetajuna/](https://www.instagram.com/ayto_peralesdetajuna/)

[www.facebook.com/AyuntamientoDePeralesDeTajuna](https://www.facebook.com/AyuntamientoDePeralesDeTajuna)

# REDUEÑA PROACTIVA. UAEF REDUEÑA

## ■ Ayuntamiento de Redueña



Vuelta  
al índice



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Redueña.

## ■ Lugar de realización

Centro Polivalente.

## ■ Fechas

El proyecto tiene comienzo en enero de 2024 y continúa en la actualidad (2026).

## ■ Objetivos

### Principal:

Mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Redueña a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida.

### Específicos:

- Implantar y desarrollar una prescripción personalizada de actividad física y ejercicio físico, según las características biopsicosociales de las personas atendidas en los distintos ámbitos de atención del programa.

- Incorporar los tres Puntos Activos de ejercicio y las Rutas Saludables diseñadas en el proyecto, ya sean dentro o fuera del municipio y su integración en el catálogo de prescripción.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto tres Puntos Activos y las Rutas Saludables diseñadas en el proyecto, ya sean dentro o fuera del municipio, como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico.
- Ampliar las herramientas mencionadas con otra herramienta/actividad específica vinculada al senderismo a través de diferentes rutas saludables incluidas en la Red local de Rutas. Hablamos de la Ruta del Arbolito Comestible Hoya del Enebral y la Ruta Senda para Todos, como recursos normalizados de actividad física y ejercicio físico que se vienen recogiendo en las anteriores ediciones de REDUEÑA PROACTIVA.
- Incorporar la participación en actividades deportivas bajo supervisión técnica, ya sean de carácter grupal o individual.
- Diseñar y organizar actividades vinculadas a la práctica del ocio y actividades saludables, aprovechando los recursos existentes y ampliando nuevos escenarios en otros municipios, y experiencias al aire libre destinadas a la población de 16 a 85 años como colectivo diana.

Vuelta  
al índice



“ Se ha logrado la consolidación del Programa como referente en las actividades dirigidas a los vecinos del municipio, ejerciendo una importante influencia en la vida diaria de la población local.

#### Operativos:

- Contribuir a adquirir la capacidad de autonomía en el desarrollo de actividades físico-deportivas.
- Conocer y desarrollar hábitos de vida saludable y de autocuidado personal a través de la actividad físico-deportiva.
- Crear un grupo de trabajo organizado, responsable y dinámico de la actividad deportiva.
- Contribuir a mejorar los parámetros de salud: dolencias, afecciones específicas, bienestar etc.
- Luchar contra el estrés, la ansiedad, depresión que pueden provocar las situaciones sociales, familiares, profesionales, de salud, etc.
- Promover el envejecimiento activo y desmitificar este periodo de vida como una fase de deterioro y pasividad.

#### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Se establecen 4 grupos homogéneos de intervención:

1. Adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos.
2. Adultos y mayores con patologías específicas.
3. Infancia y adolescencia sanos sedentarios y/o inactivos.
4. Infancia y adolescencia con patologías específicas.

#### Beneficiarios del proyecto:

- Nº total de habitantes: 288.
- Nº total de destinatarios locales potenciales (16-85 años): 221.
- Nº total de destinatarios alcanzados: 59.
- Nº de personas participantes en el programa Redueña Proactiva: 51.

Género de los participantes: 35 mujeres; 16 hombres.

Nº de personas asesoradas en la UAEF: 8.

#### ■ Profesionales implicados

- Coordinación del programa: desarrollada por la Agente de Desarrollo Local. Nº de profesionales: 1.
- Gestión del Programa: La gestión del programa junto con la contratación de los monitores y del Promotor Deportivo han sido contratados externamente, me-

El proyecto de prescripción de actividad física y ejercicio físico del Ayuntamiento de Redueña, denominado REDUEÑA PROACTIVA está basado en el Programa de prescripción de actividad física y ejercicio físico de la Comunidad de Madrid "Salud Activa", con Punto Activo de ejercicio físico. Éste persigue normalizar un proceso de motivación y acceso a la práctica de actividad física en personas sedentarias y/o inactivas, facilitando el cambio de comportamiento del usuario, y no una medicalización de la actividad física.

En este proyecto se trabajan conceptos como alimentación saludable, autocuidado, higiene postural, desarrollo de hábitos que mejoren la calidad de vida y bienestar, inteligencia emocional, trabajo comunitario, alimentación saludable. Conceptos que casan a la perfección con el fomento de la práctica deportiva. De este modo, las actividades físicas y deportivas se convierten en un instrumento de cooperación, igualdad, educación y de promoción de la salud.

El programa Redueña Proactiva cuenta con una UAEF (Unidad Activa de Ejercicio Físico) única que ofrece asesoramiento técnico personalizado mediante un promotor de ejercicio físico, utilizando herramientas como: actividades autónomas y dirigidas, preparación física personalizada, información divulgativa y tres Puntos Activa (Circuito Biosaludable, Parque Calistenia y Parque Vita), además de rutas saludables (Metrominuto Redueña, Arboreto Comestible y Senda para Todos). El proceso de intervención comienza con la derivación, desde el Centro de Salud, de usuarios con problemas físicos y de salud a la UAEF, donde son orientados por el Promotor deportivo mediante una entrevista personal, la aplicación de cuestionarios de estilos de vida y hábitos deportivos, efectuando finalmente una valoración de la condición física. Tras esta evaluación, se diseña un plan de acción individualizado y se establece un seguimiento con los participantes. Hasta el momento la UAEF ha asesorado y permanecen en seguimiento 8 personas, de las 227 personas potenciales usuarias del programa.

La coordinación entre ámbitos sanitario y deportivo se articula mediante una Mesa de Coordinación formada por responsables de Salud Comunitaria y el Promotor de la UAEF, garantizando un feedback continuo mediante informes específicos que recogen los datos relevantes de cada intervención realizada.

A su vez existe un Comité de Pilotaje formado por varias Concejalías municipales (Mayor, Servicios Sociales, Juventud), Coordinadora Técnica Municipal (ADL), Servicio de Salud y Promotor Deportivo, con el fin de llevar a cabo una perfecta ejecución del programa Redueña Proactiva + UAEF.

Vuelta  
al índice



dante adjudicación a la empresa Servicios. Nº de profesionales: 5.

- Servicio de Salud: desarrollada por el equipo médico y de enfermería del Centro de Salud Local. Nº de Profesionales: 2.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

El programa se compone de un servicio de prescripción e intervención de la actividad física y cuatro subprogramas diferenciados, consta de distintas actividades en función de cada subprograma y la población a la que va dirigido y se desarrolla en las instalaciones deportivas existentes en el municipio (centro polivalente, frontón, pista polideportiva, circuito saludable),

así como en los espacios al aire libre del término municipal (puntos activa: parque vita, parque calistenia) y zonas colindantes.

**Programa de prescripción e intervención de la actividad física.** Este programa se ha planteado a través de la UAEF\_Redueña, desarrollando un asesoramiento técnico personalizado para dar respuesta a la prescripción deportiva, con 1 sesión mensual de 4 horas de duración. En este proceso, generado mediante la mesa de coordinación formada por los profesionales de salud del consultorio médico local y el promotor deportivo, han facilitado alternativas y abordado propuestas de mejora física focalizada en la obtención de beneficios para el estado de la salud.

**Subprograma Entrenamiento Básico-Salud Interior.** Subprograma está dirigido a los mayores de la locali-

“La coordinación entre ámbitos sanitario y deportivo se articula mediante una Mesa de Coordinación formada por responsables de Salud Comunitaria y el Promotor de la UAEF.

Vuelta al índice



dad, es una actividad dirigida y practicada en aula y en uno de los Puntos Activa ubicado en espacios abiertos (circuito saludable). Se ha compuesto de las actividades de Gimnasia de Mantenimiento en 1 sesión semanal de una hora de duración, Pilates en 1 sesión semanal de una hora de duración y 2 sesiones semanales de Relajación y Masajes de 30 minutos de duración.

**Subprograma Entrenamiento activo.** Subprograma dirigido a los adultos a partir de los 18 años. Pretende hacer experimentar sensaciones de emoción, creatividad y expresión corporal, a través de la música, con 1 sesión a la semana de una hora de duración. Se ha llevado a cabo tanto en aula como en el exterior en los Puntos Activa de los parques de calistenia y vita. Desarrolla las actividades de G.A.P, Streching, Zumba, Total Training, Bailes de Salón.

**Subprograma Nutrición y Alimentación Saludable.** Subprograma dirigido a todos los participantes del proyecto desde los 18 años hasta + de 65 años. Tiene carácter transversal al programa. Con 1 sesión mensual de una hora de duración, permite a los participantes disfrutar de información nutricional y alimentaria, así como el desarrollo de talleres de salud, que junto con la actividad física practicada genera la mejora física y de salud.

**Subprograma Actívatelo en marcha.** Subprograma que pretende fomentar la socialización y la autonomía personal a través del senderismo -rutas saludables-. Se realiza una sesión de 3 h al mes por recorridos locales y comarcales.

### Logros. Resultados destacados

El Programa ha alcanzado resultados significativos que demuestran su impacto positivo en la comunidad municipal. Se ha logrado:

- La consolidación del Programa como referente en las actividades dirigidas a los vecinos del municipio, ejerciendo una importante influencia en la vida diaria de la población local.
- La reducción del sedentarismo entre los habitantes del municipio



- El fortalecimiento del tejido social mediante el incremento de las relaciones vecinales a través del deporte y la alimentación saludable.
- Ha contribuido eficazmente a promover la práctica deportiva como herramienta de mejora de la salud entre los participantes.
- Se ha conseguido un trabajo profesional de calidad por parte de los monitores deportivos vinculados al programa.
- La participación activa e implicación de diversos departamentos municipales en el desarrollo de las actividades, destacando la colaboración de las Concejalías de Servicios Sociales, Cultura y Medio Ambiente.
- Se ha logrado la consolidación del espacio municipal destinado a la práctica deportiva, especialmente las aulas del Centro Polivalente, que han cumplido satisfactoriamente con los requisitos de seguridad



sanitaria establecidos en los protocolos, superando ampliamente las superficies mínimas requeridas.

- La incorporación de los servicios de salud al programa representa un logro especialmente valioso, ya que la cooperación entre servicios y consejerías diferentes ha enriquecido significativamente el proyecto, favoreciendo su evolución positiva y sostenibilidad.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

El proyecto REDUEÑA PROACTIVA 2025-2026 presenta un elevado potencial de replicabilidad para otros municipios gracias a su diseño modular, flexible, adaptable a las particularidades territoriales de cada localidad y fundamentado en un programa regional normalizado. Su éxito en un pequeño municipio rural de 288 habitantes demuestra que es posible desarrollar iniciativas de promoción de la actividad física y la salud de calidad independientemente del tamaño poblacional, siempre que exista:

- Compromiso institucional y político.
- Coordinación efectiva entre servicios sanitarios y deportivos.
- Aprovechamiento inteligente de los recursos locales existentes.
- Continuidad en el tiempo para generar adherencia y resultados.

El modelo es especialmente valioso para municipios pequeños y medianos de la Comunidad de Madrid que busquen combatir el sedentarismo, mejorar la salud de su población y dinamizar la vida social local a través del deporte y los hábitos saludables.

Vuelta al índice



### Recursos y materiales disponibles en red

1. Mapa de Recursos Deportivos Digital
  - Herramienta específica App/Web: <https://idem.madrid.org/visor/?v=deporte>
2. Red local de rutas saludables que incluye:
  - Ruta del Arboreto Comestible Hoya del Enebral
  - Ruta Senda para Todos (adaptada para personas con discapacidad visual)
  - Metrominuto Redueña
3. Recursos de Comunicación Digital
  - Página web municipal: [www.reduena.com](http://www.reduena.com)
  - Grupo de WhatsApp: para intercambio de información entre usuarios, monitores y coordinación
4. Software de Gestión de Datos
  - Sistema adaptado para el registro y seguimiento de usuarios.

Estos recursos digitales se complementan con las instalaciones físicas (Puntos Activa, instalaciones deportivas, aulas para la actividad física y la oficina de la UAEP)

### Contacto de la entidad organizadora

[www.reduena.com/servicios-municipales/deporte/reduena-proactiva/](http://www.reduena.com/servicios-municipales/deporte/reduena-proactiva/)

Correo electrónico:  
[adl@reduena.com](mailto:adl@reduena.com)

Persona de contacto:  
Mila Martín García.

Dirección:  
Plaza de la Villa, 2 28721 Redueña

# PROGRAMA DE PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO "RIVAS ENTRENA SALUD"

■ Ayuntamiento de Rivas-Vaciamadrid

Vuelta al índice



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Rivas-Vaciamadrid (Concejalía de Deportes y Salud), en colaboración con el SERMAS (Centros de Salud de Atención Primaria: La Paz, Santa Mónica y 1º de Mayo).

## ■ Lugar de realización

Polideportivos municipales (Cerro del Telégrafo y Parque del Sureste) y centros de salud del municipio.

## ■ Fechas

En continuidad desde 2024.

## ■ Objetivos

1. Reducir el sedentarismo en población de riesgo.
2. Mejorar indicadores de salud (tensión, glucemia, IMC).

3. Fomentar la autonomía del paciente para realizar actividad física de forma sostenida.

## ■ Grupos destinatarios / Participantes

Personas adultas con patologías crónicas estables (HTA, Diabetes, Obesidad).

Participantes: Aproximadamente 35-40 usuarios por temporada.

## ■ Profesionales implicados

Médicos/as y enfermeros/as de Atención Primaria, Licenciados/Graduados en CAFYD (Educadores Físicos) y técnicos municipales de Salud y Deportes.

## ■ Principales actividades

- Valoración inicial y final del paciente por el educador físico.

La intervención comienza en el ámbito de la Atención Primaria, donde los profesionales médicos y de enfermería de los centros de salud Santa Mónica, Primero de Mayo y La Paz detectan a pacientes con perfiles sedentarios o patologías crónicas para "recetarles" actividad física. Una vez derivados, estos ciudadanos acceden a la Unidad de Atención al Ejercicio Físico (UAEF), donde un promotor deportivo especializado realiza un seguimiento individualizado de cada caso durante un periodo de seis meses. Este acompañamiento técnico cuenta con una disponibilidad de atención específica los martes y jueves, de 18:00 a 20:00 horas.

La implementación práctica del programa se articula a través de los Talleres de Iniciación al Ejercicio, diseñados para que el paciente adquiera autonomía y técnica bajo supervisión durante tres meses. Estos talleres ofrecen flexibilidad horaria y geográfica, desarrollándose los lunes y miércoles a las 11:00 horas en el Polideportivo Cerro del Telégrafo, y los martes y jueves a las 17:00 horas en el Polideportivo Parque Sureste. Como pilar fundamental para la sostenibilidad del hábito y apoyo a la prescripción, el programa integra una red de Puntos Activos distribuidos en tres parques de la ciudad. Estos puntos funcionan de 10:30 a 12:30 horas, sumando un total de 10 horas semanales de actividad supervisada al aire libre que sirven de complemento estratégico para garantizar el éxito del programa y la mejora integral de la salud pública local.

Vuelta  
al índice



- Sesiones de entrenamiento grupal (fuerza, movilidad y cardio) 2 veces por semana y trabajo autónomo 3 veces en semana.
- Charlas sobre hábitos de vida saludable.
- Evaluación final y derivación a grupos convencionales de mantenimiento.

### Logros. Resultados destacados

- Alta adherencia al ejercicio.
- Mejora objetiva en pruebas de capacidad funcional.
- Disminución de la percepción de soledad, así como una mejora de la salud mental en participantes.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Altamente replicable en municipios que cuenten con centros de salud y polideportivos cercanos. El modelo de Rivas se usa como referencia de "éxito" por la estrecha coordinación institucional.

### Recursos y materiales disponibles en red

Guías de prescripción para médicos, protocolos de evaluación física y espacios deportivos adaptados.

[www.rivasciudad.es/servicio/deporte/2025/09/12/862600259437/862600259437/](http://www.rivasciudad.es/servicio/deporte/2025/09/12/862600259437/862600259437/)



### Contacto de la entidad organizadora

Concejalía de Deportes: [deportes@rivasciudad.es](mailto:deportes@rivasciudad.es)

Dirección: Calle de la Fundación, s/n, Rivas-Vaciamadrid.

# ENCUENTROS DE PUNTOS ACTIVOS. SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS – PELAYOS DE LA PRESA – NAVAS DEL REY

Vuelta  
al índice



## ■ Ayuntamiento de San Martín de Valdeiglesias



### ■ Entidad organizadora y colaboradores

Organiza: Ayuntamiento de San Martín de Valdeiglesias.

Colaboran: Ayuntamientos de Navas del Rey y Pelayos de la Presa.

### ■ Lugar de realización

San Martín de Valdeiglesias.

### ■ Fechas

28 de mayo de 2025.

Se organizaron dos jornadas de convivencia deportiva entre los Puntos Activos de San Martín de Valdeiglesias y los municipios de Pelayos de la Presa y Navas del Rey. Cada jornada comenzó con una dinámica de presentación liderada por el coordinador de deportes para explicar objetivos y conformar los grupos de trabajo. Posteriormente, los participantes rotaron por cuatro postas específicas de actividad física, culminando con un espacio de hidratación y convivencia.



Vuelta  
al índice



### Objetivos

- Fomentar la actividad física y el cuidado físico (fuerza, habilidad y CORE).
- Promover la integración y el trabajo en equipo entre participantes de distintos municipios.
- Establecer redes de colaboración entre los servicios de deportes municipales.

### Grupos destinatarios / Participantes

Participantes totales: 130 personas (68 en el primer encuentro y 62 en el segundo).

Perfil: usuarios de los Puntos Activos de las localidades implicadas.

### Profesionales implicados

Un equipo multidisciplinar de 4 monitores por jornada:

- 3 monitores de San Martín de Valdeiglesias.
- 1 monitor del municipio visitante en cada encuentro.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

El trabajo se estructuró en cuatro postas temáticas:

- Juegos deportivos: dinámicas lúdicas con balones, conos y aros.
- Circuito de habilidad: ejercicios de habilidades motrices con picas, setas y escaleras.
- Trabajo de fuerza: uso de mancuernas, bandas elásticas, picas y steps.
- CORE: ejercicios de estabilidad en esterillas con fitball.

### Logros. Resultados destacados

Alta participación: éxito de convocatoria con más de 60 asistentes por jornada.

Cumplimiento de objetivos: los encuentros cumplieron con la finalidad de fomentar la salud y la integración social a través del deporte.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Esta experiencia destaca por su alta escalabilidad y facilidad de implementación en otros municipios por las siguientes razones:

- Estructura modular: el sistema de trabajo por postas (habilidad, fuerza, juegos y CORE) permite adaptar el contenido al nivel físico de cualquier grupo de participantes.
- Eficiencia de recursos: la dinámica requiere material deportivo básico y funcional, lo que facilita su organización en polideportivos o pistas exteriores sin grandes inversiones.
- Modelo de colaboración intermunicipal: el formato de "municipio anfitrión" y "municipio visitante" es fácilmente replicable para fomentar la cohesión social entre localidades vecinas.
- Versatilidad de monitores: al integrar profesionales de diferentes entidades, se produce un intercambio de metodologías de trabajo que enriquece la actividad.

### Contacto de la entidad organizadora

Luis García Rico. Coordinador de Deportes de San Martín de Valdeiglesias.

[luis.rico@sanmartindevaldeiglesias.es](mailto:luis.rico@sanmartindevaldeiglesias.es)

# PROGRAMA "ACTÍVATE +40" IMPACTO.

Efectos de un programa de actividad física combinada en la condición física de mayores de 40 años

## ■ Ayuntamiento de San Martín de Valdeiglesias

Vuelta  
al índice



### ■ Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de San Martín de Valdeiglesias, con la colaboración de la Universidad Nebrija y la Universidad Isabel I.

### ■ Lugar de realización

San Martín de Valdeiglesias (Instalaciones Deportivas Municipales).

### ■ Fechas

De octubre de 2024 a junio de 2025.

(9 meses de duración).

### ■ Objetivos

- Evaluar los cambios en la capacidad funcional me-

Estudio cuasi-experimental para evaluar el impacto de un programa de ejercicio multicomponente supervisado en adultos sedentarios de un entorno rural. La intervención constó del seguimiento y evaluación de 108 sesiones donde se combinaba entrenamiento de fuerza, resistencia, agilidad y flexibilidad.

Los resultados demostraron mejoras significativas en la capacidad funcional, reducción de medidas antropométricas y un aumento notable en la calidad de vida percibida de los participantes.



Vuelta  
al índice



dante la batería Senior Fitness Test tras 9 meses.

- Analizar las modificaciones en la composición corporal, específicamente el IMC y el perímetro abdominal.
- Determinar el impacto del ejercicio en la calidad de vida relacionada con la salud (cuestionario SF-36).

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Participantes: 55 adultos sedentarios (10 hombres y 45 mujeres).

Rango de edad: De 40 a 75 años.

### ■ Profesionales implicados

Investigadores y monitores: Luis García Rico, Rubén Delgado Moya, Mónica Tovar Sánchez y Héctor Rua Jiménez.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Estructura de la sesión (90 min):

- calentamiento (15 min), parte principal multicomponente (60 min) y vuelta a la calma (15 min).

Componentes:

- entrenamiento de fuerza (25 min), aeróbico (20 min), equilibrio/agilidad (10 min) y estiramientos (5 min).

Frecuencia:

- 3 sesiones semanales, incluyendo sesiones de aquagym los viernes.

### ■ Logros. Resultados destacados

Capacidad Funcional:

- Incremento del 31,7% en fuerza de piernas y del

28,6% en fuerza de brazos. Mejora del 18,4% en agilidad y equilibrio.

Composición Corporal:

- Reducción significativa del IMC (4,2%) y del perímetro abdominal (5,1%).

Calidad de Vida:

- Mejoras en todas las dimensiones del SF-36, destacando Vitalidad y Función Física.

Adherencia:

- Excelente compromiso de los participantes con una media de asistencia del 85,2%.

### ■ Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Viabilidad en entornos rurales:

- Demuestra que un programa bien estructurado supera las barreras de acceso en zonas no urbanas.

Escalabilidad:

- Al utilizar materiales sencillos (bandas elásticas, mancuernas ligeras, espacios públicos), el coste de implementación es bajo para otros municipios.

### ■ Recursos y materiales disponibles en red

[www.revistaretos.org/index.php/retos/article/view/117978](http://www.revistaretos.org/index.php/retos/article/view/117978)

### ■ Contacto de la entidad organizadora

Luis García Rico. Coordinador de Deportes de San Martín de Valdeiglesias.

[luis.rico@sanmartindevaldeiglesias.es](mailto:luis.rico@sanmartindevaldeiglesias.es)

# PROGRAMAS DE PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO

(Atención Primaria y Oncología)

## ■ Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes

Vuelta  
al índice



### ■ Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes.

Entidades colaboradoras:

- Comunidad de Madrid (Programa "Madrid Región Activa").
- Hospital Universitario Infanta Sofía.
- Centros de Atención Primaria (Rosa Luxemburgo, Reyes Católicos y V Centenario).
- Nordestada (empresa concesionaria de los servicios deportivos municipales).
- Delegación de Salud y entidades deportivas locales.

### ■ Lugar de realización

Instalaciones deportivas municipales de San Sebastián de los Reyes, principalmente en el Polideportivo Mu-

nicipal Dehesa Boyal, en coordinación con los centros sanitarios del municipio y el Hospital Universitario Infanta Sofía.

### ■ Fechas

Programa implantado desde 2017.

Edición actual:

- Proyecto Atención Primaria: 13 de octubre de 2025 – 30 de junio de 2026.
- Proyecto Prescripción Oncológica: 13 de octubre de 2025 – 30 de septiembre de 2026.

### ■ Objetivos

Objetivo general:

Fomentar la práctica regular, segura y personalizada de actividad física como herramienta de promoción de

Los Programas de Prescripción de Actividad Física y Ejercicio Físico del Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes constituyen una iniciativa consolidada de coordinación entre el ámbito sanitario y deportivo, orientada a mejorar la salud de la población mediante la prescripción estructurada y personalizada de ejercicio físico.

En el curso 2025-2026 se desarrollan dos líneas principales:

1. Prescripción de ejercicio desde Atención Primaria para personas adultas y mayores sedentarias.
2. Receta Deportiva – Prescripción Oncológica para pacientes derivados del Servicio de Oncología del Hospital Universitario Infanta Sofía.

El programa integra evaluación individual, diseño de planes personalizados, acompañamiento profesional interdisciplinar y seguimiento, favoreciendo la adherencia y la mejora de la calidad de vida.

Vuelta  
al índice



la salud y prevención de la enfermedad, mediante la coordinación entre el sistema sanitario y los servicios deportivos municipales.

Objetivos específicos:

- Implantar una prescripción individualizada adaptada a las características biopsicosociales de cada participante.
- Consolidar las Unidades Activas de Ejercicio Físico (UAEF) como recurso estable municipal.
- Mejorar la adherencia a la práctica física ampliando la duración de los programas.
- Promover recursos municipales complementarios, como rutas saludables.
- Formar un equipo interdisciplinar (sanitario, deportivo y psicosocial).
- Incorporar apoyo psicológico y psicoeducativo.
- Ofrecer actividad física multicomponente adaptada a pacientes oncológicos.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Proyecto Atención Primaria:

- Personas adultas y mayores, sanas pero sedentarias.
- Participación estimada: 90-100 personas por edición.

Proyecto Prescripción Oncológica:

- Pacientes adultos derivados del Servicio de Oncología del Hospital Universitario Infanta Sofía.
- Participación estimada: 108-126 pacientes.

### ■ Profesionales implicados

- Servicio Médico Municipal.
- Servicio de Deportes.

- Promotor/a de Ejercicio Físico.
- Profesionales de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Personal sanitario de Atención Primaria.
- Servicio de Oncología, Nutrición y Rehabilitación del Hospital Universitario Infanta Sofía.
- Apoyo psicológico y psicoeducativo.
- Empresa concesionaria Nordesteada.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

- Derivación de pacientes desde Atención Primaria y Oncología.
- Entrevistas individualizadas iniciales.
- Valoración funcional y diseño de plan personalizado.
- Talleres de iniciación al ejercicio físico.
- Creación de grupos estables (mañana y tarde).
- Actividad física multicomponente (fuerza, resistencia, movilidad y coordinación).
- Tres sesiones semanales de 1 hora (en programa oncológico).
- Seguimiento y acompañamiento continuado.
- Promoción de rutas saludables municipales.

### ■ Logros. Resultados destacados

- Programa implantado desde 2017 con continuidad y consolidación.
- Media anual de 90 pacientes derivados en Receta Deportiva.
- Tasa de incorporación cercana al 90 %.

Vuelta  
al índice



“Una iniciativa de coordinación entre el ámbito sanitario y deportivo, orientada a mejorar la salud de la población mediante la prescripción de ejercicio físico.”

- Ampliación de la duración del programa para mejorar adherencia.
- Coordinación efectiva entre administración local, sistema sanitario y empresa concesionaria.
- Integración estable en el catálogo municipal de servicios deportivos orientados a la salud.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

El modelo es fácilmente replicable en otros municipios al basarse en:

- Coordinación institucional entre salud y deporte.
- Derivación médica estructurada.
- Profesionalización de la prescripción mediante personal cualificado.

- Uso de instalaciones deportivas ya existentes.
- Integración contractual dentro de la gestión deportiva municipal.

Con voluntad política y coordinación intersectorial, puede implantarse en cualquier municipio con red sanitaria y servicios deportivos.

### Recursos y materiales disponibles en red

- Información institucional del programa en la web municipal.
- Documentación normativa de la Comunidad de Madrid (Orden 77/2025 y Resolución 88/2025).
- Materiales informativos de prescripción y protocolos de derivación internos.

### Contacto de la entidad organizadora

Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes  
Servicio de Deportes

Web:  
[www.ssreyes.org](http://www.ssreyes.org)

# GRUPO DE AVENTURA

## Asociación Roble Moreno y municipios de la Sierra Norte


 Vuelta  
 al índice


### Entidad organizadora y colaboradores

Asociación Roble Moreno, con el patrocinio y organización de diferentes ayuntamientos de la Sierra Norte y de la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid.

### Lugar de realización

Diversos municipios de la Sierra Norte.

### Fechas

Se viene realizando en continuidad desde 2017, con la duración aproximada de un curso escolar y encuentros de periodicidad mensual.

Hasta el momento de elaboración de esta recopilación (2025), se han realizado unas 7 ediciones, salvando el año de la pandemia.

### Objetivos

- Incentivar y motivar a los jóvenes a practicar actividades y deportes en la naturaleza, en un entorno lúdico y participativo.

Encuentros mensuales en donde se motiva a los jóvenes a realizar actividades grupales en la naturaleza, adaptándose a la estación y realidad del entorno (deportes de nieve, orientación, juegos en la naturaleza, montañismo, escalada...).

Los jóvenes tienen el protagonismo y deciden las actividades a realizar, desde un planteamiento de formación participativa y activa.

- Romper el sedentarismo de muchos adolescentes de las zonas rurales, alejados tanto de la actividad física como del contacto con la naturaleza.

### Grupos destinatarios / Participantes

Preadolescentes y adolescentes (13-17 años) de municipios de la Sierra Norte de Madrid.

Vuelta  
al índice



“*Los jóvenes tienen el protagonismo y deciden las actividades, con un planteamiento de formación participativa y activa.*”

### Profesionales implicados

Los y las monitoras de la actividad son expertos tanto en actividades y deporte en la naturaleza como en dinamización y motivación grupal.

Ha sido una iniciativa e idea original de la Asociación Roble Moreno, financiada y codirigida por diferentes ayuntamientos y por la Comunidad de Madrid (programa Madrid Región Activa).

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Se han realizado actividades de escalada, senderismo, bicicleta de montaña, carreras de orientación, esquí de fondo o raquetas y piragüismo. Además de pernoctar en un refugio de montaña de la C.M.

### Logros. Resultados destacados

- Media de 4 pequeños municipios que han realizado “Grupo de Aventura” en cada una de las 7 ediciones del proyecto.

- Media de 15 participantes anuales por cada Grupo de Aventura.
- 420 participantes totales estimados en las 7 ediciones.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Se ha expuesto el planteamiento de actividad en acciones formativas de técnicos de deporte y responsables de proyectos de Actividad Física y Salud.

El sector de jóvenes se considera en los municipios como de intervención prioritaria, ya que se observa un abandono significativo de la práctica deportiva al llegar a la adolescencia.

Es significativo que en los pequeños municipios se da el mismo problema de descenso de práctica de la actividad deportiva y desconexión del entorno natural que en las zonas urbanas. El uso abusivo del móvil y las pantallas, asociado también a un aislamiento social, figura como elemento determinante de este problema.

Los índices de inactividad infantil y juvenil en Europa son muy preocupantes, aunque este sea un fenómeno mundial. España es el 4º país con mayor índice de obesidad infantil en Europa.

Es necesario impulsar propuestas de motivación e incentivación a la práctica de la actividad física y el deporte entre los jóvenes. Esta iniciativa es una referencia en este sentido.

### Recursos y materiales disponibles en red

Proyecto europeo “Rural Sport”, que también recogió como Buena Práctica europea esta iniciativa:

[www.comunidad.madrid/cultura/deportes/rural-sport-deporte-inclusivo-areas-rurales-grecia-portugal-espana](http://www.comunidad.madrid/cultura/deportes/rural-sport-deporte-inclusivo-areas-rurales-grecia-portugal-espana)

### Contacto de la entidad organizadora

Asociación Roble Moreno

Web:  
[www.roblemoreno.es](http://www.roblemoreno.es)

Instagram:  
@asociacionroblemoreno

Correo electrónico:  
[info@roblemoreno.es](mailto:info@roblemoreno.es)

Programa “Madrid Región Activa”:  
[www.comunidad.madrid/servicios/deportes/madrid-region-activa](http://www.comunidad.madrid/servicios/deportes/madrid-region-activa)

# ENCUENTRO DE PUNTOS ACTIVOS DE LA SIERRA NORTE

■ **25 municipios de la Sierra Norte**



Vuelta  
al índice



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Sierra Norte (25 municipios), en diferentes ayuntamientos. Con la colaboración de la asociación local Roble Moreno y del programa Madrid Región Activa de la Comunidad de Madrid.

## ■ Lugar de realización

Municipios de la Sierra Norte de Madrid.

## ■ Fechas

Se realiza en una mañana, normalmente del mes de junio.

## ■ Objetivos

- Propiciar un espacio de encuentro entre usuarios de los Puntos Activos de personas mayores, potencian-

do la comunicación entre las personas y los grupos de los diferentes pueblos.

- Aumentar la visibilidad de los Puntos Activos y asegurar su continuidad y dotación.
- La actividad está cubierta en parte por la financiación de los «Puntos Activos» del programa Madrid Región Activa de la Comunidad de Madrid.
- Cabe destacar la dificultad logística que supone una reunión de entre 20 y 25 municipios y de cada vez más participantes que tienen en su mayoría más de 65 años. En la última edición, el desplazamiento en autobuses fue gestionado por la asociación Roble Moreno, encargándose además de la coordinación general del evento.
- El refrigerio que se ofrece ha sido hasta ahora cortesía del municipio anfitrión, ya que este gasto no puede cubrirse con la financiación de la Comunidad de Madrid.

El municipio anfitrión invita a realizar una clase-tipo de las que se realizan en su Punto Activo, adaptada a un grupo grande de participantes (más de 300 personas). En la presentación del encuentro se da un turno de palabra para que representantes de los participantes en los distintos puntos activos cuenten su experiencia y soliciten alguna mejora. Además, se realiza una visita guiada a lugares de interés del municipio (culturales, ambientales), y se ofrece para finalizar un refrigerio y alguna bebida para acabar de confraternizar.

En los últimos encuentros se han realizado otras actividades complementarias, como una gymkana con distintos puntos en los que se llevan a cabo actividades relacionadas con música, baile, relajación o juegos.



### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Usuarios de los Puntos Activos. Especialmente dirigido a aquellos Puntos Activos con predominio de mayores de 60 años, con algunas participantes con más de 85 años.

- En los diferentes encuentros ha habido una participación media de 15 Puntos Activos de otros tantos municipios de la Sierra Norte, y unas 120 personas.
- En la edición de 2023, en la reunión celebrada en Patones, participaron unos 200 usuarios, además de sus respectivos monitores. En la mayoría de los casos, estuvieron acompañados por el concejal de Deportes o el alcalde de sus municipios. En total, unas 250 personas.

En la edición de 2024, en la reunión celebrada en La Cabrera, participaron unos 350 usuarios. En total, unas 400 personas, entre ellas técnicos deportivos, representantes políticos locales y regionales de municipios y de la Comunidad de Madrid.

En 2025, se realizó el encuentro con la participación de unas 400 personas, más los representantes políticos de la Comunidad de Madrid y se llevó a cabo en El Molar, participando cerca de 25 municipios.

Para 2026 se ha proyectado la incorporación de actividades deportivas extras que le dan un plus a este encuentro, donde lo más importante es la comunicación entre las y los vecinos de los distintos municipios de la Sierra Norte.

### ■ Profesionales implicados

En estos encuentros, se les pide a cada municipio que acompañe a su grupo una persona responsable, ya sea el técnico municipal que se tiene como responsable de la gestión de la ayuda del convenio de la Comunidad de Madrid, el técnico deportivo del municipio o el representante municipal, ya sea el alcalde o la concejala de deportes o servicios sociales.

Como profesorado de la clase colectiva se convocan a



“La principal actividad es la clase grupal multitudinaria, que consta de una primera parte que sirve de calentamiento y otra segunda parte en la que se va subiendo la intensidad del ejercicio.

los monitores/as de los puntos activos (entre 4 y 6).

El equipo de coordinación se forma por parte del técnico municipal del municipio anfitrión, el técnico municipal del año anterior y al menos 2 personas del equipo de coordinación de la asociación, que se ocupan de la

coordinación entre todos los municipios.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

La principal actividad es la clase grupal multitudinaria, que consta de una primera parte que sirve de calentamiento, otra segunda parte en la que se va subiendo la intensidad del ejercicio que termina con unos ejercicios de zumba suave, para finalizar con unos ejercicios de estiramientos y vuelta a la calma.

Primero se realiza la bienvenida institucional por parte del técnico municipal del ayuntamiento anfitrión que presenta al alcalde y al representante de la CM.

Se da paso a la coordinación del encuentro, que explica cómo se va a desarrollar el día y da paso a las representantes de los distintos puntos activos de la sierra.

Empieza la master class y después de la misma, se realiza la actividad lúdica, que se ha ido modificando desde el comienzo de los primeros encuentros, en los que se realizaba un recorrido por el entorno del municipio para ver el patrimonio cultural. Ha cambiado a la realización de una gymkana de juegos, música y bailes. Se finaliza el encuentro con un psicolabis.

### Logros. Resultados destacados

Como logro más destacado es la coordinación de los 25 municipios que han participado en las últimas ediciones.

Y también, concentrar a más de 350 participantes de los puntos activos de casi toda la sierra, con edades entre 60 y 85 años.

Se ha convertido en un espacio de encuentro estable entre todas las instituciones que formamos parte del programa de Puntos Activos en la Sierra Norte.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Estos encuentros han tenido eco en otras comarcas de la Comunidad de Madrid. Se han realizado también Encuentros de Puntos Activos de mayores en la comarca Tajo-Tajuña, y también se han realizado Encuentros de Puntos Activos Infantiles, que se reflejan en otra ficha. Se ha expuesto esta actividad en foros como Jornadas Regionales de Buenas Prácticas de proyectos de AF y Salud.

Creemos que es una actividad replicable y de gran interés para realizar en cualquier comarca rural. Aunque no tengan la denominación "Puntos Activos", el eje es



Vuelta  
al índice



juntar a personas mayores que realizan ejercicio físico semanalmente de forma regular y guiada en distintos municipios. Que se junten grupos diferentes, amplíen su red de contactos y experiencias, conozcan otro municipio y tengan más visibilización y reconocimiento social.

Permite a su vez a los responsables políticos y técnicos conocer el impacto positivo que las acciones y políticas públicas aportan a los ciudadanos. Se trata de una actividad muy enriquecedora para todos los participantes.

### Recursos y materiales disponibles en red

Materiales del proyecto europeo "Rural Sport", que colaboró con esta iniciativa y redes sociales de la asociación Roble Moreno.

[www.comunidad.madrid/cultura/deportes/rural-sport-deporte-inclusivo-areas-rurales-grecia-portugal-espana](http://www.comunidad.madrid/cultura/deportes/rural-sport-deporte-inclusivo-areas-rurales-grecia-portugal-espana)

### Contacto de la entidad organizadora

Asociación Roble Moreno

Web:  
[www.roblemoreno.es](http://www.roblemoreno.es)

Instagram:  
@asociacionroblemoreno

Correo electrónico:  
[info@roblemoreno.es](mailto:info@roblemoreno.es)

Programa "Madrid Región Activa" de la Comunidad de Madrid:

[www.comunidad.madrid/servicios/deportes/madrid-region-activa](http://www.comunidad.madrid/servicios/deportes/madrid-region-activa)

# MUEVE TU CUERPO

Promoción de hábitos de vida saludables en las personas mayores de 60 años

## ■ Ayuntamiento de Talamanca de Jarama

Vuelta al índice



### ■ Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Talamanca de Jarama.

### ■ Lugar de realización

Polideportivo Municipal de Talamanca de Jarama.

### ■ Fechas

De octubre a junio.

### ■ Objetivos

- Fomentar la práctica de actividad física y deportes para personas mayores de 60 años.
- Promover hábitos de ocio saludables.
- Reforzar las relaciones sociales entre los participantes.
- Generar la motivación y aptitud necesaria para que los participantes en este programa practiquen, de forma autónoma, algunas de las actividades realizadas.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Dirigido a personas mayores de 60 años.

Máximo 45 participantes.

### ■ Profesionales implicados

Técnicos municipales del Ayuntamiento de Talamanca de Jarama.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

- Entrenamiento de las cualidades físicas básicas.
- Entrenamiento de las habilidades motrices básicas.
- Baloncesto.
- Hockey.
- Fútbol sala.
- Pádel.

Es una actividad para promover hábitos de vida saludables en las personas mayores de 60 años, fomentando su participación para integrar la actividad física y el ejercicio físico en su vida diaria de una forma efectiva y segura.

La estructura de esta actividad consiste en un calentamiento previo, enfocado al deporte que se va a practicar ese día. Una parte principal en la que se divide la clase en 3 grupos. Cada grupo desarrolla un deporte, o una parte de ese deporte (conducciones, pases, tiros, partidos...). En los últimos 30 minutos, se realiza un trabajo de fuerza por grupos y estaciones. Se organizan en grupos de 5 personas y 9 estaciones, variando ejercicios sencillos (bíceps, tríceps, sentadillas, hombro etc.), con 2 vueltas de 40" por ejercicio, para practicarlo sin excesiva dificultad y poder orientarlo a personas mayores de 60 años. Se termina con una vuelta a la calma, realizando ejercicios de relajación y estiramientos.

Se han incluido los deportes de hockey, fútbol sala, baloncesto y pádel. Todos adaptados a las edades de los participantes. La actividad la realizamos los lunes y jueves de 11:30h a 12:30h de octubre a junio, con una duración de 1 hora.

Vuelta  
al índice



### Logros. Resultados destacados

Comenzamos este tipo de actividad en 2021. Se inició en el Centro de Mayores de Talamanca con un grupo de 8 personas, una hora, un día a la semana. Poco a poco la actividad fue creciendo en número de usuarios y se decidió trasladar al Polideportivo Municipal, por las limitaciones de espacio y material que existían. En 2022 comenzamos a impartirla en el Polideportivo, dos días a la semana, una hora cada día. Se cambió la estructura de la actividad, haciendo hincapié en el trabajo de fuerza y en la práctica de los deportes indicados en el apartado anterior.

Ahora mismo (2026) tenemos un grupo de unas 45 personas.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

De fácil aplicación, adaptando las actividades y el material al entorno donde se va a desarrollar el programa.

Monitores cualificados y titulados para el buen desarrollo de las actividades.

### Contacto de la entidad organizadora

[www.talamancadejarama.org](http://www.talamancadejarama.org)



“Es una actividad para promover hábitos de vida saludables en las personas mayores de 60 años, fomentando su participación para integrar la actividad física y el ejercicio físico en su vida diaria de una forma efectiva y segura.”

[diegomorona@yahoo.es](mailto:diegomorona@yahoo.es)

[poli.talamanca@gmail.com](mailto:poli.talamanca@gmail.com)

Servicio Municipal de Deportes Talamanca de Jarama (Facebook); Polideportivo Talamanca (Instagram)

# EJERCICIO DE FUERZA CON MAYORES DE 60 AÑOS

Actividades terapéuticas y mejora física y psíquica en personas mayores de 60

Vuelta al índice



## Ayuntamiento de Torrelaguna



### Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Torrelaguna.

### Lugar de realización

Polideportivo Municipal Antonio Martín - Torrelaguna.

### Fechas

Dos días en semana, del 15 de septiembre al 15 de junio.

### Objetivos

- Evitar y/o retrasar la dependencia.
- Fortalecimiento del sistema inmune.

- Prevención de lesiones.
- Corrección de la postura.
- Mejora del estado mental.

### Grupos destinatarios / Participantes

Mayores de 60 años.

### Profesionales implicados

Fisioterapeuta y técnico deportivo.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Ejercicios de fuerza dirigidos en sala.

Basamos la práctica en la evidencia científica que avala los beneficios del ejercicio de fuerza en la salud general, desde la mejora del estado físico a nivel musculoesquelético, prevención de lesiones, retraso de enfermedades degenerativas, así como el fortalecimiento del sistema inmune y la liberación de sustancias que influyen en el estado anímico.

Durante la práctica se desarrollan ejercicios de fuerza por grupos musculares, con autocarga y carga externa, facilitando materiales como gomas, pesas...

Vuelta  
al índice



La experiencia de los alumnos que llevan varios años recibiendo estas clases nos mostró como mejora su estado físico y psicológico, tanto por el ejercicio desarrollado como por las relaciones sociales que se establecen.

### Logros. Resultados destacados

- Capacidad de independencia.
- Retraso o evitación de intervenciones quirúrgicas musculoesqueléticas.
- Mejora del estado de ánimo.
- Disminución del dolor.
- Aumento de los rangos articulares.
- Estabilidad vestibular.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Estas clases nos llevaron a desarrollar la actividad de carrera terapéutica para mayores de 60, gracias a la fuerza adquirida y a la condición física que lo permitía en algunos de los casos, así como el aumento de clases de esta disciplina de fuerza hasta doblar los usuarios interesados en carrera terapéutica.



### Contacto de la entidad organizadora

[www.torrelaguna.es](http://www.torrelaguna.es)

[patricia.garcia@torrelaguna.es](mailto:patricia.garcia@torrelaguna.es)

# CARRERA TERAPEÚTICA PARA MAYORES DE 60 AÑOS

■ Ayuntamiento de Torrelaguna



Vuelta  
al índice



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Torrelaguna.

## ■ Lugar de realización

Polideportivo Municipal Antonio Martín - Torrelaguna.

## ■ Fechas

Un día en semana, del 15 de septiembre al 15 de junio.

## ■ Objetivos

- Mejora del sistema cardio-vascular y pulmonar.
- Control de valores influyentes en la insulina, la tensión o pulsaciones.
- Aumento de la independencia.
- Favorece el estado anímico y de relación social.



Basamos la práctica en la evidencia científica que avala los beneficios de correr como habilidad motriz básica, que es generalmente abandonada en la edad adulta, y aún más a partir de los 60.

Está demostrado, mediante pruebas de imagen, que durante una carrera controlada, siempre y cuando no haya determinadas lesiones previas que lo imposibiliten, estructuras tan importantes a esa edad como los discos intervertebrales mejoran su hidratación.

Es importante que el sujeto realice ejercicio de fuerza, por ello esta actividad fue un complemento a la de "Fuerza en mayores de 60 años" que también desarrollamos en el polideportivo.

Durante la práctica, se desarrollan ejercicios de desplazamiento controlado, ajustando tiempos de andar/correr, inclinaciones y terrenos blandos.

Vuelta  
al índice



### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Mayores de 60 años.

### ■ Profesionales implicados

Fisioterapeuta y técnico deportivo.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Desplazamientos en terrenos blandos mediante series de andar/correr y diferentes inclinaciones.

La experiencia que comenzó hace dos años nos muestra como los sujetos no ha desarrollado ninguna lesión derivada de la actividad, han mejorado su estado físico y dolor crónico y les ha motivado a realizarlo fuera de las clases.

### ■ Logros. Resultados destacados

- Capacidad de independencia.
- Disminución de dolores crónicos.

- Mejora capacidad respiratoria.
- Retraso o evitación de intervenciones quirúrgicas musculoesqueléticas.
- Mejora del estado de ánimo.
- Disminución del dolor.
- Aumento de los rangos articulares.
- Estabilidad vestibular.

### ■ Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Cada día más personas se apuntan a probar esta actividad, y las que se iniciaron con el proyecto tienen una adherencia del 100 %.

### ■ Contacto de la entidad organizadora

[www.torrelaguna.es](http://www.torrelaguna.es)

[patricia.garcia@torrelaguna.es](mailto:patricia.garcia@torrelaguna.es)

# DEPORTE Y JÓVENES CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

■ Ayuntamiento de Torreldones

Vuelta  
al índice



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Torreldones - Asociación por la inclusión "ASÍ".

## ■ Lugar de realización

Torreldones.

## ■ Fechas

De octubre a mayo, desde 2016.

## ■ Objetivos

- El objetivo principal es crear el hábito del ejercicio físico, familiarizarse con los espacios deportivos, normalizar la presencia de jóvenes con discapacidad en las instalaciones y lograr que progresivamente las actividades deportivas vayan siendo más inclusivas. Todo con una finalidad principal: que los jóvenes con discapacidad y los grupos en que se integran hagan deporte.

- Que los jóvenes descubran o desarrollen sus potencialidades físicas, superen retos, desarrollen su psicomotricidad y se motiven para el ejercicio físico. Que la experiencia sea gratificante y motivadora, para facilitar la adquisición de hábitos.
- Que las entidades en que se integran consoliden el deporte como parte de su programación habitual.
- Que los jóvenes se acerquen a distintos deportes, especialmente los que puedan practicar por su cuenta, que aprovechen los recursos de su entorno.
- Que grupos deportivos existentes se adapten y se hagan accesibles a jóvenes con discapacidad.
- Asesorar, sensibilizar, etc. a monitores, profesores y técnicos deportivos.

## ■ Grupos destinatarios / Participantes

- 18 jóvenes apuntados por curso.
- Proceden de 9 municipios de la Comunidad de Madrid.

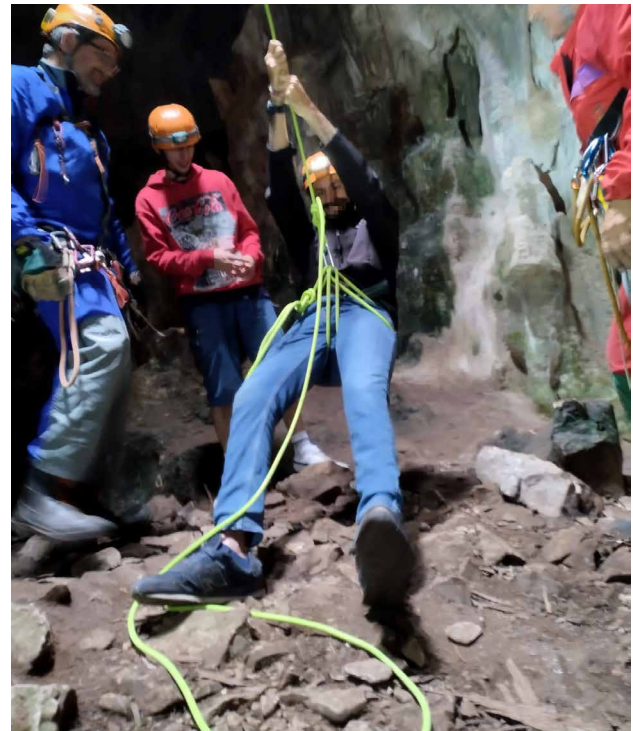
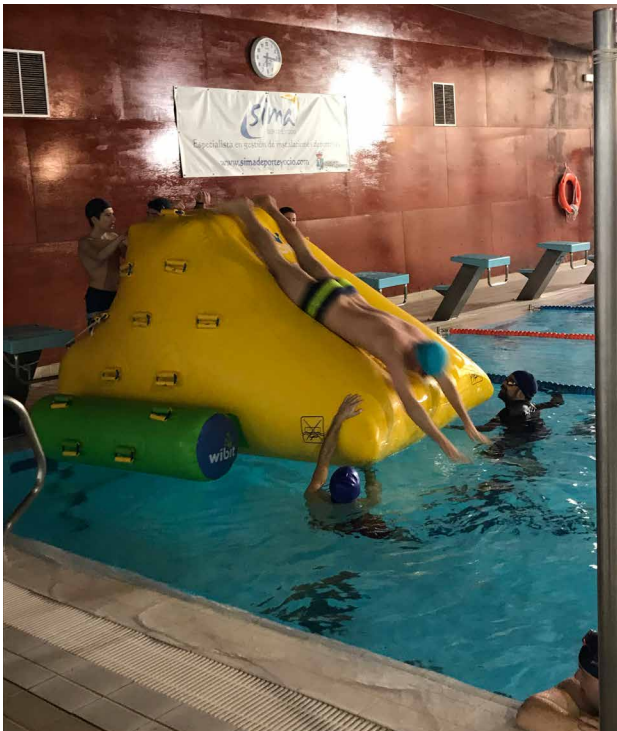
Es un programa de actividad deportiva adaptada a las necesidades específicas de un grupo de 18 jóvenes, aproximadamente, con discapacidad intelectual y distintas discapacidades físicas asociadas, de gran heterogeneidad.

Muchos pertenecen a la Asociación por la Inclusión "ASÍ", que es, junto con el Ayuntamiento, socio promotor del proyecto, y proporciona voluntarios de apoyo.

De octubre a mayo, disfrutan de una sesión de deporte adaptado al mes, diseñada por expertos, acercándose cada vez a un deporte diferente, con un fuerte enfoque lúdico y social, durante toda la tarde del sábado. Los deportes se eligen conforme a criterios como la disponibilidad de infraestructuras en el entorno, facilidad de acceso, preferencias de los participantes, carácter innovador, etc. Entre otros, Baloncesto, Judo, Atletismo, Fitness, TRX, Natación y juegos de agua, Senderismo, Música y Movimiento, Bicicleta, Volley, Boccia, Fútbol Chino, Yoga, Rugby...; o incluso Parkour, Espeleología o paseos a caballo.

Lo diseñan Técnicos y Profesores deportivos, trabajando en equipo con expertos en diversidad funcional.

Vuelta  
al índice



- De ellos, 12 jóvenes pertenecen a la Asociación ASÍ y el resto se apuntan por libre. Es un grupo siempre abierto a nuevas inscripciones.
- Asisten 12 jóvenes de media por sesión.
- Han participado 30 jóvenes diferentes desde 2016.

### Profesionales implicados

Los técnicos municipales de Deportes y Juventud son responsables de dirigir, coordinar e impulsar el proyecto.

El Ayuntamiento contrata una empresa externa, cuyos

técnicos deportivos dan coherencia y continuidad a la ejecución de las sesiones. Son personas con titulación superior en el área del deporte, y expertos en discapacidad. Las sesiones se diseñan en equipo, entre los técnicos de la empresa y los especialistas de cada deporte, que pueden ser técnicos municipales, o pertenecer a clubs locales.

La Asociación por la Inclusión ASÍ es co-promotora, proporciona voluntarios de apoyo, y contribuye a impulsar y mejorar.

Todo ello con el soporte de la Comunidad de Madrid.

“De octubre a mayo, disfrutan de una sesión de deporte adaptado al mes, diseñada por expertos, y cada vez un deporte diferente.

Vuelta al índice



## Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Los Técnicos programan cada sesión deportiva, previo análisis de las características y salud de los participantes, con el fin de adaptar los ejercicios a sus capacidades físicas y cognitivas.

Aplican metodologías activas y lúdicas.

Las sesiones se diseñan con criterios de progresividad.

Los ejercicios se adaptan, de modo que todos los participantes puedan realizar todo, con la debida adaptación.

La socialización es parte de la metodología: deporte en grupo, momentos para expresarse, participación de alumnos de los profesores, clubs locales, colaboradores.

La cercanía de Monitores y Profesores es esencial.

Se realiza una actividad deportiva al mes, de octubre a junio, en horario de sábado por la tarde, de 17.00 a 20.00 h, más una excursión al año. El horario es coherente con el enfoque del deporte como una alternativa de ocio, fuera de la rutina de los días laborables.

Se necesita gran número de apoyos personales, debido a las necesidades de algunos participantes y a la gran heterogeneidad del grupo, Los voluntarios cubren ese papel.

La participación de varias entidades (Ayuntamiento, Asociación, empresa, clubs...) requiere gran coordinación, pero también fortalece el proyecto, y amplía su impacto.

## Logros. Resultados destacados

El Proyecto lleva funcionando 10 años con excelentes resultados, sin abandonar su carácter experimental e innovador. Han sido claves la constancia, la gran implicación de todas las partes implicadas, incluidos los voluntarios de la Asociación, y la motivación de los participantes.

En los inicios, aproximadamente dos tercios se declaraban sedentarios o poco habituados al deporte. Han evolucionado gracias al proyecto, ahora cuentan con el hábito del ejercicio físico, entre las actividades de la asociación. Hacen ejercicio de manera satisfactoria y motivadora. Algunos participantes han sorprendido por su buena respuesta a ciertos deportes. Se ha visto una evolución positiva a lo largo de los años; algunos

con gran dificultad de coordinación y concentración han mejorado sensiblemente.

Se ha logrado crear un núcleo de jóvenes que hacen deporte, siempre abierto a otros nuevos, sean o no de la Asociación. Su constancia es una garantía para los nuevos, que cuentan con un grupo de referencia donde acudir con libertad. La inscripción está siempre abierta.

El proyecto despierta la simpatía de la comunidad, lo que ayuda normalizar su presencia en todos los espacios.

Nuestro horizonte es la plena inclusión. Pero la experiencia ha demostrado que hay que trabajar con objetivos más realistas. Lo que en teoría suena idílico, en la práctica, resulta muy complejo. Hemos comprobado que no siempre existen recursos suficientes, o faltan grupos donde practicar deporte con enfoque lúdico, no competitivo, de edades similares, etc. donde se pueda llevar a cabo una plena inclusión.

Los reconocimientos obtenidos por este proyecto, como la participación en estas Jornadas, o el Convenio que cada año se firma entre el Ayuntamiento y la Comunidad de Madrid para sostenerlo, o el Accésit Premio NAOS 2023, suponen una gran satisfacción, Todo supone un estímulo a su consolidación, por lo que manifestamos nuestro agradecimiento.

## Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Ha sido imprescindible la colaboración entre la Asociación y el Ayuntamiento. Si eso no existe, habría que buscar algo que lo sustituya. Pero recursos como técnicos deportivos, o clubes, existen en muchos lugares. Y siempre pueden abrirse a organizar una actividad, un día, para personas con discapacidad. El Proyecto podría también dirigirse a otras edades, o a otros colectivos.

## Recursos y materiales disponibles en red

Referencias en web del Ayuntamiento de Torrelodones:

[www.torrelodones.es/juventud/actividades/muevete](http://www.torrelodones.es/juventud/actividades/muevete)

## Contacto de la entidad organizadora

Ayuntamiento de Torrelodones

[concejaldeportes@ayto-torrelodones.org](mailto:concejaldeportes@ayto-torrelodones.org)

[concejaljuventud@ayto-torrelodones.org](mailto:concejaljuventud@ayto-torrelodones.org)

Personas de contacto:

Óscar Fernández Hernández, Concejal Delegado de Deportes

Manuela Sánchez García, Concejala Delegada de Juventud

# DE LA ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL AL DEPORTE: 25 AÑOS DE DESARROLLO COMUNITARIO CON JÓVENES

■ Ayuntamiento de Torres de la Alameda



Vuelta al índice



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Torres de la Alameda. Concejalía de Juventud.

## ■ Lugar de realización

Rincón Joven.

## ■ Fechas

Del año 2000 al 2025: 25 Años de experiencias uniendo a personas.

## ■ Objetivos

- Mejorar la participación.

- Favorecer las actividades Intergeneracionales.
- Motivar a colectivos más desfavorecidos y/o más vulnerables.
- Mejorar la autoestima de las personas.
- Ofrecer actividades deportivas diferentes, acentuando lo lúdico y sociabilizando, quitando importancia a la competitividad.
- Desconectar de las pantallas y conectar a las personas.

## ■ Grupos destinatarios / Participantes

Principalmente jóvenes de 12 a 30 años, como colectivo es nuestra población diana, pero además, en 25 años hemos desarrollado proyectos con infancia, con adultos, con familias y con tercera edad.

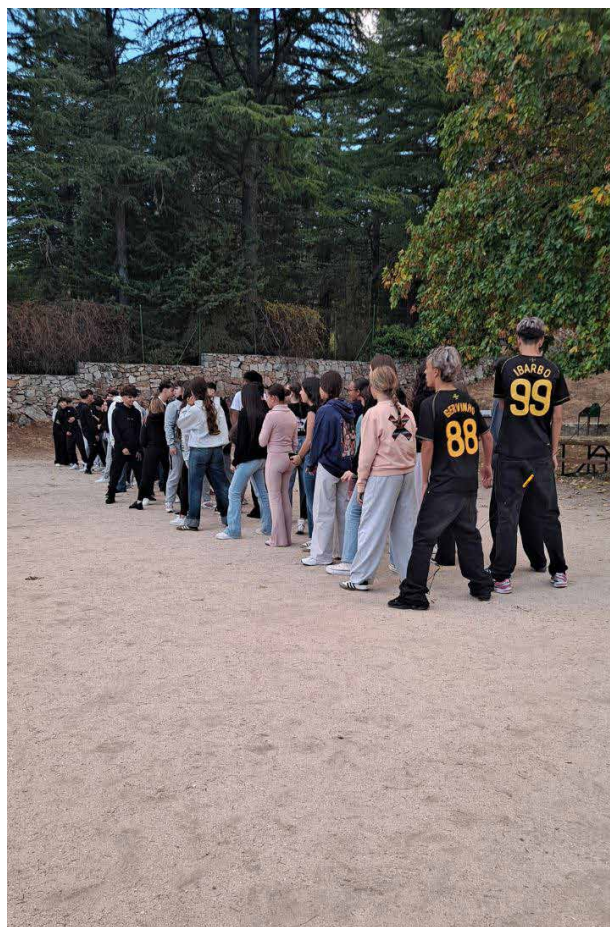
Vuelta  
al índice



Llevo 25 años trabajando como Animadora sociocultural al inicio, luego como Técnica de Juventud y actualmente también en Educación. La trayectoria me ha permitido transitar por muchos proyectos de diferente índole, coordinándome con entidades y asociaciones de todo tipo y otras concejalías. Haciendo reflexión, destaco la importancia del deporte para trabajar en comunidad. Mete una pincelada de deporte en tu proyecto, y encontrarás que el resultado se multiplica.

Nuestra metodología no da importancia a la competitividad. En algunas no existe premiar a nadie, y en otras si hay premio es a un equipo y no es lo más relevante.

El tipo de Actividades deportivas a las que me refiero son muy variadas y se enuncian posteriormente.



### Profesionales implicados

- Equipo del Rincón Joven.
- Técnico de Deportes.
- Técnica de Comunicación.
- Monitores Deportivos.
- Formadores.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

- Club de Montaña Adolescentes en riesgo de exclusión.
- Club de Montaña para familias.
- Color Run.
- Otra forma de Moverte (Deporte con las Asociaciones deportivas + desayuno saludable).
- Pachangas de Fútbol, Todos ganamos.
- Curso de Premonitor en Actividades Físico Recreativas.
- Aquatón – Circuito con pruebas de agua.
- Carreras Solidarias.

“Cada vez que metemos en nuestra programación una actividad deportiva, mejoramos la participación.”

- Senderismo Nocturno en Verano.
- Foros de Deporte y Mujer.
- Carreras de Autos locos sin motor.
- Excursión Intergeneracional a las Piscinas cubiertas recreativas.
- Torneos de Pin Pon.
- Fútbol Tenis Interpeñas.
- Multideporte de equipos para el Día Joven.
- Basurala- COMETAS.
- Senderismo Bienvenida IES.
- Colecaminos “caminando a la escuela”.



Vuelta  
al índice



### Logros. Resultados destacados

Cada vez que metemos en nuestra programación una actividad deportiva, mejoramos la participación y el impacto de la actividad es mayor, mejoramos en resultados y en la repercusión social que genera el proyecto. Esto es debido a que llegamos a otros colectivos y además tienen más visibilidad nuestras actividades, ya que solemos coordinarnos con otras entidades y suelen hacerse en otras instalaciones o al aire libre.

Hicimos un arco de Meta, que nos lo piden prestado desde otras entidades y eso nos hace estar presentes en los actos deportivos, y nuestra imagen también.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Se puede desarrollar en cualquier otro lugar, pero no es algo a replicar concreto, es una forma de trabajar en red, de unir recursos y coordinarse con otras entidades. Además de darle una vuelta a las actividades deportivas en sí mismas, y perfumarlas con toques lúdicos para sociabilizar de forma sana, y mejorar la vida de las personas.

“Nuestra metodología no da importancia a la competitividad. En algunas no existe premiar a nadie, y en otras si hay premio es a un equipo y no es lo más relevante.

### Contacto de la entidad organizadora

Virginia Santos García  
Técnica Municipal del Ayto. de Torres de la Alameda

Rincón Joven  
[rinconjoven@torresdelaalameda.org](mailto:rinconjoven@torresdelaalameda.org)

[www.torresdelaalameda.org/concejalias/concejalía-de-juventud/rincon-joven/](http://www.torresdelaalameda.org/concejalias/concejalía-de-juventud/rincon-joven/)

# MEJORANDO LA SALUD A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Prescripción Municipal de Ejercicio Físico en Tres Cantos, con Punto Activo

Vuelta al índice



## ■ Ayuntamiento de Tres Cantos



### ■ Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Tres Cantos.

### ■ Lugar de realización

Polideportivo La Luz (Tres Cantos).

### ■ Fechas

Desde julio de 2022.

### ■ Objetivos

Mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Tres Cantos a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos.

### ■ Profesionales implicados

- Coordinador UAEF: Jose Andrés Gómez Labrador (Director del Área de Deportes del Ayto. De Tres Cantos).
- Promotora: Ximena Amézquita Orjuela.
- Profesionales de los Centros de Salud.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

La propuesta persigue normalizar un proceso de motivación y acceso a la práctica de actividad física en personas sedentarias y/o inactivas. Es decir, es una herra-

Este proyecto trata de fomentar la práctica de actividad física desde los dos Centros sanitarios del municipio, en colaboración con los servicios municipales de ejercicio físico, para promover la participación de los vecinos con más incidencia de sedentarismo y/o inactividad física, y con el objetivo último de crear una adherencia hacia el ejercicio físico y de mejorar la salud de la población.

En este proyecto se incluye como herramienta de intervención específica normalizada, un Punto Activo de ejercicio físico, así como toda la oferta deportiva municipal (Pilates, Aquagym, Entrenamiento Funcional...) disponible para los usuarios. La duración del programa es de 8 a 12 semanas y es gratuito para las personas derivadas por los Centros de Salud de la localidad.

Desde la fecha de inicio, el número de pacientes derivados y atendidos por la Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF), asciende a casi 200 personas, de las cuales casi un 70 % continúan haciendo actividad física después de su participación en el programa.

Vuelta  
al índice



mienta para facilitar el cambio de comportamiento del usuario, y no una medicalización de la actividad física.

Desde los centros sanitarios de la localidad se deriva a personas sedentarias y/o inactivas a los servicios municipales de ejercicio físico, donde el Promotor aplicará un proceso de asesoramiento técnico personalizado e indicará las herramientas de intervención que considere oportunas en función de cada usuario.

En este proyecto se incluye como herramienta de intervención específica normalizada, un Punto Activo de ejercicio físico, así como toda la oferta deportiva municipal (Pilates, Aquagym, Entrenamiento Funcional...) disponible para los usuarios. La duración del programa es de 8 a 12 semanas, gratuito para las personas derivadas por los Centros de Salud de la localidad.

### Logros. Resultados destacados

Desde la fecha de inicio, el número de pacientes derivados y atendidos por la UAEF asciende a casi 200 personas. De los cuales casi un 70 % continúan haciendo actividad física después de su participación en el programa.

### Recursos y materiales disponibles en red

Recursos humanos:

- Coordinador UAEF.
- Promotores.
- Monitores.

Recursos materiales:

- Ordenador.
- Material para las clases específicas.

### Contacto de la entidad organizadora

Ayuntamiento de Tres Cantos

[www.trescantosdeporte.es](http://www.trescantosdeporte.es)

[info.deportes@trescantos.es](mailto:info.deportes@trescantos.es)

# PUNTO ACTIVO DE MARCHA NÓRDICA DE VALDEMORILLO

Una herramienta municipal de promoción de la salud y actividad física para todos

Vuelta al índice



## Ayuntamiento de Valdemorillo



### Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Valdemorillo.

Entidades colaboradoras:

Centro de Salud de Valdemorillo (derivación y coordinación sociosanitaria).

Asociaciones y entidades vinculadas a salud y actividad física (en actividades específicas).

### Lugar de realización

Municipio de Valdemorillo (Comunidad de Madrid), utilizando entornos naturales, caminos, sendas y espacios abiertos del municipio.

### Fechas

Actividad continua desde 2014.

Se desarrolla anualmente de octubre a junio, con sesiones semanales y actividades complementarias a lo largo del curso.

### Objetivos

- Dar a conocer la marcha nórdica como una actividad física accesible, segura y beneficiosa para la salud física, mental y social.
- Promover la práctica regular de marcha nórdica como actividad física eficaz para la mejora de la salud, el bienestar y la calidad de vida de la población.

La Marcha Nórdica en Valdemorillo es una experiencia municipal consolidada de promoción de la actividad física en clave de salud para todos, desarrollada de forma continuada desde hace once años por el entorno natural privilegiado del municipio, favoreciendo la adherencia, el bienestar emocional y la motivación de los participantes. El proyecto está diseñado, organizado y desarrollado íntegramente por personal técnico municipal, lo que garantiza su continuidad, adaptación a las necesidades reales de la población y una coordinación directa con otros servicios municipales, especialmente con el ámbito sanitario.

La marcha nórdica se ha implantado como una herramienta especialmente adecuada por su carácter accesible, adaptable y de bajo impacto, permitiendo la participación de personas de diferentes edades, niveles de condición física y situaciones de salud, incluyendo personas con enfermedades crónicas o derivadas desde el Centro de Salud.

Vuelta  
al índice



- Reducir el sedentarismo mediante una actividad física sencilla, segura y de bajo impacto, que pueda incorporarse de forma progresiva a los estilos de vida cotidianos.
- Facilitar el acceso a la práctica de la marcha nórdica a personas con edades, niveles, condición física y estado de salud diferentes, gracias a su carácter accesible y adaptable.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

- Población adulta y personas mayores (principal población diana).
- Personas con enfermedades crónicas controladas o imitaciones funcionales leves/moderadas.
- Personas derivadas desde el ámbito sanitario.
- Jóvenes: cursos de monitores, encuentros...

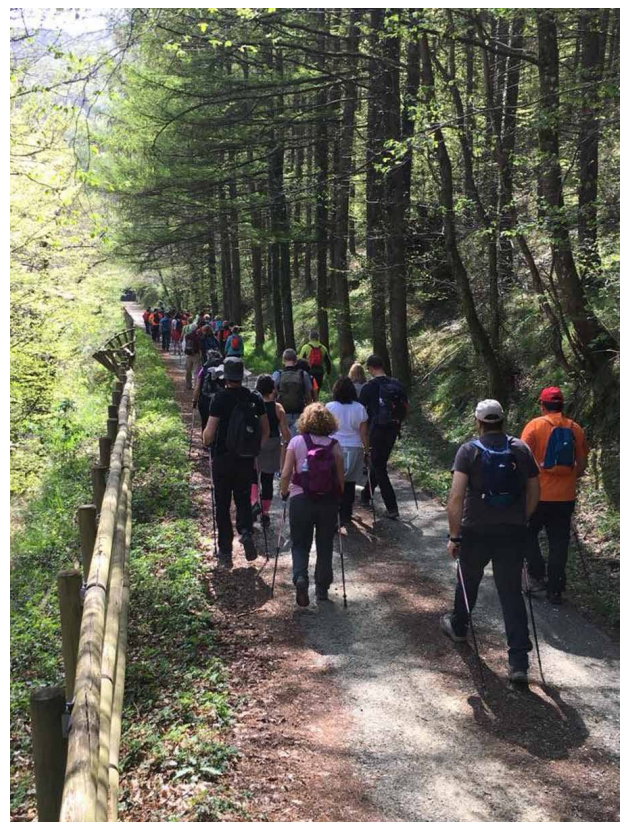
Participación:

- Más de 3.000 personas han pasado por los talleres de iniciación desde el inicio del programa.
- Grupos estables semanales con varios niveles de práctica (entre 20 y 30 personas por día).

Desde el inicio del programa, más de 3.000 personas han realizado los talleres de iniciación, lo que supone aproximadamente un 21 % de la población del municipio, reflejando un impacto comunitario muy significativo.

### ■ Profesionales implicados

- Técnicos municipales especializados en marcha nórdica.
- Personal municipal de apoyo.
- Coordinación puntual con profesionales sanitarios (derivación y seguimiento).



### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

- Punto Activo de Marcha Nórdica con sesiones regulares organizadas en tres niveles de práctica, adaptados a la condición física de los participantes.
- Talleres periódicos de iniciación a la marcha nórdica (puerta de entrada al programa).
- Talleres formativos saludables complementarios (nutrición, masaje y automasaje).
- Rutas adaptadas saludables dirigidas a población con necesidades específicas.

Vuelta  
al índice



### Logros. Resultados destacados

- Alta adherencia y continuidad de los participantes a lo largo de los años.
- Impacto comunitario significativo (21 % de la población ha participado en talleres de iniciación).
- Mejora percibida del bienestar físico, social y emocional de los participantes.
- Consolidación de un modelo municipal estable y reconocido.
- Referencia para otros municipios interesados en implantar programas similares.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

La experiencia es altamente replicable en otros municipios, ya que se basa en:

- Personal técnico municipal.
- Actividad sencilla, segura y adaptable a cualquier condición física y edad.
- Uso de entornos naturales o urbanos accesibles.
- Metodología progresiva y adaptable.
- Costes asumibles y sostenibles a medio y largo plazo.

### Recursos y materiales disponibles en red

- Metodología estructurada por niveles.



- Materiales formativos propios (talleres de iniciación y refuerzo).
- Rutas identificadas y adaptadas.
- Experiencia técnica acumulada transferible.

### Contacto de la entidad organizadora

Concejalía de Juventud del Ayuntamiento de Valdemorillo.

[www.juventudvaldemorillo.com](http://www.juventudvaldemorillo.com)

[Juventud@aytovaldemorillo.com](mailto:Juventud@aytovaldemorillo.com)

Rafael Pozuelo Alvarez

C/ Ramon Gamonal 18, 28210, Valdemorillo (Madrid)

# PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTILOS DE VIDA

Prescripción Municipal de Ejercicio Físico en Villaconejos, con Taller de Iniciación y Punto Activo

■ **Ayuntamiento de Villaconejos**



Vuelta  
al índice



## Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Villaconejos.

## Lugar de realización

Instalaciones deportivas de Villaconejos.

## Fechas

Comienzo en el año 2019.

## Objetivos

- Mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Villaconejos a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida.

Vuelta  
al índice



Se ha constituido una Unidad Activa de Ejercicio Físico en el Polideportivo municipal, siendo lugar de referencia para que todos los usuarios inactivos y/o sedentarios que han sido derivados desde el Centro de Salud puedan comenzar con la práctica de actividad física.

Para ello, se realizan tres Talleres de Iniciación a la Actividad Física, que facilitan la introducción del ejercicio físico y el deporte a grupos homogéneos que no tenían experiencia previa, mostrándoles, de forma práctica, el abanico de opciones deportivas que se pueden practicar en el municipio.

Simultáneamente, se llevan a cabo actividades grupales dirigidas desde el Punto Activo de Villaconejos.

- Desarrollar, como herramientas de intervención específica del proyecto, un Punto Activo de ejercicio físico y tres Talleres de Iniciación.
- Generar adherencia hacia la práctica de ejercicio físico, que conlleve la adquisición de hábitos más saludables y una mejora en el estado emocional de los usuarios.

### Grupos destinatarios / Participantes

Jóvenes, adultos y mayores:

- 15 a 19 años: 5 personas.
- 30 a 64 años: 63 personas.
- Mayores de 65 años: 72 personas.

### Profesionales implicados

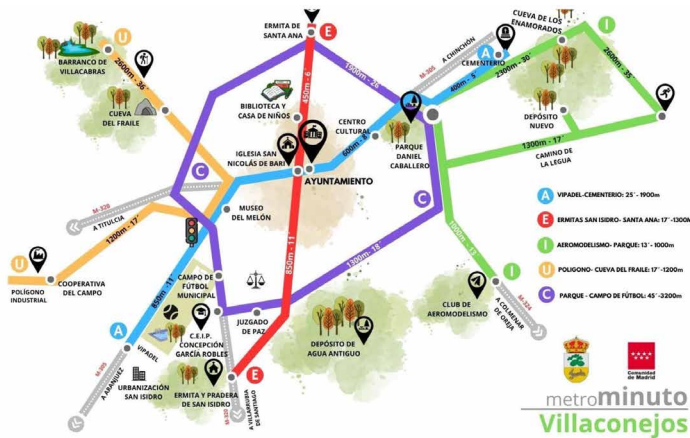
- Coordinador de Deportes.
- Monitores deportivos.
- Promotor de Actividad Física.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

- Taller de Iniciación a la Actividad Física: los usuarios/as derivados desde el centro de salud comienzan el taller de iniciación a la actividad física, con evaluación previa del Promotor, seguimiento y acompañamiento en todo el proceso.
- Punto Activo: adultos/as participan en las actividades propuestas favoreciendo su bienestar físico y men-



“La alta participación ha supuesto la necesidad de duplicar actividades, con el fin de dar respuesta a las necesidades de todos estos usuarios.



Vuelta  
al índice



tal. También supone la continuidad del acompañamiento del proceso de iniciación a la actividad física, pues la mayoría se quedan realizando actividades grupales.

- Se realizan también, complementariamente, rutas de senderismo fuera de la localidad, las cuales tienen gran acogida. Suelen ser en zonas de montaña de la Comunidad de Madrid, y realizadas en fin de semana para favorecer la participación.

### Logros. Resultados destacados

Repercusión importante, con una participación superior a la previsión inicial de los proyectos.

La alta participación ha supuesto la necesidad de duplicar actividades con financiación local, con el fin de dar respuesta a las necesidades de todos estos usuarios que tienen intención de cambiar a un estilo de vida más saludable.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Creación de una "comunidad" de participación en las actividades, participación en el programa a través de

“ Se realizan tres Talleres de Iniciación a la Actividad Física, que facilitan la introducción del ejercicio físico y el deporte a grupos que no tenían experiencia previa,

las rutas de senderismo y aumento de usuarios en las actividades del punto activo.

El proyecto es replicable en otros municipios.

### Recursos y materiales disponibles en red

Información sobre las actividades, salidas e instalaciones deportivas.

### Contacto de la entidad organizadora :

deportes@ayto-villaconejos.com

Coordinador de Deportes  
Arsenio Escalona

# MONTAÑA INCLUSIVA. VILLANATURALEZASOLIDARIA

**Asociación VillaNaturalezaSolidaria y Ayuntamiento de Villaviciosa de Odón**

Vuelta  
al índice



VillaNaturalezaSolidaria es una asociación de Villaviciosa de Odón (población de Madrid de unos 25.000 hab.) que promueve las actividades inclusivas en el medio natural. Pretende acercar estas actividades a personas con discapacidad sensorial, motora, intelectual, psíquica o pluridiscapacidad, a la vez que sensibiliza a la población en general y a los jóvenes en particular sobre la normalización de la discapacidad y la necesidad de plantear alternativas de montañismo inclusivo que sean conocidas y al alcance de todas las personas.

## Entidad organizadora y colaboradores

Asociación VillaNaturalezaSolidaria.

Colabora: Ayuntamiento de Villaviciosa de Odón.

## Lugar de realización

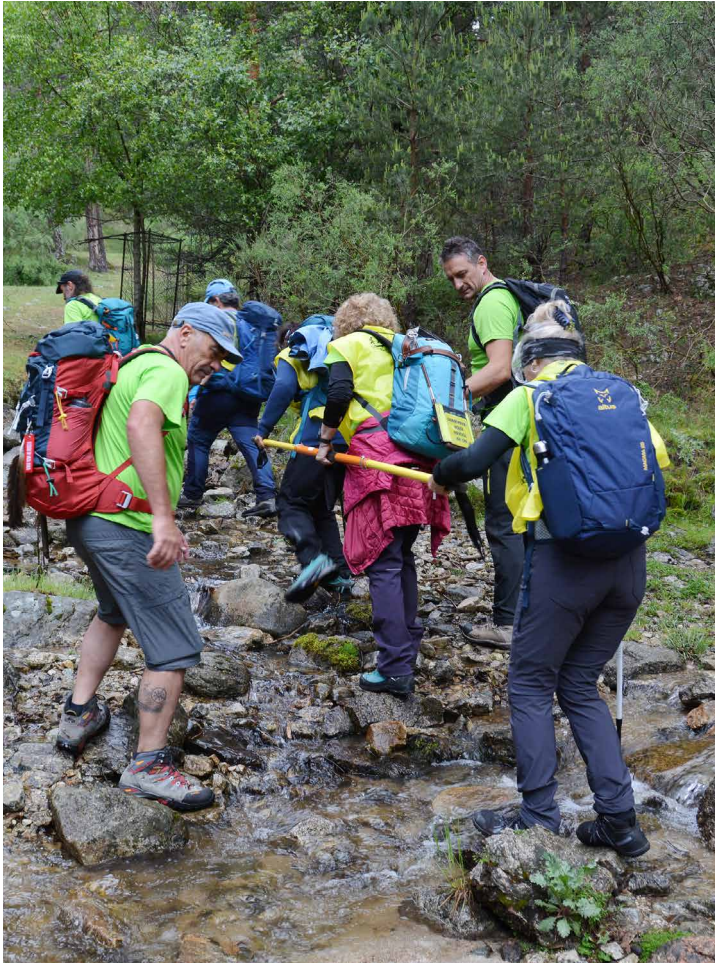
Actividades formativas, divulgativas y rutas inclusivas por toda la Comunidad de Madrid, pero especialmente en zona Oeste/Noroeste.

## Fechas

En continuidad desde 2020.

## Objetivos

- Dar opción a practicar el montañismo a personas con diferentes discapacidades.
- Sensibilizar a la población en general, y a los jóvenes en particular, sobre la necesidad de plantear alternativas de montañismo inclusivo.
- Incluir el montañismo inclusivo en una opción para los centros educativos de la comarca zona Oeste y en un futuro de la región de Madrid, contribuyendo a normalizar la discapacidad.
- Dar visibilidad y promover el voluntariado entre personas con y sin discapacidad.



### ■ Grupos destinatarios / Participantes

- Población en general.
- Personas con discapacidad.
- Estudiantes, de todas las etapas desde infantil hasta la Universidad.

Participan anualmente unas 1000 personas en las actividades formativas y salidas de montaña.

### ■ Profesionales implicados

Especialistas en guiado de personas ciegas, pilotos titulados en silla Joëlette, guías de montaña, técnicos deportivos, técnicos municipales de otras áreas, formadores, personal del área sanitaria y voluntariado con diferentes perfiles técnicos.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

- Salidas de montaña usando barras direccionales y sillas Joëlettes, incluyendo formación a los participantes.
- Jornadas de divulgación sobre montañismo inclusivo

vo y adaptaciones en los centros educativos dirigidos a todos los jóvenes, con y sin discapacidad.

- Jornadas de divulgación en centros sanitarios.
- Publicación de rutas accesibles.
- Colaboran con el Ayuntamiento y la Comunidad de Madrid dentro de la Convocatoria de Proyectos de Actividad Física y Salud (6 ediciones hasta el año 2026), con acciones en el municipio, en la comarca y la Sierra de Guadarrama.

Vuelta al índice



### Logros. Resultados destacados

- Más de 1000 personas participando cada año, desde la fundación de la asociación en 2020 (salvando meses estrictos de pandemia).
- Más de 30 jornadas formativas en institutos realizadas desde la fundación de la asociación.
- Participación como ponentes en diferentes actividades formativas con técnicos de deporte municipales y Federación de Montañismo, para divulgar las oportunidades que ofrece el montañismo inclusivo.

### ■ Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

La actividad tiene una indudable capacidad de multiplicación en toda la región si se logra aumentar el número de voluntarios y profesionales implicados.

Es un modelo fácilmente replicable en cualquier comarca.

### ■ Recursos y materiales disponibles en red

La asociación dispone de 3 sillas Joëlette (incluida una de tamaño infantil), así como de diversas barras direccionales y un sistema de guiado NWBlind.

En su página web se pueden encontrar materiales de sensibilización, formación y recomendaciones para realizar montañismo inclusivo.

### ■ Contacto de la entidad organizadora

[www.villanaturalezasolidaria.com](http://www.villanaturalezasolidaria.com)

Facebook e Instagram

# ENCUENTROS DE JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS POR LA IGUALDAD Y LA INTERCULTURALIDAD DE LA COMUNIDAD DE MADRID

 Vuelta  
 al índice


## Asociación de profesorado ADAL



Para participar en nuestros encuentros, el profesorado de Educación Física que quiere llevar a su alumnado tiene que realizar un curso de formación oficial en convenio con la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid que empieza antes de las vacaciones del segundo trimestre.

En esta actividad de formación se desarrollan los contenidos para ofrecer al profesorado los conocimientos necesarios que deberá trabajar con su alumnado.

El día de los encuentros es una gran muestra de convivencia en la que 2.500 niños y niñas comparten, en un marco de equidad, 5 horas de manifestaciones alternativas o no convencionales de la motricidad, la gran fiesta de los juegos y deportes alternativos

### Entidad organizadora y colaboradores

Organiza: Asociación de profesorado ADAL.

Colaboran: Ayuntamiento de Leganés. Federación de Asociaciones Españolas de Deportes alternativos (FAEDA).

### Lugar de realización

Complejo Deportivo La Cantera de Leganés.

### Fechas

Periodicidad anual. El penúltimo viernes de mayo. La edición número 26 será el 22 de mayo de 2026.

### Objetivos

- Participar en todo tipo de actividades, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando todo tipo de discriminación. Con-



Vuelta  
al índice



“*El día de los encuentros es una gran muestra de convivencia en la que 2.500 niños y niñas comparten, en un marco de equidad, 5 horas de manifestaciones alternativas o no convencionales de la motricidad, la gran fiesta de los juegos y deportes alternativos.*”

cienciando también sobre los amplios espectros de diversidad y de los beneficios que supone ésta para nuestra cultura.

- Promover la participación de todo el alumnado, brindándoles modelos deportivos no estereotipados como prevención de la violencia de género.
- Crear hábitos de actividad física, fomentando y dando a conocer los Juegos Colectivos Alternativos, Juegos Tradicionales y Actividades Rítmicas como estrategia para corregir los estereotipos sexistas de la práctica deportiva.
- Ampliar el abanico de posibilidades para utilizar su Ocio y Tiempo Libre con la manifestación de la motricidad más acorde con sus intereses.
- Aceptar el reto que supone competir, sin que ello suponga actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una parte del juego y no como una actitud frente a las/los demás, potenciando su asertividad,

sobre todo entre el alumnado que tiende a reaccionar de forma agresiva o pasiva.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Entre las 25 ediciones realizadas han participado 62.500 alumnos y alumnas de 3º a 6º de primaria. Por edición participan de 20 a 25 centros pertenecientes a de 10 a 15 localidades de la Comunidad de Madrid. En algunas ediciones hemos acogido alumnado de otras Comunidades Autónomas.

### ■ Profesionales implicados

El proyecto fue creado por Manuel Martínez Gámez, Licenciado en Educación Física y Carmina Colmenarejo Fernández, Diplomada en Magisterio de Educación Física.

En la actualidad es coordinado por Daniel Martínez Colmenarejo, que trabaja con un equipo de 10 profesores en la organización. Nuestro coreógrafo es Mario Martínez Colmenarejo, vicepresidente de ADAL.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Los bloques de actividades son: feria del juego, encuentros de deportes alternativos de colaboración-oposición intercentros, coreografías y talleres de libre participación.

En total, 56 modalidades de juegos y deportes alternativos, que se han ido incorporando o renovando año tras año.

Vuelta  
al índice



### Logros. Resultados destacados

Dar continuidad durante tantos años a un proyecto tan complejo, que ha pasado por la coordinación de distintas personas y que siga siendo novedoso además de aportar nuevos beneficios al alumnado de la Comunidad de Madrid es toda una hazaña.

Como consecuencia, podemos presumir de tener un proyecto con generaciones que han pasado como alumnado participante y en los últimos años han participado como profesorado de Educación Física con su colegio.



### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Los encuentros se han replicado en distintos municipios a través de grupos de trabajo de la Asociación de profesorado ADAL. En algunos llegando a las 15 ediciones como es el caso de Getafe, que sigue en activo. También se han realizado encuentros en Alcobendas, Loeches, San Martín de la Vega, El Molar, Humanes de Madrid, Leganés y Parla.

Cada grupo de trabajo adaptó el proyecto a sus necesidades y recursos.

### Recursos y materiales disponibles en red

<https://apefadal.es/index.php/encuentros-por-la-igualdad/>

### Contacto de la entidad organizadora

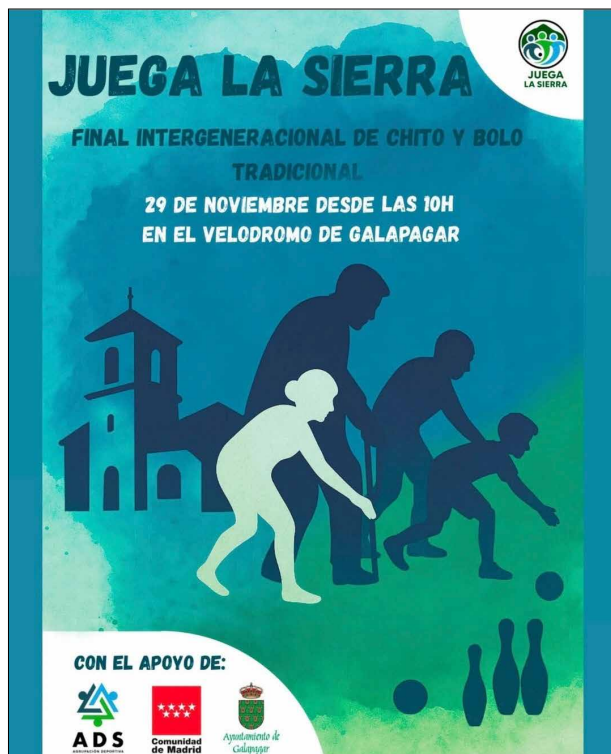
Toda la información está en nuestra web [www.apefadal.es](http://www.apefadal.es). El actual presidente de la Asociación y coordinador general de los encuentros es Daniel Martínez Colmenarejo. Puedes contactar con nosotros en [info@apefadal.es](mailto:info@apefadal.es)

# JUEGA LA SIERRA: CAMPEONATO INTERGENERACIONAL DE JUEGOS TRADICIONALES

■ **Agrupación Deportiva de la Sierra (ADS)**



Vuelta  
al índice



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Agrupación Deportiva de la Sierra (ADS).

## ■ Lugar de realización

En los 19 municipios que engloba la Agrupación Deportiva de la Sierra: Alpedrete, Becerril de la Sierra, El Boalo-Cerceda-Mataalpino, Cercedilla, Colmenarejo, Collado-Mediano, Collado-Villalba, El Escorial, Galapagar, Guadarrama, Hoyo de Manzanares, Los Molinos, Manzanares el Real, Moralzarzal, Navacerrada, San Lorenzo de El Escorial, Santa María de la Alameda, Torrelodones, Valdemorillo.

## ■ Fechas

Octubre - Noviembre de 2025.

## ■ Objetivos

Recuperar y promover los juegos tradicionales en la Sierra de Guadarrama como herramienta de encuentro intergeneracional, inclusión y cohesión comunitaria.

## ■ Grupos destinatarios / Participantes

Alumnos de 5º de primaria + sus padres + sus abuelos.

Talleres: 1400 Alumnos.

Semifinales: 50 Niños + Padres + Abuelos.

Final: 108 Niños + Padres + Abuelos.

## ■ Profesionales implicados

Técnicos Deportivos y Agrupaciones de Deportes Tradicionales.

Vuelta  
al índice



El Proyecto Juega la Sierra, nace con el objetivo de recuperar y promover los juegos tradicionales en la Sierra de Guadarrama como herramienta de encuentro intergeneracional, inclusión y cohesión comunitaria. A través de los juegos tradicionales se unen tres generaciones de edad (niños/as, padres/madres y abuelos/as), con el fin de dar a conocer a nuestra población más joven los juegos que hacían nuestros mayores cuando tenían la edad de los más pequeños. Para ello se hace una primera fase donde se acude a los colegios a enseñar la práctica de estos juegos, con la idea de que compitan entre ellos y clasificar a los mejores para una semifinal. Se les explican los juegos en un taller, ayudados por asociaciones de los municipios, donde acuden mayores de dichas asociaciones. Después, compiten en una semifinal y los mejores acuden a la gran final. Tanto en las semifinales como en la gran final, los alumnos clasificados deben acudir con su padre/madre y abuelo/abuela, para formar un equipo de tres participantes, uno de cada generación. En esas finales, además de realizarse el torneo, se disponen zonas de uso libre, donde las familias que acuden a verlo pueden practicarlo.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Juegos Tradicionales: Bolos y Chito.

FASES:

- FASE 1. DISEÑO Y PROMOCIÓN: reglamento de participación para municipios y centros educativos, preparación de equipo técnico y convocatoria a centros educativos y selección de centros por municipio (solo 2).
- FASE 2. TALLERES Y SEMIFINALES: organización por sectores, 1 jornada en cada centro (taller + competición), participando alumnos de 5º primaria. De cada colegio pasa a semifinal un equipo de 3 miembros (alumno + padre + abuelo). En la semifinal se clasifican 4 equipos por municipio.
- FASE 3. GRAN COMPETICIÓN FINAL: 36 equipos clasificados, concentrados en una gran final.

### Logros. Resultados destacados

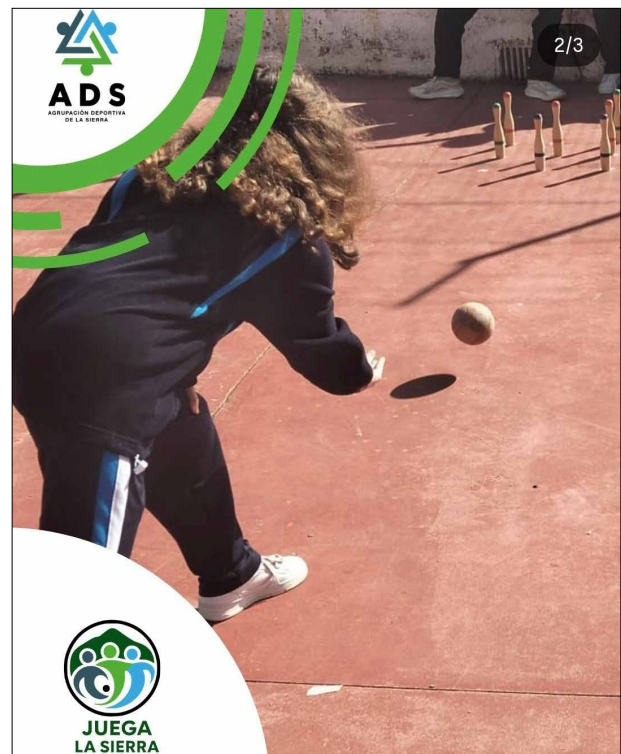
Gran aceptación y expectación tanto por parte de los alumnos como de los coles, los padres y los abuelos.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Puede ser trasladado a cualquier otra zona y núcleos urbanos.

### Contacto de la entidad organizadora

Agrupación Deportiva de la Sierra:  
[www.adsierra.es](http://www.adsierra.es)



“El proyecto nace con el objetivo de recuperar y promover los juegos tradicionales en la Sierra de Guadarrama como herramienta de encuentro intergeneracional, inclusión y cohesión comunitaria. A través de los juegos tradicionales se unen tres generaciones de edad (niños/as, padres/madres y abuelos/as),

# EMBAJADORAS DEL DEPORTE FEMENINO DE ALCORCÓN

■ Ayuntamiento de Alcorcón



Vuelta  
al índice



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Alcorcón.

Organización y coordinación: Concejalía de Juventud, Diversidad, Innovación Tecnológica y Deportes del Ayuntamiento de Alcorcón.

Participantes y colaboradoras: mujeres deportistas de Alcorcón de todas las edades. Actualmente más de 40 mujeres.

## ■ Lugar de realización

- Centros educativos públicos, concertados y privados de Educación Primaria y Secundaria de Alcorcón.
- Instalaciones deportivas municipales.
- Municipio de Alcorcón en general.

## ■ Fechas

De forma continua desde junio de 2025.

## ■ Objetivos

- Promover el acceso y la continuidad del deporte en las niñas y mujeres de la ciudad.
- Visibilizar referentes femeninos cercanos para inspirar a las jóvenes.
- Favorecer la igualdad de oportunidades en el ámbito deportivo.
- Generar espacios de diálogo y encuentro entre deportistas y alumnado.
- Fortalecer redes de colaboración entre centros educativos, clubes y deportistas.

## ■ Grupos destinatarios / Participantes

Va dirigido al alumnado de centros educativos de Alcorcón, especialmente en la franja de edad de 12 a 16 años, etapa en la que se produce mayor abandono deportivo.

Vuelta  
al índice



El Proyecto Embajadoras del Deporte Femenino es una iniciativa municipal que selecciona a deportistas locales de distintas disciplinas –fútbol, baloncesto, triatlón, voleibol, fútbol sala, entre otras–, que desarrollan su labor como jugadoras, entrenadoras, directivas o profesionales del ámbito deportivo. La selección se realiza en coordinación con los clubes y entidades deportivas del municipio, priorizando la diversidad de disciplinas, edades y perfiles para garantizar referentes cercanos y variados.

Las embajadoras participan en encuentros mensuales en centros educativos, donde combinan charlas testimoniales con muestras prácticas deportivas. Estos encuentros se plantean de forma participativa, fomentando el diálogo con el alumnado, resolviendo dudas sobre continuidad deportiva y abordando cuestiones como la presión social o la conciliación académica. Además, el grupo participa en eventos deportivos municipales y colabora en iniciativas estratégicas como el desarrollo de las Becas de Deporte Femenino.

La iniciativa se encuentra actualmente en su fase de implantación y desarrollo, con previsión de consolidarse como programa estable dentro de la programación anual de la Concejalía de Deportes.

“Las embajadoras participan en encuentros mensuales en centros educativos, donde combinan charlas testimoniales con muestras prácticas deportivas”

### Profesionales implicados

- Concejala de Juventud, Diversidad, Innovación Tecnológica y Deportes del Ayuntamiento de Alcorcón (coordinación general del programa).
- Profesorado de Educación Física de los centros educativos.
- Entrenadoras de clubes deportivos.
- Deportistas de la ciudad.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

- Charlas motivacionales con testimonios reales.
- Coloquios participativos con el alumnado.
- Resolución de dudas sobre práctica deportiva y conciliación académica.
- Trabajo sobre autoestima, presión social y abandono deportivo.
- Actividades deportivas para conocer los diferentes deportes que hay en el municipio de una forma práctica.
- Desarrollo de las futuras becas de deporte femenino de la ciudad.

- Propuestas para la mejora del deporte en la ciudad.

### Logros. Resultados destacados

- Creación de una red estable de deportistas referentes locales.
- Incremento del interés por el deporte femenino en centros educativos participantes.
- Mejora de la percepción del deporte femenino entre alumnado.
- Generación de espacios de diálogo entre adolescentes y deportistas adultas.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

El modelo puede implementarse en cualquier localidad que disponga de tejido deportivo mínimo y voluntad de coordinación institucional.

### Recursos y materiales disponibles en red

Notas de prensa ([www.ayto-alcorcon.es](http://www.ayto-alcorcon.es)), redes sociales.

### Contacto de la entidad organizadora :

Concejalía de Juventud, Diversidad, Innovación Tecnológica y Deportes.

Persona de contacto: Vanesa Gómez

Correo electrónico:

[vgomez@ayto-alcorcon.es](mailto:vgomez@ayto-alcorcon.es)

# PATIOS INCLUSIVOS

## CEIP Santa Teresa y Ayuntamiento de Moraleja de Enmedio



**CALENDARIO DE ACTIVIDADES**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 AÑOS	ZONAS DE PATIO	ZUMBA TERESA	ZONAS DE PATIO	ZONAS DE PATIO	ZONAS DE PATIO
4/5 AÑOS	ZONAS DE PATIO	ZONAS DE PATIO	ZUMBA TERESA	JUEGOS INCLUSIVOS	ZONAS DE PATIO
1º Y 2º	J INCLUSIVOS/ ARENERO PICASSO	LUDOTECA/ ARENERO PICASSO	ARENERO PICASSO	ARENERO PICASSO	ZUMBA TERESA
3º Y 4º	LUDOTECA/ FÚTBOL/ PICKLEBALL	FÚTBOL	J. INCLUSIVOS/ FÚTBOL/ PICKLEBALL	FÚTBOL	ZUMBA TERESA
5º	BALONCESTO/	BALONCESTO	BALONCESTO	JUEGOS INCLUSIVOS/ BALONCESTO	ZUMBA TERESA / LUDOTECA
6º	MESAS	MESAS	MESAS	MESAS / JUEGOS INCLUSIVOS	ZUMBA TERESA / LUDOTECA

Vuelta  
al índice



### Entidad organizadora y colaboradores

CEIP Santa Teresa. Colabora: Ayuntamiento de Moraleja de Enmedio.

### Lugar de realización

Centro Educativo CEIP Santa Teresa (Moraleja de Enmedio).

### Fechas

Desde el 15 de octubre hasta el 15 de junio.

### Objetivos

- Ofertar actividades y espacios buscando dar respuesta a las necesidades de todo nuestro alumnado.

Se ofertan actividades y espacios para los niños/as, buscando dar respuesta a las necesidades de todo nuestro alumnado. Se ofrecen actividades atractivas y variadas, buscando que el tiempo de recreo sea más activo, inclusivo y participativo. Las actividades se dividen en 4 bloques muy diferenciados: juegos inclusivos, actividad de zumba, introducción al pickleball y ludoteca.

- Ofrecer actividades atractivas y variadas.
- Buscar que el tiempo de recreo sea más activo, inclusivo y participativo.

## Grupos destinatarios / Participantes

Desde Infantil (3-6 años) hasta 6º de Primaria. 350 alumnos.

## Profesionales implicados

### Maestros encargados:

Para la mejor organización de los juegos inclusivos Carlos y Ruth estarán encargados de dinamizar los juegos inclusivos, junto con la TSIS (Amanda).

### Comisión de patios y docentes del centro:

La comisión realizará propuestas, ayudará en el desarrollo y llevará a cabo la observación en los patios. Los docentes del centro se encargarán de vigilar su zona asignada y colaborar en lo posible para que las actividades se realicen de forma correcta.

### Pickleball: personal del ayuntamiento.

Para las actividades de pickleball, contaremos con el apoyo del personal del ayuntamiento (dirigirán la actividad).

### Zumba y ludoteca:

Se llevarán a cabo por el/la docente encargado/a y hasta el mes de mayo además se contará con una animadora sociocultural del ayuntamiento.

## Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Las actividades se dividen en 4 bloques muy diferenciados: Juegos inclusivos, actividad de zumba, introducción al pickleball y ludoteca.

## Contacto de la entidad organizadora

Juana Molero (técnica del ayuntamiento).  
tecnico.deportes@ayto-moraleja.es

Carlos Plaza (profesor responsable del proyecto docente).

[www.educa2.madrid.org/web/centro.cp.santateresa.moraleja](http://www.educa2.madrid.org/web/centro.cp.santateresa.moraleja)

**¿PARA QUÉ?**  
Una iniciativa para transformar nuestros patios en espacios inclusivos, seguros y variados, donde todo el alumnado tenga su lugar, participe y se sienta reconocido

**¿CÓMO LO HACEMOS?**  
Diversificando espacios y juegos

**¿QUÉ FOMENTAMOS?**

- Inclusión de tod@s
- Habilidades sociales
- Amistad y cooperación
- Convivencia positiva
- Participación activa

**¿QUÉ PREVENIMOS**

- Situaciones de aislamiento
- Conflictos repetidos
- Conductas de acoso escolar

**¿SABÍAS QUE EN EL CEIP SANTA TERESA TENEMOS UN ESPACIO PARA TODOS Y TODAS?**

**ZUMBA TERESA** **LUDOTECA**  
**JUEGOS INCLUSIVOS** **PICKLEBALL**

Todo ello gracias a la comisión de patios y a los docentes y personal del centro y con la colaboración del Ayuntamiento de Moraleja de Enmedio

“Se ofrecen actividades atractivas y variadas, buscando que el tiempo de recreo sea más activo, inclusivo y participativo.”

**DEPORTE Y SALUD**

La propuesta principal de actividades estará orientada a la mejora de la salud física y emocional del alumnado, buscando diferentes ofertas físico-lúdicas destinadas a luchar contra el sedentarismo y los hábitos poco saludables.

Vuelta al índice



# EL ÚLTIMO VUELO DEL TÁNDEM

El tándem como herramienta de inclusión en la escuela

## Escuela IDEO



Vuelta  
al índice



En la Escuela IDEO la bici es una herramienta educativa y de inclusión de primer orden. Para cambiar un viejo tándem que teníamos, nos propusimos el reto de realizar una ruta de 100 km. por los alrededores, y al “vender” los kilómetros a la comunidad educativa conseguir fondos para adquirir uno nuevo.

Fue un reto destinado a recaudar fondos suficientes para comprar un tándem nuevo para la escuela. ‘El último vuelo de tándem’, documental que salió de la experiencia, es una historia sobre bicicletas, inclusión y solidaridad que nos recuerda que la motivación es el mejor de los vehículos para sentir el placer de volar. Durante su viaje, los protagonistas, junto a algunos alumnos, alumnas y familias del colegio, nos cuentan qué hace una bicicleta tan curiosa en la escuela y el papel que ha desempeñado ayudando a niños y niñas.

### Entidad organizadora y colaboradores

Escuela IDEO y Game TV.

### Lugar de realización

Escuela IDEO y ruta de 100 km por los alrededores.

### Fechas

Fecha de grabación del documental: Domingo 23 noviembre de 2024.

### Objetivos

- Mostrar las bondades de la bici como herramienta de inclusión socioeducativa.
- Movilizar a la comunidad educativa para adquirir recursos de uso compartido que favorezcan la inclusión.

### Grupos destinatarios / Participantes

- Alumnado con necesidades motoras específicas (hipotonía, hemiparesias...)

Vuelta  
al índice



“Durante este viaje tan especial, los protagonistas, junto a algunos alumnos, alumnas y familias del colegio, nos cuentan qué hace una bicicleta tan curiosa en la escuela y el papel que ha desempeñado ayudando a niños y niñas.



- Resto del alumnado implicado en el proceso de inclusión educativa.

### Profesionales implicados

- Profesorado de Educación Física.
- Equipo del Plan Verde.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

- Grabación del recorrido de 100 km.
- Grabaciones a participantes, usuarios y destinatarios.
- Estreno del documental en el Centro Cultural Alfredo Kraus de Madrid el Sábado 25 de octubre de 2025.

### Logros. Resultados destacados

Adquisición de un nuevo tándem para la correcta inclusión del alumnado con necesidades motrices en las actividades relacionadas con la bicicleta.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Una comunidad educativa movilizada es capaz de conseguir una herramienta de inclusión para la escuela como una bici tipo tándem.

### Recursos y materiales disponibles en red

Video en Youtube: “El último vuelo del tándem”.

<https://elultimovuelodeltandem.com/#proyecto>

### Contacto de la entidad organizadora

[www.escuelaideo.es](http://www.escuelaideo.es)

Responsable de comunicación y redes sociales:

Patricia Garcia

[patricia.garcia@escuelaideo.edu.es](mailto:patricia.garcia@escuelaideo.edu.es)

# ACTIVIDADES FORMATIVAS DE PROMOCIÓN DEL DEPORTE Y LA SALUD EN CENTROS EDUCATIVOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

■ Ayuntamiento de Colmenar Viejo



Vuelta al índice



Actividades formativas desarrolladas en centros educativos de Educación Primaria, orientadas a la promoción del deporte y la salud en edades tempranas, mediante charlas breves de carácter educativo y la realización de actividades físico-recreativas, con el objetivo de prevenir el sedentarismo, fomentar hábitos de vida activos y sensibilizar al alumnado sobre la importancia de la actividad física para la mejora de la salud y el bienestar.

## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Colmenar Viejo (Concejalía de Deportes).

## ■ Fechas

Del 16 al 20 de febrero.

## ■ Lugar de realización

11 Centros Escolares de Primaria del municipio. Centros participantes: CEIP Tirso de Molina, San Andrés, Antonio Machado, Ángel León, Fuente Santa, Zurbarán, Virgen de los Remedios, Federico García Lorca, Soledad Sainz, Héroes del Dos de Mayo y Peñalvento.

## ■ Objetivos

Fomentar la práctica de actividad física y hábitos de vida saludables en el alumnado de Educación Primaria, previniendo el sedentarismo y vinculando la educación en deporte y salud con la participación en actividades escolares como el cross escolar, con el fin de aumentar

Vuelta  
al índice



la motivación, la participación y la concienciación sobre la importancia del ejercicio para la salud.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Alumnos/as de primaria.

### ■ Profesionales implicados

Monitores técnicos en actividades de animación y promoción de la actividad física.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Charla de 15 minutos, acompañada de clases prácticas de ejercicio físico de 45 minutos.

### ■ Logros. Resultados destacados

Actividad programada a partir del día 16 de febrero, orientada a la participación del alumnado de Educación Primaria en acciones de promoción del deporte y la salud, con resultados esperados centrados en la sensibilización frente al sedentarismo, el aumento de la motivación hacia la práctica de actividad física y la participación activa en actividades escolares como el cross escolar.

### ■ Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Actividad con alto potencial de desarrollo y replicabilidad en otros centros educativos y municipios, al tratarse de una intervención sencilla, adaptable a diferentes contextos escolares y fácilmente integrable en eventos



deportivos escolares como el cross escolar, favoreciendo su continuidad y extensión como acción de promoción de la actividad física y la salud.

### ■ Contacto de la entidad organizadora

Ayuntamiento de Colmenar Viejo – Concejalía de Deportes.

Web:

[www.colmenarviejo.com](http://www.colmenarviejo.com)

Correo electrónico:

[deportes@colmenarviejo.com](mailto:deportes@colmenarviejo.com)

Redes sociales:

Perfiles oficiales del Ayuntamiento de Colmenar Viejo y de la Concejalía de Deportes.

Contacto: Servicio Municipal de Deportes.

Ayuntamiento de Colmenar Viejo, Plaza del Pueblo, 1, 28770 Colmenar Viejo (Madrid)

# ENCUENTROS ESCOLARES DE CAMPO A TRAVÉS EN GETAFE

■ **Ayuntamiento de Getafe**



Vuelta  
al índice



El programa de Encuentros Escolares de Campo a Través se realiza entre los meses de enero y marzo en seis jornadas distribuidas en dos circuitos que se asignan en función a la proximidad de los centros escolares. Cada jornada se disputan diez carreras de campo a través en la que participan atletas de categorías entre benjamín y juvenil, divididas por sexo, con distancias entre 900 y 2000 metros según las categorías.

## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Getafe. Colaboran: Centros educativos del municipio.

Organiza: Delegación de Deportes del Ayuntamiento de Getafe.

Colaboran: Colegios, IES y CPEE, Policía Local, Protección Civil, Centro Municipal de Salud.

## ■ Lugar de realización

Complejo Deportivo Municipal Juan de la Cierva y el parque Castilla La Mancha.

Parque Alhóndiga.

## ■ Fechas

5, 6, 26 y 27 de febrero, 5 y 6 de marzo de 2025. Estos encuentros se realizan anualmente desde inicios de la década de 1980.

El programa de Encuentros Escolares de Campo a Través se realiza entre los meses de enero y marzo en seis jornadas distribuidas en dos circuitos que se asignan en función a la proximidad de los centros escolares. Cada jornada se disputan diez carreras de campo a través en la que participan atletas categorías de benjamín a juvenil, divididas por sexo, con distancias entre 900 y 2000 metros según las categorías.

Vuelta  
al índice



### Objetivos

- Posibilitar la toma de contacto con la competición de forma lúdica.
- Primar la deportividad y el compañerismo.
- Propiciar el respeto a las normas y al resto de competidores.

### Grupos destinatarios / Participantes

Jóvenes en edad escolar, desde 3º primaria hasta bachillerato, pertenecientes a centros escolares de Getafe.

En la temporada 24/25 contó con la participación de 29 colegios, 8 IES y 1 CPEE. La participación total fue de 8496 corredores. Los encuentros se dividieron en 6 sectores:

Los 2 primeros sectores se celebraron en el parque Alhóndiga, con la siguiente participación:

- Sector I: 1614 atletas.
- Sector II: 2056 atletas.

### Profesionales implicados

22 técnicos deportivos.

4 operarios del taller de mantenimiento.

Colaboradores:

Se contó con Policía Local (mínimo de 2 agentes) con motos para guiar a los deportistas, servicio médico (2 sanitarios) y Protección Civil (8 voluntarios).

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

#### Inscripciones:

Se envió la normativa a los centros en octubre, que confirmaron su participación en noviembre. Las inscripciones se cerraron 10 días antes de la fecha de competición. Al menos tres días antes de la carrera se entregaron los dorsales asignados a cada alumno inscrito. Se permitió hacer nuevas inscripciones el día de la prueba.

#### Normativa:

Se entregó a los centros una normativa general del campeonato y una información específica para cada encuentro.

#### Desarrollo de la actividad:

Se habilitó una zona para dejar los enseres de los atletas y otra zona de calentamiento. Los dorsales se tenían que llevar en la parte delantera a la altura del pecho y sujetos con imperdibles. Cuando indicó el juez de la prueba, los equipos pasaron a la zona de salida que estaba dividida en tantos cajones como centros participaron, que podían ordenar los profesores si fuera necesario. Esta práctica tiene la finalidad de equilibrar las posibilidades de cada equipo en la competición y mejorar la deportividad. Las salidas se dieron por orden de edad, empezando las categorías menores, con tres circuitos diferentes:

Categorías benjamín y alevín: 900 a 1000 metros.

Categoría infantil: 1300 a 1500 metros



Vuelta  
al índice



Categorías cadete y juvenil: 1800 a 2000 metros.

#### Horarios:

- 9:30 h: recepción y confirmación de participantes.
- 10:00 h: inicio de carreras.
- 13 h: finalización.

#### Clasificaciones y premios:

Se establecieron dos clasificaciones:

##### • Individual:

Recibieron medalla los tres primeros clasificados en cada categoría por orden de llegada. A los alumnos con necesidades educativas especiales se les entrega medalla a todos los participantes según el criterio de los profesores.

##### • Por equipos:

Puntuaron los 6 primeros atletas clasificados de cada centro escolar. Se entregaron trofeos a los tres mejores centros clasificados y medalla a los 6 atletas que puntuaron.

Los 4 últimos se celebraron en el Complejo Deportivo Municipal Juan de la Cierva y el parque Castilla La Mancha.

- Sector III: 960 atletas.
- Sector IV: 1106 atletas.
- Sector V: 849 atletas.
- Sector VI: 1911 atletas.

Existió equilibrio en la participación por sexos, algo mayor en niños, excepto en la categoría infantil que hubo más niñas.

#### Logros. Resultados destacados

Es una actividad consolidada que cuenta con alta participación de alumnos de los centros educativos de Getafe. Para muchos alumnos y alumnas de categorías escolares es su primera aproximación al atletismo de competición y viven con ilusión la prueba. Cuenta con la colaboración de la mayoría de los centros educativos de la ciudad.

#### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Es una actividad que se puede replicar en otros municipios con población numerosa en edad escolar, con técnicos deportivos suficientes y medios para el montaje de eventos deportivos.

#### Recursos y materiales disponibles en red

<https://getafe.es/tag/cross-escolar/>

#### Contacto de la entidad organizadora

Web:

<https://getafe.es/delegaciones/area-social/deportes/>

Correo electrónico:

[deportes.competiciones@ayto-getafe.org](mailto:deportes.competiciones@ayto-getafe.org)

Facebook:

[www.facebook.com/DeporteGetafe/?locale=es\\_ES](http://www.facebook.com/DeporteGetafe/?locale=es_ES)

X.Com:

<https://twitter.com/DeporteGetafe>

Instagram:

[www.instagram.com/deporte\\_getafe](http://www.instagram.com/deporte_getafe)

Persona de contacto: María del Mar Iranzo Pérez

Dirección: C/ Béjar 3 -28904 Getafe (Madrid)

# POSIBILIDADES DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA JORNADA LECTIVA

Materia optativa en 2º Bachillerato: Actividades Físico-Deportivas.

Vuelta al índice



## ■ Instituto de Educación Secundaria Antonio Fraguas "Forges"

### Entidad organizadora y colaboradores

Instituto de Educación Secundaria Antonio Fraguas "Forges" (Madrid).

Colaboran: Centro Deportivo Municipal La Fundi y URJC.

### Lugar de realización

Madrid (Distrito de Arganzuela):

- IES Antonio Fraguas "Forges" (pistas deportivas, gimnasio, sala de ordenadores y aula del futuro).
- CDM La Fundi.
- Parque Enrique Tierno Galván.
- Otros espacios naturales y urbanos del entorno cercano.

### Fechas

Curso escolar 2024-2025 y 2025-2026.

Con anterioridad, desde el curso 2019-2020, se ha realizado bajo otras denominaciones y con diferentes cargas lectivas de acuerdo a la normativa educativa vigente en el momento.

### Objetivos

- Continuar la progresión de los aprendizajes de Educación Física de etapas anteriores y de 1º de Bachillerato.
- Planificar la propia actividad física.
- Desarrollar un estilo de vida activo y saludable.
- Adoptar valores a través de la práctica deportiva.
- Practicar actividad física saludable en el entorno próximo.

## Actividades Físico-Deportivas



**"Mens sana in corpore sano"**



**3 días a la semana de actividad física (4h en total):**

- 1 día sesión de 2h (con salidas quincenales a polideportivos, parque, naturaleza y sala ordenadores).
- 1 día de sesión 1h en gimnasio (bádminton, juegos, circuitos de fuerza, actividades artísticas y coordinativas...).
- 1 día de sesión 1h en pista (deportes colectivos e individuales, condición física, deportes alternativos...).



**CE1. Interiorizar un estilo de vida activo y saludable (20%)**



**CE2. Practicar actividad física deportiva, recreativa y expresiva (20%)**



**CE3. Difundir y presentar nuevas prácticas motrices (20%)**



**CE4. Analizar e investigar sobre actividad físico-deportiva (20%)**



**CE5. Implementar AF en el entorno, medio natural y urbano (20%)**

La nota de AF-Deportivas sí es baremable para la media del Bachillerato



Está ampliamente fundamentado que la materia de Educación Física y los programas de actividad física son imprescindibles para revertir los preocupantes datos de inactividad física de niños/as, adolescentes y jóvenes. Existen tanto estudios descriptivos de la situación como estrategias y programas que pueden ser aplicados en centros educativos durante la jornada lectiva. Algunos ejemplos de dichas actividades, además de la propia asignatura de Educación Física, son los recreos activos, las cuñas motrices o descansos activos, las lecciones activas y las materias optativas de actividad física y deporte.

En relación con esta última estrategia, se presta especial atención a la materia denominada Actividades Físico-Deportivas (AFD), una optativa de cuatro horas lectivas que se comenzó a ofertar recientemente en 2º de Bachillerato y cuyo desarrollo marca la Orden 114/2025 de la Comunidad de Madrid. Con el objetivo de analizar la influencia que puede llegar a tener esta materia optativa sobre los niveles de actividad física, estrés y barreras para la realización de actividad física del alumnado, se realizó una investigación en colaboración con la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid y el IES Antonio Fraguas "Forges", instituto público que lleva años ofreciendo materias optativas de actividad física y deporte a su alumnado de 2º de Bachillerato. Esta asignatura puede ser fundamental para la salud y bienestar físico, mental y social del alumnado, ya que se debe tener en cuenta que 2º de Bachillerato es el único nivel en el que no tienen la posibilidad de cursar Educación Física y que, como marcan diferentes autores y estudios a nivel nacional, los niveles de actividad física decrecen progresivamente durante los diferentes cursos de Educación Secundaria, llegando a sus mínimos en la etapa de Bachillerato.

Vuelta  
al índice



- Desarrollar climas motivacionales positivos.
- Conocer salidas profesionales del ámbito del deporte y la salud.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Alumnado de 2º de Bachillerato.

Alumnado de Actividades Físico-Deportivas (76 chicos y chicas).

### ■ Profesionales implicados

Coordinación: Jefa de Departamento y Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Colaboran: Claustro, Equipo Directivo y Consejo Escolar del IES Antonio Fraguas "Forges" y personal del CDM La Fundi.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Actividades Físico-Deportivas se realiza durante 4 horas semanales distribuidas en 3 días de práctica:

- 1 día sesión de 2h en parque, entorno natural y urbano y sala de ordenadores (clases colectivas, investigación y difusión...).

- 1 día de sesión de 1h en gimnasio (juegos tradicionales, circuitos de fuerza, actividades artísticas y coordinativas...).
- 1 día de sesión de 1h en pista polideportiva (deportes colectivos, individuales y alternativos, condición física...).

Se incide en las 5 competencias específicas que marca la Orden 114/2015 concretando algunos de los contenidos impartidos:

- A. Actividad físico-deportiva para una vida activa y saludable (principios del entrenamiento, capacidades físicas y coordinativas, hábitos posturales, alimentación y nutrición, etc.).
- B. Organización y gestión de la actividad física (materiales deportivos, objetivos de la preparación, actividades, prevención de accidentes y lesiones, autogestión de proyectos, etc.).
- C. Resolución de problemas en situaciones motrices (toma de decisiones, habilidades específicas de deportes y actividades físicas, desempeños de roles en sistemas tácticos, etc.).
- D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices (respeto a reglas, desempeño de roles deportivos, gestión del éxito y la derrota, habilidades sociales, etc.).

Vuelta  
al índice



E. Manifestaciones de la cultura motriz (deportes tradicionales, actividades artístico-expresivas, deporte y género, etc.).

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno (instalaciones, movilidad activa y saludable, entorno natural y urbano, etc.).

Para la evaluación de esta experiencia, y así comprobar la influencia de la asignatura de Actividades Físico-Deportivas, se contó con la colaboración de 167 alumnos de Bachillerato (52 % chicas; M= 16,48 años) incluyendo alumnado tanto de AFD como de otras optativas.

### Logros. Resultados destacados

- Alto grado de aceptación por parte del alumnado que cursa esta materia reconociendo los beneficios que aporta.
- El alumnado que cursa esta materia logra alcanzar los niveles recomendados por la OMS de actividad física moderada-intensa (resultados pendientes de publicación, investigación conjunta IES Antonio Fraguas "Forges" y URJC).
- La inclusión de esta materia en 2º Bachillerato ayuda a superar diferentes barreras para la práctica de actividad física del alumnado (resultados pendientes de publicación, investigación conjunta IES Antonio Fraguas "Forges" y URJC).
- Participación del alumnado en una materia cuya nota es baremable para la nota media del Bachillerato.
- Colaboración con instalaciones deportivas y conocimiento de las posibilidades del entorno natural y urbano cercano.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

De acuerdo al Anexo III de la anteriormente citada Orden 114/2025, todos los centros educativos de la Comunidad de Madrid podrán ofertar la materia Actividades Físico-Deportivas (2º de Bachillerato).

Esta asignatura no tiene carácter de oferta obligatoria, pero experiencias como las que aquí se presentan sirven de ejemplo y práctica positiva para animar a los centros de la Comunidad a que oferten esta materia optativa a su alumnado teniendo en cuenta que debe ser impartida por un especialista en Educación Física.

### Recursos y materiales disponibles en red

Los usuarios de esta asignatura disponen de un aula virtual en el entorno Educamadrid en donde acceder a multitud de recursos.

Web Departamento Educación Física IES Antonio Fraguas "Forges".

<https://site.educa.madrid.org/ies.forges.madrid/index.php/optativas-departamento-de-educacion-fisica/>

### Contacto de la entidad organizadora

IES Antonio Fraguas "Forges". C/ Leganés 10, 28045 Madrid. Teléfono: 918175930.

Persona contacto: Jefa del Departamento de Educación Física

Beatriz Polo Recuero

[bpolo@educa.madrid.org](mailto:bpolo@educa.madrid.org)

# PROMOVIENDO EL DEPORTE COMO HERRAMIENTA DE SALUD, CONVIVENCIA Y COHESIÓN EN EL INSTITUTO

Programa de Institutos Promotores de la Actividad Física y el Deporte (IPAFD)

Vuelta al índice



## ■ IES Gabriel García Márquez



### ■ Entidad organizadora y colaboradores

IES "Gabriel García Márquez" (Madrid).

Colaboran: Comunidad de Madrid - Unidad Técnica IPAFD.

### ■ Lugar de realización

IES Gabriel García Márquez.

### ■ Fechas

Desde el curso 2014-15, cuando empezamos el Proyecto, se llamaba "Campeonatos Escolares". Después continuamos, y a partir del curso 2016-17 pasó a llamarse "IPAFD" hasta el curso actual.

### ■ Objetivos

General: promover la adherencia a la práctica físico-deportiva regular del alumnado, fomentando hábitos activos, saludables e inclusivos que perduren más allá del contexto escolar.

Específicos:

- Incrementar los niveles de actividad física diaria del alumnado.
- Fomentar la motivación y el disfrute por la práctica deportiva, priorizando experiencias positivas frente a modelos excesivamente competitivos.
- Desarrollar hábitos de vida activa y saludable, re-

Vuelta  
al índice



El proyecto se desarrolla dentro del programa de Madrid IPAFD, con el objetivo de fomentar la práctica regular de actividad físico-deportiva en el alumnado. Se pretende promover hábitos de vida activa y saludable, reduciendo el sedentarismo y aumentando la motivación hacia el ejercicio físico. El programa complementa la Educación Física curricular mediante una oferta variada de actividades. Asimismo, se fomenta el disfrute, la mejora de la condición física básica y el desarrollo de valores como el respeto, la cooperación y el juego limpio. El deporte se utiliza como herramienta de convivencia y cohesión. El proyecto cuenta además con la participación de antiguos alumnos del centro, que se incorporan al programa como monitores deportivos, actuando como referentes positivos y favoreciendo la continuidad y el arraigo del proyecto.



lacionando la práctica física con el bienestar físico, mental y social.

- Favorecer la inclusión y la igualdad de oportunidades, al ser un programa que cuesta 14 euros por curso escolar.
- Potenciar valores educativos del deporte como el respeto, el trabajo en equipo, la cooperación, la responsabilidad y el juego limpio.
- Ampliar la oferta de práctica físico-deportiva del centro, introduciendo actividades variadas y atractivas que complementen la Educación Física curricular.
- Reducir el sedentarismo y el uso excesivo de pantallas, ofreciendo alternativas activas dentro y fuera del horario lectivo.
- Mejorar la condición física básica del alumnado.
- Favorecer la autonomía del alumnado en la práctica deportiva.

- Impulsar la convivencia y el clima positivo del centro, utilizando el deporte como herramienta de cohesión social.

#### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Alumnado del IES Gabriel García Márquez de los cursos 1º de la ESO a 2º de Bachillerato. Número de participantes: 175.

#### ■ Profesionales implicados

Coordinadora del programa IPAFD.

Profesor participante en el programa IPAFD.

Monitores especialistas en las modalidades deportivas ofertadas.

## ESCUELAS DEPORTIVAS DEL IES GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ 25-26

<p><b>Escuela deportiva de BALONCESTO</b> IES GGMÁRQUEZ</p>  <p><b>INSCRÍBETE</b> antes del <b>26 de Septiembre.</b> COSTE ANUAL: 14€ HORARIO: M-J 16-17:30H</p> <p>RECÓGE TU FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN EN DEFUTURA... RECIBIRLO POR LA COORDINADORA... FORMA PARTE DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS DEL IES GGMÁRQUEZ... YNARCA LA DIFERENCIA.</p>	<p><b>Escuela deportiva ESPELEOLOGÍA</b> IES GGMÁRQUEZ</p> <p><b>NUEVA</b> ¿Escalas o rappelas?</p>  <p>Instalación externa al centro educativo, alta en Plaza Espiñosa</p> <p><b>INSCRÍBETE</b> antes del <b>26 de Septiembre.</b> COSTE ANUAL: 14€ HORARIO: M-J 17:30-19H</p> <p>RECÓGE TU FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN EN DEFUTURA... RECIBIRLO POR LA COORDINADORA... FORMA PARTE DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS DEL IES GGMÁRQUEZ... YNARCA LA DIFERENCIA.</p>
<p><b>ESCUELA DEPORTIVA DE FÚTBOL SALA</b></p>  <p><b>INSCRÍBETE ANTES DEL 26 DE SEPTIEMBRE.</b> COSTE ANUAL: 14€ HORARIO: M-J 16:30-18:30h Grupo 1: 15 años-17 años Grupo 2: 17 años-19 años</p> <p>PARTICIPA EN DOS ESCUELAS DEPORTIVAS POR 14€/AÑO. Recoge tu formulario de inscripción en DEFUTURA... Preguntar por la coordinadora: Laura FORMA PARTE DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS DEL IES GGMÁRQUEZ... YNARCA LA DIFERENCIA.</p>	<p><b>Escuela deportiva TIRO CON ARCO</b> IES GGMÁRQUEZ</p> <p>¿Te atreves a dar en el BLANCO?</p>  <p><b>INSCRÍBETE</b> antes del <b>26 de Septiembre.</b> COSTE ANUAL: 14€ HORARIO: L 15:30-16:30H</p> <p>RECÓGE TU FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN EN DEFUTURA... RECIBIRLO POR LA COORDINADORA... FORMA PARTE DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS DEL IES GGMÁRQUEZ... YNARCA LA DIFERENCIA.</p>

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Las principales actividades deportivas que se desarrollan son: ajedrez, judo, taekwondo, tenis de mesa, patinaje, fútbol sala, fútbol 7, baloncesto y voleibol.

El cronograma consta de:

- Promoción deportiva en el curso anterior (carteles, charlas, actividades relacionadas).
- Facilitación de las solicitudes al alumnado y familias (web, conserjería, reuniones, etc.).
- Ajuste de horarios a las necesidades del Centro.
- Petición de avales a las distintas Federaciones.
- Recogida de datos e introducción en la Plataforma de la Unidad Técnica IPAFD.
- Asignados los monitores se realiza la reunión con los mismos para que conozcan el funcionamiento del Centro y posibles protocolos a aplicar.
- Comienzo del Programa.
- Posibles inscripciones en competiciones deportivas según las peticiones de los participantes.

- Desarrollo del Programa.

- A partir de abril posibles incorporaciones de alumnado no inscrito anteriormente en las Escuelas deportivas de forma gratuita, para que puedan probar, y si les gusta animarles a apuntarse para el curso que viene.

### Logros. Resultados destacados

- Mantenerse entre los 10 primeros Centros IPAFD en la clasificación de la X edición.
- Conservar cada curso todas las escuelas deportivas, abriendo nuevos grupos de nivel o edad.
- Fomentar la participación de antiguos alumnos en el programa como monitores. El primer empleo de estos alumnos es en el Centro en el que estudiaron.
- Promover la participación de nuevos alumnos durante el curso, haciendo que el programa sea dinámico.
- Participar en actividades en la naturaleza, de promoción de la actividad física, propuestas por la unidad técnica de IPAFD.
- Mejorar resultados con las escuelas que se apuntan a competiciones municipales.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

El proyecto tiene un alto potencial de desarrollo, ya que puede ampliarse progresivamente en actividades o bien ser cambiadas por otras según las necesidades del centro. Además, su diseño flexible lo hace fácilmente replicable en otros centros educativos, adaptándose a distintos contextos y recursos disponibles.

### Recursos y materiales disponibles en red

- Horarios de las actividades.
- Ficha de inscripción.
- Tablón de novedades.
- Proyecto deportivo de Centro.

### Contacto de la entidad organizadora

[www.educa2.madrid.org/web/centro.ies.garciamarquez.madrid](http://www.educa2.madrid.org/web/centro.ies.garciamarquez.madrid)

[www.educa2.madrid.org/web/centro.ies.garciamarquez.madrid/proyecto-deportivo-de-centro](http://www.educa2.madrid.org/web/centro.ies.garciamarquez.madrid/proyecto-deportivo-de-centro)

Vania Becerril Gutierrez.

[vania.becerril@educa.madrid.org](mailto:vania.becerril@educa.madrid.org)

Vuelta al índice



# UNIENDO ESTUDIANTES A TRAVÉS DEL DEPORTE

Institutos Promotores de la Actividad Física y el Deporte en el IES Gran Capitán

Vuelta al índice



## IES Gran Capitán



### Entidad organizadora y colaboradores

IES Gran Capitán (Madrid) (coordinadores del IPAFD junto al departamento de Educación Física).

Colaboran: Comunidad de Madrid y federaciones deportivas.

### Lugar de realización

Pistas polideportivas, gimnasio y biblioteca del instituto.

Lago de la Casa de Campo.

### Fechas

Desde octubre de 2025 hasta junio de 2026. Lunes y miércoles: voley, skate, patinaje y baile.

Martes y jueves: fútbol sala, baloncesto, bádminton y ajedrez.

Viernes: kayak polo.

### Objetivos

- Fomentar la actividad deportiva para mejorar la vida del alumnado.
- Mejorar la convivencia en el día a día.
- Promover el juego limpio, la deportividad, el trabajo en equipo y el esfuerzo personal.
- Ofrecer una variedad de modalidades deportivas para satisfacer las necesidades del alumnado.
- Proporcionar actividades físicas inclusivas adaptadas a las necesidades de los alumnos.
- Convertir el centro en un lugar de referencia deportiva.
- Colaborar con las actividades destacadas del centro.

### Grupos destinatarios / Participantes

Estudiantes de E.S.O. y Bachillerato. Este año están inscritos en las diferentes escuelas deportivas 213 alumnos y alumnas del instituto de todos los niveles.

Desde tiempos inmemoriales, la actividad física une a las personas. En nuestro instituto somos conscientes de ello: a través del deporte unimos a estudiantes con diferentes capacidades y situaciones personales. En nuestras tardes, percibimos vínculos similares a los que milenios atrás unían a los clanes. Este aspecto resulta crucial para mejorar la autoestima, la convivencia en las aulas y, a su vez, el rendimiento académico.

En nuestros espacios se diluyen aspectos como las edades, el sexo, la orientación sexual o el origen de procedencia. Solo acuden deportistas a disfrutar de los placeres proporcionados por su actividad elegida y a superarse a nivel personal.

Llevamos varios años participando de forma activa en un programa deportivo diseñado para institutos de Educación Secundarias (IES), colegios de Educación Infantil, Primaria y Secundaria Obligatoria (CEIPSO) y las secciones de institutos de Educación Secundaria (SIES). El Programa IPAFD ayuda al alumnado de educación secundaria a la realización de deporte y actividad física de forma regular y continuada como hábito de vida saludable.

Vuelta  
al índice



Además de las sesiones ordinarias, realizadas durante las tardes (3 horas de entrenamiento a la semana por deporte), se llevan a cabo excursiones en entornos naturales y parques donde se puede patinar o hacer skate. También destacar la participación en actos lúdicos organizados por el instituto; como el festival de Navidad, las jornadas STEAM y el festival de fin de curso.

Los alumnos también participan en las ligas de los juegos deportivos municipales y en torneos organizados por las diferentes federaciones.

### Profesionales implicados

Sandra Granados Muñoz (coordinadora del programa IPAFD), Antonio Maldonado Muñoz (profesor ayudante de coordinación), Joseph Morales (entrenador de voleibol), Víctor Pinilla Muñoz (entrenador de patinaje), César Redondo Paulino (entrenador de skate), Rebeca (monitora de baile deportivo), Samuel Rodrigo Muñoz (monitor de ajedrez), Mario Martín Cinos (entrenador de fútbol sala), Antonio Castaño García (entrenador de baloncesto), Adrián Solís Fernández (entrenador de baloncesto), Javier Robledo García (entrenador de bádminton), Jimena Serrano Mancebo (entrenadora de kayak polo).

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Las modalidades que desarrollamos en nuestro instituto son: voleibol, patinaje, skate, baile deportivo, baloncesto, fútbol sala, bádminton, ajedrez y piragüismo.

### Logros. Resultados destacados

- Incrementar anualmente el número de estudiantes participantes.
- Contribuir a su desarrollo deportivo más allá del programa, durante su estancia en el instituto como después.

### Recursos y materiales disponibles en red

Aula virtual y web:

[www.educa2.madrid.org/web/centro.ies.grancapitan.madrid/ipafd](http://www.educa2.madrid.org/web/centro.ies.grancapitan.madrid/ipafd)

### Contacto de la entidad organizadora

Sandra Granados Muñoz (coordinadora del programa IPAFD)

[sandra.granados@educa.madrid.org](mailto:sandra.granados@educa.madrid.org)

# INTEGRACIÓN Y PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES A TRAVÉS DEL DEPORTE

Integración del alumnado del IES La Fortuna mediante el Programa IPAFD, Biblioteca Abierta y Plan Refuerza

Vuelta  
al índice



## ■ IES La Fortuna



### ■ Entidad organizadora y colaboradores

IES La Fortuna (Leganés).

Colaboran: Proa+, Comunidad de Madrid, Ayuntamiento de Leganés.

### ■ Lugar de realización

IES La Fortuna.

### ■ Fechas

Se realiza en continuidad desde el 1 de octubre hasta el 30 de junio.

### ■ Objetivos

- Crear un lugar de referencia para el alumnado del barrio.
- Crear hábitos saludables mediante la práctica deportiva de las diferentes actividades.
- Fomentar las relaciones interpersonales entre los diferentes alumnos del centro.
- Desarrollar un lugar de estudio que favorezca el rendimiento académico de los alumnos y alumnas.
- Ayudar a aquellos alumnos y alumnas con dificultades en alguna de las materias con el Plan Refuerza.

El presente proyecto tiene como objetivo crear un espacio de referencia para el alumnado del barrio de La Fortuna, fomentando el desarrollo integral del alumnado a través de la adquisición de hábitos de vida saludables, hábitos de estudio y apoyo académico. La iniciativa pretende facilitar que todo el alumnado del entorno, independientemente de sus circunstancias económicas, sociales o familiares, tenga acceso a actividades educativas, deportivas y de refuerzo que contribuyan a mejorar su bienestar físico, emocional y académico.

Este planteamiento cobra especial relevancia si se tiene en cuenta el contexto socioeconómico del barrio de La Fortuna, situado en la zona norte de Leganés y separado en parte del núcleo urbano principal por grandes infraestructuras de transporte. Históricamente, esta situación geográfica ha generado cierta desconexión urbanística y social respecto a otras zonas del municipio, lo que ha influido en el desarrollo del barrio y en el acceso a determinados recursos.

Desde el punto de vista socioeconómico, La Fortuna presenta indicadores más modestos en comparación con otros barrios de Leganés. Mientras que zonas como Arroyo Culebro o Campo de Tiro cuentan con niveles de renta media más elevados y un perfil socioeducativo generalmente más alto, en La Fortuna se observa una mayor presencia de familias con recursos económicos limitados, mayores tasas de desempleo y una mayor necesidad de apoyo educativo y social.

Asimismo, el barrio presenta una notable diversidad cultural y social, con un porcentaje significativo de población de distintos orígenes. Esta realidad enriquece el entorno educativo, pero también plantea retos importantes en términos de igualdad de oportunidades y acceso a actividades educativas complementarias, especialmente aquellas relacionadas con el deporte, el refuerzo académico o el ocio educativo.

En este contexto, el centro educativo adquiere un papel fundamental como espacio vertebrador de la vida educativa y social del barrio, capaz de ofrecer oportunidades formativas y de desarrollo personal que en muchos casos no están disponibles fuera del ámbito escolar. Y el deporte juega un papel muy importante como elemento vertebrador.

Vuelta  
al índice



### Grupos destinatarios/ Participantes

Todo el alumnado del centro, desde los 12 años hasta los 20 años.

### Profesionales implicados

Departamento de Educación Física.  
Departamento de Orientación.

Equipo Docente.

Todos los departamentos que conforman el claustro de docentes.



### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

El proyecto se articula principalmente a través de la práctica de siete modalidades deportivas (Bádminton, Atletismo, Taekwondo, Ajedrez, Voleibol, Balonmano,

Patines), a las que se suma la disciplina de salvamento y socorrismo, entendidas no solo como actividades físicas, sino también como herramientas educativas para fomentar valores como el esfuerzo, la cooperación, la responsabilidad, la superación personal y el respeto.

Vuelta  
al índice



Además, el programa se complementa con otras actividades educativas y formativas, entre las que destacan:

- Plan Refuerza, destinado al apoyo y acompañamiento académico del alumnado.
- Biblioteca Abierta – “Tardes que Suman”, que ofrece un espacio estructurado para el estudio, la lectura y el trabajo escolar fuera del horario lectivo.
- Talleres formativos y actividades complementarias, orientados al desarrollo personal, social y educativo del alumnado.

El proyecto implica de manera directa al Departamento de Educación Física, que actúa como eje dinamizador de muchas de las iniciativas relacionadas con la promoción de hábitos saludables y actividad física. No obstante, su desarrollo requiere también de la participación y coordinación de todo el equipo docente del centro, reforzando así su carácter transversal dentro del proyecto educativo del instituto.

De esta manera, el centro aspira a consolidarse como un referente educativo y social dentro del barrio de La Fortuna, promoviendo estilos de vida saludables, mejorando las oportunidades educativas del alumnado y contribuyendo al fortalecimiento de la comunidad educativa y del entorno social en el que se inserta.

### ■ Logros. Resultados destacados

Los resultados obtenidos estos años han sido muy positivos, ya que se ha creado un lugar de referencia para el alumnado donde pueden realizar actividades deportivas, además de tener un lugar para poder desarrollar

“El deporte juega un papel muy importante como elemento vertebrador.

hábitos de estudio, junto con mejorar aquellas áreas donde pueden tener alguna dificultad. También el centro ofrece la posibilidad de ofertar algunos talleres para las familias, donde se les ofrecen una serie de recursos que les pueden ayudar a mejorar aspectos relacionados con la ofimática, y así poder tener una mayor comunicación entre las familias y el centro educativo.

### ■ Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Este modelo de trabajo se puede aplicar a cualquier centro educativo de la Comunidad de Madrid.

### ■ Contacto de la entidad organizadora

[www.educa2.madrid.org/web/centro.ies.lafortuna.leganes](http://www.educa2.madrid.org/web/centro.ies.lafortuna.leganes)

Isidro Terrones Guerrero (Jefe de Estudios del IES La Fortuna):  
[isidro.terrones@educa.madrid.org](mailto:isidro.terrones@educa.madrid.org)

David Ferrández Guill (Coordinador IPAFD del IES La Fortuna):  
[dferrandez@educa.madrid.org](mailto:dferrandez@educa.madrid.org)

# IES LAS ROZAS 1: VENCER AL SEDENTARISMO POR GOLEADA

## ■ IES Las Rozas 1



Vuelta  
al índice



Más del 60% de los alumnos del IES Las Rozas 1 han dejado atrás el sedentarismo para practicar entre 3 y 8 horas semanales de deporte a través del programa IPAFD. Este programa permite a los adolescentes acceder a un abanico de diez disciplinas deportivas por solo 14 € al año.

Los resultados de participación, destacados en las medias regionales, se deben principalmente a una oferta deportiva prácticamente gratuita, variada y atractiva, a las entrevistas individualizadas realizadas en clases de Educación Física y al compromiso de los profesionales y las entidades implicadas.

### ■ Entidad organizadora y colaboradores

IES Las Rozas 1, dentro del programa Institutos Promotores de Actividad Física (IPAFD) de la Comunidad de Madrid y con la colaboración de la Concejalía de Deportes de Las Rozas de Madrid; las federaciones madrileñas de baile deportivo, esgrima, taekwondo, piragüismo, salvamento y socorrismo, tenis de mesa, voleibol, baloncesto y fútbol; y escuelas y clubes deportivos de

la zona (Club Voleibol Las Rozas, Club Tenis de Mesa Noroeste, Club Canoa Kayak Las Rozas, Club Esgrima CELC, Club Taekwondo Majadahonda y la escuela de danza Lunares Blancos).

### ■ Lugar de realización

Instalaciones propias del instituto e instalaciones cedidas por el Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid.

Vuelta  
al índice



### ■ Fechas

El programa se implementa en el IES desde el 2015 entre los meses de octubre a mayo, por lo que se trata de un programa deportivo muy consolidado.

### ■ Objetivos

- Promover la práctica de deporte como fuente de salud integral (física, social y mental) y crecimiento personal entre los adolescentes.
- Brindar múltiples opciones de ocio activo accesible a nuestros alumnos para limitar los efectos negativos de su alta exposición a pantallas y, en particular, a las redes sociales.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

El programa se dirige hacia todo el alumnado del instituto, siendo la mayoría del alumnado inscrito de entre 12 y 15 años. Este curso contamos con 170 alumnos.

### ■ Profesionales implicados

Principalmente desarrollan el programa los entrenadores de las escuelas deportivas, que cuentan con una titulación avalada por la federación de su deporte, y dos profesores del instituto que asumen las funciones de coordinador deportivo y profesor de fomento del deporte.

“Más del 60 % de los alumnos del IES Las Rozas 1 han dejado atrás el sedentarismo para practicar entre 3 y 8 horas semanales de deporte a través del programa IPAFD.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Los alumnos pueden inscribirse en una o dos escuelas deportivas de entre las ofertadas: baile deportivo, esgrima, taekwondo, salvamento y socorrismo, piragüismo, voleibol, fútbol 7 mixto, fútbol sala femenino, baloncesto y tenis de mesa. Cada escuela cuenta con dos entrenamientos de una hora y media cada uno y las escuelas de fútbol 7, baloncesto y voleibol cuentan con seis equipos inscritos en la liga municipal.

### ■ Logros. Resultados destacados

Los 170 alumnos inscritos en el programa representan el 60 % del total de alumnos matriculados en la ESO y 1.º Bachillerato, lo que supone un dato de participación destacado en las medias del programa IPAFD. A este 60 % se suma otro 25 % aproximado de alumnos que realizan deporte en un club o escuela externa al programa.

Los coordinadores deportivos atribuimos el éxito de este programa principalmente a tres factores diferenciales:

- Entrevistas individualizadas en clases de Educación Física. Al inicio del curso los profesores dedicamos dos clases por grupo a tareas autónomas de los alumnos mientras hablamos con cada alumno por turnos, escuchando sus necesidades, recomendando una escuela deportiva en función de sus características e intereses y resaltando los beneficios que conllevaría apuntarse a esa escuela. Tras los dos primeros trimestres realizamos un seguimiento con cada alumno.
- Oferta prácticamente gratuita, variada y atractiva para diferentes gustos, con escuelas consolidadas que llevan rindiendo bien desde hace años y escuelas nuevas que despiertan el interés por el deporte de quienes parecían haberlo perdido.
- El compromiso de los profesionales y las entidades implicadas en el programa, con sus responsabilidades y con los objetivos marcados. En concreto, resulta fundamental la capacidad y voluntad de adaptación y resolución ante dificultades de los coordinadores deportivos.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Otros institutos de la Comunidad de Madrid pueden sumarse al programa IPAFD, que cuenta con una convocatoria al año.

Para mejorar resultados, creemos que son clave las entrevistas individualizadas en clases de EF, y trabajar para la aprobación de nuevas escuelas, cumpliendo los requisitos de cada federación.

Nuestro proyecto es replicable en otros centros educativos. El programa IPAFD de la Comunidad de Madrid puede ser replicado en otras Comunidades Autónomas.



Vuelta  
al índice



### Contacto de la entidad organizadora

<https://site.educa.madrid.org/ies.uno.lasrozas/>

[www.comunidad.madrid/cultura/deportes/institutos-promotores-actividad-fisica-deporte-ipafd](http://www.comunidad.madrid/cultura/deportes/institutos-promotores-actividad-fisica-deporte-ipafd)

Adrián Hoyos Olalla – Coordinador deportivo del IES Las Rozas 1

[ahoyos1@educamadrid.org](mailto:ahoyos1@educamadrid.org)

Unidad Técnica – Dirección del Programa IPAFD

[info.ipafd@educamadrid.org](mailto:info.ipafd@educamadrid.org)

## FIT – MALALA

Experiencia de aplicación de una App de hábitos saludables y bienestar emocional más allá del aula.

### ■ IES Malala Yousafzai

Vuelta  
al índice



#### ■ Entidad organizadora y colaboradores

Organiza: IES Malala Yousafzai (Madrid). Departamento de Educación Física.

Colabora: Fitmad (Soporte tecnológico y desarrollo de Software).

#### ■ Lugar de realización

Se realiza en el IES Malala Yousafzai (sesiones presenciales y seguimiento), y en instalaciones deportivas municipales/domicilio del alumnado (práctica autónoma).

#### ■ Fechas

Experiencia piloto en curso 2025-2026.

#### ■ Objetivos

1. Romper la barrera temporal: Aumentar el tiempo de compromiso motor fuera del horario escolar.

El proyecto nace para solucionar una limitación estructural del sistema educativo: la insuficiencia de las horas lectivas de Educación Física (2-3 horas semanales) para garantizar un estilo de vida activo.

Mediante la implementación de una app, desarrollada por el propio equipo docente, transformamos la asignatura extendiendo su impacto al tiempo de ocio del alumno. No es solo una app de entrenamiento; es una herramienta educativa integral que genera planes personalizados, monitoriza la evolución física y, crucialmente, utiliza el ejercicio como regulador del bienestar emocional y la salud mental, especialmente en etapas de alta presión académica (Bachillerato).

2. Digitalizar la salud: Dotar al alumno de herramientas tecnológicas profesionales para la autogestión de su bienestar físico global (también a nivel cognitivo - mental).
3. Salud Mental: Utilizar la actividad física pautada como herramienta preventiva ante la ansiedad y el estrés académico.
4. Combatir el abandono: Ofrecer alternativas de ocio saludable atractivas y gamificadas para reducir la tasa de abandono deportivo en la adolescencia.
5. Relación directa de la mejora del rendimiento académico. Mejorar los resultados académicos, lo que se relaciona con mayor práctica físico-deportiva.

### ■ Grupos destinatarios/Participantes

Alumnado de ESO y Bachillerato (incluyendo grupos de Bachillerato de Excelencia).

### ■ Profesionales implicados

David Campos Sacedón (jefe departamento EF IES Malala Yousafzai).

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

La experiencia se articula en tres fases durante el curso escolar (todo esto, modificable, mejorable y adaptable):

1. Fase de Diagnóstico y Alfabetización Digital: En el aula, se enseña al alumno el uso de la App, se realizan test de condición física y se establecen objetivos individuales (fuerza, resistencia, gestión del estrés).
2. Fase de Ejecución "Extramuros": El alumno recibe planes de entrenamiento personalizados en su móvil a través de la App. Realiza las sesiones de forma autónoma (en casa o parques), registrando su feedback y sensaciones (RPE, estado anímico).
3. Fase de Seguimiento y Transferencia: El profesor monitorea los datos en tiempo real. En las clases presenciales se analizan los resultados, se resuelven dudas técnicas y se vincula la práctica realizada con los contenidos curriculares (fisiología, planificación, salud).

### ■ Logros. Resultados destacados

- Adherencia: En experiencias piloto el aumento de la práctica de actividad física y sus correlativos beneficios es del 100 %.
- Validación: La herramienta cuenta con una valora-



Vuelta al índice



ción de usuario de 5/5 estrellas, demostrando alta usabilidad y aceptación.

- Bienestar en Excelencia: En los grupos de Bachillerato de Excelencia, se ha observado una correlación positiva entre el uso de la app y la reducción de estrés percibido en periodos de exámenes.
- Autonomía: El alumnado ha pasado de ser sujeto pasivo a gestor activo de su propia salud.

### ■ Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

El proyecto es replicable en cualquier centro educativo de la Comunidad de Madrid.

Puede ser una experiencia inspiradora para crear otras herramientas en otros centros educativos.

### ■ Contacto de la entidad organizadora

IES Malala Yousafzai

Web:

<https://site.educa.madrid.org/ies.malalayousafzai.madrid/>

Dirección: Av. del Camino de Santiago, Fuencarral-El Pardo, 28050 Madrid

Teléfono: 916 53 31 00

# PROYECTO ERASMUS - ESCUELAS DEPORTIVAS IPAFD

■ IES Sierra de Guadarrama

Vuelta  
al índice



El centro forma parte de la red de centros Erasmus, acreditado desde 2021. En todos los cursos se llevan a cabo intercambios con centros europeos, dentro del Programa Erasmus del centro.

El curso pasado valoramos la posibilidad, desde el departamento de Educación Física, de realizar un proyecto Erasmus Sport que incluyese intercambio de estudiantes dentro de este marco. Tras valorar varias posibilidades, llegamos a la conclusión de que lo más factible era organizar un intercambio dentro del programa Erasmus plus del centro (y no como un Erasmus Sport).

Finalmente, el proyecto aprobado se trata de un intercambio escolar (este año solamente con viaje de alumnado español), para compartir experiencias de deporte escolar entre nuestro IES y otro Instituto de Montpellier (Francia).

## ■ Entidad organizadora y colaboradores

IES Sierra de Guadarrama (Soto del Real).

## ■ Lugar de realización

Montpellier (Francia).

## ■ Fechas

19 a 26 de marzo de 2026.

## ■ Objetivos

Facilitar al alumnado participante de las escuelas IPAFD la oportunidad de:

- Seguir su desarrollo físico y mental a través del deporte.
- Aprovechar el deporte también como motor de inclusión, promoción de igualdad y no discriminación.
- Favorecer experiencias educativas internacionales a alumnado de una zona rural, facilitando el conocimiento de otras culturas y formas de deporte escolar.

- Fomentar la igualdad de género para prevenir el racismo y discriminación a través de prácticas deportivas inclusivas en el ámbito escolar.
- Conocer nuevas prácticas educativas y de deporte escolar, con el fin de una posible creación de planes o proyectos innovadores conjuntos.
- Utilizar el deporte como medio de comunicación y complemento al aprendizaje de las lenguas extranjeras y experiencias de prácticas digitales.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

13 alumnos/as de 1º a 3º de ESO, participantes en alguna de las Escuelas Deportivas IPAFD, uno de ellos en riesgo de exclusión social y varios con otras necesidades educativas específicas.

### ■ Profesionales implicados

Dos profesores de Educación Física (una de ellos coordinadora del Proyecto IPAFD en el centro).

Profesor coordinador del Programa Erasmus en el centro.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Habitualmente se realiza un intercambio con Francia a cargo del departamento de francés (destinado al alumnado de 2º y 3º de la materia optativa Francés), y otro intercambio dirigido al alumnado de 1º de Bachillerato, que suele variar cada año o cada dos años (este año se realizará con Italia). Además, como centro Erasmus, realizamos estancias formativas de profesorado en instituciones europeas, bien para realizar cursos de formación específicos, o bien para realizar prácticas de tipo Job Shadowing.

El proyecto aprobado este año va destinado a promover y compartir las experiencias de deporte escolar entre dos centros. Está destinado precisamente al alumnado que participa en alguna de las escuelas deportivas del Programa IPAFD que tenemos en el centro. De esta forma unimos dos programas complementándose mutuamente.

### ■ Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Dado que el deporte es un excelente medio de unión entre culturas, la experiencia es replicable en cualquier otro lugar.

Potencial desarrollo:

- Posibilidad de prolongar el programa a largo plazo.



Vuelta al índice



- Posibilidad de establecer una red internacional de centros con escuelas deportivas escolares.

### ■ Recursos y materiales disponibles en red

Web de centros IPAFD:

[www.comunidad.madrid/cultura/deportes/institutos-promotores-actividad-fisica-deporte-ipafd](http://www.comunidad.madrid/cultura/deportes/institutos-promotores-actividad-fisica-deporte-ipafd)

Web de difusión del proyecto:

<https://site.educa.madrid.org/ies.sierradegudarrama.soto/index.php/erasmus/>

Materiales pendientes de elaborar (vídeos, normativas, etc...).

### ■ Contacto de la entidad organizadora

IES Sierra de Guadarrama

<https://site.educa.madrid.org/ies.sierradegudarrama.soto/>

[ies.sierradegudarrama.soto@educamadrid.org](mailto:ies.sierradegudarrama.soto@educamadrid.org)

Instagram: @iessoto.es

Contacto: Sergio Oriol

[sergio.oriolgomez@educamadrid.org](mailto:sergio.oriolgomez@educamadrid.org)

# PEDALEA A SANTIAGO

■ IES Vallecas Magerit



Vuelta  
al índice



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

IES Vallecas Magerit (Madrid) – Servicio Deporte Escolar de la Comunidad de Madrid -IPAFD.

## ■ Lugar de realización

IES Vallecas Magerit. Zona superior del llamado gimnasio.

## ■ Fechas

Desde el 9 de enero a finales de mayo de 2023.

## ■ Objetivos

- Fomentar la salud física mediante la mejora funcional cardiorrespiratoria por medio del uso de bicicleta estática, elíptica o cinta de andar en el centro.
- Añadir un espacio de actividad más durante el recreo o en ciertas clases de educación física, promoviendo la participación del alumnado más reacio a moverse.
- Fomentar la cooperación entre los participantes de diferentes cursos y aprender a competir en equipo.
- Aprender a mejorar la posición corporal más ergonómica en la actividad de pedaleo o correr en cinta.
- Aprender a utilizar el material.
- Respetar las normas y reglas generadas en la actividad.
- Controlar el estado de ánimo y estrategias de gestión del fracaso.

Durante la séptima edición del programa “Institutos Promotores de la Actividad Física y el Deporte” IPAFD, correspondiente al curso 2022/23, participamos facilitando una actividad atractiva que contribuyese a crear un hábito saludable mediante el uso de la bicicleta, fomentando el interés y motivación por alcanzar metas mediante pequeñas etapas. Se realizó a través de un trabajo de cooperación para llegar a un objetivo común: alcanzar la distancia desde el IES Vallecas Magerit hasta Santiago de Compostela pedaleando en bicicletas estáticas.

Para ello compramos una bicicleta estática, una elíptica, así como una cinta de andar, que, junto a otra bicicleta donada, sumaban cuatro materiales para iniciar en enero nuestro reto.

Para ello dispusimos de cuadernos con las etapas para anotar el tiempo o kilómetros realizados por persona y día, inclusive la frecuencia cardíaca o calorías consumidas por participante, así como una escala de esfuerzo de Borg en que preguntábamos verbalmente por el esfuerzo realizado.

- Iniciar el uso y la práctica de la bicicleta como un medio divertido y atractivo, inclusive para futuros desplazamientos.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Alumnos y alumnas de 1º, 2º principalmente.

Se inició con una inscripción de 43 alumnos, repartidos principalmente entre 1º ESO (23 participantes, 15 género masculino correspondiente a un 34,88 % y 6 de género femenino correspondiente a 18,62 %) y 2º ESO (20 participantes, 15 de género masculino –34,88 %– y 5 de género femenino –11,62 %–).

### ■ Profesionales implicados

Profesores de educación física:

Luis Ángel Yubero Ramos y Pedro Fulgencio Pérez Núñez, en el seguimiento y control del programa.

Como colaborador en la maquetación del cuaderno: Eduardo Javier Carrasco Gil.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Se emplearon los recreos, estableciéndose dos grupos de igual paridad y número entre el alumnado de 1º, 2º y 3º de la ESO.

Un grupo fue llamado MY LITTLE PONY y otro OSO-OBLACK.

Había dos capitanes por cada grupo que se encargaban de la comunicación y anotación en los cuadernos.

Participaban en días alternos, creando cierta competición entre los dos grupos para ver quien llegaba antes a Santiago.

Cada grupo creaba cuatro subgrupos, ya que había cuatro máquinas. Conformaban hasta un máximo de cuatro por cada subgrupo, con el fin de que en el recreo se distribuyeran su participación a lo largo de las máquinas.

Cabe comentar que el espacio es pequeño. Para evitar nerviosismo, podían jugar al bádminton en el gimnasio o a las palas en el patio a la salida del gimnasio. Para los más tranquilos disponían de dos tableros de ajedrez. Todos

ellos a la espera de que les tocara. Estaban unos cinco minutos y cambiaban anotando en el cuaderno lo realizado con su nombre en dicha jornada.

Los alumnos y alumnas de 2º Bachillerato hicieron un cartel gráfico en los que podían ver la ruta alcanzada en cada etapa. En Geografía e Historia ubicaban las ciudades, comunidades, demografía, relieves y características sociales y económicas.

Así hasta que los dos grupos alcanzaban cada etapa.

Cada subgrupo se le asignaba una máquina por recreo, unos la bicicleta estática del siglo XX, otros la del siglo XXI, otros la elíptica y otros la cinta de andar o correr.

Los equipos acudían en días alternos y cambiaban de máquina cada día.

Hubo un orden rotatorio marcado que todos cumplieron.

### ■ Logros. Resultados destacados

A 30 de marzo ambos equipos alcanzaron la cifra de 526 km.

Después de Semana Santa bajó el número de participantes.

Uno de los mayores problemas con el paso de las semanas fue mantener la fidelidad a la colaboración de sumar kilómetros y el compromiso con el equipo al que estaba inscrito, respetando los cuatro o cinco minutos de cambio de participante. Los meses de enero y febrero la fidelidad fue de un 70 % y en marzo entró nueva gente, inclusive alumnado de etnia gitana, que mostraron interés por superar a otros equipos en kilómetros realizados.

A 10 de mayo conseguimos la suma de 702 km, y a 9 de junio se consiguieron 852 km.

### ■ Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

La actividad puede realizarse en cualquier lugar, teniendo los medios adecuados.

### ■ Recursos y materiales disponibles en red

Memoria del Proyecto Pedalea a Santiago:

<https://cloud.educa.madrid.org/s/yjbqFbtfoeofifR>

### ■ Contacto de la entidad organizadora

Nueva web del IES:

<https://site.educa.madrid.org/ies.magerit.madrid/>

Vuelta al índice



# EJERCICIO DE FUERZA EN NIÑOS DE PRIMARIA

■ Ayuntamiento de Torrelaguna

Vuelta  
al índice



Basamos la práctica en la evidencia científica que avala los beneficios del ejercicio de fuerza en la salud general, desde la mejora del estado físico a nivel musculoesquelético y la prevención de lesiones, hasta el fortalecimiento del sistema inmune y la liberación de sustancias que influyen en el estado anímico.

Durante la práctica se desarrollan ejercicios de fuerza por grupos musculares con autotocarga y carga externa, facilitando materiales como gomas y pesas.

■ **Entidad organizadora y colaboradores**

Ayuntamiento de Torrelaguna. Colabora: Colegio Cardenal Cisneros.

■ **Lugar de realización**

Colegio Cardenal Cisneros de Torrelaguna.

■ **Fechas**

Jornadas esporádicas durante el curso escolar.

■ **Objetivos**

- Desmitificar que el ejercicio de fuerza controlado no está recomendado en niños.



Vuelta  
al índice



- Prevención de lesiones.
- Corrección de la postura.
- Mejora del estado físico y mental.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Niños de 3 a 12 años.

### ■ Profesionales implicados

Fisioterapeuta y técnico deportivo.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Ejercicios de fuerza en el aula.

La experiencia nos mostró cómo desplazando la actividad al entorno de aula de los niños, la motivación y participación fue absoluta.

### ■ Logros. Resultados destacados

La actividad no se pudo realizar de manera continua en el tiempo por las propias características lectivas del horario escolar, pero la dirección del centro escolar nos ha solicitado repetir.

### ■ Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Abre las puertas a una nueva actividad extraescolar inexistente hasta el momento. Trabajo de fuerza en niños como fuente de salud.



### ■ Contacto de la entidad organizadora

[www.torrelaguna.es](http://www.torrelaguna.es)

[patricia.garcia@torrelaguna.es](mailto:patricia.garcia@torrelaguna.es)

# PEDIBUS TORRELODONES. IR ANDANDO AL COLE

■ Ayuntamiento de Torreldones

Vuelta  
al índice



Es un servicio gratuito que consiste en que los niños van caminando a los distintos centros escolares de la localidad, acompañados de monitores.

El Ayuntamiento licita el servicio de monitores que acompañan a los menores de las diferentes rutas. Actualmente funcionan 7 rutas que van a los 5 colegios sostenidos con fondos públicos de la localidad. El servicio es tanto para ir al colegio como para volver. Las rutas inicialmente se establecieron por el Ayuntamiento y en la actualidad, si se da demanda de familias, se abren nuevas rutas.

## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Ayuntamiento de Torreldones. Colaboran: Centros escolares del municipio.

## ■ Lugar de realización

Municipio de Torreldones.

## ■ Fechas

Se inició en el curso 2014-15 hasta la actualidad.

## ■ Objetivos

1. Mejorar la movilidad infantil, favoreciendo la autonomía y el desarrollo evolutivo de los niños. Dándoles así la oportunidad de sociabilizar con otros niños du-

rante el camino, a la vez que realizan ejercicio de forma saludable.

2. Conseguir entornos escolares más seguros, reduciendo el número de vehículos que circulan y aparcan en sus alrededores.
3. Favorecer la tranquilidad y el ahorro de las familias.
4. Reducir los atascos de tráfico en el entorno de acceso a los colegios y la contaminación ambiental que conllevan.

### Grupos destinatarios / Participantes

Destinado principalmente a alumnado de Primaria.

En el curso 2025-26 hay un total de 120 inscritos en el servicio.

### Profesionales implicados

- Técnica de Educación del Ayuntamiento que dirige la organización y gestión desde la Concejalía de Educación.
- Técnico de movilidad del Ayuntamiento para valoración previa de las rutas.
- Monitores de tiempo libre, personal cualificado, que acompañan a los menores en las diferentes rutas, con una ratio máxima de 12 por monitor.
- Equipos directivos de los centros escolares.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Diseño y valoración de las rutas.

Inscripción y seguimiento diario de los usuarios.

Acompañamiento y atención diaria de las rutas.

### Logros. Resultados destacados

- Aumentar curso a curso el número de usuarios y las rutas establecidas. En el 25-26 se ha iniciado la vuelta a casa.
- Reconocimiento y aprobación de toda la comunidad educativa de la localidad.



Vuelta al índice



“Actualmente funcionan 7 rutas que van a los 5 colegios sostenidos con fondos públicos de la localidad. El servicio es tanto para ir al colegio como para volver.”

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Este tipo de servicio/ actividad tiene un gran potencial para su desarrollo e implementación en cualquier municipio.

### Recursos y materiales disponibles en red

Información del servicio y rutas.

Ficha de inscripción.

### Contacto de la entidad organizadora

[www.torrelodones.es/educacion/pedibus](http://www.torrelodones.es/educacion/pedibus)

[transporte.escolar@ayto-torrelodones.org](mailto:transporte.escolar@ayto-torrelodones.org)

Concejalía Educación: Avda. Torrelodones, 8 .- 28250 Torrelodones.

Teléfono contacto 918595635

Correo electrónico:

[educacion@ayto-torrelodones.org](mailto:educacion@ayto-torrelodones.org)

# FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ENTRE EL PERSONAL UNIVERSITARIO

■ Univ. Autónoma de Madrid - Servicio de Educación Física y Deporte

Vuelta  
al índice



Conjunto de actividades físicas y formación deportiva para los trabajadores de la universidad.

## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Servicio de Educación Física y Deporte (SEFYD).  
 Universidad Autónoma de Madrid (UAM).

## ■ Lugar de realización

Universidad Autónoma de Madrid.

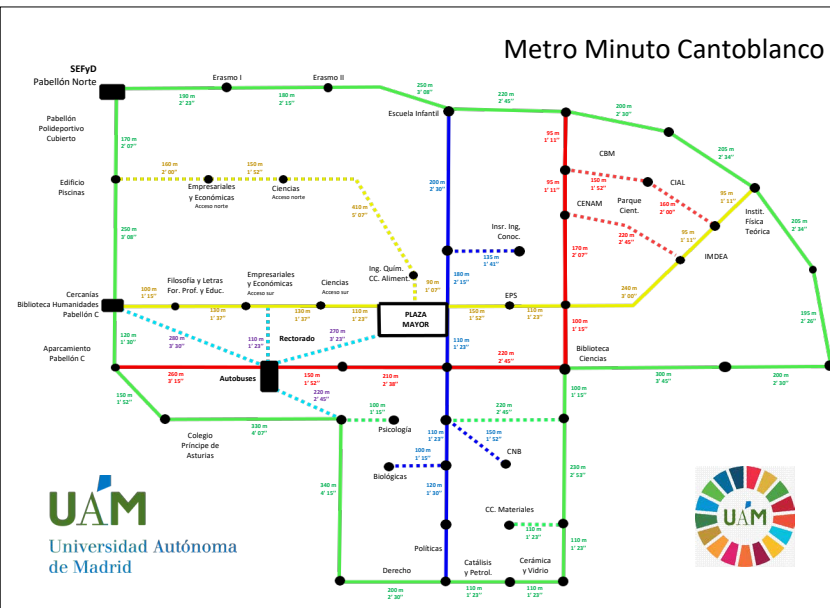
## ■ Fechas

Varias iniciativas durante todo el curso: paseos saludables, utilizando el Campus y practicando también

en su entorno, cursos de formación para fomentar la práctica de ejercicio físico, mapa esquemático "Metro-minuto", información y recomendaciones para realizar "pausas activas" saludables en la jornada laboral.

## ■ Objetivos

- Fomentar hábitos de vida activa y saludable entre el personal de la universidad.
- Evitar el sedentarismo y prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Mejorar la condición física de los participantes.
- Promover la actividad física, disminuir el estrés laboral y mejorar la calidad de vida de los trabajadores.
- Transmitir los conocimientos necesarios para la práctica deportiva autogestionada.
- Concienciar sobre los beneficios de una vida saludable.



- **Pausas Activas.** Descansos activos autogestionados en la jornada laboral para romper el sedentarismo, fomentar la relajación ocular, la activación corporal, la mejora de la atención y el rendimiento.

### Logros. Resultados destacados

- Movilización del personal universitario creando hábitos saludables.
- Romper el sedentarismo en entornos laborales.
- Formación básica deportiva y fisiológica para la autogestión de actividades deportivas.
- Creación de entornos saludables en el trabajo.
- Reducir el ausentismo laboral.
- Mejora de la salud.

Vuelta al índice



### Grupos destinatarios / Participantes

Para todas las personas trabajadoras de la universidad, pudiendo apuntarse a las iniciativas dirigidas y también fomentar actividades que puedan realizar de forma autónoma.

### Profesionales implicados

Técnicos del Servicio de Educación Física y Deporte y del Área de Formación.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Cuatro iniciativas principales:

- **Paseos Saludables.** Son actividades que se realizan de forma dirigida, dos veces al mes, dentro del Campus y en el Monte de Valdelatas anexo al mismo. Todos los recorridos, como otros urbanos, se suben a la web para que el personal pueda hacerlo de forma autónoma.
- **"Actividad Física Saludable para PTGAS y PDI".** Curso impartido por trabajadores del SEFYD para el personal de la universidad para transmitir conocimientos deportivos y fisiológicos, con el objetivo de concienciar la importancia de la práctica deportiva y la creación de hábitos saludables.
- **Metro Minuto UAM.** Mapas esquemáticos de los dos campus de la universidad con estética de plano de metro, en el que se establecen las distancias y tiempos andando entre puntos de mayor interés, fomentando los desplazamientos andando, la sostenibilidad y la práctica deportiva.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Es un programa vivo que permite la actualización, modificación y ampliación del mismo con nuevas iniciativas, cursos, proyectos, etc. que puedan enriquecer y hacer entornos laborales activos y saludables más productivos.

Es un proyecto totalmente replicable en cualquier entidad laboral adaptándolo a los recursos, material y entorno disponible.

### Recursos y materiales disponibles en red

[www.uam.es/uam/sefyd/paseos-saludables](http://www.uam.es/uam/sefyd/paseos-saludables)

[www.uam.es/uam/servicio-educacion-fisica-deporte/metrominuto](http://www.uam.es/uam/servicio-educacion-fisica-deporte/metrominuto)

### Contacto de la entidad organizadora

<https://www.uam.es/uam/sefyd>

[servicio.deportes@uam.es](mailto:servicio.deportes@uam.es)

Daniel Alcalde Gómez  
[daniel.alcalde@uam.es](mailto:daniel.alcalde@uam.es)

Teléfono: 914975041

Dirección:  
Calle Erasmo de Rotterdam 1  
28005 Madrid  
SEFYD  
UAM

# PROYECTO CUENCA

Pedagogía de Experiencia e Innovación Educativa (ABP) como práctica de servicio público

■ **INEF-UPM (Universidad Politécnica de Madrid)**

Vuelta  
al índice



## Entidad organizadora y colaboradores

Entidad Organizadora:  
INEF-UPM (Universidad Politécnica De Madrid).

Colaboradores:  
UCLM y Ayuntamiento de Villalba de la Sierra (Cuenca).

## Lugar de realización

Villalba de la Sierra (Cuenca).

## Fechas

Fase Teórica: de enero a mayo de 2026.

Fase Práctica: 28,29,30 abril, 1 mayo 2026.

Acto presentación de resultados: 11 mayo 2026.

## Objetivos

- Que el alumnado sea capaz de adquirir las competencias propias de su itinerario docente en el ámbito de la gestión deportiva, el ocio, el turismo activo y las actividades deportivas en la naturaleza.

A través de metodologías ágiles y Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), transformamos la asignatura de “Turismo Deportivo” de 4º curso del Grado en CAFYD del INEF-UPM en un espacio de gestión de eventos deportivos en la naturaleza, formando a nuestro alumnado en liderazgo, creando equipos especializados por “departamentos” (Dirección y Tesorería; Prensa-Redes Sociales y Comunicación; Investigación y Desarrollo; Atención al cliente; Logística y Operaciones), donde el 100 % del éxito del proyecto depende de los estudiantes.

El “Proyecto Cuenca” no es una excursión, es un laboratorio de gestión real con un impacto deportivo, científico y social, que desarrolla las competencias profesionales de nuestro alumnado dentro del sector en el Parque Natural de la Serranía de Cuenca (Villalba de la Sierra, Cuenca).

- Día 1: Actividades deportivas en colaboración con el Centro Rural Agrupado (CRA) del municipio y alumnado de la UCLM; senderismo y velada de inauguración.
- Día 2: Descenso de barrancos; conferencias docentes y talleres científicos; velada cooperativa.
- Día 3: Vías ferratas; taller intergeneracional con la Casa de Mayores del municipio; taller de estrellas y cuentacuentos.
- Día 4: Actividad de team-building y outdoor training; clinic deportivo; entrega de premios y evaluación final.

Dentro del programa de INEF-Go celebramos un “Acto Académico Institucional” donde se presentan los resultados de aprendizaje y de investigación obtenidos durante el proceso.

Vuelta  
al índice



- Desarrollar los contenidos de la asignatura a través de métodos ágiles y vivenciales, utilizando herramientas de aprendizaje innovadoras basadas en retos, resolución de problemas complejos y aprendizaje basado en proyectos.
- Adquirir destrezas en modelos formativos prácticos, donde el alumno/a es el verdadero protagonista y donde el profesorado se convierte en facilitador del proceso, acompañando al alumnado en su aprendizaje.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Alumnado del grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM).

- 30 alumnos/as de 4º curso de la asignatura de “Turismo Deportivo”:
- 15 alumnos/as forman parte del equipo organizador que se distribuyen en varios departamentos.
- 15 alumnos/as forman parte del equipo que organiza el Acto Académico dentro del programa INEF-Go, donde posteriormente presentan los resultados al resto de la comunidad educativa (INEF-UPM e instituciones colaboradoras) y pueden asistir al proyecto como participantes (o clientes).

### ■ Profesionales implicados

Antonio J. Lázaro Gómez.

Vicente Gómez Encinas.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

FASE 1. Actividades y desarrollo de la experiencia en el aula:

1. Trabajo en aula diseñando el Plan Estratégico, la estructura organizativa, los departamentos que desarrollarán las tareas operativas y la ficha de autoevaluación de los objetivos individuales y de equipo.
2. Trabajo que se realiza en colaboración entre los propios equipos o departamentos formados en la asignatura de Turismo Deportivo y el resto de alumnado participante; se intenta involucrar a otras asignaturas dentro del currículum (Ocio, Campamentos, Educación, Medio Natural, entre otras) relacionadas con el proyecto.
3. Preparación de vídeos promocionales y notas de prensa, flyer y post para redes sociales; herramientas de comunicación para poner en valor los logros alcanzados durante el proceso, como parte del método.

Vuelta  
al índice



4. Diseño y puesta en práctica de elementos propios de la gestión deportiva como son la misión, la visión, los valores, los objetivos, el presupuesto, los permisos, como propuesta de ejercicio real, no simulado.

5. Sensibilización con el medio natural y con espacios rurales, analizando el contexto de un municipio de estas características en la serranía de Cuenca, que cuenta con poco más de 500 habitantes (según INE-2025).

FASE 2. Actividades principales en los 4 días de desarrollo. Trabajo práctico y experiencial:

1. Programa de actividades académicas, deportivas y de ocio incluido en los contenidos de la asignatura de "Turismo Deportivo" de 4º curso de CAFYD: Senderismo, Descenso de Barrancos, Vías Ferratas.
2. Actividades académicas complementarias, impartidas por profesionales de referencia en el sector local, y profesorado asistente, tanto de la UCLM (Facultad de Educación) como de la UPM (INEF de Madrid).
3. Actividades lúdicas y de ocio gestionadas por el propio alumnado participante para colectivos locales: Carrera de Orientación para los alumnos de Primaria

del CRA, Gimkana para familias del municipio, Clínica de rugby para los vecinos del municipio, actividad de acompañamiento y juegos en el Centro de Mayores, veladas y juegos de campamento con los alumnos/as de la UCLM.

4. Promoción y difusión del programa en redes sociales y webs institucionales (INEF-UPM).

FASE 3. Actividades de Evaluación y Resultados:

1. Organización de un Acto Académico Institucional donde se presentan las memorias y resultados de los procesos desarrollados durante el curso.
2. Ponencia principal a cargo de un invitado de reconocido prestigio.
3. Presentación ante la comunidad educativa del trabajo por departamentos y durante el proyecto; incluyendo vídeos promocionales y talleres.
4. Presentación de resultados académicos y de investigación obtenidos, con la asistencia y participación de los órganos rectores y responsables de las Facultades de INEF-UPM y Educación-UCLM, representantes del profesorado y alumnado implicado.



UNIVERSIDAD  
POLITÉCNICA  
DE MADRID

POLITÉCNICA

INEF

**PROYECTO  
AULA ABIERTA**

**28 ABRIL - 1 MAYO**

**VILLALBA DE LA SIERRA**

**DESCUBRE MÁS AQUÍ**

✉ [proyectocuencadeprrss@gmail.com](mailto:proyectocuencadeprrss@gmail.com)

📷 [instagram: @proyectocuencarrss](https://www.instagram.com/proyectocuencarrss)

### Logros. Resultados destacados

Logros principales:

- Objetivos académicos alcanzados: 100 % de aprobados en evaluación progresiva, con un índice altísimo de motivación y adherencia a la asignatura.
- Participación en varios proyectos universitarios de éxito, aprobados por la UPM: Programa ELISSA (2024) y programa de Innovación Educativa (2025).
- Participación activa de alumnos/as y profesorado de la UCLM (Facultad de Educación) con una actividad conjunta diseñada por ambos grupos de estudiantes; charlas y conferencias impartidas como parte del programa.
- Implicación con diferentes colectivos del propio municipio anfitrión, como actividades deportivas (carrera de orientación, clinic de rugby, gimkana saludable, etc.) con el Colegio Rural Agrupado (CRA) de Villalba de la Sierra, con la Casa de Mayores, y con empresas locales de turismo activo.

“El “Proyecto Cuenca” es un laboratorio de gestión real con un impacto deportivo, científico y social, que desarrolla competencias profesionales del alumnado.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

El principal potencial lo vemos cada curso (este será el 4º año que se realiza), en la transferencia de aprendizaje que obtiene nuestro alumnado en el ámbito de la gestión deportiva y el trabajo de las “habilidades no técnicas” (también llamadas “habilidades blandas”), donde además de trabajar aspectos técnicos y de organización, los alumnos y alumnas adquieren capacidades de comunicación efectiva, resiliencia, gestión del riesgo, trabajo en equipo y mayor tolerancia a la frustración y al error, mejorando los procesos de toma de decisiones, aceptación de la vulnerabilidad en positivo y un acercamiento controlado a la realidad laboral y profesional de los sectores deportivos.

Desarrollo de programas de innovación educativa utilizando modelos de aprendizaje y metodologías ágiles, como ABR (Aprendizaje Basado en Retos), ABP (Aprendizaje Basado en Proyectos) y Pedagogía Experiencial.

También hay un contacto muy cercano a la realidad que viven municipios desfavorecidos, de la España despoblada, en un entorno rural y con dificultades para el crecimiento sostenible.

### Recursos y materiales disponibles en red

Moodle de la Facultad: [moodle.upm.es](https://moodle.upm.es)

Redes sociales: Facebook, Instagram,

Web: [inef-upm.es](https://inef-upm.es)

### Contacto de la entidad organizadora

[www.facebook.com/inefmadrid/](https://www.facebook.com/inefmadrid/)

[www.instagram.com/inefmadrid/](https://www.instagram.com/inefmadrid/)

<https://x.com/inefmadrid>

[www.upm.es](https://www.upm.es)

[www.uclm.es](https://www.uclm.es)

Vuelta  
al índice



## RURAL SPORT

Deporte inclusivo en áreas rurales de Grecia, Portugal y España

■ **Asociación intermunicipal deportiva ADENI**

Vuelta  
al índice



### ■ Entidad organizadora y colaboradores

Asociación intermunicipal deportiva ADENI (Sierra Norte de Madrid), con el soporte técnico de la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid.

Socios europeos: Instituto Politécnico e Viana do Castelo (Alto Minho, Portugal), Club de Montañismo de Calcis (Eubea, Grecia).

Proyecto financiado por la Unión Europea (Erasmus + Sport).

### ■ Lugar de realización

Isla de Eubea (Grecia), región de Alto Minho (Portugal), Sierra Norte (Comunidad de Madrid, España).

### ■ Fechas

Octubre de 2023 a febrero de 2025.

### ■ Objetivos

- Compilar Buenas Prácticas de actividades deportivas para la inclusión de la población rural en el deporte como instrumento de cohesión social, involucrando a la población con menos oportunidades en las regiones de los tres países implicados: Grecia, Portugal y España.
- Promover el intercambio de experiencias entre entidades y profesionales que promueven actividades físico-deportivas en contextos rurales, desde una perspectiva de salud.

El programa RURAL SPORT, dentro del programa Erasmus+ Sport 2022, se desarrolló entre mayo de 2023 y febrero de 2025, con el fin de contribuir a la promoción y la participación en el deporte y la actividad física de las personas con menos oportunidades en las zonas rurales, enfocándose en el estilo de vida saludable.

Se crearon Grupos Focales temáticos en cada una de las regiones europeas (Jóvenes, Mayores, Personas con Discapacidad, como grupos destinatarios principales), que desarrollaron al menos una actividad específica por grupo en cada país, además de contribuir a la selección de Buenas Prácticas. Desde ADENI y la DGD de la Comunidad de Madrid se aportaron 22 Buenas Prácticas (del total de 42 recogidas).

El desarrollo y resultados del proyecto han sido plasmados en una publicación en español e inglés (que también tendrá ediciones en portugués y griego). Fruto del trabajo de más de 50 colaboradores de municipios, asociaciones, centros educativos y entidades comarcales y regionales, quiere ser una referencia de propuestas que puedan ser replicables en otras regiones europeas, y contribuir a mejorar la calidad de vida de las zonas rurales europeas a través de iniciativas inclusivas de deporte y actividad física.

Vuelta  
al índice



- Incrementar la movilidad profesional en el campo del deporte, en un nivel transnacional.
- Promover deportes, actividades y eventos por la inclusión de la población más desfavorecida.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

El proyecto ha tenido como destinatarios a técnicos vinculados a proyectos de Actividad Física y Deporte (como

elementos multiplicadores de las propuestas), miembros de asociaciones locales y clubs, y en general aquellas personas interesadas en actividades de promoción del deporte y la actividad física en las zonas rurales.

Han participado unos 150 técnicos deportivos y otras figuras profesionales vinculadas a las zonas rurales, superando las 3.000 personas participantes entre los 3 países.

### ■ Profesionales implicados

Técnicos deportivos locales, regionales, profesores universitarios y de educación secundaria, voluntarios de asociaciones, así como otros profesionales involucrados en el desarrollo de proyectos deportivos en clave de salud e integración en zonas rurales de los 3 países.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

**Grupos Focales (Focus Groups):** En cada país, estos grupos de trabajo tuvieron como principal tarea la recogida de Buenas Prácticas y la promoción de actividades conjuntas, así como la visibilidad de los grupos destinatarios. Se trabajó principalmente en tres ejes: Jóvenes, Mayores y Personas con discapacidad, aunque abarcando en general toda la población en una perspectiva inclusiva (y que la actividad llegase muy especialmente a las personas que menos practican deporte).

**Actividades específicas:** En la Sierra Norte, se desarrolló un Encuentro de Montaña Inclusiva, un Encuentro Multiactivo de Jóvenes y se apoyó con dinamización el Encuentro de Puntos Activos de mayores, que se

realizó en junio de 2024 en La Cabrera con cerca de 400 participantes.

**Encuentros Internacionales:** Se desarrollaron 3 seminarios de trabajo en Eubea (Grecia), Viana do Castelo (Portugal) y Sierra Norte (España), con participación de técnicos deportivos de los 3 países.

**Buenas Prácticas:** A partir de los Grupos Focales creados, se han recogido 10 Buenas Prácticas de Grecia, de la isla de Eubea y entorno, 10 Buenas Prácticas de Portugal (región de Alto Minho), y 22 Buenas Prácticas de España (Sierra Norte de Madrid principalmente). En total, 42 experiencias que consideramos Buenas Prácticas.

**Red de entidades:** Se ha tratado, tanto con las actividades específicas como con los grupos de trabajo y la recopilación de experiencias, de generar una red de entidades interesadas en la promoción del deporte y la participación activa en áreas rurales, creando nuevas sinergias y colaboraciones a nivel europeo.

Vuelta  
al índice



### Logros. Resultados destacados

- 3 Grupos Focales constituidos en cada región europea, que desarrollaron un total de 9 nuevas iniciativas y recopilaron 42 Buenas Prácticas.
- Gran implicación de actores del territorio: municipios, asociaciones y centros de enseñanza.
- 150 técnicos implicados y más de 3.000 participantes de las diferentes actividades sumando los 3 países.
- Gran proyección en entidades locales y regionales de la publicación electrónica "RURAL SPORT" y de los vídeos divulgativos. Proyección también europea a través de divulgación a partners y con la colaboración del INJUVE.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

La recopilación de Buenas Prácticas "RURAL SPORT. Deporte inclusivo en áreas rurales de Grecia, Portugal y España" recoge un total de 42 experiencias replicables en diferentes contextos rurales de la región de Madrid y de cualquier comarca rural europea (salvo las especificidades de actividades marítimas, lógicamente). El criterio de selección determinante, de hecho, es su replicabilidad, tanto como actividades como por procedimientos metodológicos, así como en formas de implicar a la población y de coordinarse entre entidades.



### Recursos y materiales disponibles en red

[www.comunidad.madrid/cultura/deportes/rural-sport-deporte-inclusivo-areas-rurales-grecia-portugal-espana](http://www.comunidad.madrid/cultura/deportes/rural-sport-deporte-inclusivo-areas-rurales-grecia-portugal-espana)

Libro electrónico:

RURAL SPORT. Deporte inclusivo en áreas rurales de Grecia, Portugal y España. Una recopilación de Buenas Prácticas.

[www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/deporte/ruralsport\\_esp\\_06.pdf](http://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/deporte/ruralsport_esp_06.pdf) (versiones en español e inglés)

Video divulgativo del proyecto:

[www.comunidad.madrid/cultura/deportes/proyectos-europeos-deporte](http://www.comunidad.madrid/cultura/deportes/proyectos-europeos-deporte) (versiones en español e inglés)

### Contacto de la entidad organizadora

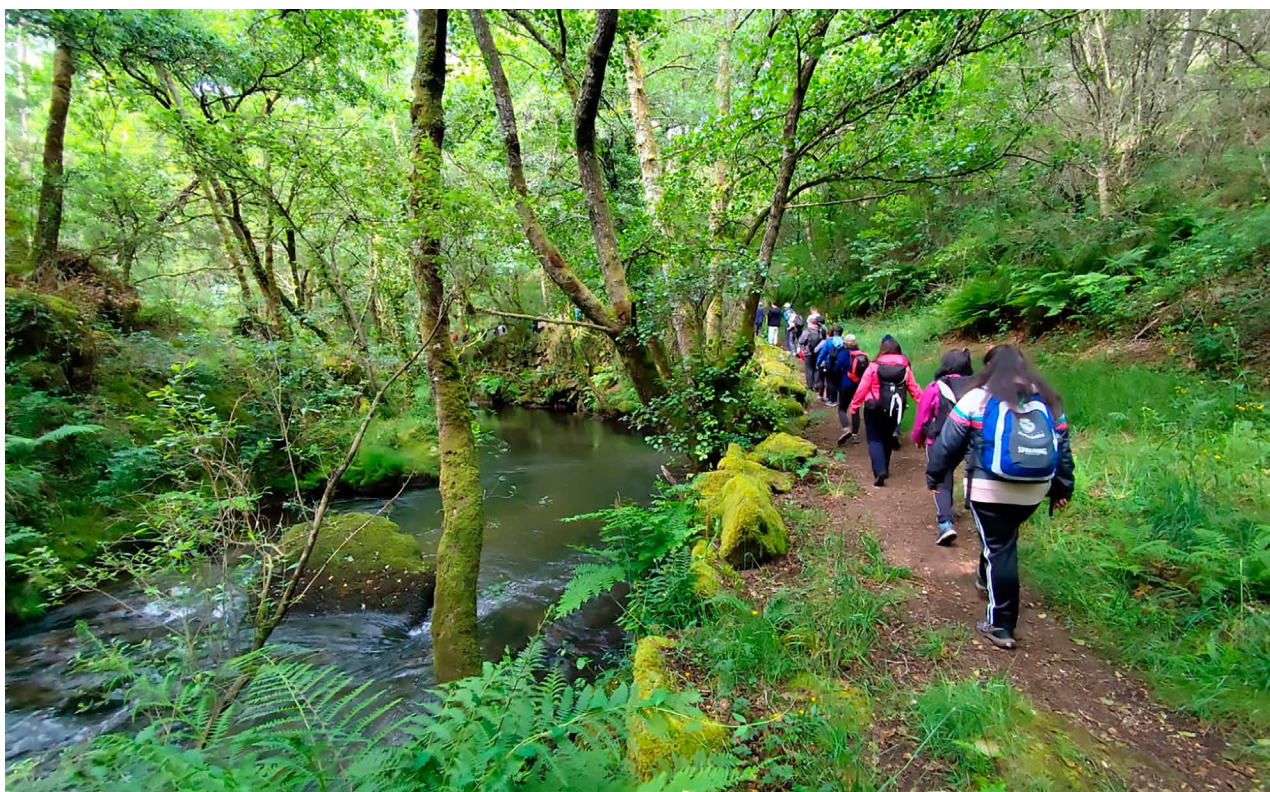
Asociación intermunicipal deportiva ADENI:  
<https://adeni.es/>

# PROGRAMA DE SENDERISMO DE CENTROS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

■ **Agencia Madrileña de Atención Social (Comunidad de Madrid)**



Vuelta  
al índice



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Agencia Madrileña de Atención Social (Comunidad de Madrid).

## ■ Lugar de realización

Comunidad de Madrid.

## ■ Fechas

Programa anual, de febrero a noviembre.

## ■ Objetivos

Objetivos en Dimensiones de Calidad de Vida.

### **Bienestar físico:**

- Mejorar la condición física general mediante la práctica continuada de senderismo.
- Promover hábitos saludables como hidratación, equipamiento adecuado y autorregulación del esfuerzo.

### **Bienestar emocional:**

- Incrementar la autoestima a través de experiencias de logro en las rutas.
- Reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo mediante actividad en la naturaleza.

### **Relaciones interpersonales:**

- Fomentar la socialización entre usuarios de distintos centros.
- Desarrollar habilidades de comunicación y apoyo mutuo durante las rutas.

Vuelta  
al índice



El Programa de Senderismo de la AMAS es una actividad en la naturaleza que promueve el bienestar integral, la autonomía y experiencias significativas para personas con discapacidad intelectual. Las rutas se organizan en tres niveles –inicial, avanzado y adaptado– para ajustarse a las capacidades y necesidades de apoyo de cada participante. Esta actividad fomenta el compañerismo, las relaciones sociales y el vínculo con el entorno natural, desarrollándose siempre en condiciones de seguridad y con el equipamiento adecuado. Contribuye de manera directa a la mejora de la calidad de vida, ya que favorece dimensiones como el bienestar emocional, las relaciones interpersonales, la inclusión social y el desarrollo personal.

#### Desarrollo personal:

- Potenciar habilidades motrices y de orientación en entornos reales.
- Estimular la adaptación y resolución de situaciones nuevas durante las rutas.

#### Autodeterminación:

- Favorecer la toma de decisiones sobre ritmo, apoyos y autocuidado.
- Promover la autonomía personal en la preparación y participación en la actividad.

#### Inclusión social:

- Facilitar la participación en recursos comunitarios y entornos naturales.
- Crear oportunidades de convivencia inclusiva entre grupos diversos.

#### Derechos:

- Garantizar el acceso al ocio y actividad física en condiciones de igualdad.
- Asegurar condiciones seguras y equitativas mediante apoyos y materiales adecuados.

#### Bienestar material:

- Asegurar equipamiento adecuado para una participación segura.
- Garantizar acceso a recursos logísticos como transporte y avituallamiento.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Personas con discapacidad intelectual de los Centros de Atención a Personas con Discapacidad Intelectual de la Agencia Madrileña de Atención Social (AMAS). El programa cuenta con más de 300 participantes, distribuidos en los tres niveles de senderismo: inicial, avanzado y adaptado.



La participación abarca un amplio rango de edad, comprendido entre los 21 y los 70 años, incorporando perfiles diversos en capacidades, necesidades de apoyo y experiencia en actividades en la naturaleza.

### ■ Profesionales implicados

Profesionales de atención directa: técnicos deportivos, educadores y técnicos auxiliares que prestan apoyos.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

El Programa de Senderismo de la AMAS se estructura en tres niveles de participación, adaptados a las capacidades y necesidades de apoyo de cada persona. El **Nivel Inicial** está dirigido a participantes que pueden realizar rutas de aproximadamente 8 km en parques naturales de la Comunidad de Madrid, constituyendo una propuesta de baja exigencia orientada al disfrute seguro del entorno natural. El **Nivel Avanzado** se orienta a personas con capacidad para completar rutas de aproximadamente 12 km en entornos naturales de la Sierra de Madrid, donde se afrontan recorridos más exigentes y con mayor desnivel. El **Nivel Adaptado** permite la participación de personas con movilidad reducida, priorizando la accesibilidad, los apoyos y la



Vuelta  
al índice



“*Esta actividad fomenta el compañerismo, las relaciones sociales y el vínculo con el entorno natural, de manera segura y con el equipamiento adecuado.*”

seguridad durante la actividad, reduciendo al mínimo las exigencias técnicas y físicas. El programa incluye entrenamientos semanales en los centros, que preparan a los participantes para las rutas intercentros. A lo largo del año se desarrollan siete rutas en los niveles inicial y avanzado, además de un viaje anual de senderismo para ambos grupos como experiencia de convivencia e inmersión en entornos naturales diversos. Para el nivel adaptado, se ofrecen dos jornadas específicas al año, diseñadas para garantizar la accesibilidad y la participación en igualdad de condiciones.

### Logros. Resultados destacados

El Programa de Senderismo ha consolidado una alta participación anual, generando numerosas oportunidades de convivencia, interacción y disfrute en la naturaleza para personas de distintos centros. Ha impulsado mejoras en el bienestar emocional, las habilidades motrices y la autonomía, gracias a los entrenamientos semanales y a la progresión por niveles. El programa ofrece múltiples ocasiones de elección y toma de decisiones, permitiendo a los participantes gestionar su propio ritmo y decidir cómo quieren participar, reforzando la autodeterminación como dimensión clave de

la calidad de vida. Las evaluaciones muestran altos niveles de satisfacción y sentimiento de logro, con experiencias valoradas muy positivamente por las personas usuarias.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

El Programa de Senderismo es fácilmente replicable en otros centros o territorios debido a su estructura flexible por niveles —inicial, avanzado y adaptado— que permite ajustarlo a distintas capacidades y necesidades de apoyo. Su diseño basado en entrenamientos semanales, rutas periódicas y actividades adaptadas favorece su implantación en cualquier contexto que disponga de espacios naturales accesibles y un equipo profesional básico. Además, al integrar elementos clave como elección, participación activa y mejora de la calidad de vida, puede transferirse a otros servicios que busquen promover experiencias inclusivas en la naturaleza.

### Recursos y materiales disponibles en red

<https://linktr.ee/InclusionDeportivaAmas>

### Contacto de la entidad organizadora

Coordinación de Centros para Personas con Discapacidad Intelectual y Comedores Sociales de la AMAS.

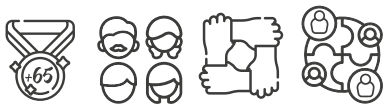
[Coordisca.amas@madrid.org](mailto:Coordisca.amas@madrid.org)

# ANIMACIÓN Y PROMOCIÓN DEPORTIVA EN EL ÁMBITO RECREATIVO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL



Programa en los Centros de la Agencia Madrileña de Atención Social (AMAS)

■ **Agencia Madrileña de Atención Social (Comunidad de Madrid)**



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Agencia Madrileña de Atención Social (Comunidad de Madrid).

Entidades colaboradoras: FEMADDI, Special Olympics Madrid.

## ■ Lugar de realización

Comunidad de Madrid.

## ■ Fechas

Programa continuo y anual con planificación de actividades a lo largo de todo el año.

## ■ Objetivos

El programa orienta todas sus acciones a mejorar la calidad de vida. Desde esta perspectiva, los objetivos se estructuran en torno a:

El programa ofrece oportunidades de participación a un gran número de personas con discapacidad intelectual, mediante propuestas accesibles y ajustadas a sus capacidades, intereses y necesidades de apoyo. Su enfoque favorece el bienestar físico y emocional, la adquisición de habilidades motrices y sociales y el fortalecimiento de la autonomía personal, siempre en entornos seguros e inclusivos.

Las actividades deportivas desarrolladas –adaptadas en intensidad, metodología y apoyos– permiten a cada persona participar de manera significativa, aprender nuevas habilidades y disfrutar de experiencias de convivencia y cooperación.

La implicación de un equipo interdisciplinar y la colaboración con entidades deportivas especializadas garantizan propuestas de calidad que refuerzan la autodeterminación, la inclusión social y la mejora de la calidad de vida en todas sus dimensiones.

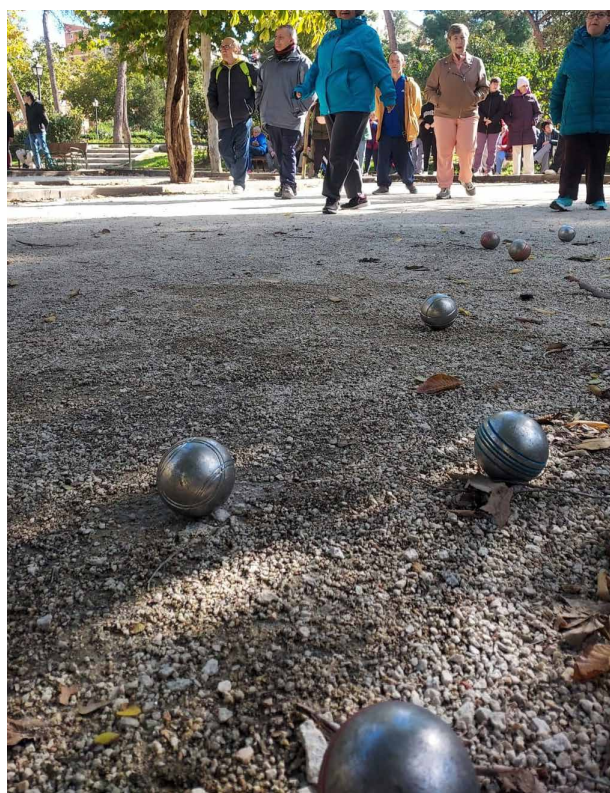
Vuelta  
al índice



- **Bienestar físico:** Mejorar la condición física, las capacidades motrices básicas y los hábitos saludables a través de actividades adaptadas, accesibles y seguras.
- **Bienestar emocional:** Favorecer experiencias de disfrute, superación y motivación que incrementen la autoestima, reduzcan el estrés y fortalezcan la estabilidad emocional.
- **Relaciones interpersonales:** Facilitar la interacción, la convivencia, la comunicación y el apoyo mutuo entre iguales y profesionales.
- **Desarrollo personal:** Generar oportunidades continuas de aprendizaje y adquisición de nuevas habilidades que permitan a cada persona avanzar en su crecimiento y autonomía.
- **Autodeterminación:** Promover la toma de decisiones, la autorregulación y la participación activa, garantizando que cada persona pueda elegir actividades acordes a sus intereses y capacidades.
- **Inclusión social:** Facilitar el acceso a espacios comunitarios, a actividades deportivas normalizadas y a experiencias compartidas que impulsen su presencia y participación en la sociedad.
- **Derechos:** Asegurar el acceso en igualdad a la práctica deportiva, fomentando entornos donde se respeten y protejan los derechos de todas las personas.
- **Bienestar material:** Garantizar los recursos, apoyos y materiales necesarios para una participación adecuada, segura y ajustada a las características de cada persona.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Personas con discapacidad intelectual de los trece centros de la AMAS. Participación amplia y diversa en edad y niveles de apoyo. Más de 700 personas.



### ■ Profesionales implicados

Equipo interdisciplinar de atención directa: Técnicos deportivos educadores/as, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, psicólogos/as y personal de apoyo.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

El Programa ofrece una amplia variedad de actividades diseñadas para ajustarse a las capacidades, intereses y necesidades de apoyo de cada participante, desarrollándose siempre en entornos seguros e inclusivos.

Vuelta  
al índice



Incluye Pruebas Adaptadas, entendidas como actividades físicas diseñadas para aprender y practicar gestos y habilidades propias de diferentes deportes, ajustando el nivel de dificultad y los apoyos a las capacidades de cada participante.

Bolos es una propuesta accesible que fomenta habilidades de lanzamiento, autonomía y convivencia, con materiales y recursos adaptados cuando es necesario.

El programa desarrolla además deportes competitivos adaptados —fútbol sala, baloncesto, hockey interior, balonmano, boccia, petanca y dardos— mediante ligas y encuentros que aplican reglamentos ajustados para garantizar la equidad, la participación y la vivencia de valores deportivos.

Se complementa con actividades en el medio acuático, programas de envejecimiento activo, actividad física con música y baile, y el uso de tecnologías lúdicas como la Wii, que favorecen la movilidad, la creatividad, la atención y el disfrute.



### Logros. Resultados destacados

El programa ha consolidado una participación amplia y sostenida, ofreciendo a muchas personas oportunidades reales de disfrutar de la actividad física y del deporte adaptado. Se observan mejoras relevantes en el bienestar emocional, la condición física, las habilidades motrices y la autonomía personal, junto con un fortalecimiento de las relaciones sociales por su inclusión en actividades compartidas. Las distintas iniciativas cumplen con los objetivos transversales previstos y reciben una valoración muy positiva por parte de participantes y profesionales. La evaluación se realiza de manera sistemática a través de los Programas Individuales de Atención.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Diseño modular y adaptable por niveles de apoyo y competencia motriz. Requiere coordinación básica con recursos comunitarios, formación de profesionales y

“Las actividades deportivas desarrolladas permiten a cada persona participar de manera significativa, aprender nuevas habilidades y disfrutar de experiencias de convivencia y cooperación.”

acceso a instalaciones locales. Transferible a otros territorios manteniendo los componentes clave: elección, apoyos, seguridad, inclusión y evaluación continua.

### Recursos y materiales disponibles en red

FEMADDI (calendarios y ligas), Special Olympics (jornadas intercentros), enlaces:

<http://femaddi.org>

<https://specialolympics.es>

<https://linktr.ee/InclusionDeportivaAmas>

### Contacto de la entidad organizadora

Coordinación de Centros para Personas con Discapacidad Intelectual y Comedores Sociales de AMAS

[coordisca.amas@madrid.org](mailto:coordisca.amas@madrid.org)

# EL GROUND GOLF, DEPORTE SENCILLO CON FILOSOFÍA JAPONESA

Una propuesta para nuestros mayores

## Asociación de Ground Golf de España



Vuelta  
al índice



### Entidad organizadora y colaboradores

Asociación de Ground Golf de España en colaboración con la Federación Internacional de Groundgolf.

### Lugar de realización

En parques o campos de fútbol, con césped natural o artificial. Se utilizan las instalaciones que ofrecen los diferentes Ayuntamientos o Comunidades Autónomas. Actualmente se desarrolla en diferentes localidades de la Comunidad de Madrid, de Aragón, de Andalucía y de la Comunidad Valenciana.

### Fechas

Se introduce desde Japón, donde se práctica desde hace más de cuarenta años y se empieza a jugar en España a partir del año 2011. Este deporte se puede practicar a lo largo de todo el año. Se realizan certámenes y torneos entre diferentes localidades y entre diferentes comunidades autónomas.

### Objetivos

- Realizar actividad deportiva ligera principalmente al aire libre.

Vuelta  
al índice



Es un deporte diseñado principalmente para los mayores y personas con diferentes grados y tipos de hándicap. Está pensado como una actividad deportiva saludable al aire libre, que fomenta las relaciones sociales entre participantes y que, además, favorece la concentración y la atención de los jugadores, necesarias para el desarrollo del juego.

Es un deporte ligero, fácil de practicar desde el primer momento, que no requiere de ninguna pericia especial, ni experiencia deportiva previa, ni equipamiento costoso. Además, sus reglas son sencillas y de fácil cumplimiento.

En lugar de centrarse únicamente en la victoria o derrota como resultado del juego, el Ground Golf da prioridad al proceso que lleva a este resultado, valorando la interacción y relaciones entre los jugadores. La mejora en la capacidad de comunicación fomenta la ampliación de amistades y también un efecto positivo en la construcción satisfactoria de relaciones humanas. Es un juego en el que se fomenta el auto arbitraje y el fair play.



- Fomento de las relaciones sociales y la interacción personal, evitando la soledad no deseada y el aislamiento.
- Favorecer la actividad intelectual, ya que se tiene en cuenta los colores de las bolas y los turnos de participación de los jugadores (favoreciendo la concentración mental, evitando la distracción y la dispersión de la atención, lo que es muy necesario para el sector de población al que está dirigido).

#### ■ Grupos destinatarios/Participantes

Grupos de mayores, asociaciones de personas con algún tipo de diversidad funcional o intelectual y en ge-

neral cualquier persona sin ningún tipo de experiencia ni condicionantes físicos, que quiera hacer una actividad deportiva ligera al aire libre, que le permite socializar y entretenerse, con un coste económico muy bajo, y en el que no es necesario aprender reglas de juego complejas.

#### ■ Profesionales implicados

En su origen, en Japón en los años 80, fue diseñado por médicos especialistas en medicina deportiva y geriatría y desarrollado por monitores y especialistas deportivos.

Actualmente en España contamos con monitores vo-

luntarios para dar a conocer el Ground Golf al público y ayudar a su difusión.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Es un juego que requiere de un palo o stick y una bola maciza de tamaño similar a una bola de tenis, que solo puede rodar, no botar. Se golpea desde un punto de salida previamente marcado y se tiene que conseguir situar la bola debajo del banderín numerado correspondiente, sin que se salga del pequeño círculo situado en su base (equivalente a un hoyo en el golf tradicional), que delimita este banderín. Gana el que menos golpes emplea en conseguirlo.

El recorrido está formado por 8 banderines que están situados a diferentes distancias de los 8 puntos de salida.

La asociación de Ground Golf, realiza, entre otras actividades:

Traducción de las reglas de juego del japonés al español. Encuentros deportivos en España a los que acuden jugadores expertos y monitores desde Japón para aclarar y explicar las reglas de juego y sus modificaciones y actualizaciones.

Sesiones divulgativas y de promoción para técnicos deportivos, asociaciones deportivas, ayuntamientos y programas regionales.

### Logros. Resultados destacados

Creación y difusión del juego desde un pequeño club en Madrid hasta llegar a 4 comunidades autónomas y más de 30 clubes de Ground Golf por el territorio nacional, con más de un millar de jugadores practicantes.

Organización de dos torneos Open Internacionales en España, en Segovia y Llíria, en Valencia.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Al ser un deporte muy sencillo que no requiere de



Vuelta al índice



“Es un deporte ligero, fácil de practicar desde el primer momento, que no requiere de ninguna pericia especial, ni experiencia deportiva previa, ni equipamiento costoso. Además, sus reglas son sencillas y de fácil cumplimiento.”

complejas instalaciones, se puede replicar en cualquier sitio y localidad. Solo se necesita un mínimo de 6/8 jugadores y un equipamiento personal básico de una bola y un palo homologado. Para el desarrollo del juego, 8 banderines con sus correspondientes puntos de salida.

### Recursos y materiales disponibles en red

Aparte de la página web oficial, se dispone de un canal de YouTube y muchos clubes tienen sus propios blogs y páginas web.

### Contacto de la entidad organizadora

Asociación Española de Ground Golf:

[www.groundgolf.es](http://www.groundgolf.es)

[info@groundgolf.es](mailto:info@groundgolf.es)

Rafael Guzmán

# REMANDO POR LA SALUD EN BARCO DRAGÓN

■ **Club Barajas Dragon Boat**

Vuelta  
al índice



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Organiza: Club Barajas Dragon Boat.

Colaboran: Federación Madrileña de Piragüismo y Dirección General de Deportes (Comunidad de Madrid).

## ■ Lugar de realización

Parque Juan Carlos I.

## ■ Fechas

Se inició en septiembre de 2024.

## ■ Objetivos

Este deporte nos permite afrontar los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos y, al mismo tiempo, promover beneficios para todas nuestras integrantes. Trabajamos la resistencia y la fuerza, mejoramos la densidad y calidad ósea, y desarrollamos la musculatura pectoral y dorsal tan afectada por la enfermedad. A través de la sincronización de paladas, aumentamos nuestra concentración, coordinación y circulación sanguínea, apoyando también al sistema nervioso central.

El contacto con la naturaleza enriquece nuestro bienestar emocional, reduciendo la ansiedad y la depresión, mientras que el esfuerzo colectivo refuerza nuestra autoestima y fomenta un sentido de pertenencia. Para las pacientes de cáncer de mama, es una excelente forma de prevenir el linfedema y aliviar el dolor articular. Como equipo inclusivo, promovemos un enfoque integral de la salud que mejora nuestra calidad de vida física, emocional y social, consolidando un espacio único para disfrutar y crecer juntas.

## ■ Grupos destinatarios / Participantes

Mujeres y hombres supervivientes de cáncer y cualquier persona que quiera conocer y practicar esta disciplina deportiva.

## ■ Profesionales implicados

Técnicos de la Federación Madrileña de Piragüismo.

## ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Sesiones de remo en equipo para mejorar la técnica y la sincronización.

El Club Barajas Dragón Boat nació en julio de 2024 gracias a un grupo de mujeres que buscaban un espacio de apoyo mutuo a través del deporte. Entrenamos cada semana en el Parque Juan Carlos I de Madrid y somos el primer equipo de la ciudad dedicado exclusivamente al Barco Dragón. Nuestro grupo es inclusivo: participan mujeres que tienen o han tenido cáncer, con o sin discapacidad, junto a mujeres sin enfermedad, unidas por el deseo de mejorar su salud y disfrutar del trabajo en equipo.

El Barco Dragón nos ayuda a afrontar los efectos físicos y emocionales de los tratamientos oncológicos. Fortalece la musculatura pectoral y dorsal, mejora la resistencia, la coordinación y la circulación, y contribuye a prevenir el linfedema en pacientes de cáncer de mama. Además, el contacto con la naturaleza y el esfuerzo colectivo refuerzan la autoestima y el bienestar emocional.

Competimos en regatas nacionales e internacionales, y en 2025 logramos en el Campeonato de Liga Nacional Iberdrola de la Federación Española de Piragüismo, celebrada en Valencia, en 200 metros, la medalla de plata en Paradrágón I y bronce en Paradrágón III.

También, como parte de nuestras actividades de promoción, realizamos jornadas de puertas abiertas para acercar este deporte a la comunidad: concretamente, en Septiembre de 2025 por las fiestas de la Soledad, y en Octubre de 2025 en el Parque de Juan Carlos I, con el fin de dar a conocer este deporte. Nuestro objetivo es seguir creciendo como equipo y como espacio de salud, inclusión y apoyo.

Vuelta  
al índice



Trabajo de fuerza, resistencia y velocidad.

Coordinación y trabajo en equipo: ritmo marcado por un tambor.

Competición deportiva local, nacional, internacional (200, 500 y 2000m).

Participación en festivales

### Logros. Resultados destacados

12 Julio 2025:

Medalla de Plata en el Campeonato de España en Valencia en la categoría Paradrágón 200 metros.

Medalla de Bronce en el Campeonato de España en Valencia en la categoría de Paradrágón 200 metros.



### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Se puede practicar en ríos, mares, lagos y canales, pero siempre es necesario un barco dragón.

### Recursos y materiales disponibles en red

Barco dragón, palas de fibra de carbono y equipación deportiva.

### Contacto de la entidad organizadora

Club Barajas Dragon Boat:

María Luisa Bautista (Capitana del Equipo)

Instagram:

@Barajasdragonboat

E-Mail:

[Clubbarajas6@gmail.com](mailto:Clubbarajas6@gmail.com)

# SOÑANDO RETOS, VIVIENDO SUEÑOS

## ■ Club de Montaña Bukaneros Solidarios



Vuelta  
al índice



El Club de Montaña Bukaneros Solidarios tiene como misión principal compartir la pasión por la montaña, promoviendo la participación de personas con discapacidad visual y auditiva en actividades de montaña, proporcionando los apoyos necesarios y contribuyendo así a la mejora de su calidad de vida.

Es un lugar donde se generan espacios de participación y de toma de decisiones conjunta entre personas con y sin discapacidad.

Para Bukaneros Solidarios el deporte es un poderoso instrumento para el fomento de la salud, favoreciendo dinámicas que equilibran las diferencias personales, facilitando así la inclusión de las personas con discapacidad en la sociedad.

### ■ Entidad organizadora y colaboradores

Club de Montaña Bukaneros Solidarios.

### ■ Lugar de realización

Comunidad de Madrid.

### ■ Fechas

El Club existe desde el año 2014. Realiza actividades siguiendo un calendario anual.

### ■ Objetivos

- Fomentar la práctica del deporte de montaña como

herramienta de mejora de la salud física, emocional y social de las personas participantes.

- Facilitar la participación activa de personas con discapacidad visual y auditiva en actividades de montaña, garantizando los apoyos y adaptaciones necesarios.
- Promover la inclusión real y la convivencia entre personas con y sin discapacidad, generando espacios compartidos de encuentro y aprendizaje mutuo.
- Crear un entorno asociativo basado en la participación, la toma de decisiones conjunta y el respeto a la diversidad.
- Sensibilizar a la sociedad sobre el valor del deporte inclusivo como medio para reducir barreras y favorecer la igualdad de oportunidades.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Las actividades del club están dirigidas a personas sin y con discapacidad (especialmente personas con discapacidad visual y auditiva), que comparten el interés por el deporte de montaña y la vida activa en la naturaleza. Los grupos se organizan de forma mixta e inclusiva, favoreciendo la participación conjunta, el apoyo mutuo y la convivencia, y adaptando las actividades a las capacidades y necesidades de las personas participantes.

El Club lo componen 100 personas aproximadamente, asistiendo entre 15 y 25 personas a cada actividad.

### ■ Profesionales implicados

En el Club no hay profesionales contratados.

Quienes forman parte del club son socias que aportan su cuota anual y participan de manera activa en la vida del club. Cada socia y socio tiene voz y voto en igualdad de condiciones, contribuyendo a la toma de decisiones y al funcionamiento democrático de la entidad.

### ■ Principales actividades

La entidad organiza sus actividades siguiendo un calendario anual, con un enfoque inclusivo y participativo:

#### 1. Salidas de montaña

- Se realiza una marcha mensual, normalmente por la sierra de Guadarrama y alrededores de Madrid.
- Se organizan también salidas de varios días fuera de la Comunidad de Madrid.

#### 2. Deporte de marcha nórdica

- Se participa en la práctica habitual de marcha nórdica, incluyendo competiciones y eventos oficiales.

#### 3. Otras modalidades deportivas

- Se organiza una jornada anual de piragüismo, ampliando así la variedad de actividades en la naturaleza.

#### 4. Formación y capacitación

- Se realizan sesiones internas de formación en guiado de personas ciegas con barra direccional, para nuevos miembros del club.
- Se contratan entidades externas para impartir talleres especializados, garantizando seguridad y calidad en las actividades: orientación en montaña, primeros auxilios, seguridad en montaña...

#### 5. Sensibilización e inclusión social

- Las socias y socios participan en jornadas de sensibilización con otras entidades, promoviendo la inclusión, la colaboración y la difusión de buenas prácticas en el deporte inclusivo.

### ■ Resultados destacados

Desde su creación en 2014, el Club de Montaña Bukaneros Solidarios ha mantenido una continuidad sólida, consolidándose como un referente en la inclusión de



Vuelta  
al índice



Vuelta  
al índice



montañeros con discapacidad visual. Sus socias y socios han logrado éxitos en competiciones de marcha nórdica, demostrando que la práctica deportiva inclusiva puede alcanzar niveles competitivos. Además, el club ha recibido reconocimientos por parte de las Federaciones de Montaña Española y Madrileña, destacando su labor en la promoción de la inclusión, la seguridad y las buenas prácticas en el deporte de montaña.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

La experiencia de Bukaneros Solidarios es altamente replicable.

- Su modelo voluntario y participativo, las actividades



adaptadas a diferentes capacidades y la formación interna y externa, permiten aplicarlo en otros clubes y asociaciones.

La experiencia fomenta la inclusión, la convivencia y la sensibilización, objetivos universales que tienen un gran impacto social y pueden trasladarse a cualquier comunidad interesada en deporte inclusivo.

### Contacto de la entidad organizadora

Web:  
<https://bukanerosblog.blogspot.com/>

Correo:  
[bukanerosolidarios2014@gmail.com](mailto:bukanerosolidarios2014@gmail.com)

Blog:  
<https://bukanerosblog.blogspot.com/search/label/inicio>

Instagram:  
[@bukanerosolidarios](https://www.instagram.com/bukanerosolidarios)

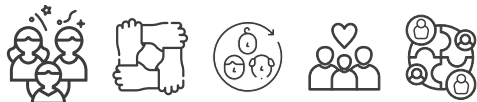
Youtube:  
[www.youtube.com/@bukanerosolidarios9232](https://www.youtube.com/@bukanerosolidarios9232)

Presidente:  
José Luis Luna Gómez

# DRAGONES DE LAVAPIÉS

Inclusión y diversidad en Lavapiés a través del Deporte

## ■ Club Deportivo Elemental Dragones de Lavapiés



Vuelta  
al índice



### ■ Entidad organizadora y colaboradores

Club Deportivo Elemental Dragones de Lavapiés.

Colaboran: Ayuntamiento de Madrid, Servicios sociales del distrito Centro, Federación Española de Fútbol y La Liga. Convenio con la Universidad Complutense (Ciencias de la Información) para desarrollar materiales audiovisuales.

### ■ Lugar de realización

Instalaciones deportivas de Orcasur, Retiro, San Fermín y espacios deportivos o públicos de Lavapiés.

### ■ Fechas

Año de comienzo: 2014. En continuidad desde entonces.

### ■ Objetivos

Construir, desde la base, un espacio comunitario para la práctica del deporte inclusivo y la convivencia en la diversidad, con el barrio de Lavapiés como referente y aglutinante del sentimiento de pertenencia.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

En la actualidad, participan cerca de 600 personas. Un 50 % de los participantes son niños/as, hasta 16 años.

### ■ Profesionales implicados

Equipo técnico de entrenadores y ayudantes de unas 50 personas, con un perfil muy variado: integradores sociales, educadores sociales, monitores deportivos, entrenadores. A estas personas se les

El club nació con la intención de ser un espacio de convivencia a través del deporte, que fuese accesible económicamente, y en el que todas las personas del barrio de Lavapiés pudiesen participar.

Las actividades son fútbol (incluyendo modalidades con personas amputadas y personas sin hogar, y fútbol calle), baloncesto masculino, femenino y queer y ajedrez. También deporte unificado a través de un proyecto europeo.

De forma complementaria, y en función de las necesidades detectadas, se mantienen con voluntariado clases de inglés, de árabe, de castellano, de wolof, así como refuerzo escolar. También se realiza formación para el empleo (restauración, paseadores de perros y otros). Asimismo, se desarrollan campamentos vacacionales, en donde se combina práctica deportiva con actividades escolares.



paga una remuneración en concepto de dietas de transporte y alimentación.

• Actividades complementarias: refuerzo escolar, idiomas, formación para el empleo.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Actividades en continuidad:

- Fútbol (incluyendo modalidades con personas amputadas y personas sin hogar, y fútbol calle).
- Baloncesto masculino, femenino y queer.
- Ajedrez.
- Deporte unificado.
- Campamentos vacaciones con práctica deportiva.

### Logros. Resultados destacados

El acceso de familias con pocos recursos, migrantes en su mayor parte, a la práctica deportiva, fomentando la creación de una comunidad en torno al club deportivo.

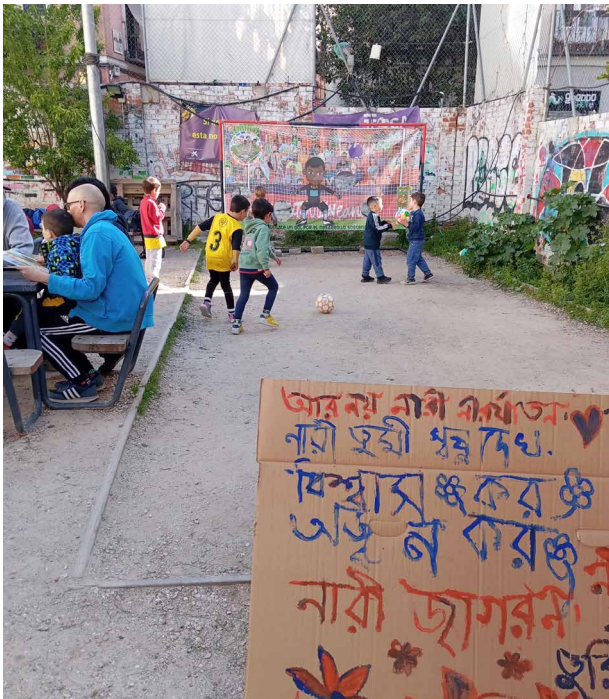
Sensibilización de las administraciones sobre las necesidades de estas familias.

Dotación de un espacio deportivo comunitario (antiguo solar abandonado).

Participación de personas con diversidad funcional (equipo de personas amputadas).



Vuelta  
al índice



Integración de personas sin hogar (equipo de fútbol calle).

Integración e inclusión de personas refugiadas (colaboración con entidades de acogida). Casi el noventa por ciento de los equipos de fútbol once de categoría sénior son personas refugiadas.

Colaboración con servicios sociales y centros educativos para atender necesidades de familias y alumnado migrante.

Prevención de violencia asociada a la presencia de bandas juveniles en el barrio (colaboración con Policía Municipal).

Impulso de una despensa solidaria durante los meses de confinamiento, atendiendo a más de dos mil personas.

Apoyo en búsqueda de empleo y regularización de personas migrantes y refugiadas.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Se está formando un club con planteamiento similar en el barrio de Tetuán.

Se nos consulta a menudo como entidad referente de deporte social en barrios.

Consideramos que este modelo, que se apoya en el voluntariado y en la colaboración entre diversas entidades y grupos de profesionales, es replicable en otros barrios.

### Recursos y materiales disponibles en red

En el espacio web [www.dragonesdelavapiés.com](http://www.dragonesdelavapiés.com) hay enlaces a reportajes, vídeos y otro material gráfico de las experiencias.

### Contacto de la entidad organizadora

[www.dragonesdelavapiés.com](http://www.dragonesdelavapiés.com)

@dragoneslavapiés

CDE Dragones de Lavapiés

Calle del Olmo 15, 4º dcha. 28012, Madrid

# MAMÁS A LA CARRERA

■ **Club de Atletismo Nuria Fernández**



Vuelta  
al índice



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

Club de Atletismo Nuria Fernández.

Entidad colaboradora: Ayuntamiento de Torres de la Alameda (Madrid).

## ■ Lugar de realización

Torres de la Alameda (Madrid). Pista de atletismo municipal y entorno natural.

## ■ Fechas

Proyecto en continuidad desde 2018 hasta la actualidad.

## ■ Objetivos

Objetivo general:

- Fomentar la salud física y mental, las relaciones sociales y la capacidad de superación personal en mujeres de 30 a 65 años a través de la práctica deportiva regular.

“Mamás a la Carrera” es un proyecto de actividad física y salud dirigido a mujeres, madres o no, de entre 30 y 65 años, que tiene como objetivo fomentar la salud física y mental, reducir el sedentarismo y fortalecer las relaciones sociales entre mujeres a través del deporte, principalmente el atletismo.

El proyecto se desarrolla en el municipio de Torres de la Alameda y cuenta con una alta participación semanal, convirtiéndose en un referente social y deportivo dentro de la comunidad. Las sesiones están dirigidas y adaptadas a los diferentes niveles de las participantes, promoviendo valores como el compañerismo, la superación personal y la autoestima.

Objetivos específicos:

- Introducir a la mujer en la práctica deportiva básica.

- Desarrollar hábitos saludables a través de la actividad física.
- Reducir el sedentarismo en una franja de edad con altas tasas de inactividad.
- Mejorar el bienestar psicológico y emocional.
- Reforzar valores asociados al deporte: esfuerzo, resiliencia, cooperación, autoconfianza y compromiso.
- Crear un espacio de encuentro, interacción social e intercambio de experiencias entre mujeres.
- Potenciar la práctica deportiva autónoma fuera de las sesiones dirigidas.
- Convertir a las participantes en referentes de hábitos saludables en su entorno familiar.



Vuelta  
al índice



### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Mujeres de entre 30 y 65 años, madres o no.

Participan semanalmente más de 50 mujeres, con listas de espera anuales debido a la alta demanda.

### ■ Profesionales implicados

Dirección y coordinación: Nuria Fernández.

Personal docente especializado en actividad física y salud.

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Dos sesiones semanales dirigidas y adaptadas al nivel de las participantes.

Entrenamientos de atletismo, marcha y carrera.

Quedadas deportivas y retos puntuales en el entorno natural.

Talleres y jornadas específicas relacionadas con la salud y el bienestar.

### ■ Logros. Resultados destacados

Alta participación y continuidad desde su inicio.

Mejora significativa de la salud física y mental de las participantes.

Incremento de la autoestima y de las relaciones sociales.

Consolidación del proyecto como referente social y deportivo en el municipio.



### ■ Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Proyecto fácilmente replicable en otros municipios, ya que no requiere grandes infraestructuras y se basa en sesiones dirigidas, profesionalidad del personal y gratuidad para las participantes.

### ■ Recursos y materiales disponibles en red

Material gráfico y divulgativo del proyecto.

Difusión a través de RRSS y canales municipales.

### ■ Contacto de la entidad organizadora

Proyecto Mamás a la Carrera.

Instagram: @clubatletismonuriafernandez

Localización: Torres de la Alameda (Madrid).

# EN MOVIMIENTO, JUNTOS

Proyecto Deportivo Intergeneracional para la Salud y la Cohesión Social

## ■ Club Deportivo Triatlón Revolución Inclusión



### ■ Entidad organizadora y colaboradores

Club Deportivo Triatlón Revolución Inclusión.

Colaboración con centros educativos, centros de mayores y entidades municipales.

### ■ Lugar de realización

Alcorcón (Parque de las Comunidades, instalaciones deportivas municipales y centros colaboradores).

### ■ Fechas

Programa activo desde 2024.

### ■ Objetivos

#### 1. Promover el envejecimiento activo:

- Mejorar fuerza, equilibrio y autonomía funcional.
- Reducir el riesgo de fragilidad y caídas.
- Incrementar el bienestar psicológico y la autoestima.

#### 2. Mejorar la salud y el desarrollo integral en jóvenes:

- Combatir el sedentarismo.
- Mejorar capacidad cardiorrespiratoria y fuerza.
- Consolidar hábitos de vida activos sostenibles.

#### 3. Favorecer el desarrollo cognitivo y académico en jóvenes:

“En Movimiento, Juntos” es un proyecto deportivo integral que promueve la salud física, emocional y social a lo largo de todo el ciclo vital.

Integra tres ejes complementarios:

1. Taller específico para personas mayores, especialmente en riesgo de soledad no deseada.
2. Programa deportivo estructurado para jóvenes.
3. Encuentros intergeneracionales que conectan personas a través del movimiento.

El proyecto parte de una evidencia consolidada: la actividad física regular mejora la salud cardiovascular, la fuerza, la autonomía funcional, el estado de ánimo y la función cognitiva en personas mayores. En jóvenes, actúa como factor protector frente al sedentarismo, el aislamiento y el abandono escolar, favoreciendo el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional.

El modelo combina actividades específicas adaptadas por edad con espacios compartidos que generan enriquecimiento mutuo a nivel físico, emocional y social.

Vuelta  
al índice



- Mejora de atención y memoria.
- Mejor autorregulación emocional.
- Mayor disciplina y gestión del tiempo y mejora del rendimiento académico.

#### 4. Reducir la soledad no deseada:

- Crear entornos grupales estructurados y seguros.
- Facilitar vínculos sociales significativos.
- Generar sentido de pertenencia comunitaria.

#### 5. Fomentar valores y competencias personales:

En jóvenes:

- Trabajo en equipo. Resiliencia y superación. Responsabilidad y compromiso.

En mayores:

- Autonomía. Autoeficacia. Participación activa.

#### 6. Impulsar la integración intergeneracional:

- Actividades deportivas compartidas.
- Reducción de estereotipos generacionales.
- Aprendizaje bidireccional.

La interacción intergeneracional mejora bienestar psicológico en mayores y fortalece empatía y habilidades sociales en jóvenes.

#### ■ Grupos destinatarios / Participantes

- Personas mayores (+60 años): hasta 25 personas por grupo.
- Niños, adolescentes y jóvenes: 2 grupos de 20 por edad.

- Familias y voluntarios intergeneracionales.
- Actividades conjuntas: 40-60 participantes según evento.

### Profesionales implicados

David Vázquez. CAFYD, Entrenador N3 Triatlón, Máster en Fuerza en Patologías.

Cecilia Sesma. Psicóloga del Deporte y Entrenadora N2 Triatlón.



### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

#### A) Taller Personas Mayores

Frecuencia: 1-2 sesiones semanales.

Duración: 60 minutos.

Contenido:

- Trabajo de fuerza funcional adaptada.
- Equilibrio y prevención de caídas.
- Caminatas estructuradas.
- Estimulación cognitiva integrada en el movimiento.
- Dinámicas grupales de cohesión social.

La frecuencia bi-semanal permite adaptación progresiva, mejora sostenida y adecuada recuperación.

#### B) Programa Deportivo Jóvenes

Frecuencia: 3/4 sesiones semanales según edad de carrera, bici, natación.

Contenido:

- Trabajo de resistencia, fuerza y coordinación.
- Educación en valores deportivos.
- Estructuración progresiva del entrenamiento.
- Desarrollo de hábitos saludables.

Se prioriza el entorno estructurado, seguro y formativo.

#### C) Encuentros Intergeneracionales

- Jornadas especiales compartidas, Retos cooperativos, Actividades familiares, Eventos solidarios.

Estos encuentros generan cohesión social, intercambio de experiencias y fortalecimiento comunitario.

### Logros. Resultados destacados

- Alta adherencia en personas mayores.
- Mejora percibida de autonomía y autoestima.
- Incremento de participación juvenil sostenida.



- Mayor cohesión entre generaciones.
- Solicitud de ampliación de sesiones por parte de participantes.

El modelo ha demostrado viabilidad organizativa, aceptación social y sostenibilidad.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Proyecto replicable en:

- Centros educativos.
- Centros de mayores.
- Municipios con coordinación entre concejalías de Educación, Deporte y Servicios Sociales.

Requiere:

- Profesional cualificado.
- Espacio polivalente.
- Coordinación institucional.

Modelo fácilmente adaptable, escalable y sostenible.

### Contacto de la entidad organizadora

CDE Triatlón Revolución Inclusión:

[www.triclub.es](http://www.triclub.es)

[escribenos.tri@gmail.com](mailto:escribenos.tri@gmail.com)

Instagram: @triatlon.revolucion.inclusion

# ILEGALES, RUGBY FEMENINO +35

Acercarse al rugby sin filtros ni barreras

## ■ Vallecas Rugby Unión



Vuelta  
al índice



### ■ Entidad organizadora y colaboradores

Vallecas Rugby Unión.

### ■ Lugar de realización

Campo de Rugby Los Arbolitos (Entrevías, Puente de Vallecas, Madrid).

### ■ Fechas

Desde 2023. Se empezó los viernes con un día a la semana, pero ha pasado a dos:

Miércoles de 18:15 - 19:15.

Viernes de 17:30 - 19:30.

### ■ Objetivos

- Integración dentro del grupo de rugby de jugadoras

con distintas perspectivas y ambiciones respecto a las competiciones.

- Mejoría de la condición física de las mujeres que participan.
- Apoyar la creación de otros equipos +35 tanto en Madrid como en el resto de España.

### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Mujeres mayores de 35 años o mayores de 33 que no hayan jugado nunca al rugby.

En la actualidad tienen ficha federativa 30 mujeres.

### ■ Profesionales implicados

Tenemos dos entrenadoras federadas:

- Raquel Sánchez De Miguel.
- Cristina Esteso Cama.

Vuelta  
al índice

llegales es el equipo femenino +35 del Vallecas Rugby Unión. Nació en 2023 en Entrevías como respuesta a una necesidad muy concreta: que mujeres con realidades distintas (edad, maternidad, trabajos exigentes, poca forma física o sin experiencia deportiva) pudieran acercarse al rugby sin filtros ni barreras. El proyecto combina preparación física y aprendizaje técnico adaptados, con una cultura de cuidados y seguridad: progresión gradual, integración real de nuevas jugadoras y espacios de comunicación (rondos y asambleas) para sostener la cohesión del grupo. Además del impacto en la salud física, llegales funciona como red de pertenencia y apoyo entre mujeres, reforzando la autoestima y la constancia deportiva.

En paralelo, el fenómeno Mater ha crecido de forma exponencial en España: el Mater Series ha llegado a reunir 30 equipos y más de 600 jugadoras en una de sus ediciones de la temporada 2024/2025, reflejando el impacto deportivo y comunitario del movimiento. Este crecimiento ha impulsado la implicación de la federación de Rugby de Madrid en la creación de una liga territorial que busca consolidar la práctica deportiva de mujeres +35 y servir de semilla para que surjan más equipos.

Además, el proyecto vallecano ha ganado visibilidad en medios como Telemadrid (Cañas y Barrio), laSexta (El Intermedio), e incluso RTVE (La Revuelta) reforzando su valor como buena práctica de deporte, salud y cohesión social.



### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Entrenamientos de acondicionamiento físico y entrenamientos de rugby los miércoles y viernes.

Competir en la Liga Madrileña creada este año.

Participación en competiciones a nivel nacional.

Cultura de cuidados y cohesión mediante rondos, espacios de escucha, asambleas, etc.

### Logros. Resultados destacados

Victoria en la 3.ª jornada de la Liga +35 de Madrid (temporada 2025/26).

La experiencia de comunidad, de pertenencia, la mejora de la salud a través de la preparación física.

En distintos clubes, las madres de los jóvenes de las escuelas pueden participar y conocer el deporte de sus hijos e hijas, disfrutar de él y mejorar su condición física.



Vuelta  
al índice



Recuperación de veteranas que ya no se sienten capacitadas para el nivel de exigencia de la categoría senior.

### Recursos y materiales disponibles en red

Telemadrid – Cañas y Barrio (Entrevías) – mención a “Las Ilegales”:

[www.telemadrid.es/programas/canas-y-barrio/Canas-y-Barrio-Entrevias-2-2655654422--20240328114500.html](http://www.telemadrid.es/programas/canas-y-barrio/Canas-y-Barrio-Entrevias-2-2655654422--20240328114500.html)

laSexta – El Intermedio (reportaje con Thais Villas):

[www.lasexta.com/programas/el-intermedio/thais-villas-apunta-partido-rugby-ilegales-esto-como-pillapilla\\_20240614666bdd5dfc83ee000133d281.html](http://www.lasexta.com/programas/el-intermedio/thais-villas-apunta-partido-rugby-ilegales-esto-como-pillapilla_20240614666bdd5dfc83ee000133d281.html)

[www.lasexta.com/programas/el-intermedio/asi-rugby-feminista-ilegales-importante-que-apetezca-probarte-independientemente-edad\\_20240613666b6a-12fc83ee0001339536.html](http://www.lasexta.com/programas/el-intermedio/asi-rugby-feminista-ilegales-importante-que-apetezca-probarte-independientemente-edad_20240613666b6a-12fc83ee0001339536.html)

RTVE - La Revuelta: Programa 27/01/2026 – RTVE Play:  
[www.rtve.es/play/videos/la-revuelta/programa-27-01-2026-javier-ambrossi/16912819/](http://www.rtve.es/play/videos/la-revuelta/programa-27-01-2026-javier-ambrossi/16912819/)

Federación de Rugby de Madrid – Resultados categoría +35/Mater (PDF donde aparece Ilegales):  
<https://rugbymadrid.com/wp-content/uploads/Resultados-2%C2%AA-Jornada.pdf>

Mater Series España (30 equipos / +600 jugadoras):  
<https://alcabodelacalle.es/deportes/el-iv-mater-series->

“Además del impacto en la salud física, Ilegales funciona como red de pertenencia y apoyo entre mujeres, reforzando la autoestima y la constancia deportiva

[espana-congrego-en-alcorcon-a-30-equipos-y-mas-de-600-jugadoras-de-rugby-femenino/](http://espana-congrego-en-alcorcon-a-30-equipos-y-mas-de-600-jugadoras-de-rugby-femenino/)

[www.relevo.com/rugby/matter-series-moda-creciente-jugar-20250314130534-nt.html](http://www.relevo.com/rugby/matter-series-moda-creciente-jugar-20250314130534-nt.html)

### Contacto de la entidad organizadora

Se puede contactar con el equipo a través de las redes propias y las del club:

[www.vallecasrugbyunion.com/](http://www.vallecasrugbyunion.com/) (en construcción)

Instagram:

@ilegalesvru y @vallecasrugbyunion

Correo electrónico de Dirección Deportiva:  
[direccion.deportiva.vru@gmail.com](mailto:direccion.deportiva.vru@gmail.com)

(De Ilegales) Ana Riveiro Calviño

(Del Club) Daida Chill Aceituno

# CARPETANIA SUENA

Promoción del Turismo Activo en la Sierra Norte de Madrid

## Mancomunidad de Servicios Valle Norte del Lozoya

Vuelta  
al índice



### Entidad organizadora y colaboradores

Mancomunidad de Servicios Valle Norte del Lozoya / Sierra Norte de Madrid.

### Lugar de realización

Sierra Norte de Madrid. Varias localizaciones.

### Fechas

Desde julio de 2025.

### Objetivos

Dar a conocer el patrimonio viario y rural de la Sierra Norte.

Sacar a la luz oficios, historias, músicas, tradiciones, para que no caigan en el olvido.

### Grupos destinatarios / Participantes

Todo tipo de público interesado en realizar rutas de senderismo.

### Profesionales implicados

Colectivo Chico-Trópico, CIT Sierra Norte Madrid.

### Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

Carpetania Suena lo componen 6 rutas de senderismo. Todos son itinerarios diseñados dentro de la red Carpetania y tratan de diferentes temáticas como la historia (Juana la Beltraneja), oficios (cantería, huerta serra-



na...) tradiciones, patrimonio, paisaje y naturaleza.

A lo largo de cada ruta se ubican diferentes estaciones de escucha en las que podemos ir accediendo a los audios a través de QR's.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

Carpetania Suena es un proyecto de sonorización de la Red de Caminos Carpetania, que invita al caminante a conocer la biodiversidad, la memoria oral y el paisaje sonoro de los parajes que recorre. Pretende ir más allá de la señalética y la información ya disponible, para establecer un nuevo canal de comunicación y conocimiento entre el visitante y el entorno, el paisaje natural, el paisaje humano y el patrimonio material e inmaterial de la Sierra Norte.

“ Uno de los principales objetivos de este proyecto es el de sacar a la luz oficios, historias, músicas y tradiciones, para que no caigan en el olvido.

Se podría replicar en otras zonas o en diferentes rutas de senderismo o bicicleta, siempre que estas rutas cuenten con un contenido o hilo conductor para desarrollar una historia o un relato.

## Recursos y materiales disponibles en red

Apartado propio dentro de la web Sierra Norte de Madrid y Carpetania. Se pueden escuchar y descargar todos los audios.

[www.sierranortemadrid.org/red-de-caminos-carpetania/carpetania-suena/](http://www.sierranortemadrid.org/red-de-caminos-carpetania/carpetania-suena/)

## Contacto de la entidad organizadora

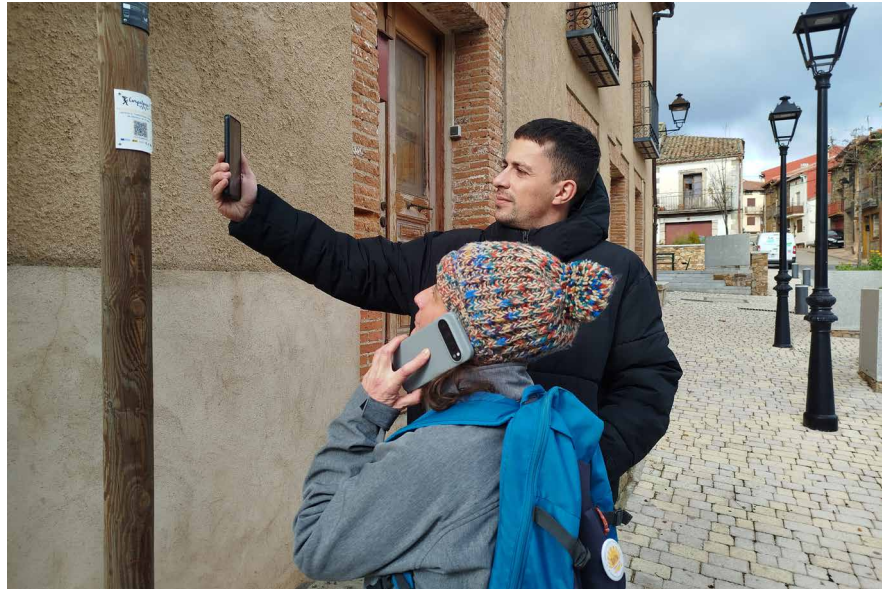
[www.sierranortemadrid.org](http://www.sierranortemadrid.org)

[turismo@sierranortemadrid.org](mailto:turismo@sierranortemadrid.org)

[www.instagram.com/sierranortedemadrid/](https://www.instagram.com/sierranortedemadrid/)

<https://x.com/sierranortemad/>

[www.facebook.com/SierraNorteMadrid-Turismo.official/#](https://www.facebook.com/SierraNorteMadrid-Turismo.official/#)



Vuelta al índice



**Carpetania. Red de caminos.**

**¿Qué es Carpetania?**

Carpetania es una Red de Caminos señalizados para el senderismo, aunque también da cabida, en itinerarios específicos a la bicicleta o hipica. Carpetania se basa en la recuperación y señalización de caminos, especialmente tradicionales e históricos, y uno de sus principales objetivos es alcanzar la conectividad total del territorio, uniendo poblaciones y recursos a través de caminos señalizados.

**¿Cómo funciona Carpetania?**

Carpetania funciona de acuerdo al concepto de conectividad total del territorio aplicando el concepto de red viaria en áreas rurales, una estructura que permite al usuario llegar a cualquier punto del territorio desde cualquier lugar de forma no motorizada y moverse con absoluta libertad y seguridad por la zona. Carpetania funciona como una red de carreteras, pero para el senderismo, donde todos los nodos o poblaciones y recursos están conectados con los nodos vecinos, por lo que no tiene principio ni fin. La Red permite al usuario diseñar sus propios itinerarios uniendo tramos de la Red en función de los recursos o poblaciones que quieran visitar, el tiempo que dispongan, el nivel, donde quieran comer o pernoctar.

Descargar la Red Carpetania en Google Earth

Si no tienes Google Earth puedes descargarlo aquí

# DEPORTE & VALORES: INTEGRACIÓN CAÑADA

Proyecto de inclusión social mediante el deporte

## ■ PGR ONG

Vuelta  
al índice



## ■ Entidad organizadora y colaboradores

PGR Association\_PGR ONG coordina e implementa el proyecto en coordinación con la Red de Entidades de la zona 5 y 6 de Cañada Real. Entre ellas, destacamos: Cruz Roja, Cáritas Española, Fundación Barró, AEVIA, Asociación de vecinos y vecinas de la zona 5 de Cañada Real Galeana, Real Federación Española de Atletismo, Federación Madrileña de Rugby de Madrid y Clubes deportivos de rugby de la Comunidad de Madrid.

## ■ Lugar de realización

Sectores 4, 5 y 6 de la Cañada Real Galiana, Madrid.

## ■ Fechas

Desde 2024 (proyecto en continuidad).

## ■ Objetivos

Objetivos Generales:

1. Promover el disfrute del derecho al deporte a niños y niñas de entre 8 y 14 años de los sectores 4, 5 y 6 de la Cañada Real, con insuficientes oportunidades para acceder al mismo.
2. Aportar en la mejora de las condiciones de vida de niños y niñas de 8 a 14 años en los sectores 4, 5 y 6 de la Cañada Real, mediante el efecto constructivo de la práctica deportiva en su desarrollo social y personal.

Objetivos Específicos:

1. Desarrollar capacidades motrices, coordinación, agilidad y equilibrio.
2. Promover hábitos saludables.
3. Potenciar habilidades sociales.
4. Involucrar a sus familias y su entorno social.

**DEPORTE&VALORES: INTEGRACIÓN CAÑADA** es un proyecto de carácter social e inclusivo dirigido a niños y niñas en riesgo de exclusión que residen en la Cañada Real Galiana. Utiliza el deporte (rugby, fútbol y atletismo) como herramienta pedagógica para fomentar valores y competencias que contribuyan a mejorar el bienestar individual y social. El proyecto desarrolla la actividad deportiva desde una visión socio-educativa y diversa, no solo como disfrute de derechos, sino como estrategia integral de inclusión social. Sienta las bases para el desarrollo de habilidades sociales y capacidades motrices en niños y niñas en situación de vulnerabilidad, significando nuevas oportunidades para su inclusión y bienestar.

Vuelta  
al índice



### ■ Grupos destinatarios / Participantes

Población destinataria: Niños y niñas de 8 a 14 años (principalmente de primaria) que residen en los sectores 4, 5 y 6 de la Cañada Real.

Número de participantes: Al menos 75 niños y niñas motivados, entre 6 y 14 años de edad. Actualmente rondamos los 80 niños y niñas, con al menos la mitad de participación femenina. Buscamos la igualdad también a través de la participación de las niñas.

### ■ Profesionales implicados

Entrenadores de rugby, fútbol y atletismo especializados en deporte inclusivo, formadores en educación deportiva y hábitos saludables, profesionales de las entidades colaboradoras (Cruz Roja, Cáritas, etc.) y facilitadores de dinámicas de grupo. Contamos con profesionales del ámbito social como educadores, psicólogos deportivos o socióloga y con profesionales del ámbito del deporte (ciencias del deporte o entrenadores profesionales).

### ■ Principales actividades / Desarrollo de la experiencia

El proyecto se estructura en una fase de implementación con seis componentes principales:

1. Entrenamientos deportivos: Sesiones regulares de rugby y fútbol los miércoles y jueves, y atletismo los viernes, dirigidas a participantes de diferentes edades.
2. Dinámicas de grupo: Actividades complementarias para fortalecer habilidades sociales y trabajo en equipo.
3. Tutoría con familias: Acompañamiento personalizado a familias para promover su participación y compromiso con el proyecto, según necesidades y demandas.
4. Formación en hábitos saludables: Talleres y sesiones

“Este proyecto ha conseguido promover el acercamiento a las familias mediante una estrategia de mediación a través de niños y niñas y entidades colaboradoras.

educativas sobre nutrición, salud y estilos de vida saludables.

5. Formación de formadores: Capacitación de entrenadores y educadores para garantizar la calidad y sostenibilidad del proyecto.
6. Guía de Buenas Prácticas: Desarrollo de herramientas y materiales educativos para la replicación del modelo.

Acciones complementarias:

- Promoción del proyecto en la comunidad.
- Actividades de motivación para la captación de participantes.
- Festival, torneos y salidas que reúnen a participantes con clubes deportivos locales y otros entornos.

### ■ Logros. Resultados destacados

1. Gestión coordinada con entidades clave (Cruz Roja, Cáritas Española, Fundación Barró, AEVIA), generando sinergias para un abordaje integral, y con clubes deportivos.
2. Programa formativo propio implementado adaptado a las características y necesidades de los niños y niñas de la zona.
3. 75+ niños y niñas motivados participando activamente en el proyecto, sensibilizados en la práctica deportiva y en hábitos saludables.
4. Mejoras documentadas en habilidades sociales y capacidades motrices tras la práctica deportiva regular.

5. Acercamiento a las familias mediante estrategia de mediación a través de niños y niñas y entidades colaboradoras.

### Potencial desarrollo / replicabilidad en otros lugares

El proyecto posee un elevado potencial de replicabilidad y escalabilidad:

- Modelo transferible: La metodología desarrollada puede adaptarse a otras comunidades en situación de vulnerabilidad social.
- Deporte como herramienta universal: Las disciplinas deportivas pueden adaptarse según contextos locales, manteniendo los objetivos socio-educativos.
- Guía de Buenas Prácticas: PGR ONG ha desarrollado materiales y directrices que facilitan la implementación en nuevos contextos.
- Apoyo institucional: El reconocimiento de World Rugby y federaciones españolas de atletismo, fútbol y rugby proporciona respaldo para la expansión y sostenibilidad.

Aplicación a otros sectores: Comunidades rurales, otras zonas en situación de vulnerabilidad, iniciativas de salud comunitaria.

### Recursos y materiales disponibles en red

- Cobertura mediática: Reportajes en medios, facilitando visibilidad y comprensión del modelo.
- Guía de Buenas Prácticas: Documentos desarrollados por PGR ONG sobre metodología y estrategias.
- Materiales de formación: Recursos para formadores y educadores en deporte inclusivo.
- Protocolos de protección: Documentos sobre prevención de accidentes, lesiones y acoso.

### Contacto de la entidad organizadora

Entidad: PGR ONG.



Web:  
[www.pgrong.com](http://www.pgrong.com)

Ubicación:  
Cañada Real Galiana, Madrid.

Redes sociales:  
X: [https://x.com/pgr\\_ong](https://x.com/pgr_ong)

Facebook:  
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100071144653947>

Instagram:  
[www.instagram.com/pgr\\_ong/](http://www.instagram.com/pgr_ong/)

LinkedIn:  
[www.linkedin.com/company/pgrong](http://www.linkedin.com/company/pgrong)

Correo electrónico:  
[projects@pgrong.com](mailto:projects@pgrong.com)

Persona de contacto:  
M. Pilar Pallero Soto

Vuelta al índice



# **ANEXO**

## **Programa de la Jornada de Buenas Prácticas**

# **+ DEPORTE, + SALUD**

**Buenas Prácticas** en la Comunidad de Madrid

## **10 AÑOS DEL PROGRAMA MADRID REGIÓN ACTIVA**

### **Programa:**

- 9:00: Acreditaciones y entrega de documentación. Recorrido por la exposición de paneles de las experiencias.
- 9:30: Presentación institucional. Jesús Moreno García (Alcalde de Tres Cantos), y Alberto Tomé González (Director General de Deportes).
- 9:50: Presentación técnica de la Jornada y presentación del E-Book + *Deporte, + Salud. Deporte para todos. Buenas Prácticas en la Comunidad de Madrid*. Ricardo Echeita Sarrionandia, Subdirector General de Estudios y Formación Deportiva.
- 10:00: Ponencia de apertura de la Jornada. Álvaro Merino: *El deporte como escuela de vida*.
- 10:30: **Mesa de experiencias 1** (Municipios): **Prescripción de Ejercicio Físico.**
- Tres Cantos: *Mejorando la salud a través de la actividad física. Prescripción Municipal de Ejercicio Físico en Tres Cantos, con Punto Activo.*
  - Villacanejos: *Promoción de la actividad física en los estilos de vida. Prescripción Municipal de Ejercicio Físico en Villacanejos, con Taller de Iniciación y Punto Activo.*
  - San Sebastián de los Reyes: *Programas de Prescripción de Actividad Física y Ejercicio Físico (Atención Primaria y Oncología).*
- 11:30: Descanso, café y networking.
- 12:00: **Mesa de experiencias 2** (Municipios): **Deporte para Todos.**
- Talamanca del Jarama: *Mueve tu cuerpo. Promoción de hábitos de vida saludables en las personas mayores de 60.*
  - Villaviciosa de Odón: *Montaña inclusiva. VillaNaturalezaSolidaria.*
  - Valdemorillo: *Punto Activo de Marcha Nórdica de Valdemorillo: una herramienta municipal de promoción de la salud y actividad física para todos.*
  - Humanes de Madrid: *Humanes Activa. Movimiento Vital 2025-2026.*
- 13:00: **Mesa de experiencias 3** (Municipios): **Encuentros intermunicipales.**
- Sierra Norte: *Encuentro de Puntos Activos de la Sierra Norte*
  - San Martín de Valdeiglesias – Pelayos de la Presa – Navas del Rey: *Encuentros de Puntos Activos.*
  - Chinchón: *Intercambio de Puntos Activos*

- 14:00: Cierre de la sesión de mañana. Ricardo Echeita Sarrionandía. Subdirector General de Estudios y Formación Deportiva.
- 15:45: Acreditaciones y entrega de documentación sesión de tarde.
- 16:00: Presentación general de las mesas de experiencias de la tarde. Virginia Blázquez Rodea. Subdirectora General de Programas Deportivos.
- 16:10: **Mesa de experiencias 4** (Centros educativos): **Buenas prácticas en institutos.**
- IES Sierra de Guadarrama (Soto del Real): *Proyecto Erasmus - Escuelas Deportivas IPAFD.*
  - IES Malala Yousafzai (Madrid): *FIT – MALALA. Experiencia de aplicación de una App de hábitos saludables y bienestar emocional más allá del aula.*
  - IES La Fortuna (Leganés): *Integración y promoción de hábitos saludables a través del Deporte. Integración del alumnado del IES La Fortuna mediante el Programa IPAFD, Biblioteca Abierta y Plan Refuerza.*
  - IES Las Rozas I (Las Rozas): *IES Las Rozas I: Vencer al sedentarismo por goleada.*
- 17:00: **Mesa de experiencias 5** (Centros educativos y municipios): **Buenas prácticas en colegios.**
- Asociación Deportiva de la Sierra (19 municipios): *Juega la Sierra: Campeonato Intergeneracional de Juegos Tradicionales.*
  - Torrelodones: *Pedibus Torrelodones. Ir Andando al Cole.*
  - Moraleja de Enmedio: *Patios Inclusivos.*
  - Alcorcón: *Embajadoras del deporte femenino de Alcorcón.*
- 18:00: Descanso, café y networking
- 18:30: **Mesa de experiencias 6: Deporte inclusivo desde clubs y asociaciones deportivas.**
- Club deportivo Dragones de Lavapiés: *Inclusión y diversidad en Lavapiés a través del Deporte.*
  - Club de Montaña Bukaneros Solidarios: *Soñando Retos, Viviendo Sueños.*
  - Club Barajas Dragon Boat: *Remando por la Salud en Barco Dragón.*
- 19:30: Cierre de la Jornada y despedida. Virginia Blázquez Rodea. Subdirectora General de Programas Deportivos.



**+DEPORTE**  
**+SALUD**

**70 BUENAS PRÁCTICAS**  
10 años del programa **Madrid Región Activa**



**Comunidad  
de Madrid**