

GUÍA 2025/2026

MADRID COMUNIDAD DEPORTIVA



Contenido de la Guía

- *Información genérica y específica del programa MCD.....pág. 3*
- *Normativa general.....pág. 7*
- *Preguntas frecuentes.....pág. 12*
- *Contacto.....pág. 13*
- *Actividades divulgativas (activa tus valores deportivos, bádminton, baile deportivo, balonmano, baloncesto (3x3), béisbol, billar, boxeo olímpico sin contacto, ciclismo, esgrima, espeleología/escalada, fútbol americano, gimnasia artística y trampolín, gimnasia acrobática, golf, halterofilia, hockey, judo, kárate, lucha, Madrid azul (vela), orientación, patinaje sobre ruedas, piragüismo kayak polo, remo, rugby, saltos de trampolín, salvamento y socorrismo (SOS), taekwondo, tenis, tenis de mesa, voleibol y waterpolo).....pág. 14*
- *Actividades divulgativas conjuntas (pádel + duatlón)pág. 51*
- *Programa “Mañanas Activas”pág. 53*
- *Actividades competitivas (divirtiéndose con el atletismo, jugando al atletismo, Cross escolar y campeonato escolar de natación)pág. 56*

MADRID COMUNIDAD DEPORTIVA es un programa para la promoción de la actividad física y el deporte, dirigido al alumnado de los centros escolares de la Comunidad de Madrid.

Está organizado por la Subdirección General de Programas Deportivos de la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid en colaboración con las Federaciones Deportivas Madrileñas, que aportan sus técnicos con la titulación y competencias adecuadas.

El Programa tiene como objetivo la **divulgación de actividades deportivas** en el ámbito escolar, a través de su introducción en la clase de Educación Física, mediante sesiones teórico - prácticas.

En aquellas actividades desarrolladas en los propios centros es totalmente gratuito para los centros participantes. En las demás actividades realizadas **fuera del centro**, y debido a sus especiales características, los participantes **deberán abonar una cantidad** en concepto de instalaciones y material. En esta guía se especifican las condiciones de cada modalidad deportiva.

Los centros que quieran hacer llegar las **actividades a más alumnado** del señalado en la presente Guía, tanto en los centros, como en instalaciones fuera del centro, podrán hacerlo abonando a las respectivas federaciones el coste de los técnicos en una cantidad que determinará la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid con cada federación deportiva.

Los interesados en participar deberán solicitar las diferentes actividades a través de los formularios de inscripción que se recogen en esta Guía. El plazo de inscripción concluye a **las 14:00 h del JUEVES 25 de septiembre de 2025.**

A partir del **6 de octubre** se comunicará la adjudicación de las mismas.

De acuerdo con lo previsto en el artículo 13.5 de la Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor, **las Federaciones se responsabilizarán de que los técnicos y del resto de personas que participen en el programa** o sus eventuales sustitutos y que, por tanto, tengan contacto habitual con menores en el desarrollo de su desempeño, acrediten, antes del comienzo de la actividad, no haber sido condenadas por sentencia firme por delitos contra la libertad e indemnidad sexual, trata y explotación de menores.

A tal efecto, deberán acreditar esta circunstancia mediante una certificación negativa del Registro Central de Penados por estos delitos.

El programa ofrece tres posibilidades de participación:

1. ACTIVIDADES DIVULGATIVAS

- Los técnicos de las diferentes federaciones madrileñas implicadas impartirán sesiones teórico – prácticas, en el propio centro escolar o en instalaciones específicas, de iniciación a los deportes integrantes del programa.
- Las sesiones en los centros tendrán una duración de tres periodos lectivos, en cada uno de los cuales podrán asistir **un máximo de entre 30 y 35 alumnos**. El desarrollo final quedará pendiente de la organización entre federaciones y centros.
- Las sesiones en instalaciones fuera de los centros tendrán una duración de entre dos y tres horas, condicionadas por la utilización de dichas instalaciones.
- Se ofrecen actividades conjuntas con el objetivo de **optimizar** el tiempo y las instalaciones. Son las siguientes:
 - Pádel + Duatlón.
- En algunos deportes se **organizarán torneos** en los que los alumnos que hayan participado en las diferentes actividades podrán competir y compartir experiencias con los alumnos de otros centros.
- Comienzo: a partir del 15 de octubre.
- El plazo de inscripción concluye:
 - **14:00 h del JUEVES 25 de septiembre de 2025.**

2. ACTIVIDADES COMPETITIVAS

ATLETISMO:

Se realiza en horario escolar durante los meses de enero, febrero, marzo y abril.

Dos modalidades:

- Divirtiéndose con el atletismo, dirigido a alumnos de Secundaria:
 - EN LA NORMATIVA SE ESPECIFICARÁN CATEGORÍAS, FECHAS, INSTALACIONES Y PRUEBAS. *
 - Inscripción del Centro en la competición: diciembre de 2025.
 - Inicio de la competición: febrero de 2026.
- Jugando al atletismo, dirigido a alumnos de Primaria:
 - EN LA NORMATIVA SE ESPECIFICARÁN CATEGORÍAS, FECHAS, INSTALACIONES Y PRUEBAS. *
 - Inscripción del Centro en la competición: diciembre de 2025.
 - Inicio de la competición: marzo de 2026.
- Campeonato de Cross Escolar de la Comunidad de Madrid. Dirigido a alumnos de Primaria y Secundaria.
 - Inscripción del Centro en el campeonato: diciembre 2025.
- Se **celebrará en el mes de enero de 2026**, en fecha por determinar.

La normativa y el plazo de inscripción se publicará en la página web de la Comunidad de Madrid y se enviará por correo a todos los centros.

NATACIÓN:

Campeonato de Natación escolar de la Comunidad de Madrid. Dirigido a alumnos de Primaria y Secundaria.

Se **celebrará durante el mes de mayo de 2026**, en fecha por determinar.

La normativa y el plazo de inscripción se publicará en la página web de la Comunidad de Madrid y se enviará por correo a todos los centros.

- *Las fechas pueden ser modificadas por la organización y en tal supuesto se informará con la antelación suficiente.

3. MAÑANAS ACTIVAS

Actividad dirigida a alumnos de centros de Primaria (**preferentemente de 3º a 6º**) y de 1º y 2º de la ESO, que por su situación geográfica (estar a más de 25 Km de Madrid capital) tienen dificultades para poder participar en programas de promoción. Este tipo de iniciativa facilita a todo el alumnado de la Comunidad su inclusión en el programa. Comienzo: mes de abril. En esta guía se puede encontrar toda la información relativa al programa, así como la forma de participación.

- El plazo de inscripción concluye a las **14:00 h del JUEVES 25 de septiembre de 2025.**

NORMATIVA GENERAL

SE RECOMIENDA SU LECTURA ANTES DE SOLICITAR LAS ACTIVIDADES

- En la presente Guía se encuentran los enlaces para cubrir los formularios de inscripción en cada una de las actividades del programa:
 - Actividades Divulgativas
 - Mañanas Activas.
 - Actividades competitivas.
- Los Centros Escolares dispondrán de plazo hasta **el JUEVES 25 de septiembre a las 14:00h** para solicitar las Actividades Divulgativas y Mañanas Activas.
- A partir del **6 de octubre** se comunicará la adjudicación de las ACTIVIDADES DIVULGATIVAS, y de MAÑANAS ACTIVAS.

ACTIVIDADES DIVULGATIVAS

SOLICITUD DE LAS ACTIVIDADES:

- En el formulario para solicitar Actividades Divulgativas se deberán elegir **5 actividades** por orden de preferencia.
- El formulario de inscripción se encuentra en el siguiente enlace:
<https://forms.office.com/e/WfLT6jrz8R>
- **Es obligatorio señalar cinco actividades y que éstas sean diferentes**, ya que, si se opta por la misma actividad en más de una elección, se perderán posibilidades para que le sea asignada.

Cada centro deberá enviar un único formulario. En el caso de Centros que acojan las etapas de Primaria y Secundaria, solicitarán las actividades según sus preferencias y sabiendo que **se adjudicarán las actividades por Centro y no por etapa educativa**.

- Las actividades que requieran un importe económico por su desarrollo, **serán abonadas a la Federación correspondiente**, según el coste indicado en esta Guía, por el Centro Educativo. Por tanto, se recomienda especialmente que se complete el cupo de participantes según se estipule en cada deporte.
- Las adjudicaciones se realizarán siguiendo los siguientes pasos:
 - Entre los centros que soliciten actividades se realizará la adjudicación de las plazas disponibles, en base al sorteo de un número elegido al azar (de los que se adjudica a cada centro automáticamente cuando se realiza la solicitud) y que marca el punto de inicio de las adjudicaciones.
 - Según distintos aspectos (demanda, oferta, peticiones de centros y organización de las federaciones) a todos los centros se les adjudicará entre **una y tres actividades**.
 - A la hora de la adjudicación se tendrá también en cuenta la proximidad a las instalaciones donde los alumnos puedan seguir desarrollando la actividad.
 - **IMPORTANTE: SI SE SOLICITA Y ADJUDICA “ACTIVA TUS VALORES DEPORTIVOS” NO CONTARÁ COMO ADJUDICACIÓN, ES DECIR, SE PODRÁN ADJUDICAR ENTRE UNA Y TRES ACTIVIDADES MÁS.**

MAÑANAS ACTIVAS

En el formulario para solicitar Mañanas Activas, hay una opción donde pueden seleccionarse las fechas en las que se quiere desarrollar la actividad. Una vez escogidos estos campos, la organización podrá adjudicarlas de forma más ajustada a las preferencias de cada Centro. Es importante leer detenidamente todas las opciones del programa antes de solicitarlo.

- **Es obligatorio señalar tres fechas y que éstas sean diferentes**, ya que, si se opta por la misma fecha en más de una elección, se perderán posibilidades para que le sea asignada.
 - El formulario de inscripción se encuentra en el siguiente enlace:

<https://forms.office.com/e/QyxTwfDYw6>

ACTIVIDADES DE COMPETICIÓN

Se informará, en plazo, a todos los centros sobre las fechas de inscripción para estas competiciones.

TRANSPORTE

- En aquellos casos en que la actividad se realice fuera del centro escolar y el traslado a la actividad no pueda realizarse en transporte público con una duración máxima de 40 minutos o concurran otras circunstancias, el desplazamiento correrá a cargo de la organización, **con un máximo de 55 plazas, incluido el profesorado.**
- Los horarios de salida y regreso serán los establecidos por la organización de acuerdo a las peticiones de los centros, no pudiendo prolongarse la estancia en ninguna instalación más allá del tiempo establecido.
- Una vez recibida la solicitud de transporte se confirmará la aprobación del mismo, si se cumplen los requisitos en cada actividad.
- Este punto será de aplicación general, excepto en aquellas actividades en las que se indique.

OTROS ASPECTOS

Si un Centro al que se ha concedido la actividad no reúne alguno de los requisitos exigidos, ésta será anulada y se concederá a otro Centro en lista de espera.

Los requisitos, además de los reflejados en cada actividad, son los siguientes:

- Edad: en cada actividad se especifica el curso al que va dirigido.
- Instalaciones:
 - La actividad de **bádminton** necesita instalación cubierta y con altura suficiente.
 - La actividad de **béisbol** requiere un espacio amplio para desarrollar el deporte.
 - La actividad de **patinaje sobre ruedas** necesita un tipo de superficie y espacio adecuado.
 - La actividad de **Salvamento y Socorrismo** precisa disponer de piscina.
 - Las instalaciones donde se vayan a desarrollar los deportes deberán estar en buen estado para su práctica.
- La gestión de la lista de espera será llevada a cabo por la organización en función de las solicitudes/actividades concedidas a cada centro.

- Las actividades podrán ser modificadas a lo largo del curso por razones sanitarias, técnicas u organizativas.
- **Será OBLIGATORIA la PRESENCIA ACTIVA del PROFESOR/A de EDUCACIÓN FÍSICA durante el desarrollo de la actividad**, siendo los responsables del control de los alumnos.
- Sólo los alumnos que van a participar en alguna actividad que requiera tener activada la mutualidad deportiva (actividad competitiva: atletismo) deberán ser dados de alta en la aplicación GCAM.
- Tanto la anulación de la actividad , sin causa adecuadamente justificada en tiempo y forma, como un comportamiento inadecuado del alumnado en la actividad, se tendrán en cuenta en futuras adjudicaciones.
- **Una vez finalizada la actividad deportiva, será OBLIGATORIO para el centro la cumplimentación de una encuesta de valoración de la actividad. La organización facilitará al coordinador de la actividad, el enlace donde se encuentra el formulario de la encuesta, que deberá ser rellenado después de haber recogido las impresiones de sus alumnos. De no realizarse se tendrá también en cuenta para futuras adjudicaciones.**

SEGUROS

- Como en todas las actividades realizadas en horario escolar, dentro de las desarrolladas por el centro, el alumnado participante está cubierto en caso de accidente:
 - Alumnos de 1º de primaria a 2º de la ESO, seguro en el cual están incluidos sus progenitores.
 - Alumnado de 3º de la ESO en adelante, seguro escolar.

Además, la Dirección General de Deportes contrata un seguro que cubre aquellas incidencias que inicialmente no estén recogidas por los respectivos seguros.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué es una sesión?

Una sesión de las recogidas en la Guía, corresponde con el número de días que el centro realiza la actividad. Una sesión, es cuando el centro realiza la actividad un solo día, dos sesiones, dos días.

¿Qué es una hora lectiva?

Una hora lectiva es el periodo de clase con los alumnos.

¿El número máximo de participantes por actividad, en el centro, es de 30?

En las actividades realizadas en el centro el número máximo de alumnos hora lectiva es de 30. Esto no quiere decir que solo puedan participar 30 alumnos. Ejemplo:

Actividad para 5º de primaria dos días en el centro, línea tres:

- primer día realizan la actividad: primera hora: 5º A: 30 alumnos, segunda hora: 5º B: 28 y tercera hora: 5º C: 32.

- segundo día realizan la actividad: primera hora 5º A: 30 alumnos, segunda hora 5º B: 28 y tercera hora 5º C: 32.

Actividad para 5º de primaria dos días en el centro, línea dos:

-primer día realizan la actividad: primera hora (con posibilidad de alargar a una hora treinta minutos) 5º A: 30 alumnos, segunda hora (con posibilidad de alargar a una hora treinta minutos) 5º B: 28

- segundo día realizan la actividad: primera hora (con posibilidad de alargar a una hora treinta minutos) 5º A: 30 alumnos, segunda hora (con posibilidad de alargar a una hora treinta minutos) 5º B: 28

En este caso la sesión/clase podría ser de más de una hora, si el centro adapta el horario.

Para el resto de posibilidades deberá organizarse el centro y la federación, siempre manteniendo el máximo de 30 participantes.

¿En las actividades fuera del centro pueden participar más de 50 alumnos?

Las actividades fuera del centro están limitadas a 50 participantes, esto es por la capacidad del transporte, máximo 55 plazas incluidos profesores y por la organización de las federaciones y sus técnicos.

Si algún centro quiere disponer de más plazas, podrá hacerlo, siempre que las instalaciones y la federación lo permita, abonando la actividad al precio acordado con la federación. El transporte para estas plazas también será por cuenta de los participantes. Lo habitual en estos casos es que el centro prorratee entre los participantes el precio teniendo en cuenta la actividad subvencionada y la que no lo es.

¿Los alumnos de FP Básica pueden participar en el programa?

En el programa pueden participar alumnos de FP básica en actividades que estén dirigidas a alumnos de 3º y 4º de la ESO y 1º de bachillerato.

CONTACTO

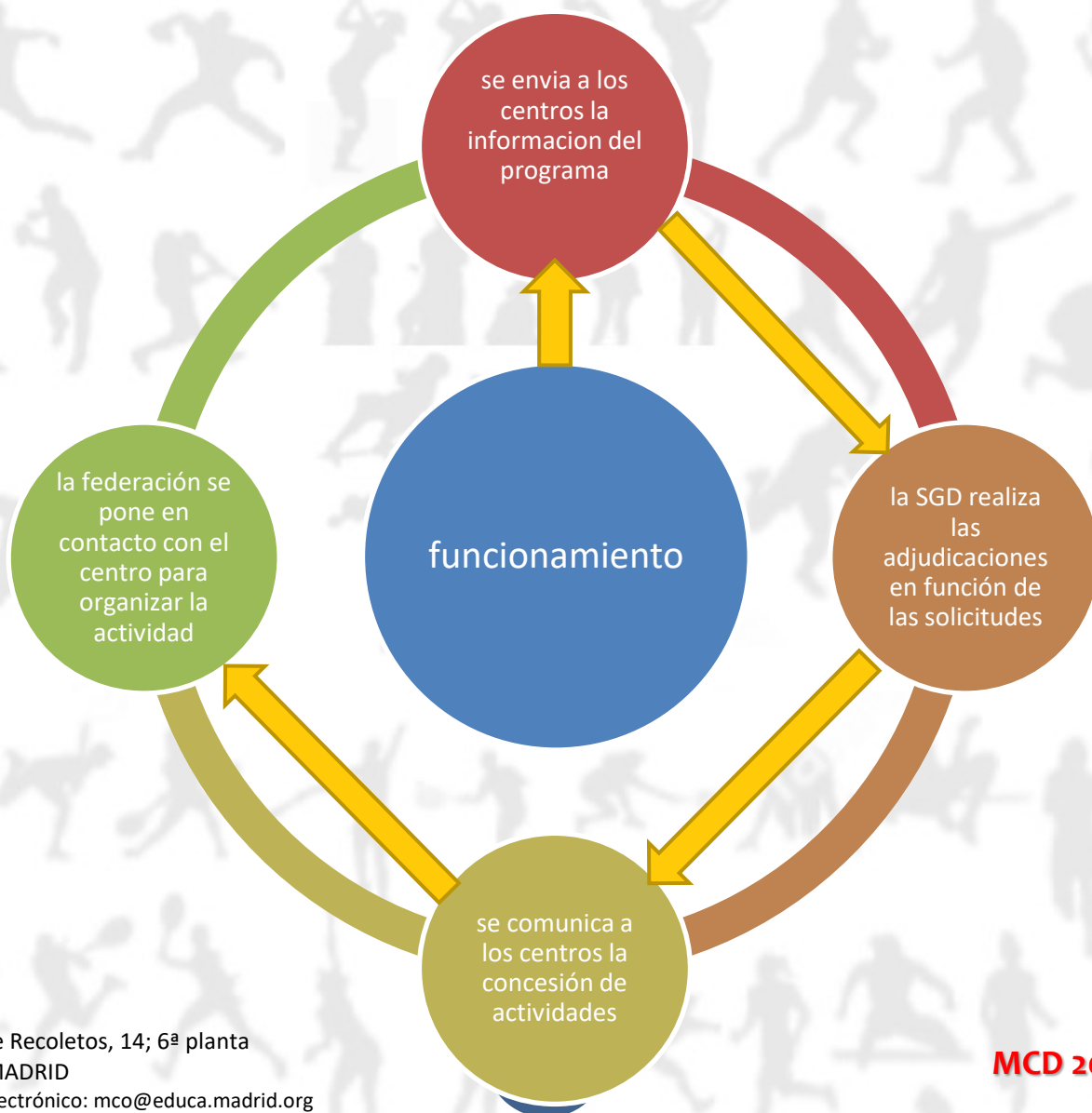
CONTACTOS DEL PROGRAMA MADRID COMUNIDAD DEPORTIVA (MCD)

telf.: 912767128

telf.: 912767136

Correo electrónico: mco@educa.madrid.org

[WEB DE DEPORTES DE LA COMUNIDAD DE MADRID](#)





ACTIVIDADES DIVULGATIVAS

- **IMPORTANTE: SI SE SOLICITA Y ADJUDICA “ACTIVA TUS VALORES DEPORTIVOS” NO CONTARÁ COMO ADJUDICACIÓN, ES DECIR, SE PODRÁN ADJUDICAR ENTRE UNA Y TRES ACTIVIDADES MÁS.**

ACTIVA TUS VALORES DEPORTIVOS

PARTICIPANTES	Alumnos de 4º, 5º y 6º de primaria y 1º (especialmente dirigido por el contenido de la LOMLOE) Y 2º de ESO.
LUGAR DE CELEBRACIÓN	En las instalaciones del centro escolar.
DESCRIPCIÓN	Dos técnicos de una Federación Deportiva Madrileña se desplazarán al centro educativo para desarrollar sesiones con formato <u>teórico- práctico</u> en las cuales se explicarán y desarrollarán los valores deportivos.
CALENDARIO	De octubre a junio en jornada de mañana.
SESIONES	<u>Dos sesiones</u> en uno o dos días diferentes. La duración de la sesión será de TRES periodos lectivos, en cada uno de los cuales podrán asistir entre 30 y 35 alumnos. Contenido: Puntos por desarrollar: 1. Compromiso y valoración del esfuerzo. Retos en el deporte. 2. El rol del entrenador/a. Evolución del papel de la mujer en el deporte. 3. El rol del árbitro/a, juez/a. Evolución del papel de la mujer en el deporte. 4. Rechazo de la violencia física o verbal. Cómo abordar estas situaciones. 5. Respeto a compañeros y rivales. 6. Respeto a las reglas. 7. Importancia del trabajo en equipo. 8. No discriminación por razón de identidad sexual, género o cualquier otro aspecto. 9. Responsabilidad. 10. Cuidado de la salud. Importancia de una alimentación sana. Problemas asociados: anorexia, bulimia...

BÁDMINTON

PARTICIPANTES	Alumnos de 4º, 5º y 6º de Primaria. 1º ESO (especialmente dirigido por el contenido de la LOMLOE)
LUGAR DE CELEBRACIÓN	En las instalaciones del centro escolar. Para la realización de la actividad es obligatorio disponer de una instalación cubierta y con suficiente altura para la práctica de este deporte.
DESCRIPCIÓN	<u>Dos sesiones.</u> Dos técnicos de la Federación madrileña de bádminton se desplazarán al centro educativo para desarrollar sesiones teórico-prácticas de iniciación al bádminton.
CALENDARIO	De octubre a junio en jornada de mañana.
SESIONES	La duración de cada sesión será de tres periodos lectivos, en cada uno de los cuales podrán asistir entre 30 y 35 alumnos.



BAILE DEPORTIVO (FIT KID)

PARTICIPANTES	Alumnos de 4º, 5º y 6º de Primaria. 1º ESO (especialmente dirigido por el contenido de la LOMLOE)
LUGAR DE CELEBRACIÓN	En las instalaciones del centro escolar.
DESCRIPCIÓN	<u>Dos sesiones.</u> Un técnico de la Federación española de baile deportivo se desplazará al centro educativo para desarrollar las dos sesiones teórico-prácticas de iniciación. La duración de la sesión será de TRES periodos lectivos.
CALENDARIO	De octubre a junio en jornada de mañana.
SESIONES	La duración de cada sesión será de tres periodos lectivos, en cada uno de los cuales podrán asistir entre 30 y 35 alumnos.



FIT KID



El Fit Kid es una Especialidad de reciente incorporación en la Federación Española de Baile Deportivo.

Combina danza con ejercicios gimnásticos.

Se creó en Europa en el año 1990 y llegó a España en 1996.

Sin embargo, fue en 2018 cuando alcanzó su auge al convertirse en un DEPORTE FEDERADO.

Saltos, giros, equilibrios, acrobacias...se entrelazan bajo el ritmo de la música con pasos de baile procedentes de cualquier estilo de danza.



La palabra "Fit" quiere decir "estar en forma".
La palabra "Kid" en inglés significa "niño".
Por tanto, el Fit Kid es un deporte que promueve la salud de los niños y jóvenes a través del deporte.

ACTIVIDAD DIRIGIDA A
ALUMNOS Y ALUMNAS
TÉCNICO TITULADO
POR LA FEbD

2 SESIONES DE TRES HORAS

SESIÓN 1

- Hablar sobre el deporte
y mostrar un video de presentación.
- Calentamiento
- Ejercicios base de Acrobacia
- Ejercicios base de flexibilidad
- Ejercicios base de Salto
- Ejercicios base de fuerza

SESIÓN 2

- Calentamiento
- Repaso de los ejercicios de la primera sesión.
- Figuras humanas estáticas y dinámicas
- Enlaces e interacciones por grupos y parejas.
- Creación de una coreografía con música



FitKid FEbD



BALONCESTO 3X3

PARTICIPANTES	Alumnos de 5º y 6º de Primaria y 1º ESO a 4º ESO
LUGAR DE CELEBRACIÓN	En las instalaciones del centro escolar.
DESCRIPCIÓN	Dos técnicos de la Federación madrileña de baloncesto se desplazarán al centro educativo para desarrollar <u>dos sesiones</u> teórico-prácticas de iniciación al 3x3.
CALENDARIO	De octubre a junio en jornada de mañana.
SESIONES	La duración de cada sesión será de tres periodos lectivos, en cada uno de los cuales podrán asistir entre 30 y 35 alumnos. Sesión: Breve charla teórica sobre las principales características del 3x3. Actividad práctica de iniciación. 

BALONMANO

PARTICIPANTES	Alumnos de 5º y 6º de Primaria. 1º ESO (especialmente dirigido por el contenido de la LOMLOE)
LUGAR DE CELEBRACIÓN	En las instalaciones del centro escolar.
DESCRIPCIÓN	Dos técnicos de la Federación madrileña de balonmano se desplazarán al centro educativo para desarrollar <u>dos sesiones</u> teórico-prácticas de iniciación al balonmano.
CALENDARIO	De octubre a junio en jornada de mañana.
SESIONES	La duración de cada sesión será de tres periodos lectivos, en cada uno de los cuales podrán asistir entre 30 y 35 alumnos. Sesión: DVD divulgativo, breve charla teórica sobre las principales características del balonmano. Actividad práctica de iniciación.



BÉISBOL

PARTICIPANTES	Alumnos de 5º y 6º de Primaria. Y 4º de ESO (especialmente dirigido por el contenido de la LOMLOE)
LUGAR DE CELEBRACIÓN	En las instalaciones del centro escolar.
DESCRIPCIÓN	<u>Dos sesiones.</u> Dos técnicos de la Federación madrileña de béisbol se desplazarán al Centro Educativo para desarrollar sesiones teórico-prácticas de iniciación al béisbol. Es necesario contar con un espacio amplio para realizar la actividad en las condiciones adecuadas.
CALENDARIO	De octubre a junio en jornada de mañana.
SESIONES	<u>Dos sesiones</u> con los mismos grupos de alumnos. Las sesiones se impartirán en días diferentes y próximos en el tiempo para favorecer la continuidad de la actividad. La duración de cada sesión será de tres periodos lectivos, en cada uno de los cuales podrán asistir entre 30 y 35 alumnos. Charla teórica sobre las principales características del béisbol. Actividad práctica de iniciación. * Lanzamiento de la bola. * Fildeo de la bola (atrapar bola): rollings y flys. * Cómo anotar puntos (hacer carreras). * Cómo eliminar o salvar a los defensores (out y safe).
TORNEO	Esta actividad tendrá un torneo final en el cual podrán participar todos los centros interesados.



BILLAR

PARTICIPANTES	Alumnos de 5º y 6º de primaria y 1º a 4º de ESO. Máximo de participantes a acordar con la federación.
LUGAR DE CELEBRACIÓN	En las instalaciones de las Federación Madrileña en la calle del Payaso Fofó, 1 de Madrid capital.
DESCRIPCIÓN	<u>Una sesión</u> de iniciación al billar.
CALENDARIO	Octubre a junio. Jornada de 10:30 h a 13:30 h.
TRANSPORTE	Opción 1. Sin necesidad de transporte para realizar la actividad. Opción 2 Con necesidad de transporte. Para aquellos centros a más de 40' de desplazamiento en transporte público, será por cuenta de la Comunidad de Madrid.
COSTE DE LA ACTIVIDAD	Opción 1. Centros que no necesiten transporte para realizar la actividad. La actividad es gratuita. Opción 2. Centros que necesiten transporte. El coste de la actividad es de 100€ por centro que se abonan directamente a la federación. La elección de la opción se realizará, una vez efectuada la adjudicación, directamente con la federación.
SESION	➤ Charla teórica con proyector audiovisual sobre las principales características del billar: su historia, anécdotas y explicación de los valores, no solo deportivos; también de las cualidades que aporta al individuo (Disciplina, respeto, concentración, autocontrol, resolución de problemas, superación, lucha y combate, creencia en uno mismo, pensamiento positivo, confianza, etc.). - Las diferentes modalidades: reglas básicas y una exhibición de fantasía. ➤ Actividad práctica de iniciación: Durante hora y media se enseña al alumno a jugar al billar con ejercicios dinámicos para un mejor entendimiento. ➤ Dicha enseñanza estará dirigida por monitores en siete mesas a razón de una media de cuatro alumnos por mesa.

BOXEO OLÍMPICO SIN CONTACTO

PARTICIPANTES	Alumnos de 5º y 6º de Primaria y 1º y 2º de Secundaria.
LUGAR DE CELEBRACIÓN	En las instalaciones del centro escolar.
DESCRIPCIÓN	Dos técnicos presentarán el boxeo sin contacto a través de una sesión divulgativa.
CALENDARIO	De octubre a junio. Jornada de mañana.
SESION	<u>Una sesión.</u> La duración será de tres periodos lectivos, en cada uno de los cuales podrán asistir entre 30 y 35 alumnos. Contenido: ➤ Parte teórica: diferencias entre el boxeo olímpico y el profesional. Normativas. ➤ Parte práctica: boxeo sin contacto (cuerda/comba, ataque/defensa, marcaje de golpes).



CICLISMO

PARTICIPANTES	Alumnos de 4º a 6º de Primaria. Máximo 50 y mínimo 40 alumnos por centro.
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Velódromo de Galapagar.
DESCRIPCIÓN	<u>Una sesión</u> divulgativa de iniciación al ciclismo en una instalación específica de este deporte. <u>Es necesario que los participantes tengan habilidades básicas en la bicicleta.</u>
CALENDARIO	De octubre a junio. De 10:30 a 13:30 horas.
COSTE DE LA ACTIVIDAD	150,00 € por centro.
TRANSPORTE	El transporte lo proporcionará la Comunidad de Madrid.
MATERIAL DEPORTIVO	Las bicicletas y los cascos serán proporcionados por la organización.
SESION	Sesión de tres horas. Consta de una parte teórica en la que se habla de las distintas modalidades del ciclismo y de las ventajas de practicarlos. También se expone un vídeo explicativo. La parte práctica consta de juegos de habilidad, gymkhanas y recorrido por el velódromo.



ESGRIMA

PARTICIPANTES	Alumnos de 3º a 6º de Primaria. 1º y 2º ESO.
LUGAR DE CELEBRACIÓN	En las instalaciones del centro escolar y salas de armas de los clubes de esgrima cercanos.
DESCRIPCIÓN	<u>Dos sesiones.</u> Alumnos de 3º a 6º de Primaria. <u>En el centro escolar:</u> Dos técnicos se ocuparán de la Iniciación a la esgrima a través de una sesión divulgativa, con la utilización de <u>sables puma</u>; charla teórica sobre las principales características de la esgrima; enseñanza de las posiciones y desplazamientos básicos, enseñanza de la toma del arma; reglamento básico y normas de seguridad, realización de asaltos. - Alumnos de 1º y 2º de la ESO: <u>En las salas de armas próximas a los centros:</u> Explicación del deporte de la esgrima, sus diferentes modalidades y reglas básicas, utilizando el material básico de esgrima.
CALENDARIO	De octubre a junio. Jornada de mañana.
TRANSPORTE	Por cuenta del centro escolar.
MATERIAL DEPORTIVO	Todo el material será proporcionado por la organización.
SESIONES	<u>En el centro educativo:</u> dos sesiones con una duración de tres periodos lectivos, en cada uno de los cuales podrán asistir entre 30 y 35 alumnos. <u>En la sala de armas.</u> Dos sesiones de tres horas, para 50 alumnos. Parte teórica que incluye la presentación de la actividad. Parte práctica con juegos orientados al aprendizaje de los movimientos de esgrima, ejercicios técnicos y realización de asaltos.

ESPELEOLOGÍA/ESCALADA

PARTICIPANTES	Alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria. 1º Y 2º ESO. Máximo 50 alumnos por centro, mínimo 40.
LUGAR DE CELEBRACIÓN	En el rocódromo de las instalaciones de San Vicente de Paul. (zona Plaza Elíptica)
DESCRIPCIÓN	Una sesión de tres horas de duración. Los participantes deberán asistir a la sesión práctica con una mochila y el siguiente equipamiento: ○ Ropa cómoda, tipo chándal o de montaña, evitando pantalón vaquero, ya que las costuras molestan a la hora de ponerse arnés y se pierde flexibilidad. ○ Calzado cerrado, siendo práctico botas, zapatillas de montaña o zapatillas deportivas y opcionales pies de gato. Prohibido terminantemente chanclas o calzado con el pie al descubierto. ○ Gomas para recoger el pelo largo, sobre todo en las actividades verticales
CALENDARIO	De enero a junio. Jornada de mañana. De 10:30h a 13:30h.
SESION	ACTIVIDADES: ▪ PROGRESIÓN POR PASAMANOS Y DESCENSO. Se trata de una actividad donde se realiza una progresión en horizontal anclado con anclaje a la pared, para terminar, haciendo una bajada con el descensor. ▪ ESCALADA DEPORTIVA CON CUERDA (2 grupos) Esta actividad consiste en superar una vía de escalada en altura equipada mediante cuerda, trabajando la parte física y mental de la persona que la realiza. ▪ TALLER DE NUDOS Mediante este taller, se dará a conocer las maniobras y nudos utilizados en espeleología y montaña.
TRANSPORTE	Opción 1. Sin necesidad de transporte para realizar la actividad. Opción 2 Con necesidad de transporte. Para aquellos centros a más de 40' de desplazamiento en transporte público. Será por cuenta de la Comunidad de Madrid. La elección de la opción se realizará, una vez efectuada la adjudicación, directamente con la federación.
COSTE DE LA ACTIVIDAD	Opción 1. Centros que no necesiten transporte para realizar la actividad. La actividad es gratuita. Opción 2. Centros que necesiten transporte. El coste de la actividad es de 100€ por centro que se abonan directamente a la federación

FÚTBOL AMERICANO

PARTICIPANTES	Alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria. 1º Y 2º ESO
LUGAR DE CELEBRACIÓN	En las instalaciones del centro escolar. Para la realización de la actividad es aconsejable disponer de un espacio amplio. Opción para los centros cercanos a los campos de El Cantizal (Las Rozas) y Jose Caballero de Alcobendas de realizarla en estas instalaciones.
DESCRIPCIÓN	Dos técnicos llevarán a cabo <u>dos sesiones</u> teórico-prácticas de iniciación con monitores de la Federación madrileña de Fútbol Americano. Ejercicios y movimientos técnicos básicos. Durante la sesión practicarán todas las destrezas de este formato 5 vs 5 sin contacto: Lanzamiento y recepción del balón, cambio de dirección, cobertura personal, capturar las cintas que cuelgan del cinturón de los jugadores para detener el avance del rival y evitar a los defensas para llevar el balón hasta la zona de anotación, consiguiendo un touchdown. Cada equipo ataca por turnos, disponiendo de 4 oportunidades para avanzar hasta la mitad de campo y otras cuatro para anotar, comenzando su siguiente jugada desde el punto en el que concluye la anterior con un intercambio de balón entre center y quarterback. La defensa debe frenarlos impidiendo que el balón llegue a manos de los receptores, o quitando una cinta al jugador de ataque en posesión del balón antes de que llegue a la zona de anotación. El flag-football, nuevo deporte olímpico en 2028, incluye muchas de las destrezas y habilidades del fútbol americano: Lanzamiento y recepción del balón, cambios de dirección, sustituyendo los placajes por la captura de los flags del cinturón del rival para detener su avance. Enlace: Unidades Didácticas: Enlace: Flag Football Enlace: Fútbol Americano
CALENDARIO	De octubre a junio. Jornada de mañana.
SESIONES	<u>Dos sesiones</u>. La duración de cada sesión será de tres periodos lectivos, en cada uno de los cuales podrán asistir entre 30 y 35 alumnos. Las sesiones incluirán contenidos de fútbol americano y flag football.

TORNEO

Esta actividad tendrá un torneo final al cual podrán asistir todos los centros interesados que hayan participado en el programa.
Se celebra entre la última semana de mayo y la primera de junio.

GIMNASIA ARTÍSTICA Y TRAMPOLÍN

PARTICIPANTES	Alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria. Máximo 50 alumnos por centro, mínimo 40 alumnos por centro.
LUGAR DE CELEBRACIÓN	<u>Centros deportivos específicos de Gimnasia Artística:</u> • Polideportivo El Pradillo de Pozuelo de Alarcón. • Polideportivo el Pinar Tres Cantos. <u>Centro deportivo específico de Gimnasia Trampolín:</u> • Polideportivo Municipal La Rambla de Coslada.
DESCRIPCIÓN	<u>Una sesión</u> divulgativa de gimnasia. Se podrá elegir en su solicitud entre: - <u>Gimnasia Artística</u> - <u>Trampolín</u> Con prácticas sencillas adaptadas al nivel de los alumnos. WEB de la FMG: https://www.fmgimnasia.com/
CALENDARIO	De octubre a junio. Jornada de mañana.
TRANSPORTE	El transporte lo proporcionará la Comunidad de Madrid.
SESION	<u>Una sesión</u> . La duración de cada sesión será de dos horas.
COSTE DE LA ACTIVIDAD	100 € por Centro Educativo.



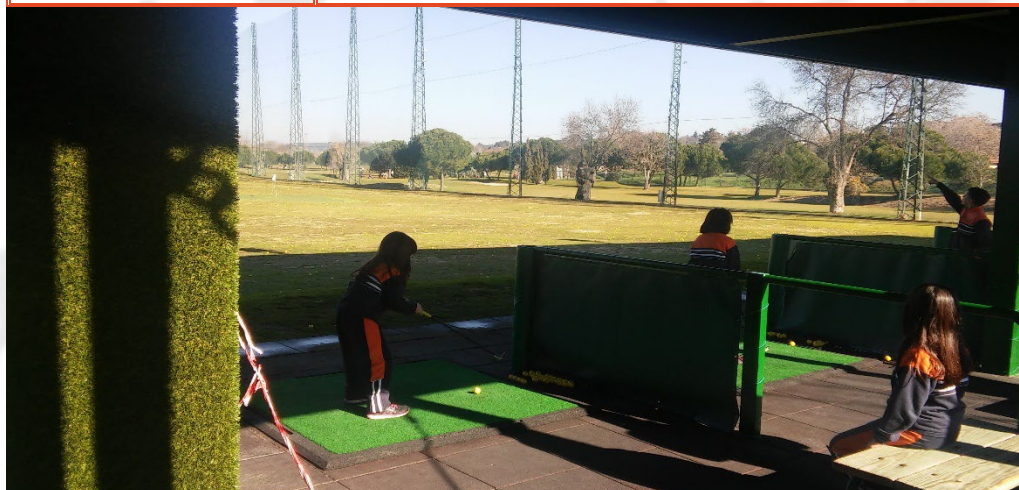
GIMNASIA ACROBÁTICA

PARTICIPANTES	Alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria. 1º y 2º ESO (especialmente dirigido por el contenido de la LOMLOE)
LUGAR DE CELEBRACIÓN	En las instalaciones del centro escolar. Para la realización de la actividad es aconsejable disponer de una sala con colchonetas.
DESCRIPCIÓN	Entrenadores titulados en Gimnasia Acrobática se desplazarán al centro educativo para desarrollar sesiones teórico-prácticas de iniciación a la Gimnasia Acrobática.
CALENDARIO	De octubre a junio. Jornada de mañana.
SESIONES	<u>Una sesión:</u> La duración de la sesión será de tres periodos lectivos, en cada uno de los cuales podrán asistir entre 30 y 35 alumnos. Incluye una breve parte teórica donde se explicará en qué consiste la Gimnasia Acrobática y una parte práctica donde podrán realizar diferentes ejercicios de Gimnasia Acrobática. (Elementos acrobáticos, Pirámides, coreografías...)



GOLF

PARTICIPANTES	Alumnos de 3º a 6º de Primaria. Máximo 50 alumnos por centro, mínimo 40 alumnos por centro.
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Campo de golf. Parque Deportivo Puerta de Hierro. De 10h a 13h.
DESCRIPCIÓN	Los alumnos conocerán los fundamentos del deporte a través de su práctica.
SESION	<u>Una sesión de tres horas de duración.</u> 10:00 a 11:20: Campo de prácticas - Juego largo: Aprenderemos la técnica básica del swing de golf y nos pondremos a prueba para golpear a la bola y lanzarla lo más lejos posible. 11:20 a 11:40: Descanso y almuerzo 11:40 a 13:00: Estaciones de Juego Corto: Practicaremos el juego corto alrededor del green mediante un circuito con diferentes juegos. Objetivo: pasarlo bien.
TRANSPORTE	El transporte lo proporcionará la Comunidad de Madrid.
CALENDARIO	De octubre a junio. Jornada de mañana.
COSTE DE LA ACTIVIDAD	100,00€ por Centro Educativo





HALTEROFILIA

PARTICIPANTES	Alumnos de 5º y 6º de Primaria y 1º y 2º ESO.
LUGAR DE CELEBRACIÓN	➤ Opción 1. En el centro educativo. ➤ Opción 2. Instalaciones deportivas en Aranjuez y Algete máximo de 50 y mínimo de 40 alumnos por centro.
DESCRIPCIÓN	Opción 1. Dos técnicos de la Federación madrileña <u>imparten 2 sesiones</u> prácticas de iniciación en el Centro Escolar. La duración de las sesiones será de tres periodos lectivos, en cada uno de los cuales podrán asistir entre 30 y 35 alumnos. Opción 2. Dos técnicos de la Federación madrileña de Halterofilia <u>imparten una</u> sesión práctica de iniciación a la halterofilia en Instalaciones deportivas con un máximo de 50 participantes. Cada sesión tendrá una duración de 3h. La elección de la opción se realizará, una vez efectuada la adjudicación, directamente con la federación.
CALENDARIO	Jornada de mañana. De octubre a junio.
SESION	<u>Desarrollo de la sesión:</u> ➤ Proyección de los objetivos y contenidos de la jornada. Audiovisual sobre el deporte. ➤ Cambio y preparación. ➤ Circuito de actividades de halterofilia I. ➤ Cambio de grupo y organización del circuito. ➤ Circuito de actividades de halterofilia II.
TRANSPORTE	Opción 1. Sin necesidad de transporte para realizar la actividad. Opción 2 Con necesidad de transporte. Para aquellos centros a más de 40' de desplazamiento en transporte público. Será por cuenta de la Comunidad de Madrid.

COSTE DE LA ACTIVIDAD

Opción 1. Centros que no necesiten transporte para realizar la actividad.

La actividad es gratuita.

Opción 2. Centros que necesiten transporte. El **coste de la actividad es de 100€ por centro** que se abonan directamente a la federación.



HOCKEY

PARTICIPANTES	Alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria.
LUGAR DE CELEBRACIÓN	➤ Opción 1. Complejo Deportivo Hockey Somontes: máximo de 50' y mínimo de 35 alumnos por centro. ➤ Opción 2. En el centro educativo.2. Centro Educativo. Nota: Las Instalaciones deportivas Hockey Somontes de la Comunidad de Madrid están situadas en la carretera de El Pardo km 1,800.
DESCRIPCIÓN	Opción 1. Tres técnicos de la Federación madrileña de Hockey <u>imparten una</u> sesión práctica de iniciación al hockey en el campo de Somontes, con un máximo de 50 participantes y un mínimo de 40. Cada sesión tendrá una duración de 3h. Opción 2. Dos técnicos de la Federación madrileña <u>imparten 2 sesiones</u> prácticas de iniciación en el Centro Escolar. La duración de las sesiones será de tres periodos lectivos, en cada uno de los cuales podrán asistir entre 30 y 35 alumnos. La elección de la opción se realizará, una vez efectuada la adjudicación, directamente con la federación.
TRANSPORTE	El transporte en la opción 1, lo proporcionará la Comunidad de Madrid.
CALENDARIO	De octubre a junio. Jornada de mañana.
TORNEO	Esta actividad tendrá un torneo final al cual podrán asistir todos los centros interesados que hayan participado en el programa.
COSTE DE LA ACTIVIDAD	Opción 1. Centros que no necesiten transporte para realizar la actividad. La actividad es gratuita. Opción 2. Centros que necesiten transporte. El coste de la actividad es de 100€ por centro que se abonan directamente a la federación.



JUDO

PARTICIPANTES	Alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria.
LUGAR DE CELEBRACIÓN	En las instalaciones del centro escolar.
DESCRIPCIÓN	<u>Dos sesiones</u> . Presentación teórico-práctica de introducción al Judo impartida por dos técnicos de la Federación madrileña de Judo.
CALENDARIO	De octubre a junio. Jornada de mañana.
SESIONES	<u>Dos sesiones</u>, en diferentes días, con los mismos grupos de alumnos. - La duración de la sesión será de tres periodos lectivos, en cada uno de los cuales podrán asistir entre 30 y 35 alumnos. - Técnicas: El desarrollo de las sesiones será el siguiente: - Los primeros 15' serán de una explicación resumida sobre nuestro deporte con apoyo de imágenes gráficas. - 30' en los cuales los alumnos guiados por los profesores harán ejercicios prácticos. Utilizarán materiales específicos para la práctica de judo. - Cierre de la sesión con juegos lúdicos y educativos.



KÁRATE

PARTICIPANTES	Alumnos de 5º y 6º de Primaria y 1º y 2º de ESO.
LUGAR DE CELEBRACIÓN	En las instalaciones del centro escolar.
DESCRIPCIÓN	Presentación teórico-práctica de introducción al kárate impartida por dos técnicos de la Federación madrileña de kárate. Defensa personal.
CALENDARIO	De octubre a junio. Jornada de mañana.
SESIONES	<u>Dos sesiones</u>, en diferentes días, con los mismos grupos de alumnos. ➤ La duración de la sesión será de tres periodos lectivos, en cada uno de los cuales podrán asistir entre 30 y 35 alumnos. ➤ Técnicas: como katas (formas técnicas preestablecidas por los antiguos maestros), aplicaciones de técnicas con compañeros, combate (libre –ju kumite, o preestablecido; yakusoku, kumite y otras).



LUCHA

PARTICIPANTES	Alumnos de 1º a 4º de ESO
LUGAR DE CELEBRACIÓN	En las instalaciones del centro escolar.
CALENDARIO	<u>Dos sesiones</u> con los mismos grupos de alumnos. Las sesiones se impartirán por dos técnicos en días diferentes y próximos en el tiempo para favorecer la continuidad de la actividad. Jornada de mañana. Octubre a junio. La duración de la sesión será de tres periodos lectivos, en cada uno de los cuales podrán asistir entre 30 y 35 alumnos.
DESCRIPCIÓN 1ª SESIÓN	TEÓRICA (2 técnicos) ➤ Presentación del deporte de la lucha (Vídeo más presentación) – 15’. ➤ El vídeo quedará a disposición del Centro Educativo, así como el material de referencia. PRÁCTICA (2 técnicos) ➤ Calentamiento Genérico – 5’ ➤ Calentamiento Específico (Juegos de Lucha) – 10’ ➤ Explicación y práctica Lucha en Suelo – 15’ ➤ Posiciones básicas, técnicas fundamentales ➤ Lucha en pie – 10’ ➤ Posición, agarres, desequilibrios, técnicas básicas, inicio y desplazamientos. ➤ Ejercicios de finalización (Lucha) – 5’
DESCRIPCIÓN 2ª SESIÓN	PRÁCTICA (2 técnicos) ➤ Calentamiento Genérico – 5’ ➤ Calentamiento Específico (Juegos de Lucha) – 10’ ➤ Conocimiento y práctica de las diferentes modalidades de Lucha Olímpica. • LIBRE OLÍMPICA MASCULINA Y FEMENINA. • LUCHA GRECORROMANA. DESCRIPCIÓN • SAMBO (MODALIDAD NO OLÍMPICA). ➤ Actividades complementarias. ➤ Resumen y Evaluación.
TORNEO	Esta actividad tendrá un torneo final al cual podrán asistir todos los centros interesados que hayan participado en el programa.



MADRID AZUL (VELA)

PARTICIPANTES	Alumnos de 8 a 16 años. Máximo 50 alumnos por centro, mínimo 40 alumnos por centro.
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Pantano de San Juan en Madrid
TRANSPORTE	El transporte lo proporcionará la Comunidad de Madrid.
DESCRIPCIÓN	<u>Una sesión</u> , con dos turnos para dos grupos que rotan por distintas actividades relacionadas con los deportes de vela. Por último, se completa la jornada con un tiempo para comer y la posibilidad de bañarse. Las sesiones están supervisadas por técnicos de la federación madrileña que se encargarán de la organización de la actividad.
SESIÓN	La sesión se inicia a las 10:00 h y el regreso es a las 14:30 h, con la posibilidad para bañarse.
CALENDARIO	De abril a junio.
COSTE DE LA ACTIVIDAD	25€ por participante.



ORIENTACIÓN

PARTICIPANTES	Alumnos de 5º y 6º de Primaria y 1º a 4º de Secundaria
LUGAR DE CELEBRACIÓN	En las instalaciones del centro escolar.
DESCRIPCIÓN	El programa consta de <u>dos sesiones</u> divulgativas de este deporte: ➤ <u>1ª jornada</u>: sesión teórico-práctica. Iniciación a la orientación, brújulas, mapas, etc. ➤ <u>2ª jornada</u>: actividad práctica dentro del centro escolar de aplicación de lo aprendido en la primera jornada o en una zona próxima que no requiera transporte.
CALENDARIO	De octubre a junio. Jornada de mañana.
MATERIAL DEPORTIVO	Se entregará gratuitamente al centro escolar participante en el programa, un paquete con material de orientación.
SESIONES	Dos sesiones: en diferentes días, con los mismos grupos de alumnos. La sesión será de tres periodos lectivos, en cada uno de los cuales podrán asistir entre 30 y 35 alumnos. • 1ª SESIÓN: - Presentación del deporte. - Desarrollo de los fundamentos técnicos. - Desarrollo de las técnicas básicas de orientación. - Práctica del deporte a través de juegos de iniciación. • 2ª SESIÓN: Carrera de orientación en el centro escolar o en un parque próximo.



PATINAJE SOBRE RUEDAS

PARTICIPANTES	Alumnos de 3º a 6º de Primaria y de 1º a 4º de ESO Por las características y diseño especiales de la actividad, está programada para dos grupos de clase por separado. En caso de necesitar actividad para más alumnos, habrá que solicitar la ampliación de grupos.
LUGAR DE CELEBRACIÓN	En las instalaciones del centro, siempre que reúnan las condiciones mínimas de seguridad y espacio (plana, lisa y sin elementos peligrosos). Si se realiza fuera del centro, se consensuará con la Federación.
DESCRIPCIÓN	Durante la sesión se desarrollará una progresión práctica de Adaptación e Iniciación al Patinaje, llegando hasta el nivel máximo posible en función del dominio de los alumnos. ✓ los centros que quieran hacer llegar la actividad a más alumnado podrán hacerlo abonando un pago adicional del resto de grupos, para sufragar el coste de los técnicos. ✓ Estas sesiones de ampliación de grupos, supondrán un importe económico (de 3€/alumno), y se abonarán por adelantado a la Federación mediante transferencia bancaria, antes de iniciarse las sesiones prácticas.
SESIONES	Inicialmente se programarán dos sesiones con cada grupo una para cada grupo diferente (grupo natural = 4º Eso A / B / C). <u>Desarrollo:</u> Se inicia la práctica con una adaptación al medio (patines), progresando hacia técnicas básicas y su aplicación (juegos adaptados). <u>Se realizarán las adaptaciones necesarias en función de cada grupo.</u> ✓ Las sesiones tendrán una duración de dos/tres periodos lectivos seguidos, para cada grupo natural de clase (entre 25 y 30 alumnos). Estas se programarán en los bloques previo y/o posterior al recreo. La distribución se consensuará entre la federación y los centros.
CALENDARIO Y HORARIO	De octubre a mayo en bloques de tres periodos lectivos. Bloque horario anterior o posterior al recreo.

MATERIAL

La Federación facilita el material necesario para la práctica (se permite usar ambos tipos de patines), aunque los alumnos podrán llevar su propio material, si lo desean. Si se desea hacer **uso del casco**, este **será aportado por cada alumno**



PIRAGÜISMO KAYAK POLO

PARTICIPANTES	Alumnos de 5º y 6º de Primaria y 1º a 4º de Secundaria. Máximo 50 alumnos por centro, mínimo 40 alumnos por centro.
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Parque deportivo Puerta de Hierro e instalaciones de la federación de Piragüismo.
DESCRIPCIÓN	Los centros desarrollarán una jornada de iniciación al kayak polo. Incluye: material deportivo (embarcaciones, palas y chalecos). <u>Es necesario que los participantes sepan nadar.</u>
CALENDARIO	Octubre a junio. Lunes a viernes. Jornada de mañana. Horario: 10:00 h-12:30 h. o de 12:30 h-15:00 h.
TRANSPORTE	El transporte lo proporcionará la Comunidad de Madrid.
SESION	El programa: comprende la realización de <u>una sesión</u> en dos partes: ✓ Teórica audiovisual: se celebrará en el aula del P.D. Puerta de Hierro. ✓ Práctica: Piscina del Parque Deportivo Puerta de Hierro.
COSTE DE LA ACTIVIDAD	100€ por Centro Educativo.



REMO

PARTICIPANTES	Alumnos de 5º y 6º de primaria y 1º y 2º de Secundaria Máximo 30 alumnos por centro, mínimo 25 alumnos.
LUGAR DE CELEBRACIÓN	LAGO CASA DE CAMPO
DESCRIPCIÓN	Se realiza en una sesión. Para Centros Educativos con un máximo de 30 alumnos por centro. <u>Es necesario que los participantes sepan nadar.</u>
CALENDARIO	De marzo a junio. Lunes a viernes. Jornada de mañana. De 10:00 h a 12:30 h o de 12:30 h a 15:00 h
TRANSPORTE	Será por cuenta de la Comunidad de Madrid.
COSTE DE LA ACTIVIDAD	El coste de la actividad es de 100,00 € por centro que se abonan directamente a la federación.
SESIÓN	La sesión consta de las siguientes partes: ➤ Parte teórica: donde se explican los conocimientos básicos del deporte: características del deporte, tipo de embarcaciones, partes habituales del barco ➤ Parte práctica en tierra: uso del remoergómetro, que enseña a los alumnos la técnica del remo en máquinas que simulan el movimiento que se realiza en el agua. ➤ Parte práctica en agua: ➤ Navegación en distintos barcos: individuales (yoletas) y en equipo (yolas para cuatro personas)

TORNEO	Esta actividad tendrá un torneo final en el cual podrán participar todos los centros interesados.
---------------	---

RUGBY

PARTICIPANTES	Alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria.
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Opción 1. Parque Deportivo Puerta de Hierro: máximo de 50 y mínimo de 40 alumnos por centro. Opción 2. Centro Educativo.
CALENDARIO	De octubre a junio en horario de mañana.
TRANSPORTE	En caso necesario, lo proporcionará la Comunidad de Madrid.
DESCRIPCIÓN	➤ Opción 1. Tres técnicos de la Federación madrileña de Rugby desarrollarán <u>una sesión</u> práctica de iniciación al rugby en el campo de rugby de Puerta de Hierro, con un máximo de 50 participantes. Cada sesión tendrá una duración de tres horas. ➤ Opción 2. Dos técnicos de la Federación madrileña de Rugby desarrollarán <u>dos sesiones</u> prácticas de iniciación al rugby en el Centro Escolar. Cada sesión tendrá una duración de tres horas. Máximo 3 grupos de 30 alumnos. La elección de la opción se realizará, una vez efectuada la adjudicación, directamente con la federación.
CALENDARIO	Octubre a junio. En la opción 1, el horario será de 10:30 a 13:30h
SESIONES	1. Explicación de la modalidad de rugby cinta. 2. Juego de la Araña, para interiorizar el avance a la línea del campo contrario.
COSTE DE LA ACTIVIDAD	Opción 1. 100€ por cada Centro Educativo si la actividad se celebra en el Parque Deportivo Puerta de Hierro. Opción 2. Si se lleva a cabo en el Centro la actividad no tendrá coste.



SALVAMENTO Y SOCORRISMO (S.O.S)

PARTICIPANTES	Alumnos de 5º y 6º de Primaria y 1º y 2º Secundaria.
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Piscina del centro escolar. En el caso de que el centro no disponga de instalaciones se celebrará en la Piscina Prado de Santo Domingo de Alcorcón o en la piscina municipal de Valdemoro, teniendo preferencia los centros de estas localidades. Número de participantes: a acordar con la federación.
DESCRIPCIÓN	<u>Dos sesiones:</u> uno o dos grupos de alumnos según programación ofertada por la federación. Las sesiones se impartirán en días diferentes y próximos en el tiempo para favorecer la continuidad de la actividad. Constará de dos sesiones divulgativas del salvamento lúdico-deportivo: Primera sesión: ➤ <u>Parte teórica</u> (45'): charla con el apoyo de imágenes y videos donde se mostrará la diversidad del salvamento y socorrismo. ➤ Parte práctica (1:30' h en la primera sesión y 2:00 h en la segunda). Los alumnos se dividirán en dos grupos de 25 y realizarán actividades para conocer los materiales del salvamento y socorrismo, técnicas y pruebas. Segunda sesión: ➤ Rescate deportivo (SERC). Constará de una sesión de 4:00 h repartida en dos grupos de 25 alumnos a los cuales se les enseñará primeros auxilios ➤ Cómo realizar una RCP (y cómo auxiliar a una víctima traumática fuera del agua) - y una segunda parte sobre rescates en el agua.
CALENDARIO	Octubre a junio. Jornada de mañana.
MATERIAL DEPORTIVO	La Federación, una vez concluida la jornada práctica, proporcionará al centro, por un período no superior a 30 días, material para su uso con los alumnos, de manera que puedan continuar temporalmente con la práctica de este deporte.
TRANSPORTE	En caso de ser necesario será por cuenta del centro educativo.

TAEKWONDO

PARTICIPANTES	Alumnos de 4º y 5º y 6º de Primaria. Y 1º y 2º de ESO en relación con el desarrollo de la LOMLOE.
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Centro Educativo. Máximo 30 alumnos por grupo.
DESCRIPCIÓN	<u>Dos sesiones</u>, en diferentes días, con los mismos grupos de alumnos. Dos técnicos de la Federación Madrileña de Taekwondo se desplazarán al centro escolar para desarrollar dos sesiones teórico-prácticas de iniciación en horario de mañana. Cada sesión tendrá una duración de tres periodos lectivos. Máximo 3 grupos de 30 alumnos.
CALENDARIO	Octubre a junio. Jornada de mañana.
SESIONES	• PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD. Visualización de vídeo divulgativo de la actividad y explicación teórica de la especialidad deportiva de TKD. 20' • INICIO DE LA ACTIVIDAD. Demostración práctica por parte de los técnicos, de las técnicas fundamentales de la especialidad olímpica de combate y explicación del equipamiento deportivo que se utiliza para la tecnificación de TKD. 25'. • DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD. Participación práctica de los alumnos del centro, dirigidos por los técnicos, en el desarrollo de una clase de TKD. 30' • ACTIVIDAD DE DEFENSA PERSONAL HAPKIDO. Demostración práctica por parte de los monitores de las técnicas fundamentales de Defensa Personal de Hapkido. 10' • FIN DE LA ACTIVIDAD. Estiramientos y valoración conjunta con el alumnado de la sesión deportiva de TKD. 10'

TENIS

PARTICIPANTES	Alumnos de 1º, 2º, 3º y 4º de Primaria. 1º ESO (especialmente dirigido por el contenido de la LOMLOE)
LUGAR DE CELEBRACIÓN	➤ Parque Deportivo Puerta de Hierro: máximo 50 alumnos por centro, mínimo 40 alumnos por centro. ➤ Centro Educativo. Máximo 3 grupos de 30 alumnos.
TRANSPORTE	El transporte, en caso de ser necesario, lo proporcionará la Comunidad de Madrid.
DESCRIPCIÓN	Sesión divulgativa de iniciación al tenis impartida por tres técnicos de la Federación de Tenis de Madrid.
CALENDARIO	Octubre a junio. Jornada de mañana.
SESIONES	➤ Opción 1. Tres técnicos de la Federación madrileña de tenis desarrollarán <u>una sesión</u> práctica de iniciación al tenis en las pistas de Puerta de Hierro, con un máximo de 50 participantes y mínimo 40 alumnos por centro. Cada sesión tendrá una duración de tres horas. ➤ Opción 2. Dos técnicos de la Federación madrileña de tenis desarrollarán <u>una sesión</u> práctica de iniciación al tenis en el Centro Educativo. Cada sesión tendrá una duración de tres periodos lectivos. Máximo 3 grupos de 30 alumnos. ➤ La elección de la opción se realizará, una vez realizada la adjudicación, directamente con la federación.
COSTE DE LA ACTIVIDAD	Opción 1. 100€ por cada Centro Educativo si la actividad se celebra en el Parque Deportivo Puerta de Hierro. Opción 2. Si se lleva a cabo en el Centro la actividad no tendrá coste.

TENIS DE MESA

PARTICIPANTES	5º y 6º de primaria y 1º a 4º de secundaria (máx. 50 alumnos/centro)
LUGAR DE CELEBRACIÓN	En las instalaciones de la Federación madrileña en la calle del Payaso Fofó, 1, en Centros Educativos que dispongan de mesas o en Centros de Alto Rendimiento
DESCRIPCIÓN	<u>Una sesión</u> de iniciación al tenis de mesa en instalación deportiva específica que se decidirá según el acuerdo entre federación y centro educativo.
CALENDARIO	Octubre a junio. Jornada de 10:00 h a 13:00 h
SESIÓN	-30' Parte Teórico-Práctica con ponencia Power-Point y aspectos de las siguientes áreas: Evolución e Historia, material, técnicas básicas, táctica básica, tipos de efectos, el servicio, el resto, reglamento básico. La mujer en el Tenis de Mesa, Tenis de Mesa para personas con discapacidad (clases-niveles-tipos, etc). Secuencia de los mejores puntos de Tenis de Mesa, etc... -20' Forma de coger correctamente la raqueta, juegos y retos entre el alumnado de coordinación raqueta y pelota; toques, equilibrio, habilidad óculo-manual, mantener la pelota, pasar, relevos, rueda, etc... -20' Ejecución en la mesa de los diferentes tipos de golpes y técnica explicadas y visualizadas en la ponencia teórico-práctica. Retos cualitativos y cuantitativos entre el alumnado referenciados a los diferentes golpes. Descanso y tentempié. -10' El saque: saque básico, saque con efecto y "típicos truquillos del saque en Tenis de Mesa para ganar a tu adversario". -20' Práctica de Juego Inclusivo en la mesa utilizando el material con el que juegan las personas con discapacidad: jugar en silla de ruedas, con muleta, con brazo atado, con la boca, etc... -20' Juego libre en modalidad individual, dobles y mixtos, ordinario e inclusivo. -20' Práctica de un arbitraje y simulación de partido en sus diferentes situaciones de juego aplicando el reglamento actual. -30' Mini-Torneos individual, dobles, dobles mixtos y por equipos en modalidad ordinaria e inclusiva. Entrega de diplomas a los ganadores y a los participantes, entrega de vale para práctica gratuita en club de la zona, foto de grupo.
TRANSPORTE	Por cuenta del centro escolar

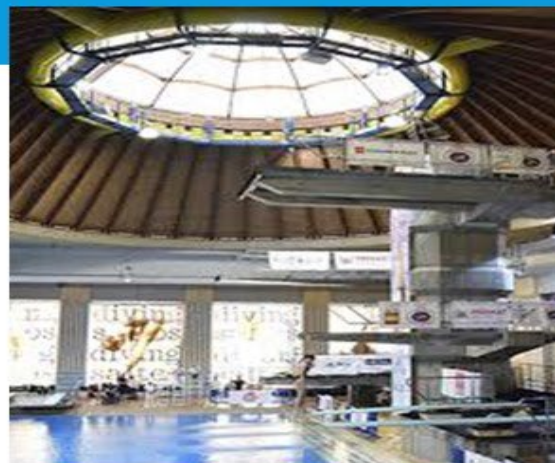
TRAMPOLÍN Y PLATAFORMA DE SALTOS

PARTICIPANTES	Alumnos de 2º Y 3º de Primaria Máximo 50 y mínimo 40 alumnos por centro. Dominio básico del medio acuático
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Piscina del Mundial -86. Zona Retiro (Madrid)
DESCRIPCIÓN	<u>Una sesión</u> La duración de la sesión será de 10:30 h a 13:30h. Desarrollo de sesión: TEORÍA • Inicios. • Fundamentos básicos. • Reglamento básico. La Sesión tendrá 4 estaciones rotatorias . Cada una de ellas con un técnico. - Cama Elástica - Tapiz - Trampolin de Bolas “Goma Espuma” - Agua
CALENDARIO	Enero a junio. Jornada de mañana.
TRANSPORTE	Opción 1. Sin necesidad de transporte para realizar la actividad. Opción 2 Con necesidad de transporte. Para aquellos centros a más de 40’de desplazamiento en transporte público. Será por cuenta de la Comunidad de Madrid. La elección de la opción se realizará, una vez efectuada la adjudicación, directamente con la federación.
COSTE DE LA ACTIVIDAD	Opción 1. Centros que no necesiten transporte para realizar la actividad. La actividad es gratuita. Opción 2. Centros que necesiten transporte. El coste de la actividad es de 100€ por centro que se abonan directamente a la federación

Los **Salto de Trampolín y Plataforma** consiste en realizar acrobacias básicas cayendo al agua.

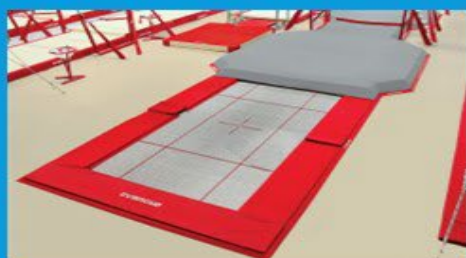
¡¡Pero este deporte no solo consiste en esto!! Una parte muy importante antes es enseñarles: Pasan por el tapiz de Gimnasia, un Foso de Goma Espuma y la Cama Elástica. Después comenzarán entrando al agua desde el poyete de salida y, después, desde el trampolín.

DESARROLLO DE LA SESION



Todo esto con las máximas garantías que ofrece la instalación acuática M-86 y los técnicos, todos con titulación nacional e internacional.

Se trata de un deporte **Olímpico** realmente divertido que aglutina la Gimnasia y la Natación (entran al agua).



VOLEIBOL

PARTICIPANTES	Alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria. 4º ESO (especialmente dirigido por el contenido de la LOMLOE)
LUGAR DE CELEBRACIÓN	En las instalaciones del centro escolar. Es necesario disponer de postes y red.
DESCRIPCIÓN	<u>Dos sesiones</u>, en diferentes días, con los mismos grupos de alumnos. Dos técnicos de la Federación Madrileña de Voleibol se desplazarán al centro escolar para desarrollar dos sesiones teórico-prácticas de iniciación al voleibol en horario de mañana. ➤ Primera sesión: proyección de un DVD divulgativo y charla teórica sobre las principales características del voleibol. Actividad práctica de iniciación. ➤ Segunda sesión: actividad práctica.
SESIÓN	La duración de la sesión será de tres periodos lectivos, en cada uno de los cuales podrán asistir <u>entre 30 y 35 alumnos</u> .
CALENDARIO	De enero a junio



WATERPOLO

PARTICIPANTES	Alumnos de 4º, 5º y 6º de Primaria Máximo 50 y mínimo 40 alumnos por centro. Es indispensable que los participantes sepan nadar.
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Piscina del Mundial -86. Zona Retiro (Madrid)
DESCRIPCIÓN	<u>Una sesión</u> La duración de la sesión será de 10:30 h a 13:30h. Desarrollo de sesión: TEORÍA • Inicio del waterpolo. • Fundamentos básicos. • Reglamento básico. AGUA • Estilos de natación modificados al waterpolo. • Patada de base. • Pases y recepciones. • Lanzamientos por grupos. • Juego no reglado.
CALENDARIO	Octubre a junio. Jornada de mañana.
MATERIAL	Se entregarán gratuitamente al centro escolar participante: balones de waterpolo y un manual de iniciación a este deporte.
TRANSPORTE	Opción 1. Sin necesidad de transporte para realizar la actividad. Opción 2 Con necesidad de transporte. Para aquellos centros a más de 40' de desplazamiento en transporte público. Será por cuenta de la Comunidad de Madrid. La elección de la opción se realizará, una vez efectuada la adjudicación, directamente con la federación.
COSTE DE LA ACTIVIDAD	Opción 1. Centros que no necesiten transporte para realizar la actividad. La actividad es gratuita. Opción 2. Centros que necesiten transporte. El coste de la actividad es de 100€ por centro que se abonan directamente a la federación



ACTIVIDADES CONJUNTAS



PÁDEL + DUATLÓN

PARTICIPANTES	Alumnos de 5º y 6º de Primaria. Máximo 50 alumnos por centro, mínimo 40 alumnos por centro.
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Parque Deportivo Puerta de Hierro.
DESCRIPCIÓN	<u>Una sesión</u> de iniciación a estos deportes impartida por monitores de las Federaciones. Es necesario que los participantes tengan habilidades básicas en la bicicleta.
CALENDARIO	De octubre a junio. Jornada de 10:00 h a 15:00 h.
TRANSPORTE	El transporte lo proporcionará la Comunidad de Madrid.
SESIONES	UNA SESIÓN DE PÁDEL DE DOS HORAS DE DURACIÓN. ➤ Presentación o explicación teórica del deporte. Desarrollo de los fundamentos técnicos y teóricos del pádel basados en el juego. Práctica del deporte a través de juegos de iniciación hasta la hora de finalización de la actividad. UNA SESIÓN DE DUATLÓN DE DOS HORAS DE DURACIÓN. ➤ Parte teórica: Breve charla sobre las particularidades del deporte: modalidades, distancias, normativa, material. Parte práctica: Cada participante será capaz de finalizar su propio duatlón.
COSTE DE LA ACTIVIDAD	100,00 € por Centro Educativo y actividad completa (pádel + duatlón), con pago directo a la Federación de Pádel.



PROGRAMA “MAÑANAS ACTIVAS”

Es un programa de promoción deportiva dirigido a centros escolares, desarrollado y puesto en marcha por la Subdirección General de Programas Deportivos de la Dirección General de Deportes de la COMUNIDAD DE MADRID.

Está dirigido al alumnado, de centros de Primaria (preferentemente de 3º a 6º) y 1º y 2º de ESO, que se encuentren a una distancia de más de 25 Km de Madrid capital y que por esta situación tengan dificultades para participar en otros programas de promoción.

La inscripción en este programa no es compatible con la participación en otras actividades divulgativas del programa MCD cuya realización sea en el centro, se podrán solicitar las realizadas fuera del centro.

En el formulario para solicitar Mañanas Activas, hay una opción donde pueden seleccionarse las fechas en las que se quiere desarrollar la actividad. Una vez escogidos estos campos, la organización podrá adjudicarlas de forma más ajustada a las preferencias de cada Centro.

- **Es obligatorio señalar tres fechas y que éstas sean diferentes**, ya que, si se opta por la misma fecha en más de una elección, se perderán posibilidades para que le sea asignada.

- El formulario de inscripción se encuentra en el siguiente enlace:

<https://forms.office.com/e/QyxTwfDYw6>

- Participantes: Máximo 52 y mínimo 40 alumnos/as por centro. Los centros tienen libertad para decidir qué cursos van a asistir.
- Transporte: Con capacidad para 55 plazas. Lo facilitara la Comunidad de Madrid.
- Material necesario: ropa y calzado deportivo.
- Objetivos: Realizar actividades físicas de forma recreativa y divulgativa en espacios al aire libre.
- Lugar de celebración: Instalación deportiva San Vicente de Paul (zona Plaza Elíptica, Madrid) mes de abril y Parque Deportivo Puerta de Hierro (Madrid) meses de mayo y junio.
- Días de celebración: martes, miércoles, jueves y viernes, de abril y mayo y martes, miércoles y jueves de junio.
- Coste de la actividad: **gratuita**.





➤ **Horario:**

Abril y Mayo, de 10:30 h a 13:30 h.

Junio, de 10:00h a 13:00 h.

➤ **Deportes que se incluyen:** duatlón, hockey, orientación, pádel, rugby, patinaje sobre ruedas, béisbol, golf, tenis, vóley-playa, balonmano, ciclismo y fútbol americano.

Se comunicará a los centros con antelación las distintas actividades que van a realizar: un deporte individual, uno de equipo y uno con implementos.

➤ **Desarrollo:** cada centro se dividirá en tres grupos, realizando cada uno de forma rotativa tres deportes distintos. La actividad en cada deporte será de una hora, con un total de tres horas. Cada centro pasará por las tres actividades que se determinen para cada día.

Será OBLIGATORIA la PRESENCIA del PROFESOR de EDUCACIÓN FÍSICA durante el desarrollo de la actividad, el cual será el responsable del control de los alumnos.

Una vez finalizada la actividad, será OBLIGATORIO para el centro la cumplimentación de una encuesta de valoración de la actividad. La organización facilitará al profesor responsable, el enlace donde se encuentra el formulario de la encuesta, que deberá ser cumplimentado después de haber recogido las impresiones de su alumnado.

ACTIVIDADES COMPETITIVAS

1

2

3

DIVIRTIÉNDOSE CON EL ATLETISMO

PARTICIPANTES	Alumnado de Secundaria
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Instalaciones deportivas por determinar
DESCRIPCIÓN	Cada centro participara en una jornada clasificatoria en las que se celebran distintas pruebas según el calendario propuesto. Se desarrollan en un día lectivo en horario de mañana. Los centros que se clasifiquen participaran en una jornada final. Todos los alumnos que participen deberán ser dados de alta en la aplicación GCAM a través de los medios que se indicarán.
FECHAS Y HORARIO	Se celebrará entre los meses de enero y abril. 10:00 h a 14:00 h
NORMATIVA E INSCRIPCIONES	La normativa será enviada a los Centros de Secundaria. En dicha normativa se establecerá el plazo de inscripción de Centros para los que deseen participar en la competición.
TRANSPORTE	El transporte lo proporcionará la Comunidad de Madrid.



JUGANDO AL ATLETISMO

PARTICIPANTES	Alumnado de Primaria.
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Instalación deportiva Canal de Isabel II.
DESCRIPCIÓN	Cada centro participara en una jornada clasificatoria en las que se celebran distintas pruebas según el calendario propuesto. Se desarrollan en un día lectivo en horario de mañana. Los centros que se clasifiquen participaran en una jornada final. La competición acerca el atletismo a los alumnos de forma lúdica y adaptada a su edad con distintas pruebas de carreras, saltos y lanzamientos.
FECHAS Y HORARIO	Se celebrará entre los meses de febrero y mayo. De 10:00 a 13:00 h.
NORMATIVA E INSCRIPCIONES	La normativa será enviada a los Centros de Primaria. En dicha normativa se establecerá el plazo de inscripción de Centros para los que deseen participar en la competición.
TRANSPORTE	El transporte lo proporcionará la Comunidad de Madrid.



CAMPEONATO DE CROSS ESCOLAR

PARTICIPANTES	Alumnos de Primaria y Secundaria
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Instalación deportiva por determinar
DESCRIPCIÓN	<u>CAMPEONATO DE CROSS ESCOLAR DE LA COMUNIDAD DE MADRID:</u> jornada competitiva que se celebrará en el mes de enero en horario de mañana. A lo largo del curso escolar se comunicará con antelación la fecha exacta de celebración y el plazo de inscripción.
HORARIO	De 09:30 a 14:00 h.
NORMATIVA E INSCRIPCIONES	La normativa será enviada a los Centros de primaria y secundaria de la Comunidad de Madrid. En dicha normativa se establecerá el plazo de inscripción de Centros para los que deseen participar en la competición.
TRANSPORTE	El transporte lo proporcionará la Comunidad de Madrid.



CAMPEONATO DE NATACIÓN ESCOLAR

PARTICIPANTES	Alumnos matriculados en el centro educativo, de Primaria y Secundaria, repartidos en las siguientes categorías: ❖ Alevín ❖ Infantil ❖ Cadete ❖ Juvenil
LUGAR DE CELEBRACIÓN	Centro de Natación M-86.
DESCRIPCIÓN	<u>CAMPEONATO DE NATACIÓN ESCOLAR DE LA COMUNIDAD DE MADRID</u>: jornada competitiva que se celebrará un sábado del mes de mayo en horario de mañana. A lo largo del curso escolar se comunicará con antelación la fecha exacta de celebración y el plazo de inscripción.
NORMATIVA E INSCRIPCIONES	La normativa será enviada a los Centros de primaria y secundaria de la Comunidad de Madrid. En dicha normativa se establecerá el plazo de inscripción de Centros para los que deseen participar en la competición.
TRANSPORTE	El transporte lo proporcionará la Comunidad de Madrid.

