



Comunidad  
de Madrid



# Recopilación PROPUESTAS DE MUNICIPIOS MADRILEÑOS PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO DESDE CASA

Adaptaciones de proyectos de actividad física y  
salud a la situación de confinamiento

MADRID, UNA REGIÓN EN FORMA

#YoMeQuedoEnCasa

## ALCOBENDAS

Adaptación del proyecto "Entrena tu Salud", con más de 30 videos de ejercicios completos y rutinas especializadas:

<https://www.youtube.com/channel/UCGJAc5EHaj8UyBGGjjCE1tQ/videos>

## BRUNETE

Dossier de deporte semanal que ha realizado el técnico municipal, junto con los monitores deportivos y algunas de las escuelas y clubes deportivos que desarrollan su actividad en el municipio. Link al dossier de planificación deportiva semanal, con información y propuestas para cada día, incluyendo propuestas adaptadas a todos los grupos de edad: "[ConfinA2](#)". Se ha utilizado el Hashtag **#fightcovid19**

## BUSTARVIEJO

Adaptado el proyecto "Punto activa", de ejercicio físico para personas mayores, a través de videos y establecimiento de rutinas semanales, con seguimiento personalizado de la actividad a los participantes. Se mantienen los horarios de las clases que antes eran presenciales, mandando videos cortos y contrastando después la ejecución.

## CABANILLAS

Enlace a las actividades que lanzamos desde Cabanillas. Lo hemos integrado en uno solo para que sea más fácil para los vecinos, y además está dividido por áreas.

<http://cabanillasdelasierra.es/noticias-relacionadas-con-covid-19>

## CERVERA DE BUITRAGO y EL BERRUECO

Desde los dos municipios se sigue haciendo el proyecto "Punto activa" versión virtual. El profesor manda a diario vides a los alumnos para que no dejen de realizar ejercicio en su casa.

<https://www.cerveradebuitrago.org/noticias>

<https://www.elberrueco.org/gimnasia-para-mayores/>

## CHINCHÓN

Adaptación de los proyectos Mayores Activos y Hombres Activos. Todas las clases se publican en las redes sociales del servicio municipal de deportes, pero para los 3 grupos de personas mayores (dos de Mayores Activos y uno de Hombres Activos), he generado listas de difusión de WhatsApp y les pasamos los enlaces a los videos que subimos a Youtube al canal del Ayuntamiento de Chinchón, directamente para que no les dejemos sin memoria los dispositivos.

Este es el enlace del video de presentación de las actividades:

<https://m.youtube.com/watch?feature=share&v=37KqW9M75aM>

Y este es el primer vídeo de Mayores Activos:

<https://youtu.be/dEYKuwhkDcA>

## EL ÁLAMO

Enlace a la adaptación del programa "Que no te cueste moverte" publicado en la página web del Ayuntamiento. Iremos ampliando los vídeos.

<https://ayuntamientoelalamo.org/hay-que-moverse-ejercicios-para-realizar-en-casa/>

## EL MOLAR

Enlace a lo que estamos haciendo desde El Molar para mantener activa a la población, entre ellos a nuestros alumnos del programa de actividad física y salud.

<http://www.elmolar.org/noticias/nuevas-actividades-en-la-agenda-el-molar-contigo-en-casa/>

## EL VELLÓN

A través de una cuenta de instagram y por WhatsApp, el monitor envía todas las mañanas a las participantes (grupo de mayores) la clase de gimnasia y por las tardes una clase de meditación y relajación.

## HUMANES

*Actividad Física Vs Coronavirus:* Dossier semanal de A.F. desde casa realizado desde el Servicio de Deporte, con contenidos adaptados a todas las edades. Link a la web, con programación completa de cada semana y recomendaciones y propuestas para cada día:

<http://ayto-humanesdemadrid.es/>

<https://ayto-humanesdemadrid.es/deportes-te-propone-su-plan-de-actividad-fisica/>

## LA CABRERA

El 5 de Abril comenzó el trabajo on line con la escuela de montaña de peques (edades de 4 a 7 años). El proceso fue el siguiente. El viernes 4 se envió por el grupo de WhatsApp la nueva forma de trabajo. Las respuestas de las familias fueron de una gran acogida a la propuesta trabajo con la herramienta de un blog, envío de videos por WhatsApp con diferentes pruebas propuestas por las monitoras y una reunión final para contarnos las experiencias. El domingo 5 a las 10h. fue la cita con las familias y alrededor de 15 familias acudieron a la red para realizar las actividades propuestas sobre la temática del día ESCALADA. Durante la mañana fueron mostrando sus videos de como hacían los ejercicios planteados; elaboración de nudos, ejercicio físico relacionado con pasos de escalada, etc. A las 12:45h. se propuso la reunión final y encuentro del grupo. Link del blog por si queréis ver lo que se ha estado trabajando.

<https://blogroblemoreno.wixsite.com/website/blog/>

## MADRID

El área de Deporte del Ayuntamiento de Madrid pone en marcha la iniciativa “#YoEntrenoEnCasa.Madrid es Deporte”, un canal de YouTube para difundir y emitir en directo sesiones, ejercicios físicos y recomendaciones para mantener a la ciudadanía activa ante la actual situación del COVID-19.

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Cultura-ocio-y-deporte/Deportes/-Yo-entreno-en-casa-Madrid-es-Deporte-/?vgnextfmt=default&vgnextoid=899674980e601710VgnVCM2000001f4a900aRCRD&vgnnextchannel=c7a8efff228fe410VgnVCM2000000c205a0aRCRD>

## MORALZARZAL

Programa de mantenimiento integral *Actívate*. Destinado a población con bajo nivel de condición física, movilidad reducida, 3º edad. Programa *Cuida tu espalda*. Destinado a combatir y prevenir las posibles lesiones o dolores asociados a pasar muchas horas en posición tumbada, semi-tumbada o sentada. Algo que muchos vecinos tendrán como única alternativa a su confinamiento forzoso. Forma de comunicación: RRSS del Ayuntamiento de Moralarzal definidas por el departamento de Comunicación. Instagram, Facebook, web Moralarzal. Se define la prioridad de comunicación y atención a los mayores. Estas clases permanecerán como recurso para los vecinos de Moralarzal a modo de consulta o como biblioteca de actividades. Además se realiza un programa de actividades dirigidas on line impartidas por los trabajadores asociados a el centro de trabajo.

## PARLA

Link que remite a las acciones promovidas por la Concejalía de Deportes de Parla, dirigidas a la ciudadanía con el objetivo de ofrecer alternativas para realizar Actividad Física y Actividades de Entretenimiento durante el periodo de confinamiento motivado por el Covid19.

Estas acciones han sido diseñadas y difundidas por la Unidad de Programas y Proyectos de la Concejalía

Links donde se pueden ver todas las acciones llevadas a cabo desde la Concejalía de Deportes de Parla.

Si en cualquier red social o en la barra de google pones **#casadeldeporteparla** puedes visualizar toda nuestra información.

Aún así te mando los link de cada red social que tenemos:

Twitter: **@CasaDeporte\_**

Instagram: **@casadeldeporteparla**

Facebook: **@casadeporteparla**

YouTube: **Casa del Deporte Parla**

## EL MOLAR

*Patones desde casa.* Adaptación del proyecto "Punto activa" y otro conjunto de actividades para hacer en casa y mantener la forma, física y mental: <http://turismo.patones.net/patones-desde-casa/>

## PIÑUECAR-GANDULLAS

En estos dos pequeños núcleos de población se han adaptado las actividades a Actividad Física y Salud, manteniendo la monitora una comunicación personal telefónica con las personas participantes. Ejemplo de los materiales de una semana:

SEMANA DEL 30 MARZO AL 2 DE ABRIL:

LUNES 30 DE MARZO: MOVILIDAD ARTICULAR

<https://drive.google.com/open?id=1rKQDWIHnguuG6n1ZiG5JKQroXjrQGvw>

MARTES 31:

<https://drive.google.com/open?id=1EB9s-RwEsIXg73GXlkQvRPWfg5mtKIIT>

MIÉRCOLES 1:

[https://drive.google.com/open?id=1OpLb\\_0nRLtmNajmQ9lj9qcq6ckSdbCke](https://drive.google.com/open?id=1OpLb_0nRLtmNajmQ9lj9qcq6ckSdbCke)

JUEVES 2:

<https://drive.google.com/open?id=1FYkgg0RGLrMqeSIVevplFo4CxrffNazV>

## PUENTES VIEJAS

Se ha adaptado el proyecto "Escuela de Montaña", para niños, con ejercicios dos días a la semana y atención personalizada a las familias. Se trabaja a través de grupos de WhatsApp, un blog específico, videos a través del hashtag #EscuelademontañaRM y de teléfono. Se plantea en clave de ejercicios de calentamiento, establecimiento de un reto a realizar por cada familia y ejercicios finales, además de materiales y tareas para retos semanales.

## REDUEÑA

Hemos montado nuestro programa de Redueña Proactiva de forma on-line. A continuación, enlace en la página web donde hemos colocado todas las actividades programadas. <http://www.reduena.com/Quedateencasa/index.php/>

## SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

El sistema de entrenamiento que hemos elaborado para todos los usuarios de los Centros Deportivos es accesible desde casa y escalable, mediante un sistema adaptado y temporal. Las acciones y herramientas que se están desarrollando desde los Centros Deportivos son extensibles para toda la población de San Sebastián de los Reyes y no son únicas para los usuarios de los centros.

A través de la página web <https://www.aossasport.es/> hemos habilitado un Canal del Entrenador para que podamos seguir asesorando sobre actividad física y trabajo en casa. El personal técnico de Dehesa Boyal y el Centro Deportivo Miguel Ángel Martín Perdiguero está 24 h a disposición del ciudadano para prescribirle ejercicio y asesorarle en lo que necesite. Los técnicos de ambas concesionarias están prescribiendo ejercicio físico a los ciudadanos y les proporciona ayuda en el manejo de las diferentes herramientas que ponemos a su servicio.

- App para prescripción de ejercicios.
- Plataformas de clases colectivas.
- Canal YouTube.
- Clases en Directo, recomendaciones y consejos a través de nuestras redes sociales.
- Atención personalizada vía teléfono o mail

Desde la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes, se recomienda a los usuarios que sigan las siguientes redes sociales:

@dehesaboyal (Instagram)

@vinafitness (Instagram)

DEPORTES SS REYES (Facebook)

Canal YouTube: AOSSA Sport

El equipo de los Centros Deportivos comparte diariamente videos, recomendaciones, clases y directos para que se siga practicando actividad física en el domicilio.

Además, se informa que desde los centros se ponen a disposición de los ciudadanos distintas plataformas de clases colectivas, para que puedan practicar sus actividades favoritas desde casa. Desde la App hay disponibles más de 200 clases colectivas y para los amantes de LessMills y ciclo indoor se facilitan las claves para poder acceder a través del canal entrenador.

Para los que tienen bicicleta de ciclo en casa o rodillo, otro proveedor (FIT4LIFE) ha querido colaborar con nosotros y ha facilitado para nuestros usuarios su plataforma online para que gratuitamente puedan acceder a los numerosos videos virtuales. Para poder usarlo previamente desde el centro se les facilita usuario y contraseña.

[www.cyclingathome.com](http://www.cyclingathome.com).

Desde la herramienta Trainingym Plataforma on-line donde personalizamos todos los entrenamientos de cada alumno atendiendo sus necesidades y posibilidades sean abonados o no. Esta plataforma además de canalizar los entrenamientos que personalmente cada profesor realiza a la carta para sus alumnos además dispone de más de 200 videos de clases colectivas para que los usuarios consuman en sus casas.

En la actualidad estamos trabajando con en generar una app propia que saldrá a la luz en el mes de mayo donde centralizaremos todos nuestros recursos y podremos atender la demanda de nuestros vecinos de actividad física fuera de los centros deportivos.

Por otra parte, en nuestro propósito para fomentar la actividad física en casa y que los ciudadanos se sientan atendidos, desde los centros. Los equipos de atención al cliente están llamando a todos los usuarios preocupándose por su estado de salud, charlando con ellos en estos momentos tan complicados y ayudando a los ciudadanos al manejo de las distintas herramientas que ponemos a su disposición.

Además, los servicios médicos están ofreciendo consejos a través de las redes sociales y realizan un trabajo telefónico atendiendo también al diagnóstico y tratamiento de distintas patologías, con su posterior seguimiento dentro de sus medios y posibilidades.

#### Algunos ejemplos de actividades por áreas que se están realizando:

Desde el área de actividades acuáticas atienden a nuestros Mayores con entrenamientos personalizados a través de llamada telefónica y videos de WhatsApp, además de generar vídeos de actividad física dirigidos a Mayores para consumo a la carta en YouTube. Y realizando una importante labor de apoyo y refuerzo psicológico.

Desde el área de aire libre se realizan retos y entrenamientos físicos orientados a la escalada, además de formación técnica de escalada a través de las redes sociales, y atienden vía e-mail a entrenamientos personalizados de la escuela.

Desde el área de raqueta y pádel se realizan videos en YouTube para consumo a la carta de sus alumnos, de técnica y entrenamiento adaptados, y atienden vía e-mail a entrenamientos personalizados de la escuela.

Desde el área de Actv. Físicas se atiende en directo a través de una guía de clases semanales en la red social Instagram con dos clases diarias, a las que se suman esta semana Boxeo y Raqueta saliendo en directo todas las semanas.

Así mismo se están realizando clases colectivas a través de plataformas on-line con nuestros alumnos de yoga, Taichi y pilates intentando mantener la actividad en grupo de las escuelas.

El personal técnico del Parque Infantil desarrolla actividades de ocio y físicas para mantener activos a nuestros pequeños subiéndolas a las redes sociales.

## TORRELODONES

El servicio de deportes del Ayuntamiento de Torrelodones está colgando en la página web del ayuntamiento/deportes un cuadro con varias opciones de actividad física para cada día de la semana, que se va renovando cada semana.

## TORRES DE LA ALAMEDA

Adaptación del proyecto "Madres a la carrera". Link de uno de los videos que se publican. Se hará oficialmente dos días por semana. Desde la suspensión de las clases y hasta ahora, la monitora de atletismo ha estado enviando vídeos al grupo, pero vamos a aprovechar los medios que tenemos para intentar llegar a más población, adaptando el proyecto mientras dure la cuarentena.

<https://www.youtube.com/watch?v=n5gg8JhJal&t=10s>

## VENTURADA

Desde el Ayuntamiento de Venturada en colaboración con el Club Deportivo Puerta de la Sierra que es el encargado de gestionar nuestras actividades deportivas, se están planteando entrenamientos de distintos tipos, todos ellos están en la pagina de Facebook venturadacomunica o instagram cdpuertadelasierra, además de realizar clases de pilates y zumba en directo. Algunos enlaces:

<https://www.facebook.com/venturadacomunica/videos/911527412601963/>

<https://www.instagram.com/p/B-LHGfyjhOp/>

<https://www.instagram.com/p/B-Hvs2TD3r8/>

<https://www.instagram.com/p/B-SPyt1jCn-/>

## VILLALBILLA

El proyecto "Receta Deportiva" en Villalbilla se está adaptando a las actuales circunstancias a través de la realización de vídeos, a través de enlaces que se facilitan desde grupos de WhatsApp . Les pedimos a las personas que están realizando el trabajo que puedan enviar vídeo del propio trabajo, fotos o audios con diferentes consignas para hacerlo más ameno. Hay un teléfono a su disposición para cualquier duda en relación la actividad. Se ha tenido en cuenta la ansiedad que esta situación provoca por lo que se han aumentado los ejercicios de relajación y consejos de salud para el confinamiento. Para la recogida de mejoras en relación a esta adaptación se ha diseñado un test sencillo de evaluación que nos permite calibrar la actuación.



## VILLAVIEJA DE LOZOYA

Se ha adaptado el proyecto "Punto Activa", de actividad física para mayores, trabajándose principalmente a través de grupos de WhatsApp y atención telefónica personalizada. Se mantienen los horarios de las clases que antes eran presenciales, mandando videos cortos y contrastando después la ejecución..

## ZARZALEJO

Hemos publicado en nuestra página de Facebook unas fotos ilustrativas de ejercicios desde casa. También algún de internet enlace que ofrece sesiones gratuitas.

El enlace de nuestra página es:

<https://www.facebook.com/AyuntamientoZarzalejo/>

Ejercicio físico en casa:

[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=2985249491561729&id=868754573211242](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2985249491561729&id=868754573211242)

Entrenamiento en casa. Compartido en el grupo de WhatsApp de Juventud:

<https://youtu.be/gls6bbnYwS8>

<https://youtu.be/pJOfRlpGLcw>

<https://youtu.be/o68xzMOKBWE>

Entrenamiento para los mayores: Desde la Concejalía de Mayores se están buscando actividades alternativas, tanto culturales, como deportivas, etc., para combatir el confinamiento y hacerlo más llevadero. Algunas de ellas ya se han compartido en la página de Facebook del ayuntamiento y en la página web. También compartiendo aplicaciones gratuitas que se consideran de interés.