



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

(Actualización 28 abril 2020)

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>

ALCORCÓN

A través de LA Concejalía de Deportes pusimos en marcha el 18 de marzo de 2020 un canal de YouTube donde proponemos diferentes clases online, para ayudar a todos nuestros alumnos y la ciudadanía en general. También se está realizando un seguimiento telefónico personalizado de atención al alumno, existentes en estos momentos. Actualmente estamos valorando la posibilidad de incorporar clases dirigidas y en live –streaming a través de Facebook de la Concejalía de Deportes de Alcorcón

<https://www.youtube.com/channel/UCT7XoSf1eXAkRxDzogqCN3A>

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**

BUITRAGO DE LOZOYA

Estamos otra vez trabajando y creando vídeos para entrenar en casa que se pueden consultar en la página de Instagram <https://www.instagram.com/buitragodeportes/>

Otra iniciativa que hemos hecho es mandar correo electrónico a los usuarios y llamadas personalizadas pensando en las personas que no tienen acceso a internet o no están familiarizadas con las redes sociales (sobre todo pensando en las personas mayores), hemos puesto a su disposición entrenamientos, consejos sobre rutinas, estiramientos o cualquier consulta que quieran realizar con nuestros profesionales deportivos. Así mismo hemos animado a los que quieran a mandarnos sus entrenamientos, recetas saludables, o consejos para compartirlos y hacer de la página de Instagram un medio para compartir momentos y amenizar el confinamiento. Estamos trabajando en la puesta en marcha de un préstamo de material para los que tengan pocos recursos y sea necesario por salud, este material sería: bicicletas de ciclo indoor, TRX, balones medicinales, material de pilates, etc...

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. El nivel de participación está siendo muy alto.

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.cerveradebuitrigo.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>

COLMENAR VIEJO

Actuaciones que la Concejalía de Deportes de Colmenar Viejo está realizando para el fomento de la actividad física durante el periodo de confinamiento: el 12 de marzo se lanzó el primer plan de entrenamiento en casa en colaboración con Be One, empresa gestora de una de las instalaciones deportivas del municipio, consistente en un programa con diferentes rutinas de entrenamiento disponible en PDF. Desde el 20 de marzo los monitores municipales realizan la programación de clases de las diferentes actividades que el Servicio Municipal de Deportes gestiona directamente, enviando programación de clases a usuarios mediante grupos de WhatsApp, realizando sesiones a través de la aplicación Zoom y propiciando la toma de contacto con sus alumnos para realizar labores de animación y asesoramiento en relación a la actividad física que están llevando a cabo en el periodo de confinamiento.

El 25 de marzo se amplió la oferta de propuestas para realizar deporte desde casa, habilitándose 2 apps móviles con entrenamientos personalizados realizados en colaboración con empresas gestoras de centros deportivos municipales, así como la posterior inclusión de clases de diferentes disciplinas indoor en directo por parte de Mistral 2010 a través de Instagram Live.

Además de estas medidas se han realizado otras actuaciones desde la que se ha intentado fomentar la actividad física de la población, así el miércoles 1 de abril el Concejal de Deportes lanzó un reto a través de la redes sociales planteado como una cadena, dirigido a los deportistas colmenareños de todas las categorías, consistente en que cada uno explicase brevemente cómo entrena en casa, para animar así a todos los vecinos a sumarse al reto, y sobre todo, a mantenerse activos en casa con una actividad deportiva moderada. En unas horas hubo respuestas muy rápidas a la convocatoria, participaron en este reto deportistas de alto nivel del municipio como Javier Raya (Patinaje sobre hielo) o Carmen Herrero (Natación), sumándose rápidamente muchos otros deportistas, multiplicándose la cadena con la incorporación de rostros conocidos que viven en el municipio, que a su vez animaron a emprendedores, comerciantes, bailarines y a más de 300 vecinos que durante los primeros días se incorporaron al reto.

COSLADA

La Concejalía de Deporte del Ayuntamiento de Coslada promueve la práctica de ejercicio físico desde casa, en estos tiempos en los que el estado de alarma decretado para luchar contra la propagación del COVID 19 obliga a los vecinos y vecinas a permanecer en sus domicilios. El medio que pone a disposición de la ciudadanía es la página web www.pmdcoslada.org. En la citada página se han colgado una serie de fichas con actividades. Son ejercicios sencillos que no necesitan muchos medios o un gran espacio, y siempre especificando tanto el deporte, como el nivel. El contenido se adapta muy bien a cualquier disciplina deportiva porque son ejercicios de base. Se recomiendan asimismo unas pautas. Tal y como ha explicado el alcalde de Coslada, Ángel Viveros, se trata de “seguir ofreciendo los servicios municipales que habitualmente prestan las diferentes Concejalías, aunque adaptándonos a las circunstancias actuales. En este caso, además, hablamos de deporte, pero también de salud de ahí su importancia”. En este sentido, cabe destacar que en la plataforma online, además de la práctica deportiva, se ofrecen una serie de consejos médicos, así como pautas para cuidar la alimentación. Las fichas han sido elaboradas por el profesorado de las distintas escuelas de la propia Concejalía de Deportes. Tlf.: 91 6278200, Ext. 1100 prensa@ayto-coslada.es www.ayto-coslada.es GABINETE DE COMUNICACIÓN La edil responsable en la materia, Viky Robles, ha indicado que “buscamos incentivar a nuestros vecinos y vecinas a seguir practicando actividad física a pesar de las circunstancias que vivimos. Esto es algo básico para mantener la salud física y el equilibrio mental en esta situación. Lo que ofrecemos a través de la página web es una serie de ejercicios y pautas sencillas, que cada uno puede adaptar a su condición física y motivación”. Para acceder a las fichas hay que pinchar en la portada de www.pmdcoslada.org sobre el logo de la Concejalía, donde se desplegarán distintas sesiones en tres columnas con diferentes deportes. Esta iniciativa se une a la oferta en la Red de distintas concejalías.

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.

GETAFE

Se realizan videos bajo el programa "Muévete", realizados por un técnico de la Delegación de Deportes y están enfocados a la población mayor. Por otro lado, los monitores de la empresa que tenemos subcontratada para impartir la oferta física de adultos, están trabajando también en la elaboración de vídeos, cada uno de las diferentes disciplinas que imparten, y se los envían a aquellos alumnos con los que tienen grupos de Whatsapp.

PROGRAMA MUÉVETE: Desde la Delegación de Deportes del Ayuntamiento de Getafe ante la actual situación de confinamiento, estamos promoviendo el programa MUÉVETE: ejercicio físico para personas mayores".

OBJETIVO: Evitar el sedentarismo e inactividad física en la población mayor. Mantener un estilo de vida activo y saludable.

CONTENIDO: Cada video-sesión semanal de aproximadamente media hora; propone unos ejercicios basados en el desarrollo de las capacidades básicas del ser humano: resistencia, fuerza, equilibrio, coordinación y flexibilidad, para ser realizados en casa entre las personas mayores (aunque también son de utilidad para toda la población).

Hasta la fecha llevamos elaborados 5 video-sesiones:

1ª Sesión: <https://youtu.be/6moaRvXS9VY>

2ª Sesión: <https://youtu.be/4X3LADbRKxM>

3ª sesión: <https://youtu.be/1RA6nQK7wjc>

4ª Sesión: <https://youtu.be/zQ1ZfMpL3gl>

5ª Sesión: <https://www.youtube.com/watch?v=CK6dfNzzBlg&t=1s>

También están colgados en las redes sociales de la Delegación de deportes

<https://twitter.com/DeporteGetafe> y <https://www.facebook.com/DeporteGetafe>

GRIÑÓN

Para estos días difíciles en los que debemos permanecer en nuestros hogares, los responsables de las diferentes actividades que se desarrollan en nuestro municipio, Griñón, se han puesto manos a la obra. Nos dejan enlaces para que desde nuestras casas podamos continuar disfrutando de las actividades deportivas.

MINDFULNESS 👩‍🦰 ▶ Por Facebook buscando @Felizmente ,encontraremos a Raquel realizando diferentes dinámicas día a día.

<https://www.facebook.com/160965268066990/posts/721125858717592/>

FISIOHAND ▶ Grupo de Fisioterapia preventiva ,nos envía un enlace con circuitos de ejercicios para la actividad física.

<https://youtu.be/0Av5MTyM3Qs>

NO PARES, ACTIVATE!

HUMANES DE MADRID

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/>

Además, se ha puesto en marcha un Plan de Atención a Deportistas Municipales. Consiste en que cada entrenador se pone en contacto con sus deportistas para ver qué tal van, cómo van entrenando, si siguen el plan semanal, etc., coordinándose desde el ayuntamiento.

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/>

<https://blogroblemoreno.wixsite.com/website/post/escuela-de-montaña-la-cabrera-mayores-seguimos-con-las-actividades-de-calentamiento>

LOECHES

En Loeches, hemos realizado una serie de recomendaciones para aquellos que quieran hacer ejercicio en casa, sobre todo en las disciplinas de carrera o bicicleta, que tienen que cumplir unas condiciones mínimas para evitar lesiones.

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

Por otro lado, desde la gestión del servicio del Polideportivo Municipal José Rodríguez se están llevando a cabo clases online en las que los monitores abren la posibilidad a todo el público de practicar sus disciplinas de manera gratuita.

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

<https://www.instagram.com/mistralive2010/>

<https://www.youtube.com/channel/UCe0lDarJZrxkgkv-SkWxJA>

Además, los clubes municipales están llevando a cabo un contacto directo con sus jugadores de todas las disciplinas deportivas para, a través de sus monitores, hacerles llegar tablas de entrenamientos posibles para realizar desde sus domicilios y adaptadas a sus edades.

LOS MOLINOS

Desde el cierre de nuestras instalaciones deportivas y estado de alarma en nuestro municipio, el servicio de deportivo municipal del Ayto. de Los Molinos del Ayuntamiento, está colgando en la página web del ayuntamiento/los molinos se queda en casa/Deportes. Se está proponiendo actividad para nuestras escuelas deportivas y que se va completando semanalmente.

https://www.ayuntamiento-losmolinos.es/?page_id=13834 (pulsar Deportes)

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-](https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Cultura-ocio-y-deporte/Deportes/-Yo-entreno-en-casa-Madrid-es-Deporte-)

[deporte/Deportes/-Yo-entreno-en-casa-Madrid-es-Deporte-](https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Cultura-ocio-y-deporte/Deportes/-Yo-entreno-en-casa-Madrid-es-Deporte-)

[/?vgnextfmt=default&vgnextoid=899674980e601710VgnVCM2000001f4a900aRCRD&](https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Cultura-ocio-y-deporte/Deportes/-Yo-entreno-en-casa-Madrid-es-Deporte-)

[vgnextchannel=c7a8efff228fe410VgnVCM2000000c205a0aRCRD](https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Cultura-ocio-y-deporte/Deportes/-Yo-entreno-en-casa-Madrid-es-Deporte-)

Canal YouTube:

https://www.youtube.com/channel/UC_U6aQDM-41fgt95bS_aPgQ/videos

MAJADAHONDA

En el canal Youtube del Ayuntamiento de Majadahonda se ha creado una sección llamada “Deporte en casa”, en la que se están colgando vídeos con diferentes actividades físicas, elaborados por técnicos de un club del municipio (Club de Voleibol, gimnasia y otras actividades), que imparten las actividades relacionadas con la gimnasia de

mantenimiento: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLKajrRSaxE6a4RCxlcFmaPFsI5iRftQ0u&pbjreload=10>

Por parte de los técnicos deportivos de la Concejalía de Deportes que desarrollan el programa Mayores en marcha, incluido dentro de las actividades de Deporte y salud. Este programa es de carácter gratuito dirigido a la tercera edad, y cuenta con unos 450 usuarios. Los dos técnicos que lo desarrollan están facilitando, a través de correo electrónico, tablas de ejercicios y recomendaciones para mantener la actividad física durante el confinamiento, además de mensajes de ánimo e interés por el estado en que se encuentran todos, tan importante en esta situación para este colectivo.

El Ayuntamiento de Majadahonda y una de las concesiones administrativas del municipio, Go Fit Físico, han habilitado una aplicación con la que todos los majariegos podrán hacer ejercicio desde casa.

Durante el periodo que duren las medidas excepcionales adoptadas por las autoridades, esta aplicación será gratuita para los vecinos de Majadahonda, que podrán acceder a clases virtuales y actividades de relajación, accediendo a majadahonda.entrenamostufelicidad.com.

También esta concesión administrativa ha creado un sistema de entrenamiento virtual para sus usuarios, a través de la app de la cadena de gimnasios a la que pertenece “My GO fit”, los clientes tienen acceso a clases virtuales; por otra parte, publica contenidos de carácter abierto en su apartado “Noticias”, con recomendaciones relacionadas con la salud (alimentación, pautas para realizar la compra, hábitos saludables, retos de actividad física en familia en forma de juegos, mantenimiento de la actividad física, etc): <https://www.go-fit.es/Noticias/Index>,

La mayoría de los clubes deportivos del municipio, mantienen contacto con los inscritos en Escuelas deportivas, a los que envían periódicamente propuestas para entrenar en casa; y todos los clubes tratan de mantener el entrenamiento de sus deportistas federados, bien enviando los programas para hacer de forma individual, bien a través de sesiones en directo, a través de plataformas de videoconferencia o redes sociales.

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 Moralsaludable. 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.

Instagram: @moralzarzalactivate

YouTube: Canal Vídeos Moralarzal

Web: <http://moralsaludable.moralzarzal.es/>

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**

PATONES

Desde Patones hemos realizado un apartado para vecinos y visitantes, donde proponemos actividades alternativas para realizar Actividad Física y propuestas de entretenimiento como lecturas, actividades, curiosidades, juegos y propuestas para los más pequeños.

El programa de *Gimnasia para mayores* (adaptación del proyecto "Punto Activa") se sigue realizando a través de vídeos que se completan con consejos de salud. Cada día el profesor de la actividad envía los vídeos a los usuarios y se cuelgan en la web municipal. La técnico deportivo municipal nutre la sección de *Ejercicio físico en casa* con propuestas para hacer deporte, dirigido para toda la población, y con actividades para practicar deporte en familia. Puedes acceder a toda la información a través del siguiente enlace: <http://turismo.patones.net/patones-desde-casa/>

PARACUELOS DEL JARAMA

Desde el Ayuntamiento de Paracuellos de Jarama comenzamos a lanzar sesiones/rutinas de ejercicios desde el pasado 23 de marzo realizadas por nuestros técnicos municipales. Son sesiones diarias de lunes a viernes en diferentes modalidades, entre otras: Fitness, Sesión GAP, Entrenamiento Alta Intensidad, Tabata y Glúteo.

Este fin de semana además hemos lanzado en domingo una sesión de Retos, Este es el enlace a youtube del canal municipal:

<https://www.youtube.com/watch?v=PWb8ScM1GYY&list=PLd9H7yqhSxAgPO8aeWTbYmBJ8DZAhHo19>

PEDREZUELA

El Ayuntamiento de Pedrezuela, desde el comienzo del confinamiento ha querido llevar el deporte, que habitualmente se realizaba en nuestros centros deportivos, a los domicilios de nuestros vecinos. Con un objetivo claro, concienciar con la necesidad de realizar una practica de actividad física a diario e intentando llegar a todos los públicos, desde los más pequeños, a la población de más edad, para la que también se han grabado vídeos con ejercicios y recomendaciones. A través de nuestro perfil en FACEBOOK [facebook.com/DeportesPedrezuela/](https://www.facebook.com/DeportesPedrezuela/) y los grupos de WhatsApp publicamos la programación semanal, en la que encuadramos clases de fitness en directo y vídeos de rutinas de ejercicios con distintos objetivos en función de la edad del público al que se destine. Estamos utilizando canales de YOUTUBE para la difusión de los vídeos. <https://youtu.be/COWDA961Hzc> Además, a nivel de Escuelas Deportivas Municipales Infantiles se está manteniendo el contacto con los alumnos y se están realizando clases en directo y se les envían vídeos con tareas para que los alumnos realicen semanalmente. En este caso el contacto se realiza con la base de datos de los alumnos que gestionamos de forma interna en el Servicio Municipal de Deportes.

PINILLA DEL VALLE

Enlace del Punto Activo con la impartición de las clases de Pilates.

<https://www.pinilladelvalle.org/clases-pilates-on-line>

La gimnasia de mantenimiento se tutoriza vía telefónica con cada uno de los usuarios y usuarias.

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

JUEVES 2:

<https://drive.google.com/open?id=1FYkgg0RGLrMqeSIVevplFo4CxrfxNazV>

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.

<https://blogroblemoreno.wixsite.com/website/post/jueves-9-4-2020-ahora-llega-el-momento-de-los-juegos-online>

<https://puentesviejas.org/escuelamontaña>

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/>

ROZAS DE PUERTO REAL

Nuestro pequeño ayuntamiento, desde su concejalía de deportes, también desarrolla una propuesta de ejercicio físico regular por parte del monitor del gimnasio municipal desarrollando en directo (a través de Facebook abierto al público) tres sesiones de entrenamiento funcional por semana sin material necesario o, como mucho, con material que cada persona pueda disponer en casa.

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.

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.

SOTO DEL REAL

En nuestro caso, hemos utilizado un sistema de videoconferencias que teníamos contratado para otras actividades, y lo hemos adaptado para poder realizar clases en directo. Creemos que el elemento socializador es muy importante en toda práctica deportiva, pero más aún si cabe en estos momentos en los que las personas nos encontramos “encerrados” entre cuatro paredes y, en el mejor de los casos, acompañados tan sólo por nuestra familia más cercana. Hemos elaborado una amplia parrilla de actividades (no sólo deportivas) que ofrecemos de forma gratuita a todos nuestros vecinos (aunque sin limitación para otras personas que quieran acceder desde cualquier lugar) para que diariamente se puedan conectar y seguir este tipo de clase. Es cierto que la urgencia de la situación, los medios a disposición de cada monitor, y la saturación de red que estamos sufriendo en estos días, está haciendo que la calidad de las emisiones no siempre sea la deseada, pero creemos que el objetivo principal de poder seguir haciendo actividad física desde casa manteniendo el contacto e interactuando con otros compañeros/as de las clases se está consiguiendo sobradamente, y su aceptación está siendo muy buena.

La principal pega que podemos sacar a este sistema es el poder llegar a la población más mayor por la necesidad, no siempre a su alcance, de disponer de elementos tecnológicos y unos mínimos conocimientos previos para poder acceder a la plataforma.

Enlace de acceso a nuestra plataforma y parrilla de actividades <https://www.ayto-sotodelreal.es/vivesotodesdecasa-las-actividades-culturales-y-deportivas-municipales-llegan-a-todos-los-vecinos-a-traves-de-videoconferencia/> y vídeo emitido recientemente en España Directo <https://www.facebook.com/sotodelreal.ayuntamiento/videos/1140335216305211/> .

TORREJÓN DE LA CALZADA

Desde el día que se estableció el estado de alarma, decidimos hacer llegar a nuestros usuarios de las distintas escuelas deportivas y actividad física, contenidos audiovisuales a través de la plataforma YOUTUBE STUDIO de las siguientes escuelas deportivas municipales: FUTBOL 11 Y 7, (desde Pitufos hasta Aficionado) FUTBOL SALA, PREDEPORTE Y PSICOMOTRICIDAD, BALONCESTO, GYMJAZZ, KARATE, GIMNASIA RITMICA Y ESTETICA, PADEL, TENIS, VOLEY. Además de las escuelas, hacemos llegar semanalmente contenidos a nuestros usuarios de las actividades colectivas de: GIMNASIA DE MAYORES, TAICHI, PILATES, PILATES-HIPOPRESIVOS, ACONDICIONAMIENTO FISICO, TRX, BODYBALANCE, BODYPUMP, BODYCOMBAT, GRIT, CORE y ZUMBA.

Los contenidos se suben como enlaces ocultos, ya que entendemos que la actividad y conocimientos, están orientados a unos conocimientos y capacidades físicas previas de cada actividad (Cuando los usuarios se dan de alta de actividad, en su hoja de inscripción, deben rellenar un par-q de condición física, patologías, alergias...)

Hemos establecidos grupos de WhatsApp con los usuarios donde enviamos los URL's de los videos de youtube (más de 200 hasta la fecha) para que puedan interactuar con nosotros, dudas y mantener la vinculación con su centro deportivo. Ocasionalmente, el técnico puede realizar en directo alguna clase en plataformas como zoom, whatsapp, Instagram... Además contamos con página de Facebook tanto del ayuntamiento como de la concejalía (POLITORREJON CALZADA)

A continuación, os adjunto datos de la plataforma, algún video a modo de ejemplo, de nuestro teletrabajo:

COREO ZUMBA CORONAVIRUS: <https://youtu.be/X6j5svkRrkk>

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: <https://youtu.be/QSw-4pIDeKk>

CLASE TENIS Y PADEL INFANTIL: <https://youtu.be/pS0PseQaGHg>

FUTBOL SALA JUVENIL: <https://youtu.be/2Wg6csum1j0>

KARATE: <https://youtu.be/YfyK2Fyv1vE>

TORRELODONES

El servicio de deportes del Ayuntamiento de Torrelorones 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=n5gq8JhJJaI&t=10s>

TRES CANTOS

Recursos que se están implementando desde el ayuntamiento de Tres Cantos para realizar ejercicio físico en casa para toda la población, ante la situación de confinamiento:

Pag web Covid 19 Actividades de todas las áreas.

<http://transparencia.trescantos.es/covid19tc/>

Deporte

<http://transparencia.trescantos.es/covid19tc/deportes/>

VALDEAVERO

-Envío rutinas online "especiales" para mucho tiempo en el sofá:
Hemos enviado por privado y subido a Facebook y email una rutina de trabajo en casa sin material separada por niveles. También rutinas de pilates suelo para que esas personas que necesitan fortalecer CORE (y que lo hacen andando), lo pueden hacer parecido en casa.

Creación de cuenta de Instagram valdeactiva:

Hemos abierto una cuenta y la hemos dotado de contenido (rutinas que ya teníamos especiales, nuevas clases grabadas, retos cada semana, FAQs, info de valdeactiva, fotos de las salidas, y una pestaña especial de ejercicios específicos..). Hoy ha sido la presentación oficial y en unos días cuando tengamos los últimos detalles subidos le daremos bombo a través de web y Facebook (es donde más gente tenemos conectada). Desde Instagram es desde vamos a empezar a hacer clases online.

Creación de una competición de Retos de deporte en casa:

En esta parte hemos creado 5 vídeos sin material y con un tiempo a batir. Lo estamos subiendo cada semana para que la gente lo pueda ver y los comparta para "competir" con amigos, (esta parte la hemos desarrollado sobre todo por la buena difusión que ahora están dando estos vídeos). <https://valdeactiva.com/>

VALDEMORILLO

En Valdemorillo hemos realizado la siguiente guía para hacer deporte en casa que abarca diferentes deportes: <https://we.tl/t-oDCzU1S1yp>

VALDEMORO

El Ayuntamiento de Valdemoro puso en marcha la iniciativa '**Deporte en casa**' con el propósito de que, durante la cuarentena decretada para evitar el contagio por COVID-19, los vecinos se mantuvieran en buen estado físico y mental. Para ello están contando con la ayuda de diez monitores del Área de Deportes que ofrecen, en formato vídeo o documento de texto e ilustraciones, sesiones de distintas disciplinas diseñadas especialmente para realizar en el hogar. Las rutinas se difunden diariamente a través de las redes sociales y la web municipal y van acompañadas de los consejos de la enfermera de la Piscina Municipal de Valdesanchuela sobre ejercicio y salud.

Las sesiones que proponen los monitores para evitar el sedentarismo durante el confinamiento se enmarcan en nueve disciplinas dirigidas a todos los gustos y nivel de forma física. Se han programado entrenamientos de Pilates y movilidad funcional, Autocargas, Estiramientos, GAP (glúteos, abdomen y piernas), Aeróbic dinámicos, Step y picas, Giros, saltos y lanzamientos y Juegos cooperativos, a los que se suman además rutinas que se han denominado Factor sorpresa.

Os dejamos el enlace de acceso a la página web del Ayuntamiento desde donde se van dando difusión las sesiones: [LINK](#)

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

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/pJOfRIpGLc w>

<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.