

## ANEXO I

### CRITERIOS GENERALES DE PROGRAMACIÓN DE LOS SERVICIOS DIRIGIDOS DE LOS CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES

#### ÍNDICE

|  | Página |
|--|--------|
| 1. GENERALIDADES .....   | 6      |
| 2. PERSPECTIVA DE GÉNERO .....   | 8      |
| 3. PROGRAMA DE ASESORAMIENTO TÉCNICO-DEPORTIVO PERSONALIZADO<br>(A.T.P.) .....           | 9      |
| 3.1. Objetivos   |        |
| 3.2. Contenidos  |        |
| 3.3. Requisitos y características  |        |
| 3.4. Niveles de atención en el programa ATP:   |        |
| 3.5. Pruebas de actividad y/o conocimiento de los espacios deportivos                    |        |
| 4. CRITERIOS GENERALES DE LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS .....                   | 14     |
| 4.1. Categorías  |        |
| 4.2. Modalidades de acceso a las actividades dirigidas                                   |        |
| 4.3. Inscripción   |        |
| 4.4. Permanencia   |        |
| 4.5. Duración de los programas   |        |
| 4.6. Frecuencia de las sesiones  |        |
| 4.7. Calendario de clases y períodos de vacaciones                                       |        |
| 4.8. Inclusión de poblaciones especiales en los programas de actividad dirigida          |        |
| 4.9. Asistencia con acompañantes en grupos de actividad dirigida                         |        |
| 4.10. Control, seguimiento y valoración del aprendizaje y la condición física y de salud |        |
| 4.11. Acceso y abandono del centro deportivo   |        |
| 4.12. Información pública  |        |
| 5. PROGRAMA GENERAL DE CLASES Y ESCUELAS .....   | 29     |
| 5.1. Actividades preinfantiles   |        |
| 5.1.1. Actividades acuáticas   |        |
| 5.1.2. Actividades físicas   |        |
| 5.2. Actividades infantiles  |        |
| 5.2.1. Escuelas deportivas   |        |
| 5.3. Actividades para jóvenes y adultos  |        |
| 5.3.1. Actividades acuáticas   |        |
| 5.3.2. Actividades de sala   |        |
| 5.3.3. Combinadas  |        |
| 5.3.4. Actividades deportivas  |        |
| 5.3.5. Otras modalidades deportivas  |        |
| 5.4. Actividades para personas mayores   |        |

|        |  |    |
|--------|--|----|
| 5.4.1. | Actividades acuáticas  |    |
| 5.4.2. | Actividades de sala  |    |
| 5.4.3. | Actividades deportivas   |    |
| 5.4.4. | Otras modalidades deportivas   |    |
| 6.     | PROGRAMA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD .....                                | 50 |
| 6.1.   | Objetivos  |    |
| 6.2.   | Características generales  |    |
| 7.     | PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO Y SALUD .....                                   | 52 |
| 7.1.   | Objetivos  |    |
| 7.2.   | Características generales  |    |
| 7.3.   | Actividades para el fomento de hábitos saludables para personas sedentarias  |    |
| 7.3.1. | Ejercicio físico saludable   |    |
| 7.3.2. | Ejercicio físico saludable contra el sobrepeso, la obesidad y la diabetes II |    |
| 7.3.3. | Ejercicio físico saludable para evitar caídas en mayores de alto riesgo      |    |
| 7.3.4. | Ejercicio físico saludable para las articulaciones                           |    |
| 7.4.   | Acondicionamiento físico general para la salud                               |    |
| 7.4.1. | Natación salud   |    |
| 7.4.2. | Gimnasia salud   |    |
| 7.4.3. | Natación para embarazadas y postparto  |    |
| 7.5.   | Acondicionamiento físico específico para la salud                            |    |
| 7.5.1. | Acondicionamiento cardiovascular   |    |
| 7.5.2. | Acondicionamiento cardiopulmonar   |    |
| 7.5.3. | Escuela de espalda   |    |
| 7.5.4. | Ejercicio físico y dolor crónico   |    |
| 7.5.5. | Ejercicio físico y cáncer  |    |
| 8.     | PROGRAMA FAMILIAR – INTERGENERACIONAL .....                                  | 65 |
| 8.1.   | Objetivos  |    |
| 8.2.   | Características generales  |    |
| 8.3.   | Actividades acuáticas  |    |
| 8.4.   | Actividades físicas  |    |
| 8.5.   | Actividades “mientras esperas”   |    |
| 9.     | PROGRAMA DEPORTIVO DE ACTIVIDADES EN LA CALLE .....                          | 69 |
| 9.1.   | Objetivos  |    |
| 9.2.   | Características generales  |    |
| 9.3.   | Caminar por Madrid   |    |
| 9.4.   | Marcha nórdica por Madrid  |    |
| 9.5.   | Corredores por Madrid  |    |
| 9.6.   | Ciclismo por Madrid  |    |
| 9.7.   | Ejercicio físico por Madrid  |    |
| 10.    | PROGRAMA DEPORTIVO DE VERANO .....   | 73 |
| 10.1.  | Cursos de natación   |    |
| 10.2.  | Cursos de iniciación a las modalidades acuáticas                             |    |
| 10.3.  | Cursos polideportivos y campamentos de verano                                |    |
| 10.4.  | Campus deportivos  |    |

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 11. | PROGRAMACIÓN DE LOS SERVICIOS DIRIGIDOS INDIVIDUALES .....                               | 76 |
|     | 11.1.Objetivos   |    |
|     | 11.2.Características generales   |    |
|     | 11.3.Servicio deportivo personal   |    |
|     | 11.4.Servicio individual de medicina deportiva   |    |
|     | 11.5.Servicio individual de fisioterapia   |    |
| 12. | PROGRAMAS DE PSICOMOTRICIDAD .....   | 80 |
|     | 12.1.Programa general de psicomotricidad infantil  |    |
|     | 12.2.Programa de psicomotricidad infantil de verano                                      |    |
|     | 12.3.Programa de psicomotricidad DOS   |    |
| 13. | PROGRAMACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LOS SERVICIOS DEPORTIVOS DIRIGIDOS ..... | 84 |
|     | 13.1.Objetivos   |    |
|     | 13.2.Características generales   |    |

## **1. GENERALIDADES**

**1.1.** La programación de los servicios y actividades se realizará atendiendo a las necesidades específicas de cada distrito, sin perjuicio del mantenimiento de un programa común a desarrollar por todos los centros deportivos municipales, al objeto de mantener la necesaria homogeneidad en la prestación de los servicios deportivos de la ciudad de Madrid.

**1.2.** Los contenidos técnicos de cada uno de los servicios y actividades programadas en los centros deportivos municipales se ajustarán a lo dispuesto en este decreto y en los manuales técnicos que se dicten para su desarrollo.

**1.3.** Las programaciones, con carácter general, tendrán una vigencia de una temporada, revisándose cada año con el fin de realizar los ajustes adecuados en cuanto a incorporación, supresión o modificación de servicios y actividades.

**1.4.** No obstante lo dispuesto en el punto anterior, cuando atendiendo a las características técnicas, horarios y destinatarios de un servicio o una actividad o grupo de actividad, no se alcancen los porcentajes de ocupación mínimos que se estimen convenientes para su desarrollo, se podrán efectuar en cualquier momento las adaptaciones, reestructuraciones, o incluso supresiones que resulten procedentes, a propuesta del distrito o de la Dirección General de Deporte.

**1.5** Los servicios deportivos dirigidos están formados por diferentes programas que se pueden ofertar a la ciudadanía a través de dos formas de asistencia; por un lado con asistencia cerrada, esto es con inscripción nominal fija y reserva de plaza a un servicio o actividad dirigidos en unos días y un horario concreto que se podrá desarrollar hasta la consecución de los objetivos y/o períodos de permanencia que se establezcan; y por otro, con asistencia abierta a través de la cual una persona puede participar libre y espontáneamente en cualquiera de los servicios y actividades que se programen en este régimen, cumpliendo únicamente el requisito de reservar una plaza del aforo disponible para una actividades, día y horario concreto ofertados a través de los diversos canales habilitados al efecto (*app*, página web, etc.).

**1.6** Todos los servicios y actividades dirigidos que se programen se incluirán en alguno de los siguientes programas:

- a) Programa de Asesoramiento Técnico-deportivo Personalizado (ATP)
- b) Programa general de clases y escuelas.
- c) Programa para personas con discapacidad.
- d) Programas de ejercicio físico y salud.
- e) Programa familiar – intergeneracional.
- f) Programa deportivo en la calle.

- g) Programa deportivo de verano.
- h) Programa de servicios dirigidos individuales.
- i) Programas de psicomotricidad.

**1.7.** Los programas se estructurarán atendiendo a las características de sus destinatarios, tanto en lo referente a la edad como a otros aspectos específicos que inciden en el desarrollo de su actividad físico-deportiva, teniendo todos ellos un carácter inclusivo, e integrando en su diseño la perspectiva de género y la educación en valores.

**1.8.** Las escuelas deportivas municipales que se desarrollen en colaboración con entidades deportivas se regularán por los convenios que se suscriban con las mismas, coincidiendo generalmente su vigencia con la temporada deportiva, siendo de aplicación supletoria lo dispuesto en este decreto.

**1.9.** El programa de psicomotricidad, si bien orientado a la edad infantil, se ha considerado en el presente decreto de manera específica, teniendo en cuenta sus especiales característicos en cuanto a objetivos, contenidos, franja de edad y destinatarios.

**1.10.** Para el acceso a los diferentes programas se atenderá a los requisitos que se señalan de forma específica en cada uno de ellos.

## **2. PERSPECTIVA DE GÉNERO.**

En el diseño de los programas se incorporará la perspectiva de género atendiendo las siguientes consideraciones:

- a) Utilización del lenguaje inclusivo en el diseño de las programaciones: en los documentos, carteles, folletos informativos..., así como en la comunicación verbal con las personas usuarias.
- b) Segregación de los datos de los programas por sexo, actividades y por segmentos de edad.
- c) Análisis de los niveles de participación de las niñas, jóvenes, mujeres adultas, mayores y mujeres con discapacidad, y la demanda potencial de aquellas que no son usuarias.
- d) Realización del diseño de la oferta deportiva evitando reproducir los estereotipos y roles de género.
- e) Distribución de los espacios y horarios de forma que no se generen desigualdades.

### **3. CRITERIOS DEL PROGRAMA DE ASESORAMIENTO TÉCNICO-DEPORTIVO PERSONALIZADO.**

El Programa de Asesoramiento-Técnico-deportivo Personalizado (en adelante ATP), está dirigido, como su propio nombre indica, a dar respuesta de forma personalizada a cualquier duda o necesidad relacionada con el desarrollo de la práctica de actividad física, ejercicio físico y/o deporte; o para iniciar a una persona en la práctica de manera que ésta resulte lo más beneficiosa y adaptada posible para su salud y su forma de vida.

Asimismo, este servicio ATP se debe de tener en cuenta como una herramienta que nos permita integrar vertical y transversalmente todos los programas deportivos ofertados; en el que participe todo el equipo de profesionales del deporte, cada uno en su nivel profesional y de atención correspondiente; en el que se coordinen, por tenerlas en cuenta, todas las actividades que se ofertan para una misma necesidad; lo que además favorecerá la optimización de los recursos y la oferta de servicios a la ciudadanía.

#### **3.1. Objetivos**

- Favorecer la iniciación a la actividad de nuevas personas atendiendo a sus características físicas y de salud, y a las adaptaciones individuales que se deberán tener en cuenta durante la práctica para conseguir los objetivos perseguidos.
- Atender en primera instancia a personas pertenecientes a grupos especiales que desean incorporarse a nuestras actividades: personas mayores, personas con discapacidad, etc., para controlar los factores de riesgo de la práctica.
- Ser puerta de entrada de la prescripción médica deportiva y otras derivaciones de las diferentes áreas como Madrid Salud, Servicios Sociales municipales, Servicio Madrileño de Salud, etc.
- Ofrecer un lugar de atención continua ante cualquier duda ciudadana, con relación a su práctica deportiva que favorezca la adherencia a la misma.
- Evitar que nadie tenga que abandonar la práctica deportiva por insuficiencia de servicios o por desconocimiento de las posibilidades existentes.
- Diversificar las opciones para la práctica que favorezcan la rotación por niveles técnicos y la ocupación más racional de los espacios y horarios; así como ofrecer diferentes caminos y formas de actividad que contribuyan a dar continuidad de práctica deportiva en la vida de una persona.
- Valorar la condición física y de la salud de las personas usuarias para su incorporación a la práctica deportiva de manera adecuada y segura.

#### **3.2. Contenidos**

- Organización de la Información Deportiva en el CDM: Puntos de información deportiva, tipos y contenidos de la información deportiva, personal encargado de la información deportiva...
- Atención telefónica y/o telemática de Consultas Deportivas
- Atención Presencial de Consultas y Entrevistas Deportivas
- Seguimiento de personas usuarias atendidas en el Servicio ATP
- Supervisión de las intervenciones desarrolladas por el personal técnico deportivo como consecuencia de este servicio ATP.
- Contacto con otros agentes técnicos y sociales del distrito para la detección y captación de nuevas personas usuarias.
- Desarrollo de Programas y Entrenamientos Personalizados relacionados con la Salud y las Necesidades Especiales
- Preparación y control de los protocolos y planes de trabajo del Servicio ATP en el CDM.
- Coordinar la intercomunicación del equipo técnico del centro deportivo con relación a este Servicio.

### **3.3. Requisitos y características**

Este servicio, que se ofrece como complemento a todos los servicios y actividades deportivas dirigidos para la mejora de la atención a la ciudadanía, no está sujeto a características preestablecidas de duración de la atención, al no considerarse una actividad en sí misma. Por tanto, no debemos confundir lo que se considera una mejora para todas las actividades deportivas que se desarrollan en el servicio deportivo municipal, con lo que serán los servicios dirigidos individuales ofertados, que se desarrollan en el capítulo 11 de este decreto.

- a) Acceso al servicio: Previa *solicitud de asesoramiento técnico personalizado* en línea a través del sitio web municipal web o de la *app*; o presencialmente en el centro deportivo que se elija; cumplimentando los datos personales y de contacto para el profesional que vaya a atender la demanda.
- b) Forma de atención: telefónica, telemática o presencial, en función del nivel de atención.
- c) Edades: A partir de los 16 años, o a través de la madre, el padre o el/la tutor/a si se es menor de esta edad.
- d) Duración: Variable en función de la demanda o necesidad.
- e) Frecuencia de las atenciones: En función de la demanda y/o necesidad y a criterio del/de la preparador/a físico/a que centralice el servicio.

### **3.4. Niveles de atención en el Programa ATP**

Teniendo en cuenta que este servicio se puede considerar como la puerta de entrada a todos los servicios deportivos que se desarrollan en un centro deportivo, el servicio se estructura con 3 niveles de atención a las personas.

### 3.4.1. Nivel de Información Deportiva

Se considerará como un nivel de recepción o acceso de personas, generalmente situado en la entrada principal de los centros deportivos, atendido generalmente por personal operario o administrativo debidamente informados, que además de controlar qué personas acceden al CDM, realizan la función de distribución de estas.

Corresponde por tanto a este nivel, saber “**clasificar**” las diferentes demandas que se presentan en el punto de recepción (a veces situado directamente en la taquilla), telefónica o telemáticamente de un centro deportivo en primera instancia, que se pueden dividir en tres grandes grupos:

- a) Demanda de información TIPO I: General, sin connotaciones técnico-deportivas (horarios, fechas de inscripción, precios...).
- b) Demanda de información TIPO II: La necesaria para proceder a una inscripción directa en servicios que no requieren ningún tipo de asesoramiento técnico-deportivo y que debe estar a disposición del personal que realiza la información a través de guías y/o manuales que contengan toda la información del centro deportivo, distrito, otros centros deportivos... (pruebas de nivel, escuelas y clases deportivas existentes, requisitos, etc.).
- c) Demanda de información TIPO III: Servicios que **SÍ** requieren de atención técnico-deportiva (prescripción médica, programas especiales, mayores, ...). Cuando se trate una información de este tipo, se derivará a la persona a alguno de los siguientes niveles de Atención, de consulta deportiva o directamente a la entrevista deportiva cuando este mismo decreto lo establezca como obligatorio en alguno de los programas.

En este nivel de información deportiva se deben de atender las demandas relacionadas con la **información tipo I y tipo II** mencionadas anteriormente, que no necesitan de interpretación técnica especializada de las necesidades de la persona.

En caso de demanda relacionadas con el tipo III, conocer el procedimiento para poder canalizar a los otros niveles de atención, de consulta y/o entrevista deportiva.

Forma de atención: Telefónica, telemática o presencial.

Perfil profesional:

- Personal NO deportivo, de oficina o de control de acceso.
- Monitores/as Deportivos/as que puedan colaborar en esta tarea a criterio de la dirección del centro deportivo.

Necesidades: Mostrador o mesa de recepción con material informativo y guías de servicios. A ser posible con punto de red o zona wifi, ordenador o *tablet*, señalética y soportes publicitarios con logos institucionales para una visualización rápida del punto de Información Deportiva. Tener en cuenta zona de espera.

### 3.4.2. Nivel de Consulta Deportiva

Un lugar donde ya se realiza una labor de atención relacionada con la demanda de información tipo III, que sí requieren de atención técnico-deportiva con relación a la práctica de ejercicio físico, sin implicación en la salud ni en la planificación de programas de ejercicio.

Corresponde a este nivel, **“Llegar a la persona”**, haciendo el profesional de guía y orientador para facilitar una toma de decisión, encontrar una solución a alguna duda acerca de los programas y modalidades deportivas que se ofertan, dirigir hacia el personal técnico adecuado o derivar a una entrevista deportiva multidisciplinar.

Forma de atención: Telefónica, telemática o presencial.

Perfil profesional:

- Monitores/as deportivos/as con horario específico programado.

Necesidades:

- BOX o espacio delimitado por biombos u otros elementos para realizar procesos de consulta e información personalizados, que asegure la discreción necesaria.
- Punto de red o zona wifi, ordenador o *tablet*, teléfono, señalética y soportes publicitarios con logos institucionales para una visualización rápida del punto de Consulta Deportiva. Tener en cuenta zona de espera.

### 3.4.3. Nivel de Entrevista Deportiva

Corresponde a este nivel, **“Saber qué necesita la persona y comprometerse con su práctica”**, ofreciendo el apoyo profesional multidisciplinar en busca de la mejora de la condición física y de la salud de la persona. En este nivel de atención ya existe un diagnóstico y un plan de trabajo personalizado; y en él, se debe de inspirar, fortalecer e involucrar a la persona interesada para su transición hacia el Plan de ejercicio físico que ha de emprender.

Forma de atención: Presencial.

Perfil profesional:

- Preparadores/as Físicos/as con horario específico programado. Serán estos los que además de desarrollar todos los contenidos deportivos del asesoramiento personalizado, se

encargarán de integrar y coordinar la participación profesional multidisciplinar (personal sanitario), así como de hacer el seguimiento que corresponda.

- Personal sanitario, médico/a, enfermero/a y fisioterapeuta que participen en este servicio multidisciplinar, siguiendo las pautas que se establezcan en los manuales técnicos correspondientes y en función del horario que igualmente se pueda programar de manera específica para esta tarea.

#### Necesidades

- Sala de atención presencial para realizar la entrevista deportiva y de salud donde el personal preparador físico, médico, enfermero y fisioterapeuta que participen en este servicio multidisciplinar puedan atender de forma reservada. En su defecto, disponer de elementos que permitan garantizar la confidencialidad de las conversaciones y de las intervenciones que se realicen.
- Punto de red o zona wifi, ordenador o *tablet*, teléfono, señalética y soportes publicitarios. Tener en cuenta zona de espera.

Con el fin de atender suficientemente la demanda ciudadana en el máximo horario posible de apertura del centro, optimizando los recursos disponibles, se deberá programar este servicio atendiendo a una distribución estratégica adecuada de los diferentes niveles de atención.

En este sentido, es recomendable hacer una selección de espacios de atención lo más integrada posible de manera que sea fácil el acceso de un nivel a otro.

**En todos los casos, siempre que por cualquier circunstancia el personal deportivo no esté desarrollando alguna de las sesiones dirigidas y/o servicios directos programados, se trasladarán a alguno de los puntos de atención mencionados anteriormente, en función de su perfil profesional, con el fin de colaborar en la atención a personas.**

#### **3.5. Pruebas de actividad y/o conocimiento de los espacios deportivos previos a la inscripción**

Además de las pruebas de nivel técnico que ya están habilitadas para todas las escuelas deportivas organizadas por niveles de enseñanza, en caso de que se considere necesario, el servicio de ATP gestionará el protocolo para probar una actividad, con el fin de comprobar la adecuación de la aptitud de la persona entrevistada ante la actividad que se le propone.

Igualmente, este protocolo se podrá poner a disposición de las personas que lo soliciten para conocer las instalaciones deportivas antes de su inscripción.

#### **4. CRITERIOS GENERALES DE LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS.**

Los programas de actividades dirigidas consisten en actividades que se realizan bajo una dirección técnica y su organización se desarrolla desde los centros deportivos municipales.

##### **4.1. Categorías**

El Programa general de actividades dirigidas, se estructurará en las siguientes categorías:

- a) Preinfantil: de 3 hasta 5 años (salvo en las actividades familiares de matrogimnasia, que será de 3 meses a 4 años; y la de matronatación que podrá programarse para niñas y niños de 1 a 4 años)
- b) Infantil: de 6 a 14 años.
- c) Jóvenes-adultos: de 15 a 64 años (jóvenes de 15 a 26 años y adultos de 27 a 64 años).
- d) Mayores: a partir de 65 años (mayor-1 de 65 a 74 años, mayor-2 de 75 a 84 años y mayor-3 mayores de 85 años).

Con carácter general en las clases de adultos se podrán inscribir las personas jóvenes, excepto cuando la programación determine lo contrario.

##### **4.2. Modalidades de acceso a las actividades dirigidas.**

Se establecen dos formas de acceso a las actividades dirigidas:

###### **1. Acceso cerrado.**

A esta modalidad corresponden las clases de inscripción en días y horarios fijos programadas durante el tiempo que se establezca para la actividad en el programa deportivo de la temporada, incluidas en alguno de los siguientes grupos:

- a) Las clases y escuelas que estén diseñadas para la enseñanza de una disciplina deportiva que se estructure por niveles técnicos, en todas las categorías.
- b) Los programas de ejercicio físico y salud.
- c) Las actividades dirigidas a personas mayores de 75 años.
- d) El programa de psicomotricidad.
- e) Programas específicos para personas con discapacidad.

Objetivos:

- Enseñar aspectos técnicos básicos de las disciplinas deportivas y de los diferentes niveles de perfeccionamiento.

- Favorecer los hábitos saludables y deportivos.
- Transmitir valores que influyan en la convivencia, la no discriminación y la igualdad.
- Promover la práctica de la actividad física y deportiva saludable y sin riesgos.
- Atender especialmente la promoción del deporte entre los colectivos de personas con necesidades especiales: mayores de alto riesgo, diversidad funcional, prescripción médico-deportiva, etc.

## 2. Acceso abierto.

A esta modalidad corresponden las clases de acceso libre a disposición de todas las personas, que se reservarán por Internet a través de los diversos canales habilitados al efecto (*app*, página web, etc.) o presencialmente en las oficinas de los CDM.

Objetivos:

- Velar por el mantenimiento de los niveles de calidad y seguridad en los programas dirigidos a la ciudadanía, teniendo en cuenta una participación más flexible, espontánea, conciliadora y variada.
- Atender nuevas tendencias en clases dirigidas y demandas actuales de la ciudadanía que favorezcan la adherencia a la práctica.
- Favorecer el aumento de tiempo de práctica deportiva de las personas con el fin de alcanzar las recomendaciones en materia de salud.
- Optimizar las ocupaciones y asistencias reales a las actividades que se ofertan, con el fin de dar una mejor respuesta a la demanda de la ciudadanía que no puede acceder a determinadas actividades por falta de plazas.

Con carácter general, se programarán con esta forma de acceso todas aquellas modalidades incluidas en este decreto, excepto las mencionadas en el apartado 1. de acceso cerrado.

Para el acceso y asistencia a una clase de acceso abierto será obligatorio cumplir con los requisitos que se determinen para las diferentes modalidades en el presente Decreto (entrevista deportiva, prueba de nivel...).

En ambos casos la dirección del CDM deberá actualizar y adecuar de manera continua las actividades que se ofertan, en función de la demanda de la ciudadanía que se reflejará en los índices de ocupación, asistencias a las sesiones y/o demandas detectadas en el Servicio de ATP.

Asimismo, cuando durante la temporada deportiva sea conveniente convertir una actividad de modalidad de acceso cerrado en modalidad de acceso abierto, por motivos de baja ocupación u otros; se podrá utilizar la **modalidad de acceso mixta**, con el fin de poder hacer una transición

adecuada a las personas que todavía estén inscritas en el grupo. En todo caso, esta situación solo se mantendrá hasta la finalización de la temporada en curso.

En cualquier caso, cuando en una actividad no se especifique la modalidad de acceso, esta se entenderá cerrada por defecto.

### **4.3. Inscripción**

El proceso de inscripción a los diferentes programas se realizará conforme a la norma que para cada temporada se dicte por la Dirección General de Deporte.

Con carácter previo al inicio de cualquier actividad deportiva, se recomienda la realización de un reconocimiento médico y/o la realización de una entrevista deportiva del Servicio de ATP.

En los términos contemplados en el presente decreto, con carácter previo a la inscripción, podrá requerirse la realización de una entrevista y/o prueba de nivel para el acceso a determinadas actividades al objeto de determinar la inclusión de las personas en un grupo concreto y garantizar la necesaria homogeneidad en el aprendizaje y desarrollo de la actividad física.

Para la inscripción en las actividades deberá tenerse en cuenta la edad correspondiente al programa en el que estén contenidas, en el momento de su incorporación a las mismas.

### **4.4. Permanencia**

#### **4.4.1. Actividades de acceso cerrado**

Con carácter general, la obtención de plaza en una actividad dirigida de acceso cerrado da derecho a la asistencia durante una temporada (septiembre-junio).

Las personas que estén inscritas en alguna de las siguientes actividades podrán continuar en la actividad y permanecer en ella durante el tiempo que se establezca para cada una de las modalidades en el presente decreto:

- a) Las clases y escuelas que estén diseñadas para la enseñanza de una disciplina deportiva que se estructure por niveles técnicos.
- b) Las actividades dirigidas a personas mayores.
- c) El programa de psicomotricidad.
- d) Programas específicos para personas con discapacidad.
- e) Personas en posesión del Abono Deporte Madrid.

Todo ello de conformidad con lo que establezca la Dirección General de Deporte en las diferentes normas técnicas y/o administrativas que regulan el desarrollo de estas actividades.

En todos los casos, solo se podrá aplicar la renovación de una temporada a la siguiente siempre que se hayan realizado las renovaciones mensuales correspondientes.

La inscripción en un curso de verano o en un curso intensivo, con una duración determinada, sólo da derecho a la permanencia en el mismo durante el tiempo programado para su desarrollo.

#### **4.4.2. Actividades de acceso abierto**

En estas actividades, por sus características, no se contempla ninguna condición especial de permanencia.

#### **4.5. Duración de los programas**

##### **4.5.1. Actividades dirigidas de acceso cerrado**

Se establecen dos ciclos diferenciados en la temporada deportiva:

- Periodo de septiembre a junio (\*)
- Periodo de julio y agosto (programa de verano)

Como norma general todas las actividades se programarán atendiendo a alguno de estos periodos.

*(\*) En las escuelas deportivas municipales en colaboración la duración de la temporada será la establecida en el convenio correspondiente.*

##### **4.5.2. Actividades dirigidas de acceso abierto**

Se podrán programar durante toda la temporada deportiva, esto es del 1 de septiembre hasta el 31 de agosto del siguiente año, teniendo en cuenta las características específicas de los periodos vacacionales de la población en cuanto a hábitos de uso y demandas.

Asimismo, si bien se podrá establecer un perfil de programación más o menos constante para la temporada deportiva, esta estará supeditada a la asistencia real del día a día, debiéndose modificar y/o actualizar la oferta y sus características de manera continua en función de la misma.

##### **4.5.3. Cursos intensivos de duración determinada**

Se podrán ofrecer para la promoción, la iniciación o la familiarización de alguna modalidad deportiva o nueva tendencia que pueda ser de interés para la mejora de la oferta del programa deportivo general del centro deportivo o distrito, o para una mejor optimización de los recursos y la oferta/demanda en períodos especiales.

#### **4.6. Frecuencia de las sesiones**

##### **4.6.1. Actividades de acceso cerrado**

Con carácter general se programarán las sesiones semanales, de uno, dos o tres días por semana dependiendo de las necesidades de oferta y de demanda de cada centro deportivo.

##### **4.6.2. Actividades de acceso abierto**

En estas actividades no se contempla frecuencia semanal, programándose cada una de ellas de forma independiente, si bien se intentará alcanzar al menos 2 sesiones semanales para cada modalidad, categoría y turno programados, con el fin de favorecer la mejora de los niveles de acondicionamiento y adherencia.

#### **4.7. Calendario de clases y períodos de vacaciones.**

Con el fin de unificar las fechas de inicio y finalización de las actividades y los períodos de interrupción que afectan a éstas, la Dirección General de Deporte establecerá anualmente el calendario, que será de obligado cumplimiento en todos los centros deportivos municipales.

Las actividades dirigidas de programación cerrada permanecerán interrumpidas en los períodos de Navidad, Semana Santa, pudiéndose mantener en estos periodos programación de clases abiertas.

En los días de cierre oficial de los centros deportivos municipales, así como las fiestas locales, autonómicas y nacionales se suspenderán todas las actividades.

Durante estos períodos de interrupción de las actividades dirigidas de acceso cerrado, se permitirá al alumnado el uso libre de las correspondientes unidades deportivas en los horarios de clase habituales u otras con servicio de uso libre que la dirección del centro deportivo determine. En las categorías de preinfantiles e infantiles deberán cumplir con los requisitos que establece el Artículo 5, del Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos Municipales para el acceso de menores de 14 años, debiendo abonar el acompañante la tarifa correspondiente.

Asimismo, siempre que sea posible, atendiendo a las infraestructuras y a los efectivos de personal disponibles en esas fechas, podrá ofrecerse al alumnado un servicio de programación de clases, unificación de grupos o establecimiento de horarios de actividad tutelada o actividades de promoción deportiva.

#### 4.8. Inclusión de poblaciones especiales en los programas de actividad dirigida

Con el objetivo de facilitar y extender la práctica deportiva con criterio de igualdad e inclusión social entre las personas con circunstancias especiales, además de los programas generales y/o específicos, se crean condiciones de acceso especiales para la inclusión, cuando el grado de discapacidad y el nivel de condición física y de salud lo permitan.

Las condiciones de acceso especiales para la inclusión incluyen la inscripción preferente en las condiciones que se indican a continuación para cada uno de los programas, que en ningún caso se aplicarán más de una vez y en más de una actividad dirigida de acceso cerrado.

Asimismo, las personas que cumplan los requisitos que se establezcan para los diferentes grupos especiales que se indican a continuación, podrán ser beneficiarias de la reducción en el precio que en algunos casos se pudieran establecer en el *Acuerdo por el que se aprueba el establecimiento de los precios públicos por la prestación de servicios en centros deportivos y casas de baño vigente en el momento de la participación*. Esta reducción en el precio se aplicará en la actividad de inscripción preferente, así como en otras en las que la persona pueda participar.

##### 4.8.1. Inclusión de personas con discapacidad

Inscripción preferente:

- Se podrán ocupar hasta un máximo del 10% de plazas ofertadas por grupo de actividad dirigida de acceso cerrado o curso intensivo cuando estos tengan una oferta total superior a 10 plazas (o 12 cuando éste sea el límite).
- Se podrá ocupar hasta 1 plaza máximo por grupo de actividad dirigida de acceso cerrado o curso intensivo cuando este tenga una oferta total de 10 plazas (ó 12 plazas cuando este sea el límite) o inferior.
- Estas plazas se activarán a petición de la persona con discapacidad, momento a partir del cual se procederá a su inscripción preferente en el caso de plazas vacantes disponibles, o a su inclusión en lugar de preferencia en la lista de espera que corresponda hasta que haya vacante.

La inclusión de personas con discapacidad se producirá siempre que el grado de discapacidad permita la inclusión y el/la preparador/a físico/a que asesora deportivo/a considere que la persona cumple el perfil para el grupo que se le asigne.

Para la inclusión en un grupo normalizado se deberá de realizar una **entrevista deportiva del servicio ATP**, aportando dictamen técnico facultativo y tarjeta acreditativa del grado de discapacidad o minusvalía. En la entrevista deportiva se valorarán las posibilidades de inclusión y el cumplimiento de los requisitos generales correspondientes al grupo incluyente en cuanto a categoría, edad, niveles, etc., de conformidad con esta norma.

Siempre que la situación lo permita, el centro deportivo promoverá la inclusión de las personas con discapacidad en grupos normalizados. También se deberá de promover la inclusión después de concluida una temporada deportiva en un grupo específico y el/la técnico/a de actividad considere que la persona está preparada para ser incluida en un grupo normalizado, situación que deberá ser valorada antes de finalizar cada temporada.

En el caso de que no sea posible la inclusión se le informará de las actividades específicas para personas con discapacidad.

Si en el desarrollo de la actividad y proceso de aprendizaje, el alumno no se adaptara al grupo, se le podrá derivar a otro grupo.

El/la preparador/a físico/a que asesora coordinará con el técnico responsable de la actividad elegida, una **prueba o período de prueba de actividad si procede**, para que este/a confirme la idoneidad y/o compruebe la adecuación de la aptitud de la persona ante la actividad que se le propone.

Asimismo, si la actividad dirigida cerrada propuesta requiere de prueba de nivel técnico se informará y coordinará para que esta se realice antes de la inscripción.

Permanencia: como norma general, se establece en diez meses. Pasado este tiempo, cuando se cumplan los criterios de seguimiento establecidos y a propuesta del/de la técnico/a responsable de actividad en colaboración con el servicio ATP del centro, se podrá aplicar la renovación con inscripción preferente para la siguiente temporada deportiva siempre que se hayan realizado las renovaciones mensuales correspondientes. En caso contrario, se aplicarán las condiciones generales de renovación establecidas para las demás personas del grupo incluyente.

#### **4.8.2. Inclusión de personas en riesgo de exclusión social**

El órgano municipal competente establecerá el **protocolo de comunicación** necesario para la captación de personas usuarias para la inclusión en los centros de servicios sociales.

El Centro de Servicios Sociales del distrito emitirá el **Informe de Derivación** tipo que se establezca, que corresponda a la persona, que deberá presentarse en el momento de la entrevista deportiva que se realice en el centro deportivo antes de la inscripción en la actividad.

El Informe de Derivación acreditará el grado o situación de exclusión social de la persona, que deberá estar comprendido en alguna de las siguientes categorías:

- a) Perceptores/as de RMI que cuentan con diseño de intervención social.
- b) Solicitantes de RMI pendiente de concesión por la CM que cuentan con diseño de intervención social.
- c) Personas en situación de desempleo igual o superior a 3 años.

- d) Personas en situación de calle o acogidas en centros para personas sin hogar con programa de acompañamiento social.
- e) Mujeres residentes en recursos para Víctimas de Violencia de Género.
- f) Personas en riesgo de exclusión residencial.
- g) Jóvenes de 15 a 20 años, en riesgo de proceso de intervención y con riesgo de aislamiento social detectado.
- h) Personas adultas de 21 a 64 años, en proceso de intervención y riesgo de aislamiento social detectado.

**Inscripción preferente:**

- Se podrán ocupar hasta un máximo del 10% de plazas ofertadas por grupo de actividad dirigida de acceso cerrado o curso intensivo cuando estos tengan una oferta total superior a 10 plazas (o 12 plazas cuando este sea el límite).
- Se podrá ocupar hasta 1 plaza máximo por grupo de actividad dirigida de acceso cerrado o curso intensivo cuando este tenga una oferta total de 10 plazas (o 12 plazas cuando este sea el límite) o inferior.
- Estas plazas se activarán a petición de los servicios sociales del distrito, momento a partir del cual se procederá a su inscripción preferente en el caso de plazas vacantes disponibles, o a su inclusión en lugar de preferencia en la lista de espera que corresponda hasta que haya vacante.

Para la inclusión en un grupo normalizado se deberá de realizar una **entrevista deportiva del servicio ATP**, aportando el Informe de Derivación con la prescripción, emitido por el personal técnico del centro de servicios sociales. En la entrevista deportiva se valorarán las posibilidades de inclusión y el cumplimiento de los requisitos generales correspondientes al grupo incluyente en cuanto a categoría, edad, niveles, etc., de conformidad con esta norma.

Si en el desarrollo de la actividad y proceso de aprendizaje, la persona no se adaptara al grupo, el personal técnico de la actividad, en coordinación con el/la preparador/a físico/a que asesora, valorarán derivarle a otro grupo.

De la misma forma, el personal técnico de la actividad, en coordinación con el/la preparador/a físico/a que asesora, podrán coordinar **una prueba o período de prueba de actividad si procede**, para que confirme la idoneidad y/o compruebe la adecuación de la aptitud de la persona ante la actividad que se le propone.

Asimismo, si la actividad dirigida cerrada propuesta requiere de **prueba de nivel técnico** se informará y coordinará para que esta se realice antes de la inscripción.

**Permanencia:**

- Como norma general, las personas incluidas tendrán renovación preferente de una temporada a otra, siempre que cumplan los criterios de inclusión social, renovación mensual y asistencia correspondientes. En caso contrario, se aplicarán las condiciones generales de renovación establecidas para las demás personas del grupo incluyente.
- Para valorar la continuidad en la actividad o la renovación para la siguiente temporada, se deberá realizar, como mínimo, un **informe de evaluación del caso**, a partir de los datos obtenidos en el seguimiento de la persona en la actividad, consensuados con los obtenidos en el centro de servicios sociales que haya derivado a la persona.

Una persona en riesgo de exclusión **solo podrá beneficiarse de una inscripción** de manera inclusiva en un grupo de actividad dirigida cerrada normalizado.

#### **4.8.3. Inclusión de personas con prescripción médico-deportiva (o con receta deportiva)**

**La derivación, prescripción médica deportiva (o receta deportiva)** deberá estar expedida y debidamente firmada, incluyendo el número de colegiación, por un médico de:

- a) Los Centros del Sistema Nacional de Salud.
- b) Los Centros Municipales de Salud Comunitaria del Ayuntamiento de Madrid (CMSc).
- c) Los Servicios Médico-deportivos Municipales de los centros deportivos municipales.

El modelo para la derivación, la prescripción médico-deportiva o receta deportiva que utilice el personal sanitario deberá incluir al menos:

- Datos personales de la persona usuaria: nombre y apellidos.
- Datos del centro sanitario que deriva a la persona y sello del mismo.
- Indicación expresa de la conveniencia de participar en un programa de actividad física dirigida en un centro deportivo.
- Nombre y firma del/de la técnico/a sanitario/a que expide la derivación, que incluya número de colegiación.

Si el/la preparador/a físico/a que hace la entrevista deportiva, detecta la necesidad de una mayor información sobre la salud de la persona para atender la demanda con un mayor nivel de seguridad, remitirá a la persona usuaria al servicio municipal de medicina deportiva del centro deportivo, si lo hubiera, o a uno de referencia, con el fin de que se realice un reconocimiento médico-deportivo.

Inscripción preferente:

- Se podrán ocupar hasta un máximo del 10% de plazas ofertadas por grupo de actividad dirigida de acceso cerrado o curso intensivo cuando estos tengan una oferta total superior a 10 plazas (ó 12 plazas cuando este sea el límite).
- Se podrá ocupar hasta 1 plaza máximo por grupo de actividad dirigida de acceso cerrado o curso intensivo cuando este tenga una oferta total de 10 plazas (ó 12 plazas cuando este sea el límite) o inferior.
- Estas plazas se activarán a petición de la persona con prescripción médico-deportiva, momento a partir del cual se procederá a su inscripción preferente en el caso de plazas vacantes disponibles, o a su inclusión en lugar de preferencia en la lista de espera que corresponda hasta que haya vacante.

La inclusión de personas con prescripción médico-deportiva se producirá cuando en el centro deportivo no existan grupos específicos de los programas de “Actividades para el Fomento de Hábitos Saludables” o “Acondicionamiento Físico Específico para la Salud”; o se haya concluido el tiempo máximo de permanencia en estos; o se considere que la persona no cumple el perfil para estos grupos, a criterio del/de la preparador/a físico/a que asesora.

Para la inclusión en un grupo normalizado se deberá de realizar una **entrevista deportiva del servicio ATP**, aportando modelo de derivación o prescripción médico-deportiva (o receta deportiva). En la entrevista deportiva se valorarán las posibilidades de inclusión y el cumplimiento de los requisitos generales correspondientes al grupo incluyente en cuanto a categoría, edad, niveles, etc., de conformidad con esta norma.

Si en el desarrollo de la actividad y proceso de aprendizaje, la persona no se adaptara al grupo, el/la técnico/a de la actividad, en coordinación con el/la el/la preparador/a físico/a que asesora, valorarán derivarle a otro grupo.

El/la el/la preparador/a físico/a que asesora coordinará con el/la técnico/a responsable de la actividad elegida, una **prueba o período de prueba de actividad si procede**, para que este/a confirme la idoneidad y/o compruebe la adecuación de la aptitud de la persona ante la actividad que se le propone.

Asimismo, si la actividad dirigida cerrada propuesta requiere de **prueba de nivel técnico** se informará y coordinará para que esta se realice antes de la inscripción.

Permanencia: como norma general, se establece en diez meses (una temporada deportiva). Pasado este tiempo, cuando se cumplan los criterios de seguimiento establecidos y a propuesta del/de la técnico/a responsable de actividad en colaboración con el servicio ATP del centro, se podrá aplicar la renovación con inscripción preferente para la siguiente temporada deportiva siempre que se hayan realizado las renovaciones mensuales correspondientes. En caso contrario, se aplicarán las condiciones generales de renovación establecidas para el resto de las personas del grupo incluyente.

En el caso de incluir a la persona en grupos específicos del programa de “Actividades para el Fomento de Hábitos Saludables”, una persona solo se podrá inscribir una vez en la actividad.

#### **4.8.4. Inclusión en actividades dirigidas de acceso abierto**

Cuando se trate de actividades dirigidas de acceso abierto y toda vez que estas no contemplan un procedimiento de inscripción fija en las diferentes actividades, no se aplicará ninguna condición especial de inscripción preferente a los grupos de población especificados en los apartados anteriores; pudiendo hacer uso del programa de clases abiertas siempre y cuando hayan elaborado la entrevista deportiva correspondiente y en ella, el/la preparador/a físico/a que asesora confirme la idoneidad para la condición física y la salud, así como la adecuación de la aptitud de la persona para ello.

Únicamente, las personas que cumplan los requisitos mencionados en los apartados anteriores podrán ser beneficiarias de la reducción en el precio que en su caso se pudiera establecer en el *Acuerdo por el que se aprueba el establecimiento de los precios públicos por la prestación de servicios en centros deportivos y casas de baño vigente en el momento de la participación.*

#### **4.9. Asistencia con acompañante en grupos de actividad dirigida**

Se podrán programar actividades dirigidas cerradas para grupos con necesidades especiales que permitan el acceso con un acompañante que participará en la actividad en calidad de asistente.

Asimismo, se podrá permitir en casos de personas que accedan por inclusión en grupos de actividad dirigida normalizados, que puedan demandar una mayor atención por parte del/de la técnico/a de actividad, en cuyo caso éste/a deberá autorizar la presencia de la persona acompañante para prestar apoyo en el desarrollo de la actividad.

En todos los casos, la persona acompañante deberá de cumplir con las recomendaciones del/de la técnico/a de actividad, así como acudir con la vestimenta adecuada para su participación en la actividad.

#### **4.10. Control, seguimiento y valoración del aprendizaje y la condición física y de salud**

##### **4.10.1. Control de asistencias a las actividades dirigidas**

Con el fin de poder desarrollar el seguimiento de la ocupación y de los índices de rotación de personas en los diferentes grupos de actividad dirigidas de acceso cerrado, que favorezcan la optimización del uso de las plazas que se ofertan a la ciudadanía, se establecen los siguientes mecanismos de control:

##### **a) Actividades dirigidas de acceso cerrado**

Se deberá de realizar el control de asistencia nominal en todas y cada una de las sesiones que se desarrollen, bien a través de los mecanismos automáticos para el control de acceso que se habiliten, bien a través del personal de acceso o el personal deportivo que dirige la actividad; con el fin de detectar las ausencias no justificadas.

Las ausencias no justificadas en las actividades dirigidas de acceso cerrado que superen el 50% de las sesiones mensuales programadas, podrán dar lugar a la baja de la persona usuaria en la actividad. Previamente, el personal técnico correspondiente realizará un seguimiento telefónico personalizado.

Con carácter general el personal técnico responsable de la actividad dirigida emitirá informe mensual con la evolución de la asistencia de las personas usuarias, que incluya el número de faltas y si han sido justificadas o no.

En el caso de preverse una ausencia prolongada, la persona usuaria podrá solicitar por escrito en la oficina del centro deportivo una baja temporal de la actividad en que está inscrito/a, a efectos de mantener la reserva de plaza, en cuyo caso las razones de dicha ausencia deberán justificarse documentalmente, con la suficiente antelación que posibilite el motivo de la baja temporal.

Con carácter general, el período máximo de baja temporal en una actividad será de un mes como máximo. Si finalizado este plazo, la persona necesitara prorrogar el período de bajo, deberá solicitar y justificar nuevamente el motivo de la prolongación de su ausencia, al efecto de optar de nuevo a otro período de hasta un mes. En el caso de no solicitar la prórroga, quedará anulada la condición de baja temporal, debiendo concurrir la persona a una nueva inscripción si desea continuar en la actividad.

En todos los casos, el período de baja temporal al que puede optar una persona se extingue al término de la temporada en curso para la que se inscribió, independientemente de si se han disfrutado los dos períodos de prórroga indicados en los apartados anteriores.

La dirección del CDM coordinará el informe mensual de asistencias de todo el programa de actividades dirigidas que incluirá, además, el índice de rotación de personas en las clases, esto es número de personas que han cursado baja frente a nuevas inscripciones para ese mes.

Cuando atendiendo a las características técnicas, horarios y destinatarios de un servicio o una actividad o grupo de actividad, no se alcancen los porcentajes de ocupación mínimos que se estimen convenientes para su desarrollo, se podrán efectuar en cualquier momento las adaptaciones, reestructuraciones, o incluso supresiones de estos, a propuesta de la Dirección General de Deporte.

#### **b) Actividades dirigidas de acceso abierto**

Se deberá de realizar el control de asistencia nominal, en todas y cada una de las sesiones que se desarrollen, bien a través de los mecanismos automáticos para el control de acceso que se habiliten, bien a través del personal de acceso o el personal deportivo que dirige la actividad; con el fin de poder aplicar los mecanismos de penalización que se establezcan a las personas que no asistiendo a la actividad, no anulan la reserva con anterioridad.

Asimismo, recogerá en todas y cada una de las sesiones que desarrolle, el número total de personas asistentes a la misma.

#### **4.10.2. Atención a madres, padres o tutores/as de la evolución de alumnado**

Para el correcto desarrollo de las clases, no se permite la presencia en los espacios deportivos donde se imparten las mismas, de familiares o acompañantes de menores o personas dependientes que no vayan a participar de manera práctica en el desarrollo de la actividad.

No obstante, el centro podrá establecer un día al mes para la asistencia de madres, padres o tutores/as como espectadores/as en las clases correspondientes a los programas preinfantiles e infantiles. En estos casos se les facilitará el acceso a las gradas, siempre que sea posible y su presencia y comportamiento no altere el correcto funcionamiento de la actividad.

Al objeto de informar a las madres, padres o representantes legales de la evolución de las niñas y niños, sin interferir en el desarrollo de las clases, el sistema de tutorías deberá permitir al personal técnico desarrollar esta necesidad, en las condiciones materiales y de atención adecuadas.

#### **4.10.3. Valoración del proceso de aprendizaje y de la condición física y de salud**

##### **a) En grupos de actividad dirigida**

Con carácter general las personas usuarias adultas y mayores que deseen inscribirse en un programa de actividad dirigida de acceso cerrado, deberán cumplimentar previamente el **"Cuestionario de Aptitud para la Actividad Física"** con el fin de detectar y poder evitar riesgos durante la práctica deportiva. Este cuestionario tiene carácter informativo y de autoevaluación para la persona que tiene intención de incorporarse a la práctica deportiva, incluyendo preguntas y respuestas en forma de consejo en materia de salud.

No obstante, con carácter general y previamente al inicio de cualquier actividad deportiva, se recomienda la realización de un reconocimiento médico-deportivo.

Asimismo, se deberá de favorecer que las personas conozcan y acepten los riesgos de la actividad en la que se inscriben.

Con carácter general el personal técnico responsable de la actividad dirigida revisará de manera continua la evolución en el nivel técnico, así como el de condición física y de riesgos para la salud de las personas usuarias. Así, a lo largo de la temporada deportiva se deberán de:

Revisar la evolución del aprendizaje técnico en las actividades estructuradas por niveles técnicos, informando de la evolución a las personas usuarias y favoreciendo los pasos de nivel. Esta actuación se realizará al menos 2 veces durante la temporada deportiva, siendo una de ellas al finalizar la misma y la otra a criterio de la dirección deportiva del CDM.

Informar sobre la evolución de la condición física de las personas usuarias, incluyendo al menos 2 valoraciones en la temporada deportiva, al inicio y al final de la misma, pudiendo incluirse una tercera a lo largo de la temporada a criterio del responsable de la dirección deportiva del CDM.

Establecer mecanismos para la detección del grado de "satisfacción de la experiencia en la actividad" de las personas usuarias.

La Dirección General de Deporte diseñará y pondrá a disposición las herramientas y baterías tipo necesarias para llevar a cabo de manera homogénea estas actuaciones.

#### **b) Personas en inclusión en grupos de actividad dirigida de acceso cerrado**

Con carácter general el/la técnico/a responsable de la actividad dirigida, revisará de manera continua el nivel de integración de la persona usuaria incluida en el grupo, de manera que pueda estar en disposición de emitir informe de la evolución de la persona usuaria en el grupo, cuando éste le sea requerido: adecuación con el nivel técnico y de intensidad de la actividad, conducta entre iguales, relación con el/la profesor/a de la actividad, ...; y/o cualquier otra observación que se considere oportuna.

Si en el desarrollo de la actividad y proceso de aprendizaje, la persona usuaria no se adaptara al grupo, el/la técnico/a responsable de la actividad en coordinación con el/la preparador/a físico/a que asesora l/la asesor/a deportivo/a del centro, valorarán derivarle a otro grupo.

#### **4.11. Acceso y abandono del centro deportivo**

La entrada al centro para la asistencia a las clases deberá ser, con carácter general, 15 minutos antes del inicio de la actividad, previa presentación de la tarjeta personal en la entrada del centro y en cualquier caso siempre que sea requerido por el personal del centro.

Una vez finalizada la actividad, deberá abandonarse el centro, con carácter general, 30 minutos después.

Durante la permanencia en el CDM y para el correcto funcionamiento de los servicios dirigidos, las personas usuarias deberán tener en cuenta las siguientes pautas:

- Ser puntuales en el acceso a las clases.
- Seguir el programa diseñado por el personal técnico que dirija la actividad.
- Hacer uso adecuado de los espacios y el material que se pueda utilizar. No hacer uso de los espacios y materiales de la actividad fuera del horario establecido.
- Informar al personal técnico que dirige la actividad de cualquier afección física que pueda condicionar la práctica del ejercicio físico.
- Asistir a las clases con la indumentaria y calzado adecuados.

#### **4.12. Información pública**

La información relativa a las actividades dirigidas estará expuesta públicamente en las vitrinas u otros soportes informativos que al efecto existen en los centros deportivos municipales; y esta deberá constar, como mínimo de los siguientes contenidos:

##### **a) Actividades dirigidas de acceso cerrado**

La oferta de actividades dirigidas de acceso cerrado se expondrá con antelación al inicio de las inscripciones para la temporada, permaneciendo expuesta al menos durante todo el plazo de inscripción.

Se especificarán las diferentes actividades programadas en el centro, que incluya para cada una de ellas:

- Sinopsis con los aspectos más relevantes que ofrezca una visión general del tipo de actividad que se trata, así como de sus características técnicas más relevantes u otras que puedan incidir en la mejor información del servicio.
- Detalle de los grupos, niveles, frecuencia semanal, horarios en que se desarrollan y ubicación de las actividades.
- Fechas de renovaciones, cambios, publicación mensual y anticipada de plazas vacantes, nuevas inscripciones y fechas de sorteo, en su caso.

##### **b) Actividades dirigidas de acceso abierto**

Se especificarán las diferentes modalidades que se ofertan en el centro, que incluya para cada una de ellas:

- Sinopsis de cada modalidad con los aspectos más relevantes, que ofrezca una visión general del tipo de actividad que se trata, así como de sus características técnicas más relevantes u otras que puedan incidir en la mejor información del servicio.
- Información actualizada de manera continua sobre grupos, frecuencia semanal y horarios en que se desarrollan y ubicación de las actividades.
- Detalle del proceso de reserva de plaza, plazos y formas de anulación a través de la *app* habilitada y/o de forma presencial en el CDM.

- c) Recomendaciones para la práctica de ejercicio físico, aconsejando la realización de un reconocimiento médico antes de iniciar la actividad.
- d) Información sobre conocimiento de riesgos, aceptación y exención de responsabilidad.
- e) Información relativa a la identificación de los profesionales deportivos y la información relativa a su profesión y cualificación profesional relacionada con las actividades y/o modalidades que desarrolla en el programa ofertado.
- f) Requisitos previos a la inscripción y/o la práctica: pruebas de nivel o entrevista deportiva, detallándose los días y horarios para realizar las mismas.
- g) Calendario de la temporada deportiva, clases, periodos de interrupción de las actividades e información de otras actividades que de forma puntual pudieran desarrollarse en el centro deportivo. Todo ello estará expuesto al inicio y durante toda la temporada, detallando:
  - Fechas de inicio y finalización de las actividades ofertadas.
  - Fechas de interrupción de las actividades: periodos de Navidad, Semana Santa, días de cierre oficial de los centros deportivos, así como las fiestas locales y nacionales.
- h) Horarios de atención al público del responsable técnico del centro deportivo municipal.
- i) Horarios de tutorías con el personal técnico asignado para que madres, padres o tutores puedan seguir la evolución del alumnado.
- j) Información sobre el servicio de asesoramiento técnico-deportivo personalizado (A.T.P.), con detalle de:
  - Horarios y formas de atención para el acceso a una Información Deportiva: telefónica, telemática o presencial.
  - Horarios y formas de atención para el acceso a una consulta deportiva: telefónica, telemática o presencial.
  - Horarios y formas de atención para una entrevista deportiva: presencial.

La información de las actividades que oferta el centro deportivo también será publicada en la página web.

Toda modificación de la información del programa deportivo aprobado oficialmente deberá ser comunicada por el centro deportivo a la Dirección General de Deporte, para su evaluación y si procede actualizar la información de la página web.

## **5. CRITERIOS DEL PROGRAMA GENERAL DE CLASES Y ESCUELAS.**

El Programa General de clases y escuelas reúne todas aquellas actividades en materia de educación física y deportes, que el Ayuntamiento de Madrid desarrolla en centros deportivos municipales, dirigidos a todas las categorías.

La **duración del programa**, con carácter general, se establece en 10 meses, de septiembre a junio.

En las escuelas deportivas municipales que se desarrollen en colaboración con entidades públicas o privadas a través de un convenio, la duración de la temporada será la establecida en el convenio correspondiente.

### **5.1. Actividades Preinfantiles**

Las actividades preinfantiles tienen la finalidad de ofrecer a las niñas y los niños su primer contacto con la actividad física mediante actividades lúdicas y recreativas.

#### **Objetivos**

- Formar al niño y la niña en su globalidad mediante la adquisición de recursos motrices básicos.
- Crear la base para el aprendizaje posterior de modalidades deportivas.
- Establecer la base de valores que influyan en la convivencia, la no discriminación y la igualdad de género.
- Favorecer hábitos saludables.

#### **Características generales**

- a) **Edades:** de 3 a 5 años.
- b) **Frecuencia de las sesiones:** será de una, dos o tres sesiones semanales.
- c) **Formación de los grupos:** deberá realizarse bajo el principio de homogeneidad, pudiendo formarse los grupos necesarios, bien por edades o por desarrollo motor con relación a la actividad, para favorecer el aprendizaje.
- d) **Perfil profesional:** Monitor/a Deportivo/a
- f) **Modalidad de acceso:** cerrada o abierto dependiendo de la actividad.

#### **5.1.1. Actividades acuáticas**

##### **5.1.1.1. Natación para peques**

Estas clases tienen la finalidad de familiarizar a los niños y las niñas con el medio acuático, con el objetivo de que consigan moverse en este medio con seguridad, mediante actividades lúdicas y de socialización.

**Edades:** de 3 a 5 años. Los grupos de 3 años de edad sólo se podrán programar en los centros que cuenten con vaso de enseñanza. En este caso, todo el alumnado que forme el grupo tendrá 3 años cumplidos a la fecha de inicio de la actividad.

a) **Tiempo de permanencia en el programa:** tendrán renovación preferente de una temporada a otra. Las niñas y los niños que cumplan los seis años continuarán su aprendizaje incorporándose a la escuela de actividad acuática infantil.

b) **Número de personas por grupo:**

- Natación peques 4 y 5 años: máximo 7 personas.
- Natación peques 3 años (vaso de enseñanza): máximo 5 personas.

c) **Duración de las sesiones:** 30 minutos.

d) **Modalidad de acceso:** cerrada.

### 5.1.2. Actividades físicas

#### 5.1.2.1. Actividad física y juego

Son clases que se dirigen al desarrollo integral del niño y la niña, con el objetivo de configurar y desarrollar el esquema motriz, mediante actividades físicas de carácter lúdico y recreativas que fomenten su desarrollo motor, la relación con los demás y su entorno.

a) **Edades:** 4 y 5 años.

b) **Tiempo de permanencia:** una temporada.

c) **Número de personas por grupo:** máximo 15.

d) **Duración de las sesiones:** 45 minutos.

e) **Modalidad de acceso:** cerrada o abierta.

#### 5.1.2.2. Predeporte (de una o varias modalidades deportivas)

Esta actividad tiene la finalidad de familiarizar a los niñas y niños con diferentes deportes; se podrán programar clases de una o varias modalidades deportivas, siempre con el objetivo lúdico y recreativo, no buscando la especialización temprana.

a) **Edades:** 4 y 5 años.

- b) **Tiempo de permanencia:** tendrán renovación preferente de una temporada a otra. Las niñas y los niños que cumplan los seis años continuarán su aprendizaje incorporándose a la escuela de la actividad correspondiente.
- c) **Número de personas por grupo:** máximo 15.
- d) **Duración de las sesiones:** 45 minutos.
- e) **Modalidad de acceso:** cerrada.

## 5.2. Actividades infantiles

Las escuelas deportivas tienen como finalidad el aprendizaje a través de la iniciación y perfeccionamiento en diferentes modalidades deportivas.

### Objetivos

- Promover el interés por el ejercicio físico y el deporte.
- Favorecer hábitos saludables y deportivos.
- Enseñar los valores propios del deporte (esfuerzo, superación, respeto a las normas, instalaciones y participantes...)
- Adquirir valores que influyan en la convivencia, la no discriminación y la igualdad de género.
- Aprendizaje y/o perfeccionamiento de modalidades deportivas y sus normas.
- Iniciación a la competición, preferentemente en los Juegos Deportivos Municipales y/o competiciones de las respectivas federaciones.

### Características generales

- a) **Edades:** de 6 a 14 años.
- b) **Frecuencia de las sesiones:** será de una, dos o tres sesiones semanales.
- c) **Formación de los grupos:** deberá realizarse bajo el principio de homogeneidad, pudiendo formarse los grupos necesarios, bien por edades o por nivel técnico, para favorecer el aprendizaje.
- d) **Transición al deporte federado:** Una vez superado el nivel 1, en los centros donde existan escuelas infantiles en colaboración con entidades deportivas se coordinará con éstas la incorporación del alumnado a las mismas.
- e) El alumnado que no puedan integrarse en las escuelas de colaboración seguirán su aprendizaje en el nivel 2.
- f) **Modalidad de acceso:** cerrada
- g) **Perfil profesional:** Monitor/a Deportivo/a

En las escuelas en colaboración la duración de la temporada será la establecida en el convenio correspondiente.

### 5.2.1. Escuelas deportivas

#### 5.2.1.1. Natación

**a) Niveles:**

- Nivel 0: dominio básico del medio acuático.
- Nivel 1: aprendizaje básico.
- Nivel 2: perfeccionamiento.

**b) Entrevista/prueba de nivel:** se requiere prueba de nivel.

**c) Tiempo de permanencia:** el tiempo máximo de permanencia en la escuela será de 4 años, siendo el tiempo máximo de permanencia en el nivel 2 una temporada.

**d) Número de personas por grupo:**

|         |   |   |
|---------|---|---|
| Nivel 0 | 12 personas por calle en piscina de 25 m.       |   |
|         | 12 personas por media calle en piscina de 50 m. |   |
| Nivel 1 | Piscina 25 m:                                   | 15 personas - 1 calle.<br>20 personas - 2 calles. |
|         | Piscina de 50 m:                                | 20 personas - 1 calle.                            |
| Nivel 2 | Piscina 25 m:                                   | 15 personas - 1 calle.<br>25 personas - 2 calles. |
|         | Piscina de 50 m:                                | 20 personas - 1 calle.<br>30 personas - 2 calles. |

**e) Duración de las sesiones:** 30 minutos.

#### 5.2.1.2. Otras modalidades acuáticas (salvamento acuático, natación sincronizada, waterpolo...)

**a) Niveles:**

- Nivel 1: iniciación.
- Nivel 2: perfeccionamiento.

**b) Entrevista/prueba de nivel:** se requiere prueba de nivel.

c) **Tiempo de permanencia:** el tiempo máximo de permanencia en la escuela será de 3 años, siendo el tiempo máximo de permanencia en el nivel 2 una temporada.

d) **Número de personas por grupo:**

| Modalidad             | Nivel     | Número de personas                           |
|-----------------------|-----------|--|
| Salvamento Acuático   | N 1 / N 2 | <u>Máximo</u><br>15 x calle<br>25 x 2 calles |
| Natación Sincronizada | N 1 / N 2 | <u>Máximo</u><br>15 x calle<br>20 x 2 calles |
| Waterpolo             | N 1 / N 2 | <u>Máximo</u><br>10 x calle                  |

e) **Duración de las sesiones:** 45 minutos.

### 5.2.1.3. Tenis

a) **Niveles:**

- Pre-tenis (edad de 6 y 7 años): familiarización.
- Nivel 0: iniciación.
- Nivel 1: aprendizaje básico.
- Nivel 2: perfeccionamiento.

b) **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere prueba de nivel.

c) **Tiempo de permanencia:** el tiempo máximo de permanencia en la escuela será de 5 años, siendo el tiempo máximo de permanencia en el nivel 2 una temporada.

d) **Número de personas por grupo en la modalidad de tenis:**

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| -Nivel de pre-tenis (6 y 7 años): | 12 personas en 1 pista.                            |
| -Tenis nivel 0:                   | 10 personas en 1 pista.                            |
| -Tenis nivel 1:                   | 8 personas en 1 pista.<br>12 personas en 2 pistas. |
| -Tenis nivel 2:                   | 8 personas en 1 pista.<br>12 personas en 2 pistas. |

e) **Duración de las sesiones:** 60 minutos.

#### 5.2.1.4. Pádel

a) **Niveles:**

- Nivel 0: iniciación.
- Nivel 1: aprendizaje básico.
- Nivel 2: perfeccionamiento.

b) **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere prueba de nivel.

c) **Tiempo de permanencia:** el tiempo máximo de permanencia en la escuela será de 4 años, siendo el tiempo máximo de permanencia en el nivel 2 una temporada.

d) **Número de personas por grupo en la modalidad de pádel:**

|         |  |
|---------|--|
| Nivel 0 | 8 personas en 1 pista.<br>10 personas en 2 pistas. |
| Nivel 1 | 6 personas en 1 pista.<br>8 personas en 2 pistas.  |
| Nivel 2 | 6 personas en 1 pista.<br>8 personas en 2 pistas.  |

e) **Duración de las sesiones:** 60 minutos.

#### 5.2.1.5. Polideportiva.

Estas escuelas están dirigidas a chicas y chicos que no se han definido por una modalidad deportiva concreta, con el objetivo de mostrarles de una forma básica diferentes deportes y orientarles para que puedan elegir la modalidad deportiva más acorde con sus características y edades.

a) **Entrevista/prueba de nivel:** no.

b) **Tiempo de permanencia:** una temporada.

c) **Número de personas por grupo:** máximo 25 personas.

d) **Duración de las sesiones:** 60 minutos.

#### 5.2.1.6. Otras escuelas de deportes individuales y colectivos.

a) **Niveles:**

- Nivel 1: iniciación.
- Nivel 2: perfeccionamiento.

- También se pueden estructurar por edades.
- b) **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere prueba de nivel.
- c) **Tiempo de permanencia:** con carácter general la permanencia en la actividad será hasta cumplir la edad establecida para las escuelas infantiles. En el caso de que la demanda fuera superior a la oferta de plazas, la permanencia máxima en el nivel superior será de 1 año.
- d) **Número de personas por grupo:** máximo 25 personas
- e) **Duración de las sesiones:** 60 minutos.

### **5.3. Actividades para jóvenes y adultos.**

Estas actividades tienen la finalidad de fomentar el hábito del ejercicio físico, para el mantenimiento de una vida activa y saludable, así como dar continuidad a la práctica deportiva de los jóvenes.

#### **Objetivos**

- Mejorar o mantener la condición física y la salud.
- Adquirir hábitos saludables.
- Prevenir el sedentarismo.
- Combatir el estrés, incidiendo en el equilibrio psicológico.
- Fomentar la relación social, en el marco del respeto, solidaridad e igualdad.
- Ofrecer alternativas para la ocupación del tiempo de ocio.
- Aprendizaje, desarrollo, perfeccionamiento y práctica de las diferentes modalidades deportivas.
- Contribuir al desarrollo de la afición hacia la práctica de deportes y transmitir los valores de la competición deportiva.

Las actividades para jóvenes y adultos se programarán en la modalidad de acceso abierto, excepto en las actividades que estén diseñadas para la enseñanza de una disciplina deportiva que se estructure por niveles técnicos.

Asimismo, se podrán programar sesiones con formato de 30 minutos, denominadas exprés, en algunas de las modalidades de acceso abierto indicadas más adelante.

#### **Características generales**

- a) **Edades:** de 15 a 64 años.
- b) **Frecuencia de las sesiones:** será de una, dos o tres sesiones semanales.

- c) **Formación de los grupos:** deberá realizarse bajo el principio de homogeneidad, formándose los grupos necesarios por actividad, bien por edades, por nivel técnico y/o condición física, siempre que exista suficiente demanda.
- d) **Modalidad de acceso:** cerrada o abierta dependiendo de la actividad.
- e) **Perfil profesional:** Monitor/a Deportivo/a.

### 5.3.1. Actividades acuáticas

#### 5.3.1.1. Natación

##### a) Niveles:

- Nivel 0: dominio básico del medio acuático.
- Nivel 1: aprendizaje básico.
- Nivel 2: perfeccionamiento.

- b) **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere prueba de nivel.
- c) **Tiempo de permanencia:** el tiempo máximo de permanencia en la escuela será de 4 años, siendo el tiempo máximo de permanencia en el nivel 2 de una temporada.
- d) **Número de personas por grupo:**

|               |   |   |
|---------------|---|---|
| Nivel 0       | 10 personas por calle en piscina de 25 m.       |   |
|               | 10 personas por media calle en piscina de 50 m. |   |
| Niveles 1 y 2 | Piscina de 25 m                                 | 15 personas - 1 calle.<br>25 personas - 2 calles. |
|               | Piscina de 50 m                                 | 20 personas - 1 calle.<br>30 personas - 2 calles. |

- e) **Duración de las sesiones:** 45 minutos.
- f) **Modalidad de acceso:** cerrada.

#### 5.3.1.2. Otras actividades acuáticas

Se trata de actividades en el medio acuático que persiguen un mantenimiento o mejora de la condición física, mediante la realización de ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento muscular en diferentes profundidades.

Como norma general, se recomienda la utilización de vasos de enseñanza y zonas poco profundas para los grupos de personas no nadadoras.

a) **Número de personas por grupo:**

|                   |  |
|-------------------|--|
| Vaso de enseñanza | Como norma general, 4 m <sup>2</sup> por alumno, máximo 20 personas. |
| Piscina 25 m      | 6 personas - 1 calle.<br>12 personas - 2 calles.                     |
| Piscina 50 m      | 15 personas - 1 calle.   |

b) **Duración de las sesiones:**

- 45 minutos.
- En algunas modalidades, según se indica a continuación, se podrán programar sesiones de 30 minutos, denominadas exprés.

c) **Modalidad de acceso:** abierta.

d) **Actividades:**

- **Natación acondicionamiento:** Actividad acuática dirigida a personas que ya poseen suficiente dominio de la natación y/o han superado al menos los objetivos del nivel 1 de perfeccionamiento de esta modalidad; para la mejora de la condición física de una forma segura, afianzar el nivel adquirido y fomentar la interrelación social y los conocimientos necesarios para la práctica autónoma. **Opción exprés:** SI.
- **Aletas acondicionamiento:** Actividad acuática dirigida a personas que ya poseen suficiente dominio de la natación y/o han superado al menos los objetivos del nivel 1 de perfeccionamiento de esta modalidad; en la que se utilizarán las aletas como elemento motivador y de colaboración; para la mejora de la condición física, afianzar el nivel adquirido y fomentar la interrelación social y los conocimientos necesarios para la práctica autónoma de una forma segura. **Opción exprés:** SI.
- **Esnórquel acondicionamiento:** Actividad acuática dirigida a personas que ya poseen suficiente dominio de la natación y/o han superado al menos los objetivos del nivel 1 de perfeccionamiento de esta modalidad; en la que se en la que se nadará a ras del agua utilizando máscara y tubo de esnórquel y aletas como elementos motivadores y de colaboración en la actividad; para la mejora de la condición física, afianzar el nivel adquirido y fomentar la interrelación social y los conocimientos necesarios para la práctica autónoma de una forma segura. **Opción exprés:** SI.
- **Carrera acuática:** Actividad acuática dirigida a personas que ya poseen suficiente dominio del medio acuático; para la mejora de la condición física a través de la práctica de, como su propio nombre indica, carrera dentro del agua; realizando desplazamientos verticales con ayuda de un cinturón de flotación que garantiza la falta de impacto. Ideal para personas que quieren desarrollar actividad de cierta intensidad pero minimizando los

riesgos del duro impacto que tienen otro tipo de ejercicios en seco, como correr, etc.  
**Opción exprés: SI.**

- **Fitness acuático:** Actividad acuática dirigida a personas que estén familiarizadas con el medio acuático que persigue la mejora de las capacidades físicas y habilidades básicas; combina diversas actividades acuáticas con otras que normalmente se realizan en medio terrestre adaptadas al agua; minimizando los efectos de la gravedad y con ello los riesgos del impacto al mismo tiempo que se potencian los efectos de los ejercicios al ser desarrollados con la resistencia que el agua ofrece. **Opción exprés: NO.**
- **Gimnasia acuática:** Actividad acuática basada en la realización de ejercicios centrados en la tonificación muscular adaptados al agua; desarrollada generalmente en piscinas con poca profundidad, tiene como finalidad la mejora de la condición física de manera general, trabajando y alternando los diferentes grupos musculares de forma específica; minimizando los efectos de la gravedad y con ello los riesgos del impacto al mismo tiempo que se potencian los efectos de los ejercicios al ser desarrollados con la resistencia que el agua ofrece. **Opción exprés: NO.**
- **Pilates acuático:** Actividad acuática basada en el desarrollo de los ejercicios de la modalidad de Pilates y con sus mismos beneficios como son tonificar el core, mejorar la postura, la coordinación y el equilibrio, etc.; se desarrolla en diferentes profundidades, utilizando elementos de flotación para ayudar a la estabilidad y favorecer la toma de conciencia del cuerpo y la correcta ejecución de los movimientos; su práctica minimiza los efectos de la gravedad, beneficiándose al mismo tiempo de una mayor intensidad de los ejercicios al ser desarrollados en el agua con la resistencia que esta ofrece. **Opción exprés: NO.**

### 5.3.2. Actividades de sala

Se trata de actividades en sala, orientadas a personas que desean realizar actividad física o iniciarse en ella no teniendo limitaciones importantes que interfieran en la práctica del ejercicio, cuya finalidad es el mantenimiento y/ o la mejora de la condición física en el marco de los objetivos generales de las actividades que se propongan.

Los grupos se formarán de acuerdo con las características de la edad y condición física.

Algunas de las actividades se podrán desarrollar con soporte musical, utilizando la música como elemento motivador o como elemento base.

Asimismo, cuando las condiciones de las instalaciones y/o climatológicas lo permitan se podrán programar estas actividades en los espacios al aire libre de los centros deportivos.

- a) **Entrevista/prueba de nivel:** se recomienda entrevista.
- b) **Número de personas por grupo:**

| Grupo de actividades                                     | Nº de personas por grupo   |
|--|--|
| fitness, funcional, fuerza, aeróbicas, bailes...         | 1 persona por 4 m <sup>2</sup> , máximo 45 personas.                                   |
| Ciclo Sala   | 1 persona por 3 m <sup>2</sup> , dejando los espacios adecuados para el paso de estas. |
| Cuerpo-mente, pilates, yoga, taichi, gimnasias suaves... | 1 persona por 4 m <sup>2</sup> máximo 20 personas.                                     |
| Actividad dirigida en salas multitrabajo                 | A determinar por el CDM en función del espacio y el equipamiento disponible.           |

c) **Duración de las sesiones:**

- 60 minutos, excepto las de la modalidad de ciclo-sala que serán de 45 minutos.
- En algunas modalidades, según se indica a continuación, se podrán programar sesiones de 30 minutos, denominadas exprés.

d) **Modalidad de acceso:** abierta.

e) **Actividades:**

- **Fitness:** Actividad física dirigida a personas que deseen realizar actividad física o iniciarse en ella no teniendo limitaciones importantes que interfieran en la práctica del ejercicio; para la mejora de la condición física, favorecer la creación de hábitos saludables y promover la adquisición de alternativas y conocimientos para una práctica de actividad física autónoma segura. **Opción exprés:** NO.
- **Ciclo-sala:** Actividad dirigida a la mejora de la condición física; se desarrolla sobre una bicicleta específica para la actividad, utilizando la música como elemento motivador. **Opción exprés:** SI.
- **Entrenamiento funcional:** Actividad dirigida a la mejora de la condición física, basa su metodología en los patrones básicos del movimiento del cuerpo, con el objetivo de mejorar la eficacia de las tareas cotidianas, profesionales y/o de ocio y recreativas en base a las necesidades individuales de cada persona. **Opción exprés:** SI
- **Entrenamiento en suspensión:** Actividad dirigida a la mejora de la condición física, basa su metodología en la realización de ejercicios con el cuerpo sostenido a través de unos tirantes anclados que permiten dejar caer el peso; aprovechando la resistencia de tirar hacia el suelo, que ofrece el efecto de la gravedad, para favorecer el trabajo de fuerza muscular y la estabilización del tronco y de las articulaciones. **Opción exprés:** SÍ

- **Estiramientos-relajación:** Actividad dirigida a la mejora del equilibrio entre el tono muscular y la flexibilidad, reduciendo el estrés y la ansiedad por medio de ejercicios de estiramientos y concienciación corporal (control de la respiración y de la mente), utilizando diferentes métodos específicos. **Opción exprés:** SI
- **Aerofitness:** Programa dirigido a la mejora de la condición física, mediante ejercicios aeróbicos y de tonificación, utilizando diferentes estilos de música y ritmos como elementos base para el desarrollo de la sesión. **Opción exprés:** NO.
- **Gym Jazz:** Programa dirigido a la mejora de la condición física, mediante ejercicios aeróbicos y de tonificación adaptados con movimientos de danza para el desarrollo de las capacidades físicas; utilizando la coreografía y la música como elementos base de la sesión. **Opción exprés:** NO.
- **Baile:** Actividad dirigida a la mejora de la condición física, donde se utiliza el movimiento corporal como una forma de expresión individual y de interacción social; utilizando los diferentes ritmos y estilos de la danza y de los bailes y utilizando la coreografía y la música como elementos base de la sesión. **Opción exprés:** NO.
- **Fuerza general:** Actividad física dirigida a personas que quieren realizar un trabajo más especial de la cualidad de la fuerza en general; para la mejora de la condición física mediante clases enfocadas a la tonificación en su parte principal. **Opción exprés:** NO
- **Fuerza GAP:** Actividad física dirigida a personas que quieren realizar un trabajo de mejora de la fuerza de glúteos, abdominales y piernas, para la mejora de la condición física; mediante clases enfocadas al trabajo específico de estos grupos musculares en su parte principal; pudiendo utilizar la música como elemento motivador. **Opción exprés:** SI.
- **Fuerza en Sala Multitrabajo:** Actividad física en sala multitrabajo dirigida a personas que quieren realizar un trabajo más especial de la cualidad de la fuerza en general; para la mejora de la condición física mediante clases enfocadas a la fuerza en su parte principal. **Opción exprés:** NO.
- **Entrenamiento por intervalos:** Actividad dirigida a personas que están habituadas a la práctica de ejercicio físico con un buen nivel de condición física. Se basa en alternar ejercicios de alta intensidad o máximo esfuerzo con descansos activos, más o menos dinámicos, de baja intensidad; con el fin de mejorar el rendimiento cardiovascular, la tolerancia para un mayor trabajo de la fuerza, el aumento del gasto energético incluso después del entrenamiento y la capacidad de recuperación. **Opción exprés:** Sí.
- **Fuerza hipopresivos:** Actividad física dirigida a personas que quieren realizar un trabajo de tonificación muscular abdominal y de suelo pélvico en apnea, mediante clases de trabajo específico. **Opción exprés:** SI.
- **Fuerza CORE:** Actividad física dirigida a entrenar esa zona central de la que nace la mayor parte de la fuerza del cuerpo; focalizando en un trabajo armónico de los músculos de la pelvis, la cadera, el abdomen y la musculatura profunda de la espalda. **Opción exprés:** SI.

- **Calistenia:** Sesión dirigida a jóvenes de 15 a 26 años con el fin de mejorar la condición física a través de movimientos naturales trabajados con el propio peso corporal como resistencia, sin cargas adicionales. Basa su metodología en la precisión de la técnica, la coordinación, la armonía y la belleza del cuerpo en cada movimiento, lo que la convierte en una actividad muy formativa y segura para el público más joven. **Opción exprés:** NO.
- **Circuito Fitness:** Actividad dirigida para la mejora de los diferentes componentes de la condición física, basada en la ejecución de diferentes ejercicios, que dispuestos de manera secuencial en lugares y con material previamente asignados, llamamos estaciones; distribuidas de forma que se pueda trabajar de manera equilibrada y gradual, generalmente en base a un tiempo de duración para cada ejercicio o estación y un número determinado de repeticiones del circuito. **Opción exprés:** SI.
- **Pilates:** Actividad física dirigida al mantenimiento y/o mejora del equilibrio entre el tono muscular, la flexibilidad y la actitud corporal por medio de ejercicios de concienciación corporal (control de la respiración y de la mente), bajo un método específico. **Opción exprés:** NO.
- **Yoga:** Actividad física dirigida al mantenimiento y/o mejora del equilibrio entre el tono muscular, la flexibilidad y la actitud corporal por medio de ejercicios de concienciación corporal llamados asanas enfocados en el control de la respiración y de la mente, favoreciendo la reducción del estrés y la ansiedad bajo un método específico. **Opción exprés:** NO.
- **Yoga aéreo:** Yoga en suspensión sobre un columpio de tela, colgado del techo; permite realizar las asanas y ejercicios en el aire favoreciendo el soporte de la columna, la mejora de la amplitud de los movimientos y una mayor relajación muscular; además de mejorar el equilibrio entre el tono muscular, la flexibilidad y la actitud corporal; incidiendo en la concienciación corporal (control de la respiración y de la mente). **Opción exprés:** NO.
- **Taichi:** Actividad física dirigida al mantenimiento y/o mejora de la flexibilidad y el equilibrio, así como para el desarrollo emocional y mental de la persona. Trabajar la concentración y la respiración son algunas de sus principales características. El resultado es una mejora de la calidad de vida tanto física como mental. **Opción exprés:** NO.
- **Gimnasias suaves:** Actividad dirigida a personas que desean practicar una actividad física en la que el movimiento ha de ser consciente, placentero, con proyección utilitaria hacia la vida cotidiana, fuente de bienestar y salud; utilizando ejercicios y técnicas alternativas basados en la concienciación corporal para la mejora del equilibrio entre tono muscular, flexibilidad y actitud corporal. **Opción exprés:** NO.
- **Cuerpo-mente:** Actividad física dirigida al mantenimiento y/o mejora del equilibrio entre el tono muscular, la flexibilidad y la actitud corporal por medio de ejercicios adaptados de Pilates, Yoga y/u otras técnicas como Taichi, estiramientos, relajación, etc., basados en la concienciación corporal (control de la respiración y de la mente). **Opción exprés:** NO.

### 5.3.3. Combinadas

Estas clases contemplan la posibilidad de combinar varias actividades de las mencionadas anteriormente.

Teniendo en cuenta el medio donde se vaya a desarrollar la actividad, esta se denominará de alguna de las siguientes formas:

- Combinada sala
- Combinada piscina
- Combinada sala y piscina

- a) **Entrevista/prueba de nivel:** se recomienda entrevista.
- b) **Número de personas por grupo:** el número de personas por grupo vendrá determinado por las características específicas de cada actividad.
- c) **Duración de las sesiones:** 60 minutos.
- d) **Modalidad de acceso:** abierta.

### 5.3.4. Actividades deportivas

#### 5.3.4.1. Tenis

- a) **Modalidad de acceso:** cerrada.
- b) **Niveles:**
  - Nivel 0: iniciación.
  - Nivel 1: aprendizaje básico.
  - Nivel 2: perfeccionamiento.
- c) **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere prueba de nivel.
- d) **Tiempo de permanencia:** el tiempo máximo de permanencia será de 4 años, siendo el tiempo máximo de permanencia en el nivel 2 una temporada.
- e) **Número de personas por grupo en la modalidad de tenis:**

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Nivel 0: iniciación         | 10 personas en 1 pista.                            |
| Nivel 1: aprendizaje básico | 8 personas en 1 pista.<br>12 personas en 2 pistas. |
| Nivel 2: perfeccionamiento  | 8 personas en 1 pista.<br>12 personas en 2 pistas. |

f) **Duración de las sesiones:** 60 minutos.

#### 5.3.4.2. Tenis acondicionamiento

Actividad dirigida a personas que ya juegan al Tenis y/o hayan superado al menos los objetivos del nivel 1 de aprendizaje básico de una escuela de esta modalidad; para la mejora de la condición física de una forma divertida y segura, afianzar el nivel adquirido en la modalidad y fomentar la interrelación social y las opciones para la práctica autónoma de este deporte.

a) **Modalidad de acceso:** abierta.

b) **Duración de las sesiones:** 60 minutos.

c) **Número de personas por grupo:** 8 personas en 1 pista. 12 personas en 2 pistas.

d) **Modalidad exprés:** NO.

#### 5.3.4.3. Pádel

a) **Niveles:**

- Nivel 0: iniciación
- Nivel 1: aprendizaje básico.

b) **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere prueba de nivel.

c) **Tiempo de permanencia:** el tiempo máximo de permanencia será de 2 años, siendo el tiempo máximo de permanencia en el nivel de aprendizaje básico de una temporada.

d) **Número de personas por grupo en la modalidad de pádel:**

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Nivel 0: iniciación         | 6 personas en 1 pista.<br>10 personas en 2 pista. |
| Nivel 1: aprendizaje básico | 6 personas en 1 pista.<br>8 personas en 2 pistas. |

e) **Duración de las sesiones:** 60 minutos.

f) **Modalidad de acceso:** cerrada.

#### 5.3.4.4. Pádel acondicionamiento

Actividad dirigida a personas que ya juegan al Pádel o han superado al menos los objetivos del nivel 1 de aprendizaje básico de una escuela de esta modalidad; para la mejora de la condición física de una forma divertida y segura, afianzar el nivel adquirido en la modalidad y fomentar la interrelación social y las opciones para la práctica autónoma de este deporte.

a) **Modalidad de acceso:** abierta.

- b) **Duración de las sesiones:** 60 minutos.
- c) **Número de personas por grupo:** 5 personas en 1 pista. 8 personas en 2 pistas.
- d) **Modalidad exprés:** NO

#### 5.3.4.5. Pickleball

- a) **Niveles:**
  - Nivel 0: iniciación.
  - Nivel 1: aprendizaje básico
- b. **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere prueba de nivel.
- c) **Tiempo de permanencia:** el tiempo máximo de permanencia será de 2 años, siendo el tiempo máximo de permanencia en el nivel de aprendizaje básico de una temporada deportiva.
- d) **Número de personas por grupo en la modalidad de Pickleball:**

|                   |   |
|-------------------|---|
| Nivel 0 y nivel 1 | 4 personas en 1 pista<br>8 personas en 2 pistas |
|-------------------|---|

- e) **Duración de las sesiones:** 60 minutos.
- f) **Modalidad de acceso:** cerrada.

#### 5.3.4.6. Pickleball acondicionamiento

Deporte de pala, fácil de aprender, que combina elementos de tenis, pádel, bádminton y tenis de mesa. Se practica en una pista con dimensiones similares a las del bádminton. El material utilizado (palas y pelota) y su reglamento dotan a este deporte de intercambios más largos que favorecen el trabajo cardiorrespiratorio.

- a) **Duración de las sesiones:** 60 minutos.

#### 5.3.4.7. Otras modalidades deportivas

- a) **Entrevista/prueba de nivel:** se podrá requerir prueba de nivel.
- b) **Tiempo de permanencia en acceso cerrado:** el tiempo máximo de permanencia en el nivel superior será de una temporada.
- c) **Número de personas por grupo:** como norma general, 1 persona por 4 m<sup>2</sup>, máximo 25 personas.
- d) **Duración de las sesiones:** 60 minutos.
- e) **Modalidad de acceso:** cerrada y/o abierta dependiendo de la modalidad deportiva y del objetivo de la sesión.

#### 5.4. Actividades para personas mayores

Actividades orientadas a personas mayores que no presenten contraindicaciones para la práctica del ejercicio físico. Su finalidad principal es mantener la capacidad de adaptación y autonomía en el desarrollo de la vida cotidiana, en el marco de los objetivos generales del programa.

##### Objetivos:

- Mantener un buen estado de salud.
- Fomentar hábitos saludables.
- Prevenir la inactividad.
- Combatir el estrés, incidiendo en el equilibrio psicológico.
- Fomento de la relación social como elemento integrador, en el marco del respeto, solidaridad e igualdad.
- Ocupación del tiempo de ocio.

##### Características generales

- a) **Edades:** Igual o superior a 65 años. Para una programación más adecuada a la condición física y necesidades de las personas mayores, con carácter general las actividades se programarán diferenciando 3 franjas de edad:
  - Mayor 1: de 65 a 74 años.
  - Mayor 2: De 75 a 84 años.
  - Mayor 3: Más de 85 años.
- b) **Entrevista y/o prueba de nivel:** se requiere entrevista para la inscripción. La prueba de nivel se requerirá cuando sea necesario en la actividad.
- c) **Frecuencia de las sesiones:** será de una, dos o tres sesiones semanales.
- d) **Formación de los grupos:** deberá realizarse bajo el principio de homogeneidad, formándose los grupos necesarios por actividad, bien por edades, por nivel técnico o condición física; no obstante, para la asignación individual a un determinado grupo podrán tenerse en cuenta las relaciones personales o de grupo que puedan existir.
- e) **Tiempo de permanencia:** Como norma general, los programas de mayores tienen carácter continuado y en las actividades con modalidad de acceso cerrada se realizará la renovación preferente de una temporada a otra.
- f) **Perfil del profesional:** preparador/a físico/a.

Se recomienda la realización de un reconocimiento médico deportivo de forma anual en alguno de los servicios de medicina deportiva de los centros deportivos.

#### 5.4.1. Actividades acuáticas

##### 5.4.1.1. Natación

Actividad orientada a personas mayores que no presentando contraindicaciones para la práctica del ejercicio en el medio acuático, tiene como finalidad mantener la capacidad de adaptación y autonomía en el desarrollo de la vida cotidiana mediante el ejercicio físico en el medio acuático.

En todos los centros existirán grupos de natación para mayores, siempre que cuenten con el equipamiento y el personal técnico necesarios para su impartición.

#### a) Niveles:

- Nivel 0: aprendizaje básico.
- Nivel 1: mantenimiento.

En cada nivel se podrán formar los grupos necesarios para favorecer el aprendizaje.

b) **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere entrevista y prueba de nivel.

c) **Número de personas por grupo:** dependiendo del nivel se estructurará de la siguiente forma:

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Nivel 0 - aprendizaje   | 10 personas.                                      |
| Nivel 1 - mantenimiento | 15 personas - 1 calle.<br>25 personas - 2 calles. |

d) **Duración de las sesiones:** 30 minutos.

e) **Modalidad de acceso:** cerrada.

##### 5.4.1.2. Otras Actividades acuáticas

Estas actividades engloban trabajos de tonificación, movilidad articular, relajación y actividad rítmica en el agua.

Como norma general, se recomienda la utilización de vasos de enseñanza y zonas poco profundas para los grupos de no nadadores.

a) **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere entrevista y en algunos casos prueba de nivel.

b) **Número de personas por grupo:**

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Vaso de enseñanza            | Máximo 20 personas, si bien se tendrán en cuenta las características físicas de la piscina. |
| Piscinas de 25 m. o de 50 m. | Máximo 15 personas en 1 calle   |

c) **Duración de las sesiones:** 30 minutos.

d) **Modalidad de acceso:**

- Mayor 1: de 65 a 74 años - abierta
- Mayor 2: de 75 a 84 años - cerrada
- Mayor 3: más de 85 años - cerrada

e) **Actividades:** siempre que se adecuen los contenidos a la condición de las personas mayores, se podrán programar cualquiera de las actividades incluidas en el programa dirigido a personas jóvenes y adultas del apartado anterior, recomendando principalmente para este grupo programar entre las siguientes:

- **Natación acondicionamiento:** Actividad acuática dirigida a personas mayores que ya poseen suficiente dominio de la natación y/o han superado al menos los objetivos del nivel de aprendizaje de la modalidad; para la mejora de la condición física de una forma segura, afianzar el nivel adquirido y fomentar la interrelación social y los conocimientos necesarios para la práctica autónoma.
- **Carrera acuática:** Actividad acuática dirigida a personas que ya poseen suficiente dominio del medio acuático; para la mejora de la condición física a través de la práctica de, como su propio nombre indica, la carrera dentro del agua; realizando desplazamientos verticales con ayuda de un cinturón de flotación que garantiza la falta de impacto. Ideal para personas mayores que deben de minimizar los riesgos del impacto de otras actividades pero que quieren desarrollar actividad de cierta intensidad.
- **Gimnasia acuática:** Actividad acuática basada en la realización de ejercicios centrados en la tonificación muscular adaptados al agua; desarrollada generalmente en piscinas con poca profundidad, tiene como finalidad la mejora de la condición física de manera general, trabajando y alternando los diferentes grupos musculares de forma específica; minimizando los efectos de la gravedad y con ello los riesgos del impacto al mismo tiempo que se potencian los efectos de los ejercicios al ser desarrollados con la resistencia que el agua ofrece.
- **Pilates acuático:** Actividad acuática basada en el desarrollo de los ejercicios de la modalidad de Pilates y con sus mismos beneficios como mejorar la postura, la coordinación y el equilibrio, entre otros; se desarrolla en diferentes profundidades, utilizando elementos de flotación para ayudar a la estabilidad y favorecer la toma de conciencia del cuerpo y la correcta ejecución de los movimientos; su práctica minimiza

los efectos de la gravedad, beneficiándose al mismo tiempo de una mayor intensidad de los ejercicios al ser desarrollados en el agua con la resistencia que esta ofrece.

#### 5.4.2. Actividades de sala

Se trata de actividades en sala, orientadas a las personas que desean realizar actividad física o iniciarse en ella no teniendo limitaciones importantes que interfieran en la práctica del ejercicio, cuya finalidad es el mantenimiento y o la mejora de la condición física en el marco de los objetivos generales de las actividades que se propongan.

Los grupos se formarán de acuerdo con las características de la edad y condición física.

Algunas de las actividades se podrán desarrollar con soporte musical, utilizando la música como elemento motivador o como elemento base.

Asimismo, cuando las condiciones de las instalaciones y/o climatológicas lo permitan se podrán programar estas actividades en los espacios al aire libre de los centros deportivos.

a) **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere entrevista.

b) Número de **personas por grupo:**

| Grupo de actividades   | Personas por grupo                                  |
|--|---|
| Acondicionamiento físico   | 1 persona por 5 m <sup>2</sup> , máximo 30 personas |
| aerofitness, baile, fuerza...  | 1 persona por 5 m <sup>2</sup> , máximo 25 personas |
| Gimnasias suaves, cuerpo-mente, pilates, yoga, taichi, estiramientos-relajación... | 1 persona por 4 m <sup>2</sup> , máximo 20 personas |

c) **Duración de las sesiones:** todas las actividades de sala tendrán una duración de 60 minutos

d) **Modalidad de acceso:**

- Mayor 1: de 65 a 74 años - abierta
- Mayor 2: de 75 a 84 años - cerrada
- Mayor 3: más de 85 años - cerrada

e) **Niveles:** en los grupos de mayor 1 y mayor 2 de modalidad de acceso cerrada, se podrán programar las actividades teniendo en cuenta los siguientes:

- nivel bajo y/o movilidad reducida.

- nivel medio.
  - nivel alto.
- f) **Actividades:** siempre que se adecuen los contenidos a la condición de las personas mayores, se podrán programar cualquiera de las actividades incluidas en el programa dirigido a personas jóvenes y adultas del apartado anterior, recomendando principalmente para este grupo programar entre las siguientes:
- **Acondicionamiento físico:** Actividad principal del programa para mayores y la más global en cuanto a sus contenidos de trabajo. Su programación comprenderá actividades para la mejora y /o mantenimiento de la condición física, concienciación corporal, actividades rítmicas, actividades de interrelación social, pautas para moverse en la vida cotidiana.
  - **Aerofitness:** Programa dirigido a la mejora de la condición física, mediante ejercicios aeróbicos y de tonificación, utilizando diferentes estilos de música y ritmos como elementos base para el desarrollo de la sesión.
  - **Baile:** Actividad dirigida a la mejora de la condición física, donde se utiliza el movimiento corporal como una forma de expresión individual y de interacción social; utilizando los diferentes ritmos y estilos de la danza y de los bailes y utilizando la coreografía y la música como elementos base de la sesión.
  - **Estiramientos-relajación:** Actividad dirigida a la mejora del equilibrio entre el tono muscular y la flexibilidad, reduciendo el estrés y la ansiedad por medio de ejercicios de estiramientos y concienciación corporal (control de la respiración y de la mente), utilizando diferentes métodos específicos.
  - **Fuerza general:** Actividad física dirigida a personas que quieren realizar un trabajo más especial de la cualidad de la fuerza en general; para la mejora de la condición física mediante clases enfocadas a la tonificación en su parte principal.
  - **Gimnasias suaves:** Actividad dirigida a personas que desean practicar una actividad física en la que el movimiento ha de ser consciente, placentero, con proyección utilitaria hacia la vida cotidiana, fuente de bienestar y salud; utilizando ejercicios y técnicas alternativas basados en la concienciación corporal para la mejora del equilibrio entre tono muscular, flexibilidad y actitud corporal.
  - **Cuerpo-mente:** Actividad física dirigida al mantenimiento y/o mejora del equilibrio entre el tono muscular, la flexibilidad y la actitud corporal por medio de ejercicios adaptados de Pilates, Yoga y/u otras técnicas como Taichi, estiramientos, relajación, etc., basados en la concienciación corporal (control de la respiración y de la mente).
  - **Pilates:** Actividad física dirigida al mantenimiento y/o mejora del equilibrio entre el tono muscular, la flexibilidad y la actitud corporal por medio de ejercicios de concienciación corporal (control de la respiración y de la mente), bajo un método específico.

- **Yoga:** Actividad física dirigida al mantenimiento y/o mejora del equilibrio entre el tono muscular, la flexibilidad y la actitud corporal por medio de ejercicios de concienciación corporal llamados asanas enfocados en el control de la respiración y de la mente, favoreciendo la reducción del estrés y la ansiedad bajo un método específico.
- **Taichi:** Actividad física dirigida al mantenimiento y/o mejora de la flexibilidad y el equilibrio, así como para el desarrollo emocional y mental de la persona. Trabajar la concentración y la respiración son algunas de sus principales características. El resultado es una mejora de la calidad de vida tanto física como mental.

#### 5.4.4. Actividades deportivas

##### 5.4.4.1. Pickleball

Deporte de pala, fácil de aprender, que combina elementos de tenis, pádel, bádminton y tenis de mesa. Se practica en una pista con dimensiones similares a las del bádminton. El material utilizado (pala y pelota) y su reglamento dotan a este deporte de intercambios más largos que favorecen el trabajo cardiorrespiratorio. Además, promueve la socialización y el disfrute a través del juego, de gran importancia en las actividades dirigidas a personas mayores.

##### a) Niveles y modalidad de acceso:

| Niveles                | Modalidad de acceso |
|------------------------|---------------------|
| Iniciación-aprendizaje | Cerrada             |
| Acondicionamiento      | Abierta             |

- b. **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere entrevista y prueba de nivel.
- c) **Número de personas por grupo:** 4 personas por cada pista de Pickleball disponible para la sesión.
- d) **Duración de las sesiones:** 60 minutos.
- e) **Perfil profesional:** preparadores/as físicos/as.

##### 5.4.5. Otras modalidades deportivas

- a) **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere entrevista y se podrá requerir prueba de nivel en función de la modalidad.
- b) **Tiempo de permanencia en acceso cerrado:** el tiempo máximo de permanencia en el nivel superior será de una temporada.
- c) **Número de personas por grupo:** como norma general, 1 persona por 4 m<sup>2</sup>, máximo 25 personas.

- d) **Duración de las sesiones:** 60 minutos.
- e) **Modalidad de acceso:** cerrada y/o abierta dependiendo de la modalidad deportiva, de la franja de edad a la que se dirija y del objetivo de la sesión.

## **6. CRITERIOS DEL PROGRAMA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

Las actividades que componen este programa están orientadas a aquellas personas que por su tipo y/o grado de discapacidad, no pueden incluirse en las actividades establecidas en el presente decreto para las diferentes categorías.

Con el objetivo de facilitar y extender la práctica deportiva con criterio de igualdad e inclusión social entre las personas con circunstancias especiales, una de las finalidades de este programa, es la de conseguir que la persona adquiera las condiciones de aprendizaje y condición física necesarios para poder incorporarse más adelante a las actividades del Programa General de Clases y Escuelas, siempre que el tipo y grado de discapacidad.

En este caso, se aplicarán las condiciones de acceso especiales para la inclusión en una actividad dirigida para la categoría de edad correspondiente, que supone la inscripción preferente en las condiciones que se indican en este decreto en el apartado 4.8.1 de "inclusión de personas con discapacidad".

Asimismo, se podrán incluir en este programa específico aquellas personas sin discapacidad que quieran acompañar a las personas con discapacidad para el apoyo de su práctica, atendiendo a lo establecido en el apartado 4.9. de "asistencia con acompañante en grupos de actividad dirigida".

### **6.1. Objetivos**

- Mejorar el estado físico y psicológico de las personas con discapacidad contribuyendo a su autonomía funcional y social.
- Promover y posibilitar la práctica deportiva en un entorno de inclusión efectiva y próximo a su contexto social y familiar.
- Ofrecer alternativas de práctica saludable durante el tiempo de ocio que den a conocer nuevas propuestas y tendencias.
- Fomentar la capacidad de interrelación social a través de la práctica de actividad físico-deportiva promoviendo la cohesión social.

### **6.2. Características Generales**

- a) **Duración de las actividades:** las actividades que comprenden este apartado se podrán programar:
- con la misma duración y continuidad del programa general de clases y escuelas (10 meses, de septiembre a junio) y el programa de verano. (\*)
  - con duración determinada, como cursos intensivos o sesiones puntuales.

(\*) *En las escuelas en colaboración la duración de la temporada será la establecida en el convenio correspondiente.*

- b) **Edades:** las establecidas en el apartado de categorías de este decreto.
- c) **Tipos de discapacidad:** física o motora, intelectual, sensorial o enfermedad mental.
- d) **Frecuencia sesión:** será de una o dos sesiones semanales.
- e) **Formación de grupos:** deberá realizarse intentando mantener el principio de homogeneidad, formándose por el tipo y/o grado de discapacidad, nivel técnico y edades.
- f) **Acompañantes:** se podrán programar grupos específicos para personas con discapacidad que acudan con acompañante que, de manera participativa, pueda asistir en el desarrollo de la actividad.
- g) **Entrevista/prueba de nivel/otros requisitos:** se requiere acreditación de la discapacidad y entrevista deportiva previa en el servicio de ATP.
- h) **Permanencia en la actividad:** como norma general, las actividades para personas con discapacidad tienen carácter continuado y se realizará la renovación preferente de una temporada a otra de aquellas personas usuarias que no puedan incluirse en las actividades normalizadas; siempre que se cumplan los requisitos en cuanto a asistencia y trámites administrativos.
- i) **Número de personas por grupo:** vendrá determinado por el grado de discapacidad y las características técnicas de cada actividad.
- j) **Duración de las sesiones:**
  - Actividades acuáticas: 45 minutos.
  - Resto de actividades: 60 minutos.
- k) **Actividades:** se podrán programar todas las actividades contempladas en el presente Decreto para los diferentes grupos de edad, adaptándolas a las características y necesidades de los diferentes tipos de discapacidad, así como otras modalidades deportivas específicas para personas con discapacidad.

## 7. CRITERIOS DEL PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO Y SALUD.

Estos programas tienen como principal objetivo mejorar la salud de la ciudadanía mediante la práctica de ejercicio físico, trabajando multidisciplinariamente y en colaboración con los profesionales del ámbito sanitario y del deporte.

Se podrán diseñar actividades en el marco de convenios de colaboración suscritos entre esta Dirección General de Deporte y otros Organismos Sanitarios, o desarrollarse en colaboración con los Servicios de Medicina Deportiva de los centros deportivos municipales.

El desarrollo de las actividades se coordinará conjuntamente por los profesionales del deporte y profesionales sanitarios.

Se pueden desarrollar en el medio acuático, en sala o al aire libre y están dirigidos a la ciudadanía en general, con el fin de promover la adquisición de hábitos saludables que disminuyan los niveles de sedentarismo, considerado como uno de los factores de riesgo de más alta prevalencia sobre la salud de las personas; y a grupos de población con necesidades especiales que por prescripción médica o por su estado de salud, necesitan un trabajo específico, que además de favorecerles una incorporación a la práctica deportiva progresiva, les permita conocer sus capacidades y limitaciones para poder incorporarse a las actividades dirigidas normalizadas del programa deportivo de actividades dirigidas o trabajar de forma autónoma.

### 7.1. Objetivos

- Mejora de la condición física y la salud.
- Adquirir hábitos saludables.
- Prevenir el sedentarismo.
- Promover la inclusión en los programas generales.
- Obtener los conocimientos necesarios para poder realizar ejercicio físico de una forma saludable en relación con su estado de salud.
- Combatir el estrés, incidiendo en el equilibrio psicológico.
- Fomentar la relación social, en el marco del respeto, solidaridad e igualdad.
- Ofrecer alternativas para la ocupación del tiempo de ocio.

### 7.2. Características generales

- a) **Edades:** las establecidas en las categorías en este decreto.
- b) **Duración de las actividades:** las actividades que comprenden este apartado se programarán con una duración determinada y hasta una temporada deportiva; o con lo que se establezca en los diferentes programas específicos.

- c) **Formación de grupos:** deberá realizarse intentando mantener el principio de homogeneidad.
- d) **Permanencia:** como norma general, se establece en diez meses (una temporada deportiva). Pasado este tiempo, cuando se cumplan los criterios de seguimiento establecidos y a propuesta del personal deportivo responsable de actividad en colaboración con el servicio ATP del centro, se podrá aplicar la renovación con inscripción preferente para la siguiente temporada deportiva siempre que se hayan realizado las renovaciones mensuales correspondientes.
- e) **Perfil profesional:** Preparador/a físico/a, médico/a, enfermero/a o fisioterapeuta de los centros deportivos.
- f) **Modalidad de acceso: cerrada.**
- g) **Características de la derivación o prescripción médica deportiva (o receta deportiva):**

Los profesionales de la salud de los centros sanitarios mencionados, a través de la prescripción médico-deportiva con indicación de los motivos y/o factores de riesgo detectados, derivarán a las actividades del programa, conduciendo a la persona a alguno de los centros deportivos asignados que tengan en su programación la actividad que corresponda.

Deberá estar expedida y debidamente firmada, incluyendo el número de colegiación, por un técnico sanitario de:

- Los Centros Municipales de Salud Comunitaria del Ayuntamiento de Madrid (CMSc).
- Alguno de los centros del Servicio Madrileño de Salud (SERMAS).
- Los Servicios Médico-deportivos Municipales de los centros deportivos municipales.

El modelo de derivación, prescripción médico-deportiva o receta deportiva que utilice el personal sanitario deberá incluir al menos:

- Datos personales de la persona usuaria: nombre y apellidos.
- Datos del centro sanitario que deriva a la persona y sello del mismo.
- Indicación expresa de la conveniencia de participar en un programa de actividad física dirigida en un centro deportivo.
- Nombre y firma del personal sanitario que expide la derivación, que incluya número de colegiación.

Si el personal técnico que realiza la entrevista deportiva necesitara de una mayor información sobre la salud de la persona para atender la demanda con un mayor nivel de seguridad, remitirá a la persona usuaria al servicio municipal de medicina deportiva del centro deportivo, si lo hubiera, o a uno de referencia, con el fin de que se realice un reconocimiento médico-deportivo o se aporten las indicaciones necesarias.

Además de los programas específicos de ejercicio físico y salud, existe la posibilidad de participar a través de **la inclusión en grupos normalizados del programa de actividades dirigidas, atendiendo a lo establecido en el apartado 4.8.3. de este decreto.**

### **7.3. Fomento de hábitos saludables para personas sedentarias**

Se denominan actividades para el fomento de hábitos saludables al conjunto de actividades que tienen la finalidad de reforzar el **consejo sanitario de ejercicio físico** de los profesionales sanitarios en coordinación con los centros deportivos municipales para impulsar la adhesión a la práctica del ejercicio, mediante la realización de sesiones de actividad dirigida y sesiones teóricas de educación para la salud.

Los protocolos de funcionamiento y las medidas organizativas se basan principalmente en las condiciones de acceso especiales establecidas, que facilitan la incorporación a la práctica deportiva de personas con factor riesgo elevado de sedentarismo, con un perfil de condición física muy bajo, sin patologías reconocidas, que acuden con una recomendación médica o prescripción médico-deportiva para la práctica de ejercicio físico, de cualquiera de los organismos sanitarios mencionados en el apartado anterior.

Las personas también podrán ser captadas a través del servicio integral de salud de ATP del centro deportivo.

#### **Características generales de las actividades:**

- a) **Inscripciones:** será obligatorio cumplir los criterios médicos de incorporación y presentar la “prescripción médico-deportiva” expedida por el personal sanitario.
- b) **Duración:** una temporada deportiva.
- c) **Edades:** las establecidas en las categorías de los programas de actividades dirigidas.
- d) **Frecuencia sesión:** una o dos sesiones semanales.
- e) **Número de personas por grupo:** 25 personas máximo.
- f) **Duración de las sesiones:** 60 minutos.
- g) **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere entrevista previa.
- h) **Permanencia:** las personas solo se podrán inscribir en la actividad una vez.
- i) **Incompatibilidad:** no podrá simultanearse la inscripción en estas actividades con su participación en otro programa de actividades dirigidas organizado por el Ayuntamiento de Madrid.
- j) **Asistencia:** la asistencia será obligatoria. 2 faltas injustificadas supondrán el abandono de la actividad sin derecho a devolución.

- k) **Contenidos de las actividades:** sesiones de ejercicio físico dirigido y sesiones teóricas de educación para la salud que se distribuirán a lo largo de la temporada deportiva.

#### **Sesiones teóricas de educación para la salud:**

Actividades desarrolladas por personal de enfermería de los centros deportivos con el fin de ofrecer protocolos de cambio terapéutico de estilo de vida, aplicando técnicas de educación para la salud y de aprendizaje significativo que favorezcan cambios de conducta.

En las actividades, que tendrán forma de taller con una metodología participativa, inclusiva e inductiva, se tratará la importancia de atender los pilares de la salud como son la actividad y el ejercicio físicos, la alimentación, el descanso y la socialización.

También se podrán programar talleres específicos que traten temas de interés para la adquisición de herramientas que mejoren la información para reconocer factores de riesgo, mejorar las condiciones de vida ante patologías crónicas; sobre aspectos meramente deportivos como aprender a hacer un vendaje funcional, aprender a autoevaluarse, etc.

**Perfil profesional:** enfermeros/as con la participación en su caso de personal deportivo.

#### **7.3.1. Ejercicio físico saludable**

Actividad programada sin objetivo médico especializado, más allá de la aplicación de los criterios de homogeneización establecidos por los servicios técnicos del centro deportivo, que están dirigidas a personas con un alto índice de sedentarismo, no iniciadas en la actividad y con una condición física muy baja.

Tiene como finalidad principal promover la práctica de actividad física buscando generar adherencia y elevar suficientemente la condición física como para poder incorporar a la persona en otros grupos de actividad dirigida normalizados.

#### **Objetivos**

- Mejorar el nivel de masa y de fuerza muscular, así como de flexibilidad, esenciales para alcanzar la condición física suficiente que permita moverse de manera funcional con eficacia y seguridad.
- Mejorar la condición física de la persona haciendo hincapié en el desarrollo de las capacidades cardiorrespiratorias y musculares, enseñando a apreciar las diferencias de intensidad en la actividad.
- Disminuir los niveles de sedentarismo y concienciar a las personas de que en actividad física “todo suma”, que cualquier cantidad por pequeña que sea es mejor que ninguna, y que cuanto más, mejor.

- Reducir los síntomas de depresión y ansiedad, mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general.
- Enseñar a integrar la actividad física en las tareas cotidianas y domésticas, en el trabajo, en los desplazamientos, etc. además de las deportivas y recreativas.
- Desarrollo de las capacidades de comunicación e interrelación social.

### **7.3.2. Ejercicio físico saludable contra el sobrepeso, la obesidad y la diabetes tipo II**

Actividad desarrollada multidisciplinariamente con sanitarios, con un protocolo técnico específico desarrollado conjuntamente por ambas áreas, que incluye unos requisitos y criterios de selección de personas específicos.

Tiene como finalidad principal promover la práctica de actividad física buscando generar adherencia y elevar suficientemente la condición física como para poder incorporar a la persona en otros grupos de actividad dirigida normalizados.

#### **Objetivos**

- Promover la adherencia en la actividad, manejando el componente lúdico-recreativo y utilizando ejercicios sencillos y bien dosificados atendiendo a las características individuales de la persona, con el fin de evitar el abandono temprano de la actividad.
- Aumentar el nivel de masa y de fuerza muscular, esenciales para un mejor transporte de la glucosa y el metabolismo de la grasa.
- Mejorar la resistencia cardiovascular, con actividades divertidas y seguras.
- Mejorar la flexibilidad, aumentando la amplitud articular, para que la persona alcance buenos niveles de funcionalidad
- Mejorar las cualidades psicomotrices que promuevan el dominio del propio cuerpo con una progresión paulatina en función del nivel.
- Mejorar el sentimiento de bienestar y autoestima.
- Desarrollo de las capacidades de comunicación e interrelación social.

### **7.3.3. Ejercicio físico saludable para evitar caídas en mayores de alto riesgo**

Actividades desarrolladas multidisciplinariamente con sanitarios, con un protocolo técnico específico desarrollado conjuntamente por ambas áreas, que incluye unos requisitos y criterios de selección de personas específicos.

Tiene como finalidad principal promover la práctica de actividad física buscando generar adherencia y elevar suficientemente la condición física como para poder incorporar a la persona en otros grupos de actividad dirigida normalizados para personas mayores.

## Objetivos

- Reforzar el sistema músculo-esquelético mediante actividades que desarrollen la fuerza muscular y la amplitud articular.
- Conseguir respuestas posturales adecuadas a través de actividades que integren los diferentes sistemas del equilibrio.
- Mejorar la estabilidad postural y la rapidez de reacción mediante actividades de bipedestación (o sedestación) con diferentes inclinaciones de tronco, cambios de peso y basculación de la pelvis...
- Reeducar el patrón normal de la marcha.
- Enseñar a la persona recursos de "cómo caerse", "cómo levantarse"...
- Entrenar las actividades de la vida cotidiana para que la persona mayor pueda recuperar su funcionalidad.
- Desarrollo de las capacidades de comunicación e interrelación social.

### **7.3.4. Ejercicio físico saludable para las articulaciones**

Actividades desarrolladas multidisciplinarmente con sanitarios, con un protocolo técnico específico desarrollado conjuntamente por ambas áreas, que incluye unos requisitos y criterios de selección de personas específicos.

Tiene como finalidad principal promover la práctica de actividad física buscando generar adherencia y elevar suficientemente la condición física como para poder incorporar a la persona en otros grupos de actividad dirigida normalizados.

## Objetivos

- Reforzar el sistema músculo-esquelético mediante actividades que desarrollen la fuerza muscular y la mejora de la densidad ósea.
- Favorecer una mayor flexibilidad, mejorando la amplitud articular y el arco de movimiento.
- Entender el cuerpo desde una perspectiva biomecánica, entendiendo la utilidad de los ejes y los planos de movimiento.
- Aumentar la sensación de bienestar general reduciendo la tensión y el estrés, y aumentando la energía.
- Mejorar la coordinación y la movilidad físicas, consiguiendo respuestas posturales adecuadas a través de actividades que integren los diferentes sistemas del equilibrio.
- Entrenar las acciones articulares desde un punto de vista funcional para la mejora de la calidad de la vida diaria de la persona.

#### 7.4. Acondicionamiento físico general para la salud

Estas actividades están dirigidas a personas que, no presentando patologías reconocidas, presentan factores de riesgo importantes para la práctica de ejercicio físico, que necesitan alcanzar la condición física mínima y/o los conocimientos de autocontrol suficientes, para poder practicar actividades físico-deportivas de forma normalizada con seguridad.

También son actividades adecuadas para dar continuidad a las personas que finalizan la duración de una de las actividades para el fomento de hábitos saludables indicadas en el apartado anterior, como transición hacia otros grupos del programa de actividades dirigidas.

Asimismo, se incluyen en este grupo de actividades aquellas que se dirijan a personas en situación de transición vital como el embarazo, que por sus características necesitan de una atención especial.

Se podrán incluir en este programa aquellas personas con situaciones especiales para la práctica del ejercicio físico relacionadas con el síndrome metabólico, problemas de huesos o musculares, etc., para lo que deberán presentar informe médico que incluya detalle de las posibles contraindicaciones, en su caso.

- a) **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere presentación de informe médico y entrevista previa y, en su caso prueba de nivel.
- b) **Permanencia en la actividad:** una temporada o la duración establecida en las actividades de duración determinada.
- c) **Duración de las sesiones:**
  - Actividades acuáticas: 45 minutos.
  - Actividades de sala: 60 minutos.

##### 7.4.1. Natación salud

Actividad acuática que tiene como finalidad principal conseguir y/o recuperar el autocontrol y la condición física necesaria para que la persona se pueda incorporar a una actividad normalizada con seguridad.

Se recomienda la utilización de vasos de enseñanza y vasos poco profundos para los grupos de no nadadores.

- a) **Número de personas por grupo:**
  - Grupo de no nadadores: máximo 10 personas.
  - Grupo de nadadores/as: máximo 15 personas.

##### 7.4.2. Gimnasia Salud

Actividad en sala que tiene como finalidad principal conseguir y/o recuperar el autocontrol y la condición física necesaria para que la persona se pueda incorporar a una actividad normalizada con seguridad.

- **Número de personas por grupo:** máximo 15 personas.

#### **7.4.3. Natación para embarazadas y postparto.**

Se trata de una actividad dirigida a mujeres gestantes y después del parto, cuyos objetivos generales consisten en contribuir a la mejora física y psíquica de la mujer, logrando las mejores condiciones en todo el embarazo y después del parto.

**a) Entrevista/prueba de nivel:** se recomienda entrevista previa y presentación de informe o prescripción médica. Prueba de nivel en caso de ser necesario.

**b) Tiempo de permanencia:** se facilitará la renovación preferente de una temporada a otra cuando el periodo de gestación o la recuperación se encuentren entre dos temporadas. La permanencia en la actividad postparto estará en función del tiempo de recuperación de cada alumna, que en general no excederá de los diez meses.

**c) Número de personas por grupo:**

- Piscina de 25 m: 10 alumnas.
- Piscina de 50 m: 15 alumnas.

**d) Duración de las sesiones:** 45 minutos.

#### **7.5. Acondicionamiento físico específico para la salud**

Estas actividades tienen la finalidad de atender a aquellas personas que, independientemente de su nivel de condición física, tienen una necesidad de atención especial por motivos de salud para la práctica del ejercicio físico, por razones de enfermedad que precisan la práctica de actividad física para la mejora de su proceso, pero que no pueden o no deben realizarlas inicialmente en grupos normalizados con seguridad. Además de las definidas a continuación, y siempre que exista demanda, se podrán programar otras actividades para otros grupos de población con necesidades específicas, previa aprobación de la Dirección General de Deporte.

##### **7.5.1. Acondicionamiento cardiovascular**

Estas actividades están dirigidas a personas con alguna enfermedad del sistema cardiovascular que, por prescripción médica, necesitan un trabajo específico de acondicionamiento cardiovascular, cuya finalidad es alcanzar la condición física suficiente y los conocimientos de autocontrol, para poder practicar actividades físico deportivas de forma normalizada.

Están dirigidos a pacientes que, estando en proceso de rehabilitación cardíaca, han superado las fases hospitalarias.

La actividad consiste en realizar ejercicios físicos programados individualmente, bajo control y supervisión médica, al objeto de fortalecer los músculos y lograr una mejora cardiovascular, alcanzando una rehabilitación cardíaca adecuada a los pronósticos de las/os pacientes. Durante las sesiones, se controla la frecuencia cardíaca, tensión arterial y electrocardiograma con monitorizaciones periódicas.

En este programa se distinguirán dos niveles de trabajo.

### **1) Nivel 1: Servicio de Medicina Deportiva: personal médico y de enfermería**

Consiste en la aplicación de un programa de acondicionamiento cardiovascular individualizado, bajo supervisión y control por el servicio de medicina deportiva del Centro Deportivo, a personas con alguna enfermedad del sistema cardiovascular, que precisan practicar actividades físicas para mejorar su proceso y que no puedan realizarlas inicialmente en grupos normalizados. Con el objetivo final de alcanzar la condición física suficiente para participar en actividades normalizadas.

- a) **Entrevista/prueba de nivel:** el acceso se realizará previa petición de consulta en el servicio de medicina deportiva para que el médico responsable del programa evalúe los informes clínicos correspondientes y considere la idoneidad para participar en el programa.
- b) **Permanencia en la actividad:** la permanencia vendrá condicionada por el nivel de adaptación que consiga el usuario de acuerdo a su situación clínica, estimándose en general entre 6 y 12 meses de supervisión por el centro de medicina deportiva.
- c) **Número de personas por grupo:** dependerá del número de ergómetros, características de la sala y personal sanitario disponible. Siendo en general aceptable un máximo de 10 personas.
- d) **Duración de las sesiones:** 60 minutos.
- e) **Perfil profesional:** médicos/as y enfermeros/as de los servicios de medicina deportiva de los CDM con la participación de preparadores/as físicos/as.

### **2) Nivel 2: Servicio Deportivo: personal deportivo con la participación del personal sanitario.**

Orientada a personas que han superado el nivel 1 anteriormente descrito y/u otras que vengan con prescripción médica por patologías o factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, que precisan practicar actividades físicas para mejorar su proceso y que no puedan realizarlas inicialmente en grupos normalizados. Con el objetivo final de alcanzar la condición física suficiente para participar en actividades normalizadas.

Estas actividades solo se podrán programar en los centros deportivos municipales con servicio de medicina deportiva y se desarrollarán por preparadores/as físicos/as con el apoyo del personal sanitario.

- a) **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere presentación de informe médico y entrevista previa, y en el caso de que se determine por el tipo de actividad, prueba de nivel.
- b) **Permanencia en la actividad:** una temporada o la duración establecida en las actividades de duración determinada.
- c) **Número de personas por grupo: máximo 10 personas, tanto en actividades de sala como en actividades acuáticas.**
- d) **Duración de las sesiones:**
  - Actividades acuáticas: 45 minutos.
  - Actividad sala: 60 minutos.
- e) **Perfil profesional:** preparadores/as físicos/as con la participación de médicos/as y enfermeros/as de los servicios de medicina deportiva de los CDM.

### **7.5.2. Acondicionamiento cardiopulmonar**

Estas actividades están dirigidas a personas con alguna enfermedad del sistema cardiopulmonar que, por prescripción médica, necesitan un trabajo específico de acondicionamiento del sistema cardiorrespiratorio, cuya finalidad es alcanzar la condición física suficiente y los conocimientos de autocontrol, para la mejora de la calidad de vida y/o poder practicar actividades físico-deportivas de carácter moderado de forma normalizada.

Están dirigidos a pacientes que, estando en proceso de rehabilitación pulmonar, han superado las fases hospitalarias.

La actividad consiste en realizar ejercicios físicos programados individualmente, bajo control y supervisión médica, al objeto de fortalecer los músculos y lograr una mejora cardiopulmonar, alcanzando una rehabilitación pulmonar adecuada a los pronósticos de las/os pacientes.

Estas actividades se desarrollan de manera multidisciplinar por personal sanitario médico, de enfermería y de fisioterapia, con la participación de personal deportivo, por lo que solo se podrán desarrollar en los centros deportivos donde existan servicios de medicina deportiva y de fisioterapia.

En este programa se podrán distinguir dos niveles de trabajo en función de la patología de los/as pacientes.

#### **1) Nivel 1: Servicios sanitarios: personal médico, de enfermería y de fisioterapia**

Consiste en la aplicación de un programa de acondicionamiento cardiopulmonar individualizado, bajo supervisión y control por los servicios de medicina deportiva y de fisioterapia del centro deportivo, a personas con alguna enfermedad del sistema

cardiorrespiratorio, con el objetivo final de alcanzar la condición y control físicos suficientes para poder pasar al siguiente nivel de actividad física grupal.

- a) **Entrevista/prueba de nivel:** el acceso se realizará previa petición de consulta en el servicio de medicina deportiva para que el médico responsable del programa evalúe los informes clínicos correspondientes y considere la idoneidad para participar en el programa.
- b) **Permanencia en la actividad:** la permanencia vendrá condicionada por el nivel de adaptación que consiga el usuario de acuerdo a su situación clínica, estimándose en general entre 6 y 10 meses de supervisión por el centro de medicina deportiva.
- c) **Número de personas por grupo:** dependerá de las características de la sala y su equipamiento específico del y personal sanitario disponible. Siendo en general aceptable un máximo de 10 personas.
- d) **Duración de las sesiones:** 60 minutos.
- e) **Perfil profesional:** médicos/as, enfermeros/as y fisioterapeutas de los servicios de medicina deportiva de los CDM con la participación de preparadores/as físicos/as.

## 2) Nivel 2: Servicio Deportivo: personal deportivo con la participación del personal sanitario.

Orientada a personas que han superado el nivel 1 anteriormente descrito y/u otras que no necesitando pasar por el nivel anterior, vengan con prescripción médica por patologías o factores de riesgo de enfermedad cardiopulmonar, que precisan practicar actividades físicas para mejorar su proceso y que no puedan realizarlas inicialmente en grupos normalizados. Con el objetivo final de alcanzar la condición física suficiente para participar en actividades normalizadas.

Estas actividades solo se podrán programar en los centros deportivos municipales con servicio de medicina deportiva y de fisioterapia y se desarrollarán por preparadores/as físicos/as con la participación del personal sanitario mencionado.

- a) **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere presentación de informe médico y entrevista previa, y en el caso de que se determine por el tipo de actividad, prueba de nivel.
- b) **Permanencia en la actividad:** una temporada o la duración establecida en las actividades de duración determinada.
- c) **Número de personas por grupo:** máximo 10 personas, tanto en actividades de sala como en actividades acuáticas.
- d) **Duración de las sesiones:**
  - Actividades acuáticas: 45 minutos.
  - Actividad sala: 60 minutos.

- e) **Perfil profesional:** preparadores/as físicos/as con la participación de médicos/as, enfermeros/as y fisioterapeutas de los servicios de medicina deportiva de los CDM.

### 7.5.3. Escuela de espalda

La Escuela de espalda está dirigida a las personas con patologías de la columna como: alteraciones de la estática vertebral, desequilibrios musculares y dolores crónicos de espalda que precisan técnicas complementarias de ejercicios.

- a) **Entrevista/prueba de nivel:** personas que han sido tratados individualmente en un servicio de fisioterapia o por prescripción médica y precisen realizar la actividad a criterio del fisioterapeuta.
- b) **Permanencia en la actividad:** cursos intensivos de 1 mes.
- c) **Número de personas por grupo:** máximo de 10 personas.
- d) **Duración de las sesiones:** 50 minutos.

Estas actividades se desarrollan de manera multidisciplinar por personal sanitario fisioterapeuta con la participación del personal deportivo, por lo que solo se podrán desarrollar en los centros deportivos donde existan servicios de fisioterapia.

En este programa se podrán distinguir dos niveles de trabajo en función de la patología de los/as pacientes.

#### 1) Nivel 1: Servicios de fisioterapia con participación del personal deportivo

Se trata de una actividad de educación sanitaria en la que se transmiten conocimientos sobre el funcionamiento de la espalda y sobre cómo disminuir el riesgo de padecer dolores de espalda, acortar su duración y mejorar la recuperación de la autonomía entre quienes ya los padecen, con el fin de alcanzar la condición y control físicos suficientes para poder pasar al siguiente nivel de actividad física.

- a) **Entrevista/prueba de nivel:** el acceso se realizará previa petición de consulta en el servicio de fisioterapia para que el fisioterapeuta responsable del programa evalúe los informes clínicos correspondientes y considere la idoneidad para participar en el programa.
- b) **Perfil profesional:** fisioterapeutas con participación de personal deportivo.

#### 2) Nivel 2: Servicios Deportivos con participación del servicio de fisioterapia

Orientada a personas que han superado el nivel 1 anteriormente descrito y/u otras que no necesitando pasar por el nivel anterior, vengan con prescripción médica por patologías de la columna como: alteraciones de la estática vertebral, desequilibrios musculares y dolores

crónicos de espalda que precisan practicar actividades físicas para mejorar su proceso y que no puedan realizarlas inicialmente en grupos normalizados.

- a) **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere presentación de informe médico y entrevista previa, y en el caso de que se determine por el tipo de actividad, prueba de nivel.
- b) **Permanencia en la actividad:** una temporada o la duración establecida en las actividades de duración determinada.
- c) **Número de personas por grupo:** máximo 10 personas, tanto en actividades de sala como en actividades acuáticas.
- d) **Duración de las sesiones:**
  - Actividades acuáticas: 45 minutos.
  - Actividad sala: 60 minutos.
- e) **Perfil profesional:** preparadores/as físicos/as con la participación de fisioterapeutas de los centros deportivos con este servicio.

#### 7.5.4. Ejercicio físico y dolor crónico

Actividad dirigida a pacientes con dolor crónico que tiene la finalidad de mejorar el control sobre el mismo, con el fin de reducir su intensidad, persiguiendo la mejora de la funcionalidad y la calidad de vida de la persona, a través de sesiones de ejercicio físico de intensidad moderada.

En este programa se podrán distinguir dos niveles de trabajo en función de la patología de los/as pacientes.

##### 1) Nivel 1: Servicios sanitarios: personal médico, de enfermería y de fisioterapia

Consiste en la aplicación de un programa de acondicionamiento físico bajo supervisión y control por los servicios de medicina deportiva y de fisioterapia del centro deportivo, a personas con dolor crónico diagnosticado, con el objetivo final de alcanzar la condición y control físicos suficientes para poder pasar al siguiente nivel de actividad física grupal.

- a) **Entrevista/prueba de nivel:** el acceso se realizará previa petición de consulta en el servicio de medicina deportiva para que el médico responsable del programa evalúe los informes clínicos correspondientes y considere la idoneidad para participar en el programa.
- b) **Permanencia en la actividad:** la permanencia vendrá condicionada por el nivel de adaptación que consiga el usuario de acuerdo a su situación clínica.
- c) **Número de personas por grupo:** máximo de 10 personas.
- d) **Duración de las sesiones:** 60 minutos.

e) **Perfil profesional:** médicos/as, enfermeros/as y fisioterapeutas con la participación de preparadores/as físicos/as.

**2) Nivel 2: Servicios Deportivos: personal deportivo y de fisioterapia con la participación del personal médico y de enfermería.**

Orientada a personas que han superado el nivel 1 anteriormente descrito y/u otras que no necesitando pasar por el nivel anterior, vengan con prescripción médica por dolor crónico, que precisen practicar ejercicio físico moderado para mejorar su proceso y que no puedan realizarlas inicialmente en grupos normalizados. Con el objetivo final de alcanzar la condición física suficiente para participar en actividades normalizadas.

Estas actividades solo se podrán programar en los centros deportivos municipales con servicio de medicina deportiva y/o de fisioterapia y se desarrollarán por preparadores/as físicos/as con el apoyo del personal sanitario mencionado.

a) **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere presentación de informe médico y entrevista previa, y en el caso de que se determine por el tipo de actividad, prueba de nivel.

b) **Permanencia en la actividad:** una temporada o la duración establecida en las actividades de duración determinada.

c) **Número de personas por grupo:** máximo 10, tanto en actividades de sala como en actividades acuáticas.

d) **Duración de las sesiones:**

- Actividades acuáticas: 45 minutos.
- Actividad sala: 60 minutos.

e) **Perfil profesional:** preparadores/as físicos/as con la participación de médicos/as, enfermeros/as y fisioterapeutas de los servicios de medicina deportiva de los CDM.

#### **7.5.5. Ejercicio físico y cáncer**

Actividad dirigida a pacientes con cáncer que tiene la finalidad de mejorar los efectos secundarios de los tratamientos, prevenir la recidiva y aumentar la esperanza de vida de las personas que lo padecen; mejorando todas las capacidades físicas que van a contribuir a un aumento de la energía vital, la autoestima, la funcionalidad y en definitiva de la calidad de vida y el bienestar.

En este programa se distinguirán dos niveles de trabajo:

**1) Nivel 1: Servicio de Medicina Deportiva: personal médico, de enfermería y/o fisioterapia**

Consiste en la aplicación de un programa individualizado, bajo supervisión y control por el servicio de medicina deportiva del Centro Deportivo, a personas que habiendo superado el proceso hospitalario precisan practicar actividades físicas para recuperar sus capacidades físicas y no puedan realizarlas inicialmente en grupos normalizados.

- a) **Entrevista/prueba de nivel:** el acceso se realizará previa petición de consulta en el servicio de medicina deportiva para que el médico responsable del programa evalúe los informes clínicos correspondientes y considere la idoneidad para participar en el programa.
- b) **Permanencia en la actividad:** la permanencia vendrá condicionada por el nivel de adaptación que consiga el usuario de acuerdo a su situación clínica.
- c) **Número de personas por grupo:** máximo de 10 personas.
- d) **Duración de las sesiones:** 60 minutos.
- e) **Perfil profesional:** médicos/as, enfermeros/as y fisioterapeutas con la participación de preparadores/as físicos/as.

## **2) Nivel 2: Servicio Deportivo: personal deportivo con la participación del personal sanitario.**

Orientada a personas que han superado el nivel 1 anteriormente descrito y/u otras que vengan con prescripción médica por factores de riesgo o patologías relacionadas con el cáncer, que precisan practicar actividades físicas para mejorar su proceso y que no puedan realizarlas inicialmente en grupos normalizados. Con el objetivo final de alcanzar la condición física suficiente para participar en actividades normalizadas.

Estas actividades solo se podrán programar en los centros deportivos municipales con servicio de medicina deportiva y se desarrollarán por preparadores/as físicos/as con el apoyo del personal sanitario.

- a) **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere presentación de informe médico y entrevista previa, y en el caso de que se determine por el tipo de actividad, prueba de nivel.
- b) **Permanencia en la actividad:** una temporada o la duración establecida en las actividades de duración determinada.
- c) **Número de personas por grupo:** máximo 10 personas, tanto en actividades de sala como en actividades acuáticas.
- d) **Duración de las sesiones:**
  - Actividades acuáticas: 45 minutos.
  - Actividad sala: 60 minutos.
- e) **Perfil profesional:** preparadores/as físicos/as con la participación de médicos/as, enfermeros/as y fisioterapeutas de los servicios de medicina deportiva de los CDM.



## 8. CRITERIOS DEL PROGRAMA FAMILIAR - INTERGENERACIONAL

Programa dirigido a interrelacionar y coordinar actividades para diferentes edades, en torno al núcleo familiar, que complementen y concilien los tiempos de práctica deportiva y de espera del entorno familiar con la finalidad de promover la práctica deportiva.

### 8.1. Objetivos

- Promover la participación de las familias conjuntamente en actividades de ocio deportivo, generando nuevas alternativas.
- Proporcionar aportaciones y apoyo técnico a las familias para que desarrollen adecuadamente su función de agente educativo, transmisor de valores y especializado en la socialización e integración de los niños y las niñas (convivencia, respeto, solidaridad...)
- Fomentar el hábito deportivo, creando pautas de comportamiento saludables a través del aprendizaje y la práctica deportiva.
- Desarrollar la capacidad de autonomía para la práctica deportiva en el tiempo de ocio.

### 8.2. Características generales

a) **Duración del Programa:** las actividades que comprenden este programa se podrán programar:

- con la misma duración y continuidad del Programa General de clases y escuelas (10 meses, de septiembre a junio) y el Programa de verano.
- con duración determinada, como cursos intensivos, jornadas puntuales en fines de semana, periodos de vacaciones ...

b) **Frecuencia de las sesiones:** cuando la duración de la actividad sea de 10 meses, la frecuencia de las sesiones será entre una y dos a la semana.

c) **Perfil profesional:** monitor/a deportivo/a.

Además de las actividades definidas a continuación, se podrán programar otras de las comprendidas en el Programa General de clases y escuelas y el Programa deportivo en la calle, u otras distintas, previa autorización de la Dirección General de Deportes.

### 8.3. Actividades acuáticas

#### 8.3.1. Matronatación

Se trata de clases dirigidas a la familiarización y adaptación de las niñas y los niños con el medio acuático, con el objetivo de que consigan moverse en este medio con seguridad a través del juego, mediante el apoyo, en el agua, de su madre, padre o tutor/a.

Esta actividad podrá programarse en aquellos centros que cuenten con vaso de enseñanza. La temperatura del agua deberá ser en torno a 30 grados.

- a) **Edades:** de 1 a 4 años.
- b) **Número de personas por grupo:** el número máximo será de 8.
- c) **Duración de las sesiones:** 30 minutos.
- d) **Modalidad de acceso:** abierta

#### **8.4. Actividades físicas**

##### **8.4.1. Matrogimnasia**

Actividad realizada en sala, dirigida a madres o padres con los/as bebés, con la finalidad de trabajar el vínculo afectivo a través del ejercicio físico, de forma lúdica y recreativa.

- a) **Edades:** a partir de 3 meses hasta 4 años.
- b) **Número de personas por grupo:** el número máximo será de 10.
- c) **Duración de las sesiones:** 45 minutos.
- d) **Formación de los grupos:** deberá realizarse bajo el principio de homogeneidad, formándose los grupos necesarios por actividad, siempre que exista suficiente demanda.

**La configuración de los grupos con respecto a la edad será:**

- Grupos desde tres meses a 12 meses.
- Grupos desde 13 meses a 4 años.

- e) **Modalidad de acceso:** abierta.

#### **8.5. Actividades “Mientras Esperas”**

Actividades de modalidad de acceso abierto, con el fin de conciliar y complementar los tiempos de práctica deportiva y tiempos de espera.

##### **8.5.1. Actividades para acompañantes**

Se podrán programar actividades para los acompañantes de menores. Las actividades que se programen deberán estar contempladas en el Programa de clases y escuelas, atendiendo a los mismos requisitos y características que se establezcan para ellas.

Además de las contempladas en el programa general de clases y escuelas y que puedan programarse en los mismos horarios, en aquellos centros deportivos municipales que tengan la posibilidad de utilizar espacios abiertos dentro o fuera del centro, se podrán diseñar circuitos de ejercicios básicos o caminatas, para que puedan realizarse de forma autónoma por los acompañantes.

#### **8.5.2. Actividades lúdicas para menores**

Este tipo de actividades de carácter lúdico deportivo para los/as más pequeños/as programadas para permitir a sus acompañantes adultos realizar su práctica deportiva, tendrán una finalidad recreativa y de entretenimiento, facilitando a las niñas y niños materiales para jugar.

## 9. CRITERIOS DEL PROGRAMA DEPORTIVO DE ACTIVIDADES EN LA CALLE

La finalidad de estos programas es ampliar los servicios deportivos aprovechando la utilización de espacios públicos para la práctica deportiva.

### 9.1. Objetivos

- Promover la práctica de ejercicio físico al aire libre para la adquisición de hábitos saludables.
- Ofrecer a la ciudadanía los conocimientos básicos para su autonomía en la práctica.
- Fomentar la relación social y la ocupación del ocio y tiempo libre.

### 9.2. Características generales

#### a) Duración del Programa:

- Con la misma duración y continuidad del Programa General de clases y escuelas (10 meses, de septiembre a junio) y el Programa de verano.
- Con duración determinada, como cursos intensivos, sesiones puntuales en fines de semana, periodos de vacaciones ...

#### b) Frecuencia de las sesiones: una o dos sesiones a la semana.

#### c) Edades: a partir de 15 años (la inscripción de los menores de 18 años se registrará por lo dispuesto en la Resolución de la Directora General de Deportes de 6 de junio de 2011).

#### d) Formación de grupos: deberá realizarse intentando mantener el principio de homogeneidad.

#### e) Entrevista/prueba de nivel: se recomienda entrevista.

#### f) Duración de las sesiones: 1 hora y 30 minutos.

#### g) Modalidad de acceso: abierta.

#### h) Perfil profesional: monitores/as deportivos/as.

En algunas modalidades, según se especifica, se podrán programar grupos con modalidad de acceso cerrado cuando la actividad se dirija a grupos de salud, personas mayores de alto riesgo y/o movilidad reducida u otros grupos de población con necesidades especiales.

Además de las modalidades que se indican a continuación, la Dirección General de Deporte podrá incorporar nuevas modalidades con las características que se determinen en su momento.

### 9.3. Caminar por Madrid

Programa para la mejora de la condición física a través de la marcha en espacios abiertos al aire libre, principalmente con itinerarios en parques y zonas verdes y su entorno próximo; con la finalidad de mejorar la condición física, afianzar la actividad de caminar como hábito saludable

adquiriendo el conocimiento de principios y pautas básicas para hacerlo de una forma segura; fomentando el conocimiento del entorno urbano y su utilización para la actividad física autónoma.

### **Objetivos**

- Conocimiento de principios y pautas básicas para caminar que posibilite su autonomía en esta actividad.
- Desarrollo de las capacidades físicas y habilidades básicas a través de la marcha.
- Afianzar la actividad de caminar como hábito saludable en su vida cotidiana.
- Desarrollo de las capacidades de comunicación e interrelación social, fomentando la formación de grupos para su práctica autónoma.
- Dar a conocer la ubicación de los diferentes circuitos e itinerarios del municipio de Madrid.

a) **Número de personas por grupo:** máximo 25 personas.

Se podrán programar grupos con modalidad de acceso cerrado cuando la actividad se dirija a grupos de salud, personas mayores de alto riesgo y/o movilidad reducida u otros grupos de población con necesidades especiales.

### **9.4. Marcha Nórdica por Madrid**

Este programa tiene la finalidad de promover la actividad de marcha nórdica de forma autónoma en espacios e itinerarios en parques y zonas verdes y su entorno próximo, con el objetivo de adquirir la técnica básica para la práctica segura de esta modalidad y mejorar la condición física y el conocer el entorno urbano y su utilización para la actividad física autónoma.

### **Objetivos**

- Prevenir el sedentarismo incidiendo en la adquisición de hábitos saludables.
- Ofrecer una alternativa para la ocupación del ocio y tiempo libre, adecuada para la salud.
- Promover la socialización y el establecimiento de vínculos entre los participantes.
- Dar a conocer la red de espacios e itinerarios, dinamizando los mismos (parques y zonas verdes en espacios urbanos).
- Enseñar la técnica básica de la marcha nórdica para posibilitar la práctica autónoma de esta actividad.

a) **Número de personas por grupo:** máximo 25 personas.

Se podrán programar grupos con modalidad de acceso cerrado cuando la actividad se dirija a grupos de salud, personas mayores de alto riesgo y/o movilidad reducida u otros grupos de población con necesidades especiales.

### **9.5. Corredores por Madrid**

Programa basado en la actividad de Correr en espacios abiertos al aire libre, principalmente con itinerarios en parques y zonas verdes y su entorno próximo; con la finalidad de mejorar la condición física, proporcionar el conocimiento de principios y pautas básicas a tener en cuenta para correr de forma segura, proporcionar rutinas para preparar diferentes distancias, etc.; fomentando el conocimiento del entorno urbano y su utilización para esta actividad de forma autónoma.

#### **Objetivos**

- Conocimiento de principios y pautas básicas para la carrera que posibilite su autonomía en esta actividad.
- Desarrollo de las capacidades físicas y habilidades básicas a través de la carrera.
- Ofrecer diferentes rutinas de entrenamiento, para la preparación de distintas distancias (10 km, media maratón...)
- Asesorar a los participantes que desean hacer pruebas de la modalidad y carreras populares.
- Desarrollo de las capacidades de comunicación e interrelación social, fomentando la formación de grupos para su práctica autónoma.
- Dar a conocer la ubicación de los diferentes circuitos e itinerarios del municipio de Madrid.

**Número de personas por grupo:** máximo 30 personas.

### **9.6. Ciclismo por Madrid**

Este programa, basado en la actividad de ciclismo, mediante la práctica diferentes modalidades, ciclismo de montaña, ciclismo de carretera, BMX free style flat,, tiene la finalidad de promover la capacidad del ciudadano para el uso autónomo de espacios e itinerarios en parques y zonas verdes a través de sesiones que ofrezcan los conocimientos básicos para ello, dando a conocer la red de espacios o itinerarios para realizar a pie.

#### **Objetivos**

- Conocimiento de principios y pautas básicas para la práctica del ciclismo que posibilite su autonomía en esta actividad.
- Desarrollo de las capacidades físicas y habilidades básicas a través del ciclismo.
- Ofrecer conocimientos teórico- prácticos sobre seguridad, mecánica y técnicas de conducción.
- Ofrecer diferentes rutinas de entrenamiento, adecuadas al nivel y características particulares de los participantes en la modalidad a la que se inscriban.

- Asesorar a los participantes que desean hacer marchas o pruebas cicloturistas de ambas modalidades.
  - Desarrollo de las capacidades de comunicación e interrelación social, fomentando la formación de grupos para su práctica autónoma.
  - Dar a conocer la ubicación de los diferentes circuitos e itinerarios del municipio de Madrid.
- a) **Número de personas por grupo:** máximo 30 personas.
- b) **Duración de las sesiones:** 1 hora y 30 minutos.

#### **9.7. Ejercicio físico por Madrid.**

Este programa pretende facilitar la práctica de ejercicio físico en espacios abiertos o en los denominados “puntos activos” ubicados en la ciudad de Madrid, contribuyendo a crear hábitos saludables que mantengan una buena calidad de vida.

Actividad física dirigida a la mejora de las capacidades físicas y habilidades básicas desarrollada en espacios abiertos al aire libre, con la finalidad de favorecer la creación de hábitos saludables y la adquisición de conocimientos para una práctica segura; fomentando el conocimiento del entorno urbano y su utilización para la actividad física autónoma.

#### **Objetivos**

- Favorecer la adquisición, el hábito y los conocimientos de actividad física para continuar de forma autónoma, bien solos, bien en compañía de otros.
  - Desarrollo de las capacidades físicas y habilidades básicas a través de la práctica de actividad física.
  - Enseñar el uso de los aparatos de mantenimiento físico instalados al aire libre en numerosos puntos del municipio.
  - Desarrollo de las capacidades de comunicación e interrelación social, fomentando la formación de grupos para su práctica autónoma.
  - Dar a conocer la ubicación de los diferentes circuitos e itinerarios del municipio de Madrid.
- a) **Número de personas por grupo:** máximo 30 personas.
- b) **Duración de las sesiones:** 1 hora y 15 minutos.

Se podrán programar grupos con modalidad de acceso cerrado cuando la actividad se dirija a grupos de salud, personas mayores de alto riesgo y/o movilidad reducida u otros grupos de población con necesidades especiales.

## 10. CRITERIOS DEL PROGRAMA DEPORTIVO DE VERANO

Las actividades deportivas en el periodo de verano tienen la finalidad de ofrecer a la población, la posibilidad de continuar la práctica deportiva durante este periodo, con un formato diferente, así como dar a conocer nuevas actividades.

- a) **Duración del Programa:** meses de julio y agosto.
- b) **Características:** las actividades mantendrán las mismas características que los programas contemplados en este decreto en cuanto a:
  - Categorías y/o edades en las actividades.
  - número de personas.
  - Formación de los grupos.
- c) **Frecuencia de las sesiones:** se podrá mantener el formato de las actividades que son de continuidad del Programa de actividades dirigidas contemplados en este decreto.
- d) **Duración:** para las actividades específicas de verano se programará en el formato de cursos intensivos con una duración mínima de 5 días.

### 10.1. Cursos de natación

Estos cursos tienen la finalidad de enseñar a desenvolverse en el medio acuático, con un objetivo utilitario e iniciarse en la práctica de la natación, teniendo un carácter lúdico recreativo en especial para los cursos programados para niñas y niños.

#### Objetivos

- Adquirir la técnica básica para desenvolverse en el agua sin peligro para su vida.
  - Conocer las reglas básicas de seguridad e higiene en el medio acuático.
  - Iniciarse en la práctica de nuevas modalidades acuáticas.
  - Establecer la base de valores que influyan en la convivencia, la no discriminación y la igualdad de género.
  - Favorecer hábitos saludables.
  - Favorecer la conciliación familiar en cuanto a horarios en períodos vacacionales.
- a) **Duración:** mínimo 5 días.
  - b) **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere prueba de nivel.
  - c) **Duración de las sesiones:** 30 minutos.
  - d) **Frecuencia:** diaria, de lunes a viernes.
  - e) **Número de personas por grupo:** los establecidos en Programa General de clases y escuelas.

## 10.2. Cursos de iniciación a las modalidades acuáticas.

Estos cursos comprenden la iniciación básica a modalidades acuáticas como waterpolo, natación sincronizada, salvamento y socorrismo, snorkel, piragüismo, kayak polo, etc., pudiendo programarse para una o varias de estas modalidades.

### Objetivos

- Iniciarse en la práctica de nuevas modalidades acuáticas.
  - Adquirir la técnica básica de las modalidades acuáticas.
  - Conocer las reglas básicas de seguridad e higiene en el medio acuático.
  - Establecer la base de valores que influyan en la convivencia, la no discriminación y la igualdad de género.
  - Favorecer hábitos saludables.
- a) **Duración:** mínimo 5 días.
  - b) **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere prueba de nivel.
  - c) **Duración de las sesiones:** 60 minutos.
  - d) **Número de personas por grupo:** entre 15 y 25 personas en función de las diferentes edades y modalidades.

## 10.3. Cursos polideportivos y campamentos de verano.

Los cursos polideportivos y campamentos de verano se caracterizan por iniciar, mediante el juego, a la práctica deportiva, dando a las niñas y a los niños la posibilidad de conocer varias modalidades deportivas de forma lúdica y recreativa.

Se denominarán Campamentos de verano aquellos cursos que tengan una duración diaria mínima de 6 horas.

### Objetivos

- Adquirir conocimientos técnicos básicos de diferentes modalidades deportivas.
- Conocer las reglas básicas de juego.
- Conocer nuevas alternativas para la ocupación de su tiempo de ocio.
- Establecer la base de valores que influyan en la convivencia, la no discriminación y la igualdad de género.

- Favorecer hábitos saludables.

En estos cursos y campamentos se podrán incluir actividades de diferentes modalidades deportivas, juegos alternativos y actividades rítmicas, talleres relacionados con la actividad física, el deporte y actividades en el medio natural (bicicleta, senderismo...). Las modalidades deportivas que se incluyan, se seleccionarán atendiendo a las posibilidades que ofrezca cada Centro Deportivo Municipal y su entorno.

a) **Duración:** mínimo 5 días.

b) **Duración de las sesiones:**

- Cursos polideportivos: mínimo 2 horas diarias, pudiendo ampliarse en módulos de 60 minutos. Los cursos que se programen con una duración superior a 2 horas en los centros deportivos con piscina, contarán necesariamente con 30 minutos de actividad acuática.
- Campamentos de verano: mínimo 6 horas diarias.

c) **Número de personas por grupo:** en los cursos de más de dos horas diarias de duración, el máximo de personas por profesor/a será de 15.

#### 10.4. Campus deportivos.

Los campus deportivos, se caracterizan por ser cursos específicos de una modalidad deportiva, podrán ser de iniciación o perfeccionamiento.

a) **Duración:** mínimo 5 días.

b) **Duración de las sesiones:** mínimo 2 horas diarias, pudiendo ampliar la duración en módulos de 60 minutos. Los campus que se programen en los centros deportivos con piscina, contarán necesariamente con 30 minutos de actividad acuática.

c) **Número de personas por grupo:** en los cursos de más de dos horas diarias de duración, el máximo de personas por profesor/a será de 15 en deportes individuales y 25 en deportes colectivos.

## **11. CRITERIOS DE PROGRAMACIÓN DE LOS SERVICIOS DIRIGIDOS INDIVIDUALES**

Se incluyen en este apartado todos los servicios deportivos y/o médico-deportivos que se ofertan y dirigen para una sola persona usuaria; orientados a atender necesidades específicas a demanda; a través de sesiones para tratar y/o mejorar aspectos relacionados con la salud y la condición física respecto de la práctica de actividad física y deportiva, ya sea de forma autónoma, a través de las diferentes actividades incluidas en este decreto o a través de otras prácticas deportivas regladas.

### **11.1. Objetivos**

- Diferenciar las necesidades de la persona como algo único y exclusivo, contribuyendo a una mejor definición de los objetivos a alcanzar con la práctica deportiva y a un mejor resultado con la misma.
- Promover la fidelidad y adherencia de las personas usuarias del centro deportivo al mejorar su adecuación a los diferentes estilos y niveles de actividad y con ello su satisfacción.
- Promocionar el programa deportivo a través de las personas que atendemos ofreciéndoles una experiencia única y de calidad.

### **11.2. Características generales**

- a) **Edades:** todas las incluidas en este decreto.
- b) **Número de personas:** 1.
- c) **Duración:** como norma general 1 hora, estableciéndose como tiempo real de los servicios 50 minutos.
- d) **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere presentación de informe médico y/o entrevista previa.
- e) **Frecuencia de las sesiones:** con carácter general se podrán determinar un número limitado de sesiones, siempre en función de la demanda y la disponibilidad de recursos profesionales.
- i) **Disponibilidad de los servicios:** con carácter general de septiembre a junio de la temporada deportiva, pudiéndose adaptarse este período en función de los recursos del centro deportivo.
- j) **Modalidad de acceso:** cerrada.

### **11.3. Servicio deportivo personal**

Actividad dirigida individualizada orientada a atender necesidades específicas a demanda de la persona, a través de sesiones prácticas que traten y mejoren aspectos técnicos relacionados

con la práctica deportiva cotidiana de la persona, ya sea de forma autónoma u otra relacionada con las modalidades deportivas incluidas en el programa deportivo municipal.

### **Objetivos**

- Proporcionar conocimientos técnicos para favorecer la práctica deportiva autónoma de las personas, mejorar aspectos posturales, perfeccionar algún gesto deportivo en concreto, mejorar su control postural, favorecer la incorporación en un programa colectivo de actividad dirigida ya iniciado ...
- Valorar la condición física de las personas en relación con la salud, la actividad física y/o el rendimiento deportivo, antes del inicio y periódicamente durante la práctica deportiva.
- Diseñar y dirigir entrenamientos personales específicos para el desarrollo de una modalidad deportiva

### **Características**

- a) **Duración de la sesión:** 1 hora.
- b) **Entrevista/prueba de nivel:** se requiere entrevista previa que determine la necesidad y especialización del servicio solicitado, a partir de la cual se podrá concertar en su caso, la cita correspondiente.
- c) **Frecuencia de las sesiones:** con carácter general se determinará un número limitado de sesiones, siempre en función de las necesidades que se detecten, la disponibilidad de recursos técnicos y la demanda del programa deportivo del centro.
- d) **Perfil profesional:** preparadores/as físicos/as.
- e) **Tipos de sesiones:**
  - Enseñanza, seguimiento y revisión de rutinas y/o planes de entrenamiento diseñados para el trabajo autónomo adecuado y seguro.
  - Enseñanza, seguimiento y revisión de aspectos técnicos relacionados con las modalidades deportivas incluidas en el programa.
  - Valoraciones integrales de la condición física relacionadas con los objetivos de salud, rendimiento y estéticos.
  - Entrenamientos personales a criterio del servicio ATP.

### **11.4. Servicio individual de medicina deportiva**

#### **- Reconocimientos médico-deportivos**

Servicio individualizado dirigido a personas que practican cualquier tipo de actividad física y que desean conocer si padecen alguna anomalía en el funcionamiento de su organismo que

contraíndique la práctica de ejercicio y qué tipo de actividad sería más conveniente realizar para mantener o mejorar el estado de salud.

- Para deportistas de competición.
- Para personas que practican deporte popular.
- Para personas que deben conocer su estado de salud para realizar ejercicio físico.

Consiste en realizarle a la persona una serie de exploraciones para conocer su estado de salud y el grado de aptitud física para la práctica de actividad física y deportiva, desarrollado por un equipo de personal médico y de enfermería, expertos en medicina deportiva.

### **Objetivos**

- Evitar y prevenir lesiones y problemas físicos y para la salud derivados de la práctica deportiva, sea cual sea el nivel.
- Determinar las indicaciones, contraindicaciones y precauciones para la práctica deportiva.
- Colaborar con los profesionales del deporte, aportando información sobre la condición de salud de la persona.

### **Características**

- a) **Duración de la sesión:** la que se determine por el tipo de reconocimiento y las características de la persona que se atienda.
- b) **Perfil profesional:** médicos/as y enfermeros/as de los centros de medicina deportiva de los centros deportivos.
- c) **Tipos de reconocimientos:**

- **Reconocimiento médico deportivo básico:** dirigido a personas que deseen realizar actividades físicas de baja a moderada intensidad de esfuerzo y que son aparentemente sanas.

Consta entre otras pruebas, de la valoración de antecedentes médicos, exploración médica general, exploración del aparato locomotor, electrocardiograma, etc.; emitiéndose un informe médico de resultados con consejos y orientación deportiva.

- **Reconocimiento médico deportivo especial:** dirigido a personas que desean participar en competiciones deportivas, eventos populares (maratones), o que desean saber su estado de salud en relación con una actividad física de riesgo (buceadores, alpinistas, paracaidistas, etc.). O a personas que precisan un reconocimiento para obtener licencias federativas. También se recomienda a toda persona mayor de 40 años que practica actividades físicas de intensidad moderada-alta. Y también a todas aquellas personas

menores de esa edad que tenga algún factor de riesgo para padecer una enfermedad coronaria (hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia y tabaquismo).

Consta, además de las exploraciones del reconocimiento médico básico, de una prueba de esfuerzo máximo en cicloergómetro o en tapiz rodante con registro continuo del electrocardiograma en las 12 derivaciones, valoración de la composición corporal, evaluación de la adaptabilidad cardiovascular para el esfuerzo y determinación de la capacidad aeróbica; emitiéndose informe médico completo con los resultados, válido como certificado médico de aptitud para la actividad física en la obtención de licencias federativas, incluido el buceo.

### **11.5. Servicio individual de fisioterapia**

Sesiones dirigidas a cualquier persona que solicite este servicio, preferentemente a aquellas que sufran lesiones relacionadas con la actividad física y el deporte:

- Dolores de cuello y espalda: lumbalgias agudas y crónicas, tortícolis, cervicalgias y dorsalgias.
- Lesiones de ligamentos: esguinces de tobillo, rodilla, muñeca, etc.
- Lesiones musculares: contracturas, tirones y roturas de fibras.
- Desviaciones de la columna: escoliosis, cifosis e hiperlordosis.
- Alteraciones provocadas por malas posturas.
- Alteraciones circulatorias que provocan edemas, linfedemas y piernas cansadas.

Los tratamientos pueden consistir en la aplicación de medios físicos como calor, frío, masaje, estiramientos, ejercicios, etc.; dirigidos a una serie de enfermedades y dolencias con el objeto de aliviar las molestias de la persona que las padece. Diplomados en fisioterapia aplican técnicas manuales y diversos medios físicos como la hidroterapia, crioterapia, termoterapia, electroestimulación, ultrasonidos y láser, entre otros.

#### **Objetivos**

- Tratar individualmente lesiones relacionadas con la actividad física y la práctica deportiva, para aliviar molestias de la persona y contribuir a su recuperación.
- Adaptar y/o preparar el sistema músculo-esquelético de la persona para la actividad que realiza en su vida cotidiana, deportiva y/o laboral con el fin de mejorar su funcionalidad.

#### **Características**

- a) **Duración de la sesión:** la que se determine por el tipo de patología y los objetivos del tratamiento, no siendo nunca inferior de 30 minutos (tiempo mínimo establecido por la OMS).
- b) **Perfil profesional:** fisioterapeutas.

## 12. CRITERIOS DE LOS PROGRAMAS DE PSICOMOTRICIDAD.

Los programas de psicomotricidad se clasifican en:

- Programa general de psicomotricidad Infantil
- Programa de psicomotricidad Infantil de verano
- Programa de psicomotricidad DOS.

### 12.1. Programa general de psicomotricidad Infantil

Programa centralizado desde la Dirección General de Deporte, orientado a favorecer el desarrollo general de niños y niñas a través de dos acciones complementarias: la impartición de sesiones directamente con los niños y niñas; la realización regular de tutorías con los padres, madres o tutores legales.

#### Objetivos

- Favorecer el desarrollo personal de cada niño/a, atendiendo a sus características motrices, cognitivas, afectivas y de socialización, a través de una acción pedagógica basada en juegos de movimiento.
- Permitir el primer acercamiento y la familiarización con el entorno del centro deportivo y las distintas actividades que en él se desarrollan.
- Desde el respeto a la diversidad, incorporar e integrar a aquellas niñas y niños con necesidades educativas especiales en un entorno normalizado.

#### Características

a) **Edades:** de 3 a 8 años.

b) **Entrevista/prueba de nivel:** se podrá requerir entrevista.

c) **Duración:** 10 meses, de septiembre a junio del siguiente año (ambos incluidos)

d) **Sesiones:**

- Inicio y finalización: con carácter general, se establece en 10 meses, de septiembre a junio.
- Duración: 45 minutos.
- Frecuencia: 2 sesiones semanales en lunes y miércoles o en martes y jueves.

e) **Tutorías:**

- Inicio y finalización: se distinguen las que se desarrollan durante el curso (de mediados de noviembre a mediados de mayo), a celebrar después de las sesiones, de aquellas de final de curso que se celebran en la segunda quincena de junio.

- Duración: las que se desarrollan durante el curso, un mínimo de 30 minutos por niño/a y las que se desarrollan a final de curso, un mínimo de 20 minutos por niño/a.
  - Frecuencia: las que se desarrollan durante el curso, un máximo de 2 tutorías diarias de lunes a jueves y las que se desarrollan a final de curso, un máximo de 12 tutorías diarias.
- f) **Formación de grupos:** Los grupos se configuran por año de nacimiento. El número de grupos por Centro Deportivo Municipal para cada temporada se conformará por la Dirección General de Deporte.
- h) **Tiempo de permanencia:** Tendrán renovación preferente de una temporada a otra. Se entiende, con carácter general, que el tiempo máximo idóneo de permanencia es de tres cursos sin exceder la edad de 8 años, salvo en los casos de niños o niñas con necesidades educativas especiales que podrán permanecer más tiempo sin exceder la edad de 9 años, siempre en atención a sus características particulares y siempre previo acuerdo con los padres, madres o tutores/as legales de los niños/as y con autorización de la Dirección General de Deportes.
- i) **Asistencia a tutorías:** Con carácter general, únicamente tienen derecho a solicitar y mantener tutorías, los padres, madres o tutores/as legales de los niños/as, en la fecha y calendarios establecidos, tras solicitud previa. Excepcionalmente, podrán tener lugar fuera de dicho calendario, a criterio y disponibilidad del técnico de psicomotricidad.

## 12.2. Programa de psicomotricidad Infantil de verano

La actividad de psicomotricidad de verano se realizará en el mes de julio en los centros deportivos en los que se programe y en función de las características de la demanda y recursos de espacios y unidades deportivas de que se disponga en dichos centros.

### Objetivos

- Adaptar los contenidos, metodología y objetivos del programa general de psicomotricidad Infantil, al periodo estival en el que se desarrolla, y a los nuevos espacios, materiales y entornos de aprendizaje, en los que se ubica.
- Acercar a los/as más pequeños/as al deporte y a las prácticas deportivas, sacando la actividad de la sala de psicomotricidad, mediante el conocimiento y uso directo de los distintos espacios que comprenden el universo del centro deportivo.
- Reforzar la autonomía personal y el aprendizaje de hábitos y comportamientos sociales, higiénicos y de seguridad relacionados con las prácticas de iniciación deportiva y las actividades al aire libre en general, y con el medio acuático en particular.

## Características

- a) **Edades:** comprenderá a niños y niñas nacidos cuatro y/o cinco años antes del año en curso, aunque este tramo de edad podrá ser ampliado a niños/as mayores en función de la demanda, a propuesta de la Dirección General de Deporte.
- b) **Duración:** diez sesiones por ciclo. Dos ciclos por mes. Cada niño/a podrá inscribirse indistintamente a uno o los dos ciclos programados para el mes.
- c) **Número de personas por grupo:** La oferta de plazas se establecerá para cada quincena e Instalación, en función del número del personal técnico disponibles, en una ratio máxima de 8 personas por técnico/a de psicomotricidad.
- d) **Sesiones:**
  - **Duración:** todas las sesiones tendrán una duración mínima de 180 minutos. Frecuencia: diaria, de lunes a viernes.
  - Distinguiéndose tres fases principales dentro de la jornada: Preparación, Impartición de la actividad - contenidos y Evaluación.
- e) **Tutorías:** los padres, madres o tutores/as legales de los niños o niñas podrán mantener el primer día de cada ciclo una reunión informativa con el personal técnico responsable de la coordinación de la actividad, así como otra el último día de cada ciclo con el personal técnico de psicomotricidad designado para el seguimiento.

### 12.3. Programa de psicomotricidad DOS

Concebido como un curso especial, se programará por la Dirección General de Deporte en aquellos centros deportivos donde, a su vez, se imparte el programa general de psicomotricidad, bien con un calendario preestablecido o bien, en función de las necesidades de complementación o diversificación de la oferta de actividades dentro de los programas de psicomotricidad. Este programa va dirigido a niñas y niños de las edades que se indican a continuación y a un progenitor (padre o madre) o, en su caso, la persona que conviva directamente con la niña o el niño, con distintos objetivos específicos para cada una de estas personas usuarias.

#### Objetivos

- Propiciar un entorno de encuentro y relación entre la madre o padre con su hijo/a, mediante acciones y situaciones compartidas de juego y movimiento propias de la psicomotricidad, orientado al aprendizaje y participación mutua en los procesos de desarrollo infantil propios de esa edad.
- Favorecer el desarrollo personal de cada niño/a, atendiendo a sus características motrices, cognitivas, afectivas y de socialización, a través de una acción pedagógica basada en juegos de movimiento.

- Abierta a niñas y niños. También para aquellos que pudieran presentar alguna necesidad educativa especial, permitiendo su inclusión en un entorno normalizado.

### **Características**

- a) **Edad:** comprenderá preferentemente a niños y niñas que tengan cumplidos o vayan a cumplir dos años durante la temporada. Para cada curso se establecerá el año de nacimiento correspondiente.
- b) **Duración:** 20 sesiones de 30 minutos cada una, correlativas a razón de dos por semana, pudiéndose modificar esta frecuencia en función de necesidades de programación.
- c) **Alumnado por curso:** se ofertarán entre 3 y 7 parejas, según condiciones de la sala de psicomotricidad. Se puede establecer que con relación a un/a persona, pueda asistir la madre o el padre en cada sesión, a elección de estos. Nunca ambos a la vez.
- d) **Tutorías:** del mismo modo, como ocurre en los otros programas de psicomotricidad, el servicio se complementará y completará con la realización de tutorías, estableciéndose un periodo en el que se podrán solicitar durante y al final del curso.

Se pueden programar tutorías compartidas con el conjunto de progenitores/as, antes del curso, donde se expondrían los objetivos, metodología y actividades a desarrollar durante las sesiones, como se hace en el programa de psicomotricidad de verano.

### 13. CRITERIOS DE PROGRAMACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN

Estos criterios se aplicarán al conjunto de actuaciones que el centro deportivo, en colaboración con el distrito, desarrolle, para dar a conocer las actividades que se ofertan, así como para promover la captación de nuevas personas usuarias y la adherencia de las que ya han accedido a la práctica.

#### 13.1. Objetivos

- Promover nuevas **sensaciones** en las personas atendiendo y cuidando aspectos relacionados con los espacios y los equipamientos.
- Promover nuevas **emociones y experiencias gratificantes** en las personas usuarias, incidiendo en los valores que nos hacen diferentes.
- Fomentar una **cultura interna de creencia** en el Servicio Deportivo que se oferta, para poder seducir y convencer a la ciudadanía.

#### 13.2. Características

a) **Diseño de las actuaciones de promoción:** deberá girar alrededor de tres aspectos de la persona relacionados con la generación de emociones:

- **Personalización** promovida desde el Servicio ATP. Como palanca para la captación y recuperación de personas. Convirtiéndola en una gran puerta de entrada a cualquier servicio deportivo dirigido, atendiendo las necesidades y demandas individuales.
- **Socialización**, como uno de los elementos más motivadores que existen para mejorar la adherencia y la fidelización a un centro deportivo, proponiendo actuaciones que puedan mejorarla: plataformas de intercambio, que las personas puedan quedar para jugar, para entrenar de forma autónoma en la calle, etc.
- **Diversión**, promoviendo mayor espontaneidad, más juego, alegría y mucha más interacción entre personas de los distintos servicios para incrementar este componente. Aprovechando las oportunidades que los centros deportivos municipales nos brindan: grandes espacios, actividades acuáticas, deportes de equipo, de raqueta, etc.

b) **Tipo de actuaciones de la temporada para la difusión, concienciación y promoción:**

- Utilizar los canales de comunicación disponibles para informar y sensibilizar a la ciudadanía: sitio web, *app*, pantallas, folletos, *webinar*, guías, catálogo de publicaciones técnicas...; tanto del distrito como de la DGD, poniendo especial atención en la brecha digital.
- Organizar adecuadamente los espacios y unidades deportivas, tanto para el desarrollo de la actividad deportiva como para el desarrollo de los procedimientos de inscripción e información; poniendo atención en la disposición del mobiliario, ornamentación, colores,

circulaciones, soportes de información, música, etc., para que la experiencia personal sea lo más grata posible.

- Desarrollar el servicio de ATP de forma integral en el CDM y el Distrito, haciendo especial hincapié en los niveles de atención de información y consulta deportivas (personal no deportivo, de oficina y de acceso, y monitores/as deportivos/as, ...).
  - Programar actividades en momento de inflexión en la temporada: inicio (para promover la captación), períodos vacacionales (para mantener el contacto), final de temporada (como colofón).
  - Utilizar los medios tecnológicos para ofrecer servicios a la ciudadanía, como el canal de *YouTube* con clases en directo *#yoentrenoencasa Madrid es deporte*.
  - Contactar con las personas que dejan de asistir a nuestras actividades, a través de mensajes de texto y llamadas telefónicas; sobre todo con aquellas especialmente vulnerables que no alcanzan las tecnologías.
  - Celebrar con actividades especiales días conmemorativos: Días del Niño, Semana de la Mujer, Semana del Deporte, etc.
  - Realizar campañas de concienciación dentro o fuera del CDM: "Siempre contigo", "Conoce tu forma", "Prueba una clase", "Mientras esperas", actividades de educación para la salud, semanas monográficas (semana del *core*, semana de la respiración, semana de la fuerza...)
  - Organizar intervenciones en centros educativos, de servicios sociales, jóvenes..., a nivel de distrito.
  - Utilizar herramientas para estudiar la experiencia de las personas y medir su grado de satisfacción: cuestionarios de opinión y sugerencias, etc.
- c) **Número de actuaciones en la temporada:** Se programarán al menos 3 actuaciones especiales para la promoción del programa deportivo del CDM y/o el Distrito, a criterio de los equipos técnicos del distrito, que informará de las actividades de promoción que se emprendan a la Dirección General de Deporte para su conocimiento y colaboración, así como para hacerlas extensivas a todos los distritos.