

ANEXO I

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

ÍNDICE

ANEXO I	1
CRITERIOS GENERALES DE LOS PROGRAMAS DE SERVICIOS DEPORTIVOS DIRIGIDOS	4
1. Categorías	5
2. Modalidades de acceso a los servicios deportivos dirigidos	5
2.1. Acceso cerrado	5
2.2. Acceso abierto	5
3. Inscripción.....	6
4. Permanencia.....	6
4.1. Servicios deportivos dirigidos de acceso cerrado	6
4.2. Servicios deportivos dirigidos de acceso abierto	7
5. Duración de los programas.....	7
5.1. Servicios deportivos dirigidos de acceso cerrado	7
5.2. Servicios deportivos dirigidos de acceso abierto	7
5.3. Cursos intensivos de duración determinada	7
6. Frecuencia de las sesiones	7
6.1. Servicios deportivos dirigidos de acceso cerrado	7
6.2. Servicios deportivos dirigidos de acceso abierto	7
7. Calendario de clases y períodos de vacaciones.....	7
8. El tratamiento de la inclusión en los programas de servicios deportivos dirigidos.....	8
8.1. Inclusión de personas con discapacidad.....	8
8.2. Inclusión de personas en riesgo de exclusión social	9
8.3. Inclusión de personas con prescripción de actividad y ejercicio físico.....	10
8.4. Inclusión en servicios deportivos dirigidos de acceso abierto	11
9. Asistencia con acompañante en grupos de actividad dirigida.....	11
10. Control, seguimiento y valoración del aprendizaje.....	11
10.1. Control de asistencias a los servicios deportivos dirigidos.....	11
10.2. Atención a madres, padres o tutores/as de la evolución de alumnado	12
10.3 Control, valoración y seguimiento del proceso de aprendizaje	12
11. Acceso y abandono del centro deportivo.....	12
12. Información pública.....	12
1. PROGRAMA DE ASESORAMIENTO TÉCNICO PERSONALIZADO	14
1 Objetivos	14
2. Contenidos.....	14
3. Requisitos y características	14
4. Entrevista Deportiva.....	15
5. Pruebas de actividad y/o conocimiento de los espacios deportivos previos a la inscripción.....	15
2. PROGRAMA GENERAL DE CLASES Y ESCUELAS	15
2.1. Actividades para preinfantiles	15
2.1.1. Actividades acuáticas.....	16

2.1.2. Actividades físicas.....	16
2.2. Actividades para infantiles	16
2.2.1. Escuelas deportivas	17
2.3. Actividades para jóvenes y adultos.....	19
2.3.1. Actividades acuáticas.....	20
2.3.2. Actividades de sala	22
2.3.3. Combinadas.....	24
2.3.4. Actividades deportivas	25
2.4. Actividades para personas mayores	27
2.4.1. Actividades acuáticas.....	27
2.4.2. Actividades de sala	28
2.4.3. Actividades deportivas	30
3. PROGRAMA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD	31
3.1. Objetivos.....	31
3.2. Características Generales	31
4. PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO Y SALUD	33
4.1. Objetivos generales	33
4.2. Características generales	33
4.3. Fomento de hábitos saludables para personas sedentarias.....	34
4.3.1. Ejercicio físico saludable	35
4.3.2. Ejercicio físico saludable contra el sobrepeso, la obesidad y la diabetes tipo II	35
4.3.3. Ejercicio físico saludable para evitar caídas en mayores de alto riesgo	35
4.3.4. Ejercicio físico saludable para las articulaciones	35
4.4. Acondicionamiento físico general para la salud.....	35
4.4.1. Natación salud	36
4.4.2. Gimnasia Salud.....	36
4.4.3. Natación para embarazadas y postparto	36
4.4.4. Actividad física para para embarazadas y postparto.....	36
4.5. Acondicionamiento físico específico para la salud.....	36
4.5.1. Acondicionamiento cardiovascular.....	37
4.5.2. Acondicionamiento cardiopulmonar	38
4.5.3. Escuela de espalda.....	38
4.5.4. Ejercicio físico y dolor crónico	39
4.5.5. Ejercicio físico y patología crónica	40
5. PROGRAMA FAMILIAR – INTERGENERACIONAL	41
5.1. Objetivos.....	41
5.2. Características generales	41
5.3. Actividades acuáticas	41
5.3.1. Matronatación	41
5.4. Actividades físicas	41
5.4.1. Matrogimnasia.....	42
5.4.2. Patinaje en familia.....	42
5.5. Actividades “Mientras Esperas”	42
5.5.1. Actividades para acompañantes	42
5.5.2. Actividades lúdicas para menores.....	42
6. PROGRAMA DEPORTIVO DE ACTIVIDADES EN LA CALLE	42

6.1. Objetivos generales	42
6.2. Características generales	42
6.3. Caminar por Madrid	43
6.4. Marcha Nórdica por Madrid	43
6.5. Correr por Madrid	43
6.6. Ciclismo por Madrid	43
6.7. Ejercicio físico por Madrid.....	43
6.8. Remo	44
6.9. Triatlón por Madrid.....	44
6.10. Piragüismo por Madrid.....	44
7. PROGRAMA DEPORTIVO DE VERANO.....	45
7.1. Cursos de natación.....	45
7.2. Cursos de iniciación a las modalidades acuáticas.....	45
7.3. Cursos polideportivos y campamentos de verano	46
7.4. Campus deportivos.....	46
8. SERVICIOS DIRIGIDOS INDIVIDUALES.....	47
8.1. Objetivos.....	47
8.2. Características generales	47
8.3. Servicio deportivo personal.....	47
8.4. Servicio individual de medicina deportiva	47
8.5. Servicio individual de fisioterapia.....	48
9. PROGRAMAS DE PSICOMOTRICIDAD	50
9.1. Programa general de psicomotricidad infantil	50
9.2. Programa de psicomotricidad Infantil de verano.....	51
9.3. Programa de psicomotricidad DOS	51
10. PROGRAMACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN.....	51
10.1. Objetivos.....	51
10.2. Características.....	52
10.3. Tipo de actuaciones de la temporada para la difusión, concienciación y promoción.....	52

CRITERIOS GENERALES DE LOS PROGRAMAS DE SERVICIOS DEPORTIVOS DIRIGIDOS

La programación de los servicios deportivos dirigidos 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.

Los contenidos técnicos de cada uno de los servicios deportivos dirigidos programados en los centros deportivos municipales se ajustarán a lo dispuesto en este decreto y en los manuales técnicos de las actividades de la marca Madrid es Deporte que se dicten para su desarrollo.

Se realizará una evaluación continua de las programaciones con el fin de realizar los ajustes adecuados en cuanto a incorporación, supresión o modificación de servicios y actividades.

No obstante, 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, o por otras causas debidamente justificadas, se podrán efectuar en cualquier momento las adaptaciones, reestructuraciones, o incluso supresiones que resulten procedentes según análisis de la Dirección General de Deporte.

Todos los servicios y actividades dirigidas que se programen se incluirán en alguno de los siguientes programas:

- Programa de Asesoramiento Técnico Personalizado (ATP)
- Programa general de clases y escuelas
- Programa para personas con discapacidad
- Programas de ejercicio físico y salud
- Programa familiar – intergeneracional
- Programa deportivo en la calle
- Programa deportivo de verano
- Programa de servicios deportivos dirigidos individuales
- Programas de psicomotricidad

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.

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 que transcurre de septiembre a agosto, siendo de aplicación supletoria lo dispuesto en este decreto.

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

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.

Transversalidad

El programa deportivo deberá recoger el principio de transversalidad, con la inclusión de la perspectiva de género en su diseño, implementación y evaluación, además de contemplar la inclusión de personas con discapacidad y colectivos desfavorecidos.

1. Categorías.

- a) Preinfantil: de 3 a 5 años. Salvo en las actividades familiares de matrogimnasia: de 3 meses a 4 años y matronatación: 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. Con carácter general se crearán grupos homogéneos considerando la condición física y capacidad funcional.
- e) Con carácter general en las clases de adultos se podrán inscribir las personas jóvenes, excepto cuando la programación determine lo contrario.
- f) Personas pertenecientes a la categoría mayores, con carácter general podrán inscribirse en la categoría adultos entregando el documento "Declaración de exención de responsabilidad". En los grupos de acceso cerrado se requerirá, además, entrevista del servicio de ATP.

2. Modalidades de acceso a los servicios deportivos dirigidos.

Se establecen dos formas de acceso:

2.1. Acceso cerrado

A esta modalidad corresponden las clases de inscripción en días y horarios fijos programadas durante el tiempo establecido según programación, 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) Los servicios deportivos dirigidos a personas mayores.
- 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 de actividad y ejercicio físico, etc.

2.2. Acceso abierto

A esta modalidad corresponden los servicios y actividades deportivas dirigidas 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 centros deportivos municipales.

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 actividades 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 todos aquellos servicios y actividades deportivas dirigidas incluidas en este decreto, excepto las mencionadas en el apartado 2.1 de acceso cerrado.

Para el acceso y asistencia será obligatorio cumplir con los requisitos que se determinen para las diferentes modalidades en el presente decreto.

En ambos casos la dirección deportiva actualizará y adecuará 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.

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

3. Inscripción.

El proceso de inscripción a los diferentes programas se realizará conforme a la normativa vigente.

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

En los términos contemplados en el presente decreto, con carácter previo a la inscripción y en cualquier otro momento durante el tiempo de permanencia en la actividad, podrá requerirse la realización de una entrevista y/o prueba de nivel para el acceso y continuidad en 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.

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

4. Permanencia.

4.1. Servicios deportivos dirigidos de acceso cerrado

Las personas que estén inscritas en algunos de los siguientes servicios y actividades deportivas dirigidas podrán continuar en la actividad y permanecer en ella hasta alcanzar los objetivos previstos y/o el tiempo máximo de permanencia. Transcurrido el cual, deberán seguir el procedimiento establecido para obtención de plaza si desean continuar en la actividad.

- a) Las clases y escuelas que estén diseñadas para la enseñanza de una disciplina deportiva que se estructure por niveles técnicos.
- b) Los servicios deportivos dirigidos 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 estos servicios y actividades.

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.

4.2. Servicios deportivos dirigidos de acceso abierto

No se contempla ninguna condición especial de permanencia.

5. Duración de los programas.

5.1. Servicios deportivos dirigidos 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.

Según se recoge en este decreto y seguido del análisis de los datos correspondientes, se podrán realizar los ajustes, supresiones y/o modificaciones que la dirección deportiva estime oportunas con objeto del uso eficiente de los recursos deportivos.

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

5.2. Servicios deportivos dirigidos 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 natural, 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 ocupación real habitual, debiéndose modificar y/o actualizar la oferta y sus características de manera continua en función de esta.

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 periodos especiales.

6. Frecuencia de las sesiones.

6.1. Servicios deportivos dirigidos 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.

6.2. Servicios deportivos dirigidos de acceso abierto

No se contempla frecuencia semanal, programándose cada sesión 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.

7. Calendario de clases y periodos de vacaciones.

Con el fin de unificar las fechas de inicio y finalización de los servicios y actividades deportivas dirigidas y los periodos 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, sin perjuicio de lo que se determine en los correspondientes pliegos reguladores de los contratos de gestión indirecta.

Los servicios deportivos dirigidos de acceso cerrado permanecerán interrumpidos en los períodos de Navidad y Semana Santa, pudiéndose mantener en estos periodos programación de clases abiertas.

Durante estos períodos de interrupción de los servicios deportivos dirigidos 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 deportiva 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.

En los días de cierre oficial de los centros deportivos municipales, así como las fiestas locales, autonómicas y nacionales, como norma general, se suspenderán todos los servicios y actividades deportivas dirigidas.

8. El tratamiento de la inclusión en los programas de servicios deportivos dirigidos.

Con el objetivo de facilitar y extender la práctica deportiva con criterios 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 un servicio dirigido 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.

8.1. Inclusión de personas con discapacidad.

Inscripción preferente:

- Se podrán ocupar hasta un máximo del 10% de plazas ofertadas por grupo 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 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 la persona con discapacidad, momento a partir del cual se procederá a su inscripción en el caso de plazas vacantes disponibles, o a su inclusión en la lista de espera de acuerdo con la Instrucción para la inscripción en actividades dirigidas de renovación mensual 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 informe del servicio de ATP considere que la persona cumple el perfil para el grupo que se le asigne.

Para la inclusión en un grupo normalizado se deberá realizar una entrevista deportiva del servicio de 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.

En el caso de que no sea posible la inclusión se le informará de los servicios y actividades deportivas dirigidas específicas para personas con discapacidad.

El personal Preparador Físico coordinará con el personal técnico responsable del servicio elegido, una prueba o período de prueba, para que confirme la idoneidad y/o compruebe la adecuación del servicio propuesto.

Asimismo, si se requiere prueba de nivel, el personal técnico informará y coordinará para que esta se realice antes de la inscripción.

Tiempo de permanencia: como norma general se establece en doce meses desde la inscripción. Pasado este tiempo, se aplicarán las condiciones generales de renovación establecidas para las demás personas del grupo incluyente.

8.2. Inclusión de personas en riesgo de exclusión social

La inclusión de personas en riesgo de exclusión social se adecuará a la normativa vigente.

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 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 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 en el caso de plazas vacantes disponibles, o a su inclusión en la lista de espera de acuerdo con la Instrucción para la inscripción en actividades deportivas dirigidas de renovación mensual que corresponda hasta que haya vacante.

Para la inclusión en un grupo normalizado se deberá realizar una entrevista deportiva del servicio de ATP. En esta 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 personal Preparador Físico, valorará derivarle a otro grupo.

De la misma forma, el personal Preparador Físico, en coordinación con el personal técnico de la actividad, podrá coordinar una prueba o período de prueba, para que confirme la idoneidad y/o compruebe la adecuación del servicio propuesto.

Asimismo, si se requiere prueba de nivel, el personal técnico informará y coordinará para que esta se realice antes de la inscripción.

Tiempo de permanencia: como norma general, se establece en doce meses desde la inscripción. Pasado este tiempo 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 por temporada de manera inclusiva en un servicio dirigido de acceso cerrado.

8.3. Inclusión de personas con prescripción de actividad y ejercicio físico

La prescripción de actividad y ejercicio físico deberá estar expedida y debidamente firmada, incluyendo el número de colegiación, por personal de medicina y enfermería 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 de actividad y ejercicio físico 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 de este.
- 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 personal Preparador Físico 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 acceso cerrado o curso intensivo cuando estos tengan una oferta total superior a 10 plazas (12 plazas cuando este sea el límite).
- Se podrá ocupar hasta 1 plaza máximo por grupo de acceso cerrado o curso intensivo cuando este tenga una oferta total de 10 plazas (12 plazas cuando este sea el límite) o inferior.
- Estas plazas se activarán a petición de la persona con prescripción de actividad y ejercicio físico, momento a partir del cual se procederá a su inscripción en el caso de plazas vacantes disponibles, o a su inclusión en la lista de espera de acuerdo con la instrucción para la inscripción en servicios deportivos dirigidos de renovación mensual que corresponda hasta que haya vacante.

La inclusión de personas con prescripción de actividad y ejercicio físico 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 cuando 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 personal Preparador Físico.

Para la inclusión en un grupo normalizado se deberá realizar una entrevista deportiva del servicio de ATP, aportando modelo de derivación, prescripción de actividad y ejercicio físico. 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 personal Preparador Físico, valorará derivarle a otro grupo.

De la misma forma, el personal técnico de la actividad, en coordinación con el personal Preparador Físico, podrá coordinar una prueba o período de prueba, para que confirme la idoneidad y/o compruebe la adecuación del servicio propuesto.

Asimismo, si se requiere prueba de nivel, el personal técnico informará y coordinará para que esta se realice antes de la inscripción.

Tiempo de permanencia: como norma general, se establece en doce meses desde la inscripción. Pasado este tiempo, 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 sólo se podrá inscribir una vez por temporada en la actividad.

8.4. Inclusión en servicios deportivos dirigidos de acceso abierto

No se aplicará ninguna condición especial de inscripción preferente a los grupos de población especificados en los apartados anteriores.

9. Asistencia con acompañante en grupos de actividad dirigida.

Se podrán programar servicios y actividades deportivas dirigidas de acceso cerrado para grupos con necesidades especiales que permitan el acceso con una persona acompañante que participará en la actividad en calidad de asistente.

Asimismo, se podrá permitir en casos de personas que accedan por inclusión en grupos normalizados, que puedan demandar una mayor atención por parte del personal técnico, la presencia de la persona acompañante para prestar apoyo en el desarrollo de la actividad.

En todos los casos, la persona acompañante deberá cumplir con las recomendaciones del personal técnico de la actividad, así como acudir con la vestimenta adecuada.

10. Control, seguimiento y valoración del aprendizaje.

10.1. Control de asistencias a los servicios deportivos dirigidos

Con el fin valorar el seguimiento de la ocupación y de los índices de rotación de personas en los diferentes servicios deportivos dirigidos, que favorezcan la optimización del uso de las plazas que se ofertan a la ciudadanía, se establecen los siguientes mecanismos de control:

a) Servicios deportivos dirigidos de acceso cerrado

Se deberá 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 los servicios deportivos dirigidos de acceso cerrado que superen el 50% de las sesiones mensuales programadas, podrán dar lugar a la baja de la persona usuaria en el servicio. Previamente, el personal técnico correspondiente realizará un seguimiento telefónico personalizado.

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

Con carácter general, el período máximo de baja temporal será de un mes. Si finalizado este plazo, la persona necesitara prorrogar el período de baja, 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.

b) Servicios deportivos dirigidos de acceso abierto

Se deberá 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.

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 las categorías de 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.

Se facilitarán los medios para informar a las madres, padres o representantes legales de la evolución del alumnado, sin interferir en el desarrollo de las clases.

10.3 Control, valoración y seguimiento del proceso de aprendizaje

En grupos de acceso cerrado se realizará una evaluación continua a través de, al menos, tres evaluaciones prescriptivas a lo largo de la temporada. Una vez alcanzados los objetivos previstos se propondrán los cambios de nivel según se establezca por normativa (decreto de inscripción continua).

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

Personas en inclusión en grupos de acceso cerrado se realizará una revisión continua del nivel de integración de la persona en el grupo por parte del profesional del deporte, al objeto de emitir informe de su evolución cuando le sea requerido.

En caso de inadecuación al grupo, se informará a la dirección deportiva para valoración y, en su caso, su derivación a otro grupo.

11. Acceso y abandono del centro deportivo.

Como norma general se permitirá el acceso a las unidades deportivas máximo media hora antes del comienzo de la actividad deportiva a realizar. Asimismo, como norma general, la salida deberá efectuarse como máximo media hora después de la finalización de la actividad deportiva realizada

12. Información pública.

La información relativa a los servicios deportivos dirigidos estará expuesta públicamente en las vitrinas u otros soportes informativos que al efecto existen en los centros deportivos municipales.

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 de 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.
- Procedimientos para efectuar cambios, nuevas inscripciones y darse de baja en una actividad.
- Detalle del proceso de reserva de plaza, plazos y formas de anulación a través de la *app* habilitada y/o de forma presencial en los centros deportivos municipales.
- Recomendaciones para la práctica de ejercicio físico, aconsejando la realización de un reconocimiento médico antes de iniciar la actividad.
- Información sobre conocimiento de riesgos, aceptación y exención de responsabilidad.
- Información relativa a la identificación de los profesionales del deporte, su profesión y cualificación profesional relacionada con las actividades y/o modalidades que desarrollan.
- Requisitos previos a la inscripción y/o la práctica: pruebas de nivel o entrevista deportiva, detallándose los días y horarios para realizar las mismas.
- 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.
 - Horarios de atención al público del responsable técnico del centro deportivo municipal.
 - Información sobre el servicio de asesoramiento técnico personalizado (A.T.P.) detallando los horarios de atención.

La información de los servicios y 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.

1. PROGRAMA DE ASESORAMIENTO TÉCNICO PERSONALIZADO.

El Programa de Asesoramiento Técnico Personalizado (en adelante ATP) está dirigido 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 orientar a una persona en la iniciación a la práctica de manera que ésta resulte lo más beneficiosa y adaptada posible para su salud y su forma de vida.

Asimismo, este servicio de ATP se debe tener en cuenta como una herramienta que permita integrar vertical y transversalmente todos los programas deportivos ofertados. Con la participación de todo el equipo de profesionales del deporte, en el que se coordinen todas las actividades que se ofertan para una misma necesidad, optimizando los recursos y la oferta de servicios a la ciudadanía.

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 de poblaciones especiales que desean incorporarse a nuestras actividades: personas mayores, mujeres embarazadas o en puerperio, personas con patologías y problemas de salud y asimilados, para controlar los factores de riesgo de la práctica.
- Atender a personas con discapacidad para valorar su inclusión en grupos normalizados.
- Ser puerta de entrada de la prescripción de actividad y ejercicio físico y otras derivaciones de las diferentes áreas como Madrid Salud, Servicios Sociales municipales, Servicio Madrileño de Salud, etc.
- Evitar que nadie tenga que abandonar la práctica deportiva por insuficiencia de servicios o por desconocimiento de las posibilidades existentes.
- Valorar la condición física y la salud de las personas usuarias para su incorporación a la práctica deportiva de manera adecuada y segura.

2. Contenidos.

- Atención presencial de Entrevistas Deportivas a través de personal Preparador Físico.
- Seguimiento de personas usuarias atendidas en el Servicio ATP.
- Contacto con otros agentes técnicos y sociales del distrito para la detección y captación de nuevas personas usuarias.
- Orientación para la participación en los programas de servicios deportivos dirigidos o práctica deportiva autónoma que mejor se ajuste a las necesidades del usuario.
- Preparación y control de los protocolos y planes de trabajo del servicio ATP en centros deportivos municipales.
- Coordinar la intercomunicación del equipo técnico del centro deportivo con relación a este servicio.

3. Requisitos y características.

- Acceso al servicio: Previa *solicitud de asesoramiento técnico personalizado* en línea a través del sitio web municipal, de la *app* o presencialmente en el centro deportivo que se elija. Cumplimentando los datos personales y de contacto.
- Forma de atención: presencial.
- Edades: A partir de los 16 años, o a través de la madre, el padre o el/la tutor/a en caso de menores de esta edad.
- Duración: Variable en función de la demanda o necesidad.
- Frecuencia de las atenciones: En función de la demanda y/o necesidad y a criterio del personal Preparador Físico.

4. Entrevista Deportiva.

- “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 esta entrevista se realizará una valoración y una orientación para la participación en los programas de servicios deportivos dirigidos o práctica deportiva autónoma que mejor se ajuste a las necesidades del usuario.
- Perfil profesional: Personal Preparador Físico con horario específico programado. Personal de medicina, enfermería y fisioterapia que participe en este servicio multidisciplinar.
- Necesidades: Sala de atención presencial para realizar la entrevista deportiva y de salud donde el personal Preparador Físico, de medicina, enfermería y fisioterapia que participe en este servicio multidisciplinar pueda 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.

5. Pruebas de actividad y/o conocimiento de los espacios deportivos previos a la inscripción.

Además de las pruebas de nivel 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.

2. PROGRAMA GENERAL DE CLASES Y ESCUELAS.

El Programa General de clases y escuelas reúne todas aquellos servicios y actividades en materia de actividad 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.

2.1. Actividades para preinfantiles

Tienen la finalidad de ofrecer un 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) Grupos: deberán formarse bajo el principio de homogeneidad. Se podrán formar 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
- e) Modalidad de acceso: cerrada o abierta dependiendo de la actividad.

- f) Tiempo de permanencia: con carácter general, se continuará en la actividad mientras se tenga la edad establecida en la misma. Se facilitará la continuidad en la misma actividad o similar a aquellos que cumplan los seis años.

2.1.1. Actividades acuáticas

2.1.1.1. Natación para peques

Dirigida a la familiarización con el medio acuático. Con el objetivo de adquirir las destrezas necesarias para moverse en este medio con seguridad, mediante actividades lúdicas y de socialización.

Los grupos de 3 años 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) Número de personas por grupo:

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

b) Duración de las sesiones: 30 minutos.

c) Modalidad de acceso: cerrada.

2.1.2. Actividades físicas

2.1.2.1. Actividad física y juego

Dirigida al desarrollo integral, 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) Número de personas por grupo: máximo 15 personas.

b) Duración de las sesiones: 45 minutos.

c) Modalidad de acceso: cerrada o abierta.

2.1.2.2. Predeporte (de una o varias modalidades deportivas)

Dirigida a la familiarización con diferentes deportes.

Se podrán programar clases de una o varias modalidades deportivas, siempre con un objetivo lúdico y recreativo, no buscando la especialización temprana.

a) Número de personas por grupo: máximo 15 personas.

b) Duración de las sesiones: 45 minutos.

c) Modalidad de acceso: cerrada o abierta.

2.2. Actividades para infantiles

Tienen como finalidad el aprendizaje a través de la iniciación y el 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: deberán formarse bajo el principio de homogeneidad, pudiendo formarse los grupos necesarios, bien por edades o por nivel técnico, para favorecer el aprendizaje.
- d) Con la finalidad de ofrecer continuidad en la práctica, en aquellos centros en los que existan escuelas infantiles en colaboración con entidades deportivas, se coordinará con estas la incorporación del alumnado a las mismas.
- e) Perfil profesional: Monitor/a Deportivo/a.
- f) Modalidad de acceso: cerrada o abierta dependiendo de la actividad.

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

2.2.1. Escuelas deportivas

2.2.1.1. Natación

- a) Niveles:
 - Nivel 0
 - Nivel 1
 - Nivel 2
- 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 0 dos años y en el nivel 2 un año.

Pasado este tiempo el alumnado deberá optar de nuevo a plaza siguiendo el procedimiento establecido.

- 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. 20 personas - 2 calles.
	Piscina de 50 m:	20 personas - 1 calle.
Nivel 2	Piscina 25 m:	15 personas - 1 calle. 25 personas - 2 calles.
	Piscina de 50 m:	20 personas - 1 calle. 30 personas - 2 calles.

- e) Duración de las sesiones: 30 minutos.

2.2.1.2. Otras modalidades acuáticas (salvamento acuático, natación artística, waterpolo...)

- a) Niveles:
 - Nivel 1
 - Nivel 2

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 1 dos años y en el nivel 2 un año.

Pasado este tiempo el alumnado deberá optar de nuevo a plaza siguiendo el procedimiento establecido.

d) Número de personas por grupo:

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

e) Duración de las sesiones: 45 minutos.

2.2.1.3. Tenis

a) Niveles:

- Pre-tenis (edad de 6 y 7 años)
- Nivel 0
- Nivel 1
- Nivel 2

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 0 dos años y en el nivel 2 un año.

Pasado este tiempo el alumnado deberá optar de nuevo a plaza siguiendo el procedimiento establecido.

d) Número de personas por grupo:

Nivel de pre-tenis (6 y 7 años)	12 personas en 1 pista.
Nivel 0	10 personas en 1 pista.
Nivel 1 y 2	8 personas en 1 pista. 12 personas en 2 pistas.

e) Duración de las sesiones: 60 minutos.

2.2.1.4. Pádel

a) Niveles:

- Pre-pádel (edad de 6 y 7 años)
- Nivel 0
- Nivel 1
- Nivel 2

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 0 dos años y en el nivel 2 un año.

Pasado este tiempo el alumnado deberá optar de nuevo a plaza siguiendo el procedimiento establecido.

d) Número de personas por grupo:

Pre-pádel (6-7 años)	10 personas en 1 pista
Nivel 0	8 personas en 1 pista. 10 personas en 2 pistas.
Nivel 1 y 2	6 personas en 1 pista. 8 personas en 2 pistas.

e) Duración de las sesiones: 60 minutos

2.2.1.5. Polideportiva

Dirigidas a aquellas personas 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: 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 será de 1 año.

Pasado este tiempo el alumnado deberá optar de nuevo a plaza siguiendo el procedimiento establecido.

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

d) Duración de las sesiones: 60 minutos.

2.2.1.6. Otras escuelas de deportes individuales y colectivos

a) Niveles:

- Nivel 1
- Nivel 2
- 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 la escuela será de 5 años, siendo el tiempo máximo de permanencia en el nivel superior de 1 año.

Pasado este tiempo el alumnado deberá optar de nuevo a plaza siguiendo el procedimiento establecido.

d) Número de personas por grupo: máximo 25 personas

e) Duración de las sesiones: 60 minutos.

2.3. Actividades para jóvenes y adultos

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.
- Aprender, desarrollar, perfeccionar y practicar 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 aquellas 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) Perfil profesional: Monitor/a Deportivo/a.
- e) Modalidad de acceso: cerrada o abierta dependiendo de la actividad.

2.3.1. Actividades acuáticas

2.3.1.1. Natación

a) Niveles:

- Nivel 0
- Nivel 1
- Nivel 2

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 0 dos años y en el nivel 2 un año.

Pasado este tiempo el alumnado deberá optar de nuevo a plaza siguiendo el procedimiento establecido o continuar su actividad en los grupos de asistencia abierta.

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.	
Nivel 1 y 2	Piscina de 25 m	15 personas - 1 calle. 25 personas - 2 calles.
	Piscina de 50 m	20 personas - 1 calle. 30 personas - 2 calles.

e) Duración de las sesiones: 45 minutos.

f) Modalidad de acceso: cerrada.

2.3.1.2. Otras actividades acuáticas

Actividades en el medio acuático que persiguen un mantenimiento o mejora de la condición física, mediante la realización de ejercicios 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:

Grupo de actividades	N.º de personas por grupo
Natación acondicionamiento, carrera acuática, aletas acondicionamiento, esnórquel acondicionamiento	12 personas – 1 calle 20 personas – 2 calles
Fitness acuático	10 personas – 1 calle 15 personas – 2 calles
Pilates acuático con tabla	7 personas – 2 calles
Gimnasia acuática	Vaso de enseñanza: 4m ² por alumno, máximo 20 personas.
Pilates acuático	10 personas – 1 calle 15 personas – 2 calles Vaso: 4m ² por alumno, máximo 15 personas

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 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 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 esta modalidad. Se utiliza máscara, 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 carrera dentro del agua. Realizando desplazamientos verticales con ayuda de un cinturón de flotación. Ideal para personas que quieren desarrollar actividad de cierta intensidad sin impacto. Opción exprés: SI.
- Fitness acuático: Actividad acuática dirigida a personas que estén familiarizadas con el medio acuático, realizada en piscina profunda con cinturón de flotación. Dirigida a la mejora de la condición física donde se desarrollan, entre otros aspectos, la movilidad articular, la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la resistencia cardiovascular. Opción exprés: NO.
- Gimnasia acuática: Actividad acuática basada en la realización de ejercicios centrados en la tonificación muscular adaptados al agua. Realizada en piscinas con poca profundidad. Dirigida a la mejora de la condición física donde se trabajan, entre otros aspectos, la movilidad articular, la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la resistencia cardiovascular. 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. Opción exprés: NO.

2.3.2. Actividades de sala

Actividades 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	N.º de personas por grupo
fitness, funcional, fuerza, aeróbicas, bailes...	1 persona por 4m ² , máximo 45 personas.
Ciclo Sala	1 persona por 3m ² , dejando los espacios adecuados para el paso de estas.
Cuerpo-mente, pilates, yoga, taichi, gimnasias suaves...	1 persona por 4m ² máximo 20 personas.
Actividad dirigida en salas multitrabajo	A determinar por los centros deportivos municipales en función del espacio y el equipamiento disponible.
Actividades dirigidas en CuboGym	A determinar por los centros deportivos municipales en función del espacio.

a) 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.

b) Modalidad de acceso: abierta.

c) 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.
- **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. Para favorecer el trabajo de fuerza muscular y la estabilización del tronco y de las articulaciones. Opción exprés: SI
- **Estiramientos-relajación:** Actividad dirigida a la mejora del equilibrio entre el tono muscular y la flexibilidad, favoreciendo la reducción del 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. Utiliza diferentes ritmos y estilos de la danza y de los bailes, 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 específico 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, enfocada a la mejora de la condición física. Dirigida a personas que quieren realizar un trabajo más específico de fuerza. 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: SI.
- **Entrenamiento propioceptivo:** Actividad dirigida a la mejora de la condición física a través del entrenamiento de la propiocepción. Entre sus beneficios están los de prevenir lesiones y caídas, así como mejorar el control del movimiento. Basa su metodología en el uso de superficies inestables como bosu, fitball..., con los que progresivamente se van incorporando nuevos estímulos y retos a los movimientos. Opción exprés: SI.

- 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. 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.
- Cross Training: Es una combinación de diferentes tipos de entrenamiento y/o deportes constantemente variados, en busca de la mejora física, ya puede ser del rendimiento deportivo como de la salud. Opción exprés: NO.
- 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. 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.

2.3.3. Combinadas

Estas actividades 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
- Combinada aire libre

- a) Entrevista/prueba de nivel: se recomienda entrevista.
- b) 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.

2.3.4. Actividades deportivas

2.3.4.1. Tenis

a) Niveles:

- Nivel 0
- Nivel 1

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

c) Tiempo de permanencia: el tiempo máximo de permanencia será de 3 años, siendo el tiempo máximo de permanencia en el nivel 0 dos años y en el nivel 1 un año.

Pasado este tiempo el alumnado deberá optar de nuevo a plaza siguiendo el procedimiento establecido o continuar su actividad en los grupos de asistencia abierta.

d) Número de personas por grupo:

Nivel 0	10 personas en 1 pista.
Nivel 1	8 personas en 1 pista. 12 personas en 2 pistas.

e) Duración de las sesiones: 60 minutos.

f) Modalidad de acceso: cerrada.

2.3.4.2. Tenis acondicionamiento

Actividad dirigida a personas que ya juegan al Tenis y/o hayan superado al menos los objetivos del nivel 1 de 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.

2.3.4.3 Pádel

a) Niveles:

- Nivel 0
- Nivel 1

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

c) Tiempo de permanencia: el tiempo máximo de permanencia será de 2 años.

Pasado este tiempo el alumnado deberá optar de nuevo a plaza siguiendo el procedimiento establecido o continuar su actividad en los grupos de asistencia abierta.

d) Número de personas por grupo:

Nivel 0	6 personas en 1 pista. 10 personas en 2 pista.
Nivel 1	6 personas en 1 pista. 8 personas en 2 pistas.

e) Duración de las sesiones: 60 minutos.

f) Modalidad de acceso: cerrada.

2.3.4.4. Pádel acondicionamiento

Actividad dirigida a personas que ya juegan al Pádel o han superado al menos los objetivos del nivel 1 de 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: 6 personas en 1 pista. 8 personas en 2 pistas.

d) Modalidad exprés: NO

2.3.4.5. Pickleball

a) Niveles:

- Nivel 0
- Nivel 1

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

c) Tiempo de permanencia: el tiempo máximo de permanencia será de 3 años, siendo el tiempo máximo de permanencia en el nivel 0 dos años y en el nivel 1 un año.

Pasado este tiempo el alumnado deberá optar de nuevo a plaza siguiendo el procedimiento establecido o continuar su actividad en los grupos de asistencia abierta.

d) Número de personas por grupo:

Nivel 0 y 1	4 personas en 1 pista 8 personas en 2 pistas 12 personas en 3 pistas 16 personas en 4 pistas
-------------	---

e) Duración de las sesiones: 60 minutos.

f) Modalidad de acceso: cerrada.

2.3.4.6. 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) Modalidad de acceso: abierta.

b) Duración de las sesiones: 60 minutos.

- c) Número de personas por grupo: 4 personas en 1 pista. 8 personas en 2 pistas. 12 personas en 3 pistas. 16 personas en 4 pistas.
- d) Modalidad exprés: NO.

2.3.4.7. Otras modalidades deportivas

- a) Entrevista/prueba de nivel: se podrá requerir prueba de nivel.
- b) Tiempo de permanencia en actividades de acceso cerrado: en el nivel superior será de un año desde la inscripción.

Pasado este tiempo el alumnado deberá optar de nuevo a plaza siguiendo el procedimiento establecido o continuar su actividad en los grupos de asistencia abierta.

- c) Número de personas por grupo: como norma general, 1 persona por 4 m², máximo 25 personas.
- d) Duración de las sesiones: 60 minutos.

2.4. 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.
- Fomentar la relación social como elemento integrador, en el marco del respeto, solidaridad e igualdad.
- Ofrecer alternativas para la ocupación del tiempo de ocio.

Características generales

- a) Edades: a partir de 65 años. Los grupos se deberán estructurar por niveles atendiendo a criterios de edad y/o condición física.
- 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) Tiempo de permanencia: Como norma general, los programas para personas mayores tienen carácter continuado.
- e) Perfil profesional: personal Preparador Físico.

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

2.4.1. Actividades acuáticas

2.4.1.1. 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
- Nivel 1

b) Prueba de nivel: se requiere prueba de nivel.

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

Nivel 0	10 personas.
Nivel 1	15 personas – 1 calle. 25 personas – 2 calles.

c) Duración de las sesiones: 45 minutos.

2.4.1.2. 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) Prueba de nivel: se podrá requerir prueba de nivel en función de la modalidad.

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: 45 minutos.

d) Actividades: siempre que se adecúen los contenidos a la condición de las personas mayores, se podrá 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:

- 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 carrera dentro del agua. Realizando desplazamientos verticales con ayuda de un cinturón de flotación. Ideal para personas que quieren desarrollar actividad de cierta intensidad sin impacto.
- Fitness acuático: Actividad acuática dirigida a personas que estén familiarizadas con el medio acuático, realizada en piscina profunda con cinturón de flotación. Dirigida a la mejora de la condición física donde se desarrollan, entre otros aspectos, la movilidad articular, la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la resistencia cardiovascular.
- Gimnasia acuática: Actividad acuática basada en la realización de ejercicios centrados en la tonificación muscular adaptados al agua. Realizada en piscinas con poca profundidad. Dirigida a la mejora de la condición física donde se trabajan, entre otros aspectos, la movilidad articular, la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la resistencia cardiovascular.
- 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

2.4.2. Actividades de sala

Actividades 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/o 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) Número de personas por grupo:

Grupo de actividades	N.º de personas por grupo
Acondicionamiento físico	1 persona por 5m ² , máximo 30 personas
Aerofitness, baile, fuerza...	1 persona por 5m ² , máximo 25 personas
Gimnasias suaves, cuerpo-mente, pilates, yoga, taichi, estiramientos-relajación...	1 persona por 4m ² , máximo 20 personas
Actividades dirigidas en CuboGym	A determinar por los centros deportivos municipales en función del espacio.

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

c) 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. Utiliza diferentes ritmos y estilos de la danza y de los bailes, 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, favoreciendo la reducción del 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.
- 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.
- Fuerza general: Actividad física dirigida a personas que quieren realizar un trabajo más específico 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.

2.4.3. Actividades deportivas

- a) **Prueba de nivel:** se podrá requerir prueba de nivel en función de la modalidad.
- b) **Número de personas por grupo:** como norma general, 1 persona por 4m², máximo 25 personas.
- c) **Duración de las sesiones:** 60 minutos.
- d) **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.

3. 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 criterios 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 lo permitan.

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 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 9 de "asistencia con acompañante en grupos de actividad dirigida".

3.1. Objetivos

- Contribuir a la mejora del estado físico y psicológico de las personas con discapacidad, 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.

3.2. 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 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 y sensorial.
- 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. En determinadas actividades se requerirá prueba de nivel.
- h) Tiempo de permanencia: como norma general, los programas para personas con discapacidad tienen carácter continuado.
- 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.
- l) Perfil profesional: Monitor/a Deportivo/a. Preparador/a Físico/a en el caso de poblaciones especiales (mayores, embarazadas o en puerperio, patologías o problemas de salud o asociados).

4. PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO Y SALUD.

Tiene como principal objetivo contribuir a la mejora la salud de la ciudadanía mediante el fomento de la práctica de ejercicio físico, trabajando en colaboración los profesionales del ámbito sanitario y del deporte.

Se podrán diseñar actividades en el marco de convenios suscritos entre esta Dirección General de Deporte, los Servicios Deportivos-Sanitarios (medicina deportiva, enfermería y fisioterapia) de los Centros Deportivos Municipales y/u otros organismos sanitarios.

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

Se pueden desarrollar en el medio acuático, en sala o al aire libre y están dirigidas a la ciudadanía en general y a grupos de población con necesidades especiales que por prescripción de actividad y ejercicio físico por su estado de salud, necesitan unas recomendaciones de actividad y ejercicio físico específicas que, además de favorecer una incorporación a la práctica deportiva progresiva, les permita conocer sus capacidades y limitaciones para poder incorporarse a grupos normalizados o trabajar de forma autónoma.

Con la finalidad de promover la adquisición de hábitos saludables y disminuir los niveles de sedentarismo y de inactividad física, considerados como uno de los factores de riesgo de más alta prevalencia sobre la salud de las personas.

4.1. Objetivos generales

- Contribuir en la mejora de la capacidad funcional, la condición física y la salud.
- Adquirir hábitos saludables.
- Prevenir el sedentarismo y fomentar la actividad y el ejercicio físico.
- 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.
- Ayudar a manejar el estrés.
- Fomentar la relación social, en el marco del respeto, solidaridad e igualdad.
- Ofrecer alternativas para la ocupación del tiempo de ocio.

4.2. Características generales

- a) Edades: las establecidas en el apartado de categorías en este decreto.
- b) Duración de las actividades: se podrán programar con una duración determinada o según se establezca en los diferentes programas específicos.
- c) Formación de grupos: deberá realizarse intentando mantener el principio de homogeneidad.
- d) Tiempo de permanencia: como norma general, se establece en doce meses desde la inscripción. Pasado este tiempo, se aplicarán las condiciones generales de renovación establecidas.
- e) Perfil profesional: Personal deportivo (Preparador Físico) y personal sanitario (medicina, enfermería y fisioterapia).
- f) Modalidad de acceso: cerrada.
- g) Características de la derivación, prescripción de actividad y ejercicio físico (o receta deportiva):

El personal sanitario de los centros sanitarios que se indican más adelante, a través de la prescripción de actividad y ejercicio físico, con indicación de los motivos y/o factores de riesgo detectados, derivarán a las actividades del programa.

Deberá estar expedida y debidamente firmada, incluyendo el número de colegiación, por el personal 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 de actividad y ejercicio físico 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 de este.
- 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 deportivo-sanitario del centro deportivo municipal, 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 servicios deportivos dirigidos, atendiendo a lo establecido en el apartado 8.3. de este decreto.

4.3. 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 del personal sanitario en coordinación con los centros deportivos municipales para impulsar la adhesión a la práctica del ejercicio, mediante la realización de sesiones de actividad dirigida, pudiendo incluir 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 sanitaria o prescripción de actividad y ejercicio física, de cualquiera de los organismos sanitarios mencionados en el apartado anterior.

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

Características generales de las actividades

- a) Inscripciones: será obligatorio cumplir los criterios médicos de incorporación y presentar la "prescripción de actividad y ejercicio físico" expedida por el personal sanitario.
- b) Número de personas por grupo: 25 personas máximo.
- c) Duración de las sesiones: 60 minutos.
- d) Entrevista/prueba de nivel: se requiere entrevista previa del servicio de ATP.
- e) Permanencia: las personas solo se podrán inscribir en la actividad una vez por temporada.
- f) Asistencia: la asistencia será obligatoria. Las ausencias injustificadas podrán dar lugar a la baja en la actividad.
- g) Contenidos de las actividades: sesiones de ejercicio físico dirigido y, en su caso, 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 saludable, 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, contribuir en la prevención de enfermedades crónicas, fomentar el autocuidado, etc.

Perfil profesional: personal de enfermería con la participación en su caso de personal deportivo.

4.3.1. 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.

4.3.2. Ejercicio físico saludable contra el sobrepeso, la obesidad y la diabetes tipo II

Actividad desarrollada en colaboración con personal sanitario, 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.

4.3.3. Ejercicio físico saludable para evitar caídas en mayores de alto riesgo

Actividades desarrolladas en colaboración con personal sanitario, 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 normalizados para personas mayores.

Objetivos específicos

- 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” ...

4.3.4. Ejercicio físico saludable para las articulaciones

Actividades desarrolladas en colaboración con personal sanitario y deportivo, 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 normalizados.

4.4. 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.

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 servicios deportivos dirigidos.

Asimismo, se incluyen aquellas actividades dirigidas 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 óseos o musculares, etc., para lo que deberán presentar informe médico que incluya detalle de las posibles contraindicaciones, en su caso.

Características generales de las actividades

a) Entrevista/prueba de nivel: se requiere entrevista deportiva, presentación de informe médico o prescripción de actividad y ejercicio físico por personal sanitario y, en su caso prueba de nivel.

b) Duración de las sesiones:

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

4.4.1. Natación salud

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: máximo 15 personas.

4.4.2. Gimnasia Salud

Tiene como finalidad principal conseguir y/o recuperar el autocontrol y la condición física necesaria para que la persona se pueda incorporar a un grupo normalizado con seguridad.

- Número de personas por grupo: máximo 15 personas.

4.4.3. Natación para embarazadas y postparto

Dirigida a mujeres gestantes y después del parto, cuyos objetivos generales consisten en contribuir a la mejora física y psíquica, logrando las mejores condiciones en todo el embarazo y después del parto.

a) Número de personas por grupo:

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

4.4.4. Actividad física para para embarazadas y postparto

Dirigida a mujeres gestantes y después del parto, cuyos objetivos generales consisten en contribuir a la mejora física y psíquica, logrando las mejores condiciones en todo el embarazo y después del parto.

b) Número de personas por grupo: 15 personas.

4.5. Acondicionamiento físico específico para la salud

Estas actividades tienen la finalidad de atender a aquellas personas que necesitando o deseando realizar actividad física, presentan un requerimiento de seguimiento especial debido a la existencia de una patología. Estas personas, inicialmente, no pueden o no deben realizar el ejercicio físico en grupos normalizados, aunque el objetivo del programa sea la inclusión en estos, tras el periodo de tiempo determinado por los profesionales implicados.

Además de la definidas a continuación, se podrán programar otras actividades para otros grupos de población con necesidades específicas, previa valoración de la demanda y aprobación de la Dirección General de Deporte.

Características generales:

- a) Entrevista/prueba de nivel: se requiere entrevista deportiva, presentación de informe médico o prescripción de actividad y ejercicio físico y, en su caso prueba de nivel.
- b) Tiempo de permanencia: la permanencia vendrá condicionada por el nivel de adaptación que consiga la persona usuaria de acuerdo con su situación clínica, estimándose en general un máximo de 12 meses. Pasado este tiempo se aplicarán las condiciones generales de renovación establecidas.
- c) Número de personas por grupo: máximo 10 personas.
- d) Duración de las sesiones: 60 minutos.

- Actividades acuáticas: 45 minutos.

- Actividad de sala: 60 minutos

e) Perfil profesional: personal Preparador Físico con la participación de personal de medicina, enfermería y/o fisioterapia de los servicios deportivos sanitarios de los centros deportivos municipales.

Se podrán distinguir dos niveles de trabajo.

4.5.1. Acondicionamiento cardiovascular

Dirigido a personas con alguna enfermedad del sistema cardiovascular que, por prescripción de actividad y ejercicio físico, necesitan un trabajo específico de acondicionamiento cardiovascular.

Para personas que, estando en proceso de rehabilitación cardíaca, han superado las fases hospitalarias.

La finalidad es alcanzar la condición física suficiente y los conocimientos de autocontrol, para poder practicar actividades físico-deportivas de forma normalizada.

Consiste en realizar ejercicios físicos programados individualmente, bajo control y supervisión del personal de medicina y enfermería, con el objetivo de fortalecer los músculos y lograr una mejora cardiovascular.

Durante las sesiones, se controla la frecuencia cardíaca, la tensión arterial y se realizan monitorizaciones periódicas.

Nivel 1: Servicios deportivos sanitarios: personal de medicina y 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 patología y que no puedan realizarlas inicialmente en grupos normalizados. Con el objetivo final de alcanzar la condición física suficiente para participar en actividades normalizadas.

Forma de acceso: el acceso se realizará previa petición de consulta en el servicio de medicina deportiva para que el personal responsable del programa evalúe los informes clínicos correspondientes y considere la idoneidad para participar en el programa.

Perfil profesional: personal de medicina y enfermería de los servicios de medicina deportiva de los centros deportivos municipales con la participación de personal Preparador Físico.

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 de actividad y ejercicio físico por patologías o factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, que precisan practicar actividades físicas para mejorar su proceso y que no puedan o deban realizarlas inicialmente en grupos normalizados. Con el objetivo final de alcanzar la condición física suficiente para participar en actividades normalizadas.

Inicialmente sólo se podrán programar en los centros deportivos municipales con servicio de medicina deportiva y se desarrollarán por personal Preparador Físico con el apoyo del personal sanitario. Tras elaborar el protocolo oportuno, se extenderá a centros deportivos municipales sin servicios deportivos-sanitarios.

Perfil profesional: personal Preparador Físico con la participación de personal de medicina y enfermería de los servicios de medicina deportiva de los centros deportivos municipales.

4.5.2. Acondicionamiento cardiopulmonar

Dirigido a personas con alguna enfermedad del sistema cardiopulmonar que, por prescripción de actividad y ejercicio físico, necesitan un trabajo específico de acondicionamiento del sistema cardiorrespiratorio.

Para personas que, estando en proceso de rehabilitación pulmonar, han superado las fases hospitalarias.

La 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 forma normalizada.

Consiste en realizar ejercicios físicos programados individualmente, bajo control y supervisión médica, al objeto de fortalecer los músculos y lograr una mejora cardiopulmonar.

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

Nivel 1: Servicios deportivos sanitarios: personal de medicina, enfermería y 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.

Forma de acceso: 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.

Perfil profesional: personal de medicina, enfermería y/o fisioterapia de los servicios de medicina deportiva de los centros deportivos municipales con la participación de personal Preparador Físico.

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 informe médico y/o prescripción de actividad y ejercicio físico 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.

Inicialmente sólo se podrán programar en los centros deportivos municipales con servicio de medicina deportiva y se desarrollarán por personal Preparador Físico con el apoyo del personal sanitario. Tras elaborar el protocolo oportuno, se extenderá a centros deportivos municipales sin servicios deportivos-sanitarios.

Perfil profesional: personal Preparador Físico con la participación de personal de medicina, enfermería y/o fisioterapia de los servicios de medicina deportiva de los centros deportivos municipales.

4.5.3. Escuela de espalda

Dirigida a 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.

Duración de las actividades: se programarán como cursos intensivos de duración determinada.

Se desarrollan de manera multidisciplinar por personal de fisioterapia con la participación del personal deportivo, por lo que sólo se podrán desarrollar en los centros deportivos donde existan servicios de fisioterapia.

Se podrán distinguir dos niveles de trabajo en función de la patología de las personas usuarias.

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.

Forma de acceso: el acceso se realizará previa petición de consulta en el servicio de fisioterapia para que el personal de fisioterapia responsable del programa evalúe los informes clínicos correspondientes y considere la idoneidad para participar en el programa.

Perfil profesional: fisioterapeutas con participación de personal deportivo.

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 informe médico y/o prescripción de actividad y ejercicio físico 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.

Perfil profesional: personal Preparador Físico con la participación de fisioterapeutas de los centros deportivos con este servicio.

4.5.4. Ejercicio físico y dolor crónico

Actividad dirigida a pacientes dolor crónico que persigue la mejora de la funcionalidad y la calidad de vida de la persona, a través de sesiones de ejercicio físico de intensidad moderada.

Se podrán distinguir dos niveles de trabajo en función de la patología de las personas usuarias.

Nivel 1: Servicios deportivos sanitarios: personal de medicina, enfermería y fisioterapia

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

Forma de acceso: el acceso se realizará previa petición de consulta en el servicio de medicina deportiva para que el personal médico responsable del programa evalúe los informes clínicos correspondientes y considere la idoneidad para participar en el programa.

Perfil profesional: personal de medicina, enfermería y/o fisioterapia con la participación de personal Preparador Físico.

Nivel 2: Servicios deportivos: personal deportivo y de fisioterapia 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 informe médico y/o prescripción de actividad y ejercicio físico por dolor crónico que precisan 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.

Inicialmente sólo se podrán programar en los centros deportivos municipales con servicio de medicina deportiva y se desarrollarán por personal Preparador Físico con el apoyo del personal sanitario. Tras elaborar el protocolo oportuno, se extenderá a centros deportivos municipales sin servicios deportivos-sanitarios.

Perfil profesional: personal Preparador Físico con la participación de personal de medicina, enfermería y fisioterapia de los servicios de medicina deportiva de los centros deportivos municipales.

4.5.5. Ejercicio físico y patología crónica

Actividad dirigida a pacientes con alguna patología crónica (cáncer, esclerosis múltiple, párkinson, etc.) que tiene por finalidad mejorar los efectos secundarios de los tratamientos, prevenir la recidiva y aumentar la esperanza de vida de las personas que lo padecen. Persigue la mejora de 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:

Nivel 1: Servicios deportivos sanitarios: personal de medicina, enfermería y/o fisioterapia

Consiste en la aplicación de un programa individualizado, bajo supervisión y control por el personal sanitario 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.

Forma de acceso: el acceso se realizará previa petición de consulta en el servicio de medicina deportiva para que el personal médico responsable del programa evalúe los informes clínicos correspondientes y considere la idoneidad para participar en el programa.

Perfil profesional: personal de medicina, enfermería y/o fisioterapia con la participación de personal Preparador Físico.

Nivel 2: Servicios deportivos: 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 informe médico y/o prescripción de actividad y ejercicio físico 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.

Inicialmente sólo se podrán programar en los centros deportivos municipales con servicio de medicina deportiva y se desarrollarán por personal Preparador Físico con el apoyo del personal sanitario. Tras elaborar el protocolo oportuno, se extenderá a centros deportivos municipales sin servicios deportivos-sanitarios.

Perfil profesional: personal Preparador Físico con la participación de personal de medicina, enfermería y fisioterapia de los servicios de medicina deportiva de los centros deportivos municipales.

5. 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.

5.1. Objetivos

- Promover la participación de las familias conjuntamente en actividades de ocio deportivo, generando nuevas alternativas.
- 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.

5.2. Características generales

a) Categoría: mixta.

b) Modalidad de acceso: abierta.

c) 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 ...

d) 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.

e) 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 Deporte.

5.3. Actividades acuáticas

5.3.1. 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.

5.4. Actividades físicas

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.

5.4.1. 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.

5.4.2. Patinaje en familia

Actividad destinada a aprender la técnica del patinaje desde un enfoque lúdico.

5.5. Actividades "Mientras Esperas"

Actividades diseñadas con el fin de conciliar y complementar los tiempos de práctica deportiva y de espera.

5.5.1. 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.

5.5.2. 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.

6. 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.

6.1. Objetivos generales

- Promover la práctica de ejercicio físico al aire libre para la adquisición de hábitos saludables.
- Prevenir el sedentarismo.
- Desarrollar las capacidades físicas y habilidades básicas.
- Ofrecer a la ciudadanía los conocimientos básicos para su autonomía en la práctica.
- Desarrollar 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.
- Fomentar la relación social y la ocupación del ocio y tiempo libre.

6.2. 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 regirá 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) Número de personas por grupo: máximo 25 personas.
- f) Modalidad de acceso: abierta.

En algunas modalidades, se podrán programar grupos con modalidad de acceso cerrado cuando la actividad se dirija a grupos de salud, personas mayores u otros grupos de población con necesidades especiales.

g) Perfil profesional: monitores/as deportivos/as. Preparador/a Físico/a en el caso de poblaciones especiales (mayores, embarazadas o en puerperio, patologías o problemas de salud o asociados).

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.

6.3. Caminar por Madrid

Programa orientado a 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 y 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.

Duración de las sesiones: mínimo 1 hora. Máximo 1 hora y 30 minutos.

6.4. Marcha Nórdica por Madrid

Programa orientado a la mejora de la condición física a través de la actividad de marcha nórdica 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 y 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.

Duración de las sesiones: mínimo 1 hora. Máximo 1 hora y 30 minutos.

6.5. Correr 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. Fomentando el conocimiento del entorno urbano y su utilización para esta actividad de forma autónoma.

Duración de las sesiones: mínimo 1 hora. Máximo 1 hora y 30 minutos.

6.6. Ciclismo por Madrid

Programa basado en la actividad de ciclismo mediante la práctica diferentes modalidades, ciclismo de montaña, de carretera, BMX free style flat, etc. Con la finalidad de mejorar la condición física y proporcionar el conocimiento de principios y técnicas básicas. Fomentando el conocimiento del entorno urbano y su utilización para esta actividad de forma autónoma.

Duración de las sesiones: mínimo 1 hora. Máximo 2 horas.

6.7. Ejercicio físico por Madrid

Actividad física dirigida a la mejora de las capacidades físicas y habilidades básicas desarrollada en espacios abiertos al aire libre, o en los denominados "puntos activos". 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.

Duración de las sesiones: mínimo 1 hora. Máximo 1 hora y 30 minutos.

6.8. Remo

Actividad dirigida a la mejora de la condición física a través del remo con un enfoque lúdico-recreativo.

Duración de las sesiones: mínimo 1 hora. Máximo 1 hora y 30 minutos.

6.9. Triatlón por Madrid

Actividad dirigida a la mejora de la condición física a través de las disciplinas del triatlón (natación, ciclismo y carrera).

Duración de las sesiones: mínimo 1 hora. Máximo 2 horas.

6.10. Piragüismo por Madrid

Actividad dirigida a la mejora de la condición física a través del piragüismo con un enfoque lúdico-recreativo.

Duración de las sesiones: mínimo 1 hora. Máximo 1 hora y 30 minutos.

7. 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 servicios deportivos dirigidos 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.

7.1. 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 especial los cursos programados para la edad infantil.

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.

7.2. 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: 45 minutos.
- d) Número de personas por grupo: entre 15 y 25 personas en función de las diferentes edades y modalidades.

7.3. 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: máximo 15 personas.

7.4. 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: máximo 15 personas en deportes individuales y 25 en deportes colectivos.

8. 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 ya sea de forma autónoma, a través de las diferentes actividades incluidas en este decreto o a través de otras prácticas deportivas regladas.

8.1. 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.

8.2. Características generales

- a) Categoría: todas las incluidas en este decreto.
- b) Modalidad de acceso: cerrada.
- c) Número de personas: 1.
- d) Duración: 60 minutos
- e) Forma de acceso: presencialmente en la taquilla y telefónicamente.
- f) Entrevista: se requiere presentación de informe médico, prescripción de actividad y ejercicio físico y/o entrevista previa del servicio de ATP.
- g) Frecuencia de las sesiones: con carácter general se podrá determinar un número limitado de sesiones, siempre en función de la demanda y la disponibilidad de recursos profesionales.
- h) Disponibilidad de los servicios: con carácter general de septiembre a junio, pudiendo adaptarse este período en función de los recursos del centro deportivo.

8.3. 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 a 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, preparación de pruebas deportivas, mejora y/o mantenimiento de la condición física, etc.

Características

Perfil profesional: personal Preparador Físico.

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

Orientado a:

- Deportistas de competición.
- Personas que practican deporte a nivel popular.
- Personas que deben conocer su estado de salud para realizar ejercicio físico.

Consiste en la realización de una serie de exploraciones para conocer el 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: personal de medicina y enfermería de los centros de medicina deportiva de los centros deportivos municipales.
- 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.

8.5. 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 y graduados en fisioterapia aplican técnicas manuales y diversos medios físicos como la hidroterapia, crioterapia, termoterapia, electroestimulación, ultrasonidos y láser entre otros. Además, se llevan a cabo técnicas de fisioterapia invasiva como son la punción seca y la electrólisis percutánea musculoesquelética eco guiada.

Objetivos

- Tratar lesiones relacionadas con la actividad física y la práctica deportiva, para contribuir a su recuperación.
- Adaptar y/o preparar el sistema musculoesquelético 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.

9. PROGRAMAS DE PSICOMOTRICIDAD.

La planificación de los programas de psicomotricidad se realizará por la Dirección General de Deporte, y será comunicada a los distritos.

Los programas de psicomotricidad se clasifican en:

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

Objetivos:

- Favorecer el desarrollo personal, atendiendo a sus características motrices, cognitivas, afectivas y de socialización, con un enfoque lúdico y recreativo.
- Permitir el primer acercamiento y la familiarización con el entorno del centro deportivo y las distintas actividades que en él se desarrollan.
- Trabajar en un entorno normalizado respetando la diversidad e individualidad.
- Propiciar un entorno de encuentro y relación entre la madre, el padre, o tutor/a legal con su hijo/a, mediante acciones y situaciones compartidas de juego. Orientado al aprendizaje y participación mutua en los procesos de desarrollo infantil propios de esa edad.

Perfil profesional: Monitor/a Deportivo/a.

9.1. Programa general de psicomotricidad infantil

Orientado a favorecer el desarrollo general del alumnado a través de dos acciones complementarias: la impartición de sesiones de actividad dirigida y la realización de tutorías con los padres, madres o tutores legales.

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) Número de personas por grupo: máximo 15 personas.
- e) 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.
- f) 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.
- g) 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: con carácter general, el tiempo máximo de permanencia es de tres cursos sin exceder la edad de 8 años

- i) Asistencia a tutorías: se establecerá un calendario para la realización de tutorías. Se accederá previa solicitud de cita. Excepcionalmente, podrán tener lugar fuera de dicho calendario, teniendo en cuenta la disponibilidad del personal técnico.

9.2. Programa de psicomotricidad Infantil de verano

Se realiza en el mes de julio. Se programará en función los recursos espaciales y personales de que se disponga y teniendo en cuenta la demanda existente.

Características

- a) Edades: comprenderá a niños y niñas nacidos cuatro y/o cinco años antes del año en curso. Este tramo de edad podrá ser ampliado a niños/as mayores en función de la demanda, a propuesta de la dirección deportiva.
- b) Duración: cinco sesiones por ciclo. Cuatro ciclos por mes. Cada niño/a podrá inscribirse indistintamente a uno o todos los ciclos programados para el mes.
- c) Número de personas por grupo: máximo 8 personas.
- d) Sesiones:
 - Duración: todas las sesiones tendrán una duración mínima de 180 minutos. Frecuencia: diaria, de lunes a viernes.
 - Se distinguen tres fases 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.

9.3. Programa de psicomotricidad DOS

Concebido como un curso especial, se programará por la Dirección General de Deporte en aquellos centros deportivos donde se imparte el programa general de psicomotricidad. Con un calendario preestablecido o en función de las necesidades para complementar o diversificar la oferta de actividades dentro de los programas de psicomotricidad.

Características

- a) Edad: comprenderá 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) Número de personas por grupo: Entre 3 y 7 parejas, según las condiciones de la sala de psicomotricidad. Por cada niño/a podrá asistir un solo progenitor o tutor/a legal.
- d) Tutorías: Se programarán tutorías compartidas en caso necesario con el conjunto de progenitores/as antes del curso. Para exponer los objetivos, metodología y actividades a desarrollar durante las sesiones.

10. PROGRAMACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN.

Estos criterios se aplican al conjunto de actuaciones que el centro deportivo, en colaboración con el distrito, desarrolla. Para dar a conocer los servicios y 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.

10.1. 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.

10.2. Características

El diseño de las actuaciones de promoción se enfocará considerando tres aspectos:

- Personalización: promovida desde el servicio de 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 como 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 e interacción entre las personas. Aprovechando las oportunidades que los centros deportivos municipales nos brindan como grandes espacios, actividades acuáticas, deportes de equipo, de raqueta, etc.

10.3. 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 Dirección General de Deporte, 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 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 centro deportivo municipal y el distrito.
- Programar servicios y actividades en momentos de inflexión en la temporada. Al inicio para promover la captación. En períodos vacacionales para mantener el contacto. Al final de temporada como cierre.
- 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 nuestros servicios y actividades a través de mensajes de texto y llamadas telefónicas. Con especial atención a aquellas especialmente vulnerables.
- Celebrar con actividades especiales días conmemorativos: Día del Niño, Semana de la Mujer, Semana del Deporte, etc.
- Realizar campañas de concienciación dentro o fuera del centro deportivo municipal: "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.

Número de actuaciones en la temporada: se programarán al menos 3 actuaciones especiales para la promoción del programa deportivo del centro deportivo municipal 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.