

MADRID *practica* DEPORTE

ÁREA DE GOBIERNO DE CULTURA Y DEPORTES - AYUNTAMIENTO DE MADRID
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES
REVISTA ELECTRÓNICA AÑO VIII / N° 11 / NOVIEMBRE 2015



CARRERAS URBANAS

Organizar el Calendario 2016

En Madrid ciudad se organizan anualmente más de 150 carreras urbanas que se distribuyen entre 52 semanas. El Ayuntamiento ha enviado una propuesta a los organizadores para establecer un diálogo y ordenar el calendario, facilitar las gestiones a los promotores y garantizar la seguridad y los derechos de los corredores, reduciendo todo lo posible las molestias a los ciudadanos. Se ofrece el texto con la propuesta que ha tenido muy buena acogida.

[+ info](#)



JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES

La 36 edición de esta competición convoca 16 deportes individuales. Se adjunta el calendario de competiciones y cómo inscribirse.

[+ info](#)

CAMPAÑA POR LA DEPORTIVIDAD

“Juega limpio. Ganamos todos”



Con este eslogan, se pone en marcha este mes la campaña dirigida a los familiares, responsables técnicos y deportistas, para promover la deportividad y la educación en las competiciones deportivas municipales que afectan a más de 170.000 jugadores de todas las edades. La lista de consejos y recomendaciones se difundirá a través de la web municipal, redes sociales y folletos electrónicos, e incluso, la colocación de pancartas con el logo de la campaña en 40 pabellones polideportivos, entre otras acciones de difusión.

[+ info](#)

GALERÍA DE FOTOS

Son los campeones de los deportes de equipo en la categoría senior, cuyas finales se disputaron en septiembre. Galería de honor para los equipos vencedores.

[+ info](#)



ACUERDOS DE COLABORACIÓN

Firma de convenios con 100 entidades deportivas

Más de 150.000 madrileños, usuarios de los servicios deportivos municipales, disfrutarán de los 128 convenios que el Ayuntamiento firmará este mes para organizar las escuelas en colaboración, las 695 escuelas de enseñanza en centros escolares o el arbitraje de los 55.000 encuentros de los Juegos Deportivos Municipales, entre otros. Todo un impulso al deporte madrileño a través del trabajo conjunto.

[+ info](#)



PROGRAMACIÓN DEPORTIVA NOVIEMBRE

Lista de pruebas y eventos deportivos organizados directamente, o en colaboración, con el Ayuntamiento de Madrid.

[+ info](#)

ESPECIAL INFORMATIVO ACTIVIDAD ACUÁTICA EN EL EMBARAZO Y/O POST-PARTO

Dentro de la oferta de actividades dirigidas y en el programa ejercicio físico y salud, la actividad acuática en el embarazo y/o post-parto va dirigida a mujeres gestantes y después del parto, cuyos objetivos generales consisten en contribuir a la mejora física y psíquica de la mujer, logrando las más óptimas condiciones en todo el embarazo y después del parto. Toda la información para decidir inscribirse.

[+ info](#)

CARRERAS URBANAS

Organizar el Calendario 2016

El año tiene 52 semanas y en Madrid se organizan más de 170 carreras urbanas, y ésto obliga a ordenar un calendario y a establecer unas mínimas condiciones que garanticen la seguridad y los derechos de los corredores que faciliten los trámites a los organizadores y se garantice la calidad de las pruebas, todo ello, reduciendo al máximo las molestias a los ciudadanos.

En la carta remitida a los organizadores, que en sí misma es un ofrecimiento de diálogo y colaboración, se les pide la previsión de aquéllos eventos que tengan previsto organizar durante el próximo año, su denominación, tipo, fechas y horarios de celebración, objetivos, precios de participación, recorridos previstos, así como cualquier otra información de interés, para crear el Calendario 2016.

También se explica en la carta que "la proliferación durante los últimos años de acontecimientos y actos de todo tipo desarrollados en la vía pública (actos culturales, festivos y deportivos), si bien es reflejo del carácter dinámico y activo de una ciudad, ha tenido como consecuencia la necesidad de racionalizar el número de acontecimientos que se autorizan, teniendo en cuenta aspectos como el interés que los mismos tienen para la ciudad, la disponibilidad de efectivos de los servicios municipales que deben movilizarse, el coste para las arcas del Ayuntamiento que supone proveer a cada evento de estos servicios y la necesidad de minimizar los efectos que los continuos cortes de circulación tienen para los ciudadanos".

Finalmente, se trasladan criterios generales para obtener la opinión, las sugerencias y las propuestas de los organizadores, de manera que antes de final de año quedará finalizado el Calendario de carreras urbanas madrileñas para 2016.



Consideraciones para un diálogo con los organizadores de carreras

- Los organizadores y peticionarios de los actos deportivos deberán ser preferentemente agrupaciones o clubes deportivos con experiencia en la organización de este tipo de pruebas o la federación deportiva correspondiente. Si la solicitud fuera realizada por empresas o entidades mercantiles, deberá acreditarse en el proyecto a presentar la experiencia en la organización de pruebas deportivas.
- Las pruebas se celebrarán preferentemente domingo o festivos en horario matinal, no autorizándose pruebas nocturnas ni tampoco aquellas que se programen en sábado, salvo aquellas que se desarrollen enteramente en recintos cerrados al tráfico o que tradicionalmente tengan una fecha determinada de celebración o, cuando razones debidamente justificadas así lo aconsejen para un mejor desarrollo de las mismas.
- Las pruebas que por sus características obliguen a realizar cortes de tráfico, como norma general deberán comenzar como máximo a las 9 horas, debiendo finalizar en función del kilometraje de la prueba en 90 minutos (10 km.) 2 horas 30' (20 km.) 5 horas y 30 minutos (maratones).
- Se limitará, en función de las condiciones de movilidad, tráfico, seguridad, etc., el desarrollo de pruebas en zonas históricas, centro de la ciudad o áreas de especial protección medio-ambiental.
- Los recorridos deberán diseñarse de modo que tengan la menor incidencia posible en el tráfico de la ciudad.
- Será requisito necesario para la correspondiente autorización, la suscripción de un seguro de responsabilidad civil que cubra cualquier daño en las cosas o personas que pueda producirse con ocasión o como consecuencia de la celebración de la prueba, así como el correspondiente seguro de accidentes para todos los participantes, de conformidad con la normativa aplicable en pruebas en la vía pública.
- Para proteger los intereses de los ciudadanos participantes en las carreras populares para la autorización se tendrá en cuenta la aceptación por parte del organizador de un precio máximo por dorsal. Los precios máximos que se proponen equivaldrían a 0,8 € por Km, es decir, 8 € para carrera de 10 km, etc.
- Por último, y no obstante lo anterior, podrán autorizarse pruebas que por su interés especial, objetivos a cumplir, antigüedad u otras circunstancias concurrentes y, previo informe favorable de esta Dirección General, merezcan una tratamiento específico.

ACUERDOS DE COLABORACIÓN

Firma de acuerdos con 100 entidades deportivas

Con el fin de impulsar el deporte en la ciudad, el Ayuntamiento ha llegado a acuerdos con 100 entidades deportivas madrileñas compartiendo un esfuerzo común en la promoción del deporte en todos los distritos y rincones de la ciudad esta temporada.

Más de 150.000 madrileños se beneficiarán de la oferta deportiva concreta que surge de esta colaboración con 32 federaciones deportivas madrileñas y 68 asociaciones, clubes y fundaciones deportivas, en algunos casos, firmando varios con la misma federación, hasta totalizar 128 convenios para el impulso del deporte en Madrid.

Mediante estos acuerdos se llevarán a cabo actuaciones deportivas, tales como el arbitraje de los Juegos Deportivos Municipales y demás competiciones municipales, que implica la firma de 24 convenios con federaciones deportivas, beneficiándose 170.000 deportistas.

También se ha firmado la colaboración con 68 asociaciones, clubes y fundaciones deportivas, entre ellas la Fundación Real Madrid y la Fundación Club Atlético de Madrid, para el desarrollo, en los centros deportivos municipales, de 161 Escuelas en colaboración, muchas de ellas dirigidas al perfeccionamiento técnico deportivo de los 9.000 alumnos, deportistas que muestran capacidades para pasar al deporte federado y de alta competición.

Estas escuelas también surgen de convenios con las federaciones madrileñas de Deporte para Discapacitados Físicos, Discapacitados Intelectuales y Sordos, así como la Asociación Pádel para Todos y grupos de Natación para personas con daño neurológico adquirido, con creación de escuelas específicas y técnicos especializados.

Con el fin de reforzar el trabajo de promoción deportiva entre la población escolar, se han llegado a acuerdos con 18 federaciones deportivas para la organización de 530 Escuelas de Promoción en 202 centros escolares – 30 de ellos, privados y el resto públicos -, y un total de 8.500 alumnos.

En este mismo apartado del deporte escolar se encuadran las 4 Aulas Deportivas Municipales, dirigidas a grupos escolares, en los deportes de Montañismo, Esgrima, Golf y Piragüismo, y sus correspondientes 4 convenios con las federaciones de cada deporte.

La oferta deportiva municipal, de servicios y actividades deportivas, que se desarrolla en 71 equipamientos deportivos, se completa así con estos acuerdos de trabajo conjunto, con colectivos madrileños, aunando esfuerzos y recursos para impulsar la actividad deportiva en la ciudad.



Asociación Pádel para Todos

CAMPAÑA POR LA DEPORTIVIDAD

“Juega limpio. Ganamos todos”

Porque no sólo la cantidad importa, sino también la calidad, la deportividad, la educación y el respeto mutuo, y el aprovechamiento óptimo de la actividad deportiva, el Ayuntamiento lanza este mes la campaña “Juega limpio. Ganamos todos”, especialmente dirigida para los cerca de 6.000 equipos y el total de los 130.000 participantes de los Juegos Deportivos Municipales, que disputarán, en esta 36 edición, más de 55.000 encuentros, además del total de 170.000 inscritos en todas las competiciones municipales.

Con el acento puesto en los más jóvenes y en los deportistas escolares, la campaña propone una serie de comportamientos a todos los colectivos implicados: familiares, técnicos y a los propios deportistas, contenidos en documento entregado junto a la inscripción, el cual también se puede encontrar en la página web municipal y en las redes sociales.

La campaña tendrá continuidad toda la temporada con diversas acciones, además de las que se realizan este mes de noviembre, con la colocación fija en 40 pabellones polideportivos, de pancartas gigantes con el logo y el eslogan del mensaje.



CAMPAÑA POR LA DEPORTIVIDAD

Recomendaciones para la deportividad y la educación

PARA LAS FAMILIAS

- Lo importante es la formación y el bienestar de los menores, no el resultado.
- Rechaza cualquier tipo de violencia física o verbal, y cualquier tipo de discriminación, en los campos de juego en los que tus hijos/as se divierten.
- Colabora con los técnicos y árbitros para facilitar su tarea formativa. Los árbitros son parte esencial del deporte, hay que ayudarles y respetarles.
- Cuando practican deporte los niños y niñas están aprendiendo. No interrumpas su aprendizaje igual que no lo harías en una clase de Lengua o Matemáticas.
- Permite que los menores se diviertan. Tú no juegas, es su momento.
- Nuestros hijos e hijas nos imitan, se un modelo positivo para ellos. No les avergüences.
- Enseña a respetar las instalaciones deportivas, son de todos. Sin ellas no hay deporte.

PARA LOS DEPORTISTAS

- Lo importante es la diversión a través del juego, la amistad y la cooperación en el campo, no el resultado.
- Piensa en un ENCUENTRO, nunca en un partido. El primero aproxima, el segundo divide.
- Conoce y respeta los reglamentos de juego y de la organización.
- Rechaza cualquier tipo de violencia física o verbal, y cualquier tipo de discriminación, en los campos de juego.
- Acepta y respeta las decisiones arbitrales. Colabora con los árbitros para que todo se desarrolle dentro de los cauces deportivos
- Los contrarios son parte esencial del juego, tan importantes como tú.
- Respeta las instalaciones deportivas, son de todos. Sin ellas no hay deporte.

PARA LOS RESPONSABLES TÉCNICOS

- Tu primera misión es educar a través de la práctica deportiva, transmite siempre valores positivos.
- Piensa en un ENCUENTRO, nunca en un partido. El primero aproxima, el segundo divide.
- Conoce, enseña y respeta los reglamentos de juego y de la organización.
- Rechaza cualquier tipo de violencia física o verbal, y cualquier tipo de discriminación, en los campos de juego en los que tus deportistas se divierten.
- Relativiza el valor de los resultados, tanto de las derrotas como de las victorias.
- Enseña a tus deportistas a respetar las decisiones arbitrales.
- Apoya y enseña por igual a todos tus deportistas, sin ningún tipo de discriminación. Todos son importantes.

*Nunca serás un gran deportista
sin ser antes una gran persona.*

JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES

Se celebraron las finales de la 35 edición

Desde hace cuatro temporadas se convocan las Finales de Madrid para la categoría Sénior durante el mes de septiembre, a modo de apertura de la nueva temporada, y en ellas han participado todos los equipos campeones de los 21 distritos de Madrid en los siguientes deportes y categorías:

- Baloncesto Masculino y Femenino.
- Fútbol Sala Masculino y Femenino.
- Fútbol Masculino.
- Fútbol 7 Masculino y Femenino.
- Voleibol Masculino y Femenino.

Para hacernos una idea de la importancia y nivel de este campeonato final que se disputa por el sistema de eliminatoria a un único encuentro, os damos las cifras de equipos participantes en Sénior en los 35 Juegos Deportivos Municipales.

	Masculino	Femenino
Baloncesto	560	137
Fútbol sala	845	66
Fútbol 7	1183	9
Fútbol	91	
Voleibol	24	62
TOTAL	2703	274

Ésta es la relación de campeones y subcampeones de Madrid de los 35 Juegos Deportivos Municipales en categoría Sénior.

DEPORTES	EQUIPOS PARTICIPANTES 1º Y 2º	
Voleibol Masculino	Mix2	Koolhas
Voleibol Femenino	BBDV en la Cresta	Grupo Kassandra
Fútbol Sala Masculino	Puñalada Trapera	Peymar
Fútbol Sala Femenino	New Team	Baku Malta
Fútbol 7 Masculino	As Pedriñas	Cubos de Basura
Fútbol 7 Femenino	Almacen de Pontejos Fc	Tashorra Fc
Fútbol 11 Masculino	Comando Ktekuen	Ohy Liquid
Baloncesto Masculino	Saffin	Batusis
Baloncesto Femenino	Ellas	El Tercer Tiempo

* En negrita los vencedores. Ver fotos en la galería.

JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES

Convocatoria de los deportes individuales

A modo de resumen y recordatorio y con el fin, también, de animar a la participación, se adjunta un extracto de la normativa de inscripción de los deportes convocados, además de estrenar este año la Natación Sincronizada.

AJEDREZ

Periodo de preinscripción	No cuenta en su planificación con periodo de preinscripción.
Periodo de inscripción	Fase de Distrito: a) Para Centros Escolares y entidades, antes del 15 de enero de 2016. b) Para jugadores individuales no integrados en Centros Escolares o entidades, del 10 de noviembre de 2015 a 15 de enero de 2016. Fase Final de Madrid: No tiene periodo de inscripción, los jugadores clasifican desde Fase de Distrito.
Delegado Federativo	I por distrito nombrado por la Federación cada inicio de temporada.
Fechas	Final de Madrid: 12 de marzo de 2016.

ATLETISMO

Periodo de preinscripción	No cuenta en su planificación con periodo de preinscripción determinado, pero las entidades deben cumplimentar una hoja en www.madrid.es/deportes .
Periodo de inscripción	Jornadas de control: antes del 18 de abril de 2016. Fase Final de Madrid: antes del 28 de abril de 2016.
Delegado Federativo	No existe. Promotora de Chamberí (M ^a Dolores de Castro) y Sección JDM – Fed. Mad. 91 757 12 05.
Fechas	Jornadas de control: entre el 6.3.2016 y el 24.4.2016, ambas incluidas. Final de Madrid: 8.5.2016.

BÁDMINTON

Periodo de preinscripción	No cuenta en su planificación con periodo de preinscripción.
Periodo de inscripción	A Fase Final de Madrid: antes del 14 de diciembre de 2015.
Delegado Federativo	No existe. Sección de JDM – Fed. Mad. 91 364 63 01.
Fechas	Final de Madrid por equipos: 30 de enero de 2016. Final de Madrid individual: alevín y cadete, 28.2.2016. Benjamín e infantil, 13.3.2016.

JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES

ESGRIMA

Periodo de preinscripción	No cuenta en su planificación con periodo de preinscripción.
Periodo de inscripción	A Fase Final de Madrid: antes del 14 de abril de 2016.
Delegado Federativo	No existe. Sección de JDM – Fed. Mad. 91 536 20 71.
Fechas	Final de Madrid: 8 de mayo de 2016.

GIMNASIA ARTÍSTICA

Periodo de preinscripción	No cuenta en su planificación con periodo de preinscripción
Periodo de inscripción	Antes del 12 de febrero de 2016.
Delegado Federativo	No existe. Sección JDM – Fed. Mad. 91 725 16 49.
Fechas	Jornada de promoción: Jornada de Colchonetas, 12 de marzo de 2016. Final de Madrid: 16 de abril de 2016.

GIMNASIA RÍTMICA

Periodo de preinscripción	No cuenta en su planificación con periodo de preinscripción.
Periodo de inscripción	A jornadas de clasificación: antes del 12 de febrero de 2016. A Fase Final de Madrid: no tiene periodo de inscripción, los gimnastas clasifican desde jornadas de clasificación.
Delegado Federativo	No existe. Sección JDM – Fed. Mad. 91 725 16 49.
Fechas	Jornadas de Clasificación: 5 de marzo de 2016 y 12 de marzo de 2016. Final Juegos Promocionales de Madrid: 23 de abril de 2016. Final de Madrid. Juegos Municipales: 7 de mayo de 2016.

JUDO

Periodo de preinscripción	No cuenta en su planificación con periodo de preinscripción
Periodo de inscripción	A Fase Final de Madrid: sólo para infantiles y cadetes, 10 días antes de la competición, es decir, la fecha límite será el día 2 de marzo de 2016.
Delegado Federativo	No existe. Sección JDM – Fed. Mad. 902 14 20 10.
Fechas	Jornada de Promoción: categorías prebenjamín, benjamín y alevín, 30 de enero de 2016. Final de Madrid: categoría infantil y cadete, 12 de marzo de 2016.

JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES

KARATE

Periodo de preinscripción	No cuenta en su planificación con periodo de preinscripción.
Periodo de inscripción	A Fase de Área: antes del 8 de enero de 2016. A Fase Final de Madrid: no tiene periodo de inscripción, los deportistas clasifican desde Fase de Área.
Delegado Federativo	No existe. Promotor de Chamartín (José Luis Marín) Sección JDM – Fed. Mad. 91 501 81 44.
Fechas	Fase de Área: 6 de febrero de 2016. Final de Madrid: 7 de mayo de 2016.

LUCHA

Periodo de preinscripción	No cuenta en su planificación con periodo de preinscripción.
Periodo de inscripción	Antes del 1 de abril de 2016.
Delegado Federativo	No existe. Sección JDM – Fed. Mad. 91 364 63 04.
Fechas	Final de Madrid: 22 de mayo de 2016.

NATACIÓN

Periodo de preinscripción	No cuenta en su planificación con periodo de preinscripción
Periodo de inscripción	A jornadas de clasificación: antes del 15 de diciembre de 2015. A Fase Final de Madrid: no tiene periodo de inscripción, los deportistas clasifican desde jornadas de clasificación.
Delegado Federativo	No existe. Sección JDM
Fechas	Jornadas para cadetes y juveniles: 24 de enero de 2016 y 13 de febrero de 2016. Jornadas para prebenjamines, benjamines, alevines e infantiles: 5 y 6 de marzo de 2016 y 9 y 10 de abril de 2016. Final de Madrid para benjamines, alevines e infantiles: 8 de mayo de 2016.

JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES

PIRAGÜISMO

Periodo de preinscripción	No cuenta en su planificación con periodo de preinscripción.
Periodo de inscripción	A ambas jornadas: antes del 7 de abril de 2016. A Fase Final de Madrid: no tiene periodo de inscripción.
Delegado Federativo	No existe. Sección JDM – Fed. Mad. 91 395 01 27.
Fechas	1 ^a jornada: 24 de abril de 2016. Final de Madrid: 22 de mayo de 2016.

REMO

Periodo de preinscripción	No cuenta en su planificación con periodo de preinscripción.
Periodo de inscripción	A ambas jornadas: antes del 7 de abril de 2016. A Fase Final de Madrid: no tiene periodo de inscripción.
Delegado Federativo	No existe. Sección JDM – Fed. Mad. 91 395 01 27.
Fechas	1 ^a jornada: 8 de mayo de 2016. Final de Madrid: 29 de mayo de 2016.

SALVAMIENTO Y SOCORRISMO

Periodo de preinscripción	No cuenta en su planificación con periodo de preinscripción.
Periodo de inscripción	Antes del día 18 de enero de 2016, si bien, se podrán seguir inscribiendo deportistas hasta el día 30 de marzo de 2016.
Delegado Federativo	No existe. Sección JDM – Fed. Mad. 91 364 66 30.
Fechas	1 ^a y 2 ^a jornada: 13 de febrero de 2016. 3 ^a y 4 ^a jornada: 23 de abril de 2016. 5 ^a y 6 ^a jornada: 4 de junio de 2016.

JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES

TENIS

Periodo de preinscripción	No cuenta en su planificación con periodo de preinscripción.
Periodo de inscripción	A la Fase Interna de Escuelas: antes del 27 de noviembre de 2015. Para participantes individuales a la Fase de Área: del 3 al 15 de febrero de 2016.
Delegado Federativo	No existe. Sección JDM.
Fechas	Fase interna Escuelas : noviembre-diciembre de 2015 y enero de 2016. Fase de Área: 27 y 28 de febrero, 5 y 6, 12 y 13 de marzo, 2 y 3, 9 y 10, 16 y 17, 23 y 24 de abril de 2016. Final de Madrid: 7 y 8 de mayo de 2016.

TENIS DE MESA

Periodo de preinscripción	No cuenta en su planificación con periodo de preinscripción.
Periodo de inscripción	A Fase interna: los deportistas deberán estar dados de alta en los Juegos Deportivos Municipales una semana antes del comienzo de su Fase Interna. A Fase Final de Madrid: antes del último día hábil de marzo de 2016.
Delegado Federativo	No existe. Sección JDM – Fed. Mad. 91 477 80 83.
Fechas	Fase interna Escuelas: Hasta quince días naturales previos a la fecha de la Final de Madrid. Final de Madrid: 24 de abril de 2016.

* Para la modalidad de CAMPO ATRAVÉS, consultar en el propio centro deportivo.

ESPECIAL INFORMATIVO

Actividad acuática en el embarazo y/o post-parto

El programa deportivo del Ayuntamiento de Madrid, recoge la actividad física como algo fundamental, beneficioso y más necesario que nunca en los nueve meses de gestación, y también de gran importancia en la recuperación física y emocional de la madre después del parto.

La actividad física está integrada como parte importante en la vida de todos las ciudadanas/os; la mujer gestante no es una excepción. Según la gran mayoría de investigadores, una mujer embarazada que no presente complicaciones de tipo obstétrico, puede y debe realizar ejercicio físico durante el embarazo y después del mismo sin que ello cree problemas materno-fetales.

En la mujer gestante se producen los siguientes cambios:

- En el aparato circulatorio, debido al desarrollo del feto y al desplazamiento de ciertas estructuras como consecuencia del aumento del tamaño del útero se produce un aumento del gasto cardiaco y del volumen de sangre, entre otros.
- A nivel respiratorio, en el que se producen variaciones en las dimensiones pulmonares, sus capacidades y los mecanismos respiratorios.
- Cambios metabólicos, donde el aumento de peso es uno de los cambios más evidentes durante el embarazo. Podemos considerar como adecuada una ganancia de entre 10-13 kg durante el embarazo.
- En el aparato locomotor se producen cambios en el centro de gravedad, dolor en las extremidades, laxitud en los ligamentos, debilitamiento de la pared abdominal y suelo pélvico etc...

Beneficios del ejercicio físico

Uno de los beneficios más importantes del ejercicio físico durante el embarazo, es que favorece el control de la ganancia de peso materno, produce mejoras a nivel cardio-respiratorio y metabólico.

Con la realización de ejercicio físico durante el embarazo, se ha demostrado que mejoran ciertos parámetros en la mujer gestante como son el comportamiento de la tensión arterial, el nivel de glucemia en sangre, control de peso, así como beneficios a nivel fetal. Así, la actividad física ayudará a mantener una buena forma física, mejorando su estado general:

- Prevención de la Diabetes Gestacional
- Facilitación de las tareas de parto
- Beneficios locomotores y de coordinación
- Prevención del dolor lumbar
- Beneficios psicológicos
- Reducción del riesgo de incontinencia urinaria
- Mejor y más rápida recuperación post-parto

Características de la actividad

La actividad en el agua permite ejercitarse con muy bajo impacto, lo que contribuye a tonificar el cuerpo y a mejorar la resistencia. Además de mantener a la mujer embarazada en forma, eleva su ánimo al proporcionarle bienestar general y al sentirse ágil y activa. Es una actividad física que, salvo contraindicación médica, se puede realizar hasta el momento del parto y después del mismo. Además, estas clases cumplen una función social importante, ya que animan a la mujer a reunirse y a compartir con otras mujeres experiencias similares.

Como para cualquier otra actividad, la frecuencia de las sesiones puede ser de una, dos o tres sesiones a la semana y una duración de 45 minutos por sesión.

Centros deportivos municipales

Prácticamente todos los centros deportivos municipales con piscina climatizada ofrecen esta actividad. Consultar archivo adjunto.

ESPECIAL INFORMATIVO

Actividad acuática en el embarazo y/o post-parto

INSTALACIONES EN LAS QUE SE IMPARTE LA ACTIVIDAD

ALUCHE	NATACIÓN EMBAR Y POST-PARTO MJ 19:30-20:15
	NATACION EMBARAZADAS M-J 9:45-10:30
CASA DE CAMPO	NAT. EMBARAZADAS LX 16:15-17:00
	NAT. EMBARAZADAS LX-V 10:30-11:15
CERRO ALMODÓVAR	NT/EMBARAZADAS LX 16:30-17:15
	NT/EMBARAZADAS MJ 13:00-13:45
CONCEPCIÓN	NT/EMBARAZADAS LX 13:15-14:00
	NT/EMBARAZADAS MJ 16:00-16:45
	NT/EMBARAZADAS V 12:30-13:15
ENTREVÍAS	ACT ACU EMBARAZO LX 10:15-11:00
	ACT ACU EMBARAZO LX 19:15-20:00
	ACT ACU POSTPARTO LX 11:00-11:45
	ACT ACU POSTPARTO MJ 19:15-20:00
FERNANDO MARTÍN	NT/EMBARAZADAS LXV 11:15-12:00
	NATACION EMBARAZADAS LXV 20,00-20,45
	NATACION EMBARAZADAS MJ 20,00-20,45
HORTALEZA	NT/EMBARAZADAS LX 16:00-16:45
	NT/EMBARAZADAS MJ 15:15-16:00
LA MINA	NATACION EMBARAZADAS LX 16:15 - 17:00
MORATALAZ	NT/EMBARAZADAS LX 16:45-17:30
ORCASITAS	NT/EMBARAZADAS LXV 13:15-14:00
PALOMERAS	NAT. EMBARAZADAS LXV 12:15-13:00
PRADILLO	NT/EMBARAZADAS J 10:45-11:30
	NT/EMBARAZADAS L 19:00-19:45
	NT/EMBARAZADAS X 19:00-19:45
SAN JUAN BAUTISTA	NT/EMBARAZADAS V 17:00-17:45
TRIÁNGULO DE ORO	NATACION EMBARAZADAS LXV 16:45-17:30 NI
	NATACION EMBARAZADAS LXV 09:45-10:30 NI
LA VAGUADA	NT/EMBARAZADAS L X 19:15-20:00
VICÁLVARO	NT/EMBARAZADAS V 19:00-19:45
LUIS ARAGONÉS	NT/EMBARAZADAS LXV 19:45-20:30
	NT/EMBARAZADAS MJ 20:30-21:15
PUENTE DE VALLECAS	NT/EMBARAZADAS LX 16:15-17:00
	NT/EMBARAZADAS LX 13:00-13:45
PLAYA VICTORIA	NT/EMBARAZADAS LXV 16:00-16:45
	NT/EMBARAZADAS MJ 12:30-13:15
PUEBLO NUEVO	NT/EMBARAZADAS LX 20:00-20:45
	NT/EMBARAZADAS MJ 11:15-12:00
GIMNASIO MOSCARDÓ	NT/EMBARAZADAS M 16:30-17:15
CENTRO INT. ARGANZUELA	NT/EMBARAZADAS LX 16:30-17:15
	NT/EMBARAZADAS LXV 10:30-11:15

BARAJAS	NATAC EMBARAZADAS-POSTPARTO LXV 10:15-11:00 NATAC EMBARAZADAS-POSTPARTO MJ 09:45-10:30 NATAC EMBARAZADAS-POSTPARTO MJ 19.45-20.30 NATAC EMBARAZADAS-POSTPARTO N0 LXV 12:15-13:00 NATAC EMBARAZADAS-POSTPARTO LXV 19:45-20:30 ACT. ACUATICA EMBARAZADAS MJ 19:30-20:15
LA MASÓ	NT/EMBARAZADAS LX 19:30-20:15 NT/EMBARAZADAS MJ 11:30-12:15 NT/EMBARAZADAS LX 10:15-11:00
ALFREDO GOYENECHE	NAT EMBARAZADAS LX 11:00-11:45
MARQUÉS DE SAMARANCH	CB NT/EMBARAZADAS MJ 19:45-20:30 SM NT/EMBARAZADAS MJ 10:45-11:30
VALDEBERNARDO	NT/EMB T LX 19:00-19:45 NT/EMB Y POST PARTO M MJ 09:45-10:30
ALBERTO GARCÍA	NT/EMBARAZADAS MJ 20:15-21:00
DAOÍZ Y VELARDE	NT/EMBARAZADAS V 15,15-16,00 NT/EMBARAZADAS LXV 11,15
EL ESPINILLO	NT/EMBARAZADAS MJ 20:15-21:00 NT/EMBARAZADAS V 11:45-12:30
FUENTE DEL BERRO	NAT.EMB.LXV 10:00-10:45 NAT.EMB.MJ.11:15-12:00 NAT.EMB.MJ.19:00-19:45 POST.ADULLXV 10:00-10:45 POST.ADULS 10:00-10:45
LA ALMUDENA	NATACION EMB LX 13.00-13.45 NATACION EMB LXV 13.00-13.45 NATACION EMB MJ 19.15-20.00 NATACION EMB V 13.00-13.45
CHAMARTÍN	NATACION EMBARAZADAS M-J 18.30-19.15

PRECIOS

	Precios adulto (21 a 64 años)	Precios joven (15 a 20 años)
Cuota de inscripción actividad dirigida	12,80 €	12.80 €
Cuota mensual recinto cubierto 1 sesión/semana	14,75 €	11,80 €
Cuota mensual recinto cubierto 2 sesiones/semana	29,50€	23,60 €
Cuota mensual recinto cubierto 3 sesiones/semana	36,90 €	29,55€

*Estos precios pueden sufrir variaciones en el año 2016

PROGRAMACION DEPORTIVA. NOVIEMBRE 2015

Relación de actos deportivos organizados directamente o en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid
– Dirección General de Deportes

Denominación	Fecha / Hora	Lugar de Celebración
ATLETISMO 4ª CARRERA MADRID TAMBIÉN SOLIDARIO	1 de noviembre 10,00 h.	Parque Juan Carlos I
ATLETISMO XXXIX MEDIA MARATÓN DE MORATALAZ	8 de noviembre 10,00 h.	Salida: C/ Fuente Carrantona, 8 Llegada: Centro Deportivo Municipal Moratalaz (C/ Valdebernardo, s/n)
ATLETISMO 4ª CARRERA Y CAMINATA POPULAR POR LA DIABETES	15 de noviembre 9,30 h.	Parque Juan Carlos I
ATLETISMO CARRERA MARCA III DERBI DE LAS AFICIONES	15 de noviembre 9,00 h.	Salida: Estadio Santiago Bernabéu (explanada junto al estadio) Llegada: Estadio Vicente Calderón
ATLETISMO CARRERA DE LOS EMPRENDEDORES	22 de noviembre 9,00 h.	Salida y llegada: Paseo Duque Fernán Núñez (Parque del Buen Retiro)
ATLETISMO CARRERA PONLE FRENO	28 de noviembre 9,00 h.	Salida y llegada: Paseo de Recoletos (altura C/ Jorge Juan)
ATLETISMO IX CARRERA POPULAR SOLIDARIA BBVA	29 de noviembre 9,00 h.	Salida y llegada: Pº de la Castellana, 81 (frente al edificio BBVA).
ATLETISMO CARRERA POPULAR DE CANILLEJAS TROFEO "JOSÉ CANO"	22 de noviembre 9,00 h.	Carrera 10 Km. Salida: c/Versalles (esquina Hermanos García Nobilejas) Llegada: c/ Néctar Resto de carreras: Salida: c/ Esfinge Llegada: c/ Néctar

Esta programación puede sufrir modificaciones, por lo que se recomienda consultar con los organizadores

GALERÍA DE FOTOS. EQUIPOS SENIOR CAMPEONES 35ª EDICIÓN JDM



Comando Ktekuen. Campeones Fútbol 11. Destacar que han sido Campeones de Grupo, de distrito Latina, de Madrid y Campeones, además, del Trofeo Marca.



Puñalada Trapera. Campeones Fútbol Sala



New Team. Campeonas Fútbol Sala

GALERÍA DE FOTOS. EQUIPOS SENIOR CAMPEONES 35ª EDICIÓN JDM



Ellas. Campeonas Baloncesto



Saffin. Campeones Baloncesto



BBDV en la Cresta . Campeonas Voleibol