

## **ENLACES EJERCICIO FISICO EN CASA POR EDADES Y PATOLOGÍAS CRÓNICAS**

### **Ejercicios para menores de 1 año:**

<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadFisica/actividad/recomendaciones/menoresNoAndan/home.htm>

### **Ejercicios entre 1 y 5 años:**

<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadFisica/actividad/recomendaciones/menores5Andan/home.htm>

### **Juegos para niños en casa:**

<https://twitter.com/EscuelasActivas>

<https://www.facebook.com/watch/?v=274163660172475>

[https://www2.heart.org/site/DocServer/KHC\\_25\\_Ways\\_to\\_Get\\_Moving\\_at\\_home\\_Spanish.pdf](https://www2.heart.org/site/DocServer/KHC_25_Ways_to_Get_Moving_at_home_Spanish.pdf)

### **Entrenamiento en casa para niños mayores y adolescentes:**

- Ejercicios de tonificación en casa Profesionales Ciencias de la actividad física y el deporte CCAFYD (entrena desde casa)  
<https://twitter.com/hashtag/entrenadesdecasaconccafyde>
- Ejercicios para todos los niveles y edades de la Fundación Municipal de deporte de Valencia:
  - Ejercicios en seco:  
<http://www.fdmvalencia.es/es/valenciaentrenaencasa-empezamos-miercoles-1-de-abril-actividades-en-seco/>
  - Ejercicios en casa para mantener deportistas de actividades acuáticas  
<http://www.fdmvalencia.es/es/valenciaentrenaencasa-empezamos-miercoles-1-de-abril-actividades-acuaticas/>
- Muévete en casa TVE2  
<https://www.rtve.es/alacarta/videos/muevete-en-casa/>
- Video actividades grupales (Zumba, Fitness...) Unidad de cultura y deportes Universidad pública de Navarra:  
<https://www.youtube.com/channel/UCex8BGDTCLuMD-a0nSvNAw/videos>

### **Ejercicios para niños y adolescentes obesos:**

- Programa de ejercicio domiciliario PAIDO, Unidad contra la Obesidad y el Riesgo Cardiovascular, Servicio de Pediatría Hospital General de Valencia:  
<https://programapaido.general-valencia.san.gva.es/index.php/p-ejercicio/>

### **Ejercicios de rehabilitación para niños con enfermedades crónicas:**

- Recomendaciones del Servicio de Rehabilitación y Medicina Física del Hospital San Joan de Deu:  
<https://www.sjdhospitalbarcelona.org/es/ejercicios-para-hacer-casa-durante-confinamiento-para-los-pacientes-rehabilitacion>