

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

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>