

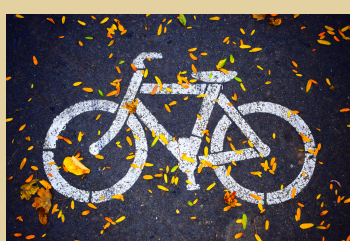
#QuédateEnCasa con la RMBM

Ponerse en forma tras el desconfiamento

SALIR A LA CALLE CON NIÑOS

Ideas y recomendaciones

- [Ministerio de Sanidad. Guía de buenas prácticas en las salidas de la población infantil](#)
- [¿Qué debemos tener en cuenta durante el desconfiamento de los niños?](#)
- [Guía práctica para el paseo diario](#)
- [Preparando el desconfiamento: ideas para familias de niños con TEA](#)
- [¿Hasta dónde puedo pasear con mis hijos?: esta página calcula tu kilómetro](#)
- [Iniciación al patinaje para niños](#)
- [¿Cómo enseñar a un niño a montar en bici?](#)
- [Enseña a un niño a montar en bici](#)
- [Juegos para niños: Rayuela](#)
- [Cómo saltar la cuerda: Tutorial](#)
- [Cómo andar en patinete](#)



EMPEZAR A HACER DEPORTE

Consejos, guías, recomendaciones

- [Guía para volver a salir de casa de forma saludable y responsable en Murcia](#)
- [¿Qué dice el plan de desescalada por fases del deporte al aire libre?](#)
- [Recomendaciones de la Sociedad Española de Medicina del Deporte](#)
- [10 consejos para salir a caminar](#)
- [Marcha o paseo nórdico \(Nordic Walking\)](#)
- [Guía de parkour para novatos y principiantes](#)
- [Los 4 puntos clave para empezar a patinar desde cero](#)
- [Skate: Los cinco pasos básicos para aprender a patinar](#)
- [Saltar a la cuerda en 3 pasos](#)
- [MuyBici](#)
- [Guía para montar en bicicleta durante el Covid19](#)
- [Guía de iniciación al running](#)
- [Guía para empezar a correr](#)
- [Nueve consejos para volver a correr tras el confinamiento](#)



RUTAS DE UNA HORA PARA HACER POR MURCIA

Información práctica

- [Murcia a la vuelta de la esquina: Metrominuto](#)
- [Murcia: 10.000 pasos](#)
- [Red de senderos del municipio de Murcia](#)
- [Rutas turísticas por la huerta](#)

LECTURA Y DEPORTE

Libros y revistas en eBiblio Murcia

- [Andar es salud](#) de José Antonio Sánchez Verona
- [Trail run: una guía desenfadada para salir corriendo](#) de Lisa Jhung
- [La guía completa del running: planes de entrenamiento para todos los corredores](#) *Runner's World*
- [No sin mi bicicleta: una guía para vivir sobre dos ruedas](#) de Anna Brones
- [El corredor que llevamos dentro: correr como una filosofía de vida](#) de Jason R. Karp
- [Aprender a correr: consejos, historias y guía para corredores novatos y experimentados](#) de Santiago García
- [Ponte en forma sin perder el tiempo](#) de David Marchante Domingo
- [El corredor: plan general de acondicionamiento físico](#) de Pete Magill
- [Sport Life](#)

CINE Y DEPORTE

El deporte en el cine

- [Cine y deporte](#)
- [Las 27 mejores películas de deportes de la historia](#)

Algunas películas de tema deportivo en eFilm Murcia

- [Siempre juntos \(Benzinho\) \(2018\)](#)
- [Hoy partido a las tres \(2017\)](#)
- [Con todas nuestras fuerzas \(2014\)](#)
- [Vivir sin parar \(2013\)](#)
- [El equipo de mi barrio \(2017\)](#)
- [Informe Robinson: Cuando fuimos campeones \(2010\)](#)

