



## INDEPORTE #PontePilaEnCasa

### Videos:

<https://www.facebook.com/watch/?v=674474743407612&extid=bONrhQO6l2uVA4YL>

Video en el que dan a conocer que se transmitirán clases en vivo.

<https://www.facebook.com/watch/?v=164005714720258&extid=yBK7pFuPgtRgsSa1>

Clase de yoga

<https://www.facebook.com/watch/?v=591026491494674&extid=6vAN0FuTSrUrd39d>

Clase de futbol freestyle

<https://www.facebook.com/watch/?v=807986603056535&extid=i3e1s0pBYdrPI2Tf>

Defensa personal aeróbica

<https://www.facebook.com/watch/?v=676510936449664&extid=TgAARPZqBksIE2Gw>

Clase de baile aeróbico

<https://www.facebook.com/watch/?v=2406389346319696>

Activación para niñas y niños

<https://www.facebook.com/watch/?v=1078649065845040&extid=xPdPmrlFTbTmW7gr>

Clase de gimnasia reductiva

<https://www.facebook.com/watch/?v=1142498212763447&extid=mRmcVAr4qVGqXQ9>

G



Clase de entrenamiento funcional

<https://www.facebook.com/watch/?v=643644843101871&extid=yVQBZfFQGgQnAs3y>

Promoción de videos Ponte Pila

<https://www.facebook.com/watch/?v=619735941915406&extid=izzNsILLB2gnpUvD>

Clase de futbol freestyle

<https://www.facebook.com/watch/?v=3057763474247134&extid=KvX3ax23lZdgXPKV>

Clase de aro funcional

<https://www.facebook.com/watch/?v=1439216762918113&extid=2qecN1xj7cJvAl86>

Clase de acondicionamiento infantil

<https://www.facebook.com/watch/?v=360601438166410&extid=r0ZVAz1Finc5hqYf>

Rutina para realizar en pareja (dos personas de la familia)

<https://www.facebook.com/watch/?v=562513461046792&extid=bsM6c74KrZmdj82h>

Clase de step

<https://www.facebook.com/watch/?v=464369717610445&extid=8mbYfitJwvURtvNC>

Clase de yoga

<https://www.facebook.com/watch/?v=681812809302070&extid=fPdTTovGf34jiL6i>

Rutinas de ejercicio en casa

<https://www.facebook.com/watch/?v=660548931446410&extid=qNKbW5HRREiNOaY1>

Clase de Muay thai



<https://www.facebook.com/watch/?v=2014922361966334&extid=TuaqLpyxkcntWblp>  
Clase de baile fitness

<https://www.facebook.com/watch/?v=241886010379545&extid=9AeQUyTQ1wkind0h>  
Activación física en silla

<https://www.facebook.com/watch/?v=222645025497316&extid=iaVy5jtEXtGbfirG>  
Clase de baile aeróbico

<https://www.facebook.com/watch/?v=730847110784926&extid=raBxDp7Kpt5r5Ngl>  
Ejercicios de coordinación motriz

<https://www.facebook.com/watch/?v=660224848157703&extid=QbqAy61GdSvGU6mI>  
Básicos para mantenerse saludable

<https://www.facebook.com/watch/?v=159884802010874&extid=iH4KLVzZDr350FtU>  
Trucos de futbol freestyle

<https://www.facebook.com/watch/?v=224082322029679&extid=Lfl788BmTKftEZjs>  
Fortalecimiento de extremidades superiores

<https://www.facebook.com/watch/?v=855147451630762&extid=2JmL8eqBFut5v7V6>  
Acondicionamiento físico para niños

<https://www.facebook.com/watch/?v=230815101324973&extid=3Qez4jwZKQfSXfv>  
Rutina de glúteo, abdomen y pierna



<https://www.facebook.com/watch/?v=3037435276320404&extid=NZ49tXAqYlrC8skR>  
Acondicionamiento físico para niños y adultos

<https://www.facebook.com/watch/?v=264026074637417&extid=5FsvPPqlehA08E89>  
Clase de futbol freestyle

<https://www.facebook.com/watch/?v=633880743876759&extid=FS5mK2ZKwsOlfJf>  
Clase skateboarding

<https://www.facebook.com/watch/?v=252595382775639&extid=90274uScvew7lFxFW>  
Gimnasia reductiva

<https://www.facebook.com/watch/?v=277425980324550&extid=InqfMGXgxylrEQCE>  
Acondicionamiento físico con boxeo

<https://www.facebook.com/watch/?v=158629308918568&extid=FdDNqv8EJSzE8lcr>  
Clase baloncesto

<https://www.facebook.com/watch/?v=290147145313436&extid=MUduo8H6wh0Nse6z>  
Clase de entrenamiento funcional

<https://www.facebook.com/watch/?v=610959482828357&extid=fM4X8Zx5le2ZPwNa>  
Clase ballet

<https://www.facebook.com/watch/?v=556274441972339&extid=PM6i4vjyVJpJ0mbi>  
Clase de futbol freestyle

<https://www.facebook.com/watch/?v=536668023908537&extid=hOs5XSdPAVu76957>



Clase ballet

<https://www.facebook.com/watch/?v=240694947039206&extid=Xtvbi1uXMWBF6Tr7>

Clase de karate do

<https://www.facebook.com/watch/?v=542066660039328&extid=Hn76Wt9IbwMTP0M1>

Rutina con bastón

<https://www.facebook.com/watch/?v=1097511443981186&extid=TkKztMr2tCCOw0BV>

Clase de meditación

<https://www.facebook.com/watch/?v=659643784613321&extid=ZCZERVe3qTMF8QAF>

Clase de boxeo

<https://www.facebook.com/watch/?v=572349603411870&extid=MSN1nzeo8DT5mKws>

Clase de defensa personal

<https://www.facebook.com/watch/?v=532578647620997&extid=HooBMTMIeeWwFzcn>

Rutina de combat

<https://www.facebook.com/watch/?v=1127368730934838&extid=jOkev8WVJOqroYlq>

Clase de karate do

<https://www.facebook.com/watch/?v=670539463784610&extid=wfomx5CBVjneD4Lt>

Clase de golpeo de balón

<https://www.facebook.com/watch/?v=234535587965448&extid=OKAY1ek1ZKU0hLeq>

Clase de danza aérea



<https://www.facebook.com/watch/?v=230128314957171&extid=nhRvCmyH5GwQSyYF>

Clase de yoga

<https://www.facebook.com/watch/?v=676376402935443&extid=Qb95EoDSES5eo4U3>

Clase de baile

<https://www.facebook.com/watch/?v=249165499666347&extid=iaPpnYVwDHUpmuCt>

Rutina de activación física en pareja

<https://www.facebook.com/watch/?v=240222993923593&extid=20SzskCqTTOvaiS1>

Hoy nuestra promotora Mildred Hernández realiza una sesión de Yoga

<https://www.facebook.com/watch/?v=528588794474798&extid=o5XDlCp9fRtZ5A4g>

Baile aeróbico para niños

<https://www.facebook.com/watch/?v=773360083195193&extid=Nia4V1srdo464TrQ>

Rutina fitness de combate

<https://www.facebook.com/watch/?v=181358939819223&extid=drMB1A8Czt0yDB9N>

Ejercicios para disminuir la lumbalgia

<https://www.facebook.com/watch/?v=1119215141811384&extid=qLxKGwqCbbENiaKH>

Clase de yoga con skate

<https://www.facebook.com/watch/?v=547651792594365&extid=h0xbc05rLoZ9FwuH>

Clase de judo



<https://www.facebook.com/watch/?v=251136959484634&extid=Vy7qpnOKhadBKCCB>

Clase de taekwondo

<https://www.facebook.com/watch/?v=2369466523350512&extid=zhVy21Vt3dPy3t6G>

Clase de artes marciales

<https://www.facebook.com/watch/?v=291883388527228&extid=RjL4Cvd9jGaliKUM>

Clase de yoga

<https://www.facebook.com/watch/?v=257318508855013&extid=51mRahRbrZSh7N7B>

Primera carrera virtual

<https://www.facebook.com/watch/?v=604160933786560&extid=dlxCHX8VHCWcFHva>

Clase de breaking dance

<https://www.facebook.com/watch/?v=3218685264844723&extid=iIc62SImTwL0oIaH>

Baile aeróbico

<https://www.facebook.com/watch/?v=186749455975541&extid=s44DPZMC3MK6pKWq>

Rutina de calesenia

<https://www.facebook.com/watch/?v=2660453510869274&extid=AYetVdDFqavJ0g6Q>

Clase de ciclismo indoor

<https://www.facebook.com/watch/?v=263516784893930&extid=sudIDgzifrj7Mwn>

Clase de acondicionamiento físico



<https://www.facebook.com/watch/?v=209009823431406&extid=tVgelHDqk4mnDJJ9>

Sesión de fisioterapia

<https://www.facebook.com/watch/?v=1043993992662083&extid=w94b7CKph0td995I>

Rutina de salto con cuerda

<https://www.facebook.com/watch/?v=884992128673118&extid=Xf9olB0NNciOSWBS>

Clase de acondicionamiento físico

<https://www.facebook.com/watch/?v=1114068985615664&extid=zMSjFNOsNrWwGVx>

Rutina de ejercicio con llanta

<https://www.facebook.com/watch/?v=706228213485843&extid=kAriJcvRUegycTpQ>

Clase de defensa personal

<https://www.facebook.com/watch/?v=292804825229285&extid=T7PWFcRn1Wm2FZnE>

Clase de acondicionamiento físico

<https://www.facebook.com/watch/?v=934195303763970&extid=sVM9rxHfMGBrZ6qF>

Segunda carrera virtual

<https://www.facebook.com/watch/?v=619162725680983&extid=MWDM80FUztePjSl4>

Rutina de técnica de carrera

<https://www.facebook.com/watch/?v=276036863515022&extid=jv1VHOFRer19mTE3>

Clase de combate en tracks

<https://www.facebook.com/watch/?v=633999907208482&extid=EHTg6rtNVjRSnXvV>





Clase de ajedrez

<https://www.facebook.com/watch/?v=266700594615139&extid=bt02G63sxLTTpCpM>

Clase de baile aeróbico

<https://www.facebook.com/watch/?v=291587225540310&extid=CDtojmF1SURvu0tb>

Rutina de baloncesto

<https://www.facebook.com/watch/?v=289586618761467&extid=TnNEjaShvftRMo6c>

Clase de trampolín

<https://www.facebook.com/watch/?v=715687125929790&extid=rm1yxxheQ36dhhnq>

Clase de baile aeróbico

<https://www.facebook.com/watch/?v=550851228919492&extid=q7qtaNOLC5dBfajV>

Principios de atletismo para niños

<https://www.facebook.com/watch/?v=289967845718104&extid=bzx0MDb170g2RzrD>

Rutina de trampolín

<https://www.facebook.com/watch/?v=693898068127769&extid=MBTASUpY29OocFyw>

Rutina de activación física

<https://www.facebook.com/watch/?v=711065873018174&extid=mnqEmW07G6Q4gGH>

C

Rutina de entrenamiento funcional

<https://www.facebook.com/watch/?v=280312359718162&extid=0RC3HaqzH3P8uIR6>



Clase de baile aeróbico

<https://www.facebook.com/watch/?v=290607642176380&extid=6iEcpmyiFsliSXob>

Tercera carrera virtual

<https://www.facebook.com/watch/?v=198963408219364&extid=TttaWH2vsKKYK4NP>

Clase cuerda fit

<https://www.facebook.com/watch/?v=3269713236423956&extid=tNUMxQ4flVbLIpYS>

Rutina de acondicionamiento físico

<https://www.facebook.com/watch/?v=291090825281220&extid=htweuhSmF10xiTst>

Acondicionamiento físico con boxeo

<https://www.facebook.com/watch/?v=1536973223151533&extid=9qDtLBbw1MMEHCC>

v

Rutina para fortalecer músculos del cuello

<https://www.facebook.com/watch/?v=347239346280014&extid=ihfh30wD2C3CPwBX>

Rutina step hit

<https://www.facebook.com/watch/?v=284001076259366&extid=amC1CeWqXy4Ja57j>

Torneo virtual sistemas de combate

<https://www.facebook.com/watch/?v=786004218812761&extid=o8wBHnh653ayQ7hp>

Rutina de full body

<https://www.facebook.com/watch/?v=720644902055229&extid=lyw3fv3obsu5iInv>



Clase de circuitos funcionales para niños

<https://www.facebook.com/watch/?v=605127153465295&extid=PdEEFQx4kvbV9cDF>

Clase de break dance

<https://www.facebook.com/watch/?v=588427121803903&extid=kuFrCRzKmc40QEXy>

Torneo virtual futbol freestyle

<https://www.facebook.com/watch/?v=714455299119618&extid=JyshAVIT6o5vpkpE>

Final torneo virtual futbol freestyle

<https://www.facebook.com/watch/?v=334588564598144&extid=wVYHEgUNcqU2mVP2>

Clase de juegos lúdicos

<https://www.facebook.com/watch/?v=720871532097507&extid=JQgmjgtnUP4jd32z>

Clase de cardio

<https://www.facebook.com/watch/?v=722317895270206&extid=XQkFsHhMaowS3PkO>

Primera carrera virtual nocturna

<https://www.facebook.com/100000252783356/videos/3441169552568104/?extid=t5M>

GfRHWEI5dQM8a

Primer reto perruno

<https://www.facebook.com/watch/?v=2685824865027823&extid=G9Q5YnaRFG6Ueq>

Clase de baile aeróbico para personas con discapacidad

<https://www.facebook.com/watch/?v=3027300430707565&extid=WZY5712ZuDt0Fhug>



Exhibición de futbol flag

<https://www.facebook.com/watch/?v=407811406864074&extid=MWfOCLNjm9tAU>

Clase de patinaje sobre ruedas

<https://www.facebook.com/watch/?v=604337193778143&extid=2HUndr21hLrS460p>

Acondicionamiento físico para adultos mayores

<https://www.facebook.com/watch/?v=725844414660045&extid=NEzw9r8G32aqC5C2>

Clase de yoga

<https://www.facebook.com/watch/?v=679605772897578&extid=dSvL8ZTHuwNTKtop>

Reto perruno Ponte Pila

<https://www.facebook.com/watch/?v=317345343042468&extid=Jrkxf5ha5CiCOgjG>

Rutina para personas con diabetes

<https://www.facebook.com/watch/?v=296598144955322&extid=nOghjDpbEDrGW8DM>

Clase de baile aeróbico

<https://www.facebook.com/watch/?v=388705178779981&extid=s04Z0CML3bi8vMVA>

Rutina para prevención de enfermedades crónicas

<https://www.facebook.com/watch/?v=2731210830500411&extid=gBslT4ZiHdOJMtIz>

Clase de baile

<https://www.facebook.com/watch/?v=334588564598144&extid=wVYHEgUNcqU2mVP2>

Clase de juegos lúdicos



<https://www.facebook.com/watch/?v=720871532097507&extid=JQgmjgtUP4jd32z>

Cápsula nutricional con nuestra nutrióloga y promotora Berenice Osorio.

Posteriormente continuamos con la clase de Cardio Kid

<https://www.facebook.com/watch/?v=722317895270206&extid=XQkFsHhMaowS3PkO>

Primera carrera virtual nocturna

[https://www.facebook.com/100000252783356/videos/3441169552568104/?extid=t5M](https://www.facebook.com/100000252783356/videos/3441169552568104/?extid=t5MGfRHWEI5dQM8a)

GfRHWEI5dQM8a

Primer reto perruno

<https://www.facebook.com/watch/?v=2685824865027823&extid=G9Q5YnaRFG6UeqZB>

Clase de baile aeróbico para personas con discapacidad

<https://www.facebook.com/watch/?v=3027300430707565&extid=WZY57l2ZuDt0Fhug>

Exhibición de futbol flag

<https://www.facebook.com/watch/?v=407811406864074&extid=MWfOCLNjm9tAUJoy>

Clase de patinaje sobre ruedas

<https://www.facebook.com/watch/?v=604337193778143&extid=2HUdr21hLrS460p>

Acondicionamiento físico para adultos mayores

<https://www.facebook.com/watch/?v=725844414660045&extid=NEzw9r8G32aqC5C2>

Clase de yoga



<https://www.facebook.com/watch/?v=750423689053865&extid=KBn0zTwPUawAmjFr>

Crossfit tabata

Clase de crossfit que emplea el método de entrenamiento tabata.

<https://www.facebook.com/watch/?v=3398729233524943&extid=vvhuOR9EU4NhrQt3>

Futbol freestyle 2

Clase de futbol freestyle con nuevos trucos

<https://www.facebook.com/watch/?v=641619719797733&extid=4G9al3TTnKKnY4vo>

Entrenamiento para atletas

Clase de ejercicios para atletas

<https://facebook.com/219621301540963/videos/3077533122286292/>

Activación física con Valeria Páez y César Córdova

Clase de activación física para todas las edades, impartida por Valeria Páez y César Córdova, atletas de la Ciudad de México.

<https://facebook.com/219621301540963/videos/219746002470014/>

Rutina para adultos mayores por Milton Mora

Milton Mora, preparador físico de los Pumas, imparte una rutina para que las y los adultos mayores, así como personas con problemas de espalda, puedan ejercitarse.

<https://facebook.com/219621301540963/videos/723053611798592/>

Clase de chikung por Sean Dillon

El chikung es una disciplina tradicional de China, Sean Dillon imparte una clase para todas las edades.

<https://facebook.com/219621301540963/videos/215125809766769/>



### Entrenamiento funcional 1

Aunque todas las edades pueden realizar el entrenamiento funcional, este video fue dirigido a adolescentes, jóvenes y adultos jóvenes.

<https://business.facebook.com/219621301540963/videos/864623110680491/>

Rutina para niñas y niños

Rutina de ejercicio que pueden realizar las niñas y los niños.

<https://facebook.com/219621301540963/videos/1666293596842003/>

Rutina en casa por Patzi Bazán

Clase de activación física impartida por la Lic. En Educación Física, Patzi Bazán. Está dirigida a personas de todas las edades.

<https://facebook.com/219621301540963/videos/240884940615441/>

Rutina para evitar la sarcopenia

La sarcopenia es la falta de densidad muscular y afecta principalmente a las personas mayores de 40 años. Esta rutina ayuda a prevenirla.

<https://facebook.com/219621301540963/videos/1175456252624744/>

Chikung por Vicky Villegas

El chikung es una disciplina tradicional de China, Vicky Villegas imparte una clase para todas las edades.

<https://facebook.com/219621301540963/videos/2836744613040337/>

### Entrenamiento funcional 2

Aunque todas las edades pueden realizar el entrenamiento funcional, este video fue dirigido a adolescentes, jóvenes y adultos jóvenes.



<https://facebook.com/219621301540963/videos/572689663378614/>

Rutina para trabajar la parte media del cuerpo, por Milton Mora

Rutina de ejercicio para personas de todas las edades, con la cual, se trabaja la parte media del cuerpo.

<https://facebook.com/219621301540963/videos/866584750510166/>

En un video animado, se explican todas las ventajas y beneficios que tienen todas las personas al practicar Chikung.

<https://www.facebook.com/watch/?v=3087598491304304&extid=fJAS7MahG83T2yc2>

Chikung renovador por Rebeca Galindo

El chikung es una disciplina tradicional de China, Rebeca Galindo imparte una clase para todas las edades.

<https://business.facebook.com/219621301540963/videos/3077533122286292/>

Día del desafío - Valeria Páez y César Córdova

El día del desafío tiene como objetivo activar a las personas, en este año, se realizó desde casa y se compartió nuevamente la rutina de Valeria Páez y César Córdova.

<https://business.facebook.com/219621301540963/videos/219746002470014/>

Día del desafío - rutina adultos mayores

Como parte del día del desafío, se compartió nuevamente la rutina para adultos mayores.

<https://www.facebook.com/watch/?v=713084166172580&extid=258n32srvytLByvn>

Día del desafío - clase de cardio

Se impartió una clase de cardio para todas las edades, con motivo del día del desafío.

<https://www.facebook.com/watch/?v=2641811889257195&extid=3Pk0SoAPzmEahTs1>





Día del desafío - clase de cross funcional

El cross funcional es una actividad para todas las edades, a propósito del día del desafío.

<https://www.facebook.com/watch/?v=481437612638619&extid=9xIDh1VShSWL9Xqc>

Calentamiento en silla de ruedas

Activación física para personas que están en sillas de ruedas.

<https://www.facebook.com/watch/?v=572835670039950&extid=vmIBhIM0NZtgOG11>

Clase de para Dance Sports

<https://www.facebook.com/watch/?v=647244432671265&extid=ugDB46vfiEGd2VUo>

Clase activación física para personas con discapacidad visual

Clase de activación física impartida por una persona con discapacidad visual.

<https://www.facebook.com/watch/?v=718359042250311&extid=oDHXV0Y6osUg22w2>

Activación física en silla de ruedas

Clase de activación física para personas en silla de ruedas

<https://www.facebook.com/watch/?v=2953145444800142&extid=tXjHLcjIjnv57pwd>

Ejercicios de brazo para personas en silla de ruedas

Clase de ejercitación de brazos para personas en silla de ruedas

<https://www.facebook.com/watch/?v=253878676062339&extid=n36qQSRLnkm2snvU>

Clase de yoga

Clase de yoga para personas de todas las edades.

<https://www.facebook.com/watch/?v=724410721705404&extid=Ch1xaTIWjxqoq7fZ>

Abdominales hipopresivos



Clase de ejercicios respiratorios y posturales para todas las personas.

<https://www.facebook.com/watch/?v=581804126044235&extid=VtGkSIzLQ6fNgXZR>

Entrenamiento de baloncesto

Clase con ejercicios para mejorar las habilidades en la práctica del baloncesto.

<https://www.facebook.com/watch/?v=303377384029168&extid=gZegy2IksBLqIDhr>

Activación con bastón

Clase de cardio con ejercicios a partir de la utilización de un bastón de palo de escoba.

<https://www.facebook.com/watch/?v=293718158485549&extid=j4apD4S7TiK4rYAx>

Entrenamiento fútbol ciego

Clase de entrenamiento de fútbol para personas con discapacidad visual.

<https://www.facebook.com/watch/?v=1395757760629699&extid=bRNkqSJhebDuNDKZ>

Entrenamiento de kick boxing

Clase de kick-boxing para personas de todas las edades.

<https://www.facebook.com/watch/?v=289479092167363&extid=EPVQkutMgtOCbSm9>

Movilidad articular

Clase de ejercicios para mejorar la movilidad de las articulaciones.

<https://www.facebook.com/watch/?v=410995396493451&extid=U4EzoxvzXyFe8ZBv>

Ejercicios para aliviar la lumbalgia

Rutina de ejercicios para ayudar con el alivio de la lumbalgia y otros dolores por malas posturas.

<https://www.facebook.com/watch/?v=365456587753526&extid=vZHzz2DCsT1XumBt>



### Entrenamiento de béisbol

Clase béisbol para todas las edades, con la cual las personas pueden mejorar la técnica en la práctica del deporte.

<https://www.facebook.com/watch/?v=281587483102762&extid=g4cvt4Aw4sxLsir3>

### Futbol freestyle 1

Clase de ejercicios para aprender a realizar trucos con un balón de futbol.

<https://www.facebook.com/watch/?v=358149365169157&extid=eneY4Ij3l9JJG3tj>

### Entrenamiento de taekwondo

Clase para las personas de todas las edades con los principales conceptos para practicar taekwondo.

<https://www.facebook.com/watch/?v=332339621107004&extid=73wqcAGA6swIjDzn>

### Rutina con cuerda

Clase de activación física utilizando una cuerda de saltar. Está diseñada para todo el público.

<https://www.facebook.com/watch/?v=3560987977244692&extid=AS2s4ImYQFYqMXRS>

### Skateboarding

Clase con los primeros conceptos para iniciar a practicar skateboarding, diseñada para niñas , niños y jóvenes.

<https://www.facebook.com/watch/?v=666046427590336&extid=atAi92omT3MKOKDb>

### Movilidad dinámica

Calentamiento para realizar cualquier actividad física y deportiva.

<https://www.facebook.com/watch/?v=4430100420364164&extid=h2xXWHCuopnggCzO>



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA  
E INNOVACIÓN



Cardio para adultos mayores

Clase de cardio para adultos mayores.

<https://www.facebook.com/watch/?v=302128067893126&extid=j713zYzeBGfWlc5m>

Entrenamiento de fútbol

Clase de entrenamiento para fútbol.

<https://www.facebook.com/watch/?v=1410275359161015&extid=VC79dwBnW7pGJSA>

H

Aumento del rango de movilidad

Clase para aumentar el rango de movilidad de los brazos.