



# RETO CAMINA EN DIGITAL PARA SUMAR AÑOS SALUDABLEMENTE

COORDINA:



AXENCIA PARA A  
MODERNIZACIÓN  
TECNOLÓXICA DE GALICIA

COLABORA:



Xacobeo 21-22



Colexio Profesional de  
Enxeñaría en Informática  
de Galicia



# RETO CAMINA EN DIGITAL PARA SUMAR AÑOS SALUDABLEMENTE

COORDINA:



AXENCIA PARA A  
MODERNIZACIÓN  
TECNOLÓXICA DE GALICIA

COLABORA:



Xacobeo 21-22



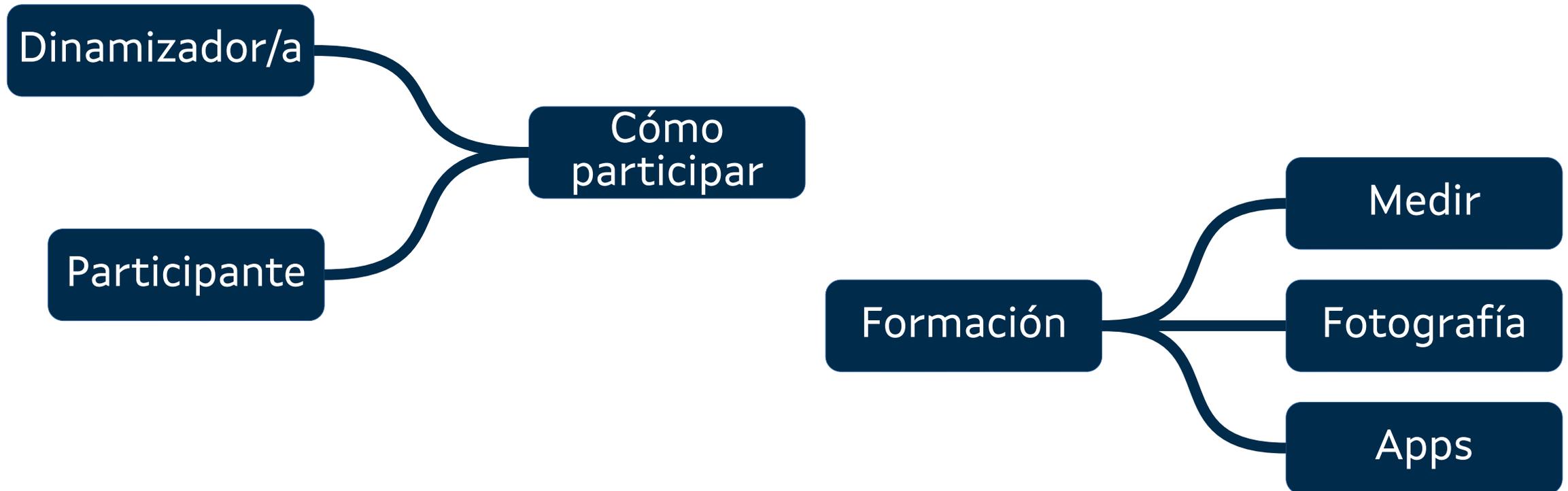
Colexio Profesional de  
Enxeñaría en Informática  
de Galicia

# Contenido

Cómo  
participar

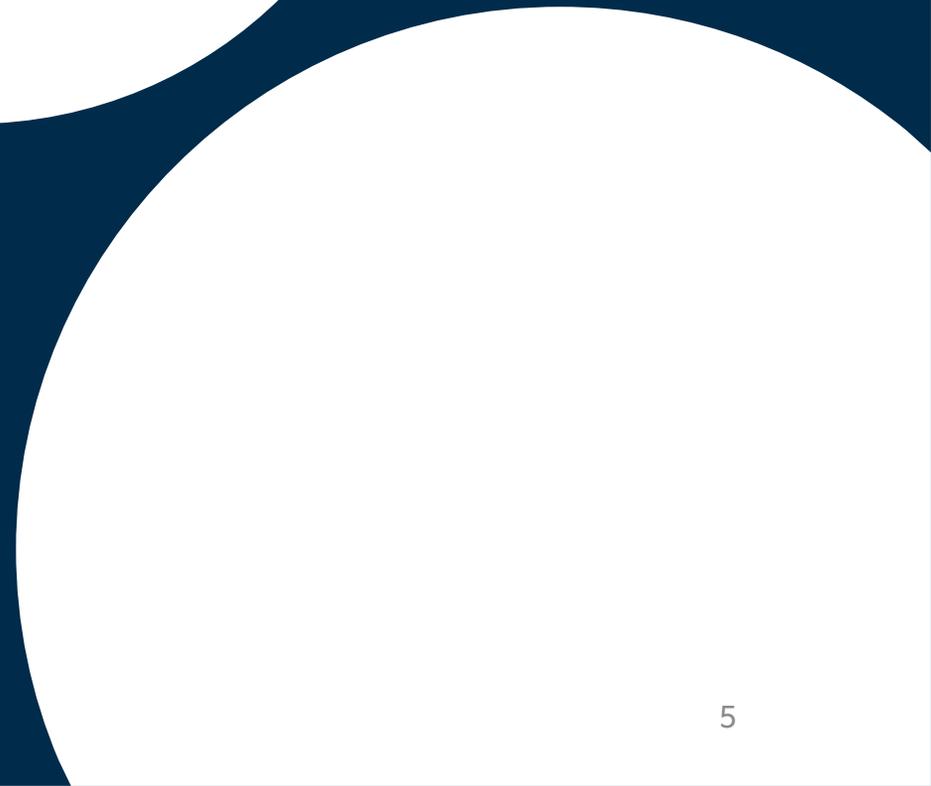
Formación

# Contenido

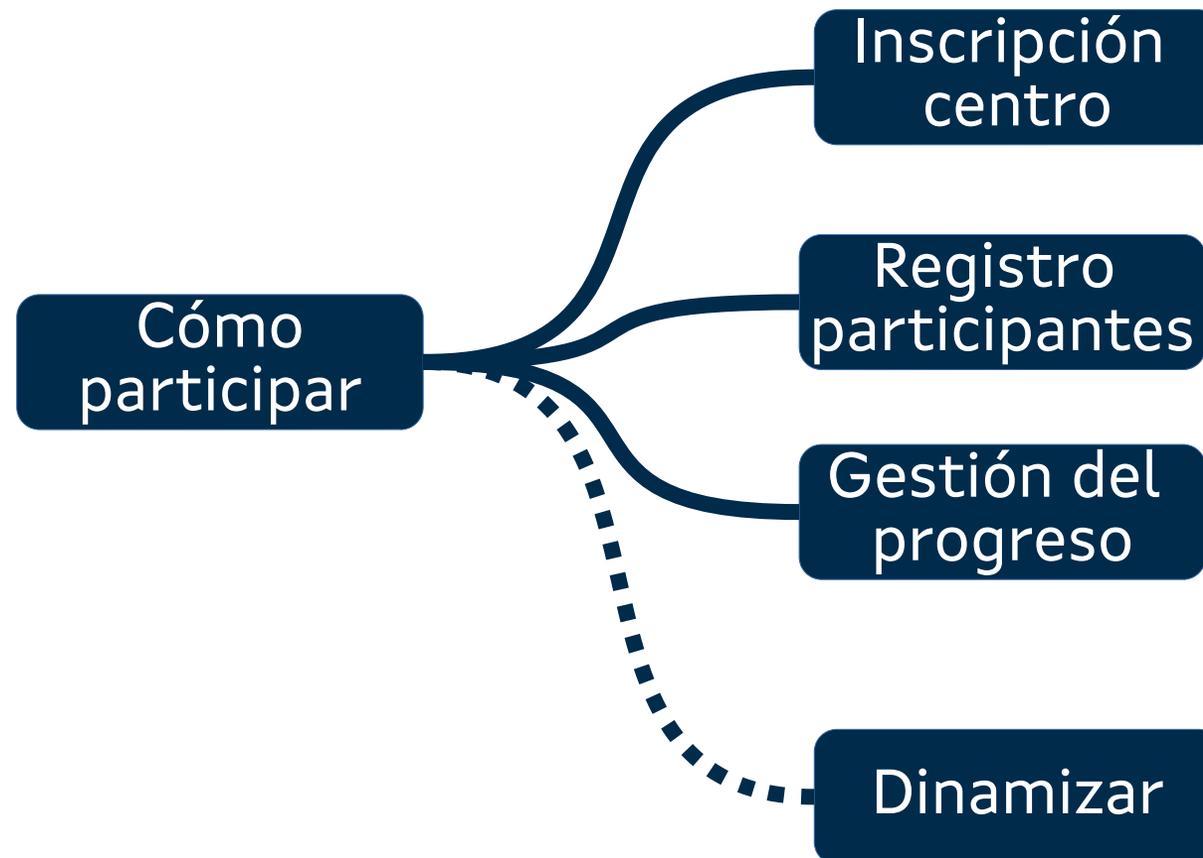




# #CaminaEnDigital Cómo participar



# Qué tenéis que hacer



# caminaendigital.com

**somos digital**

## CAMINA EN DIGITAL PARA SUMAR AÑOS SALUDABLEMENTE

Actividad lúdico-formativa para que los centros de competencias digitales de toda España y las personas mayores realicen conjuntamente formación en el uso de tecnología y compitan por ser el centro más saludable.

[CONOCE EL RETO](#)

**¿En qué consiste la actividad?**  
Diríjate a los centros de competencias digitales de toda España y personas participantes.

**RETO DE EL CAMINO**  
Las personas participantes aprenderán a manejar **aplicaciones que añaden pasos y distancias** para sumar kilómetros e intentar convertirse en **Camino de Santiago**.  
Los kilómetros recorridos desde sus lugares de origen y hasta su destino a los que hagan las otras personas que se apuntan al reto en los centros de competencias digitales con totalidad a un **camino virtual**, que podrán seguir vía web.

**CONOCE EL FUNCIONAMIENTO DEL RETO**  
En este vídeo te explicamos en qué consiste el reto realmente, así como la **formativa** necesaria para los participantes.

**DESCARGA DE DOCUMENTOS**  
En estos documentos tienes todo lo necesario acerca del reto y las instrucciones necesarias si deseas participar.

**¡INSCRIBETE YA!**  
Si eres un centro interesado en participar en el reto, no esperes más y **coloca el siguiente formulario para formalizar tu inscripción.**

[¡INSCRIBETE YA!](#)

Para más información, consulta en [caminaendigital.com](https://caminaendigital.com)



[INSCRIBIRSE YA](#)

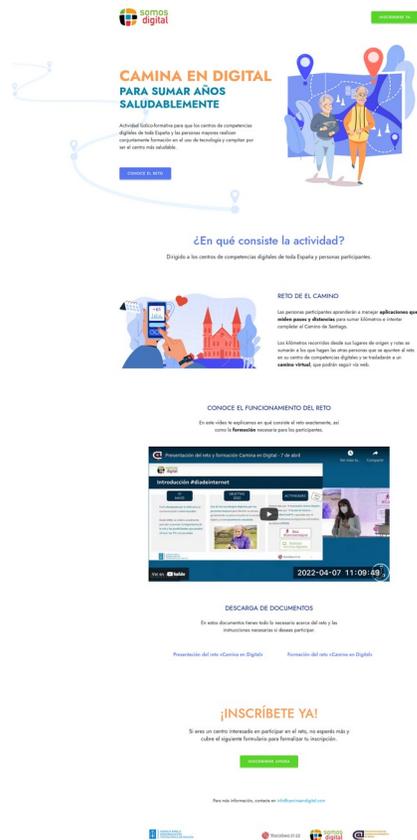
## CAMINA EN DIGITAL PARA SUMAR AÑOS SALUDABLEMENTE

Actividad lúdico-formativa para que los centros de competencias digitales de toda España y las personas mayores realicen conjuntamente formación en el uso de tecnología y compitan por ser el centro más saludable.

[CONOCE EL RETO](#)



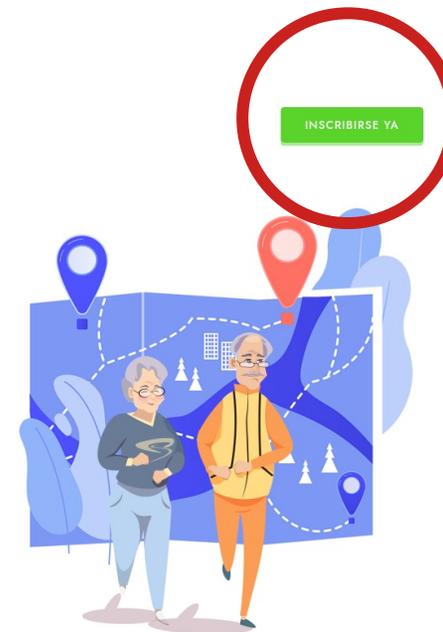
# caminaendigital.com. Cómo inscribirse.



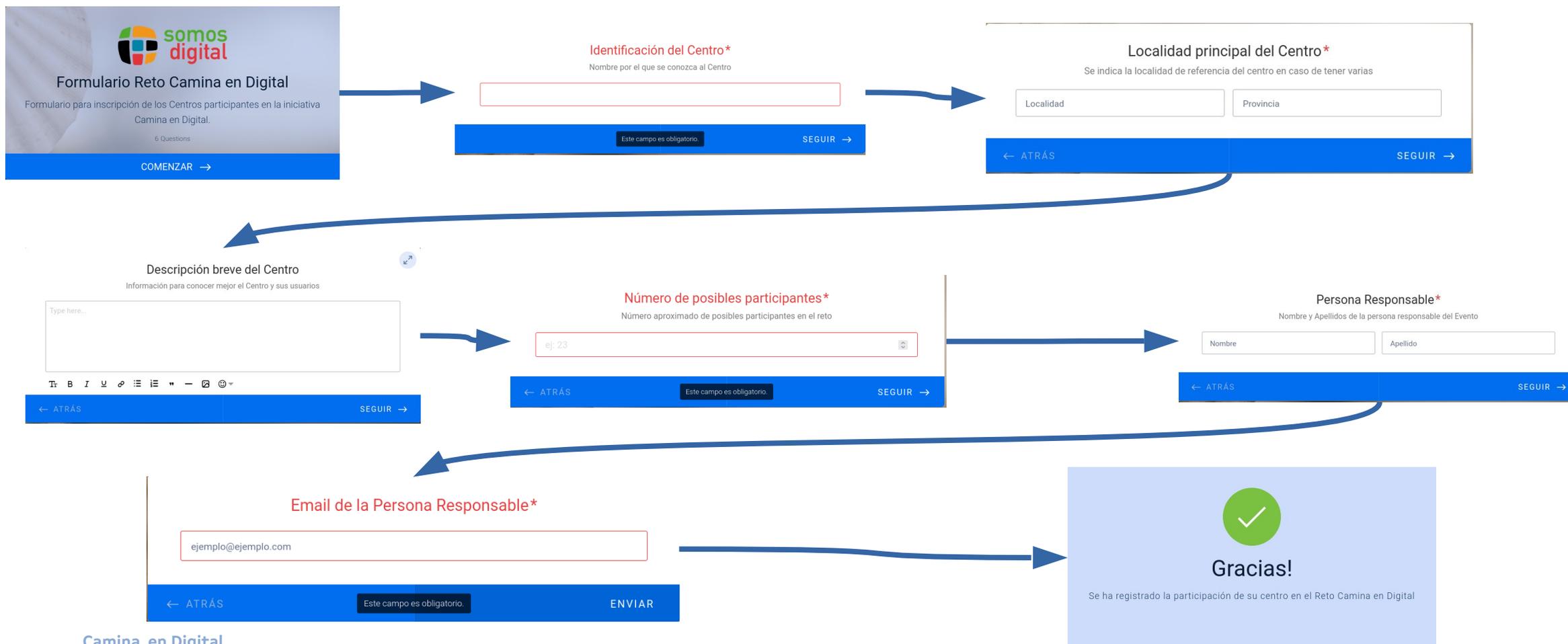
## CAMINA EN DIGITAL PARA SUMAR AÑOS SALUDABLEMENTE

Actividad lúdico-formativa para que los centros de competencias digitales de toda España y las personas mayores realicen conjuntamente formación en el uso de tecnología y compitan por ser el centro más saludable.

CONOCE EL RETO



# caminaendigital.com. Cómo inscribirse.



# caminaendigital.com. Dinamizador/a. Acceso.

<https://caminaendigital.com/acceso/>

Introducir usuario y  
contraseña válidos



Nombre de usuario o correo electrónico

Contraseña

Recuérdame

¿Has olvidado tu contraseña?  
-- Ir a Camina en Digital

Camina en Digital + Añadir

Escritorio

- Participantes
- Equipos
- Progresos
- Perfil
- Cerrar menú

Escritorio

Actividad

¡Todavía no hay actividad!

# caminaendigital.com. Dinamizador/a. Añadir Nuevo Participante.

The screenshot shows the 'Añadir Nuevo Participante' form in a WordPress dashboard. The sidebar on the left contains navigation items: 'Escritorio', 'Participantes' (highlighted with a red circle), 'Todos los Participantes', 'Añadir nuevo', 'Equipos', 'Progresos', 'Perfil', and 'Cerrar menú'. The main form area has a title field 'Escribe un título', a 'Participante' section with an 'Equipo' dropdown, and input fields for 'Nombre', 'Apellidos', 'Correo electrónico', 'Edad', and 'Género' (set to 'Sin definir'). Below these is an 'Extracto' text area. The right-hand panel includes 'Publicar' options: 'Guardar borrador', 'Vista previa', 'Estado: Borrador Editar', 'Visibilidad: Pública Editar', and 'Publicar inmediatamente Editar', with a 'Publicar' button highlighted by a red circle. Below this is the 'Imagen destacada' section with a link to 'Establecer la imagen destacada'. The footer shows 'Gracias por crear con WordPress.' and 'Versión 5.9.3'.

# caminaendigital.com. Dinamizador/a. Participantes.

Camina en Digital + Añadir

Hola, Gestor Grupo

Participantes [Añadir nuevo](#)

Todo (126) | Publicados (126)

Acciones en lote  Aplicar Todas las fechas  Filtrar

Buscar Participantes

9 elementos

<input type="checkbox"/>	Título	Equipo	Kilómetros	Fecha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	David Gómez Pérez	Club IT Camina León	46,462 km	Publicada 26/04/2022 a las 01:34	0	0
<input type="checkbox"/>	Juan Manuel Estevez Gómez	Club IT Camina León	45,764 km	Publicada 26/04/2022 a las 01:34	0	0
<input type="checkbox"/>	Alberto Pérez Rodríguez	Club IT Camina León	36,710 km	Publicada 26/04/2022 a las 01:34	0	0
<input type="checkbox"/>	María Isabel Vázquez del Río	Club IT Camina León	37,905 km	Publicada 26/04/2022 a las 01:34	0	0
<input type="checkbox"/>	Luis Cid Martínez	Club IT Camina León	42,044 km	Publicada 26/04/2022 a las 01:34	0	0
<input type="checkbox"/>	Sonia Granero del Val	Club IT Camina León	41,822 km	Publicada 26/04/2022 a las 01:34	0	0
<input type="checkbox"/>	Marta Soria Fernández	Club IT Camina León	45,997 km	Publicada	0	0

# caminaendigital.com. Dinamizador/a. Participante (I).

Editar Participante [Añadir nuevo](#)

David Gómez Pérez

Enlace permanente: <https://dev.caminaendigital.com/participante/8dc72898d9dba8b1894799caba5e70e/> [Editar](#)

**Participante**

**Equipo** \*

Club IT Camina León

**Nombre**

**Apellidos**

**Correo electrónico**

**Edad**

**Género** Sin definir

**Revisiones**

- Gestor Grupo, hace 1 hora (27 de abr de 2022 a las 09:57:52)
- Gestor Grupo, hace 1 hora (27 de abr de 2022 a las 09:56:30)
- Gestor Grupo, hace 1 hora (27 de abr de 2022 a las 09:56:20)
- Gestor Grupo, hace 1 hora (27 de abr de 2022 a las 09:56:12)

**Extracto**

Los extractos son resúmenes opcionales hechos a mano que pueden utilizarse en tu tema. [Aprende más sobre los extractos manuales.](#)

**Publicar**

[Vista previa de los cambios](#)

Estado: **Publicada** [Editar](#)

Visibilidad: **Pública** [Editar](#)

Revisiones: 4 [Explorar](#)

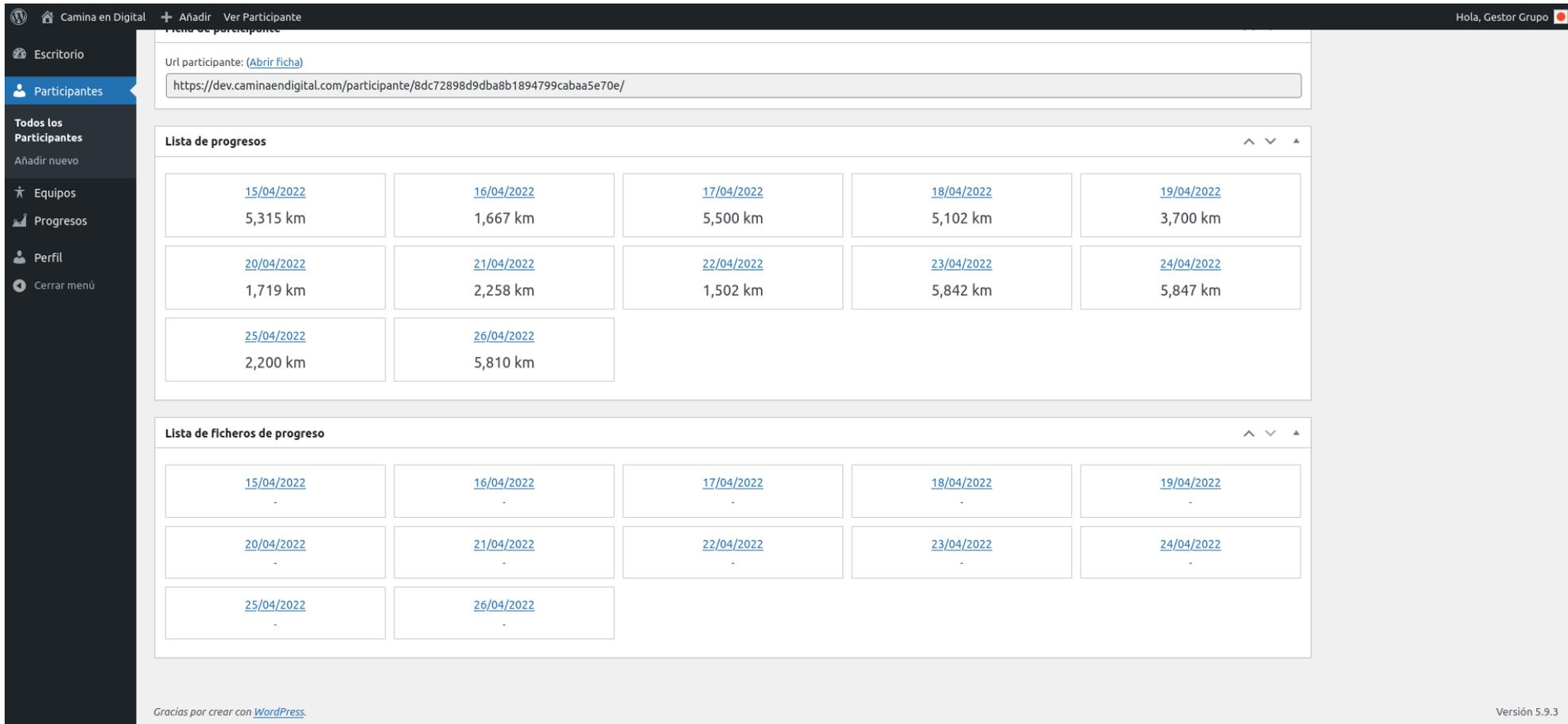
Publicado el: 7 Abr 2022 a las 01:34 [Editar](#)

[Mover a la papelera](#) [Actualizar](#)

**Imagen destacada**

[Establecer la imagen destacada](#)

# caminaendigital.com. Dinamizador/a. Participante (II).



Camina en Digital + Añadir Ver Participante Hola, Gestor Grupo

Escritorio  
**Participantes**  
 Todos los Participantes  
 Añadir nuevo  
 Equipos  
 Progresos  
 Perfil  
 Cerrar menú

Url participante: [\(Abrir ficha\)](#)

**Lista de progresos**

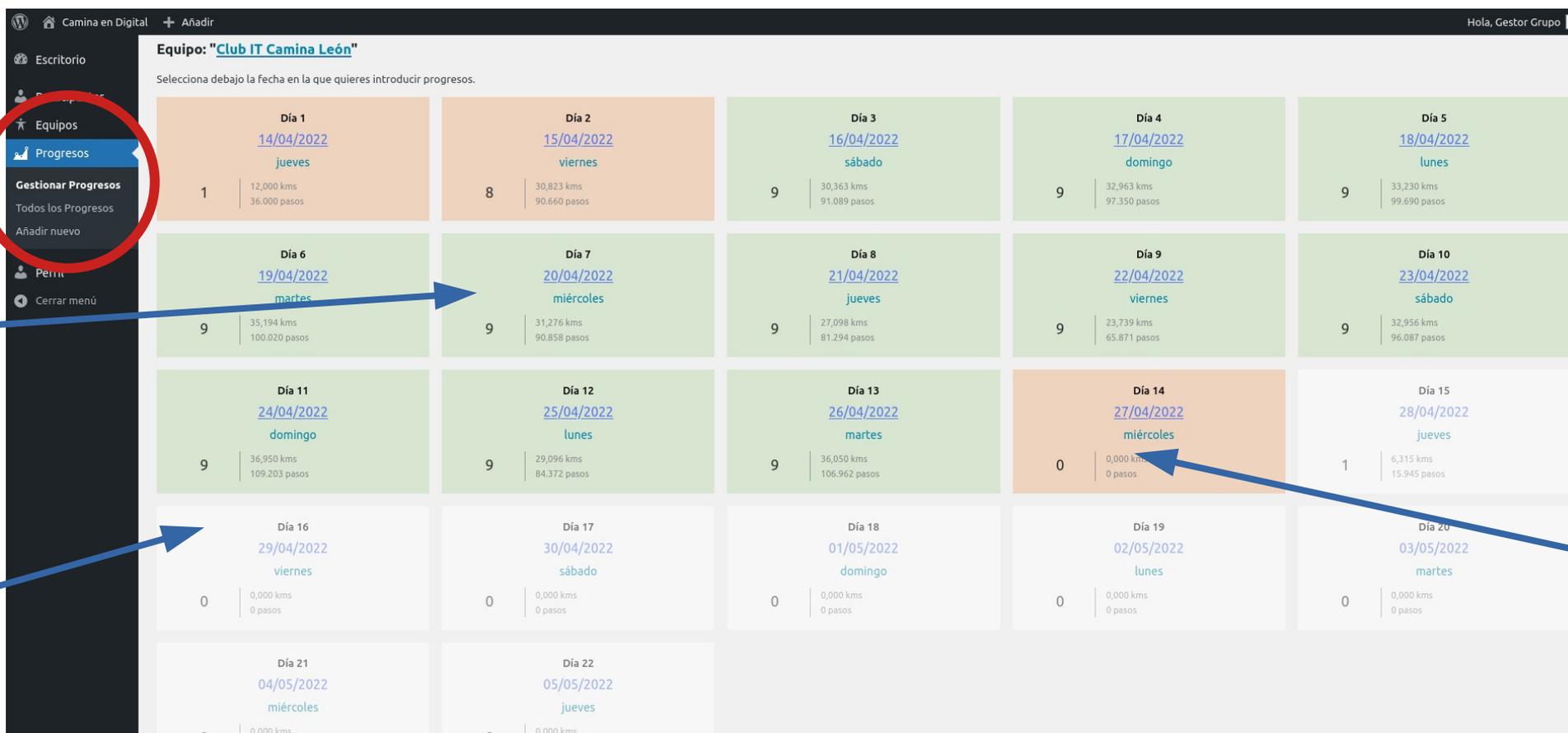
<a href="#">15/04/2022</a> 5,315 km	<a href="#">16/04/2022</a> 1,667 km	<a href="#">17/04/2022</a> 5,500 km	<a href="#">18/04/2022</a> 5,102 km	<a href="#">19/04/2022</a> 3,700 km
<a href="#">20/04/2022</a> 1,719 km	<a href="#">21/04/2022</a> 2,258 km	<a href="#">22/04/2022</a> 1,502 km	<a href="#">23/04/2022</a> 5,842 km	<a href="#">24/04/2022</a> 5,847 km
<a href="#">25/04/2022</a> 2,200 km	<a href="#">26/04/2022</a> 5,810 km			

**Lista de ficheros de progreso**

<a href="#">15/04/2022</a> -	<a href="#">16/04/2022</a> -	<a href="#">17/04/2022</a> -	<a href="#">18/04/2022</a> -	<a href="#">19/04/2022</a> -
<a href="#">20/04/2022</a> -	<a href="#">21/04/2022</a> -	<a href="#">22/04/2022</a> -	<a href="#">23/04/2022</a> -	<a href="#">24/04/2022</a> -
<a href="#">25/04/2022</a> -	<a href="#">26/04/2022</a> -			

Gracias por crear con [WordPress](#). Versión 5.9.3

# caminaendigital.com. Dinamizador/a. Progresos (I).



Verde:  
completo

Todavía no  
accesible

Naranja,  
Atención:  
falta algo

# caminaendigital.com. Dinamizador/a. Progresos (II).

Introducir  
Km.

Introducir  
pasos

Gestionar Progresos del Equipo: "Club IT Camina León"  
[< Volver a listado fechas](#)

Gestionar progresos para el día: **miércoles, 27 de abril (27/04/2022)**

**Listado progresos participantes**

Participante: Alberta Martes González	Kilómetros: <input type="text"/> <small>Usar coma para decimales.</small>	Pasos: <input type="text"/> <small>Cada 3 pasos es 1 metro.</small>	Archivo: <input type="button" value="Examinar..."/> No se ha seleccionado ningún archivo. <small>Ficheros no más grandes de 20MB.</small>
Participante: Alberto Pérez Rodríguez	Kilómetros: <input type="text"/> <small>Usar coma para decimales.</small>	Pasos: <input type="text"/> <small>Cada 3 pasos es 1 metro.</small>	Archivo: <input type="button" value="Examinar..."/> No se ha seleccionado ningún archivo. <small>Ficheros no más grandes de 20MB.</small>
Participante: David Gómez Pérez	Kilómetros: <input type="text"/> <small>Usar coma para decimales.</small>	Pasos: <input type="text"/> <small>Cada 3 pasos es 1 metro.</small>	Archivo: <input type="button" value="Examinar..."/> No se ha seleccionado ningún archivo. <small>Ficheros no más grandes de 20MB.</small>
Participante: Juan Manuel Estevez Gómez	Kilómetros: <input type="text"/> <small>Usar coma para decimales.</small>	Pasos: <input type="text"/> <small>Cada 3 pasos es 1 metro.</small>	Archivo: <input type="button" value="Examinar..."/> No se ha seleccionado ningún archivo. <small>Ficheros no más grandes de 20MB.</small>

Imagen con los km o pasos de  
cada participante

- Sólo es necesario introducir Km o pasos.
- Si se introducen km y pasos tendrán preferencia los km frente a los pasos.

# caminaendigital.com. Dinamizador/a. Progresos (II).

Participante:  
Sonia Granero del Val

Kilómetros:  
  
Usar coma para decimales.

Pasos:  
  
Cada 3 pasos es 1 metro.

Archivo:  
 No se ha seleccionado ningún archivo.  
Ficheros no más grandes de 20MB.

---

**Fichero conjunto**

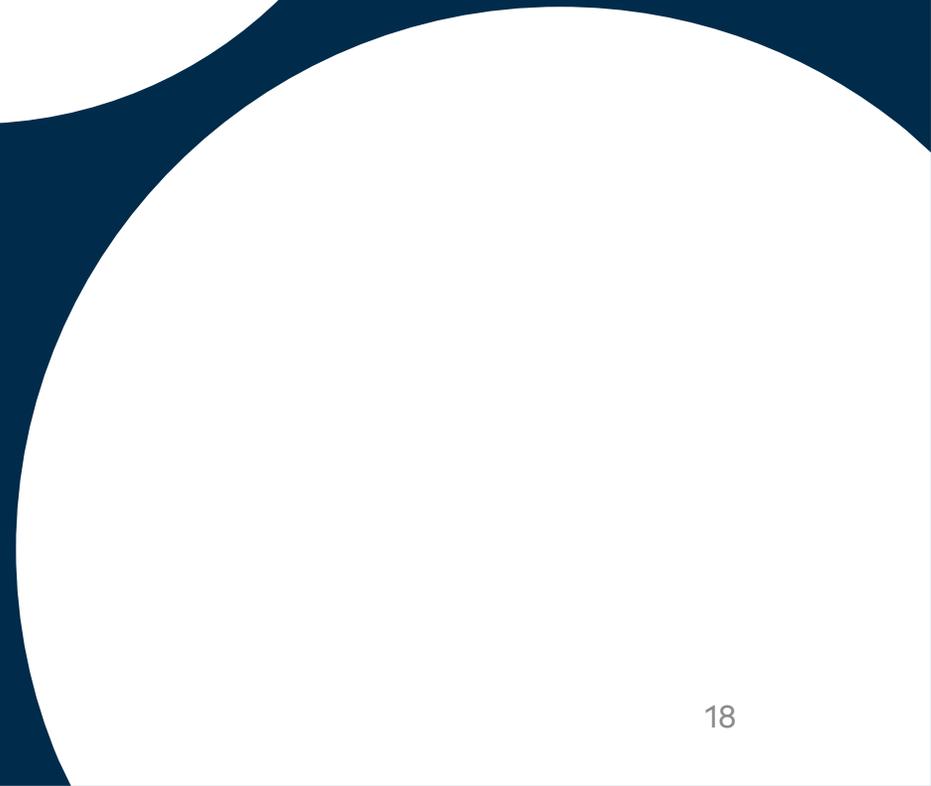
Puedes adjuntar un único fichero de evidencias.

Archivo:  
 No se ha seleccionado ningún archivo.  
Ficheros no más grandes de 100MB.

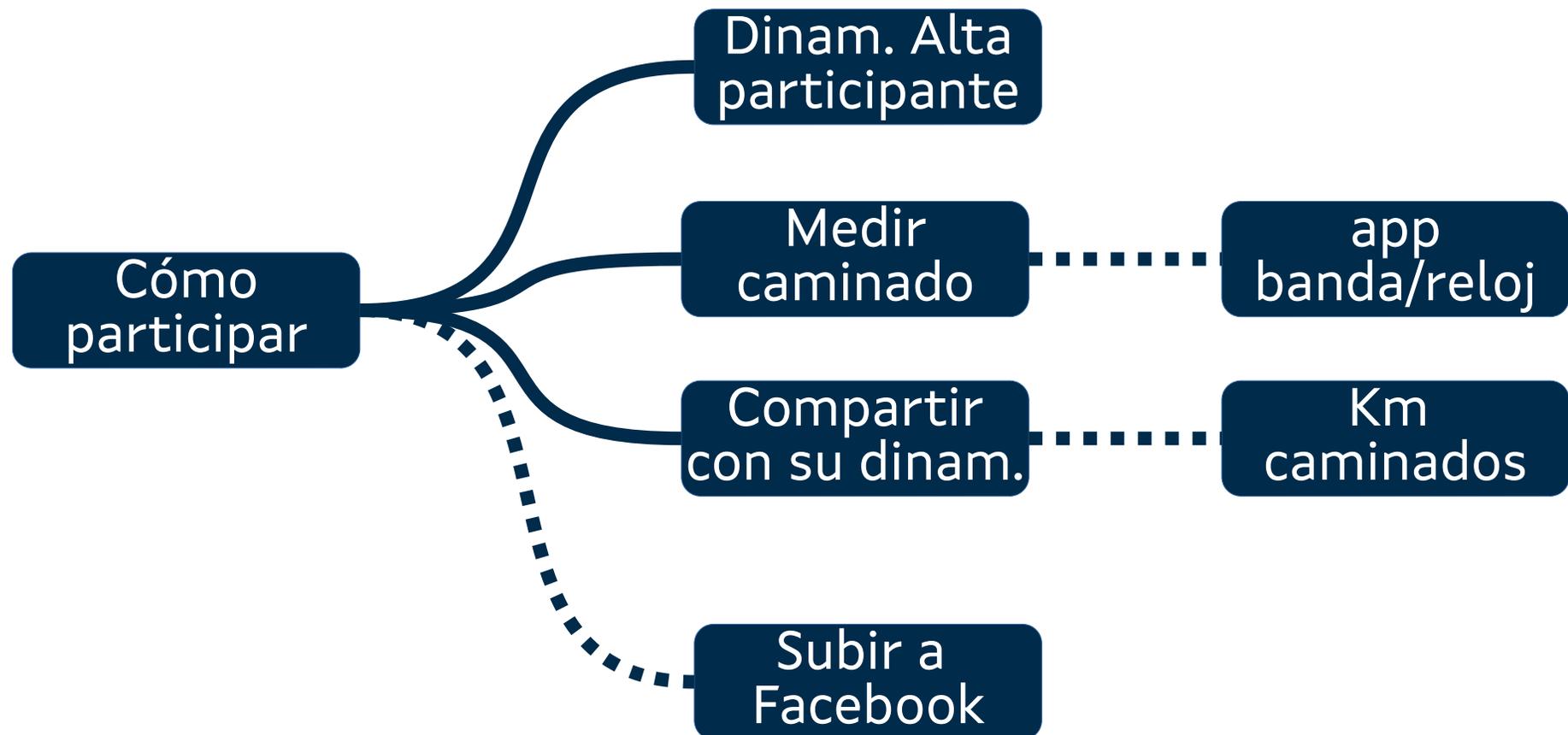
1 fichero con todas las imágenes con los km o pasos de cada participante



#Camina En Digital  
Participantes

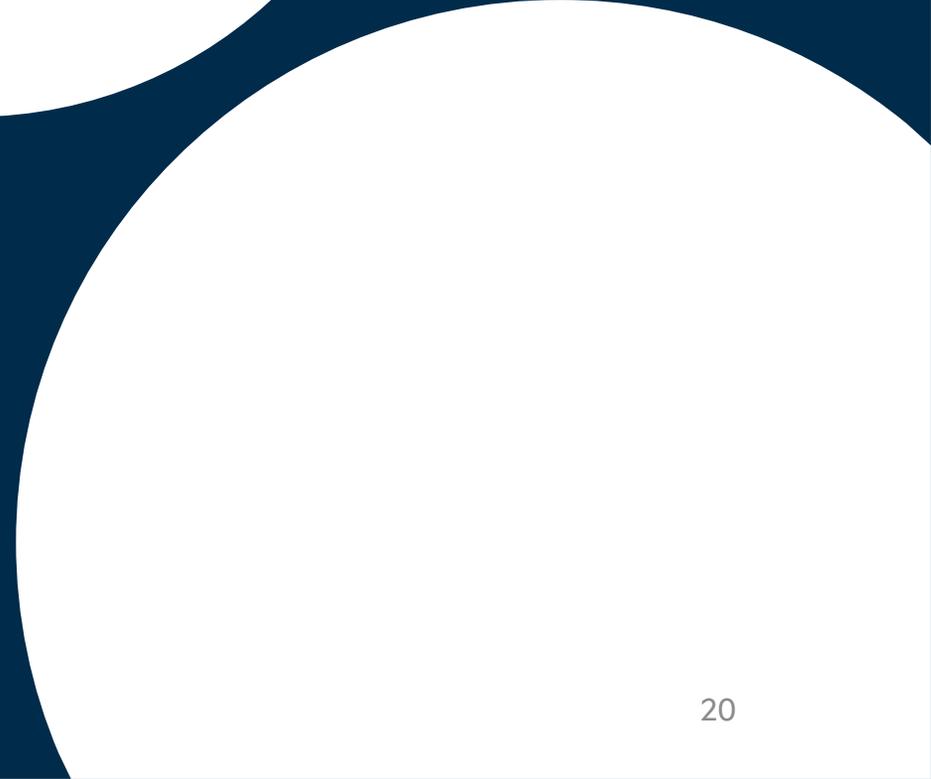


# Qué hacemos los participantes



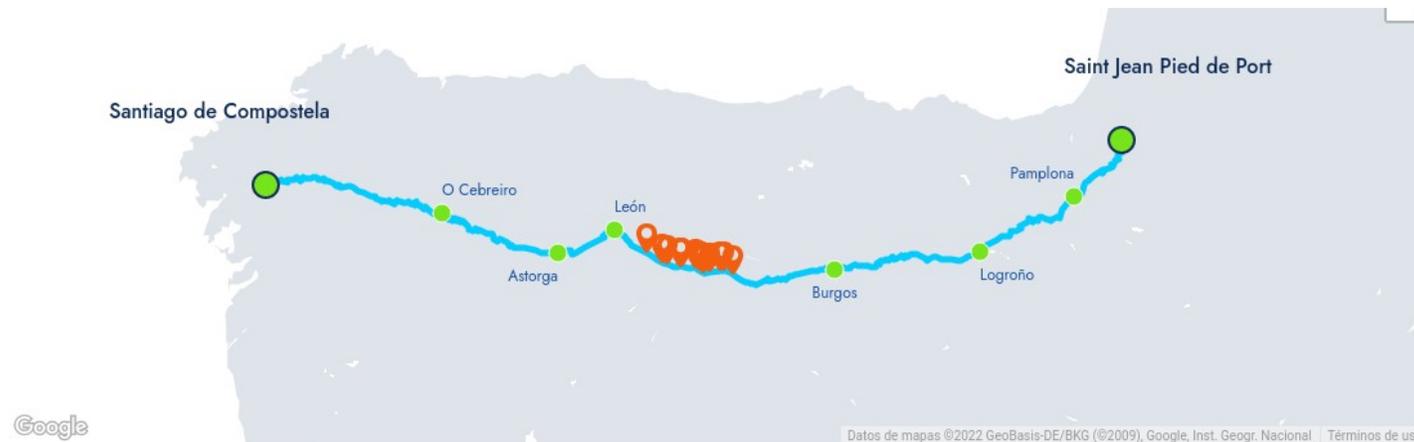


#Camina En Digital  
Ver los progresos



# Progresos

<https://caminaendigital.com/resultados/>



## Ranking (Día 15, 28 de abril de 2022)

Posición	Centro	Kms (pasos)	Participantes	Milestones	Situación
1	Volvemos al pasado	426 (1.263.264)	9	18	<a href="#">Ver en el mapa</a>
2	Equipo Alfa	413 (1.230.528)	9	17	<a href="#">Ver en el mapa</a>
3	A Toda Máquina	409 (1.207.212)	9	17	<a href="#">Ver en el mapa</a>
4	Club IT Camina León	399 (1.170.810)	11	17	<a href="#">Ver en el mapa</a>

# Progresos



Equipo: **Club IT Camina León** Día 15, 28 de abril de 2022

Posición: **4°** Kilómetros recorridos: **399** Kms Alcanzas al siguiente en: **9** Kms Objetivo a: **365** Kms

## KMS POR PARTICIPANTE

Alberta Martes González	57,0 kms	165.714 pasos	14 días
David Gómez Pérez	47,6 kms	137.256 pasos	13 días
Marta Soria Fernández	46,0 kms	135.831 pasos	12 días

## MILESTONES



Iglesia de San Martín

Etapa 17. Carrión de los Condes -  
Terradillos de los Templarios  
26,3 kms



Iglesia de la Magdalena

Etapa 16. Frómista - Carrión de los  
Condes  
18,8 kms



Iglesia de San Pedro

Etapa 15. Castrojeriz - Frómista  
24,7 kms



Molino del Cubo

Etapa 14. Hornillos del Camino -  
Castrojeriz  
19,9 kms

# Progresos



**Alberta Martes González** (Club IT Camina León) Día 15, 28 de abril de 2022

Posición en el equipo: **1º** Kilómetros recorridos: **57 Kms** (165.714 pasos) Aportación al grupo: **57/399 Kms** (14,29%) Días: **14 días**

## KMS POR DÍA

Día 15 (28 abril 2022)	0,0 kms	0 pasos	▼
Día 14 (27 abril 2022)	1,0 kms	3.000 pasos	▼
Día 13 (26 abril 2022)	3,6 kms	10.830 pasos	▼
Día 12 (25 abril 2022)	3,7 kms	11.244 pasos	▲
Día 11 (24 abril 2022)	3,6 kms	9.183 pasos	▼
Día 10 (23 abril 2022)	3,8 kms	11.520 pasos	▼

## ¿QUIERES HACER EL CAMINO?



Con los kilómetros que llevas recorridos en el reto, puedes asegurarte llegar a Santiago de Compostela si salieses de la localidad de:

📍 **Arzúa**

Las etapas que tendrías que hacer del Camino Francés serían estas aproximadamente:

ETAPA 32. Arzúa - Pedrouzo (19,3 kms)

ETAPA 33. Pedrouzo - Santiago de Compostela (19,4 kms)



# Concurso y Premios

# Concurso Fotografía y Vídeo de Facebook



29 de abril

18 de mayo



**Facebook**  
**@CaminaEnDigital**

## Participar

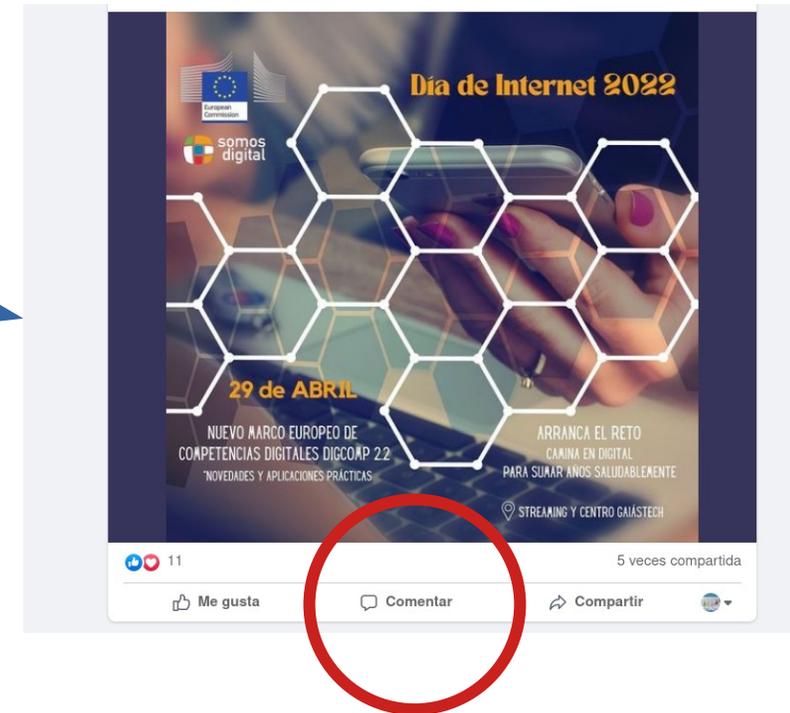
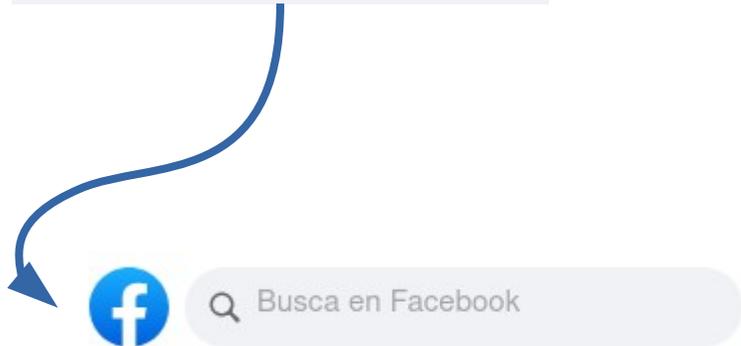
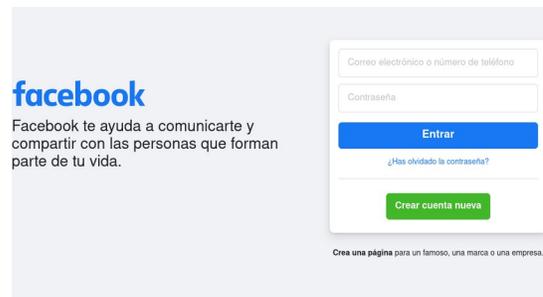
- Con la cuenta de cada participante
- En la página de Facebook @CaminaEnDigital
- Comentar la publicación del concurso
  - Subir una foto o un vídeo participando
  - Descripción
  - Añadirle el hashtag #CaminaEnDigital

## Premios

- Vídeo con más "Me gusta".
- Fotografía con más "Me gusta".

# Concurso Fotografía y Vídeo de Facebook

<https://www.facebook.com/CaminaEnDigital/>



# Concurso Fotografía y Vídeo de Facebook

facebook  
Facebook te ayuda a comunicart  
compartir con las personas que f  
parte de tu vida.

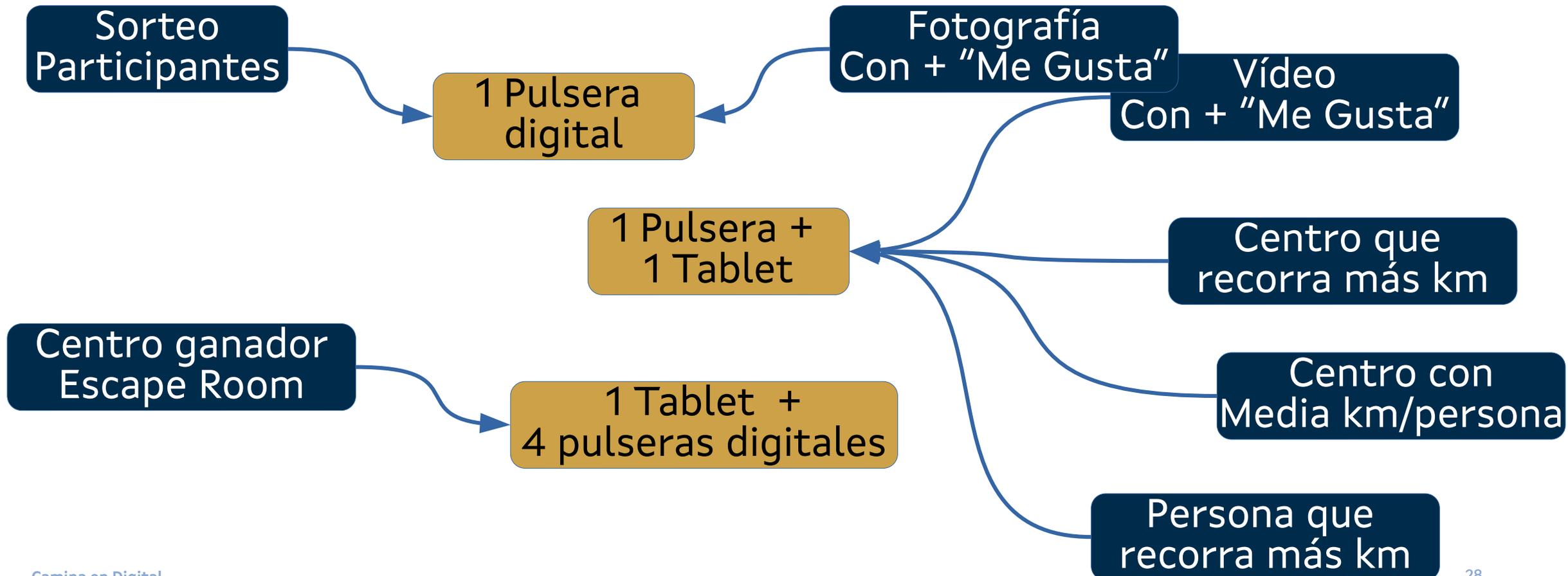
Me gusta Comentar Compartir

Voy caminando por la maravillosa plaza Mayor de O Carballiño [#CaminaEnDigital](#)

Pulsa "Intro" para publicar.

Camina en Digital

# Premios





# Formación

# Formación

## Medir

- Banda de actividad
- Reloj
- App

## Fotografía

- Consejos sobre fotografía

## Apps

- Apps para llevar

# Medir distancias caminadas. Wearable + Apps.



# Medir distancias caminadas. Wearable.

## Xiaomi Mi Band 5

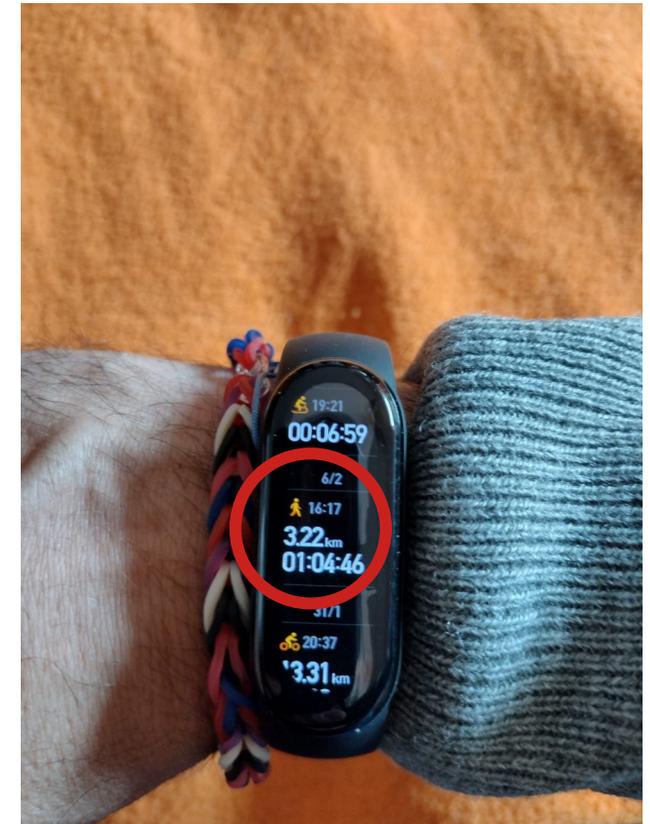
- Wearable
- Bluetooth 5.0 BLE
- Sin GPS
- App: Xiaomi Mi Fit | Zepp Life



# Medir distancias caminadas. Wearable.

## Xiaomi Mi Band 5

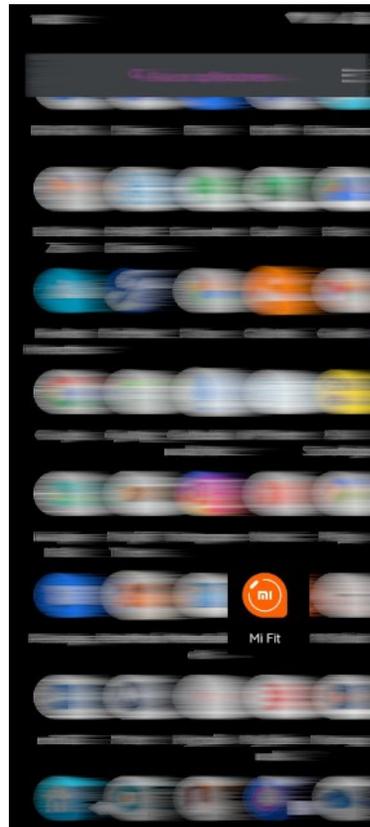
- Wearable
- Bluetooth 5.0 BLE
- Sin GPS
- App: Xiaomi Mi Fit | Zepp Life



# Medir distancias caminadas. Wearable.

## Xiaomi Mi Band 5

- Wearable
- Bluetooth 5.0 BLE
- Sin GPS
- App: Xiaomi Mi Fit | Zepp Life



# Medir distancias caminadas. Wearable.

## Garmin Forerunner 45

- Wearable
- Bluetooth 5.0
- Con GPS
- App: Garmin  
Connect



# Medir distancias caminadas. Wearable.

## Garmin Forerunner 45

- Wearable
- Bluetooth 5.0
- Con GPS
- App: Garmin  
Connect



<https://www.correrunamaraton.com/garmin-forerunner-45-review/>

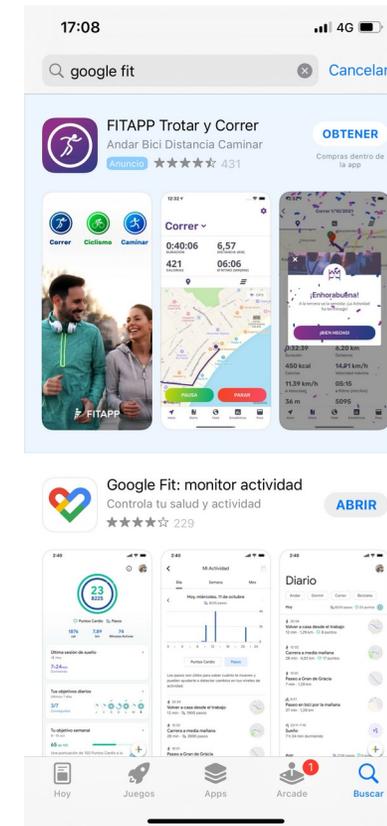
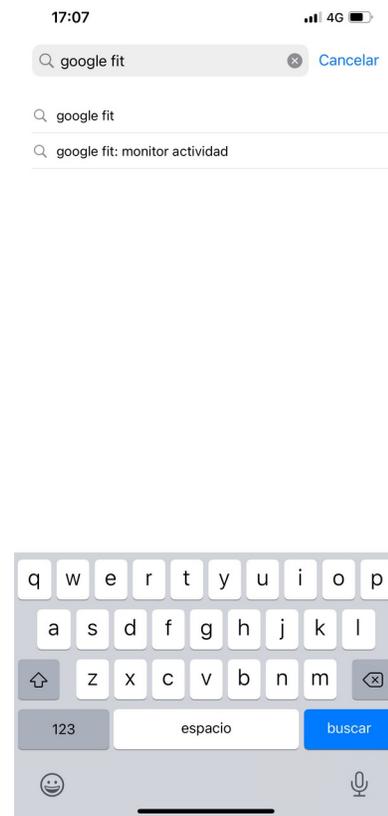
# Medir distancias caminadas. Apps.

Google Fit



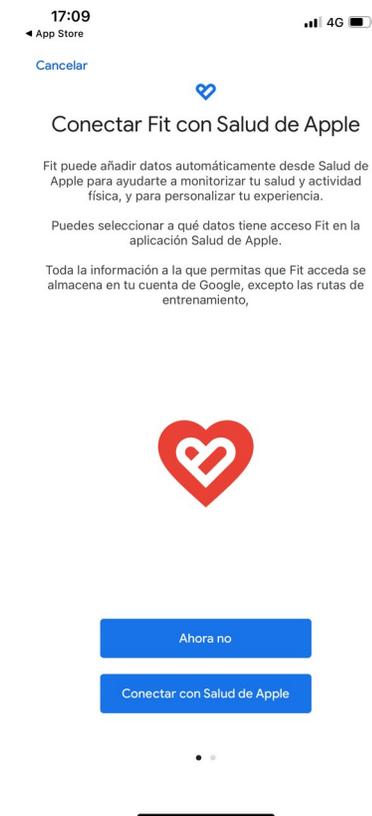
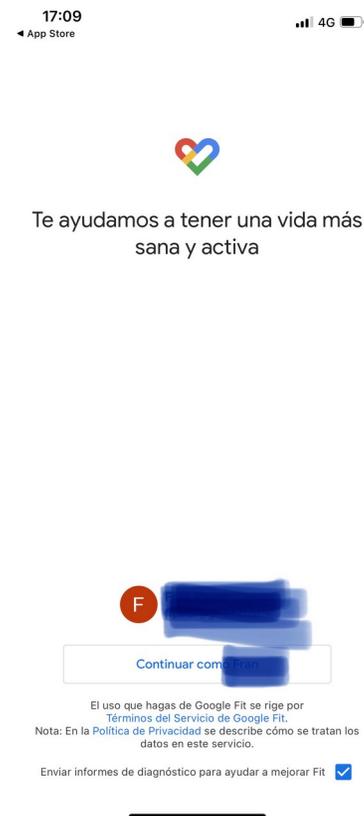
# Medir distancias caminadas. Apps.

Google Fit



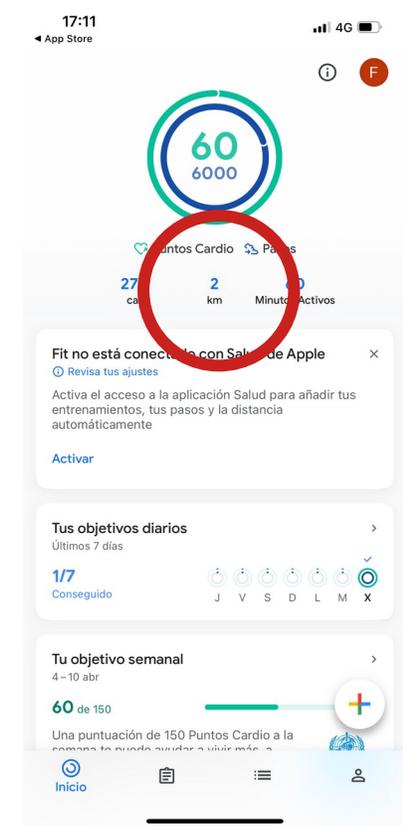
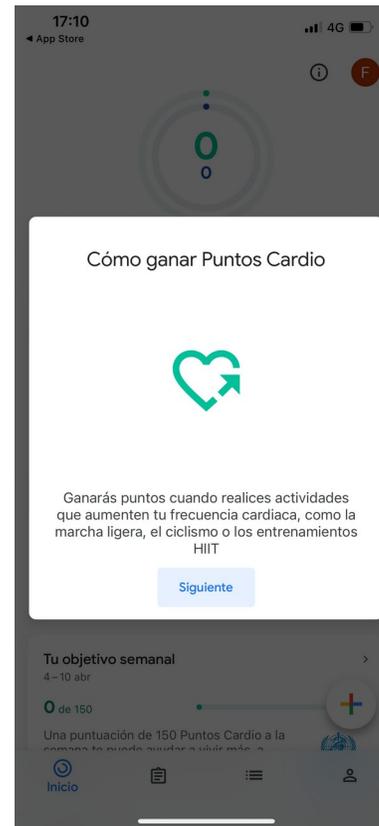
# Medir distancias caminadas. Apps.

## Google Fit



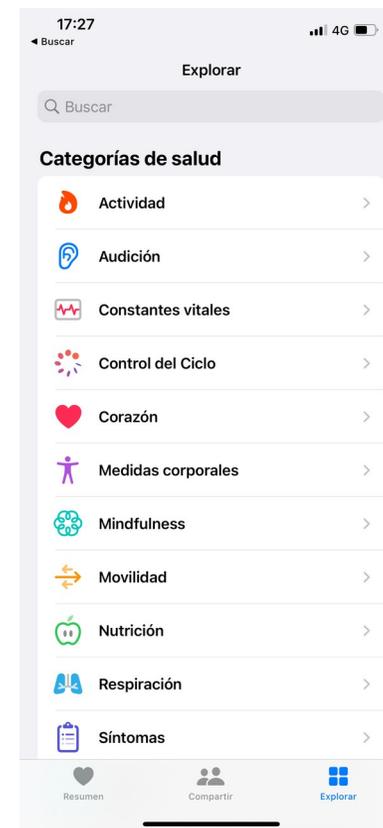
# Medir distancias caminadas. Apps.

Google Fit



# Medir distancias caminadas. Apps.

Salud iOS



# Medir distancias caminadas. Apps.

Salud iOS





Píldora: instalar app  
Android. Google Fit.

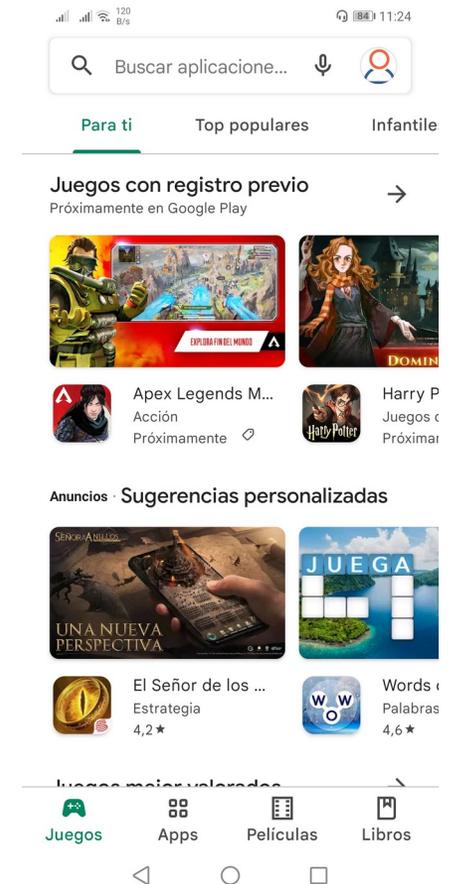
# Píldora: instalar aplicación/app en Android. Google Fit.

## Instalar app Android

- Play Store
- Buscar
- Descargar e instalar
- Abrir aplicación

- **Tienda** en línea desarrollada y operada por Google que permite a los usuarios buscar, descargar e instalar **aplicaciones** en dispositivos Android.

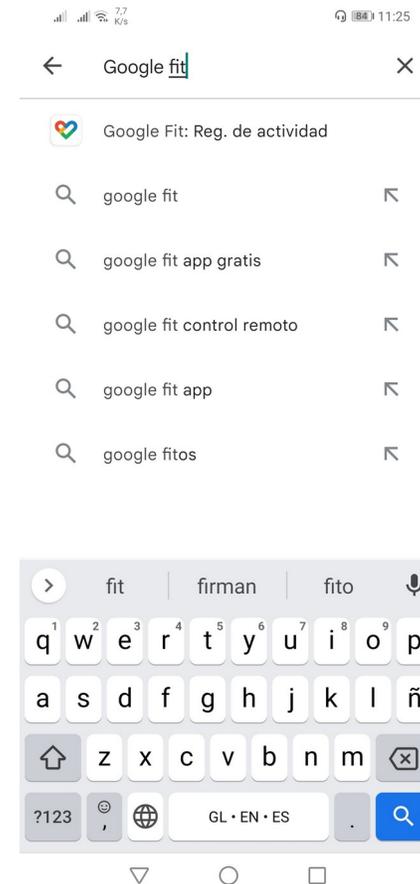
Google



# Píldora: instalar aplicación/app en Android. Google Fit.

## Instalar app Android

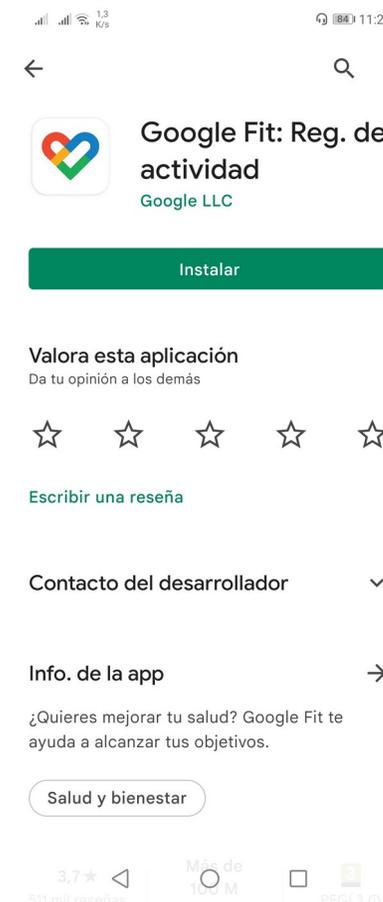
- Play Store
- Buscar
- Descargar e instalar
- Abrir aplicación



# Píldora: instalar aplicación/app en Android. Google Fit.

## Instalar app Android

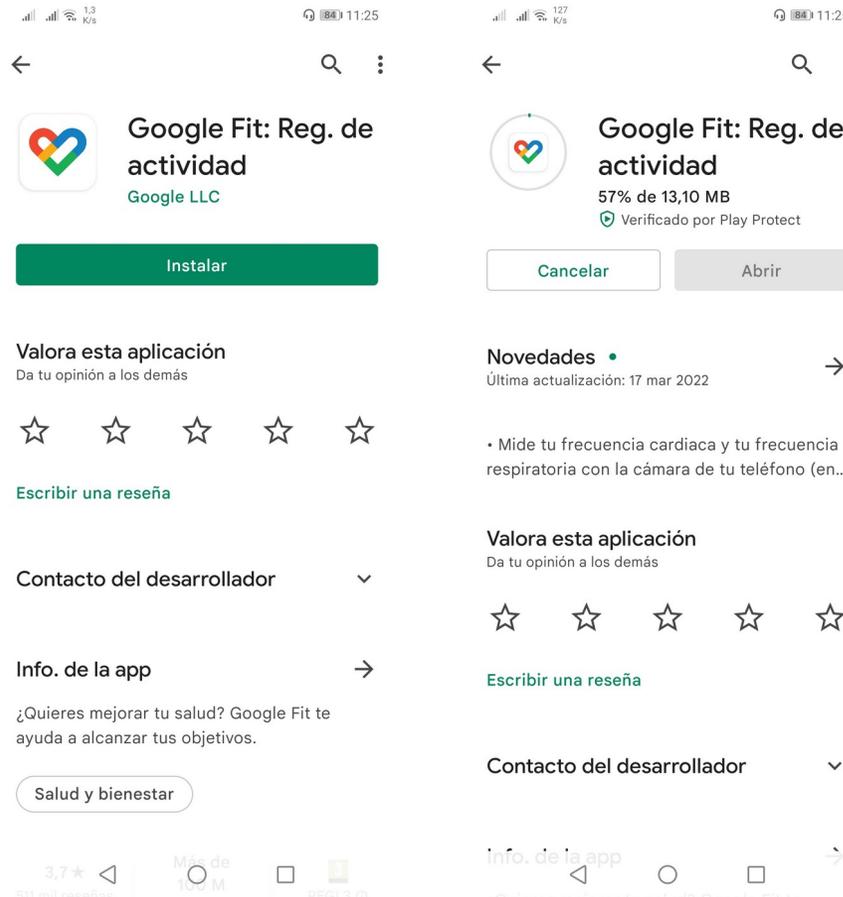
- Play Store
- Buscar
- Descargar e instalar
- Abrir aplicación



# Píldora: instalar aplicación/app en Android. Google Fit.

## Instalar app Android

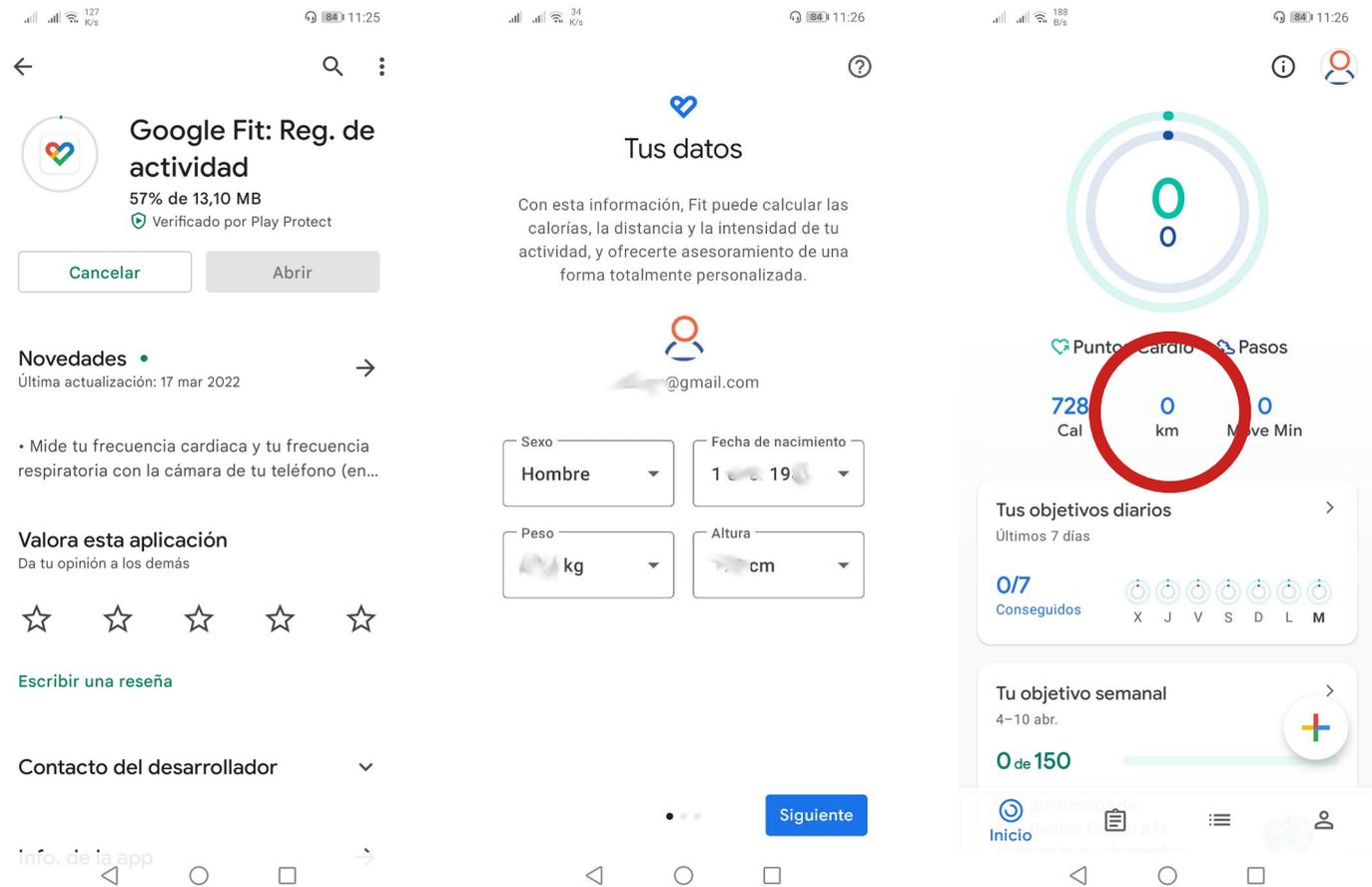
- Play Store
- Buscar
- Descargar e instalar
- Abrir aplicación



# Píldora: instalar aplicación/app en Android. Google Fit.

## Instalar app Android

- Play Store
- Buscar
- Descargar e instalar
- Abrir aplicación





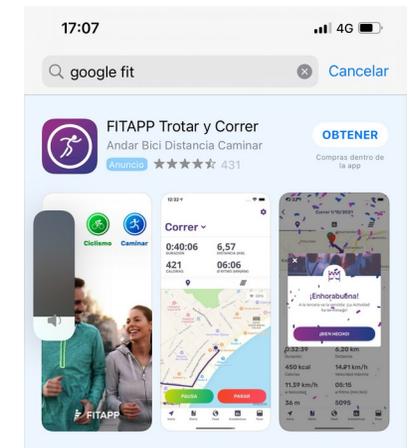
Píldora: instalar  
aplicación/app en iOS.

# Píldora: instalar aplicación/app en iOS. Podómetro++.

## Instalar app iOS

- Apple App Store
- Buscar
- Descargar e instalar
- Abrir aplicación

- **Tienda** en línea desarrollada y operada por Apple Inc. que permite a los usuarios buscar, descargar e instalar **aplicaciones** en iPhone, iPad.



# Píldora: instalar aplicación/app en iOS. Podómetro++.

## Instalar app iOS

- Apple App Store
- Buscar
- Descargar e instalar
- Abrir aplicación



# Píldora: instalar aplicación/app en iOS. Podómetro++.

## Instalar app iOS

- Apple App Store
- Buscar
- Descargar e instalar
- Abrir aplicación



# Píldora: instalar aplicación/app en iOS. Podómetro++.

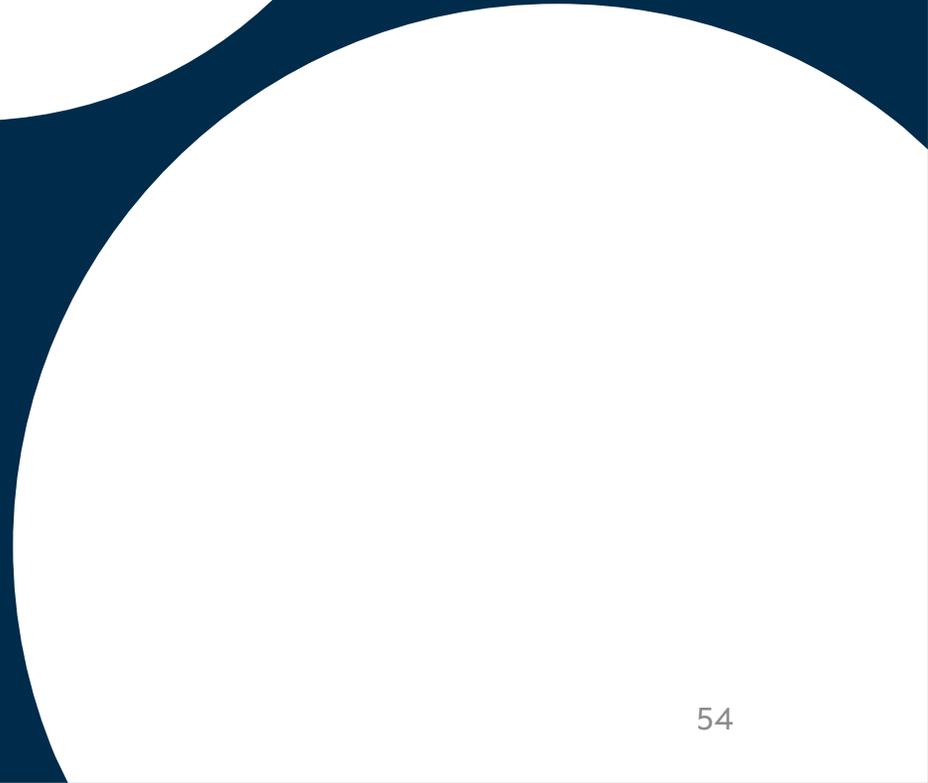
## Instalar app iOS

- Apple App Store
- Buscar
- Descargar e instalar
- Abrir aplicación





Píldora: captura de pantalla.

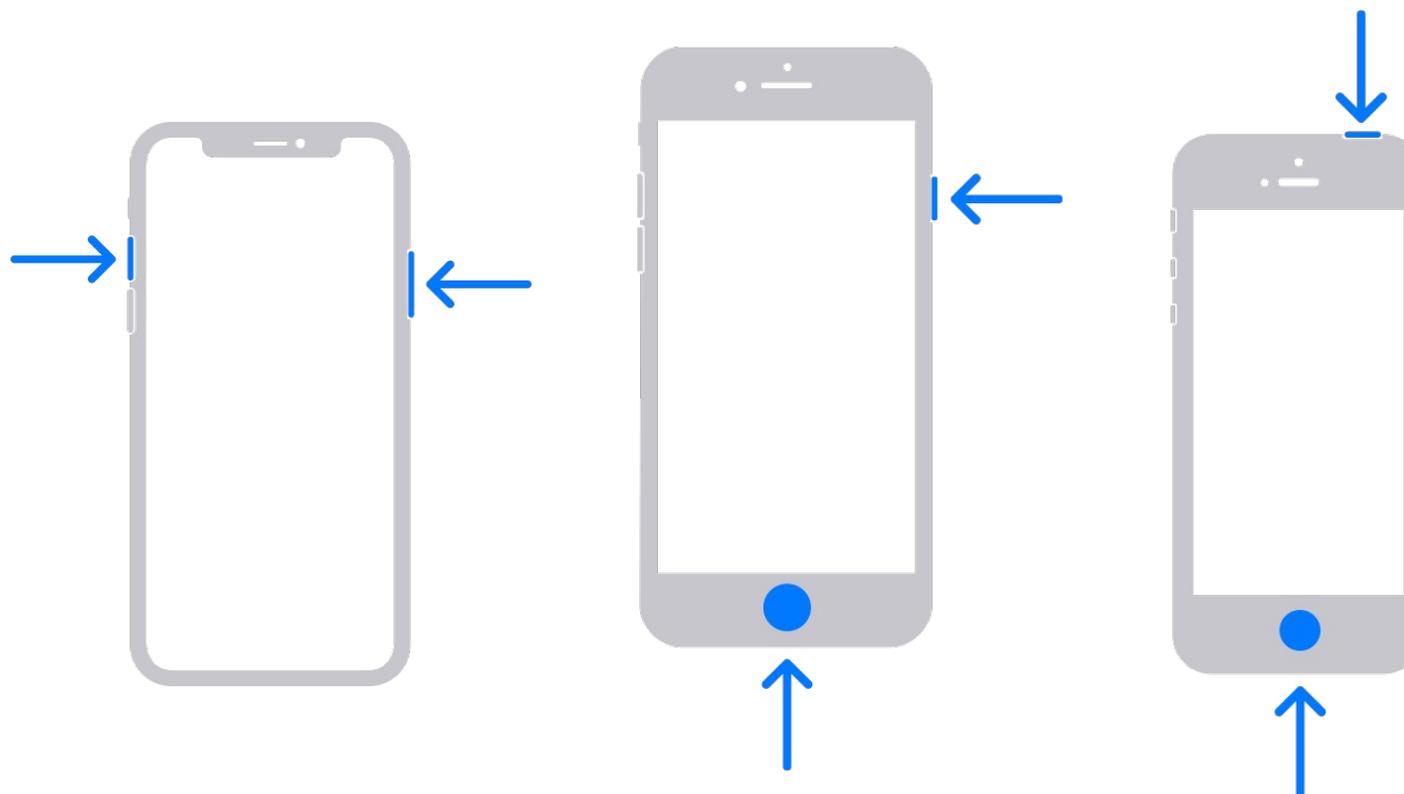


# Píldora: captura de pantalla.

Apple



<https://support.apple.com/es-es/HT200289>

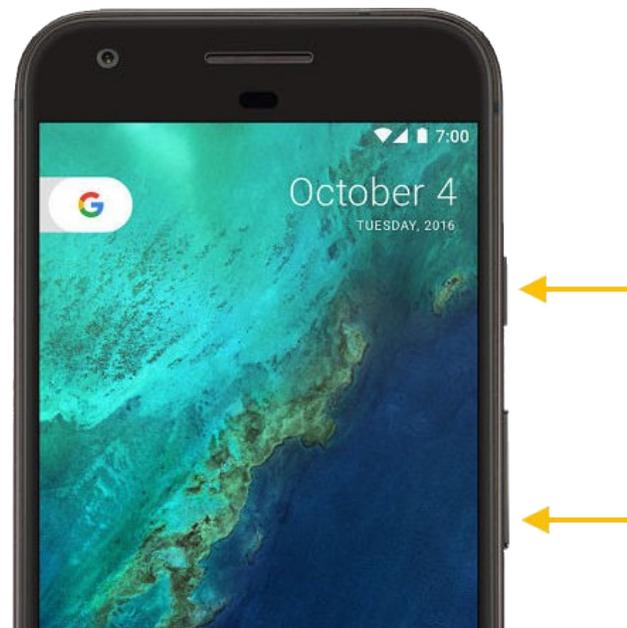


# Píldora: captura de pantalla.

Android



<https://support.google.com/android/answer/9075928?hl=es>





Píldora: fotografía con  
móvil.



# Píldora: fotografía con móvil.



- Limpia, fija y da esplendor
- La luz, la contraluz y el flash; o El bueno, el feo y el malo
- Zoom-zoom
- Composición
  - La cuadrícula y los tercios
  - Agachate y vuélvete a agachar
  - Simetría aírtemiS

# Píldora: fotografía con móvil.

Limpia, fija  
y da esplendor



# Píldora: fotografía con móvil.

La luz, la contraluz  
y el flash

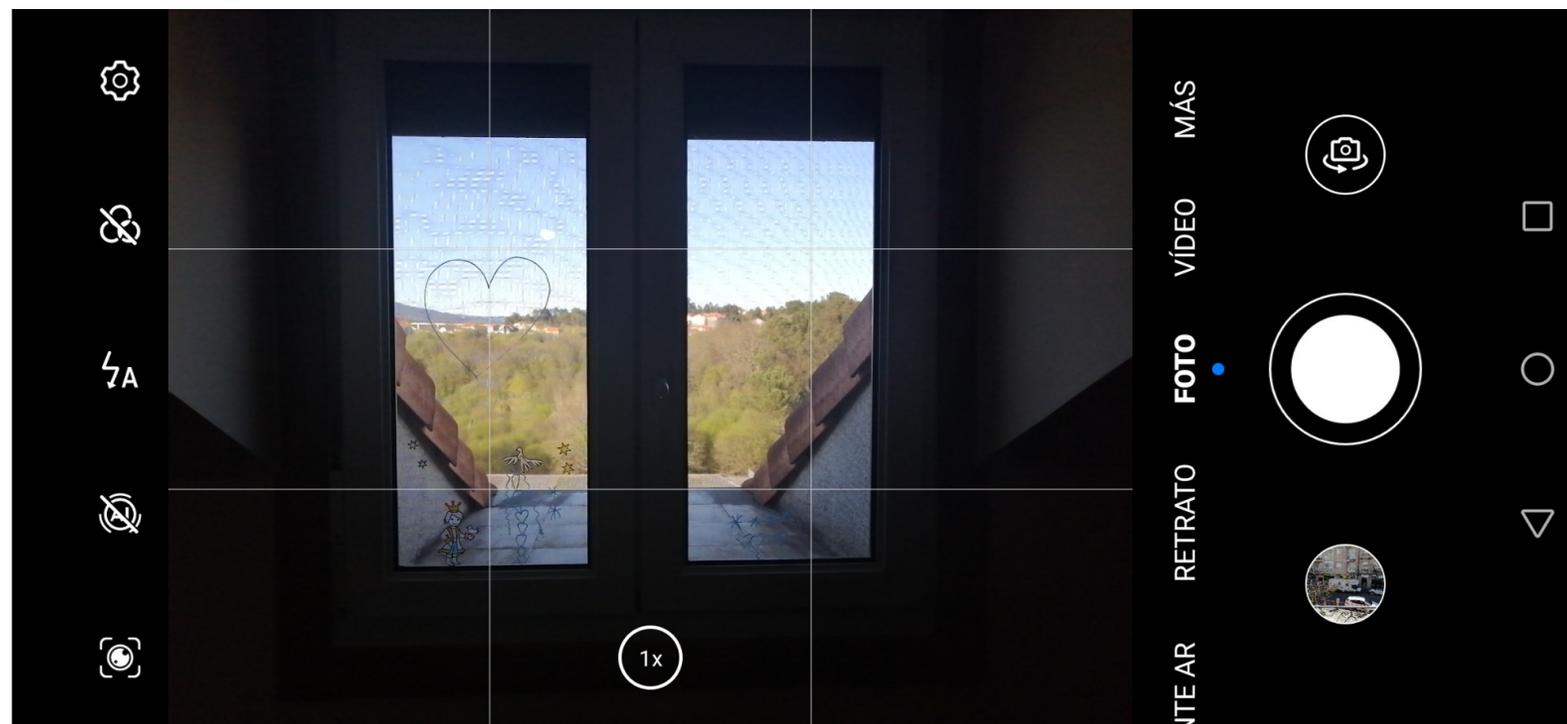
- O El bueno, el feo y  
el malo



# Píldora: fotografía con móvil.

La luz, la contraluz  
y el flash

- O El bueno, el feo y  
el malo



## Píldora: fotografía con móvil.

La luz, la contraluz  
y el flash

- O El bueno, el feo y  
el malo



# Píldora: fotografía con móvil.

## Zoom-Zoom

- Zoom digital vs  
Zoom óptico

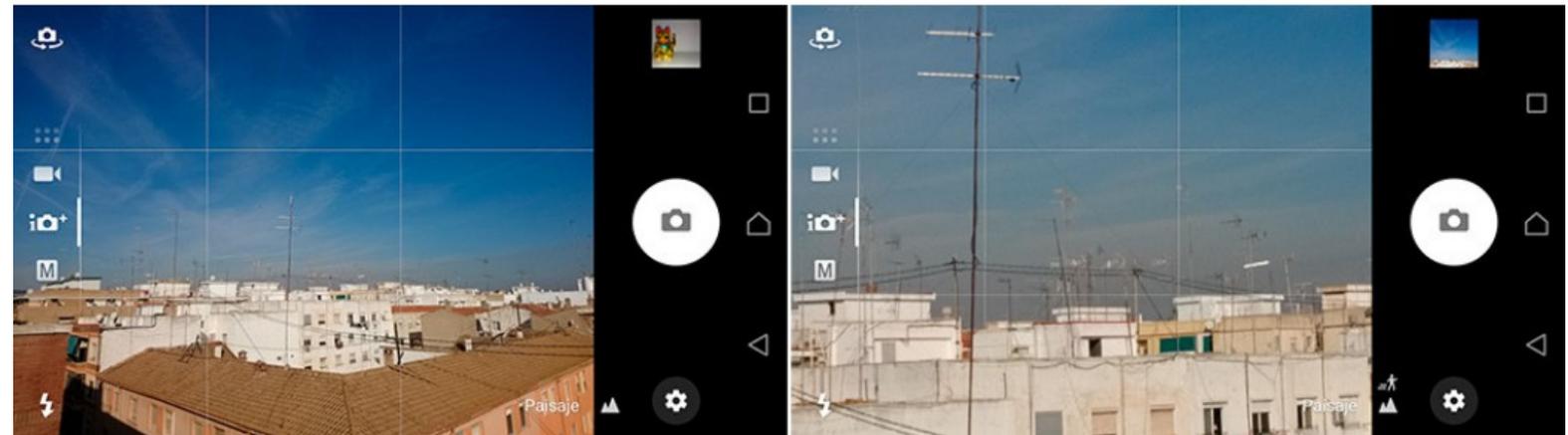
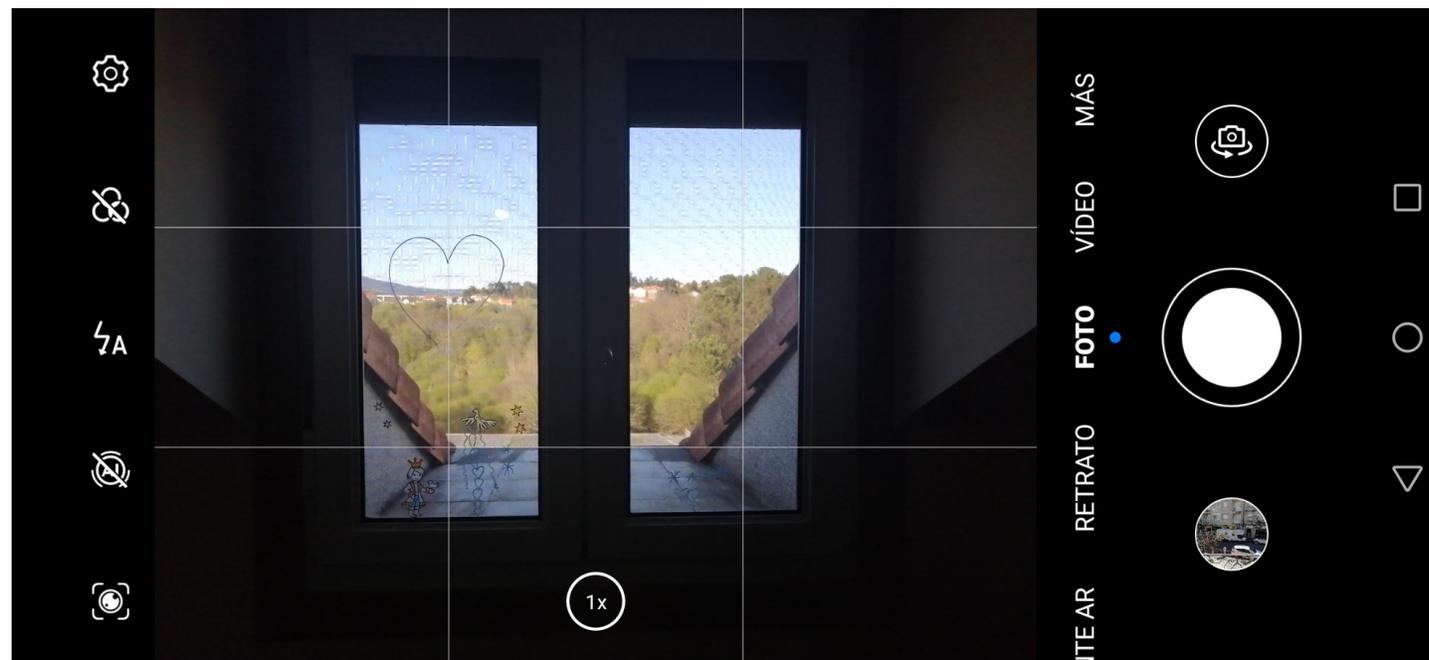


Foto de: <https://www.xatakandroid.com/listas/21-consejos-imprescindibles-para-hacer-buenas-fotos-con-tu-movil-android>

# Píldora: fotografía con móvil.

## Composición

- La cuadrícula y los tercios



# Píldora: fotografía con móvil.

## Composición

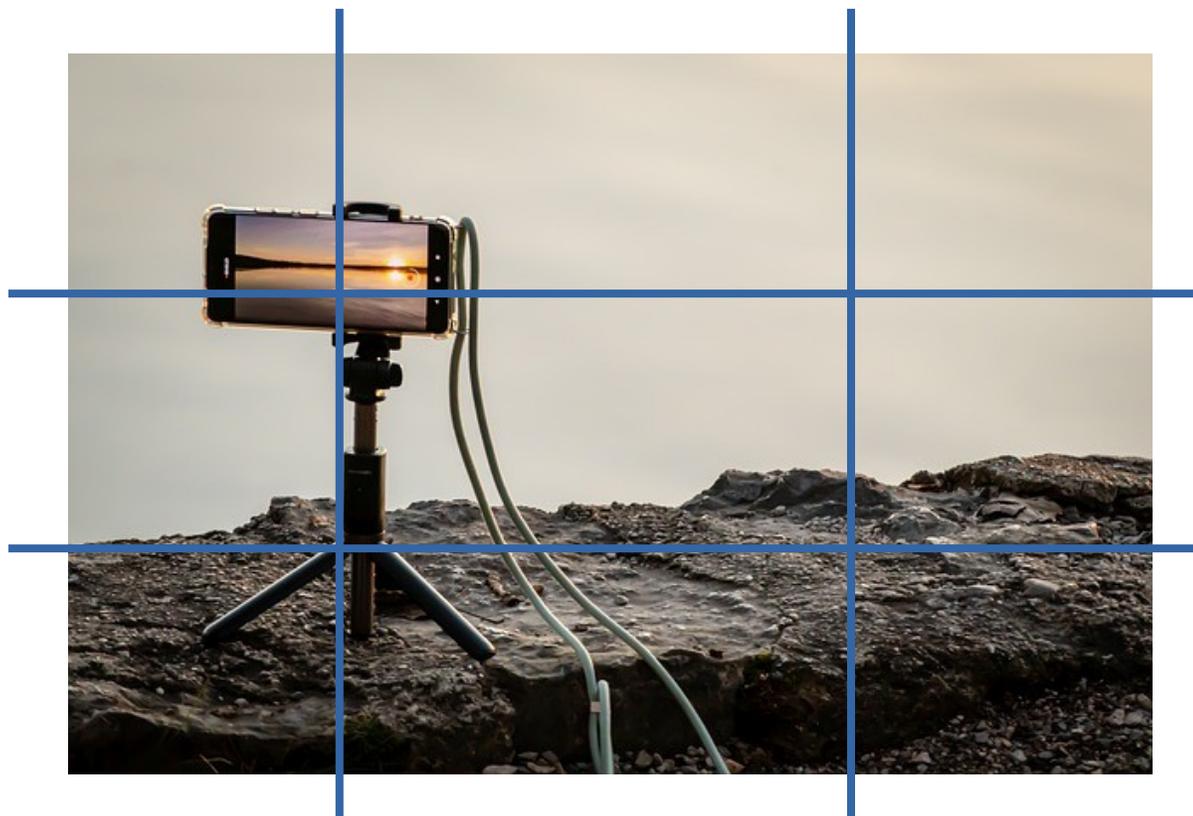
- La cuadrícula y los tercios



# Píldora: fotografía con móvil.

## Composición

- La cuadrícula y los tercios



# Píldora: fotografía con móvil.

## Composición

- Agáchate y vuélvete a agachar



# Píldora: fotografía con móvil.

## Composición

- Agáchate y vuélvete a agachar



# Píldora: fotografía con móvil.

## Composición

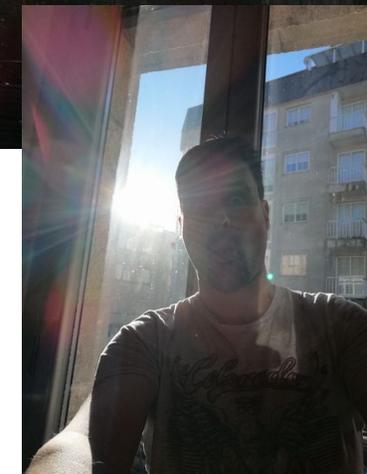
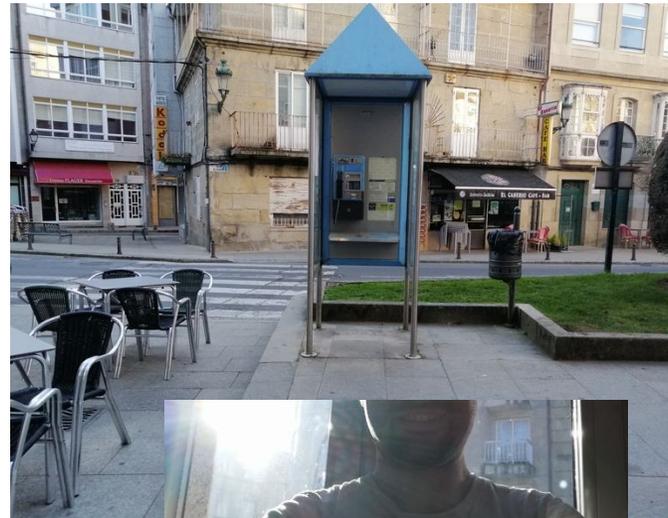
- Simetría artística



# Píldora: fotografía con móvil.

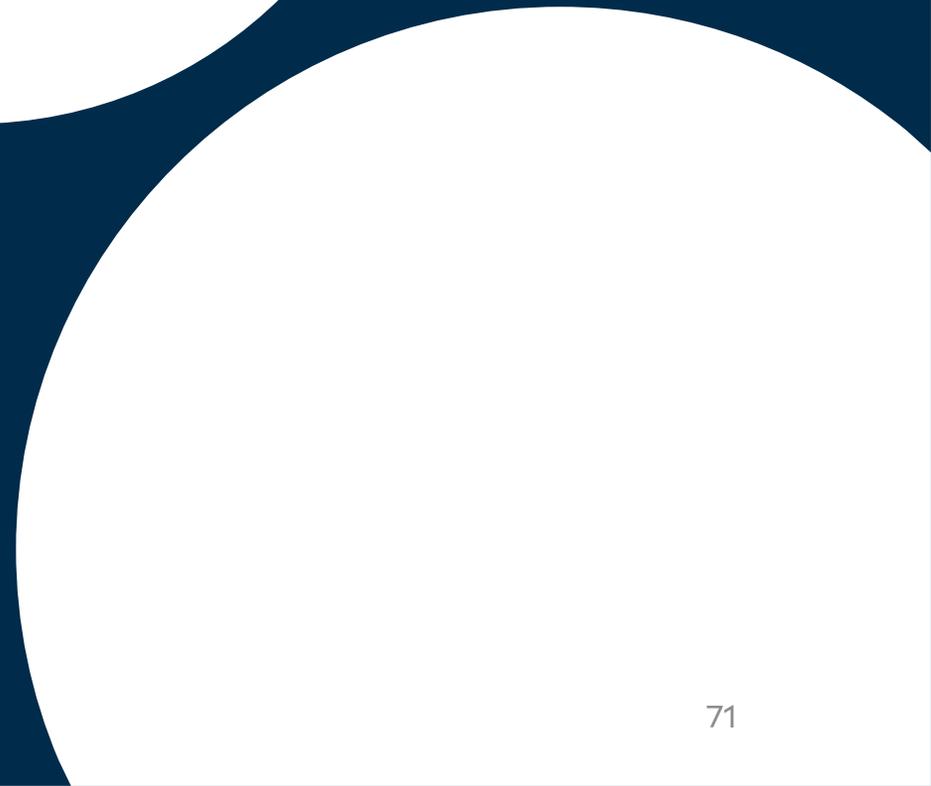
## Composición

- Prueba
- Prueba
- Prueba





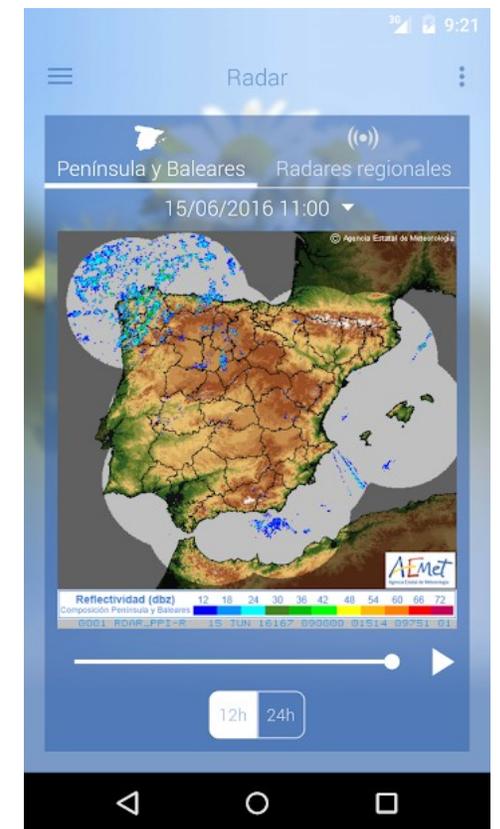
# Píldora: otras aplicaciones



# Píldora: otras aplicaciones

## AEMET

- Servicio Meteorológico Nacional de España
- Predicciones
- Avisos

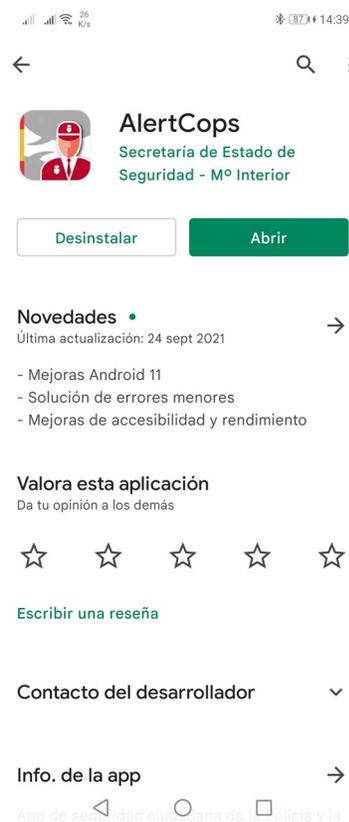


# Píldora: AlertCops

## AlertCops

- Secretaría de Estado de Seguridad
- Alertas
- Aviso a guardianes

<https://alertcops.ses.mir.es/mialertcops/>



# Píldora: otras aplicaciones

## AlertCops

- Secretaría de Estado de Seguridad
- Alertas
- Aviso a guardianes





Gracias

[info@caminaendigital.com](mailto:info@caminaendigital.com)  
<https://caminaendigital.com>