

FÚTBOL – 1º PRIMARIA

¡Buenos días a todos y todas!

Soy Álvaro, entrenador de fútbol del grupo A de 1º de Primaria. Me pongo en contacto con vosotros para proponeros algunos juegos, dinámicas, retos, calentamientos, etc. para que los más pequeños de la casa puedan ir haciendo estos días que no podemos disfrutar del fútbol todos juntos.

Cada semana os pasaré un pequeño archivo con las cosas que pueden ir haciendo durante la semana, sin ningún tipo de compromiso y para que estén entretenidos un rato cada día. Todas las actividades y ejercicios propuestos pueden ser realizados por todos los miembros de la casa, interactuando entre padres e hijos, acompañados por hermanos, en pijama, en chándal, con botas, en calcetines, etc. ¡No hay excusa!

Teniendo en cuenta que no sabemos el espacio ni el material que cada familia tiene, las actividades están y estarán pensadas y adaptadas a lugares pequeños con material usual de la casa. Actividades que se pueden realizar con cualquier tipo de objeto redondo y que tendrán que ver con el fútbol y la coordinación de este deporte. Las dinámicas que veréis pueden ser modificadas en todo momento o darle vuestro toque personal, total libertad.

Todo el material será enviado a través del correo electrónico. De cualquier modo, os pido que cualquier sugerencia, duda, propuesto o contactar conmigo para cualquier otra cosa, aquí os dejo mi número de teléfono y mi correo electrónico: **658141397** alvaroas97@hotmail.com.

Sin ningún compromiso, me encantaría ver fotos, videos o comentarios de las familias que vayan realizando las actividades.

¡Mucha suerte a todos y vamos allá!

DINÁMICA 1: Toques con el balón

Con un balón, un rollo de papel higiénico, una pelota hecha con papeles arrugados... debemos intentar hacer los máximos toques posibles.

¿Eres capaz de hacer 3? ¿Y 5? ¿Has conseguido 8?

¡Ánimo, a ver quien hace más de toda la familia!

DINÁMICA 2: Busca la pelota y marca gol

Esconderemos por la casa 5 balones, pelotas o cualquier cosa que sea redonda y se pueda chutar con facilidad. En un lugar de la casa, colocaremos una silla a modo de portería y a unos metros colocaremos una cinta a modo de punto de penalti. En un tiempo de 10 minutos, los concursantes deberán buscar los balones de uno en uno, colocarlos en el punto de penalti y marcar gol. No se puede buscar el siguiente balón hasta que no se marque con el anterior.

Podemos repetir esta dinámica escondiendo más balones, bajando el tiempo o adaptando la distancia del punto de penalti.

DINÁMICA 3: Mete el balón en la canasta

Se trata de colocar un recipiente o cubo a una distancia considerable e intentar meter una pelota u objeto redondo de pequeñas dimensiones con el pie.

¿Lo has conseguido? ¡Ponte más lejos!

¿Cuántas veces seguidas lo has conseguido?