

PROPUESTA DE ACTIVIDADES DURANTE EL CONFINAMIENTO

Buenas a todos,

Soy Javier Poveda, el monitor de patinaje de la Escola de Teresianas Ganduxer.

En primer lugar deseamos mucho ánimo durante estos días tan atípicos y complicados, espero que esteis todos bien y que nos podamos volver a ver pronto por el cole.

Aquí os dejo una propuesta de ejercicios de técnica y coordinación para que los niños puedan hacer en casa. La sesión para esta semana está con patines, los que tengáis espacio para realizarla en el exterior (garaje, jardín...) perfecto, y los que no, siempre podemos llevarla a cabo en el pasillo de casa con algún que otro riesgo para la integridad del hogar.

También deciros que el patinaje es una actividad multitarea, puedes realizar infinidad de figuras, movimientos, desplazamientos, giros, saltos... en definitiva que deja mucho lugar a la imaginación, es por esto que los niños también deben de explorar sus posibilidades encima de los patines por ellos mismos y os invito a que prueben, se caigan y se levanten, siempre con seguridad (Casco, rodilleras)

Espero que os sirva de utilidad y que los niños se lo pasen bien.

Ejercicios de patinaje

La propuesta para estos días que os lanzo es la siguiente, tendremos que realizar todas estas figuras mientras estamos patinando en movimiento.

Como consejo, podemos probarlas primero en parado y luego comenzar a hacerlas con un poquito de velocidad, intentar hacerlas en orden, ya que es una progresión de ejercicios por nivel de dificultad, de más fácil a más difícil.

1. Figura a 1 pierna, la otra ligeramente hacia delante y brazos en cruz para conseguir mayor estabilidad.



2. Figura a 1 pierna, la otra ligeramente hacia retrasada y brazos en cruz para conseguir mayor estabilidad.



3. Figura a 1 pierna, la otra ligeramente hacia delante y levantando la rodilla. Los brazos en cruz para conseguir mayor estabilidad.



4. Figura de cuclillas, totalmente agachados intentamos llevar los brazos hacia delante para mejorar nuestra capacidad de equilibrio.



5. Figura de cuclillas, totalmente agachados, estiramos una pierna hacia delante, un poquito más difícil que la anterior.



6. Figura de patinaje artístico. pierna hacia detrás en horizontal y cuerpo echado para delante. Con los brazos nos equilibramos.



También comentaros que, aprovechando que soy licenciado en CAFE por la Universidad de Barcelona y actualmente curso 2do de Fisioterapia en la Universidad Ramon Llull, he diseñado una serie de ejercicios adaptados a diferentes niveles con el fin de combatir el sedentarismo es estos días tan largos de cuarentena, son ejercicios sencillos que se puede llevar a cabo sin apenas material.

Aquí os dejo los entrenamientos, os invito a que los probeis.

Un fuerte abrazo, mucho ánimo a todos durante estos días y ¡RESISTIREMOS!



ENTRENAMIENTOS

HIIT Tren inferior 1 → https://youtu.be/BFdfMB4_5LA

HIIT Tren inferior 2 → <https://youtu.be/ySTnb2yj3ac>

HIIT Tren superior 1 → <https://youtu.be/ZKSeGBLyKyl>

RETO HIIT → <https://www.youtube.com/watch?v=jJbhkbM0eN8&t=10s>

CORE 1 → <https://youtu.be/wAr3-iS79pl>

CORE 2 → <https://youtu.be/pQqBfoWwQM4>

CORE 3 → <https://youtu.be/2groUpXRQKU>

ENTRENO "VIEJÓVENES" → https://youtu.be/zvbRMOg_Os

GIMNASIA 3a EDAD → https://youtu.be/DG_oIN82fXw

GIMNASIA 3a EDAD 2 → <https://youtu.be/sBaV1DViTp0>

CERVICALGIA - Tratamiento en fisioterapia → <https://youtu.be/jcn7-YsWoko>