

## PROPUESTA DE ACTIVIDADES DURANTE EL CONFINAMIENTO

Buenas a todos,

Soy Javier Poveda, monitor de fútbol sala de la Escola de Teresianas Ganduxer.

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

Aquí os dejo una propuesta de retos de técnica y coordinación para que los niños puedan hacer en casa. La sesión para esta semana será con pelota, 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.

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

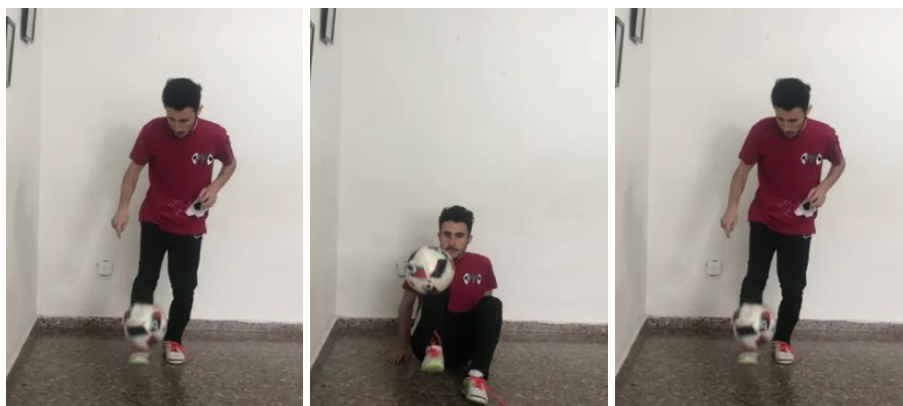
### Retos fútbol

La propuesta para estos días que os lanzo es la siguiente, tendremos que realizar todos estos retos:

1. 20 Toques. Reto sencillito, para calentar. Vale cualquier parte del cuerpo.



2. Toques empezando de pié, luego sentandonos en suelo y volviendo a colocarnos de pié, todo ello sin parar de dar toques.



3. Toque de balón, damos un vuelta entera sobre nosotros mismos mientras bota la pelota en el suelo, y volvemos a golpear el balón. Realizamos 10 repeticiones, cada vuelta 1 solo toque.



4. Llevaremos la pelota en el empeine hasta la papelera a modo de canasta, tendremos que ir a la pata coja manteniendo siempre la pelota sobre el pié.



Variante: Hacemos una vuelta al mundo a mitad de trayecto.



5. Empezaremos haciendo toques con los piés, seguidamente tenemos que conseguir controlar la pelota con la nuca y volveremos a llevarla al pie para seguir con los toques. Repetimos el proceso las máximas veces que podamos sin que el balón toque el suelo.



6. Hacemos las máximas vueltas al mundo que podamos, siempre sin para de hacer toques y sin que la bola toque el suelo.



Variante: vuelta al mundo con la pierna derecha y seguidamente con la izquierda.  
O podemos probar la vuelta al mundo doble.



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](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](https://youtu.be/zvbRMOg_Os)

GIMNASIA 3a EDAD → [https://youtu.be/DG\\_oIN82fXw](https://youtu.be/DG_oIN82fXw)

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

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