



ESCOLA ACTIVA

ESCOLA DE FUTBOL DELTA DE L'EBRE

Edició 1
MARÇ 2020

#JoEmQuedoACasaMotivat



SABIES QUE...

Es va fundar l'any 1997 amb la intenció de ser l'únic futbol base del poble de Deltebre.

La temporada 2006/07 es va crear el primer equip femení de l'escola, jugant a la lliga de futbol sala provincial.

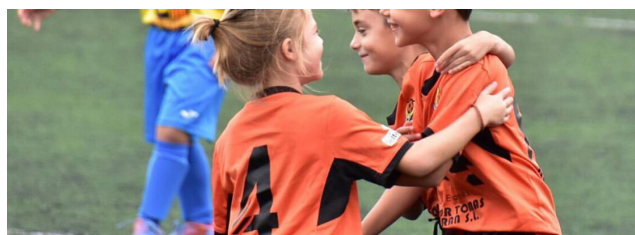
Hem competit amb totes les categories de la divisió preferent: aleví, infantil, cadet i juvenil. Portant el nostre nom per Tarragona i Barcelona.

MOLT MÉS QUE FUTBOL

Formació amb valors És imprescindible per a la formació i educació dels nostres alumnes, no només per a créixer com a futbolistes, sinó també per créixer com a persones.

Filosofia Un treball físic, tècnic i tàctic ben adaptat a les edats, unit a una formació humana dintre i fora del camp de futbol, són les nostres bases. El més important: els nens i nenes.

Identitat Més de 20 anys són els que ens avalen, formant jugadors/es, representem el Delta de l'Ebre allí on anem. La nostra gent és la nostra identitat, gent humil i que treballa per educar i formar els nostres jugadors.



QUE PASSARÀ AMB LES COMPETICIONS?

Estem vivint uns dies en què la prioritat és la salut de les persones i tota la resta queda en segon pla, des del dimecres dia 11 de Març que l'escola ha aturat la seva activitat, tant amb entrenaments com en competicions, però en cap moment no ho deixarem de fer per complet, ja que ens proposem estar en contacte amb els nostres jugadors i jugadores per tal de no perdre el fil i estar preparats per quan acabi el confinament.

De moment les competicions estan aturades, esperem que prompte puguin tornar a la normalitat, veurem com s'estructuraran els partits que quedaran pendents per jugar dels cap de setmana que portem de confinament, les fases d'ascens i copa primavera d'algunes competicions, esperem que puguem celebrar amb normalitat el torneig Albert Juan i també poder realitzar la sortida a les instal·lacions del FCBarcelona.

La missió de l'escola és tenir informats als seus jugadors i jugadores i les seves respectives famílies, a part de poder aconsellar-vos i donar-vos idees per aquests dies.



PERQUÈ HAS DE FER EXERCICI A CASA DURANT EL CONFINAMENT?

Per Albert Bertomeu

Quan no es pot anar al col·legi ni es pot entrenar i sortir de casa no és una opció, sembla inevitable que el sedentarisme s'apoderi de tots nosaltres, inclosos els nens. I mentre que els adults intentem compensar la falta d'activitat amb vídeos de classes online i apps de fitness, no podem oblidar que també és necessari que els més petits es moguin.

L'exercici físic ajuda amb evidència des de fa molts anys a prevenir o millorar aspectes com hipertensió arterial, colesterol, sobrepès... Ajuda també a mantenir la força, la massa muscular i a prevenir lesions en un futur.

A causa dels dies que estem vivint de confinament a casa i sabent que hem de passar moltes hores i dies amb la família i els nivells d'ansietat poden augmentar.

Mentre estem fent activitat física evitem el menjar no saludable i també hores davant la pantalla, ja sigui mirant la TV, vídeo jocs, telèfon, xarxes socials.

Recomanable també aquest moment que anem a fer exercici a casa fer-ho amb família, ja que a través de l'exercici es pot crear una unió entre pares i fills i això pot engrandir el vincle i si a més aquesta activitat la implementem per a sempre, serà una oportunitat per estar junts i passar-ho bé.

I per últim l'exercici es pot adaptar a tots els nivells i tampoc és necessari tenir material específic, màquines ni un gran espai per poder realitzar-lo, simplement estant a casa en un lloc on es càpiga estirat i utilitzant el propi pes corporal es poden fer molts exercicis.

PROPOSTA D'ACTIVITATS

A partir dels 8 anys

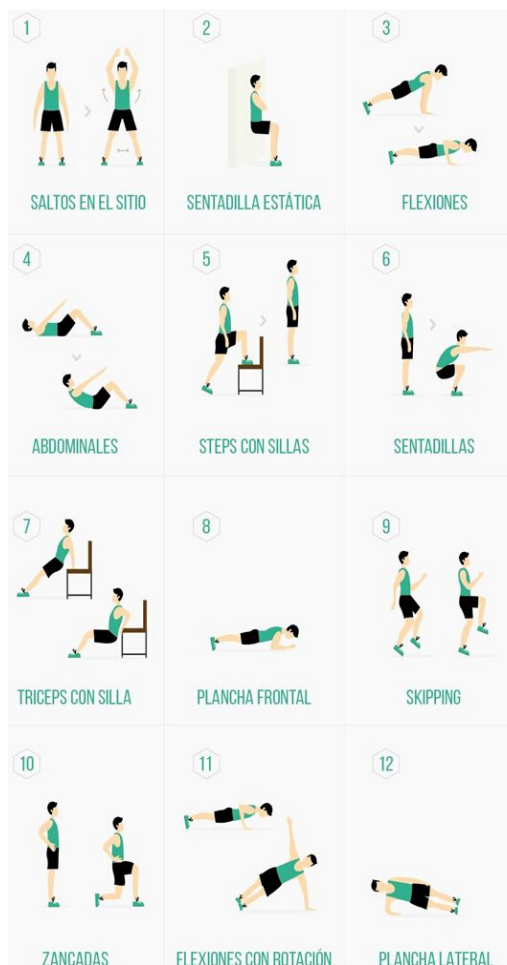
Exercicis aerobics

Recomanable començar amb una part aeròbica basada en exercici cardiovascular, com ara "carrera estàtica, jumping jacks, burpees o l'escalador", són aptes per a tots els públics i, fins i tot més important, per a totes les cases, perquè "no requereixen material específic ni tampoc un espai gran per a fer-lo. "Amb moure una taula o un sofà per a aconseguir una mica d'espai, pot ser suficient".

Exercicis de força, equilibri i flexibilitat

A aquesta edat en principi ja estan afermades les habilitats motrius bàsiques, i es poden començar a treballar les habilitats motrius específiques, així com una primera presa de contacte amb el condicionament físic, amb exercicis molt suaus amb els quals millorar la força, sempre amb intensitats molt baixes, bé amb el seu propi cos o bé amb ajuda. És aquí on, a més, poden col·laborar tots els membres de la família per a fer-ho més divertit.

A continuació un exemple de rutina d'exercicis



30 segons d'exercici i 20 segons de descans entre aquest.
Realitzar aquesta rutina 2 vegades seguides.

Altres exemples d'exercicis i jocs per a totes les edats, podrien ser:

Voleibol amb globus. "Un joc complet i divertit per a fer en família. Podem fer la modalitat per equips delimitant un camp o, si no tenim espai suficient, podem jugar un 'tots contra tots' on l'objectiu seria simplement el d'aconseguir que el globus no caigui a terra".

A més, l'avantatge de fer-ho amb globus és que es pot jugar dins de casa sense causar trencadisses (encara que sempre és bona idea apartar de la zona d'atac gerros i altres objectes delicats).

Caminar sobre la línia

Amb cinta aïllant preparar un recorregut per una o diferents zones de la casa, fent canvis de direcció, arribant a una meta o sent un circuit tancat, caminar per damunt de la línia. On millorarà l'equilibri, coordinar moviments, i millorar el control postural, recomanable per als més petits.



Circuit per la casa

Amb diferents objectes que tinguem i amb imaginació, preparar un circuit a casa on s'impliquen les 4 habilitats bàsiques (desplaçaments, salts, girs i llançaments) des del menjador, a la cuina, passant per habitacions, passadís.

Jocs populars.

Hi ha molts jocs de tota la vida que podem posar en pràctica en família i que impliquen una activitat física que als nens els pot venir de gust més per no relacionar-la directament amb l'exercici. Alguns dels quals proposa són "l'amagatall, la gallineta cega o pica paret".