

RELACIÓ ACTIVITATS #QUEDATACASA FEDERACIONS

1) Promoció activitat física a casa/confinament

FC Ball esportiu: Balla a Casa, competició solo lliure

FEEC: #sentlamuntanyaacasa activitats dirigides per instagram

FCBQ: BasquetMaiPara

Ciclisme: Documents de la Comissió tècnica

FCOC: propostes d'entrenament i de proves d'orientació a casa

ACELL/Special Olympics: promoció JoEntrenoACasa amb vídeos a les xxss

FC Esgrima: 'Fes-li un fondo al COVID', amb alternatives per seguir actius a casa

FCEH: proposta d'entrenaments per seguir actius

FCF: Publicació de Guia d'entrenament a casa

FC Gim: comparteixen vídeos dels seus gimnastes entrenant-se a casa

FC Golf: professionals del golf han fet vídeos de suport i ànim, distribuïts a les xarxes socials de la federació. Els vídeos de promoció d'activitat a casa publicats a xarxes socials i al nostre canal youtube, en la llista Golf a Casa. A més els tècnics de Golf a les Escoles estan produint vídeos per enviar als centres escolars i alumnes.

FC Handol: #HandbolEnMarca, compartir vídeos amb llançaments, jugades, etc.

FCEDF: comparteixen vídeos dels seus esportistes entrenant a casa

FC Natació: Vídeos dels esportistes perquè la gent es quedi a casa

FC Pàdel: #elpadelcatalaesquedacasa vídeos dels esportistes perquè la gent es quedi a casa

FC Patinatge: recomanació quedar-se a casa, promoció d'habilitats esportives i entrenaments dels seus esportistes a xxss

FC Judo: comparteixen vídeos de Clubs amb propostes d'entrenaments

FC Tennis taula: comparteixen vídeos dels seus esportistes entrenant a casa

FC Vela: comparteixen rutines d'entrenament per fer a casa

FCVB: comparteixen rutines d'entrenament a través de les xarxes creades pels seleccionadors. Es comparteixen els vídeos de la gent realitzant els exercicis.

2) Formació

FECIDAS: Aprofiten plataforma elearning de la federació perquè els federats es posin al dia

FC Tennis: Han obert públicament i gratuïtament el manual docent de la FCT al seu web

FCBQ: nou model formació online per a entrenadors, Clínic de butxaca, 6a Càpsula Escola de Directius de Clubs (EDIC)

Beisbol: Visita el Coach's corner amb contingut tècnic

Ciclisme: càpsules del comissió tècnica

FCOC: cursos online amb gran acollida

FEEC: #sentlamuntanyaacasa xerrades formatives per instagram

FCFC. Fisic-culturisme. Promoció d'un nou curs de Monitor/a de Musculació i Fitness en format on-line mitjançant l'Aula Virtual de l'Escola d'Entrenadors de la Federació.

FCF: El Comitè Àrbitres ha activat un programa especial d'activitat formativa online

FC Handbol: renovació de l'oferta formativa online: premonitor, entrenador i àrbitre. Setmana de l'Arbitratge: seguit de ponències durant una setmana a través del canal de youtube de la federació

FCVB: fan repàs del reglament de voleibol a través de les xarxes socials. Joc dirigit a àrbitres, jugadors i entrenadors. Ara començaran vídeos amb clínics d'entrenadors a través del canal youtube de la federació

3) Entrevistes

Ciclisme: Entrevistes en directe a instagram a esportistes amb l'etiqueta CiclismeAcasa

FEEC: #sentlamuntanyaacasa entrevistes esportistes per instagram

FCEDF: Cicle entrevistes als esportistes més destacats

FC Pàdel: Cicle entrevistes al planter del pàdel català a instagram

FCVB: Els dilluns entrevisten esportistes d'alt nivell en directe a INSTAGRAM, fins ara Elsa Baquerizo i Maria Segura. El proper un jugador de voleibol treballador sanitari.

4) Vídeos

FCBQ: Recuperen els programes Basquet Català d'esport3

FEEC: #sentlamuntanyaacasa recuperen els reportatges sobre els Refugis catalans

FCF: Recuperen reportatges de la seva productora sobre competicions oficials de la federació

FC Natació: Ha fet una sèrie de vídeos amb els valors dels seus esports, que ens ajuden per a les situacions de la vida. Vídeos que fan esportistes i es penjen a les xxss (Jessica Vall, Maica García)

FC Rugby: recuperen els grans moments/partits del rugbi català a través de la productora xala.tv

FCVB: la primera setmana es van recomanar partits històrics del voleibol i vòlei platja mundial que es poden veure sencers a través de les xarxes

FCEDF: Reediten moments destacats de competicions/activitats que tenim al nostre canal de youtube, que compartiran a través de les xxss.

5) Activitat digital

Escacs: tornejos online per categories a través de la plataforma lichess.org

Vela: animen a competir a través de la plataforma eSailing

FC Tennis: dilluns comencem el torneig de eTennis #eITennisEsQuedaaCasa, sota plataforma PlayStation. La final es farà en streaming i locutada en directe.

FC Tir amb Arc: S'han unit al desafiament [#beattheoutbreakchallenge!](#), on la World Archery inicia la Lliga online de tir amb arc "Derrotem el virus". Cada setmana es posarà en marxa una nova ronda de la Lliga, destinada als que continuen practicant el tir amb arc des de casa, a distàncies curtes i d'una forma segura, i penajnt els resultats a les xxss

6) Consells nutricionals

FCBQ: Guia de consells nutritius

FCF: Guia de consells d'alimentació saludable

7) Recomanacions culturals

FCBQ: llibres, pelis, documentals i curtmetratges, articles i entrevistes

FEEC: #sentlamuntanyaacasa Revista Vèrtex gratuïta

FC Rugby: recomanacions pelis, documentals

8) Efemèrides

FC Ciclisme: #momentsciclismecat recorden efemèrides

FC Triatló: demanen fotografies d'abans del 2000 per recordar els inicis d'aquest esport al nostre país

9) Entreteniment

Aeria: Concurs de fotografia aèria

FCBQ: QuizBQ

FCF: QuizFCF

FC Patinatge: Quiz de la roda petita

FC Rugby: Rosco del rugbi català

FC Tennis: TennisQUIZ, Mots encreuats, 7 diferències, La Oca del Tennis Català

FCVB: Enigmes, trivial, activitats, challenge, i jocs a traves de les diferents xarxes socials

FCEH: Engeguem un Quiz amb preguntes sobre el món dels esports d'hivern, que hi podran jugar tots aquells que vulguin i que inclourà una classificació que s'anirà actualitzant setmanalment. La E-Lliga Catalana #FCEHACasa

10) Solidaritat

FCEH: han engegat campanya per donar material esportiu per als sanitaris (ulleres d'esquí)

FC Patinatge: #rodapetitasolidaria dibuixos per enviar al personal sanitari

FCVB: difusió de la campanya engegada per la jugadora catalana, i de la selecció espanyola, que està confinada a Brescia, Maria Segura de recaptació de diners per a hospitals espanyols.

FC Tennis: Relacionat amb el torneig eTennis, les inscripcions aniran al projecte ALERTA CORONAVIRUS de l'Hospital Clínic.