Actividad 1.- Bloque Temático II**:** Metodología didáctica en el entrenamiento del fútbol. (Temas 5- 6) (5% de la nota), de realización individual.

***** Diseña un Calentamiento reflejando la metodología en función del objetivo principal de la sesión (competición, fuerza, velocidad, sesión técnico-táctica,...) especificando las partes, duración del mismo, así como una representación gráfica de las tareas propuestas *(serán puestos en práctica por los alumnos en las sesiones que corresponda con la temática elegida).* Cada alumno debe ceñirse a las características del calentamiento asignado por orden de lista. Si no se especifica lo contrario, las condiciones estándar de diseño del calentamiento serán para un grupo de 18 jugadores más dos porteros.

El trabajo debe comenzar con una justificación del calentamiento a nivel general, así como de las especiales características que tiene el calentamiento que le ha tocado a cada uno en particular. Debe hacerse mención a qué aspectos o condicionantes son elementos críticos para ese calentamiento, y en qué habría que incidir o prestar atención. Luego, pasar a justificar cada una de las partes del calentamiento o tareas seleccionadas (objetivo perseguido en cada tarea). Finalmente, exponer cada tarea con una descripción detallada, así como los aspectos de normativa de la carga (espacio, tiempo, repeticiones, descanso, intensidad, número de participantes, material, reglas,…). Sería conveniente incluir gráficos o figuras de las tareas. En la parte teórica de la asignatura veremos algunos recursos para ello.

***** Elaboración personal de una **Ficha de Sesión de entrenamiento**, en la que se hagan constar todos los aspectos didácticos, metodológicos y de control del entrenamiento de relevancia. Se trata de exponer el instrumento que cada uno diseñaría para organizar su proceso metodológico, justificando su diseño, la inclusión de determinados apartados, etc…. (no limitarse a exponer la ficha sin más,……). Debe tener un formato que favorezca la utilidad y aplicación práctica de la ficha como elemento básico de programación y control (adaptar/ ajustar márgenes, tamaño de letra,… para ganar espacio útil)

CALIFICACION DEL TRABAJO:

- Ajuste de las tareas del calentamiento al objetivo de la parte principal: 3 ptos
- Aspectos metodológicos y adecuación de las tareas: 3 ptos
- Representación gráfica: 1 pto
- **FICHA DE SESION:** 3 ptos

Calentamientos a realizar en función de la parte principal de la sesión u objetivo de la sesión de entrenamiento o competición:

1º Resistencia General : Mejora de la Capacidad Aeróbica y Potencia Aeróbica.

2º Resistencia a la Velocidad.

3º Resistencia de Juego: Juegos de conservación-recuperación variando los espacios, partidos en espacio reducido.

4º Fuerza General: Circuito de Fuerza-Resistencia (terreno de juego). Utilizar el material deseado: colchonetas, balones medicinales, vallas,...

5º Fuerza General: Circuito de Fuerza-Resistencia (gimnasio).

6º Fuerza-Velocidad (Fuerza Explosiva).

7º Fuerza-Velocidad (Fuerza Explosiva) con elementos técnicos.

8º Velocidad de Desplazamiento Individual (del jugador).

9º Velocidad de Desplazamiento Colectiva (del equipo).

10º Calentamiento después de haber estado tres días de descanso.

11º Calentamiento de la sesión prepartido (última de la semana).

12º Calentamiento en la segunda sesión del día (tarde) con un objetivo técnico-táctico habiendo realizado en la primera sesión (mañana) Resistencia General.

13º Sesión recreativa de carácter lúdico.

14º Calentamiento competición en el vestuario + Calentamiento de un jugador que sale tras el descanso

15º Calentamiento de competición fuera de casa.

16º Calentamiento de competición (sólo se dispone de 3 balones).

17º Sesión Técnico-Táctica.

18º Sesión de acciones a balón parado.

19º Calentamiento con una temperatura exterior de 35ºC.

20º Calentamiento con una temperatura exterior de -5ºC.

21º Calentamiento tras una derrota abultada en el último partido

22º Calentamiento para porteros (2 porteros)

23º Calentamiento a las 8:30.

24º Calentamiento de competición disponiendo sólo de 15 minutos

25º Sesión de carácter integrado en alevines