



CURRÍCULO DE PRIMARIA



Acerca de GENYOUth

GENYOUth es un 501c3 nacional dedicado a garantizar que todos los niños de las escuelas estadounidenses prosperen llevando una vida bien alimentada y físicamente activa. Para apoyar una educación física de alta calidad y aumentar las oportunidades para que los estudiantes estén activos antes, durante y después de la escuela, GENYOUth, con el apoyo de la fundación del NFL, desarrolló NFL FLAG En la Escuela, un enfoque de llave en mano para ayudar a los maestros de educación física en Estados Unidos construir una base de actividad física, saludable y permanente para sus estudiantes.

Estándares Nacionales de Educación Física de SHAPE America



Los estándares definen lo que un estudiante debe saber y poder hacer como resultado de un programa de educación física altamente efectivo. Los estándares sirven como un marco importante para abordar el desarrollo integral de los estudiantes y garantizar la coherencia y la calidad en los programas de educación física en todo el país. Los estados y distritos escolares locales de todo el país utilizan los Estándares Nacionales de Educación Física para desarrollar o revisar estándares, marcos y planes de estudio existentes.

Los Estándares Nacionales de Educación Física se utilizan como marco esencial y documento de orientación dentro del Plan de Estudios Escolar FLAG de la NFL.

Obtenga más información sobre los Estándares Nacionales de Educación Física de SHAPE America en shapeamerica.org/standards/pe.

Referencias: SHAPE America. (2024). National Physical Education Standards. Champaign, IL. Human Kinetics.

TABLA DE CONTENIDO

NFL FLAG En la Escuela Plano de Bloques de Unidades	2
NFL FLAG En la Escuela Recursos Esenciales	5
Señales de habilidades y Progresiones	5
Práctica Inclusiva de NFL FLAG En la Escuela	6
Adaptaciones para NFL FLAG En la Escuela Habilidades Psicomotrices	6
NFL FLAG En la Escuela Currículo de Grados 3-5	10
Lección 1: Introducción a NFL FLAG En la Escuela	10
Lección 2: Desarrollo de Habilidades: Lanzar, Atrapar y Comunicar	14
Lección 3: Desarrollo de Habilidades: Lanzar, Atrapar, Atacar	19
Lección 4: Desarrollo de Habilidades: Correr (Llevar el balón), Atacar	23
Lección 5: Combinando Conceptos de Habilidad y Movimiento	27
Lección 6: Habilidad Ofensiva y Estrategia	32
Lección 7: Estrategia Ofensiva/Defensiva	36
Lección 8: Juego en Espacios Reducidos	41
Final: Pase Perfecto	42
Apéndice A: Evaluación en NFL FLAG En la Escuela	44
Apéndice B: Listas de verificación de Maestros	49
Habilidades Psicomotrices Comentarios	49
NFL FLAG En la Escuela Comentarios sobre habilidades	51
Apéndice C: Shape America Elementos Críticos	54
Habilidades de Manipulación	54
Habilidades Locomotoras	55
Apéndice D: NFL FLAG En la Escuela Prueba Sumativa: Grados 3-5	56
Apéndice E: Creación de Organizadores de Libros de Jugadas	58

PLAN DE BLOQUES DE UNIDADES DE NFL FLAG EN LA ESCUELA

Lección 1: Grados 3-5

Introducción a NFL FLAG En la Escuela

ESTÁNDARES NACIONALES DE EDUCACIÓN FÍSICA – INDICADORES DE APRENDIZAJE DE GRADO:

- 1.5.10 Demuestra lanzamiento en una variedad de tareas de práctica.
- 1.5.12 Demuestra atrapar en una variedad de tareas de práctica.
- 2.5.15 Reconoce los elementos críticos que contribuyen a la ejecución adecuada de una habilidad.
- 3.5.4 Demuestra comportamientos seguros de forma independiente con recordatorios limitados.

HABILIDADES: Lanzar y atrapar.

CONTEXTO(S): Correr a varias velocidades y caminos mientras jala una bandera. Inmóvil lanzar por encima de la cabeza a un objetivo inmóvil, atrapando un balón mientras está inmóvil.

ACTIVIDADES: La lleva con bandera, Compañero en Pase de Poli, Balón de Mascota

Lección 2: Grados 3-5

Desarrollo de Habilidades: Lanzar, Atrapar y Comunicar

ESTÁNDARES NACIONALES DE EDUCACIÓN FÍSICA – INDICADORES DE APRENDIZAJE DE GRADO:

- 1.5.10 Demuestra lanzamiento en una variedad de tareas de práctica.
- 1.5.12 Demuestra atrapar en una variedad de tareas de práctica.
- 2.5.15 Reconoce los elementos críticos que contribuyen a la ejecución adecuada de una habilidad.
- 3.5.2 Utiliza habilidades de comunicación para negociar roles y responsabilidades en un entorno de actividad física.

HABILIDADES: Lanzando, atrapando, comunicación efectiva.

CONTEXTO(S): Lanzamiento por debajo y por encima a un objetivo estacionario, atrapar lanzamientos por debajo y por encima mientras está parado, comunicándose con sus compañeros.

ACTIVIDADES: Papa Caliente, Atrapar Pases Bajos, Medios y Altos, Touchdown (Juego Reducido).

Lección 3: Grados 3-5

Desarrollo de Habilidades: Lanzar, Atrapar, Atacar

ESTÁNDARES NACIONALES DE EDUCACIÓN FÍSICA – INDICADORES DE APRENDIZAJE DE GRADO:

- 1.5.17 Demuestra enviar y recibir un objeto en una variedad de tareas de práctica.
- 1.5.21 Combina habilidades de manipulación y desplazamiento para la ejecución hacia un objetivo en una variedad de tareas de práctica.
- 2.5.4 Demuestra conocimiento de conceptos de movimiento apropiados para el desempeño eficiente de habilidades de manipulación.
- 4.5.7 Identifica las fortalezas del movimiento y las oportunidades de práctica para la mejora individual.

HABILIDADES: Jalar Bandera, lanzar, atrapar, atacar.

CONTEXTO(S): Correr a varias velocidades y trayectorias mientras jala una bandera, lanzamientos parados a objetivos en parados y en movimiento, atrapar un balón mientras está parado y en movimiento.

ACTIVIDADES: La lleva con bandera en equipo, Patrones de pases — Gancho, Ahora, Inclinar, Ir, Ciudad Touchdown

Lección 4: Grados 3-5

Desarrollo de Habilidades: Correr (Llevar el balón), Atacar

ESTÁNDARES NACIONALES DE EDUCACIÓN FÍSICA – INDICADORES DE APRENDIZAJE DE GRADO:

- 1.5.17 Demuestra enviar y recibir un objeto en una variedad de tareas de práctica.
- 2.5.10 Define y proporciona ejemplos de movimiento para desarrollar los componentes de aptitud física relacionados con las habilidades.
- 3.5.3 Demuestra comportamientos respetuosos que contribuyen a la interacción social positiva en actividades grupales.
- 4.5.7 Identifica las fortalezas del movimiento y las oportunidades de práctica para la mejora individual.

HABILIDADES: Lanzar, atrapar, correr (llevar el balón), atacar.

CONTEXTO(S): Correr a varias velocidades y caminos mientras sostiene un balón de fútbol y jala una bandera. Lanzamientos parados a objetivos parados y en movimiento, introducción a correr evasivamente con el balón, atrapar un balón lanzado mientras se mueve en un juego de espacios reducidos con ofensiva.

ACTIVIDADES: YAC, Revisión de Ruta de Paso, Corrida Serpiente, Fútbol Definitivo (Solo Ofensiva)

Lección 5: Grados 3-5

Combinando Conceptos de Habilidad y Movimiento

ESTÁNDARES NACIONALES DE EDUCACIÓN FÍSICA – INDICADORES DE APRENDIZAJE DE GRADO:

- 1.5.17 Demuestra enviar y recibir un objeto en una variedad de tareas de práctica.
- 2.5.3 Demuestra conocimiento de estrategias defensivas en tareas de práctica de invasión reducida.
- 2.5.15 Reconoce los elementos críticos que contribuyen a la ejecución correcta de una habilidad.
- 4.5.7 Identifica las fortalezas del movimiento y las oportunidades de práctica para la mejora individual.

HABILIDADES: Jalar bandera, correr (llevar el balón), ofensiva, defensa.

CONTEXTO(S): Correr a varias velocidades y caminos mientras sostiene un balón de fútbol y jala una bandera. Aplica conceptos y estrategias de movimiento para un movimiento seguro en un juego reducido (ofensiva y defensiva).

ACTIVIDADES: Ejercicio de Cuadrado (Jalar la Bandera y Llevar el Balón), Carriles para Correr, Touchdown en Equipo

Lección 6: Grados 3-5

Habilidad Ofensiva y Estrategia

ESTÁNDARES NACIONALES DE EDUCACIÓN FÍSICA – INDICADORES DE APRENDIZAJE DE GRADO:

- 1.5.17 Demuestra enviar y recibir un objeto en una variedad de tareas de práctica.
- 2.5.2 Demuestra conocimiento de estrategias ofensivas en tareas de práctica de invasión reducida.
- 2.5.15 Reconoce los elementos críticos que contribuyen a la ejecución correcta de una habilidad.
- 3.5.6 Toma decisiones que son justas según la etiqueta de la actividad.

HABILIDADES: Jalar la bandera, correr (llevar el balón), lanzar y atrapar, ofensiva, estrategia ofensiva.

CONTEXTO(S): Práctica dinámica de habilidades en espacios reducidos, juego en espacio reducidos con ofensiva

ACTIVIDADES: Estrategia de Lleva la Bandera 4v4, Correr Carriles, Juego Pase de Acción, 4º Intento (Solo Ofensiva)

Lección 7: Grados 3-5

Estrategia Ofensiva/Defensiva

ESTANDARES NACIONALES DE EDUCACIÓN FÍSICA – INDICADORES DE APRENDIZAJE DE GRADO:

- 1.5.1 Combina variadas habilidades locomotoras en una variedad de tareas de práctica.
- 2.5.2 Demuestra conocimiento de estrategias ofensivas en tareas de práctica de invasión reducida.
- 2.5.3 Demuestra conocimiento de estrategias defensivas en tareas de práctica de invasión reducida.
- 3.5.5 Resuelve problemas de forma independiente, con compañeros y en grupos pequeños.
- 4.5.5 Reconoce las dificultades del grupo a través del movimiento.

HABILIDADES: Jalar la bandera, correr (llevar el balón), lanzar y atrapar, ofensiva, estrategia ofensiva.

CONTEXTO(S): Práctica dinámica de habilidades en espacios reducidos, juego en espacio reducidos con ofensiva

ACTIVIDADES: Ejercicio de línea defensiva, práctica en equipo, ¡4 intentos para anotar! (Ofensa y Defensa)

Lección 8: Grados 3-5

Juego en Espacios Reducidos

ESTANDARES NACIONALES DE EDUCACIÓN FÍSICA – INDICADORES DE APRENDIZAJE DE GRADO:

- 1.5.1 Combina variadas habilidades locomotoras en una variedad de tareas de práctica.
- 2.5.1 Aplica conceptos y estrategias de movimiento para un movimiento seguro dentro de entornos dinámicos.
- 3.5.2 Utiliza habilidades de comunicación para negociar roles y responsabilidades en un entorno de actividad física.
- 4.5.5 Reconoce las dificultades del grupo a través del movimiento.

HABILIDADES: Jalar la bandera, correr (llevar el balón), lanzar y atrapar, ofensiva, estrategia ofensiva.

CONTEXTO(S): Práctica dinámica de habilidades en espacios reducidos, juego en espacio reducidos con ofensiva

ACTIVIDADES: Revisión de Habilidades, Tiempo en Equipo, ¡A Jugar!

RECURSOS ESENCIALES DE NFL FLAG EN LA ESCUELA

Señales de Habilidades y Progresiones		
<p>Jalando Bandera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ojos en la cadera • Manténgase bajo, manténgase cuadrado (posición de ruptura) • Ir por la cadera 	<p>Sosteniendo el Balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haz un agarre en forma de "C" sobre el balón • Dedo índice cerca de la punta trasera del balón • Dedo medio y tercero a través de los cordones • Pulgar en el lado opuesto 	<p>Tirando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lado al objetivo • Balón a oreja, brazo doblado en un ángulo de 90 grados, forma de "l." • Pise hacia el objetivo con el pie opuesto. • Gire el pecho y el brazo y las caderas hacia el objetivo mientras el brazo de la lanzamiento se extiende hacia el objetivo • Siga cruzando el cuerpo, hacia el objetivo con el pulgar hacia abajo
<p>Atrapando pases medios y altos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantén los ojos en el balón • Haga un diamante (pulgares e índices juntos, toque piel con piel) • Extienda la mano hacia el balón, manos de diamante a la altura del pecho. • Atrapar solo con las manos • Apriete la balón en el impacto • Meta el balón en la axila o el pecho para asegurarlo y luego ¡enciérrelo! 	<p>Atrapando Pases Bajos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantén los ojos en el balón • Haga un rastrillo (junte los dedos meñiques, toque piel con piel) • Abra las manos por debajo de la cintura • Atrape solo con las manos • Apriete el balón al impacto • Meta el balón en la axila o el pecho para asegurarlo y luego ¡enciérrelo! 	<p>Corriendo la Ruta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interior del Pie en LOS • Rodillas levemente flexionadas • Los ojos miran hacia adentro, hacia el balón • Empújese con pie trasero para acelerar Gire la cabeza/los ojos para encontrar el balón rápidamente.
<p>Entrega de Balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gira y mira hacia la línea lateral • Extiende ambos brazos con las manos a los lados del balón • Coloque el balón firmemente en el estómago del RB <p>Recibir una Transferencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pise diagonal hacia el carril (hoyo) • El codo lateral está ARRIBA, el codo exterior está ABAJO • Deje que el MC coloque el balón en su "bolsillo" (estómago), NO intente de alcanzar el balón con sus manos. • ¡Recibe el balón, métela (guárdala) y corre! 	<p>Asegurando el Balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llevar el balón en la mano exterior (lejos de la defensa) • Cubra la punta del balón con una mano, la otra punta en el pliegue del codo • 4 puntos de contacto entre el cuerpo y el balón (mano, pliegue del codo, antebrazo, pecho) 	<p>Progresión de Habilidad: Lanzamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes comienzan en una rodilla para enseñar la oposición de brazos y piernas. • Enséñele el paso de boxeador cuando progresa a lanzamientos de pie. • El paso de boxeador refuerza girar hacia los lados antes de lanzar para obtener más potencia de la cadera. • Pistas de habilidad de Pisada Boxeadora: <ul style="list-style-type: none"> ▷ ligero con los pies ▷ lado al objetivo ▷ uso de las caderas en el movimiento de lanzamiento • Habilidad de lanzamiento avanzada- Caída de 3 pasos: <ul style="list-style-type: none"> ▷ Lanzador diestro — girar hacia los lados, dar un paso atrás con el pie derecho, cruzar con el pie izquierdo, dar un paso atrás con el pie izquierdo para realizar el lanzamiento ▷ Lanzador zurdo — gire hacia los lados, dé un paso atrás con el pie izquierdo, cruce con el pie derecho, retroceda el pie izquierdo y luego dé un paso con el pie derecho para realizar el lanzamiento.

PRÁCTICA INCLUSIVA EN LA NFL FLAG EN LA ESCUELA

Las prácticas inclusivas en Educación Física (EF) son cruciales para fomentar un entorno en el que los estudiantes con diversas capacidades puedan participar activamente y prosperar. Estas prácticas aseguran que todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades, tengan las mismas oportunidades para participar en actividades físicas, que son vitales para su salud física, desarrollo social y autoestima. Al adaptar las actividades y proporcionar el apoyo adecuado, la educación física inclusiva promueve un sentido de pertenencia y fomenta las interacciones positivas entre los estudiantes. Este enfoque inclusivo beneficia a todos los estudiantes al ayudarlos a desarrollar habilidades motoras y confianza, pero también enseña sobre empatía, diversidad y trabajo en equipo. En última instancia, las prácticas inclusivas en educación física contribuyen a una cultura escolar más tolerante y solidaria, en la que se valora y empodera a cada estudiante para que alcance su máximo potencial.

Adaptaciones para la Psicomotricidad Escolar en NFL FLAG En la Escuela			
PSICOMOTRICIDAD	ADAPTACIONES DE LOS EQUIPOS	ADAPTACIONES INSTRUCCIONALES	ADAPTACIONES AMBIENTALES
LANZAMIENTO	<p>Uso de diferentes estilos de balones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Balones de espuma Balones desinflados o suspendidos Pelotas de playa o globos Puf (pelota de semillas) <p>Objetivos modificados:</p> <ul style="list-style-type: none"> Objetivos más grandes Objetivos coloridos y atractivos Adición de ruido/sonido a un objetivo Objetivos con negro y amarillo <p>Dispositivos de lanzamiento adaptativos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Las rampas de lanzamiento pueden ayudar los estudiantes que luchan con el movimiento de mano por encima o por debajo. Las empuñaduras de velcro o correa pueden ayudar a los estudiantes con fuerza limitada en las manos para agarrar el balón. Interruptores electrónicos adaptativos 	<p>Instrucciones simplificadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desglose los pasos del movimiento para lanzar en instrucciones fáciles de seguir. Mostrar videos, ayudas visuales o incluir demostraciones en vivo para ilustrar la técnica de lanzar. <p>Señales verbales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Señales auditivas: Utilizar aplaudir o contar para hacer una señal cuándo lanzar. <p>Asistencia entre pares y modelado:</p> <ul style="list-style-type: none"> Emparejar a los estudiantes con compañeros que puede proporcionar apoyo y estímulo. <p>Reglas flexibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> Permitir que los estudiantes intenten varias oportunidades sin penalización. Puntuación modificada: Premiar el esfuerzo, mejora y participación en lugar de solo precisión. 	<p>Ambiente Controlado:</p> <ul style="list-style-type: none"> Espacio seguro y abierto: Asegúrese de que el área de actividad esté libre de obstáculos y peligros. Límites definidos: Use conos o cinta adhesiva para marcar el área de juego claramente. <p>Ajustes de distancia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reducir la distancia entre el punto de lanzamiento y el objetivo para acomodar a los niveles de habilidad Comience con distancias más cortas y aumentar gradualmente a medida que las habilidades mejoran. <p>Señales visuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Indicar visualmente dónde los estudiantes deben ponerse de pie y hacia dónde apuntar.

(continuación)

Adaptaciones para las habilidades psicomotoras en NFL FLAG En la Escuela (continuación)

PSICOMOTRICIDAD	ADAPTACIONES DE LOS EQUIPOS	ADAPTACIONES INSTRUCCIONALES	ADAPTACIONES AMBIENTALES
ATRAPAR	<p>Uso de diferentes balones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bolas más grandes o más pequeñas dependiendo de la habilidad del estudiante Usar balones con diferentes texturas (p. ej., suaves, firmes, que mejoran el agarre superficies) Utilice balones más livianos o más pesados Uso de balones de colores brillantes puede mejorar el seguimiento visual <p>Soportes de captura</p> <ul style="list-style-type: none"> Parches de velcro o guantes Dispositivos de captura modificados <p>Adaptaciones sensoriales</p> <ul style="list-style-type: none"> Usar balones con cascabeles u otros dispositivos que hacen ruido para estudiantes con discapacidad visual. Incorporar marcas táctiles o guantes con diferentes texturas para ayudar a los estudiantes con los trastornos sensoriales dificultades de procesamiento. 	<p>Instrucciones simplificadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desglose los pasos del movimiento de atrapar instrucciones fáciles de seguir. <p>Señales verbales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Usar señales verbales concisas para guiar al estudiante en el proceso de captura. <p>Reglas flexibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> Permitir atrapar el balón contra el cuerpo o usando un dispositivo de captura para estudiantes con función de mano limitada. Dar a los estudiantes más tiempo para reaccionar y atrapar el balón mediante la incorporación de pausas o reducir la velocidad de juego. <p>Asistencia entre pares y modelado:</p> <ul style="list-style-type: none"> Emparejar al estudiante con un compañero que pueda proporcionar apoyo y ánimo. 	<p>Ajustes de distancia</p> <ul style="list-style-type: none"> Ajustar la distancia entre el lanzador y el receptor para coincidir con la habilidad del estudiante Variar la velocidad en que se lanza el balón para acomodar diferentes tiempos de reacción. <p>Señales visuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Usar marcadores visuales u objetivos para ayudar a los estudiantes a concentrarse en dónde atrapar el balón.
CORRER (LLEVAR EL BALÓN)	<p>Uso de diferentes balones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilice balones más livianos o más grandes para que sean más fáciles de manejar. Usar balones con diferentes texturas o agarres para ayudar con control. <p>Adaptaciones sensoriales</p> <ul style="list-style-type: none"> Usar balones con cascabeles u otros dispositivos que hacen ruido para estudiantes con discapacidad visual. Incorporar marcas táctiles o guantes con diferentes texturas para ayudar a los estudiantes con dificultades en procesamiento sensorial. 	<p>Lenguaje inclusivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilizar un lenguaje que anima a todos los estudiantes a participar. <p>Instrucciones simplificadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desglose los pasos del movimiento de atrapar instrucciones fáciles de seguir. <p>Reglas flexibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> Permitir que los estudiantes se muevan a su propio ritmo, ya sea caminando, trotar, rodar en silla de ruedas o correr con el balón. Ajustar las reglas para que coincidan con el nivel de habilidad de los participantes. Aumente gradualmente el nivel de dificultad ha medida que los estudiantes mejoran sus habilidades. Dar más tiempo de práctica para los estudiantes que lo necesitan. Permitir que los estudiantes tomen un descanso para reducir la fatiga y sobreestimulación. 	<p>Ajustes de distancia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reducir la distancia que tiene que correr los estudiantes. <p>Ayudas visuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Usa conos de colores brillantes o marcadores para indicar la pista de carrera. Utilice signos o señales visuales para orientar a los alumnos sobre cuándo corre o se detiene.

(continuación)

Adaptaciones para las habilidades psicomotoras en NFL FLAG En la Escuela (continuación)

PSICOMOTRICIDAD	ADAPTACIONES DE LOS EQUIPOS	ADAPTACIONES INSTRUCCIONALES	ADAPTACIONES AMBIENTALES
CONOCIMIENTO DE ESPACIO	<p>Marcadores visuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Coloque conos, cinta adhesiva o marcadores en el suelo para definir límites y caminos. <p>Equipamiento variado:</p> <ul style="list-style-type: none"> Úse equipos más grandes o de manera diferente con forma más fácil de ver y manipular. <p>Dispositivos portátiles:</p> <ul style="list-style-type: none"> Proporcionar crítica a través de vibraciones o sonidos para ayudar a que los estudiantes comprendan los límites del espacio. 	<p>Instrucciones simplificadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dar instrucciones paso a paso y desglose movimientos complejos en instrucciones fáciles de seguir. <p>Demostraciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilizar demostraciones visuales de actividades o movimientos <p>Señales Visuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilice carteles, diagramas o pantallas digitales para mostrar señales visuales e instrucciones. <p>Repetición y práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> Permita tiempo adicional para practicar y la repetición para ayudar que los estudiantes se familiaricen con conceptos espaciales. 	<p>Modificar espacio:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adaptar los juegos tradicionales y actividades mediante la reducción del tamaño del área de juego a limitar movimiento o usar un ritmo más lento en el juego. <p>Posicionamiento estratégico:</p> <ul style="list-style-type: none"> Colóquese y los demás personal de apoyo en el área de actividad para dar orientación física y verbal según sea necesario. <p>Apoyos Visuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilice diferentes colores para marcar diferentes áreas para ayudar a los estudiantes a entender su posición en relación con el espacio. Utilice puntos de polietileno o marcadores para un posicionamiento exacto y colocación.
RETROCESO Y CAMBIO DE DIRECCIÓN	<p>Ideas de equipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilizar señales auditivas, como una campana o un aplauso, para señalar direcciones o cambios en movimiento. Usar conos o marcadores de colores para crear un ambiente visualmente estimulante y un curso fácil de seguir. 	<p>Simplifique Instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dar claras instrucciones verbales y demostraciones visuales de técnicas de retroceso Dividir la actividad en pasos más pequeños Utilice ayudas visuales, como fotos o videos de la habilidad. <p>Progresión gradual:</p> <ul style="list-style-type: none"> Empiece con ejercicios de retroceso sencillos, lentos antes de seguir con movimientos más rápidos. <p>Aumentar gradualmente el nivel de dificultad a medida que los estudiantes se vuelven más cómodo y hábil.</p>	<p>Ayudas para espaciar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilice ayudas visuales brillantes y equipo para tener en cuenta el área de movimiento Utilizar marcadores táctiles o cuerda de guías para ayudarles a navegar la zona. Modificar la distancia o duración de la marcha atrás para coincidir con la capacidad del estudiante. <p>Consideraciones de seguridad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Asegúrese de que la superficie de juego esté uniforme y libre de obstáculos. Utilice conos o marcadores para definir límites y guiar estudiantes en su camino.

(continuación)

PLAN DE ESTUDIOS DE PRIMARIA



Adaptaciones para las habilidades psicomotoras en NFL FLAG En la Escuela (continuación)

PSICOMOTRICIDAD	ADAPTACIONES DE LOS EQUIPOS	ADAPTACIONES INSTRUCCIONALES	ADAPTACIONES AMBIENTALES
HABILIDADES OFENSIVAS Y DEFENSIVAS	<p>Ideas para equipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Usar balones más grandes, más livianos o más suaves para atrapar y lanzar más fácil. Usar arcos más grandes y zonas para aumentar la oportunidad de puntuación. Emplear señales audibles, como balones de pitido, para ayudar en conciencia espacial defensivo y ofensivo. 	<p>Instrucciones simplificadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Provide step-by-step instructions and break down complex movements into easy-to-follow instructions. <p>Reglas flexibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> Permita tiempo adicional para más práctica de ciertas acciones o habilidades Implementar zonas de “no defensa” para brindar oportunidades adicionales para jugadas ofensivas. Modificar las reglas de puntuación para enfatizar la participación y el esfuerzo por encima de la competencia. Variar las reglas de participación para rotar los roles frecuente experiencia en diferentes movimientos. <p>Instrucción en grupos pequeños:</p> <ul style="list-style-type: none"> Crea grupos pequeños para dar instrucciones más enfocadas y personalizadas y recepciones adicionales de habilidades. <p>Asistencia entre pares y modelado:</p> <ul style="list-style-type: none"> Emparejar al estudiante con un compañero que pueda modelar habilidades defensivas y ofensivas y asistencia con ciertas tareas y ánimo. 	<p>Ajustes de distancia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reducir el tamaño del área para disminuir la distancia para correr. <p>Ayudas visuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilice marcadores visuales o táctiles para definir límites y el área del objetivo.

Lesson 1 Introducción al NFL FLAG En la Escuela - Lanzar y atrapar

GRADOS: 3-5	EQUIPO NECESARIO:	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: 30-40 minutos	Balones de fútbol de espuma blanda, balones de fútbol regulares, cinturones de bandera, puntos de polietileno, conos	
OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: Los estudiantes serán capaces de describir y demostrar las señales para un agarre adecuado, lanzar y atrapar un balón de fútbol.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: S1.5.10, S1.5.12, S2.5.15, S3.5.4	VOCABULARIO CLAVE: esquivar, huir, perseguir, actividad aeróbica, oposición brazo-pierna, manos de diamante, manos de rastrillo, Mariscal de campo, Receptor Abierto
	PREGUNTAS ESENCIALES: ¿Cuáles son las señales de habilidad para lanzar y atrapar? ¿Por qué es importante dar un paso hacia tu objetivo al lanzar el balón?	

ACTIVIDAD INSTANTÁNEA: La Lleva con Bandera

El objetivo de esta actividad es trabajar juntos como un equipo y jalar las banderas de los miembros del equipo contrario.

- Permita un gran espacio de movimiento con límites, ya sea en el gimnasio o al aire libre.
- Discuta las señales de habilidad para jalar con éxito la bandera (ojos en las caderas, permanecer bajo, permanecer cuadrado, alcanzar la cadera).
- Se deben recordar los movimientos seguros, ya que esta actividad requiere que los estudiantes participen en ejercicios aeróbicos mientras esquiva, huye y persigue.
- Todo el mundo es "la lleva". Cada estudiante se pone un cinturón de bandera.
- A la señal del profesor, los estudiantes se mueven por el espacio, tratando de evitar que otros compañeros de clase jalen sus banderas.
- Cuando jalen una bandera, el estudiante debe sostener la bandera en su mano y seguir jugando. Cuando un estudiante tiene ambas banderas jaladas, salen del campo de juego, hacen 15 ejercicios dinámicos, vuelven a poner las dos banderas y vuelven a la actividad.
- Para agregar variación a la actividad, cambie la velocidad del movimiento locomotor que se está utilizando (es decir, caminar, saltar, correr).
- Juegue 2-3 rondas y hagan un análisis con los estudiantes sobre sus habilidades para jalar la bandera. Pida a los alumnos que analicen su técnica en la jalada de la bandera y evitar que la tiende.
- El juego termina a la señal del profesor.

ACTIVIDAD DE DESARROLLO DE HABILIDADES: Pase Poli en Pareja

- Antes de comenzar la actividad, analice las señales de habilidad para lanzar y atrapar (vea el diagrama).
- Cada estudiante recibirá un compañero, un punto de polietileno y 1 balón de fútbol por equipo de dos (los estudiantes pueden optar por usar un fútbol de espuma, o un balón de fútbol reglamentario).
- Los compañeros colocarán puntos de polietileno a 5 yardas de distancia entre cada uno.
- La progresión de lanzamiento comienza en una rodilla para reforzar la oposición brazo-pierna al lanzar un balón de fútbol. Los compañeros se pasan el balón de un lado a otro.
- Refuerce las señales de habilidad adecuadas para atrapar antes de lanzar y atrapar estando parados.
- Para los lanzamientos de pie, demuestre las progresiones de habilidad para el Paso de Boxeador (consulte las señales de habilidades y progresiones).
- Cuando se desplacen por toda la clase para dar retroalimentación, asegúrese de que los estudiantes estén usando las señales de habilidad adecuadas para lanzar y pisar con el pie opuesto (oposición brazo-pierna).

COMPRUEBE LA COMPRENSIÓN:

Discusión en pareja: ¿Qué significa oposición de brazo a pierna? ¿Por qué te giras de lado hacia tu objetivo cuando lanzan un balón de fútbol?

ACTIVIDAD CLAVE: Balón de Mascotas

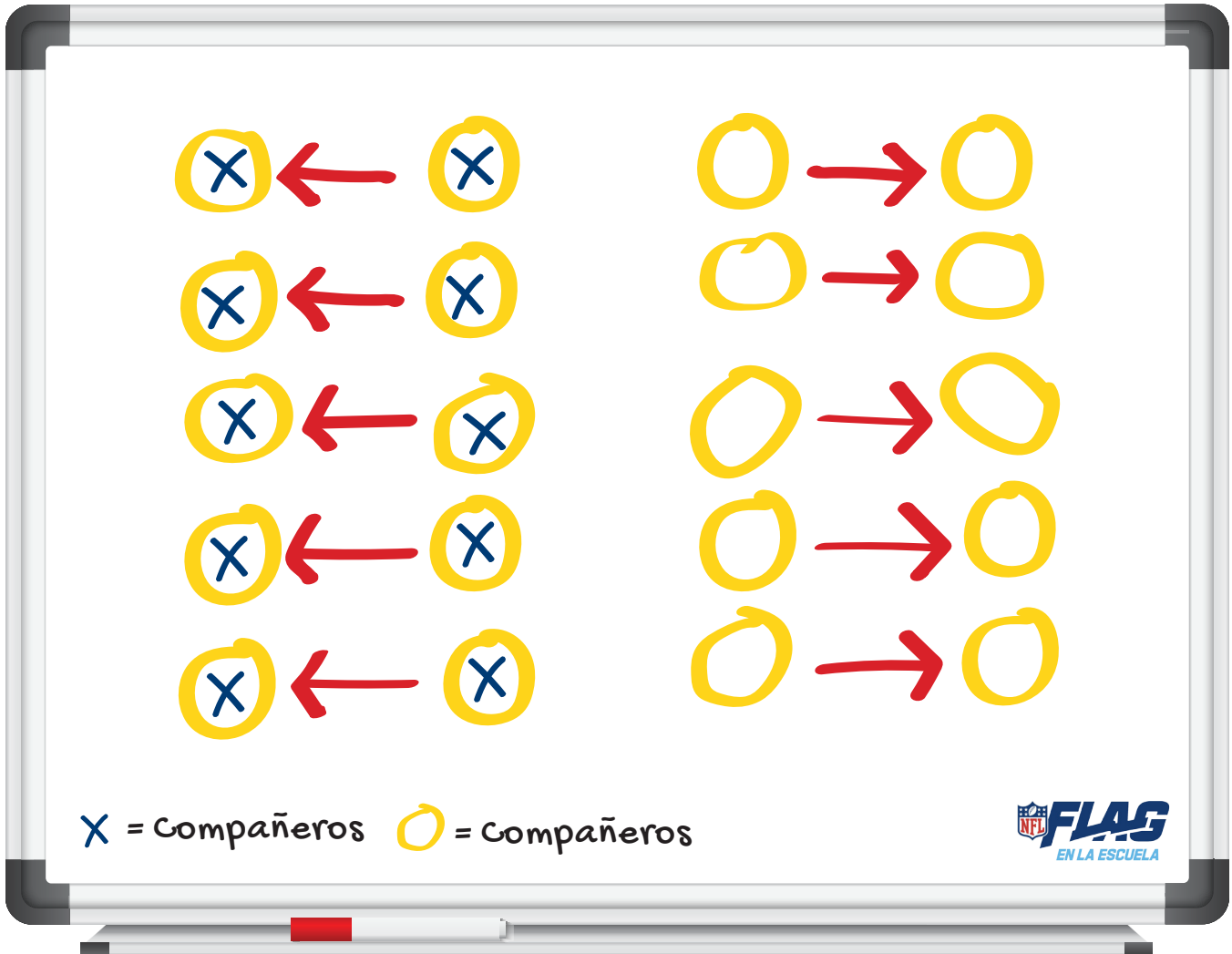
- Divida a los estudiantes en grupos de 4 (ver diagrama).
- Un jugador se coloca en el medio (Mariscal de campo) rodeado por los otros tres jugadores (Receptores Abiertos).
- El jugador central lanza a uno de los jugadores del círculo.
- El jugador de círculo asume manos de diamante o rastrillo (dependiendo de la altura del balón), atrapa el balón con solo con las manos, luego aprieta el balón y la mete (bloquearla) mientras grita el nombre del mascota de la escuela.
- El jugador del círculo lanza el balón de vuelta al jugador central y el juego continúa hasta que los 3 jugadores del círculo hayan tenido oportunidad de atrapar el balón.
- Cambiar el jugador central para que todos los estudiantes tengan la oportunidad de ser lanzador (MC) y receptor (RA).
- El objetivo del juego es completar TODOS los 3 pases en cada ronda. ¡El equipo anota un "touchdown" cuando los 3 pases se atrapan en una ronda!

CONCLUSIÓN:

Pida a los alumnos que compartan qué captura (baja, media, alta) fue más difícil de atrapar. Explique por qué. ¿Qué puedes hacer para mejorar tus habilidades de lanzamiento y recepción?

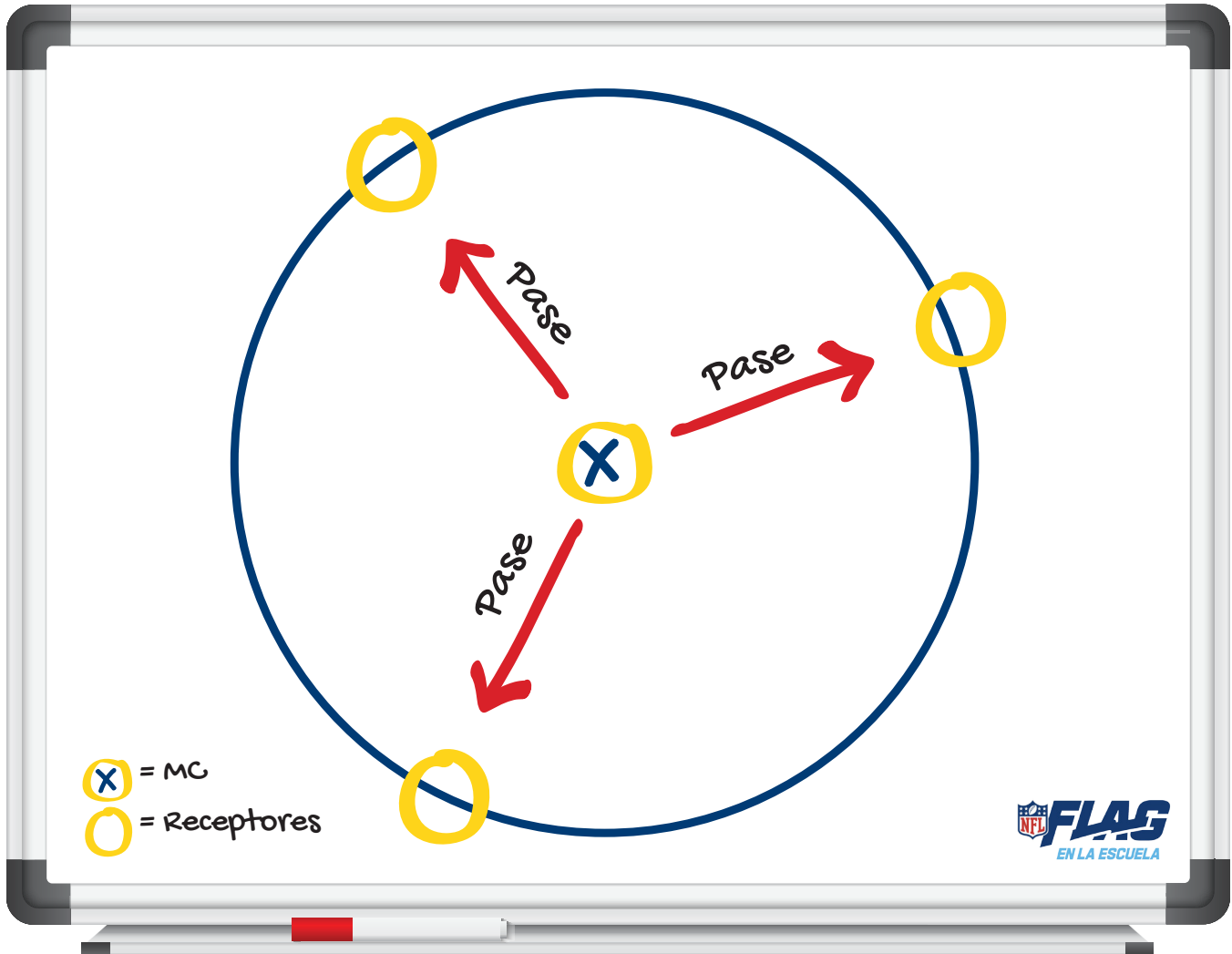
Boleto de salida: Escriba o describa las señales para lanzar y atrapar. ¿Qué puedes hacer para mejorar tu lanzamiento y las habilidades de atrapar?

Lección 1: Pase Poly en Pareja



The diagram illustrates the 'Pase Poly en Pareja' drill on a whiteboard. It is divided into two columns of five rows each. The left column shows a blue 'X' inside a yellow circle on the right, with a red arrow pointing left to another yellow circle containing a blue 'X'. The right column shows a yellow circle on the left, with a red arrow pointing right to another yellow circle. At the bottom left, a legend states: 'X = Compañeros' and 'O = Compañeros'. The NFL FLAG logo is in the bottom right corner.

Lección 1: Balón de Mascota



Lección 2: Lanzar, Atrapar y Comunicación

GRADOS: 3-5	EQUIPO NECESARIO:	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: 30-40 minutos	Balones de fútbol de espuma blanda, balones de fútbol regulares, cinturones de bandera, conos	
OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: Los estudiantes podrán usar comunicación efectiva con un compañero en grupo pequeño mientras participan en NFL FLAG En la Escuela.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.5.10, 1.5.12, 2.5.15, 3.5.2	VOCABULARIO CLAVE: Coordinación mano-ojo, brazo-pierna oposición, paso de boxeador, manos de diamante, manos de rastrillo, MC, RA, ataque, defensa, reunión, comunicación, precisión
	PREGUNTAS ESENCIALES: ¿Qué significa tener buenas habilidades de comunicación? ¿Cómo se sabe? ¿Cómo se ven o suenan estas habilidades?	

ACTIVIDAD INSTANTÁNEA: **Papa Caliente**

Papa Caliente les da a los estudiantes la oportunidad de continuar desarrollando la coordinación mano-ojo y las habilidades de captura (ver diagrama).

- A medida que los estudiantes ingresan al gimnasio, encuentran un compañero asignado y recogerán un balón de fútbol (1 por conjunto de compañeros).
- Los compañeros se pararán a 5 yardas de distancia de su compañero y lanzarán un balón a su compañero a un nivel bajo.
- Los estudiantes lanzarán el balón de un lado a otro en intervalos de 20 segundos. Los compañeros pueden establecer metas de cuantas atrapadas pueden completar en el tiempo asignado.
- El maestro tomará una pausa entre intervalos para que los estudiantes se comuniquen sobre formas más efectivas de atrapar el balón a un nivel bajo.
- Los estudiantes pueden aumentar la distancia entre ellos para agregar un desafío a la actividad.

ACTIVIDAD DE DESARROLLO DE HABILIDADES: **Atrapar Pases Bajos, Medios y Altos**

Esta actividad prepara a los estudiantes para el juego futuro a medida que aprenden a atrapar un balón en los tres niveles: bajo, medio, y alto, mientras desarrolla y refina las habilidades de lanzamiento y recepción (ver diagrama).

- Los alumnos encontrarán un compañero asignado y un balón de fútbol (1 por conjunto de compañeros).
- Los socios comenzarán más cerca unos de otros.
- Después de atrapar con éxito las capturas bajas, medias y altas, retroceda 1 o 2 pasos y repita. A medida que los compañeros se alejan, la necesidad de precisión aumenta. Los estudiantes comenzarán a jugar a atrapar el balón, ayudándose unos a otros a repasar las señales de habilidad para tanto lanzando como atrapando.

- El maestro debe moverse a lo largo del espacio de la actividad para ayudar a dar retroalimentación positiva y constructiva a los estudiantes basado a sus señales de habilidad y comunicación efectiva.
- Cree una pausa en la clase para que los compañeros puedan tomarse el tiempo para comunicarse sobre cómo pueden mejorar la precisión en niveles bajos, medios y altos, así como en varias distancias. Los socios pueden discutir qué métodos funcionan mejor y probar sus ideas.
- Continúe la actividad y concéntrese en que los estudiantes lancen y atrapen a niveles bajos, medios y altos y distancias variadas hasta que el tiempo lo permita.

COMPRUEBE LA COMPRENSIÓN:

¿Por qué es importante la posición de las manos al realizar un pase bajo, medio o alto?

Los estudiantes demostrarán la posición correcta de la mano para atrapar un pase medio y alto (manos de diamante).

Los estudiantes demostrarán la posición correcta de la mano para atrapar un pase bajo (manos de rastrillo),

ACTIVIDAD CLAVE: Touchdown

El touchdown se juega en un entorno de juego pequeño (4 vs. 4) en esta lección. El juego enseña a los estudiantes cómo esquivar, huir y perseguir mientras intentas anotar un touchdown (ofensiva) y defender la línea de gol/zona de anotación (defensa). Consulte el diagrama de Touchdown como referencia.

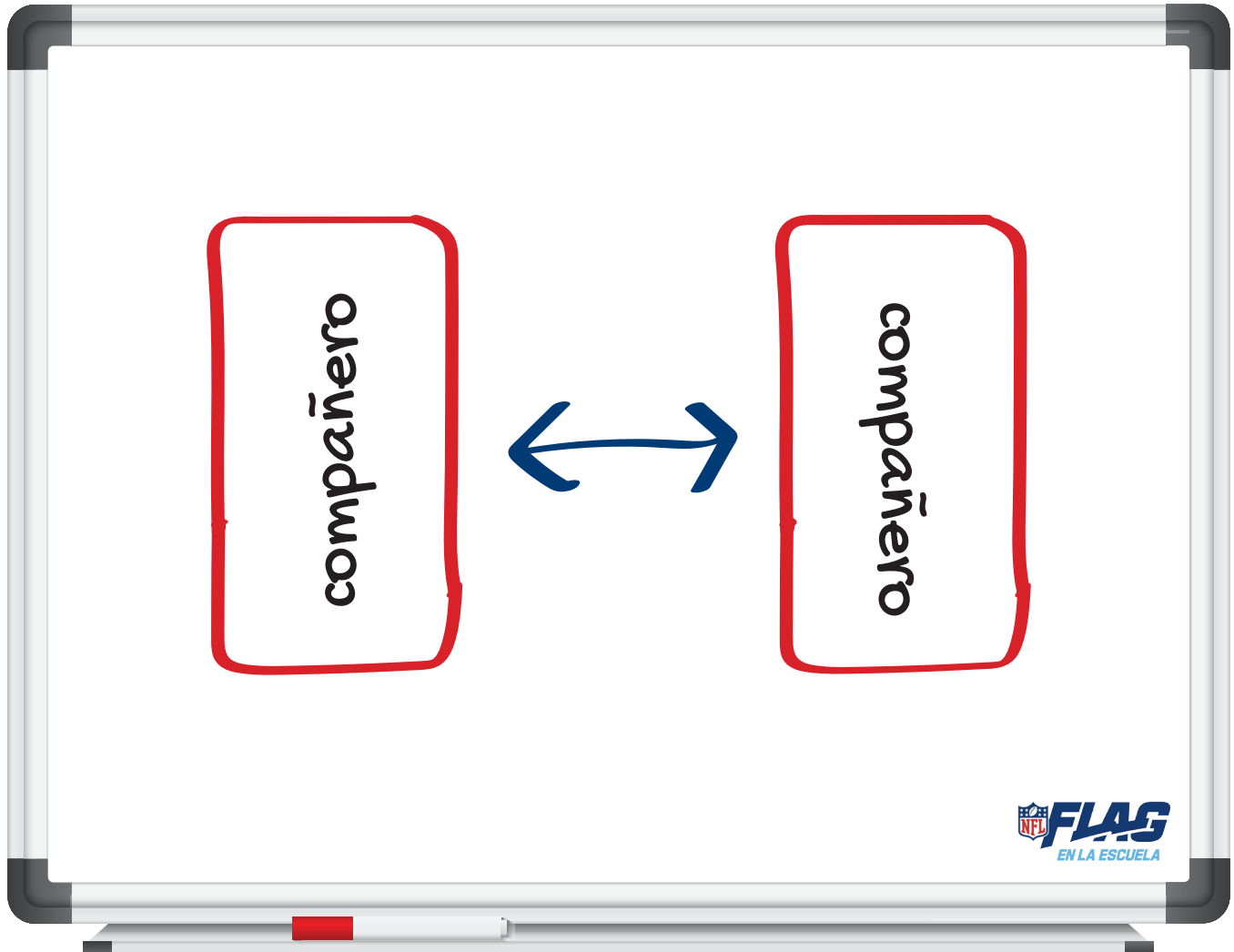
- Todos los estudiantes usarán un cinturón de bandera.
- El equipo ofensivo hace un "pelotón" y el profesor da a 2-3 alumnos un pequeño objeto que no es visible (bola, dados, fichas, etc.) para que lo sostengan en la mano mientras se mueven.
- Discutir estrategias para un movimiento seguro mientras defiende la línea de meta. Recuérdeles a los estudiantes las señales de habilidad para jalar la bandera.
- A la señal, comienza el juego. Los jugadores ofensivos intentan maniobrar a través del espacio hacia la zona de anotación opuesta.
- Los jugadores defensivos intentan jalar sus banderas. Cuando se jala una bandera, el jugador ofensivo abre la mano para que el defensor vea si tenía el balón para anotar.
- Una vez que todos los jugadores ofensivos están en la zona de anotación, el maestro pregunta cuántos touchdowns se anotaron.
- Cambia los roles de ataque a defensa y vuelve a jugar cuando el tiempo lo permita.

CONCLUSIÓN:

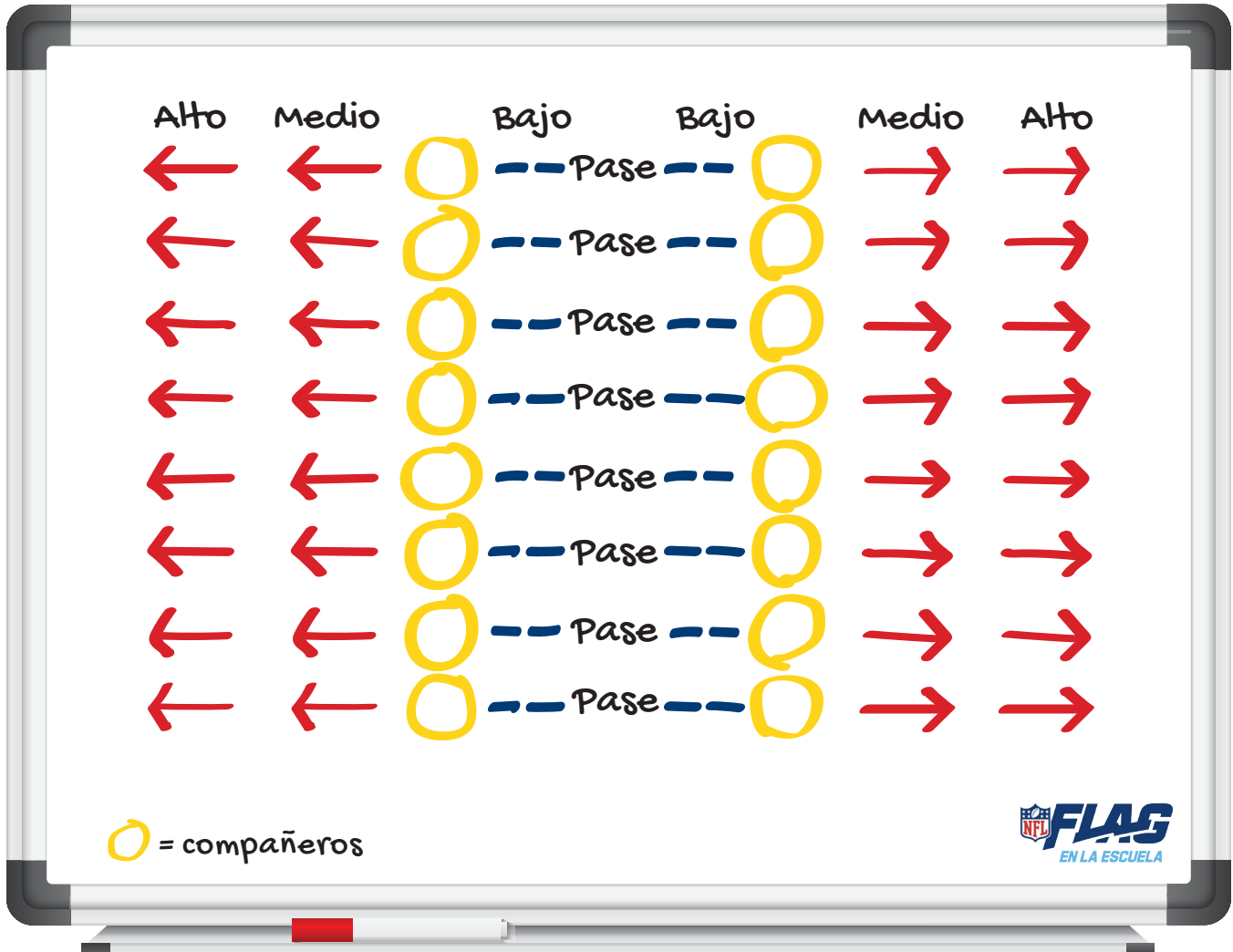
Discusión en pareja: Cómo se mejora la precisión al lanzarle el balón a un compañero? ¿Cómo se atrapa correctamente un pase bajo? Describa usando las señales de habilidad de lanzar y atrapar.

Boleto de salida: Cuáles son algunas de las formas en que un estudiante puede ser un buen comunicador? ¿Cómo lo sabemos? Escribir una forma en como hoy mostraste buenas habilidades de comunicación.

Lección 2: Papa Caliente




Lección 2: Atrapar Pases Bajos, Medios, y Altos

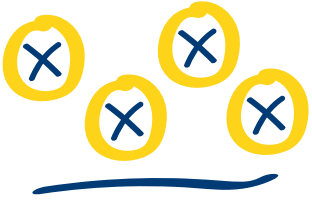
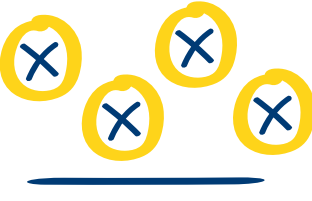
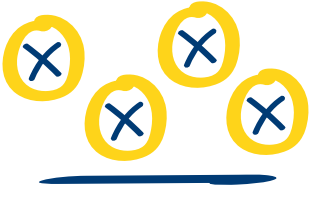






Alto	Medio	Bajo	Bajo	Medio	Alto
←	←	○	--- Pase ---	○	→
←	←	○	--- Pase ---	○	→
←	←	○	--- Pase ---	○	→
←	←	○	--- Pase ---	○	→
←	←	○	--- Pase ---	○	→
←	←	○	--- Pase ---	○	→
←	←	○	--- Pase ---	○	→
←	←	○	--- Pase ---	○	→


○ = compañeros



Lección 2: Touchdown

Zona de anotación	Zona de anotación	Zona de anotación
Línea de anotación	Línea de anotación	Línea de anotación
		
		

 = Jugadores ofensivos
 = jugadores defensivos



Lección 3: Desarrollo de habilidades: Lanzar, Atrapar, Atacar

GRADOS: 3-5	EQUIPO NECESARIO:	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: 30-40 minutos	Balones de fútbol de espuma blanda, balones de fútbol regulares, cinturones de bandera, conos, puntos de polietileno, porterías (aros de hula hula), diagramas de patrones de pase	
OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: Los estudiantes serán capaces de describir y demostrar cómo lanzar y atrapar con éxito mientras están en movimiento como estacionarios, utilizando patrones de pase ofensivos.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.5.17, 1.5.21, 2.5.4, 4.5.7	VOCABULARIO CLAVE: esquivar, huir, perseguir, línea de scrimmage, mariscal de campo (MC), receptor abierto (RA), set-hut, manos de diamante, manos de rastrillo, paso de boxeador, gancho, ahora, inclinado, ir, ataque, yardas después de la recepción (YAC), línea de gol, zona de anotación, Touchdown
PREGUNTAS ESENCIALES:		
<p>¿Cuáles son las señales de habilidad que uno usaría para lanzar a un objetivo en movimiento?</p> <p>¿En qué se diferencia de cuando se lanza a un objetivo que está inmóvil?</p> <p>¿Qué cambios se pueden hacer para lanzar con más precisión?</p>		

ACTIVIDAD INSTANTÁNEA: La lleva de bandera en equipo

El objetivo de esta actividad es trabajar juntos como un equipo y jalar las banderas de los miembros del equipo contrario.

- Los estudiantes entrarán al gimnasio y encontrarán a su compañero asignado. Los estudiantes usarán cinturones de bandera de acuerdo con el color del equipo.
- Repase las reglas para jalar la bandera con los estudiantes. Todo el mundo es considerado "la lleva" en esta actividad.
- El maestro tendrá que repasar las reglas de seguridad para el área en esta actividad.
- A la señal del maestro para comenzar, los estudiantes intentarán jalar las banderas del otro equipo.
- Si solo se jala una bandera, el estudiante cuya bandera fue retirada puede continuar participando en la actividad.
- El estudiante que ha sacado la bandera, debe tomar la bandera y correr de regreso a la "base de operaciones" de su equipo y colocar la bandera en el un aro de hula hula.
- Cuando a un estudiante se le han retirado las dos banderas, saldrá del juego y hará 15 ejercicios anotados por el maestro. Ejemplos; Saltos de tijera, escaladores de montaña, rodillas altas.
- Una vez que un estudiante ha terminado con sus ejercicios, puede regresar a la actividad y ayudar a su equipo jalando banderas restantes del otro equipo y llevarlas de vuelta a su "base de operaciones".
- El juego continuará durante 2 minutos, luego el maestro señalará una parada. Los estudiantes reflexionarán sobre la técnica de jalar la bandera y las mejores maneras de evitar que la jalen.
- Vuelve a jugar hasta que el tiempo lo permita.

ACTIVIDAD DE DESARROLLO DE HABILIDADES: Patrones de pase: "Gancho", "Ahora", "Inclinado", "Adelante"

Haga copias de los Patrones de Pase para cada grupo para colocarlos debajo de su cono/punto de polietileno (ver diagrama).*

- Pida a los estudiantes que jueguen a la pelota con sus compañeros durante unos minutos antes de pasar a los patrones de aprobación.
- Repase rápidamente las destrezas de lanzamiento y recepción.
- Introducir la línea de golpeo (LOS) y la cadencia "Set, Hut", para que los estudiantes entiendan cómo comienza una jugada ofensiva.
- Los compañeros ahora trabajarán juntos para aprender cada uno de los cuatro patrones de paso elementales utilizando los diagramas de patrones de paso "Gancho, Ahora, Inclinado, Adelante".
- Demuestre los patrones de pase de "gancho", "ahora" e "inclinado" antes de enviar a sus compañeros a un punto/cono de polietileno para practicar cada patrón de pase.
- Hacer que las rutas de "gancho" e "inclinación" sean más cortas en distancia para aumentar la probabilidad de éxito del estudiante en términos de completar los pases.
- Pida a los estudiantes que observen las habilidades de lanzamiento y recepción de los demás para recopilar ideas para la retroalimentación de sus compañeros.
- Los estudiantes alternarán entre ser el mariscal de campo (MC) y el receptor abierto (RA).
 - ▷ El RA se alineará en la línea de golpeo y el MC estará 2-3 pasos detrás de la línea de golpeo.
 - ▷ El RA es un objetivo inmóvil tanto en el "gancho" como en el "ahora".
 - ▷ El MC debe "liderar" al RA en la inclinación. Explica el concepto de "liderar" a tu pareja en la ruta inclinada.
 - ▷ Los estudiantes pueden practicar todos los patrones de pase tanto en el lado derecho como en el izquierdo de la línea de golpeo para atrapar desde ambos lados del cuerpo.

Nota: El patrón de pase "Adelante" requiere distancia y precisión y es el patrón más complejo que se enseña. El "Adelante" debe enseñarse solo después de que los otros tres se han enseñado y practicado patrones. El profesor puede considerar el nivel de habilidad dentro de su clase y cuándo acercarse al "ADELANTE".

COMPRUEBE LA COMPRENSIÓN:

Después de hacer que los estudiantes observen los patrones de pase de los demás, pueden proporcionar a su compañero un "brillo" y un "crecimiento" que involucra las destrezas de lanzar y atrapar en un patrón de pase ofensivo.

ACTIVIDAD CLAVE: Ciudad Touchdown

El objetivo del juego es que cada equipo anote tantos touchdowns como sea posible en el tiempo asignado.

- Dos parejas se emparejan para formar un cuarteto y jugar esta actividad clave.
- Proporcione a cada equipo un diagrama de la ciudad de Touchdown.
- Demuestre la actividad antes de enviar a los estudiantes a su propio espacio de actividad para configurar su juego.
- Dos estudiantes serán los MC y los otros dos serán los RA. Los estudiantes rotarán las posiciones después de que se haya practicado cada patrón de pase. Un RA va a la vez.
- El MC grita el patrón de pase para que el RA corra. RA corre por la ruta, después de un pase y recepción exitosos, el RA debe correr más allá de la línea de gol, hacia la zona de anotación y colocar su balón en un aro de hula hula para anotar un touchdown (este concepto se llama YAC - Yardas después de la recepción).

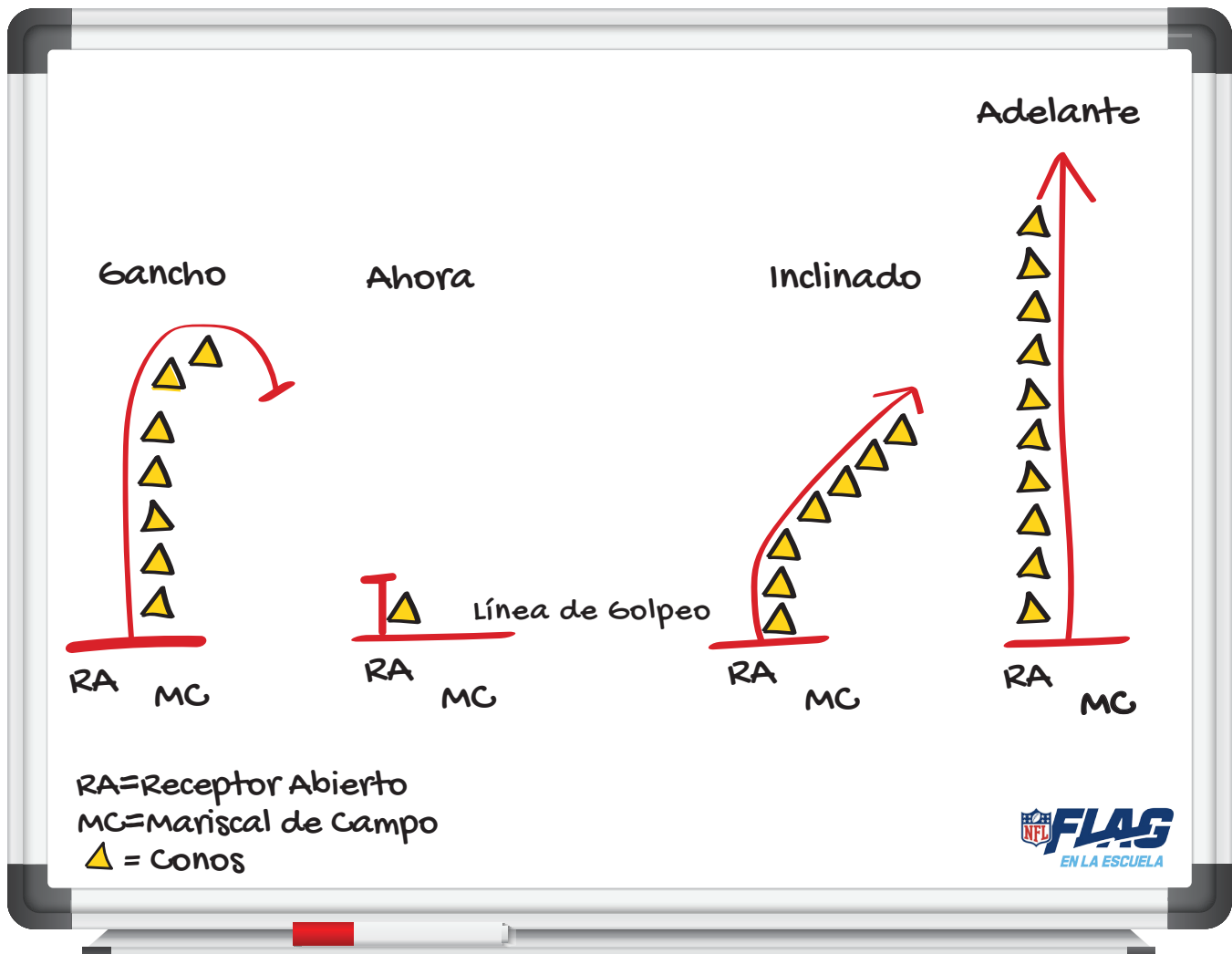
- Después de que ambos RA hayan tenido la oportunidad de anotar un touchdown, intercambie roles para que los MC se conviertan en RA y los RA se conviertan en MC.
- Jugar al menos 3-4 rondas para que todos los estudiantes practiquen las cuatro rutas de pase y puedan asumir el papel de MC y un RA.

CONCLUSIÓN:

Con un nuevo compañero, identifique y describa qué patrón de pase fue más fácil/difícil de atrapar. Explica tu razonamiento. Comparta con el grupo más grande.

Boleto de salida: ¿En qué se diferencia lanzar y atrapar mientras se está en movimiento y cuando se permanece en un solo lugar? Anota una acción que una persona podría realizar para mejorar su precisión en el lanzamiento o su capacidad para atrapar mientras se mueve.

Lección 3: Patrones de Pase – “Gancho”, “Ahora”, “Inclinado”, “Adelante”



Lección 3: Ciudad Touchdown

The whiteboard displays three diagrams illustrating flag football plays. Each diagram shows a football (red with white laces) inside a blue hula hoop, labeled "Touchdown".

- Diagram 1 (Left):** Shows a play starting from a "Línea de Golpeo" (red line). A blue dashed line labeled "Pasar" leads to a yellow arrow labeled "Atrapar" (Catch). A yellow arrow labeled "YAC" (Yardas después de la recepción) points to the "Touchdown". Below the line are two columns of player labels: RA₁ MC₁ and RA₂ MC₂.
- Diagram 2 (Middle):** Shows a play starting from a "Línea de Golpeo" (red line). A blue dashed line labeled "Pasar" leads to a yellow arrow labeled "Atrapar" (Catch). A yellow arrow labeled "YAC" (Yardas después de la recepción) points to the "Touchdown". Below the line are two columns of player labels: MC₁ RA₁ and MC₂ RA₂.
- Diagram 3 (Right):** Shows a play starting from a "Línea de Golpeo" (red line). A blue dashed line labeled "Pasar" leads to a yellow arrow labeled "Atrapar" (Catch). A yellow arrow labeled "YAC" (Yardas después de la recepción) points to the "Touchdown". Below the line are two columns of player labels: RA₁ MC₁ and RA₂ MC₂.

Legend: = Aro de hula hula

Logo:

Lección 4 Desarrollo de habilidades: Correr (llevar el balón), Ofensiva

GRADOS: 3-5	EQUIPO NECESARIO:	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: 30-40 minutos	Balones de fútbol de espuma blanda, balones de fútbol regulares, cinturones de bandera, conos	
OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: Los estudiantes identificarán y describirán los componentes de aptitud física relacionados con las habilidades que se utilizan para participar en las actividades de NFL FLAG En la Escuela, usando las palabras; agilidad, equilibrio, coordinación, potencia, tiempo de reacción y velocidad.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.5.17, 2.5.10, 3.5.3, 4.5.7	VOCABULARIO CLAVE: yardas después de la recepción (YAC), componentes de aptitud física, agilidad, equilibrio, coordinación, tiempo de reacción, velocidad, potencia, portador del balón (RB), defensor, mariscal de campo (MC), receptor abierto (RA), línea de golpeo (LOS), touchdown
PREGUNTAS ESENCIALES: Identifique los 6 componentes relacionados con las destrezas de aptitud física. ¿Qué componentes puedes conectar con lanzar y atrapar fútbol americano en la actividad de NFL FLAG En la Escuela?		

ACTIVIDAD INSTANTÁNEA: YAC

YAC son las siglas de Yards After Catch. En el fútbol americano, después de atrapar el balón, el jugador ofensivo corre con él para intentar anotar un touchdown. La actividad de YAC brinda a los maestros la oportunidad de introducir componentes de acondicionamiento físico relacionados con las habilidades que se utilizan en el juego de NFL Flag En la Escuela. Los componentes de acondicionamiento físico relacionados con la habilidad pueden mejorar el rendimiento del movimiento en diversas actividades deportivas. Los componentes agilidad, equilibrio, coordinación mano-ojo, potencia, tiempo de reacción y velocidad se utilizan en la práctica de habilidades y el juego de la NFL FLAG En la Escuela.

- Los estudiantes se asocian, reciben un balón de fútbol, cada uno se pone un cinturón de bandera.
- Los estudiantes están en una formación de línea uno frente al otro y juegan a atrapar el balón (ver diagrama).
- Use un silbato para sus señales de inicio/parada.
- Cuando suena el silbato, el estudiante con el balón asegura el balón, lo mete y lo bloquea y corre directamente hacia su línea de gol mientras su compañero intenta atraparlo y jalar una bandera.
- Ambos miembros de la pareja corren hacia el centro y vuelven a jugar.
- El profesor puede determinar el tipo de lanzamiento utilizado para cada ronda (bajo, medio, alto).
- El profesor pone música mientras los alumnos juegan a atrapar el balón. Cuando la música se detiene, el estudiante con el balón corre de su compañero que intentará quitar la bandera. Para que esta actividad se parezca más al fútbol reglamentario, haz que todos los compañeros se muevan de una línea de gol a otra. Espere de 15 a 20 segundos para cada "persecución" antes de volver a comenzar la música.

ACTIVIDAD DE DESARROLLO DE HABILIDADES: **Corrida de Serpiente**

Corrida de Serpiente introduce a los estudiantes a llevar balones mientras se mueven por el espacio general.

- Hable sobre las destrezas para llevar el balón antes de comenzar la actividad (ver diagrama).
- Los estudiantes trabajarán en grupos de 4 y se colocarán en un conjunto de conos en zig-zag.
- Un estudiante es el portador del balón (RB) y los otros tres están en un cono (defensor).
- El RB zigzagueará por el espacio demostrando las habilidades correctas para llevar un balón de fútbol, mientras que los otros estudiantes se colocarán en un cono e intentarán deslizar el balón del portador del balón a medida que pasan.
- Pida a los estudiantes que observen y discutan las habilidades de correr (llevar el balón) de los demás para recopilar ideas para la retroalimentación de sus compañeros.
- Para agregar un desafío a la actividad, los estudiantes pueden aumentar el espacio entre los conos, de modo que el RB corra a una velocidad más rápida mientras lleva el balón y cambia de mano a medida que pasa a cada defensor.
- Además, el profesor puede colocar los conos más juntos para que el RB practique cambiar de manos rápidamente al pasar por cada defensor.

COMPRUEBE LA COMPRENSIÓN:

Dentro de cada grupo pequeño, los estudiantes recordarán y recitarán las destrezas de llevar el balón.

Los grupos pequeños pueden discutir:

- ¿Por qué es importante cubrir ambas puntas del balón cuando se corre con el balón?
- ¿Puede describir un componente de la aptitud física relacionado con las habilidades que se utilizó en la actividad "Corrida de Serpiente"?

ACTIVIDAD CLAVE: **Fútbol Definitivo (solo ofensiva)**

Este juego es como Frisbee Definitivo sin defensa. El objetivo del juego es que los estudiantes trabajen juntos para lanzar y atrapar con éxito a lo largo del espacio de actividad sin dejar caer el balón.

- Los estudiantes trabajarán en grupos de 4 (de sus grupos de Corrida Serpiente).
- Cree una línea de golpeo (LOS) y use un punto o cono de polietileno para marcar el LOS.
- Un compañero de equipo es el MC, los otros tres son RA.
- Los RA salen a buscar un pase, y el MC lanza a cualquier RA. Una vez que se atrapa el balón, el RA busca a otro compañero de equipo para lanzar mientras se mueve por el campo hacia la misma línea de gol.
- El MC ahora se convierte en RA y también sale a buscar un pase.
- Siga trabajando en avanzar el balón hasta la línea de gol opuesta (zona de anotación) sin dejar caer el balón.
- Recuérdeles a los estudiantes que la línea de golpeo cambia en la jugada cuando se realiza una atrapada exitosa. Por un pase incompleto, el balón permanece en la línea original de golpeo para la siguiente jugada.

PLAN DE ESTUDIOS DE PRIMARIA

- Si el balón se cae, el grupo corre de regreso a la línea de golpeo y comienza de nuevo.
- ¡El objetivo es ver cuántos “touchdowns” exitosos se pueden anotar sin dejar caer el balón!

CONCLUSIÓN:

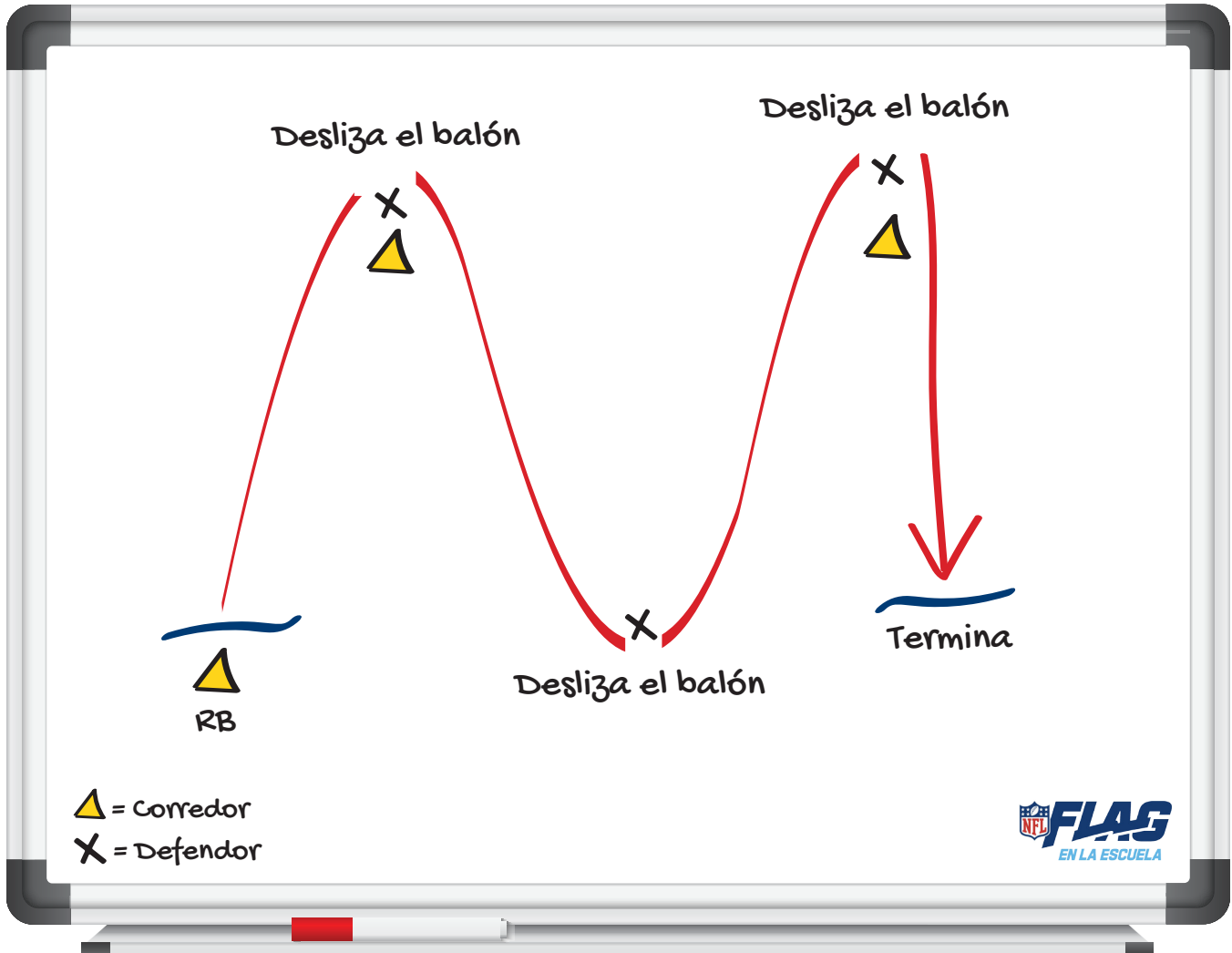
Discusión en grupos pequeños: Pida a los equipos de Fútbol Definitivo que compartan una fortaleza que sientan que tiene su equipo y que les ayudó a tener éxito en anotar un touchdown.

Boleto de salida: Nombra 3 componentes de acondicionamiento físico relacionados con las habilidades que se utilizaron en NFL FLAG En la Escuela hoy. Explica tu razonamiento. ¿Cómo podríamos ver los 3 componentes utilizados en un deporte o actividad física diferente?

Lección 4: YAC (Yardas después de la recepción)

○ = compañeros

Lección 4: Corrida de Serpiente



Lesson 5 Combining Skill and Movement Concepts

LECCIÓN 5: 3-5	EQUIPO NECESARIO:	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: 30-40 minutos	Balones de fútbol, cinturones de banderas, conos, aros de hula hula (para porterías), diagramas de carriles para correr	
OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: Los estudiantes serán capaces de describir y demostrar la señales adecuadas para dar y recibir un pase desde la perspectiva del mariscal de campo (MC) y el corredor (RB) a través de participación en actividades de Desarrollo.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.5.17, 2.5.3, 2.5.15, 4.5.7	VOCABULARIO CLAVE: esquivar, huir, perseguir, correr por los carriles (agujeros), entrega, mariscal de campo (MC), corredor (RB), ataque, defensa, línea de gol, zona de anotación, touchdown, Diagrama de carriles para carrera
PREGUNTAS ESENCIALES:		
¿Cuáles son las señales de habilidad para dar y recibir una entrega en las actividades NFL FLAG En la Escuela?		
¿Por qué es importante mi primer paso como MC antes de entregar el balón?		
¿Por qué es importante mi primer paso como RB antes de recibir un traspaso?		

ACTIVIDAD INSTANTÁNEA: Ejercicio de Cuadrado

Ejercicio de Cuadrado es una revisión para jalar la bandera y llevar el balón.

- A medida que los estudiantes ingresan al gimnasio, haga que cada estudiante reciba un cinturón de bandera, un compañero, un balón de fútbol por pareja y 4 conos.
- Los estudiantes colocan una "caja" para prepararse para la actividad (ver diagrama).
- La caja debe colocarse en un cuadrado con conos a una distancia de 5 a 10 yardas. Haz que el espacio sea lo suficientemente grande como para dar un reto a los estudiantes como si el RB estuviera tratando de anotar un touchdown.
- Durante la actividad, recuerde a los estudiantes las señales para llevar el balón y jalar la bandera con éxito.
- Un estudiante comienza con el balón a la ofensiva mientras su compañero está a la defensiva.
- El defensor tiene 15 segundos para intentar jalar la bandera del jugador atacante.
- El jugador ofensivo demuestra la habilidad adecuada para llevar el balón y lleva el balón dentro del cuadrado.
- Los estudiantes intercambian roles cuando se jala una bandera.

ACTIVIDAD DE DESARROLLO DE HABILIDADES: Carriles para correr

Esta actividad introduce a los estudiantes a correr con el balón de fútbol en NFL FLAG En la Escuela.

- Los estudiantes se asociarán para esta actividad. Entregue a los socios un diagrama de carril de carrera.
- Demuestre dónde está cada carril (hoyo) del diagrama. El diagrama debe incluir la alineación 5-3-1-2-4-6 (impar a la izquierda, pares a la derecha).
- Discuta las responsabilidades del mariscal de campo (MC) para la colocación adecuada del pie y el balón al entregar el balón y las señales de habilidad para que el corredor (RB) reciba una entrega.
- Un socio será un MC y el otro el RB. El MC llamará a un carril (hoyo) y a un lado y practicará hacer las entregas apropiadas mientras el RB practica recibir la entrega y correr por el carril adecuado (ejemplos: "1 a la izquierda", "4 a la derecha").
- El juego comenzará con la cadencia "Set-Hut" del MC. (Recuérdelo al MC que debe MOVERSE al RB cuando llame a un 3 o 5 a la izquierda o 4 o 6 a la derecha, ya que el RB se alejará del MC y se acercará a la línea lateral en estas dos jugadas).
- Jugar al menos seis rondas para que ambos compañeros tengan la oportunidad de practicar como MC y RB en cada uno de los seis carriles/hoyos.

COMPRUEBE LA COMPRENSIÓN:

¿En qué lado del campo están los carriles de carrera 5-3-1? ¿En qué lado del campo están los carriles de carrera 2-4-6?

¿Qué debe hacer el MC para entregar el balón al RB cuando llama una jugada de carrera 3-5 o 4-6? ¿Qué codo debe estar ARRIBA cuando se recibe un traspaso?

ACTIVIDAD CLAVE: Touchdown por equipos (juego de equipos pequeños)

¡El objetivo del juego es que la ofensiva anote touchdowns! Para hacer de este un juego pequeño, no coloque más de 4-6 estudiantes en un equipo (vea el diagrama).

- Coloque los aros de hula hula en varias posiciones, a la derecha, al centro y a la izquierda del campo. Los aros en la zona de anotación valen 6 puntos para un touchdown, y los aros a lo largo de las líneas laterales valen 3 puntos (ver diagrama).
- Los alumnos se dividirán en dos equipos en lados opuestos del espacio de actividades. Cada equipo lleva una bandera de un color diferente.
- Durante el juego, recuerde periódicamente a los estudiantes las señales para llevar el balón y jalar la bandera.
- Para jugar este juego en espacios reducidos, dos o tres compañeros de equipo estarán a la ofensiva tratando de correr con el balón y anotar un touchdown en la línea de gol de sus oponentes. Los otros dos o tres compañeros de equipo jugarán a la defensiva y permanecerán en su lado defensivo del campo de juego.
- Los jugadores ofensivos (RB) llevan el balón al territorio de los otros equipos y colocan el balón en la zona de anotación (aro de hula hula) para anotar un touchdown.

PLAN DE ESTUDIOS DE PRIMARIA

- Cuando está en el territorio de los oponentes, la defensa puede jalar la bandera del RB. Cuando se jala la bandera de un RB, debe entregar el balón al equipo contrario y regresar a su propio lado donde puede recoger otro balón e intentar anotar nuevamente.
- Después de jugar una ronda, los jugadores ofensivos y defensivos cambian de posición para que todos los estudiantes practiquen sus habilidades de llevar el balón y jalar la bandera.

CONCLUSIÓN:

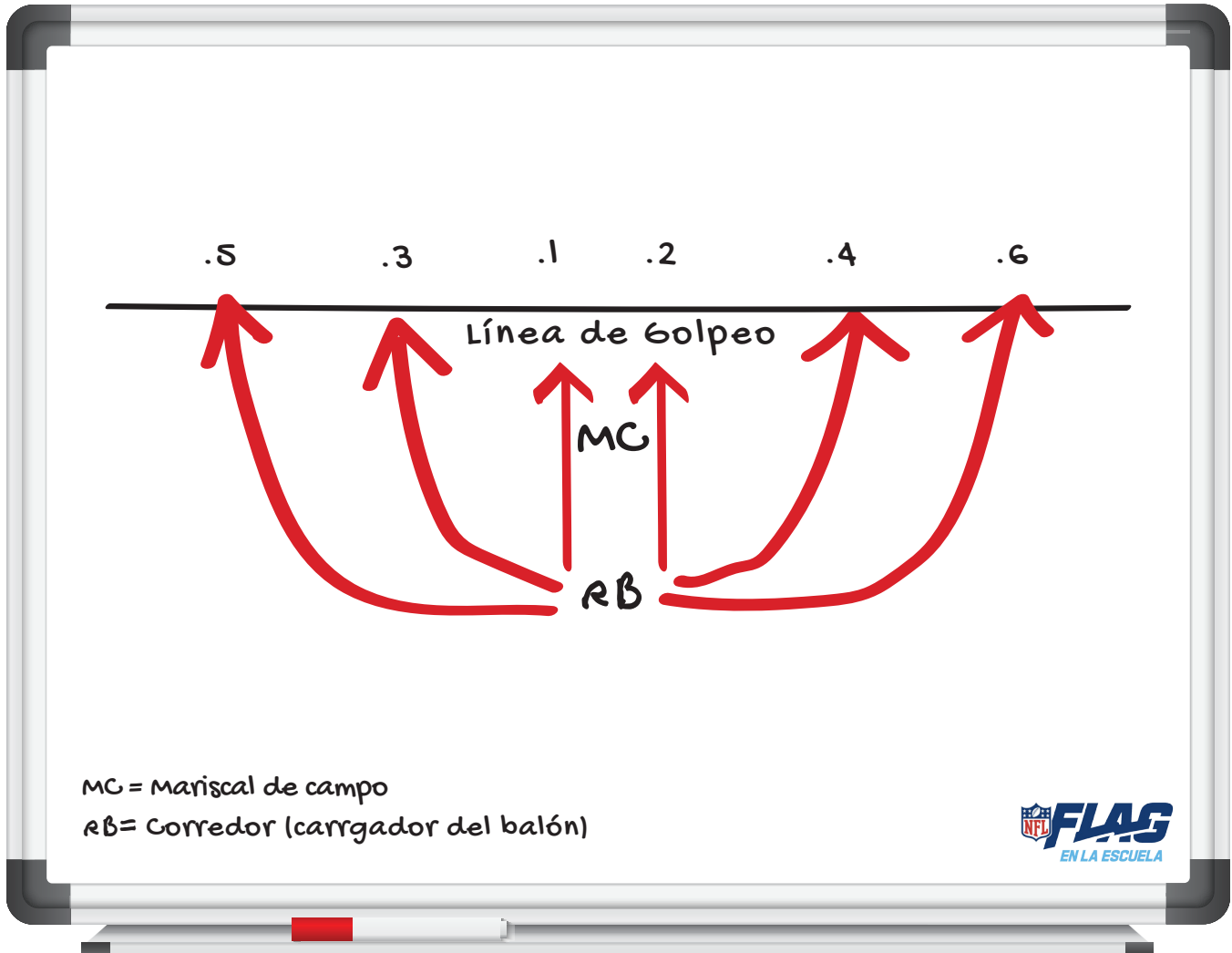
Discusión en pareja/grupo pequeño: Pida a sus compañeros de equipo que compartan una estrategia que usaron para defender su portería durante el Touchdown del equipo. ¿Cómo sabes que funcionó? ¿Qué se podría mejorar?

Boleto de salida: Anote las señales de habilidad para dar y recibir una entrega. ¿Cuáles son las señales de habilidad para dar y recibir una entrega? ¿Qué habilidad sientes que necesitas mejorar más? ¿Por qué?

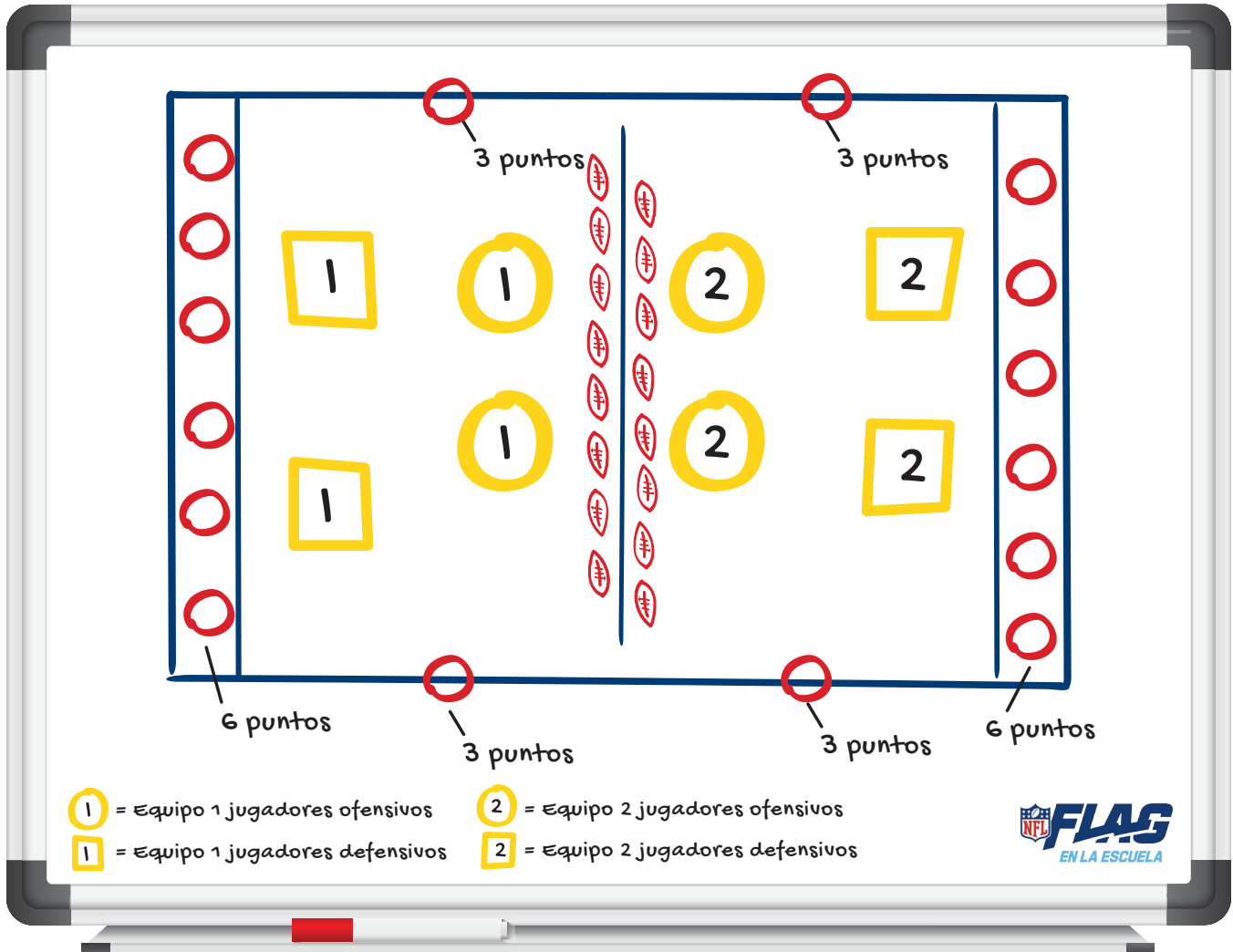
Lección 5: Ejercicio de Cuadrado

The diagram illustrates a square drill on a whiteboard. It features four identical square formations arranged in a 2x2 grid. Each square is defined by four yellow triangles (cones) at the corners, connected by blue lines. Inside each square, the word "compañero" (teammate) is written twice, once in the upper half and once in the lower half, indicating the positions of the players. A legend at the bottom left shows a yellow triangle followed by "= conos". The NFL FLAG logo is visible in the bottom right corner of the whiteboard.

Lección 5: Carriles Para Correr



Lección 5: Touchdown por Equipos (Juego de equipos pequeños)



Lección 6: Habilidad ofensiva y estrategia

GRADOS: 3-5	EQUIPO NECESARIO:	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: 30-40 minutos	Cinturones de bandera, balones de fútbol, conos, puntos de polietileno, diagrama de carriles de carrera (hoyos), Diagramas de pases de acción de juego	
OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: Los estudiantes podrán: demostrar y justificar el uso de posiciones ofensivas, jugadas y la estrategia dentro de la ofensiva jugabilidad.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.5.17, 2.5.2, 2.5.15, 3.5.6	VOCABULARIO CLAVE: esquivar, huir, perseguir, atacar, estrategia, defensa, jugada, acción, pase, correr carriles (hoyos), entrega, MC, RB, RA, Centro, touchdown
PREGUNTAS ESENCIALES: ¿Qué significa estrategia ofensiva? ¿Cuál es un ejemplo de una estrategia ofensiva que has notado o utilizado hasta ahora?		

ACTIVIDAD INSTANTÁNEA: Estrategia de La Lleva de Bandera 4v4

Este es un repaso rápido de las habilidades de jalar la bandera tanto en posiciones ofensivas como defensivas.

- En La lleva de Bandera en equipo, cuatro estudiantes compiten contra otros cuatro estudiantes. Cada equipo lleva un cinturón de bandera de diferente color.
- Antes de que comience el juego, los dos equipos establecen un área de juego con cuatro conos. Dos compañeros están en la ofensiva, dos en la defensa.
- Los jugadores ofensivos intentan maniobrar a través del espacio y llegar a la línea de gol opuesta sin que un defensor les jale la bandera.
- Si se jala una bandera, el jugador ofensivo regresa a su lado del campo, vuelve a poner la bandera y vuelve a intentarlo.
- Jugar varias veces para que todos los estudiantes puedan ser jugadores ofensivos y defensivos.

REVISIÓN DE DESARROLLO DE HABILIDADES: Carriles para correr

Esta actividad es un repaso rápido de los carriles para correr de la lección anterior para verificar la comprensión y la claridad.

- Entregue a cada grupo una copia del Diagrama de los carriles de carrera (hoyos) (de la Lección 5).
- Los alumnos trabajarán en grupos de 4. Las posiciones necesarias son MC, RB, RA, Centro.
- El pivot camina el balón y luego se convierte en un receptor abierto en el juego, agregando una tercera opción para completar el pase en cada jugada.
- Las jugadas pueden comenzar con el MC usando la cadencia "Set-Hut" en lugar de tener el balón en pie y arriesgarse a un balón suelto.
- Los grupos pequeños practicarán la actividad de los carriles para correr al menos 3-5 veces o según lo permita el tiempo.

ACTIVIDAD DE DESARROLLO DE HABILIDADES: Pase de acción de juego

Esta actividad introduce el concepto del Pase de Acción de Juego. El Pase de Acción de Juego es una habilidad más avanzada; una jugada de carrera/pase en la que el MC finge un pase al RB y el RB sale a buscar un pase.

- Los estudiantes trabajarán en equipo (grupos pequeños) y practicarán la ejecución de las destrezas de acción de juego.
- Para mejorar la comprensión, proporcione a los estudiantes un diagrama de acción de juego.
- Demuestre algunos ejemplos sencillos con toda la clase antes de permitir que los estudiantes trabajen en grupos.
- El profesor proporciona retroalimentación sobre la técnica y la estrategia mientras observa a los estudiantes en actividad.
- El maestro puede optar por dirigir esta actividad llamando a una jugada establecida para que todos los grupos la ejecuten o permitir que cada grupo trabaje en una serie de jugadas.
- Juegue varias veces para que todos los estudiantes puedan cambiar para participar en múltiples roles.

COMPRUEBE LA COMPRENSIÓN:

Describe la secuencia de una jugada de Pase de Acción de Juego a un compañero.

¿Por qué es importante que el RB “venda la falsificación” al ejecutar una jugada de pase?

ACTIVIDAD CLAVE: 4º Down (solo ofensiva)

Este objetivo del juego es que cada equipo trabaje en conjunto e intente anotar un touchdown en cada 4º Down.

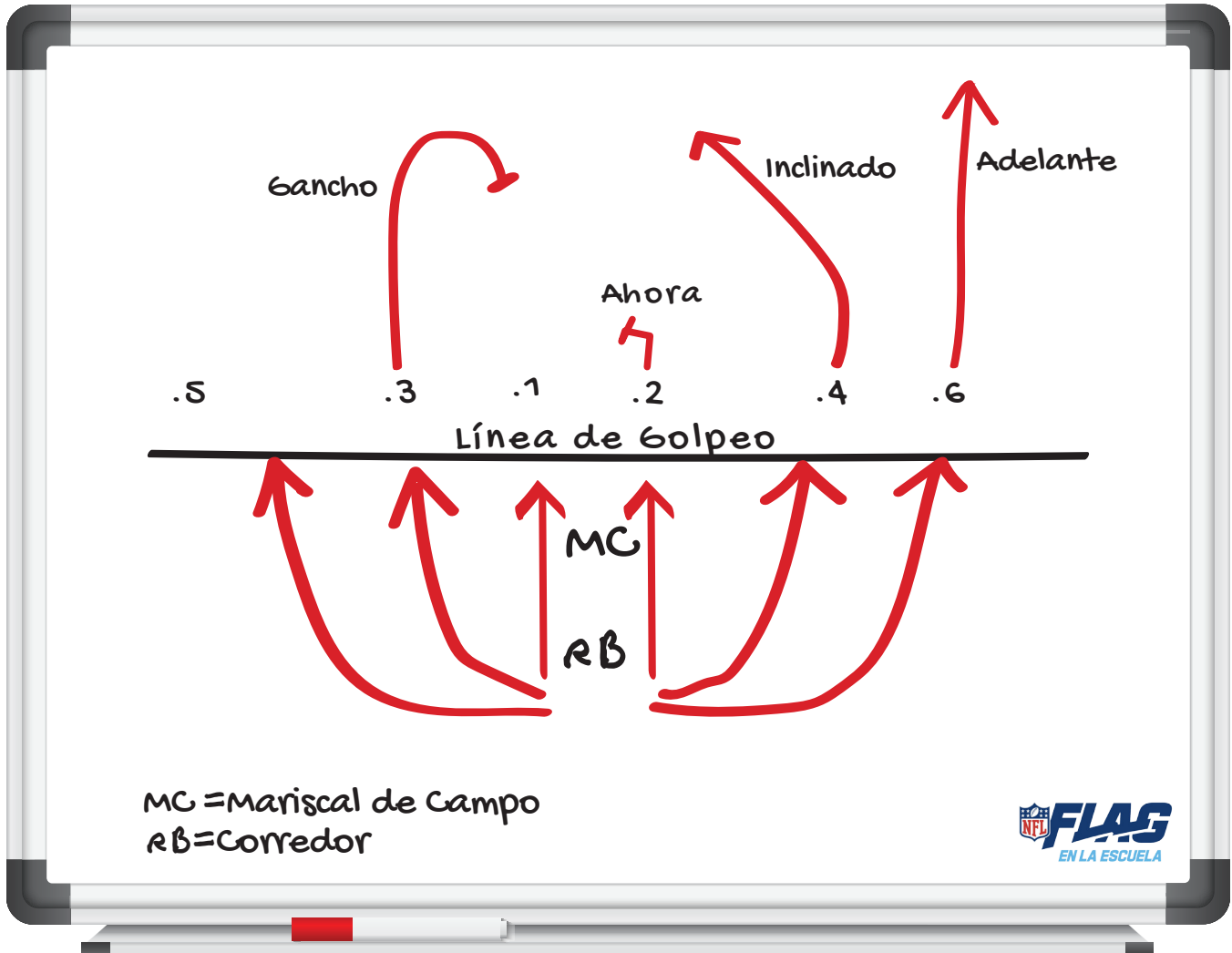
- El 4º Down se juega en grupos de 4 (ver diagrama).
- Todos los estudiantes rotarán entre el MC, RA, RB, Centro.
- Establecer áreas de juego en cuadrículas pequeñas (20-25 yardas).
- Cada MC elige y decide una jugada que quiere que el grupo practique, se practicarán y ejecutarán 4 jugadas en total.
- La retroalimentación es fundamental aquí, ya que los estudiantes se ayudan mutuamente a aprender todas las posiciones ofensivas para el juego futuro.

CONCLUSIÓN:

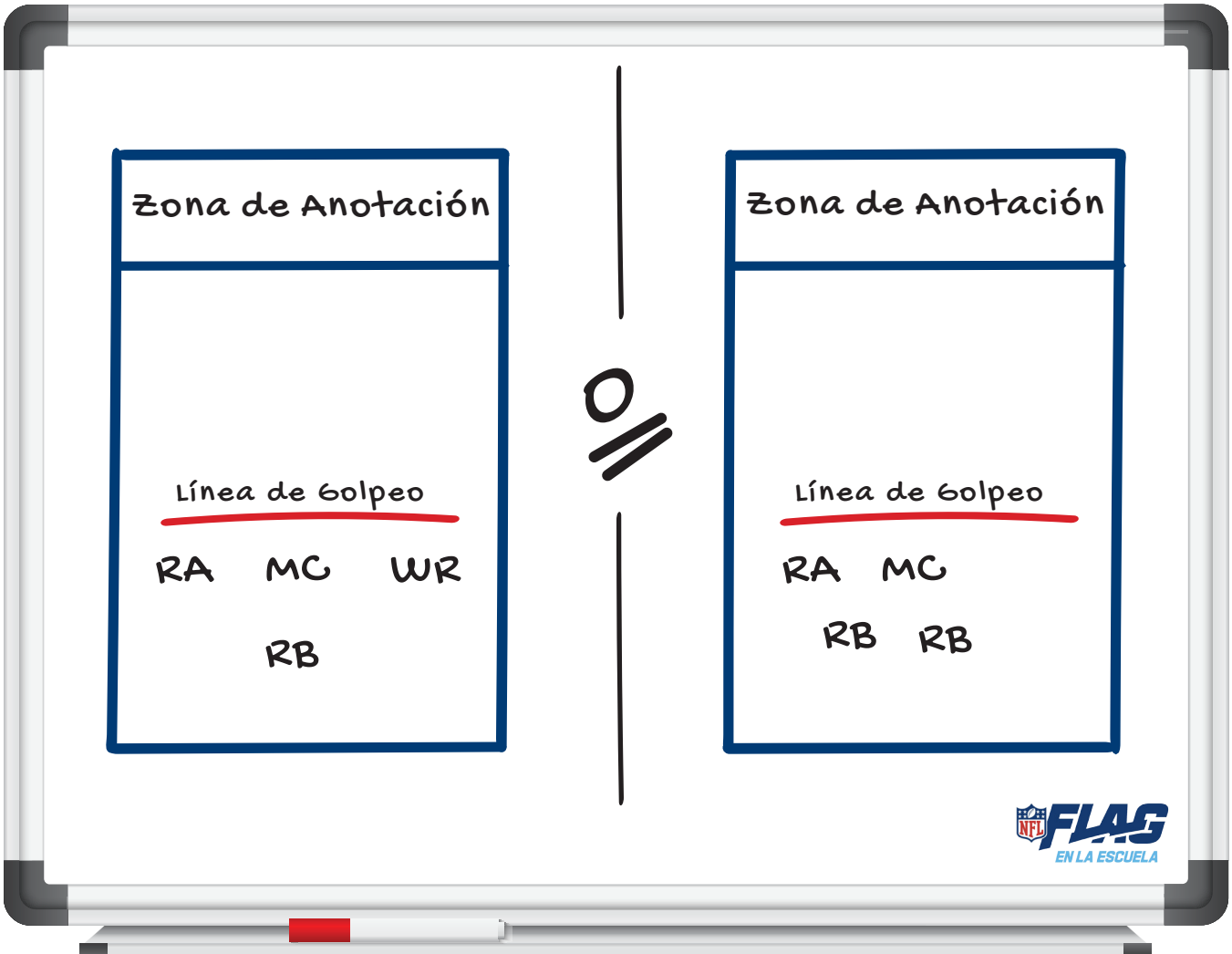
Discusión en grupos pequeños: : ¿Qué estrategias ofensivas crees que tuvieron más éxito en NFL FLAG En la Escuela de hoy? Comparta con el grupo más grande.

Ticket de salida: : ¿Cómo sabes que funcionó la estrategia? ¿Qué cambiarías para hacerlo mejor?

Lección 6: Pase de Acción de Juego



Lección 6: 4º Down (solo ofensiva)



Lección 7: Estrategia ofensiva y defensiva

GRADOS: 3-5	EQUIPO NECESARIO:	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: 30-40 minutos	Cinturones de banderas, balones de fútbol, conos, puntos de polietileno, organizadores de creación de libros de jugadas (apéndice), diseños de libros de jugadas de equipo (ver diagrama)	
OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: Los estudiantes serán capaces de diagramar y ejecutar jugadas ofensivas, así como describir una estrategia defensiva efectiva dentro de un entorno de juego dinámico.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.5.1, 2.5.2, 2.5.3, 3.5.5., 4.5.5	VOCABULARIO CLAVE: actividades organizadas en equipo (OTA's), ofensiva, defensa, MC, RA, RB, Centro, defensa lateral (DL), apoyador (LB), seguridad, downs y distancia, touchdown
PREGUNTAS ESENCIALES:		
¿Cuáles son algunas técnicas y estrategias defensivas que uno puede usar para defender a los receptores abiertos?		
¿Cuáles son algunas de las formas en que los receptores abiertos pueden "abrirse" para que el mariscal de campo pueda lanzarles el balón?		

ACTIVIDAD INSTANTÁNEA: Ejercicio de línea defensiva (pedal de retroceso)

El ejercicio de línea defensiva ayuda a los estudiantes a desarrollar la habilidad de retroceder utilizada por los jugadores defensivos cuando defienden a un oponente. Discuta las señales de habilidad para pedalear hacia atrás con los estudiantes (mantenga el centro de gravedad bajo inclinándose hacia adelante y manteniendo la barbilla sobre los dedos de los pies, use pasos cortos y entrecortados y mantenga los ojos levantados).

- Los estudiantes trabajarán en grupos de 4 para realizar este ejercicio.
- Coloque conos, medios conos o puntos de polietileno en un cuadrado (vea el diagrama) con conos a una distancia de 5 a 10 yardas.
- Los estudiantes comienzan en el cono izquierdo.
- El primer estudiante corre hacia el cono opuesto, luego retrocede hasta el siguiente cono. Cuando el primer estudiante ha alcanzado el cono opuesto, el segundo estudiante comienza.
- Continúe hasta que todos los estudiantes hayan trabajado a través de la serie de conos, carreras de velocidad y retrocesos.
- El maestro da retroalimentación y el ejercicio se puede repetir según sea necesario durante el tiempo.

ACTIVIDAD DE DESARROLLO DE HABILIDADES: Diseño de Manuales de Estrategia

- Los estudiantes trabajarán en grupos de 4 para desarrollar un "libro de jugadas" que incluya al menos una jugada de carrera, una jugada de pase y un pase de acción de jugada (vea el diagrama, hojas de jugada). A esto se le llama OTA's (actividades organizadas de equipo) en el fútbol.
- Los equipos pueden decidir si usarán dos RB y/o dos RA en cada jugada. Los estudiantes practicarán jugadas de carrera desde diferentes posiciones.
- El pivot camina el balón y luego puede convertirse en un receptor abierto adicional para atrapar un pase.

- Recuérdeles a los estudiantes las señales de habilidad, la línea de golpeo y la cadencia de “set-hut” para comenzar las jugadas.
- Los estudiantes le darán un nombre a cada jugada y practicarán la ejecución de la jugada. El enfoque aquí está en el trabajo en equipo y en que los estudiantes ayuden a sus compañeros de equipo con sus responsabilidades ofensivas en cada jugada.
- Los estudiantes ejecutan una jugada de carrera y una jugada de pase de su hoja de juego para que el maestro la revise.
- Durante este tiempo, el maestro filtrará a cada grupo para asegurarse de que los equipos cambien las posiciones de los jugadores ofensivos y ejecuten jugadas diseñadas desde sus hojas de juego.

COMPRUEBE LA COMPRENSIÓN:

Pida a sus compañeros de equipo que describan una situación en la que algo no iba bien mientras diseñaban el libro de jugadas y tuvieron que resolver un problema juntos. ¿Qué ocurrió para resolver el problema? ¿Qué soluciones se te ocurrieron? ¿Cómo se ve la retroalimentación positiva?

JUEGO: 4 Downs para Anotar

La alineación defensiva es clave para una participación exitosa en este juego.

- Los equipos se emparejarán para jugar partidos de 4 contra 4 (ver diagrama). Los campos de juego no deben tener más de 20-25 yardas.
- El maestro demostrará posiciones ofensivas y defensivas con dos equipos para mostrar la alineación adecuada antes de que comience el juego.
- Proporcionar a los defensores varios nombres de posición. Los estudiantes demuestran la posición correcta del jugador defensivo cuando se alinean contra un jugador ofensivo en el juego “4 Downs para Anotar”.
- ¡Cada equipo tendrá “4 Downs para Anotar”! Grita “Down y distancia” antes de cada jugada.
 - ▷ Posiciones defensivasEl esquinero (CB) defiende al RA. Podría tener uno o dos CB dependiendo de las posiciones de los jugadores ofensivos.
 - ▷ Los apoyadores (LB) defienden al RB y al centro (si se utiliza la posición de centro en el diseño de jugadas ofensivas).
 - ▷ Un safety se utiliza como defensor final.
- Recuerde a los estudiantes que la línea de golpeo puede cambiar en cada jugada y está determinada por el lugar donde se le retira la bandera al jugador ofensivo.
- Después de cuatro jugadas, los equipos intercambian roles: ataque a defensa, defensa a ataque.
- Los estudiantes demuestran la posición correcta del jugador defensivo cuando se alinean contra un jugador ofensivo en el juego “4 Downs para Anotar”.

CONCLUSIÓN:


Compartir en grupos pequeños: ¿Por qué es importante que cada compañero de equipo conozca y ejecute sus responsabilidades ofensivas y defensivas?

Boleto de salida: Comparte cómo aplicaste lo que has aprendido sobre la defensa de la línea de gol/zona de anotación en el juego de hoy. ¿Qué técnicas o estrategias defensivas funcionaron bien hoy? ¿Cómo lo sabes?

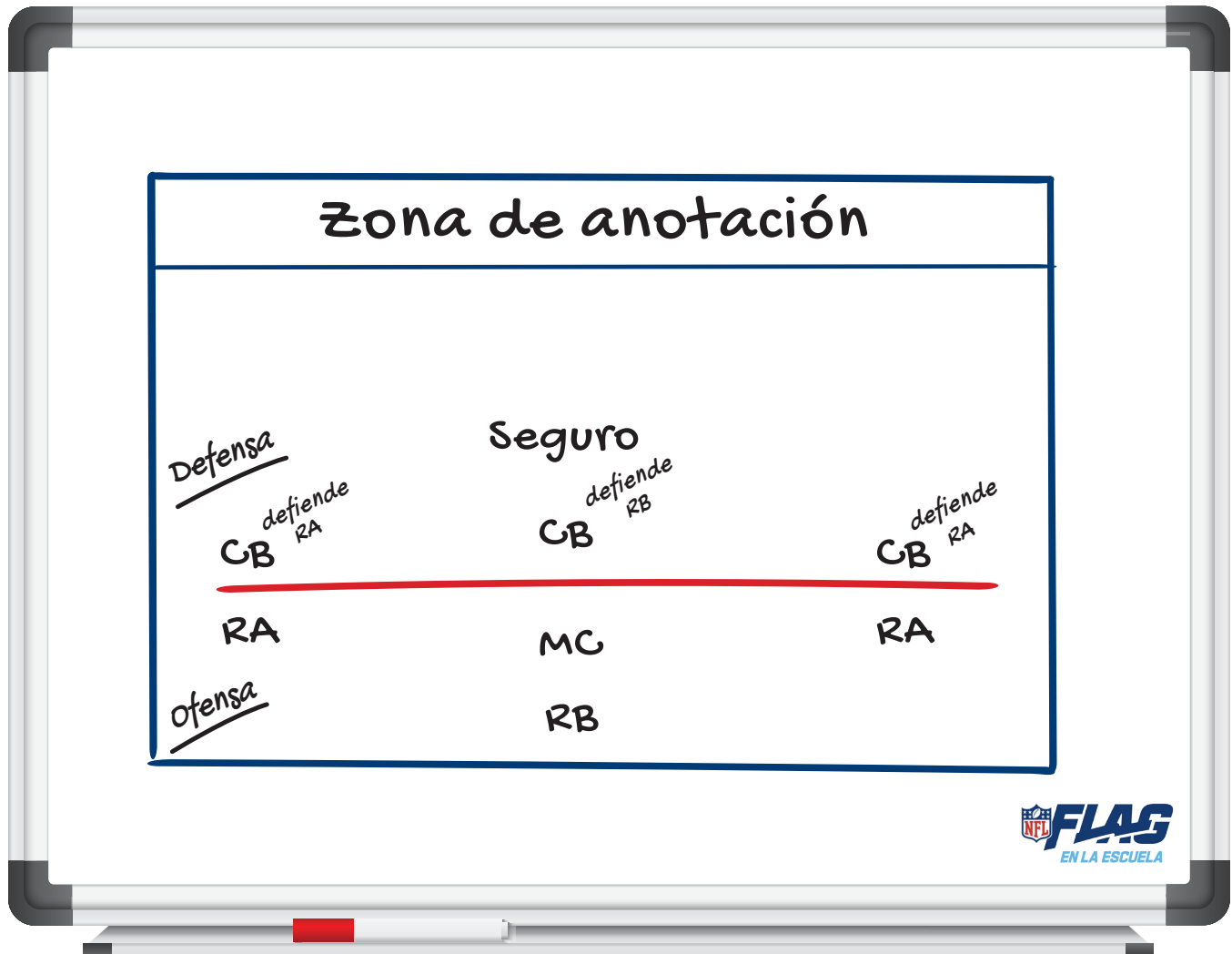
Lección 7: Ejercicio de línea defensiva (pedal de retroceso)

▲ = Conos
Se puede usar medio conos o puntos poli.

Lección 7: Diseño de Manual de Estrategia

<p><u>Jugada de Carrera</u></p> <p>Nombre de jugada _____</p> <p>S 3 1 2 4 6 RA MC RB RB</p>	<p><u>Jugada de Pase</u></p> <p>Nombre de jugada _____</p> <p>S 3 1 2 4 6 RA MC WR RB</p>
<p><u>Jugada de Pase</u></p> <p>Nombre de jugada _____</p> <p>S 3 1 2 4 6 RA MC WR RB</p>	<p><u>Jugada de Pase de Acción</u></p> <p>Nombre de jugada _____</p> <p>S 3 1 2 4 6 RA MC RB RB</p> 

Lección 7: 4 Downs para Anotar



Lección 8 Juego en espacios reducidos, trabajo en equipo

GRADOS: 3-5	EQUIPO NECESARIO:	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: 30-40 minutos	Balones de fútbol, cinturones de banderas, hojas de juego en equipo, puntos de polietileno, conos, diseños de libros de jugadas ofensivas	
OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: Los estudiantes podrán utilizar comunicación efectiva y Identificar los desafíos del grupo dentro de jugabilidad reducida.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.5.1, 2.5.1, 3.5.2, 4.5.5	VOCABULARIO CLAVE: esquivar, huir, perseguir, lanzar, atrapar, correr, línea de golpeo, gancho, ahora, inclinar, ir, correr carriles (hoyos), jugar pase de acción, posiciones ofensivas, posiciones defensivas, línea de gol, ala zona, touchdown
PREGUNTAS ESENCIALES: ¿Cuáles son algunas cosas importantes que hay que recordar sobre el trabajo en equipo y la buena comunicación de hoy? ¿Cómo puede uno ayudar a su equipo a superar una situación difícil?		

ACTIVIDAD INSTANTÁNEA: **Revisión de habilidades**

Práctica del libro de jugadas

Cada equipo practicará sus jugadas de la lección anterior. Los equipos deben esforzarse por tener al menos una jugada de carrera, una jugada de pase y una jugada de pase de acción en su "libro de jugadas".

COMPRUEBE LA COMPRENSIÓN:

¿Cuáles son algunas predicciones que podrías hacer sobre la elección de tus jugadas ofensivas? ¿Por qué crees que estas jugadas podrían ser efectivas? Por favor, explique.

¡Hora de jugar!

- Los estudiantes trabajarán en sus grupos de 4 y jugarán juegos pequeños de 4 contra 4.
- Divida el espacio de actividad en campos de juego de aproximadamente 20 a 25 yardas de largo.
- Use conos para marcar las líneas de gol y las zonas de anotación.
- Recuerde a los estudiantes las posiciones defensivas que se requieren para defender a su oponente ofensivo.
- Los estudiantes rotarán en cada jugada.
- ¡Los equipos tienen 4 downs para anotar!

CONCLUSIÓN:

Discusión en grupos pequeños: Pida a sus compañeros de equipo que nombren y describan una jugada que fue efectiva y que se usó en el juego de hoy. Por favor, explique su respuesta. ¿Cuáles son algunos de los cambios que le gustaría que su equipo pudiera hacer para ser más efectivo?

Boleto de salida: ¿Cuáles fueron algunos de los desafíos que notaste durante el juego de hoy? ¿Cómo ayudaste a tus compañeros de equipo a encontrar soluciones? ¿Cómo utilizaste la buena comunicación hoy?

Final Pase Perfecto

¡El juego Pase Perfecto! se puede usar como una actividad final de NFL FLAG En la Escuela para culminar la unidad O como una extensión de la unidad durante una celebración de aprendizaje o un día de campo.

GRADOS: 3-5

SKILL FOCUS: Precisión de lanzamiento (MC) y recepción de pases bajos, medios o altos (RA).

CONFIGURACIÓN DEL JUEGO:

Distribuya una gran cantidad de equipo por todo el espacio de actividad (aros de hula, conos, medios conos, puntos de polietileno, etc.)

Los estudiantes se colocarán en equipos de cuatro a cinco, dependiendo del tamaño de la clase (ver diagrama).

El juego se juega en formato de relevos. La primera persona en la fila es el receptor abierto (RA) y corre hacia cualquier pieza del equipo y pone UN pie en el equipo. La segunda persona en la fila es el MC y hace un Lanzamiento PRECISO al receptor.

REGLAS DEL JUEGO:

- Si el receptor atrapa el balón, recoge la pieza del equipo y mete el balón para correr de regreso al equipo. Se anota un punto por cada atrapada exitosa de un RA.
- Si el receptor NO atrapa el balón O MUEVE el PIE del equipo para atrapar el balón, no recoge el equipo y corre hacia el final de la línea.
- Los siguientes dos en la fila suben para jugar como MC y RA.
- Continúa el juego con tus compañeros de equipo rotando entre MC y RA. El juego continúa hasta que se haya recogido TODO el equipo.
- El enfoque del juego es el trabajo en equipo, la precisión de los lanzamientos y la práctica de recepción.

REGLA DE SEGURIDAD:

NO TIRAR EL BALÓN DE VUELTA AL EQUIPO. ¡RA debe meter (asegurar) el balón y CORRER CON ELLA!

Final: Pase Perfecto

○ = Aros de hula hula ˆ = Mitad conos
▲ = Conos X = Puntos de Poli

APÉNDICE A

Evaluación en NFL FLAG En la Escuela

El currículo de NFL FLAG En la Escuela brinda la oportunidad de una multitud de listas para verificación de evaluación formativa, boletos de salida y discurso de los estudiantes. La evaluación formativa en Educación Física (EF) es crucial, ya que proporciona una evaluación continua que puede mejorar significativamente tanto la enseñanza como el aprendizaje. Además, la evaluación formativa anima a los estudiantes a reflexionar sobre su propio rendimiento, a establecer objetivos personales y a tomar un papel activo en su proceso de aprendizaje. Este ciclo de evaluación continua fomenta un entorno de educación física más adaptativo, receptivo y de apoyo, lo que en última instancia promueve la actividad física y el bienestar de por vida

La evaluación sumativa en Educación Física (EF) juega un papel fundamental en la evaluación del rendimiento general y la competencia de los estudiantes al final de una unidad. Además, las evaluaciones sumativas ofrecen datos valiosos para que los educadores reflexionen sobre el éxito de sus estrategias de enseñanza y diseño curricular. Para los estudiantes, estas evaluaciones destacan sus logros y áreas de mejora futura, lo que ayuda a fomentar un sentido de logro y guía su desarrollo continuo de aprendizaje personal.

* Tenga en cuenta que si los estudiantes tienen dificultades para escribir las respuestas, un maestro puede configurar una estación con un dispositivo electrónico y registrar las respuestas verbales para la recopilación de datos.

Lección 1: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

¿Comparta qué captura (baja, media, alta) fue la más difícil de atrapar? Por favor, explique su respuesta por escrito.

¿Qué puedes hacer para mejorar tus habilidades de lanzamiento y recepción? Usa las destrezas de hoy para ayudarte a explicar.

Lección 2: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

¿Cuáles son algunas de las maneras en que un estudiante puede ser un buen comunicador? ¿Cómo lo sabemos?

Escribe una forma en la que hayas demostrado buenas habilidades de comunicación hoy:



Lección 3: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

¿En qué se diferencia lanzar y atrapar mientras se está en movimiento y cuando se permanece en un mismo lugar?

Anota una acción que una persona podría tomar para mejorar su precisión al lanzar O atrapar en movimiento:

Lección 4: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

Nombra 3 componentes de acondicionamiento físico relacionados con las destrezas que se utilizaron en NFL FLAG En la Escuela hoy. Explique por qué tomó esas decisiones.

¿Cómo podríamos ver los 3 componentes utilizados en un deporte o actividad física diferente?



Lección 5: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

¿Cuáles son las destrezas para dar y recibir una entrega?

Entrega: _____

Recibir un traspaso: _____

¿Qué habilidad sientes que necesitas mejorar más? ¿Por qué?

Lección 6: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

Discusión en grupos pequeños: ¿Qué estrategias ofensivas crees que tuvieron más éxito en las actividades de NFL FLAG En la Escuela hoy? Compartir con el grupo más grande

¿Cómo sabes que funcionó la estrategia? ¿Qué cambiarías para hacerlo mejor?



Lección 7: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

Escribe sobre lo que has aprendido sobre la defensa de la línea de gol/zona de anotación en el juego de hoy:

¿Qué técnicas o estrategias defensivas funcionaron bien hoy? ¿Cómo lo sabes?

Lección 8: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

¿Cuáles fueron algunos de los desafíos que notaste durante el juego de hoy? ¿Cómo ayudaste a tus compañeros de equipo a encontrar soluciones?

¿Cómo utilizaste la comunicación efectiva hoy?

APÉNDICE B

Listas de verificación para maestros

Evaluación de habilidades psicomotoras

Destrezas NFL FLAG En la Escuela: Lanzar Nombre del estudiante _____

HABILIDADES NFL FLAG EN LA ESCUELA	ENTIENDO	YA CASI	TODAVÍA TRABAJANDO	NOTAS DE EVALUACIÓN
De lado al objetivo				
Balón a la oreja, el brazo doblado en un ángulo de 90 grados, forma de "L"				
Dar un paso hacia el objetivo con el pie opuesto				
Gire el pecho y las caderas hacia el objetivo y el brazo lanzador se extiende hacia el objetivo				
Siga a través del cuerpo, hacia el objetivo con el pulgar hacia abajo				

Destrezas NFL FLAG En la Escuela: Lanzar Nombre del estudiante _____

HABILIDADES NFL FLAG EN LA ESCUELA	ENTIENDO	YA CASI	TODAVÍA TRABAJANDO	NOTAS DE EVALUACIÓN
De lado al objetivo				
Balón a la oreja, el brazo doblado en un ángulo de 90 grados, forma de "L"				
Dar un paso hacia el objetivo con el pie opuesto				
Gire el pecho y las caderas hacia el objetivo y el brazo lanzador se extiende hacia el objetivo				
Siga a través del cuerpo, hacia el objetivo con el pulgar hacia abajo				

PLAN DE ESTUDIOS DE PRIMARIA



Destrezas NFL FLAG En la Escuela: Atrapar Nombre del estudiante _____

HABILIDADES NFL FLAG EN LA ESCUELA	ENTIENDO	YA CASI	TODAVÍA TRABAJANDO	NOTAS DE EVALUACIÓN
No pierdas de vista el balón				
Haz un diamante (los pulgares y los dedos índices juntos, toca piel con piel)				
* Pases medios/altos: alcance el balón, manos de diamante a la altura del pecho * Pases bajos: rastrille las manos por debajo de la cintura				
Atrapa solo con las manos y aprieta el balón				
Mete el balón en la axila/pecho para asegurar la captura				

Destrezas NFL FLAG En la Escuela: Atrapar Nombre del estudiante _____

NFL FLAG IN-SCHOOL CUES	ENTIENDO	YA CASI	TODAVÍA TRABAJANDO	NOTAS DE EVALUACIÓN
No pierdas de vista el balón				
Haz un diamante (los pulgares y los dedos índices juntos, toca piel con piel)				
* Pases medios/altos: alcance el balón, manos de diamante a la altura del pecho * Pases bajos: rastrille las manos por debajo de la cintura				
Atrapa solo con las manos y aprieta el balón				
Mete el balón en la axila/pecho para asegurar la captura				

Listas de verificación para maestros

Comentarios sobre habilidades en NFL FLAG En la Escuela

Destrezas NFL FLAG En la Escuela: **Jalar Bandera**

Nombre del estudiante _____

HABILIDADES NFL FLAG EN LA ESCUELA	ENTIENDO	YA CASI	TODAVÍA TRABAJANDO	NOTAS DE EVALUACIÓN
Ojos en la cadera				
Mantente bajo, mantente cuadrado (posición de ruptura)				
Alcanzar la cadera				

Destrezas NFL FLAG En la Escuela: **Jalar Bandera**

Nombre del estudiante _____

HABILIDADES NFL FLAG EN LA ESCUELA	ENTIENDO	YA CASI	TODAVÍA TRABAJANDO	NOTAS DE EVALUACIÓN
Ojos en la cadera				
Mantente bajo, mantente cuadrado (posición de ruptura)				
Alcanzar la cadera				

PLAN DE ESTUDIOS DE PRIMARIA



Destrezas NFL FLAG En la Escuela: Asegurando el Balón

Nombre del estudiante _____

HABILIDADES NFL FLAG EN LA ESCUELA	ENTIENDO	YA CASI	TODAVÍA TRABAJANDO	NOTAS DE EVALUACIÓN
Llevar el balón en la mano exterior (lejos de la defensa)				
Cubra la punta del balón con una mano, la otra punta en el pliegue del codo				
4 puntos de contacto entre el cuerpo y el balón (mano, pliegue del codo, antebrazo, pecho)				

Destrezas NFL FLAG En la Escuela: Asegurando el Balón

Nombre del estudiante _____

HABILIDADES NFL FLAG EN LA ESCUELA	ENTIENDO	YA CASI	TODAVÍA TRABAJANDO	NOTAS DE EVALUACIÓN
Llevar el balón en la mano exterior (lejos de la defensa)				
Cubra la punta del balón con una mano, la otra punta en el pliegue del codo				
4 puntos de contacto entre el cuerpo y el balón (mano, pliegue del codo, antebrazo, pecho)				

PLAN DE ESTUDIOS DE PRIMARIA

Habilidad en NFL FLAG En la Escuela: Entrega/Recepción de Entrega

Nombre del estudiante _____

ENTREGA	ENTIENDO	YA CASI	TODAVÍA TRABAJANDO	NOTAS DE EVALUACIÓN
Gira y mira hacia la línea lateral				
Extiende ambos brazos con las manos a los lados del balón				
Coloque el balón firmemente en el estómago del RB				

RECEPCIÓN DE ENTREGA	ENTIENDO	YA CASI	TODAVÍA TRABAJANDO	NOTAS DE EVALUACIÓN
Pise diagonal hacia el carril (hoyo)				
El codo interior está ARRIBA, el codo exterior está ABAJO				
Deje que el MC coloque el balón en su "bolsillo" (estómago). ¡Arrope y corre!				

Habilidad en NFL FLAG En la Escuela: Entrega/Recepción de Entrega

Nombre del estudiante _____

ENTREGA	ENTIENDO	YA CASI	TODAVÍA TRABAJANDO	NOTAS DE EVALUACIÓN
Gira y mira hacia la línea lateral				
Extiende ambos brazos con las manos a los lados del balón				
Coloque el balón firmemente en el estómago del RB				

RECEPCIÓN DE ENTREGA	ENTIENDO	YA CASI	TODAVÍA TRABAJANDO	NOTAS DE EVALUACIÓN
Pise diagonal hacia el carril (hoyo)				
El codo interior está ARRIBA, el codo exterior está ABAJO				
Deje que el MC coloque el balón en su "bolsillo" (estómago). ¡Arrope y corre!				

APÉNDICE C

Elementos críticos de Formemos America

HABILIDADES MANIPULATIVAS	
<p>ATRAPAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se mueve para colocarse detrás del balón que se aproxima o anticipa la posición del balón Mantiene los ojos en el balón Alcanzar el balón con las manos Pulgares juntos por encima de la cabeza Meñiques juntos por debajo de la cintura Atrapa solo con las manos Dar con el cuerpo Empuja el balón hacia el cuerpo 	<p>LANZAMIENTO PORDEBAJO DEL HOMBRO:</p> <p>Preparación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Objetivo de cara en el pecho Sostenga el balón con ambas manos a la altura de la cintura y fuera del centro hacia el lado de lanzamiento <p>Ejecución:</p> <ul style="list-style-type: none"> Balancee el brazo de lanzamiento hacia atrás detrás de la parte inferior El brazo no arrojado alcanza el objetivo A medida que los brazos arrojados se balancean hacia adelante, da un paso hacia el objetivo con pie opuesto Suelta la bola a la altura del objetivo <p>Seguimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> El brazo arrojado se extiende hacia el objetivo
<p>LANZAMIENTO POR ENCIMA DE LA CABEZA:</p> <p>Preparación:</p> <ul style="list-style-type: none"> De lado al objetivo Sostenga el balón con ambas manos a la altura de la cintura y fuera del centro hacia el lado de lanzamiento el lado de lanzamiento <p>Ejecución:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cruzando el cuerpo Lleve el brazo de lanzamiento hacia atrás, detrás de la cabeza con codo doblado en un ángulo de 90 grados en forma de "L" Dar un paso hacia el objetivo con el pie opuesto Gire el pecho y las caderas hacia el objetivo mientras se lanza el brazo extendido hacia el objetivo <p>Seguimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cruzando el cuerpo Hacia el objetivo 	<p>PATADA EN EL EMPEINE:</p> <p>Preparación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los ojos se enfocan en el balón Enfoque de 2-3 pasos con el último paso sin patear el pie El pie que no patea se coloca al lado y ligeramente detrás del balón <p>Ejecución:</p> <ul style="list-style-type: none"> La acción de las piernas es de rodilla hacia abajo Balón de contacto con cordones Balón de contacto en el centro del balón para patada baja (el tronco se inclina adelante) Contacto con la parte inferior del balón de la patada elevada (el tronco se inclina hacia atrás) Peso del cuerpo hacia adelante sobre el balón <p>Seguimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> La pierna se extiende hacia el objetivo a un nivel bajo

(continuación)

Norma 1: Elementos críticos (continuación)

HABILIDADES LOCOMOTORAS	
<p>CORRER:</p> <p>Preparación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Empuje con un pie; balancee el brazo en oposición <p>Acción principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fase de vuelo definida; longitud de zancada máxima; extensión completa de la pierna de apoyo; brazos doblados en ángulo recto; patadas de talones a los glúteos Recurso con los pies: los brazos se balancean hacia adelante de manera coordinada con las piernas para lograr distancia y altura <p>Recuperación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aterriza en la bola del pie delantero con el pie de rastro detrás del pie delantero Toda la acción es Pisar-Juntar-Pisar con una fase de vuelo activada durante “Juntos” 	<p>DESLIZAR:</p> <p>Preparación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gire el cuerpo de modo que el lado lidere la acción; los brazos extendidos a la altura de los hombros <p>Acción principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dar un paso con el pie delantero hacia un lado; pisar junto con el pie opuesto/de arrastre empujando desde el suelo con el pie de plomo y el pie de arrastre para alcanzar una fase de vuelo; pisar sobre el pie de plomo; los brazos permanecen extendidos hacia los lados <p>Recuperación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Muslo paralelo al suelo; aterriza sobre la bola del pie; brazos doblados en ángulo recto a los lados; el cuerpo está equilibrado
<p>SALTO/ATERRIZAJE – SALTO DE DOS A DOS PIES:</p> <p>Preparación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Despegue, agachado y posición de los brazos adecuada a la altura/distancia de salto; Balancea los brazos hacia atrás. <p>Acción principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Extensión rápida de piernas y brazos. <p>Recuperación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aterrizar sobre las puntas de los pies con la agachada adecuada para absorber Altura/distancia del salto. Los brazos se extienden hacia adelante para mantener el equilibrio. 	<p>SALTO/ATERRIZAJE: SALTO DE UNO A DOS PIES:</p> <p>Preparación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dar un paso y empujar con un pie con una ligera flexión de la rodilla <p>Acción principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Empuje extendiendo la rodilla y balanceando el pie hacia adelante; Pie de empuje para encontrarse y aterrizar sobre ambos pies simultáneamente <p>Recuperación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aterrizar sobre las puntas de los pies con la agachada adecuada para absorber Altura/distancia del salto. Los brazos se extienden hacia adelante para mantener el equilibrio.
<p>DEFENSA:</p> <p>Posición del cuerpo de defensa:</p> <ul style="list-style-type: none"> Varíe la posición del cuerpo (moviéndose hacia arriba, hacia abajo, hacia la derecha, hacia la izquierda) de modo que las acciones no son predecibles Finja moviendo la cabeza, los hombros o usando un paso de jab fingiendo moverse hacia un jugador ofensivo, pero en lugar de eso moverse hacia un jugador ofensivo diferente Tratar de negar espacio y evitar que la ofensiva avance hacia la línea de fondo <p>Defensa:</p> <ul style="list-style-type: none"> Varíe la posición del cuerpo (moviéndose hacia arriba, hacia abajo, hacia la derecha, hacia la izquierda) de modo que las acciones no son predecibles Finja moviendo la cabeza, los hombros o usando un paso de jab fingiendo moverse hacia un jugador ofensivo, pero en lugar de eso moverse hacia un jugador ofensivo diferente Tratar de negar espacio y evitar que la ofensiva avance hacia la línea de fondo 	<p>MANTENER LA POSESIÓN – OFENSA:</p> <p>Fingiendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mover la cabeza, los hombros, el jab, dar un paso en una dirección y moverse hacia adentro en dirección opuesta <p>Paso de jab:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dar un paso a la derecha o a la izquierda del defensor y girar/alejarse del defensor <p>Bloquear/Pick:</p> <ul style="list-style-type: none"> Un jugador ofensivo usa el cuerpo al pararse cerca de un compañero de equipo ofensivo creando así un bloqueo o pick; éste protege al jugador ofensivo bloqueado y evita que la defensa tome su bandera <p>Evitar obstáculos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Realice cambios de dirección rápidos (use caminos en zig-zag) Al acercarse a un obstáculo estacionario

APÉNDICE D

Prueba Sumativa de NFL FLAG En la Escuela: Grados 3-5

Direcciones de opción múltiple: Por favor, marque con un círculo la mejor respuesta

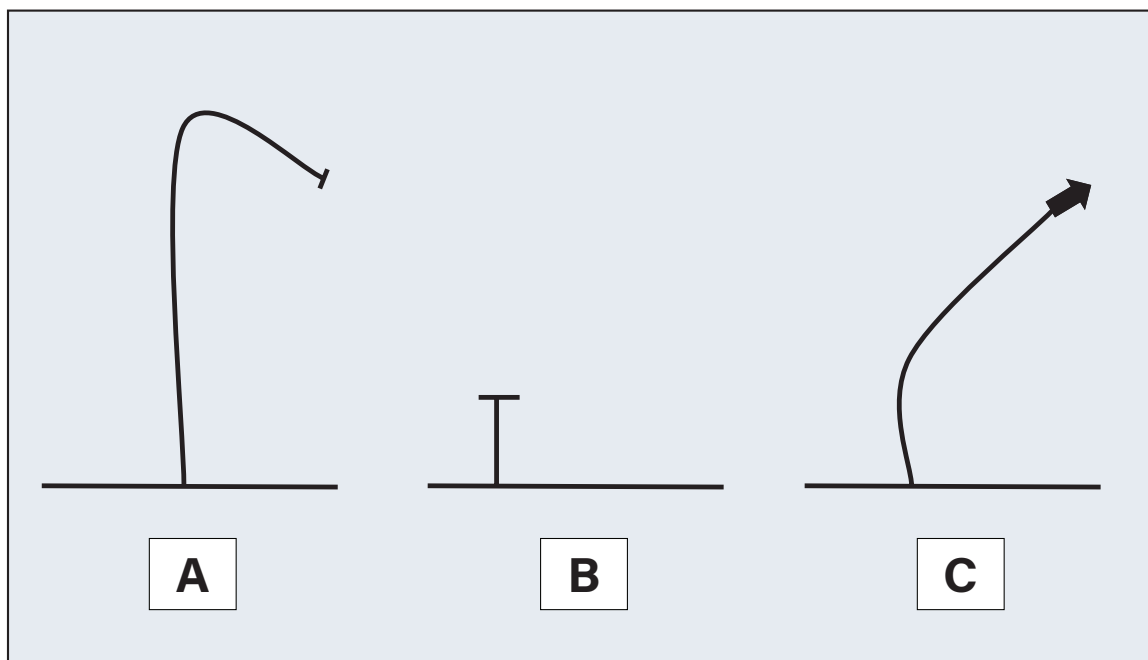
1. ¿Cómo se llama la línea imaginaria que los jugadores alinean para comenzar cada jugada en NFL FLAG En la Escuela?
 - a. Línea de arranque
 - b. Línea de golpeo (LOS)
 - c. Línea de tiros libres
 - d. Línea de meta
2. ¿Cómo se llama el jugador que lanza el balón a los receptores abiertos?
 - a. Corredor
 - b. Diamondback
 - c. Mariscal de campo
 - d. Nickelback
3. ¿Cómo se llama el jugador que intenta evitar que el receptor abierto atrape el balón?
 - a. Nickelback
 - b. Defensivo
 - c. Centro
 - d. Corredor

Instrucciones de verdadero/falso: Por favor escriba VERDADERO o FALSO después de cada declaración

4. El centro es el jugador que "chasquea" el balón al mariscal de campo _____ (Verdadero o Falso)
5. Al atrapar un balón de fútbol que es BAJA, debe tener las manos a la altura del PECHO _____ (Verdadero o Falso)

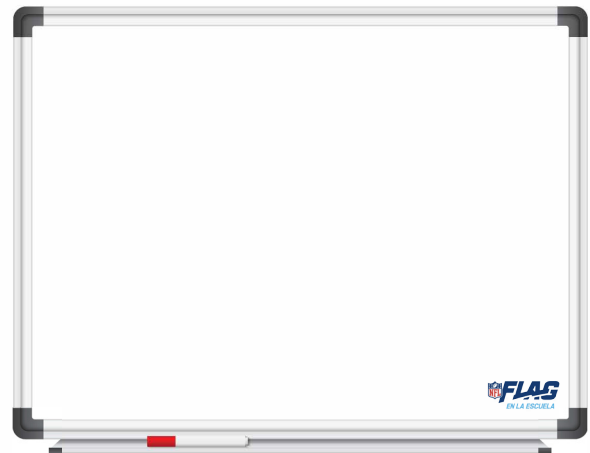
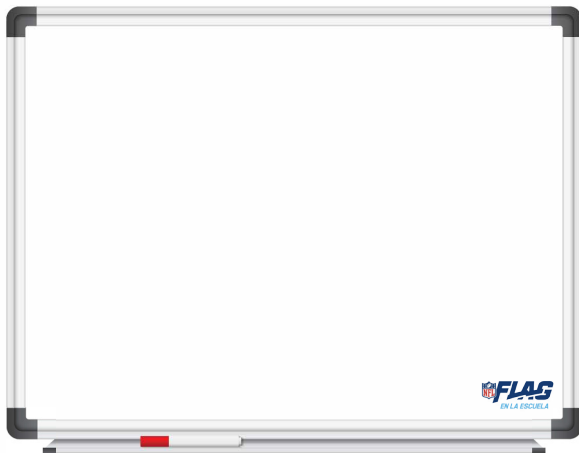
Direcciones de coincidencia: Escriba la LETRA correcta (A, B o C) al lado de cada ruta de paso que coincida con la imagen en la página siguiente.

6. SLANT _____ HOOK _____ AHORA _____



APÉNDICE E

Organizador de Creación de Libros de Estrategias: **Ofensiva**



Organizador de Creación de Libros de Estrategias: **Defensiva**



JUGUEMOS



LIGA OFFICIAL DE FLAG DE LA NFL



ENCUENTRA UNA LIGA CERCA DE TI
WWW.NFLFLAG.COM