



CURRÍCULO DE SECUNDARIA



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.

TABLA DE CONTENIDO

NFL FLAG En la Escuela Plano de Bloques de Unidades	2
NFL FLAG En la Escuela Recursos Esenciales	6
Señales de habilidades y Progresiones.....	6
Práctica Inclusiva de NFL FLAG En la Escuela	8
Adaptaciones para NFL FLAG En la Escuela Habilidades Psicomotrices	8
NFL FLAG En la Escuela Currículo de Grados 9-12	12
Lección 1: Introducción a NFL FLAG En la Escuela y Revisión de Habilidades	12
Lección 2: Mini-Campamento: Lanzar en la Carrera/Atrapar en el Tráfico	17
Lección 3: Mini-Campamento: Rutas de Receptores Abiertos, Combos y Opciones de Carrera-Pase (RPO)	23
Lección 4: Mini-Campamento: Llevar el Balón/Carrera Evasiva	27
Lección 5: Mini-Campamento: Ángulos Defensivos de Persecución/Jalando la Bandera	32
Lección 6: Pretemporada: Diseño del Libro de Jugadas Ofensivas/Práctica en Equipo	38
Lección 7: Diseño del Libro de Jugadas Defensivas	44
Lección 8: Día de Juego: Formato 6v6.....	48
Apéndice A: Evaluación de NFL FLAG En la Escuela	51
Apéndice B: Listas de Verificación Para Maestros	
Evaluación de habilidades psicomotoras	58
Evaluación sobre habilidades de NFL FLAG En la Escuela.....	60
Apéndice C: Elementos críticos de SHAPE America	67
Habilidades Manipulativas	67
Habilidades Locomotoras	68
Apéndice D: Cuestionario Sumativo de NFL FLAG En la Escuela: Grados 9-12	69
Apéndice E: Organizadores de Creación de Cuadernos de Estrategias	72

PLAN DE BLOQUES DE UNIDADES DE NFL FLAG EN LA ESCUELA

Lección 2: Grados 9-12

Introducción a NFL FLAG En la Escuela y Revisión de Habilidades

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

- 1.12.1 Demuestra habilidades de movimiento específicas de la actividad en una variedad de deportes y actividades de la vida.
- 3.12.3 Anima y apoya a los demás a través de sus interacciones en un entorno de actividad física.
- 3.12.7 Piensa críticamente y resuelve problemas en entornos de actividad física, tanto de forma individual como en grupo.
- 4.12.3 Identifica y participa en actividades físicas que afectan positivamente a la salud.

HABILIDADES:

Conciencia espacial, lanzar/pasar, atrapar, jalar la bandera, correr a varias velocidades, cambio de dirección, comunicación.

CONTEXTO:

Crear y reducir el espacio (ataque/defensa), lanzar/pasar por encima de la cabeza a un objetivo fijo y en movimiento, lanzar/pasar por debajo de la cabeza a objetivos fijos y en movimiento, atrapar en movimiento, acelerar y desacelerar, cambiar de dirección para crear espacio, comunicación con los compañeros de equipo.

ACTIVIDADES:

Pez en un Barril Chocar y Seguir, Fútbol Definitivo

Lección 2: Grados 9-12

Mini-Campamento: Lanzando en Carrera/Atrapando en el Tráfico

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

- 1.12.1 Demuestra habilidades de movimiento específicas de la actividad en una variedad de deportes y actividades de la vida.
- 2.12.13 Aplica conceptos y principios de movimiento (p. ej., fuerza, movimiento, rotación) para analizar y mejorar el rendimiento de uno mismo y/o de los demás en una habilidad seleccionada (p. ej., lanzamiento por encima de la cabeza, sentadilla trasera, tiro con arco).
- 3.12.2 Exhibe los modales adecuados, el respeto por los demás y el trabajo en equipo mientras realiza actividad física.

HABILIDADES:

Lanzamiento por encima de la cabeza a objetivos fijos y en movimiento, caída de 3 pasos, 3 tipos de pases, rapidez y agilidad, atrapar mientras se está parado y en movimiento.

CONTEXTO:

Pases con la forma y la técnica correctas para la precisión, creando espacio desde LOS como MC, sincronizando los pases con RA en movimiento, atrapando con la forma y la técnica correctas mientras está parado y en movimiento, rapidez, agilidad y equilibrio.

ACTIVIDADES:

Rutas de sombra, Pases/Atrapadas de compañeros (estacionario y en movimiento), Juego de Atrapa Locos

Lección 3: Grados 9-12

Mini-Campamento: Rutas de Receptores Abiertos, Combos y Opciones de Carrera-Pase (RPO)

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

- 1.12.1 Demuestra habilidades de movimiento específicas de la actividad en una variedad de deportes y actividades de la vida.
- 2.12.13 Aplica conceptos y principios de movimiento (p. ej., fuerza, movimiento, rotación) para analizar y mejorar el rendimiento de uno mismo y/o de los demás en una habilidad seleccionada (p. ej., lanzamiento por encima de la cabeza, sentadilla trasera, tiro con arco).
- 3.12.2 Exhibe la modal adecuada, el respeto por los demás y el trabajo en equipo mientras realiza actividad física.
- 3.12.4 Implementa y proporciona crítica para mejorar el desempeño sin que el profesor se lo pida.

HABILIDADES:

Rapidez / agilidad, atrapar mientras se mueve, lanzamiento por encima de la cabeza para precisión al objetivo en movimiento, utilizar diferentes puntos de liberación, potencia y velocidad para completar 3 tipos de lanzamientos, caída de 3 pasos, conciencia espacial y creación de espacio a través del movimiento.

CONTEXTO:

Usar la rapidez, la agilidad y el cambio de dirección para crear espacio/separación, atrapando mientras se mueve con la forma y la técnica correctas. Crear espacio desde LOS, lanzar con precisión a objetivos en movimiento con la forma y técnica correctas, utilizando potencia, velocidad y diferentes puntos de liberación para lanzar a objetivos en movimiento con precisión, aplicando principios de sincronización entre MC / RA.

ACTIVIDADES:

Estaciones de Velocidad y Agilidad, Carrera de Ruta, Pases en Equipo/Carrera de ruta

Lección 4: Grados 9-12

Mini-Campamento: Llevar el Balón/Carrera Evasiva

ESTÁNDARES NACIONALES DE EDUCACIÓN FÍSICA - INDICADORES DE APRENDZAJE DE GRADO:

- 1.12.1 Demuestra habilidades de movimiento específicas de la actividad en una variedad de deportes y actividades de la vida.
- 2.12.13 Aplica conceptos y principios de movimiento (p. ej., fuerza, movimiento, rotación) para analizar y mejorar el rendimiento de uno mismo y/o de los demás en una habilidad seleccionada (p. ej., lanzamiento por encima de la cabeza, sentadilla trasera, tiro con arco).
- 4.12.6 Establece y desarrolla metas de movimiento relacionadas con intereses personales.

HABILIDADES:

Carrera evasiva, Llevar el balón, posicionamiento defensivo, retroceso, jalar la bandera, rapidez, agilidad y equilibrio.

CONTEXTO:

Usar la aceleración / desaceleración para crear espacio, correr a varias velocidades, cambio de dirección para correr evasivamente.

ACTIVIDADES:

Giro, Corrida Serpiente, Oklahoma

Lección 5: Grados 9-12

Mini-Campamento: Ángulos Defensivos de Persecución/Jalando la Bandera

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

- 1.12.1 Demuestra habilidades de movimiento específicas de la actividad en una variedad de deportes y actividades de vida.
- 2.12.1 Demuestra conocimiento de tácticas y estrategias dentro de los deportes y actividades de vida.
- 2.12.13 Aplica conceptos y principios de movimiento (p. ej., fuerza, movimiento, rotación) para analizar y mejorar el rendimiento de uno mismo y/o de los demás en una habilidad seleccionada (p. ej., lanzamiento por encima de la cabeza, sentadilla trasera, tiro con arco).
- 3.12.7 Piensa críticamente y resuelve problemas en entornos de actividad física, tanto de forma individual como en grupo.

HABILIDADES:

Posicionamiento defensivo, retroceso, jalada de bandera.

CONTEXTO:

Correr a varias velocidades y caminos para jalar la bandera, jalar las banderas mientras se mueve, seguir un objetivo en movimiento y aplicar ángulos para rastrear el objetivo de manera efectiva.

ACTIVIDADES:

Ángulo de Persecución, zumbido y desgarrar, captura los balones de fútbol

Lección 6: Grados 9-12

Pretemporada: Diseño del libro de jugadas ofensivas/Práctica en Equipo

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

- 1.12.1 Demuestra habilidades de movimiento específicas de la actividad en una variedad de deportes y actividades de vida.
- 2.12.1 Demuestra conocimiento de tácticas y estrategias dentro de los deportes y actividades de vida.
- 3.12.7 Piensa críticamente y resuelve problemas en el entorno de la actividad física, tanto de forma individual como en grupo.

HABILIDADES:

Rapidez / agilidad / equilibrio / flexibilidad, atrapar mientras se mueve, lanzamiento por encima de la cabeza para precisión al objetivo en movimiento, diferentes puntos de liberación, potencia y velocidad para completar 3 tipos de lanzamientos, caída de 3 pasos, estrategia / cooperación en equipo, pensamiento crítico, cambio de dirección, seguimiento, toma de decisiones, comunicación.

CONTEXTO:

Utilizar las habilidades previas aprendidas para crear una estrategia de equipo ofensiva y defensiva, combinando rutas para crear espacio para varios jugadores, comunicación para disminuir el espacio defensivo, resolución de problemas individualmente y en grupo. Comunicarse y cooperar como grupo para resolver problemas, elaborar estrategias y proporcionar crítica en el entorno de actividades.

ACTIVIDADES:

Chocar y Seguir 1v1, Libro de Jugadas Ofensivas, Práctica en Equipo

Lección 7: Grados 9-12

Pretemporada: Diseño del Libro de Jugadas Defensivas

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

- 1.12.1 Demuestra habilidades de movimiento específicas de la actividad en una variedad de deportes y actividades de vida.
- 2.12.1 Demuestra conocimiento de tácticas y estrategias dentro de los deportes y actividades de vida.
- 3.12.7 Piensa críticamente y resuelve problemas en el entorno de la actividad física, tanto de forma individual como en grupo.
- 4.12.2 Selecciona y participa en actividades físicas que satisfacen la necesidad de interacción social.

HABILIDADES:

Alineación y posicionamiento defensivo, retroceso, persecución, cambio de dirección, defensa hombre a hombre, toma de decisiones, estrategia/cooperación/planificación en equipo.

CONTEXTO:

Utilizar las habilidades previas aprendidas para crear una estrategia de equipo defensivo. Disminuir el espacio abierto a través del movimiento y la comunicación, la conciencia espacial, la resolución de problemas individualmente y en equipo, proporcionando retroalimentación en el entorno de actividades.

ACTIVIDADES:

La Lleva de Bandera, Creación de Libro de Jugadas Defensivas, Práctica en Equipo

Lección 8: Grados 9-12

Día de Juego: Formato 6v6

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

- 1.12.1 Demuestra habilidades de movimiento específicas de la actividad en una variedad de deportes y actividades de vida.
- 2.12.1 Demuestra conocimiento de tácticas y estrategias dentro de los deportes y actividades de vida.
- 3.12.4 Implementa y proporciona crítica para mejorar el desempeño sin que el profesor se lo pida.
- 4.12.9 Reflexiona sobre las experiencias de movimiento durante la educación física para desarrollar la comprensión de cómo el movimiento es personalmente significativo.

HABILIDADES:

Atrapar mientras se mueve, lanzar por encima de la cabeza para precisión al objetivo en movimiento, utilizar diferentes puntos de liberación, potencia y velocidad para completar 3 tipos de lanzamientos, caída de 3 pasos, creación de espacio a través del movimiento, estrategia de equipo, cooperación, comunicación, autorregulación, deportividad.

CONTEXTO:

Utilizar las habilidades previas aprendidas para crear una estrategia de equipo ofensiva y defensiva, combinando rutas para crear espacio para varios jugadores, comunicación para disminuir el espacio defensivo, resolución de problemas individualmente y en grupo. Comunicarse y cooperar, elaborar estrategias y proporcionar retroalimentación en el entorno de actividades. Autorregulación de las emociones en un entorno de actividad.

ACTIVIDADES:

Simulacro de Estrellas Avanzado, Día del partido: formato 6v6

RECURSOS ESENCIALES DE NFL FLAG EN LA ESCUELA

Señales de habilidad y Progresiones		
<p>Jalando la bandera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ojos en la cadera • Mantente bajo, Mantente cuadrado (posición de ruptura) • Alcanza la cadera 	<p>Sosteniendo el balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dedo índice cerca de la punta posterior del balón • Dedo medio y 3º sobre los cordones • Pulgar en el lado opuesto 	<p>Lanzando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De lado al objetivo • Brazo de lanzamiento hacia arriba y hacia atrás, 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 mientras el brazo lanzador se extiende hacia el objetivo • Siga cruzando el cuerpo, hacia el objetivo
<p>Recepción para pases medios y altos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No pierdas de vista del balón • Haz un diamante (los pulgares y los dedos índices juntos, toca piel con piel) • Extiende la mano hacia el balón, manos de diamante a la altura del pecho • Atrapar solo con las manos • Aprieta, luego da con el cuerpo • Tira el balón hacia el cuerpo... ¡Mira el balón, mételo (bloquéelo) lejos! 	<p>Atrapando Pases Bajos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No pierdas de vista del balón • Haz un rastrillo (junte los dedos meñiques, toque piel con piel) • Extiende la mano hacia el balón con las manos por debajo de la cintura • Atrapar solo con las manos • Aprieta, luego da con el cuerpo • Tira el balón hacia el cuerpo... ¡Mira el balón y luego guárdalo (bloquéelo)! 	<p>Asegurando el Balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llevar el balón en la mano exterior (lejos de la defensa) • Cubre ambas puntas del balón • Mete el balón en el pecho
<p>Entregando el balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gira y mira hacia la línea lateral • Pise diagonal • Extiende ambos brazos • Coloque el balón firmemente en el estómago del LD 	<p>Recibiendo un Traspaso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paso 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). NO alcance el balón con los brazos. • ¡Recibe el balón, mételo (guárdalo) y corre! 	<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 progrese 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.

(continuación)

Señales de Habilidad y Progresiones (continuación)

<p>Carrera de Ruta:</p> <ul style="list-style-type: none"> Comience con el pie interior en LOS, el pie exterior se escalona ligeramente detrás de LOS Rodillas ligeramente flexionadas Manos levantadas cerca de las caderas o el pecho Ojos que miran hacia adentro, hacia el balón Empuja con el pie trasero y acelera Hundir las caderas al hacer cualquier cambio de dirección de 90 grados o más Planta con pie fuera del sentido de la ruta Brazos de bomba Gira la cabeza/los ojos para encontrar el balón rápidamente 	<p>Defensa:</p> <ul style="list-style-type: none"> El DB debe tener una alineación 5x1 (5 yardas hacia atrás desde LOS, 1 yarda dentro del rA hacia el MC) Buena postura defensiva Pedal atrás para arrancar, abrir las caderas y correr con RA, imitando la ruta Quiebre con el balón Ataca el balón en el aire Ángulo de persecución de defensa Retrocede mientras giras la cabeza para encontrar el fútbol Pie de planta y explota al cambiar de dirección Tome el camino más recto para encontrarse con el jugador ofensivo en el lugar hacia el que se dirige Modificaciones Incluye 2 o más jugadores/posiciones defensivas para mostrar diferentes ángulos Use caminar o a una velocidad más lenta 	<p>Carrera Evasiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Rodillas dobladas en posición atlética Plante con el pie exterior al cambiar de dirección Hunde, salta y explota cada vez que cambies de dirección Ojos arriba Cabeza giratoria Bombee los brazos pero mantenga el balón cerca del cuerpo
---	--	---

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)

PLAN DE ESTUDIO DE SECUNDARIA



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 a 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)

PLAN DE ESTUDIO DE SECUNDARIA



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. Aumentar gradualmente el nivel de dificultad a medida que los estudiantes se vuelven más cómodo y hábil. 	<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>Safety Considerations:</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 ESTUDIO DE SECUNDARIA



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 defensiva y ofensiva. 	<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>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.

Lección 1 Introducción al NFL FLAG En la Escuela y Repaso de Habilidad

GRADOS: 9–12	EQUIPO NECESARIO:	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: 40–60 minutos	Balones de fútbol, chaleco de entrenamiento, puntos de polietileno, cubos, diagramas	
OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: Los estudiantes podrán demostrar y analizar las habilidades de ser un compañero de equipo eficaz; pensamiento crítico, comunicación, ánimo y resolución de problemas.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.12.1, 3.12.3, 3.12.7	VOCABULARIO CLAVE: cooperación, comunicación, resolución de problemas, pensamiento crítico, ánimo, apoyo
	PREGUNTAS ESENCIALES: ¿Cuáles son los rasgos más importantes asociados con ser un gran compañero? ¿Cómo pueden afectar estos rasgos el compromiso y el éxito del equipo?	

ACTIVIDAD INSTANTÁNEA: **Pez en un Barril**

Esta actividad se centra en las habilidades de lanzamiento para la precisión y es una gran introducción a la actividad de Fútbol Definitivo (ver diagrama).

- Divida a los estudiantes en grupos de 4 y haga que cada equipo designe un “espacio de equipo” en el borde exterior del gimnasio.
- Coloca tres cubos grandes en el centro del gimnasio. Extienda muchas manchas de polietileno alrededor de los cubos a varias distancias.
- Cuando comience el juego, los estudiantes agarrarán balones de fútbol, irán a lugares de polietileno y tratarán de tirar el balón en el balde.
- Si lo consiguen, recogen el puesto de polietileno y lo llevan de vuelta a su espacio de equipo.
- Gana el equipo con más puntos de polietileno al final del juego.

ENFOQUE DE HABILIDAD: **Chocar y Seguir**

Esta actividad se enfoca en una revisión de habilidades de lanzamiento y pase usando las rutas de pase de NFL FLAG En la Escuela de “poste, bandera, arrastre, ahora y vete” (ver Diagrama de pase de HS).

- El profesor revisará y demostrará las rutas de poste, bandera, arrastre, ahora e ir con la clase y revisará las señales de forma correctas para pasar y atrapar (ver señales de habilidad).
- Los estudiantes encontrarán a su compañero asignado y agarrarán un balón de fútbol.
- El primer estudiante desempeñará el papel de RA, el segundo estudiante será el MC.
- Cuando ambos estudiantes estén listos, el MC dirá adelante, el RA correrá una ruta predeterminada que ambos estudiantes hayan acordado.
- Pida a los estudiantes que corran una ruta diferente cada vez que estén en posición de RA.
- El MC dará un suelto de 3 pasos y pasará el balón al RA.
- El RA intentará atrapar el balón.

- Después del pase, ambos estudiantes intercambiarán roles.
- Esto continuará durante la cantidad de tiempo asignada que el maestro haya proporcionado para esta actividad.

COMPRUEBE LA COMPRENSIÓN:

¿Qué notaste sobre el uso de la comunicación y el estímulo en relación con el éxito del equipo? ¿Qué cambiarías sobre el uso de la comunicación y el estímulo en el futuro? Por favor, explique sus respuestas.

ACTIVIDAD CLAVE: Fútbol Definitivo

Esta actividad es similar al Frisbee Definitivo. El objetivo del juego es que los estudiantes trabajen juntos para hacer lanzamientos y recepciones exitosas a lo largo del espacio de actividad sin perder la posesión de los defensores o dejar caer el balón.

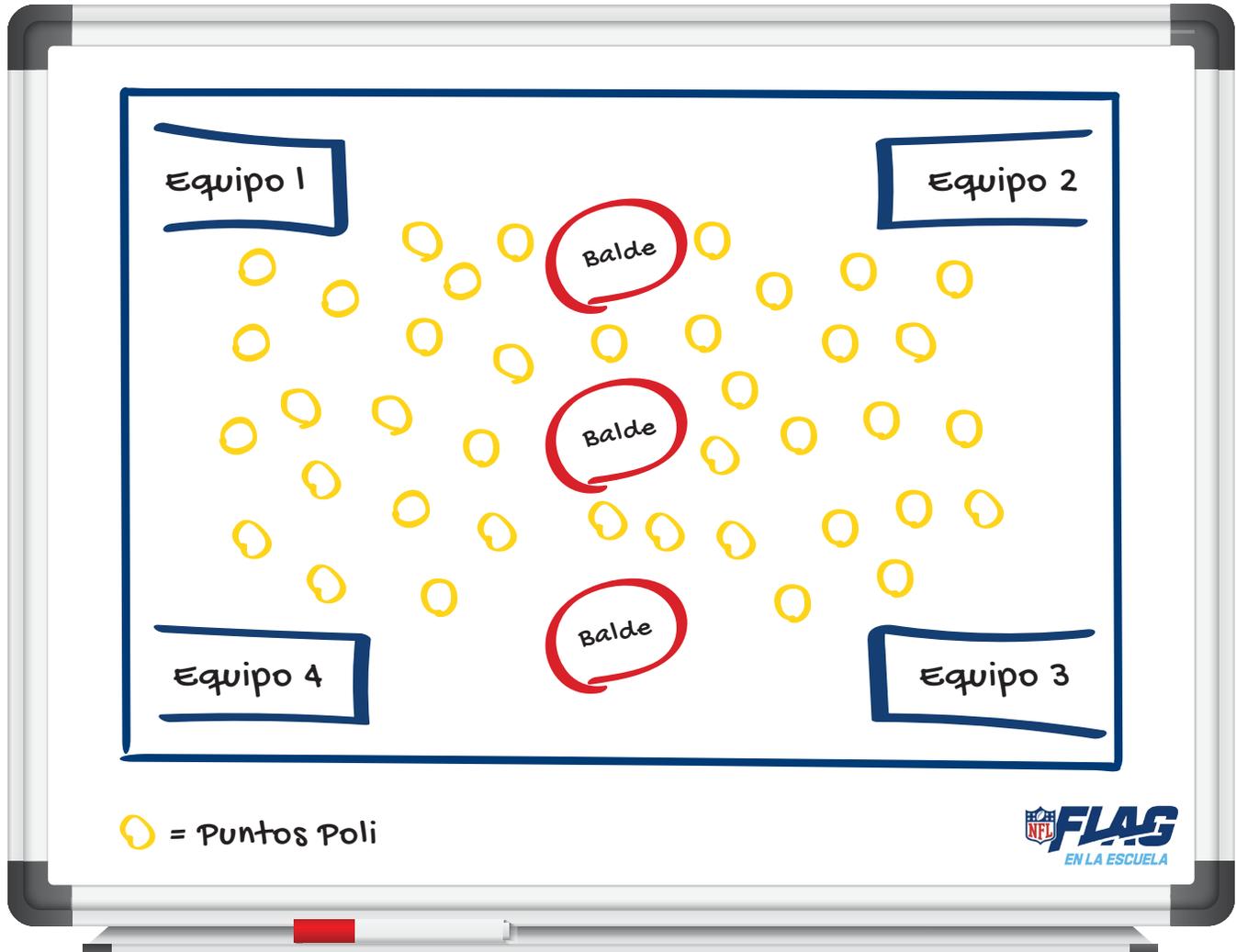
- El maestro explicará y demostrará la importancia de crear/reducir el espacio para el ataque y la defensa como un repaso
- El enfoque de habilidades sociales dentro de la dinámica del equipo será el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la comunicación.
- Los estudiantes se separarán en grupos de 4. Cada equipo intentará mover el balón campo abajo hacia su zona de anotación lanzando y atrapando el balón a sus compañeros de equipo ofensivos. Cada anotación de un equipo valdrá 7 puntos.
- Explicar las diferentes posiciones y habilidades necesarias dentro de cada equipo (MC, RA, RB, C, DB, LB).
- Recuérdeles a los estudiantes que la línea de golpeo cambia en la jugada cuando se realiza una atrapada exitosa. Para un pase incompleto, el balón permanece en la línea original de golpeo para la siguiente jugada.
- El equipo contrario jugará a la defensiva e intentará evitar que el equipo ofensivo complete pases y se mueva hacia la zona de anotación para anotar.
- Cuando un jugador está en posesión del balón, no puede moverse y tiene 5 segundos para pasar el balón a un compañero de equipo.
- Los jugadores que no tienen el balón a la ofensiva pueden moverse en cualquier dirección para crear espacio para recibir un pase de fútbol.
- Si el pase es incompleto, interceptado o el pasador retiene el balón por más de 5 segundos, se considera una pérdida de balón y el equipo defensivo se hará cargo del balón en ese punto exacto del campo.
- Luego, el equipo defensivo tomará posesión del balón, cambiará a ataque e intentará pasar hacia su zona de anotación y anotar.

CONCLUSIÓN:

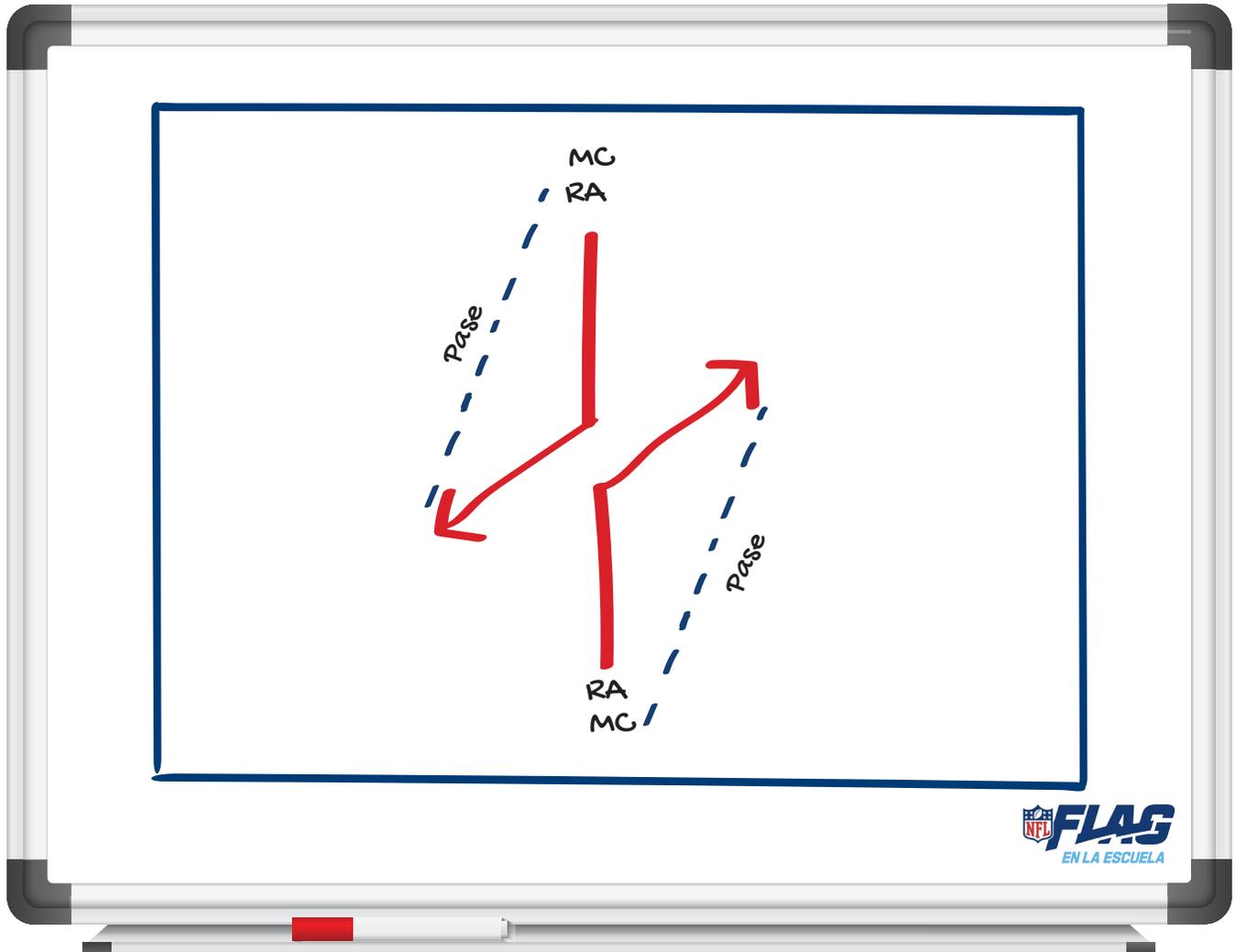
Charla en grupos pequeños: ¿Cómo utilizó su equipo las habilidades de pensamiento crítico? Describa cómo pudo usar las habilidades de pensamiento crítico para resolver un problema en la actividad "Fútbol Definitivo".

Boleto de salida: Explique por escrito cómo pudo demostrar los rasgos de ser un compañero de equipo efectivo utilizando los términos: cooperación, comunicación, pensamiento crítico, resolución de problemas y aliento. ¿Cómo afectó el uso de estos rasgos al éxito de su equipo? ¿Qué cambiarías si tuviera una segunda oportunidad?

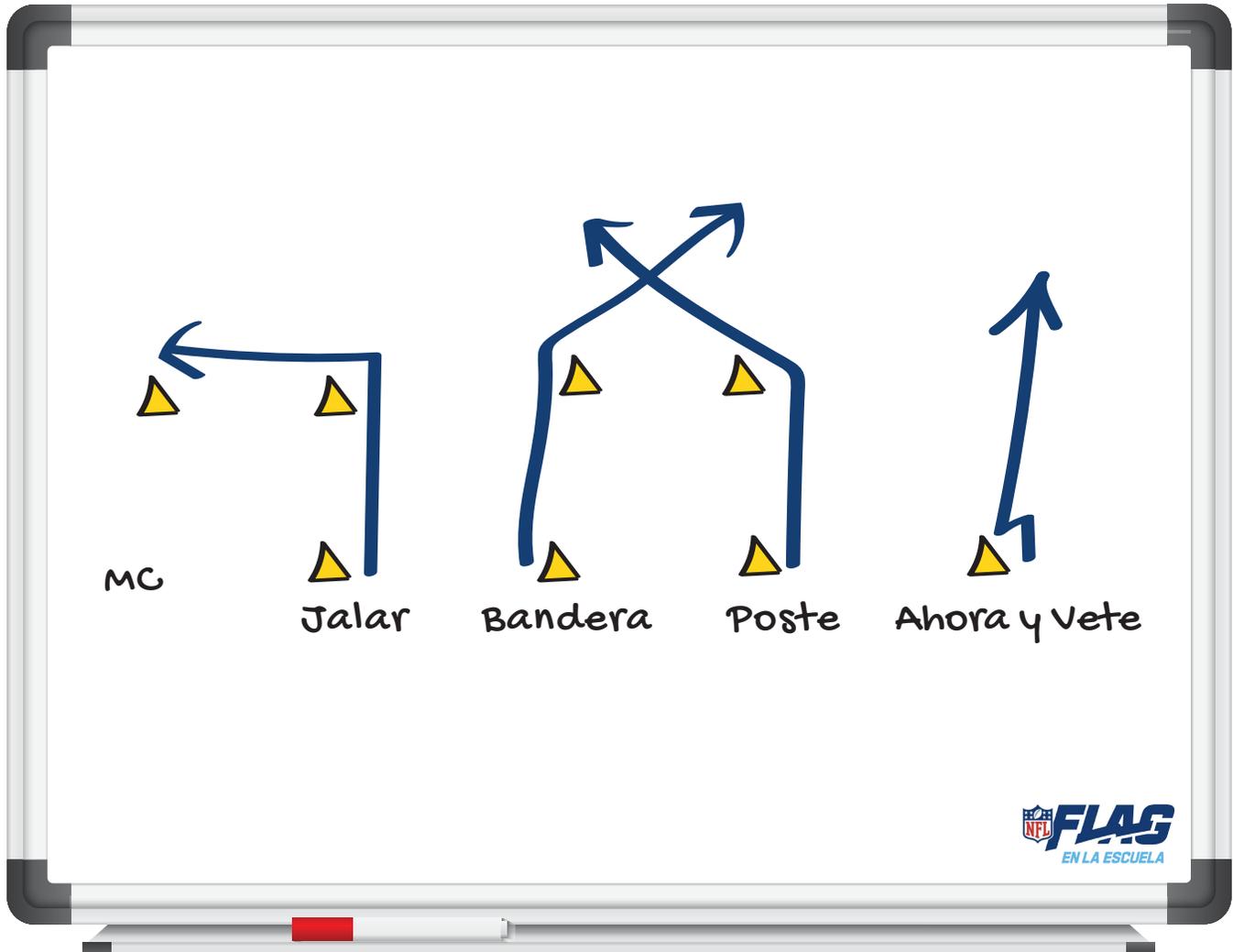
Lección 1: Pez en un Barril



Lección 1: Chocar y Seguir



Lección 1: Diagrama de Pases de Secundaria



Lección 2 Mini Campamento: Tirando en Movimiento/ Atrapando en Tráfico

GRADOS: 9–12	EQUIPO NECESARIO:	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: 40–60 minutos	Cinturones de banderas, conos, balones de fútbol, diagramas, dianas de pie o botes de basura	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: Los estudiantes serán capaces de analizar el rendimiento de lanzar y habilidades de captura y hacer modificaciones usando los conceptos de precisión, tiempo, trayectoria y fuerza.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.12.1, 2.12.13, 3.12.2	VOCABULARIO CLAVE: Línea de golpeo LOS, pase de dardo, pase de toque, pase profundo, precisión, sincronización, trayectoria, seguimiento, fuerza
	PREGUNTAS ESENCIALES: Define las palabras precisión, tiempo, trayectoria y fuerza. ¿Cómo podría un estudiante usar estos conceptos para mejorar o modificar las habilidades de lanzamiento y recepción?	

ACTIVIDAD INSTANTÁNEA: Pases/Atrapadas en Compañeros

- A cada alumno se le entregará un compañero, un punto poli y 1 balón de fútbol por cada conjunto de compañeros. (Los estudiantes pueden optar por usar un balón de fútbol de espuma blanda o un balón de fútbol reglamentaria).
- Los estudiantes deben usar la forma y la técnica adecuadas para lanzar y atrapar, y tomarse el tiempo para discutir y revisar las señales de habilidad (ver señales de habilidad de lanzamiento/recepción).
- Los estudiantes repasarán y practicarán tres tipos de pases durante esta actividad (dardo, toque y pases profundos).
- Los estudiantes se tomarán un tiempo intermitente para conversar con su compañero sobre cómo modificar sus habilidades de pase y recepción usando las palabras: precisión, sincronización, trayectoria, velocidad y fuerza.
- Los compañeros usarán el punto de polietileno para comenzar a 10 yardas de distancia y comenzarán a lanzar y atrapar el balón mientras están parados con su compañero.
- Los estudiantes pueden comenzar a alejarse más de 10 yardas y continuar pasando/atrapando mientras están parados para realizar lanzamientos y recepciones desde diferentes distancias y trayectorias.
- Los estudiantes pasarán gradualmente y atraparán a su compañero mientras se mueven.
- El movimiento debe ser lento y limitado para comenzar. El pasador y el receptor pueden lanzar y atrapar mientras dan pasos hacia adelante / atrás / derecha / izquierda para simular atrapar y lanzar en movimiento.
- Una vez que los estudiantes están listos para aumentar la velocidad de movimiento, los compañeros pueden pasar de un lado a otro mientras trotan a un ritmo más rápido que antes para aumentar el nivel de dificultad.

3 Tipos de Pases

- Línea recta de dardos desde el pasador hasta el receptor : trayectoria de la flecha
- Arco de tacto leve desde el pasador hasta el receptor : camino de la colina
- Arco profundo-grande desde el pasador hasta el receptor : camino del arco iris

ENFOQUE DE HABILIDAD: Rutas de Sombra — Enfoque RA

- El profesor organizará a los estudiantes en grupos de 3
- Los estudiantes tomarán tiempo intermitentemente entre jugadas para charlar con su compañero sobre cómo modificar sus habilidades de movimiento usando las palabras: precisión, tiempo, trayectoria, velocidad y fuerza.
- Cada grupo recibirá un balón de fútbol y asumirá los roles de MC, RA, DB (cada estudiante rotará por las 3 posiciones).
- El MC y el RA elegirán tranquilamente una ruta para correr contra el DB.
- Los estudiantes se alinearán en el LOS y el MC marcará la cadencia.
- El DB debe tener una alineación 5x1 (5 yardas hacia atrás desde LOS, 1 yarda dentro del RA hacia el MC).
- El RA debe alinearse en la línea de salida con los pies ligeramente escalonados, las manos levantadas y listo.
- Cuando se saca el balón, el RA correrá por la ruta elegida e intentará atrapar un pase contra el defensor.
- El DB protegerá al RA y tratará de evitar que el RA atrape el balón.
- Una vez finalizado el juego, todos los jugadores rotarán sus posiciones y comenzarán de nuevo y continuarán jugando hasta que el tiempo lo permita.

COMPRUEBE LA COMPRENSIÓN:

Al colaborar en las habilidades de movimiento y modificar su desempeño con otros, ¿qué recomendaciones para mejorar discutí usando las palabras precisión, sincronización, trayectoria y fuerza? ¿Cómo supiste si eran efectivos? Por favor, explique su respuesta.

ACTIVIDAD CLAVE: Acierto — Vertical y Horizontal

- El maestro debe establecer múltiples estaciones para que los estudiantes puedan participar al máximo en repeticiones y participación. Organice cada estación en 3-4 estudiantes.
- Puedes realizar esta actividad con las dianas colocadas vertical u horizontalmente para practicar diferentes tipos de lanzamientos. (lanzando a la carrera hacia adelante, derecha e izquierda).
- Cada estudiante recibirá 1 balón de fútbol y se alineará detrás del cono de salida.
- Cuando sea su turno, correrán hacia el siguiente cono (cono de lanzamiento) con el balón en la mano.
- A medida que el estudiante se acerca al cono de lanzamiento, lanzará el balón e intentará golpear con precisión el primer bote de basura o objetivo. Los lanzadores deben soltar el balón antes de pasar el cono de lanzamiento.

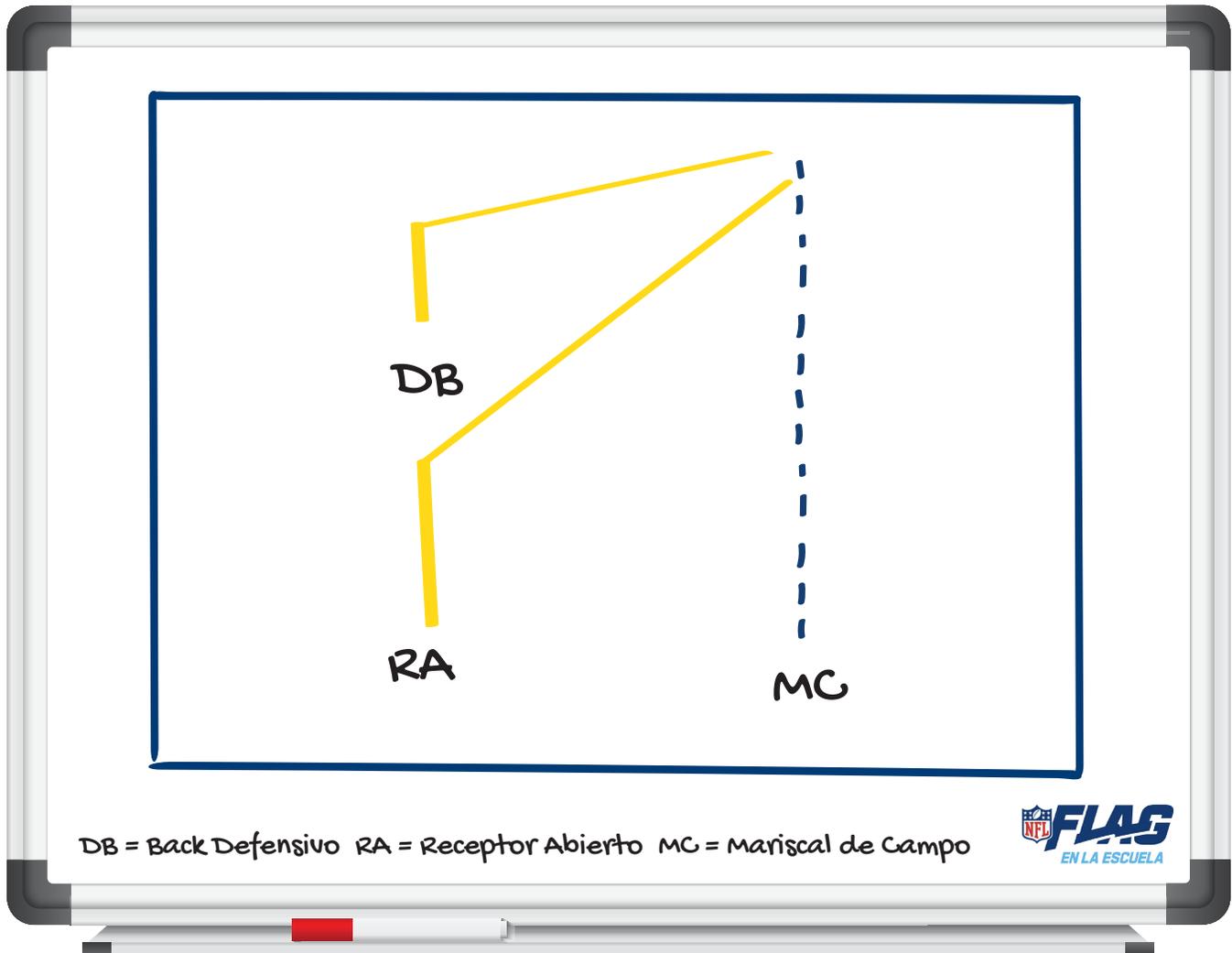
- Después del lanzamiento, los estudiantes recogerán su balón y regresarán al cono de inicio para prepararse para su próximo lanzamiento.
- Cada estudiante tendrá la oportunidad de alcanzar los tres objetivos en la progresión. Cada objetivo se aleja más del cono de lanzamiento para dificultar el pase.
- Puede cambiar la velocidad de la habilidad locomotora: caminar, trotar, correr.
- Puede utilizar diferentes valores de puntos para cada objetivo para que el lanzamiento sea más preciso y la actividad más competitiva (1 punto = golpear el bote de basura / objetivo, 2 puntos = aterrizar dentro del bote de basura / objetivo).

CONCLUSIÓN:

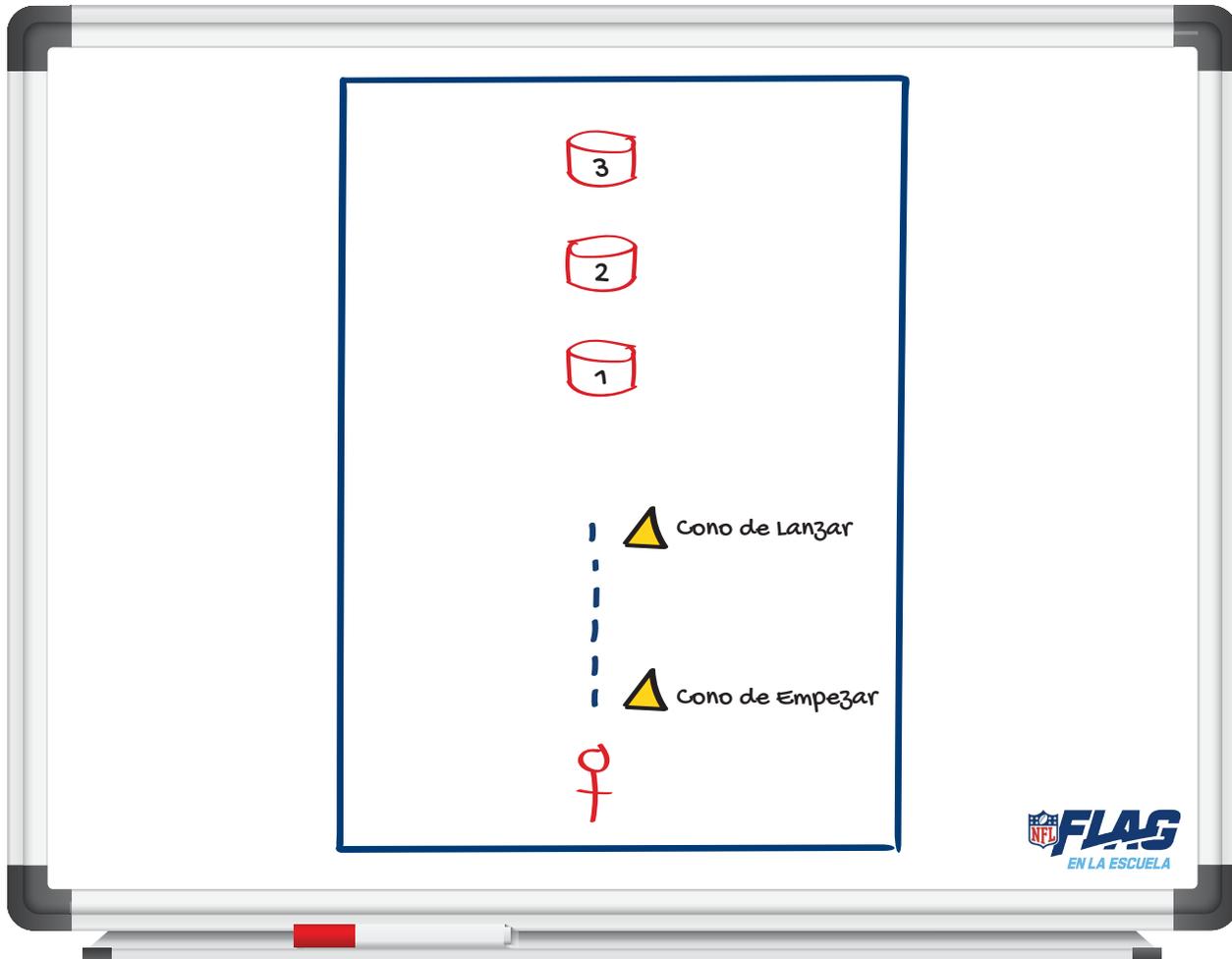
Charla en grupos pequeños: Pida a los estudiantes que repitan verbalmente y demuestren las pistas para la técnica adecuada de lanzamiento/recepción. ¿Qué conexiones puedes hacer sobre la modificación de una habilidad usando la fuerza y la trayectoria?

Boleto de salida: Identifique una técnica de habilidad que le resultó desafiante hoy, ¿qué pasos puede tomar personalmente para mejorar esta habilidad para la próxima vez? ¿Qué cambios puede hacer en la precisión y el tiempo para mejorar? Por favor, explique su respuesta.

Lección 2: Rutas en Sombra - Enfoque RA



Lección 2: Acierto – Tirando en Movimiento (Vertical)



Lección 2: Acierto – Tirando en Movimiento (Horizontal)



Lección 3

Mini Campamento: Rutas de Receptores Abiertos, Combos y RPO

GRADOS: 9–12	EQUIPO NECESARIO:	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: 40–60 minutos	Balones de fútbol, escaleras, cuerda para saltar, conos, puntos de polietileno, diagramas, cajas, minivallas	
OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: Los estudiantes podrán utilizar las recomendaciones de los comentarios de sus compañeros y aplicarlas a la mejora de las habilidades al participar en rutas de pase; después de la bandera, regreso, látigo, fuera y arriba.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.12.1, 2.12.13, 3.12.2, 3.12.4	VOCABULARIO CLAVE: precisión, sincronización, trayectoria, velocidad, agilidad, fuerza, equilibrio, regreso, post-bandera, látigo, fuera y arriba, separación, seguimiento
	PREGUNTAS ESENCIALES: ¿Cómo se proporciona eficazmente la crítica a los compañeros? ¿Cómo implementarías la crítica una vez que la recibas de otra persona? ¿Cómo podrías saber que está funcionando o cambiando el resultado de la habilidad?	

ACTIVIDAD INSTANTÁNEA: Estaciones de Velocidad y Agilidad

Esta es una actividad que brinda la oportunidad de trabajar la velocidad y la agilidad como calentamiento para las actividades de esta lección. El profesor establecerá 6 estaciones diferentes que se centran en la velocidad y la agilidad; Escalones Pt. 1, Saltar la cuerda, Obstáculo, Carrera de lanzadera, Arrastrar lateralmente, Escalones Pt. 2 (ver diagrama).

- A medida que los estudiantes ingresan, pídeles que busquen su pequeño grupo preasignado de 3-4 estudiantes. Cada pequeño grupo encontrará una estación no asignada para comenzar.
- Cada estación tiene una actividad asignada. Los estudiantes se turnarán para practicar su juego de pies de agilidad y velocidad en cada estación en la señal de inicio de los maestros.
- El maestro hará funcionar las estaciones de 30 a 60 segundos y les pedirá a los estudiantes que roten después de la señal de alto.
- Cada grupo pequeño debe recorrer todas las estaciones antes de que finalice la actividad.

ENFOQUE DE HABILIDAD: Carrera en Ruta

Esta actividad se centra en la carrera por ruta, la técnica adecuada y el movimiento al pasar y atrapar (ver diagrama).

- Los estudiantes serán introducidos a nuevas rutas (post-bandera/esquina, regreso, látigo, ida y arriba).
- El maestro colocará conos y demostrará la alineación adecuada, la postura, el patrón de movimiento y los pasos para completar cada ruta.
- Los estudiantes discutirán cuándo esperar el balón del pasador en cada ruta.

- Los estudiantes rotarán a través de las líneas RA que han sido configuradas con conos para mostrar los patrones de movimiento adecuados (ver diagrama).
- Cada estudiante se turnará para correr cada ruta sin que se lance un defensor o un pase.
- Después de que los estudiantes hayan tenido oportunidades de correr cada ruta varias veces y a ambos lados del campo, agregue un MC para lanzar un pase al RA cuando hagan el quiebre en sus rutas.
- Los estudiantes correrán la ruta correcta y atraparán el balón utilizando la técnica de recepción y los tacos adecuados.
- Tómese el tiempo para permitir que los estudiantes observen el movimiento y proporcione retroalimentación de sus compañeros para mejorar el rendimiento de las habilidades.

COMPRUEBE LA COMPRENSIÓN:

Enumere y describa las 4 rutas que se introdujeron en la actividad anterior. ¿Qué fue lo más difícil al correr las nuevas rutas? ¿Qué habilidades necesita usted o su grupo mejorar para mejorar la efectividad de las rutas?

ACTIVIDAD CLAVE: Adelantamiento en Equipo/Carrera en Ruta

Esta actividad para mejorar las habilidades permite a los estudiantes comenzar a correr varias rutas en una sola jugada.

- Los estudiantes irán a sus pequeños grupos preestablecidos de 3-4 y comenzarán a practicar rutas de carrera y atrapar pases de los MC de su equipo.
- Proporcionar a los estudiantes un diagrama de Carrera en Ruta para mejorar la comprensión.
- Los estudiantes serán introducidos a las rutas combinadas, donde 2 RA en el mismo lado correrán dos rutas diferentes que trabajan juntas para crear un espacio abierto para que los jugadores reciban el balón.
- Los estudiantes discutirán las señales de habilidades y se tomarán el tiempo para proporcionar comentarios a su grupo pequeño sobre las modificaciones necesarias.
- El MC lanzará a varios receptores mientras los RA corren sus rutas.
- Los estudiantes rotarán para asegurarse de que todos hayan desempeñado todos los roles dentro de la actividad.
- Permita tiempo adicional para que los estudiantes, dentro de sus grupos pequeños, puedan demostrar la aplicación de la crítica para mejorar sus habilidades.

CONCLUSIÓN:

Charla en grupos pequeños: Los estudiantes discutirán qué comentarios se utilizaron en la actividad anterior para mejorar el rendimiento del equipo. ¿Qué habilidades o señales mencionaste al hablar de los cambios para mejorar? ¿Funcionaron las modificaciones recomendadas dentro de las rutas de paso? ¿Cómo lo sabes?

Boleto de salida: ¿Cuál fue un ejemplo de crítica efectiva que pudo proporcionar hoy? ¿Qué comentarios recibiste de los demás? ¿Cómo aplicaste la crítica para implementar el cambio? ¿Cómo sabes que fue una modificación exitosa? Por favor, explique sus respuestas por escrito.

Lección 3: Estaciones de Velocidad y Agilidad

Escalones Pt. 1
Escalonado: 2 pies adentro, 2 pies fuera de cada cuadrado

Saltar la Cuerda
Cuerda de Velocidad, Doble Base

Obstáculo
Mini Vallas, Conos, Puntos de Poli, Saltos al Cajón

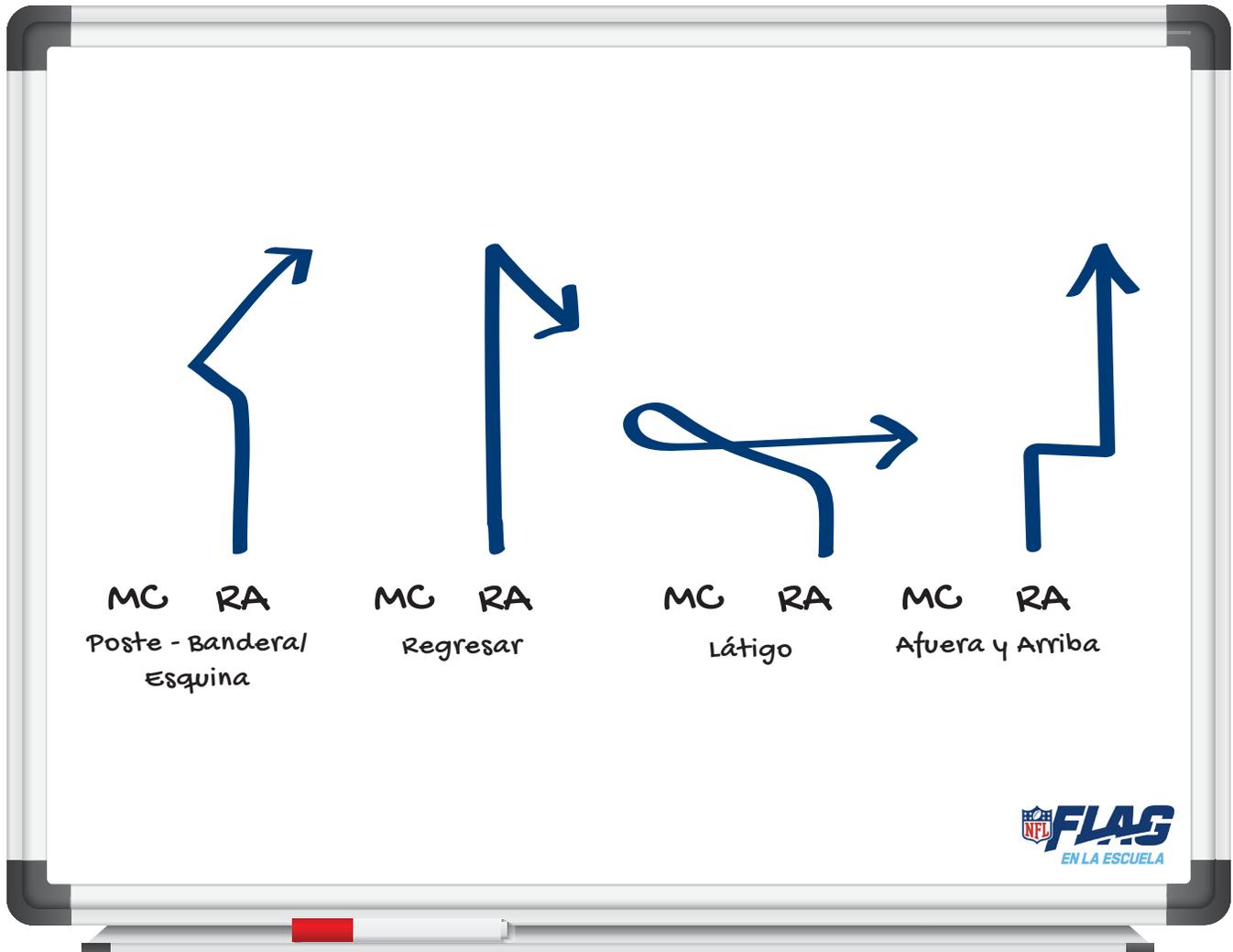
Escalon Pt. 2
Salta hacia adentro y luego a ambos lados

Carrera de Lanzadera
Corre entre puntos de poli y recoge objetos

Baraja Lateral
Barajar lateralmente hacia adelante y hacia atrás entre 2 líneas

25

Lección 3: Carrera en Ruta



Lección 4 Mini Campamento: Corrida Evasiva / Llevar el Balón

GRADOS: 9–12	EQUIPO NECESARIO:	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: 40–60 minutos	Conos, balones de fútbol, cinturones de banderas, diagramas	
OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: Los estudiantes podrán demostrar correctamente, hacer recomendaciones para mejorar y establecer una meta para las habilidades de NFL FLAG En la Escuela.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.12.1, 2.12.13, 4.12.6	VOCABULARIO CLAVE: evasivo, aceleración, desaceleración, puntos de contacto, sincronización, estrategia ofensiva , jukes, giros, cortes
	EPREGUNTAS ESENCIALES: ¿Cuáles son las técnicas y señales principales para evadir a los defensores, como jukes, giros y cortes? ¿Qué recomendaciones puede hacer un estudiante para mejorar estas habilidades? ¿Cómo sería establecer una meta de mejoría?	

ACTIVIDAD INSTANTÁNEA: **Twist Off**

- A medida que los estudiantes ingresen a la clase, se emparejarán con un compañero, obtendrán 1 balón de fútbol para compartir y encontrarán su propio espacio para trabajar.
- El maestro repasará las señales de habilidad para dar y recibir una entrega de balón de fútbol (ver señales de habilidad).
- Ambos estudiantes se pararán espalda con espalda con su compañero y practicarán rotar de lado a lado entregando y recibiendo el balón el uno al otro.
- Pida a los estudiantes que vean cuántos pueden completar en 30 segundos. Descansa y repite según lo permita el tiempo.
- El profesor observará la actividad y buscará la correcta colocación de las manos y la forma de recepción.
- Dé tiempo para que los estudiantes reconozcan las señales de habilidad y discutan crítica para mejorar con su compañero.

ENFOQUE DE HABILIDAD: **Corrida Serpiente**

Esta actividad permite a los estudiantes revisar las habilidades para llevar el balón y correr evasivamente a través del espacio general.

- Analice las señales de habilidad para llevar el balón y correr evasivamente antes de comenzar la actividad (ver pistas de habilidad).
- Los estudiantes trabajarán en grupos de 4 y se colocarán en un conjunto de conos en zig-zag (ver diagrama).
- 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.
- Cuando el corredor pase el cono final, se convertirá en un jugador colocado en un cono y comenzará un nuevo corredor.
- Pida a los estudiantes que observen y discutan las habilidades de correr (llevar el balón, correr evasivamente) de los demás para recopilar ideas crítica 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:

¿Por qué es importante cortar rápida y poderosamente al cambiar de dirección? ¿Qué comentarios se discutieron en su equipo en general para mejorar la habilidad en llevar el balón y la carrera evasiva?

ACTIVIDAD CLAVE: Oklahoma

Oklahoma es una actividad pequeña que se enfoca en llevar el balón, correr evasivamente y agilidad en espacios pequeños (ver diagrama).

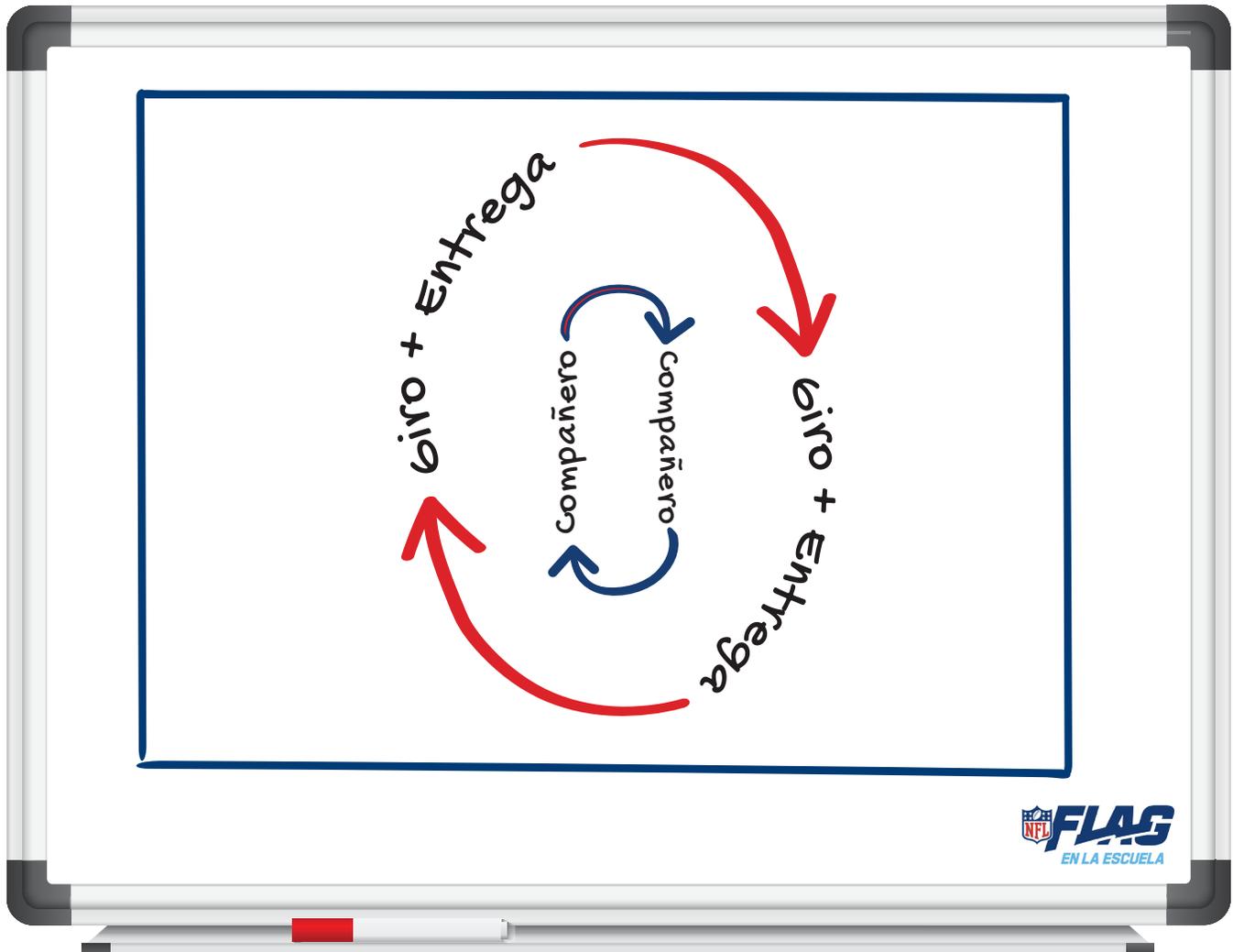
- Los estudiantes continuarán con sus grupos asignados de 4.
- Cada estudiante recibirá un cinturón de bandera, y cada grupo de 4 compartirá un balón de fútbol.
- Habrá un MC, RB y LB en todo momento durante este juego.
- Dé tiempo para que los estudiantes observen y discutan las habilidades de correr (llevar el balón, correr evasivamente) de los demás para recopilar ideas para crítica de sus compañeros.
- El MC se alineará en la línea de golpeo con el RB 3 yardas detrás de ellos en la posición de listo.
- El LB (jugador defensivo) comenzará en la línea de gol en una posición de preparación defensiva.
- El MC marcará la cadencia para iniciar la jugada y se girará y dará un pase adecuado al RB.
- El RB cruzará la línea de apertura con el balón e intentará correr o fintar al LB para avanzar el balón más allá de la línea de gol y anotar un touchdown.
- El LB intentará quitar el cinturón de la bandera de los RBs antes de que crucen la línea de meta

CONCLUSIÓN:

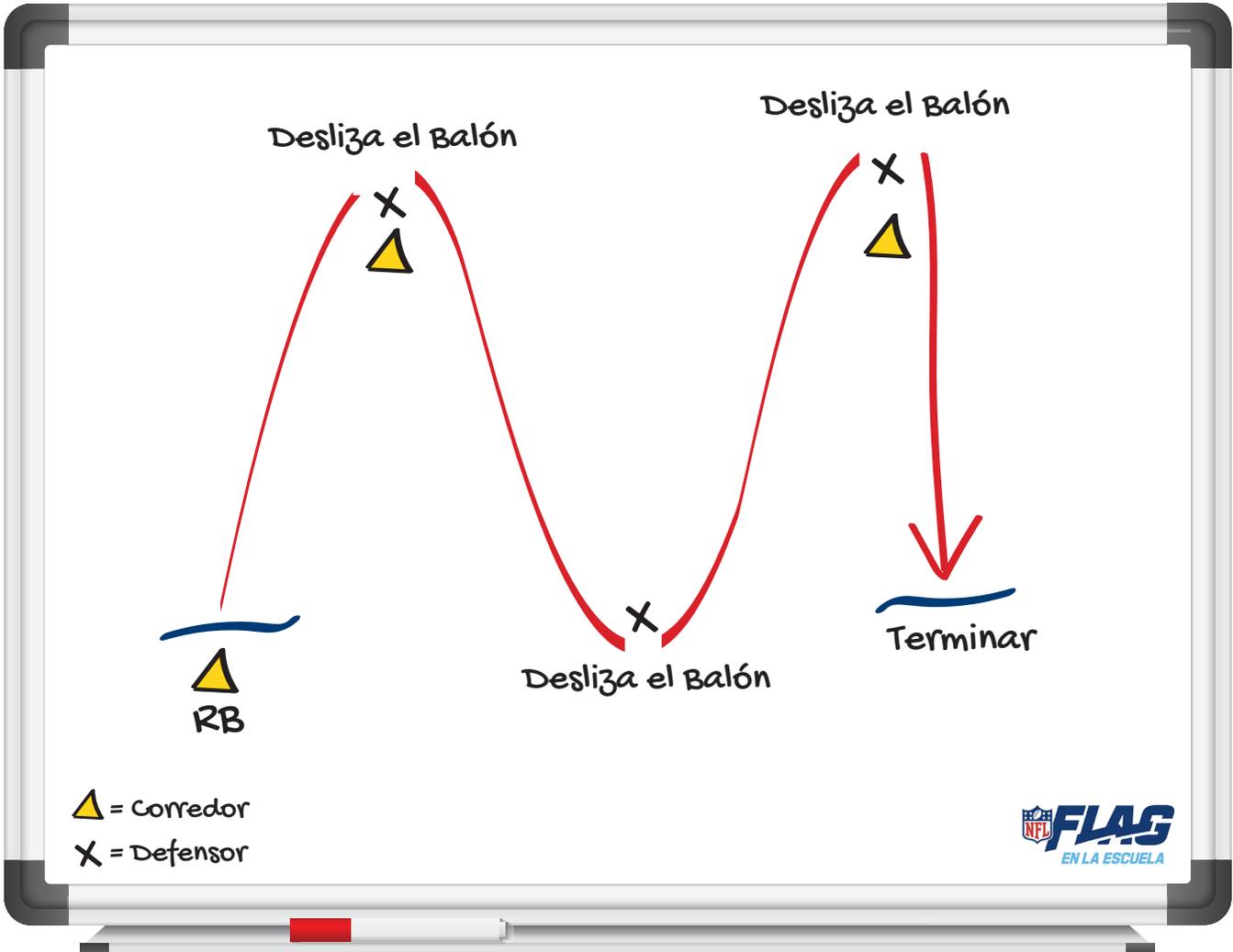
Charla en grupos pequeños: Los estudiantes discutirán y revisarán las señales y técnicas adecuadas para correr evasivamente y llevar un balón de fútbol de las actividades de hoy. ¿Cuáles fueron algunas recomendaciones para el cambio o crítica que su grupo discutió para mejorar? ¿Cuál sería una meta grupal que podrías establecer para la próxima vez para mejorar tu habilidad?

Boleto de salida: Basado en la reflexión de tu propio trabajo de habilidades de hoy, ¿cuál sería un objetivo que te marcarías para mejorar en el futuro? ¿Qué habilidades incluirías? ¿Qué cambios harías? ¿En qué trabajarías en Educación Física para mejorar? ¿Qué podrías hacer fuera de la escuela para mejorar tu rendimiento?

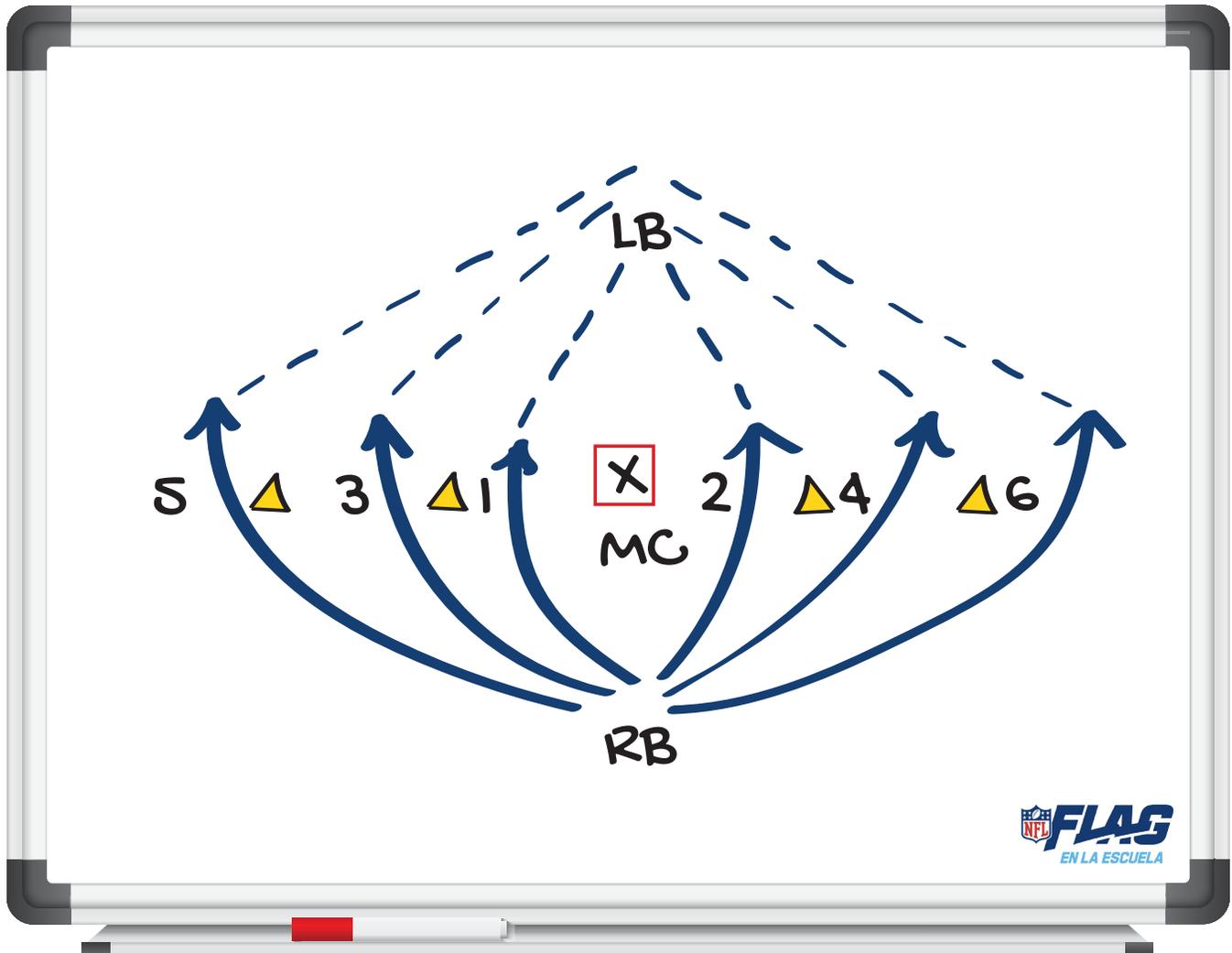
Lección 4: Giro



Lección 4: Carrera Serpiente



Lección 4: Oklahoma



Lección 5 Mini Campamento: Persecución Defensiva/Jalando la Bandera

GRADOS: 9–12	EQUIPO NECESARIO:	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: 40–60 minutos	Balones de fútbol, conos, cinturones de banderas, música, diagramas	
OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: Los estudiantes serán capaces de analizar y demostrar conocimiento de estrategias y tácticas en relación con la persecución defensiva y jalo de bandera.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.12.1, 2.12.1, 2.12.13, 3.12.7	VOCABULARIO CLAVE: pursuit, tracking, acceleration, deceleration
	PREGUNTAS ESENCIALES: ¿Cuáles son algunas estrategias y tácticas efectivas que podemos usar cuando jugamos a la defensiva? ¿Qué factores hay que tener en cuenta a la hora de elegir una estrategia defensiva concreta?	

ACTIVIDAD INSTANTÁNEA: Zumbido y Desgarro

Esta actividad prepara a los estudiantes para el posicionamiento defensivo y la estrategia (ver diagrama).

- Los estudiantes encontrarán un compañero y obtendrán 1 balón de fútbol y un cinturón de bandera para cada compañero.
- El profesor pondrá música durante 20-30 segundos mientras los compañeros se pasan el balón de un lado a otro.
- Cuando la música se detiene, el compañero con el balón se convierte en el portador del balón, el compañero sin el balón se convierte en el jugador defensivo.
- El portador del balón debe usar sus habilidades de carrera evasiva para tratar de superar al jugador defensivo.
- El jugador defensivo intentará jalar la bandera del portador del balón.
- Espere 30 segundos para que ocurra esta acción, luego reinicie la música y repita.
- Dé tiempo para que los estudiantes discutan las señales que usan en el posicionamiento defensivo y las razones por las que uno las usaría.

ENFOQUE DE HABILIDAD: Ángulo de Persecución – Pase

Los estudiantes trabajarán en grupos pequeños de 3. Cada miembro del equipo rotará entre 3 posiciones: MC, RA, LB (ver diagrama).

- Revise las señales de jalo de bandera y ángulo de persecución (ver señales).
- Cada pequeño grupo tendrá 3 jugadores alineados como si estuvieran comenzando una verdadera jugada de fútbol ofensivo en la LOS.

- El MC pasará por la cadencia y tomará el balón, el RA correrá una ruta de "ahora" y atraparé el pase del MC y correrá directamente hacia un cono por el campo.
- Después del centro, el LB/jugador defensivo retrocederá
- Una vez que el MC ha hecho el pase al RA, el jugador defensivo debe ajustar el ángulo para encontrarse con el RA e intentar quitar el cinturón de la bandera del RA antes de que el RA llegue al cono.
- Los jugadores rotarán por todas las posiciones y se tomarán su tiempo para discutir la estrategia y las tácticas defensivas efectivas.

ENFOQUE DE HABILIDAD: **Ángulo de Persecución – Correr**

- Para la segunda parte de esta actividad las posiciones serán MC, RB y LB.
- Todos se alinearán correctamente en la ofensiva para mostrar una verdadera jugada de carrera de fútbol.
- Antes del centro, el MC y el RB trabajarán juntos para elegir una estrategia ofensiva para la jugada.
- El RB correrá al "hoyo" apropiado después de recibir el traspaso del MC.
- El LB retrocederá al chasquido del balón y encontrará al RB con sus ojos.
- Una vez que el RB recibe el traspaso y corre hacia un hoyo, el LB cambiará de dirección rápidamente y tomará el camino más recto para encontrarse con el RB y quitarse el cinturón de bandera.
- Los jugadores rotarán por todas las posiciones y se tomarán su tiempo para discutir la estrategia y las tácticas defensivas efectivas.

COMPRUEBE LA COMPRENSIÓN:

¿Cómo puedo posicionarme para tener la mejor oportunidad posible de jalar las banderas? ¿Qué es un ángulo defensivo? ¿Qué factores hay que tener en cuenta a la hora de elegir un ángulo defensivo concreto?

ACTIVIDAD CLAVE: **Capturar los balones de fútbol**

Esta actividad brinda la oportunidad de participar en esquivar, huir, agilidad, ángulos defensivos, lajar las banderas (ver diagrama).

- La clase se dividirá en 2 equipos iguales, cada equipo usará cinturones de bandera y camiseta de diferentes colores para identificar a los dos equipos separados.
- Cada equipo se distribuirá en su lado del campo de juego.
- Tome descansos de equipo para que los estudiantes puedan reunirse con sus equipos y discutir estrategias y tácticas para el éxito.
- Los estudiantes solo pueden jalar las banderas, cinturones de los jugadores de los equipos contrarios cuando cruzan la línea media hacia su lado del campo.
- Cuando el maestro comienza el juego, los jugadores pueden elegir jugar a la defensiva permaneciendo de lado y quitando los cinturones de las banderas de los jugadores de los otros equipos mientras cruzan la línea media hacia su lado del campo.

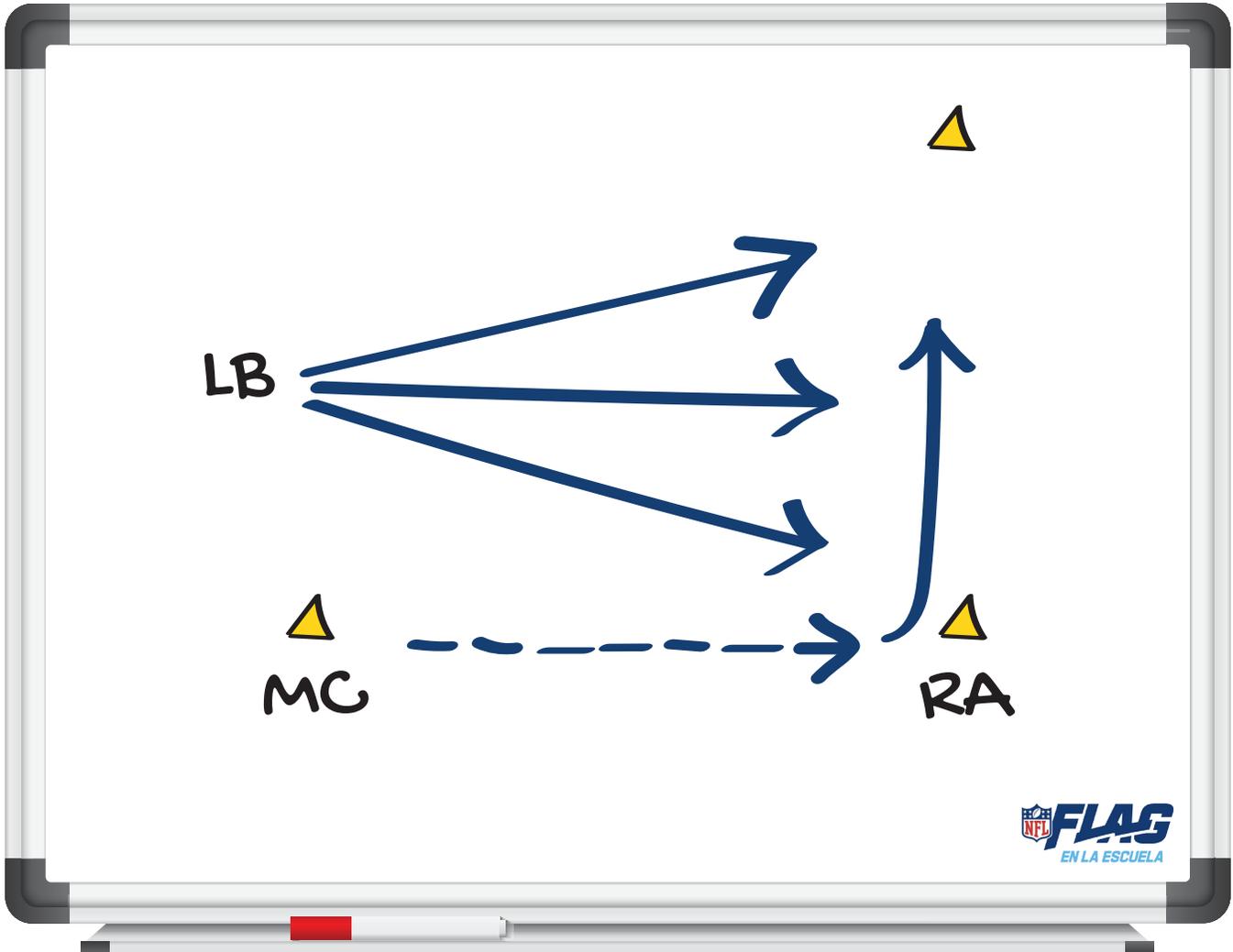
- Los jugadores pueden elegir jugar a la ofensiva cruzando la línea media hacia el lado del campo del oponente y llegando a la “zona segura”.
- Una vez en la “zona segura”, los jugadores intentarán tomar 1 balón de fútbol y correr de regreso a su lado del campo a través del territorio del oponente. Los jugadores no pueden pasar el balón a nadie más cuando intentan correrlo hacia atrás.
- Si un jugador regresa a su lado del campo con un balón de fútbol y sin que le quiten el cinturón de la bandera, ese balón de fútbol entra en la “zona segura” detrás de su territorio.
- Si a un jugador se le quita el cinturón de la bandera mientras intenta correr un balón de fútbol hacia su lado, irá a un área restringida y realizará 10 saltos de tijera, 10 flexiones, para volver al juego.
- Una vez que un jugador ha completado sus ejercicios en el área restringida, puede volver a ponerse el cinturón de la bandera y volver a unirse al juego en su lado del campo.
- Si los jugadores corren “fuera de los límites”, deben completar ejercicios en el área restringida antes de regresar al juego.
- El juego terminará cuando un equipo haya capturado todos los balones, o cuando se acabe el tiempo. El equipo con más balones de fútbol en ese momento será el ganador.

CONCLUSIÓN:

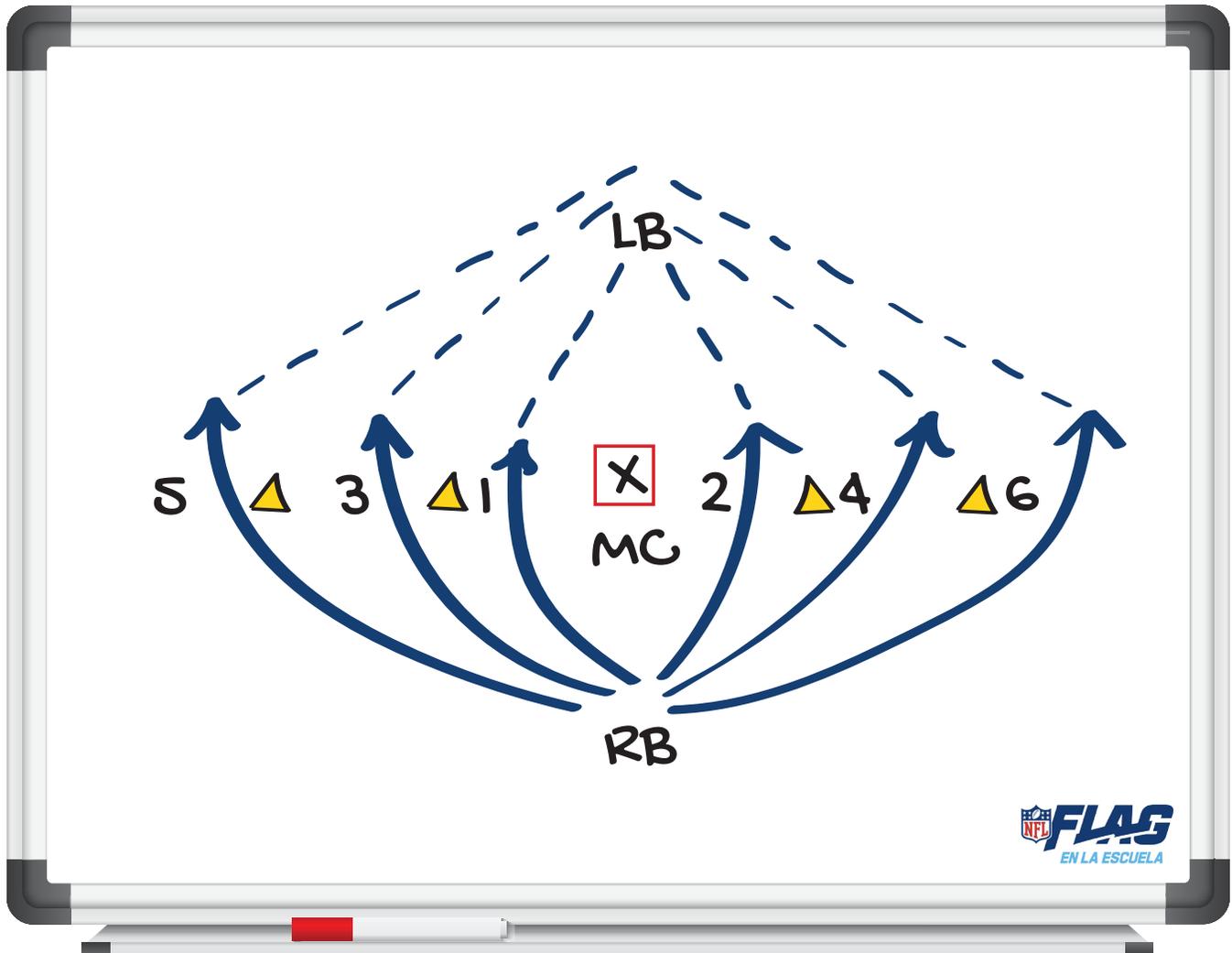
Charla con compañeros: Pida a los alumnos que se giren y hablen con un compañero. Cuando se está en defensa, ¿por qué es beneficioso en el fútbol tomar el ángulo más directo con el portador del balón? ¿Cuál fue una estrategia efectiva que utilizó su equipo para tener éxito? Por favor, explique su respuesta.

Boleto de salida: Reflexione sobre su posición defensiva y ángulos en las actividades de hoy. ¿Qué ajustes puedes hacer para mejorar tu posicionamiento y ángulos para la próxima vez? Escribe 2 estrategias y/o tácticas defensivas efectivas en general que recomendarías a cualquier equipo para crear más éxito en el rendimiento en el futuro.

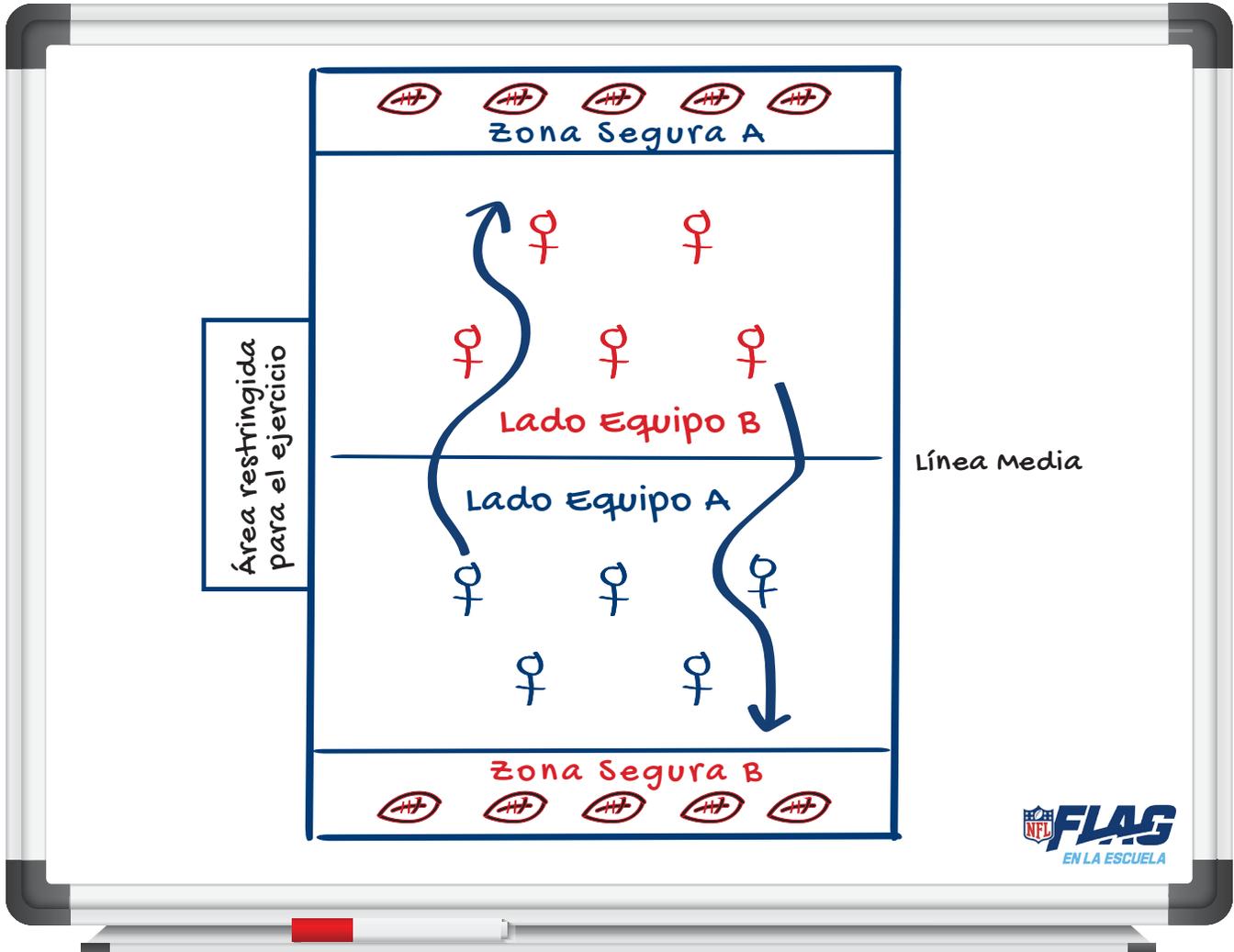
Lección 5: Ángulo de Persecución – Pase



Lección 5: Ángulo de Persecución – Correr



Lección 5: Captura los Balones de Fútbol



Lección 6

Pretemporada: Diseño del Libro de Jugadas Ofensivas/Práctica en Equipo

GRADOS: 9–12	EQUIPO NECESARIO:	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: 40–60 minutos	Balones de fútbol, conos, cinturones de banderas, lápiz, papel, Organizadores de Creación de Libros de Jugadas (apéndice), Diagramas de Jugadas Ofensivas y Prácticas de Equipo	
OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: Los estudiantes podrán utilizar su pensamiento crítico y la resolución de problemas habilidades para crear un libro de jugadas ofensivas para el juego de NFL FLAG En la Escuela.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.12.1, 2.12.2, 3.12.7	VOCABULARIO CLAVE: cooperación, comunicación, resolución de problemas, pensamiento crítico, aliento, apoyo
	PREGUNTAS ESENCIALES: ¿Qué fortalezas posee nuestro equipo? ¿Qué formaciones ofensivas se adaptan mejor a nuestro equipo y por qué? ¿Qué podemos esperar de la defensa cuando jugamos en un partido reducido? ¿Cómo podemos prepararnos mejor para la estrategia defensiva del oponente?	

ACTIVIDAD INSTANTÁNEA: 1v1: Chocar y Seguir

Esta actividad proporciona un espacio para revisar rutas y señales de habilidad mientras se trabaja en jugadas ofensivas.

- El maestro revisará las rutas de pase ofensivas, las señales y las técnicas.
- Los estudiantes se reunirán con sus grupos predeterminados de tres estudiantes y tomarán 1 balón de fútbol para usar.
- Los tres estudiantes asumirán los puestos de MC, RA y DB.
- Las tres posiciones estarán trabajando en cada jugada.
- El MC y el RA decidirán una ruta de pase para correr y alinearse en la LOS.
- El DB jugará una cobertura de hombre “ajustada” (1x1, 3x1) sobre el RA mientras intentan correr la ruta y hacer una atrapada.
- El DB intentará mantenerse cerca del RA y romper el pase.
- Una vez que se complete esta repetición, los estudiantes rotarán las posiciones y comenzarán de nuevo.

COMPRUEBE LA COMPRENSIÓN:

¿Cuáles fueron las jugadas de pase más efectivas de la última actividad? ¿Qué fortalezas podrías identificar tanto en ataque como en defensa?

PRETEMPORADA: Libro de Jugadas Ofensivas y Práctica en Equipo

Creación de Libros de Jugadas Ofensivas

- Los estudiantes se reunirán en su pequeño grupo asignado de 5 estudiantes.
- El maestro proporcionará a los estudiantes copias del Planificador del Libro de Jugadas (apéndice) y los diagramas del Libro de Jugadas Ofensivas/Prácticas en Equipo para crear jugadas.
- Cada equipo trabajará en conjunto usando papel y lápiz para crear y diagramar 4 jugadas ofensivas para que su equipo las use en un entorno de juego.
- Las 4 jugadas deben consistir en jugadas de pase y carrera y deben contener la alineación y las responsabilidades de todos los miembros del equipo de 5 personas durante cada jugada.
- Los estudiantes utilizarán la comunicación efectiva, el pensamiento crítico y las habilidades de resolución de problemas para crear soluciones ofensivas para el libro de jugadas.
- Recuérdeles a los estudiantes la importancia del espaciado y el tiempo al ejecutar jugadas ofensivas.
- Las jugadas de carrera contendrán el agujero por el que correrán los RB y las responsabilidades de otros jugadores ofensivos para ayudar a crear espacio para el portador del balón.
- Las jugadas de pase contendrán rutas para todos los RA/RBs involucrados en la jugada.
- Las diferentes jugadas deben contener diferentes objetivos para tener en cuenta el down y la distancia necesaria.
- Discuta las zonas de “no correr”.
- El maestro supervisará los libros de jugadas y dará comentarios constructivos a cada equipo. Luego, los compañeros de equipo se reunirán e informarán sobre su libro de jugadas y ajustarán/modificarán las jugadas en función de las fortalezas y debilidades de su equipo.
- Dé tiempo para que los estudiantes hagan cambios después de revisar su trabajo según sea necesario.

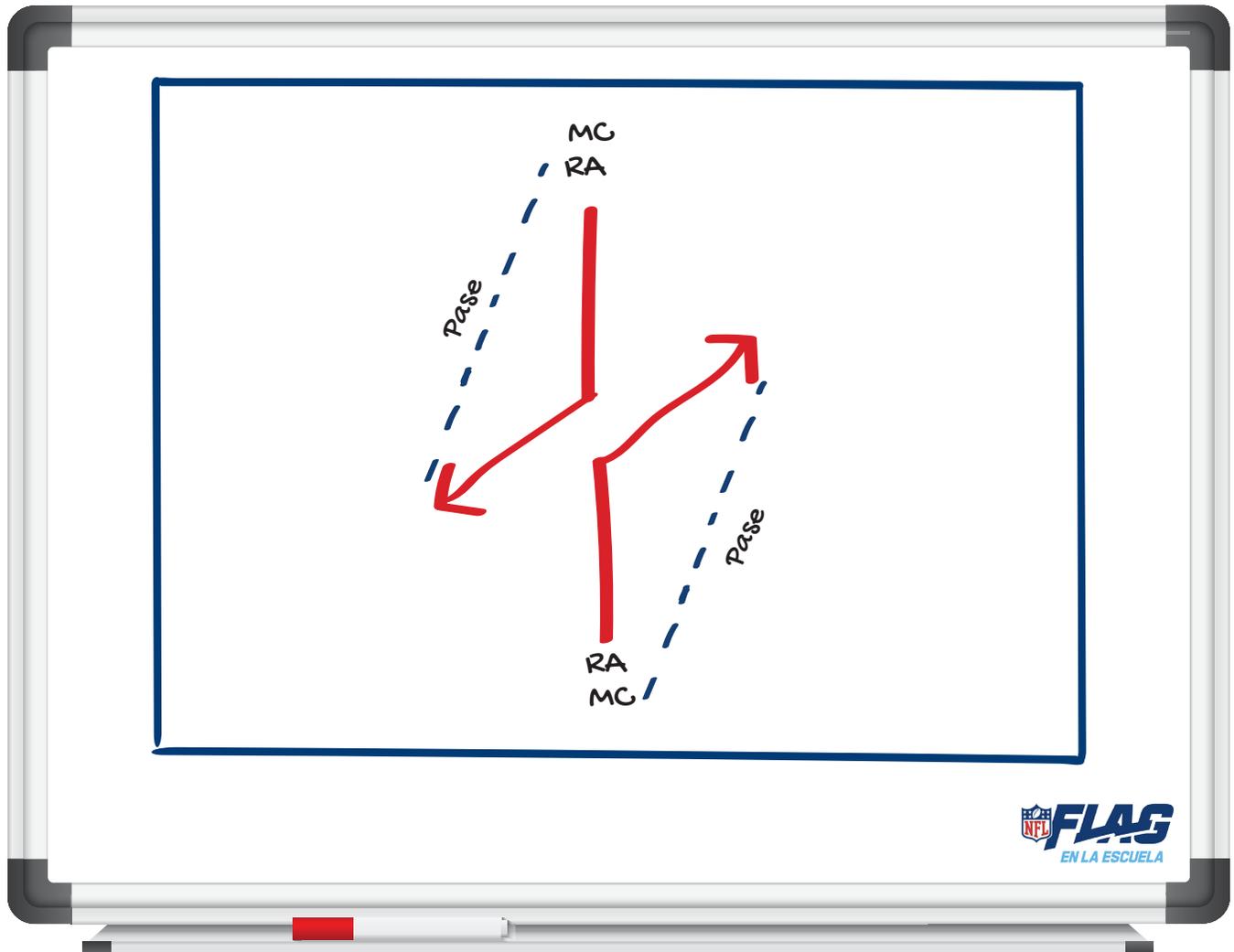
Práctica del equipo ofensivo

- Los estudiantes tomarán un balón de fútbol y comenzarán a practicar las jugadas que han creado en su libro de jugadas ofensivas sin una defensa presente.
- Los estudiantes deben concentrarse en la alineación adecuada, el espaciado, la ruta correcta y el cronometraje.
- Los estudiantes deben trabajar en sus habilidades de trabajo en equipo y resolución de problemas mientras ejecutan jugadas. Considerarán qué tácticas o estrategias defensivas aparecerán en el formato de juego.
- Los estudiantes se reunirán con otros miembros del equipo después de la práctica para analizar la efectividad esperada de cada jugada.
- Luego, los estudiantes trabajarán juntos para resolver cualquier error percibido que pueda ocurrir y hacer las modificaciones que se consideren necesarias al libro de jugadas.

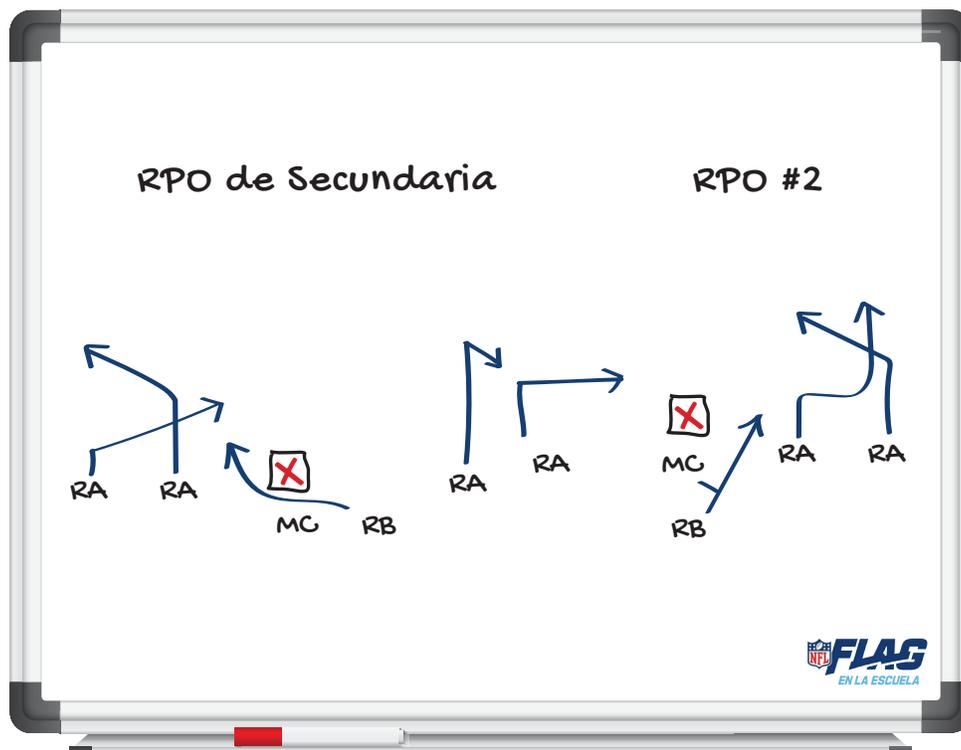
CONCLUSIÓN:

Boleto de salida: Reflexiona sobre la variedad de jugadas incluidas en el libro de jugadas de tu equipo. ¿Tu equipo se preparó de manera efectiva para la defensa? ¿Cómo capitalizan estas jugadas las fortalezas de tu equipo? Nombra un desafío que tu equipo haya notado hoy y describe cómo tu equipo resolvió el problema juntos de manera efectiva.

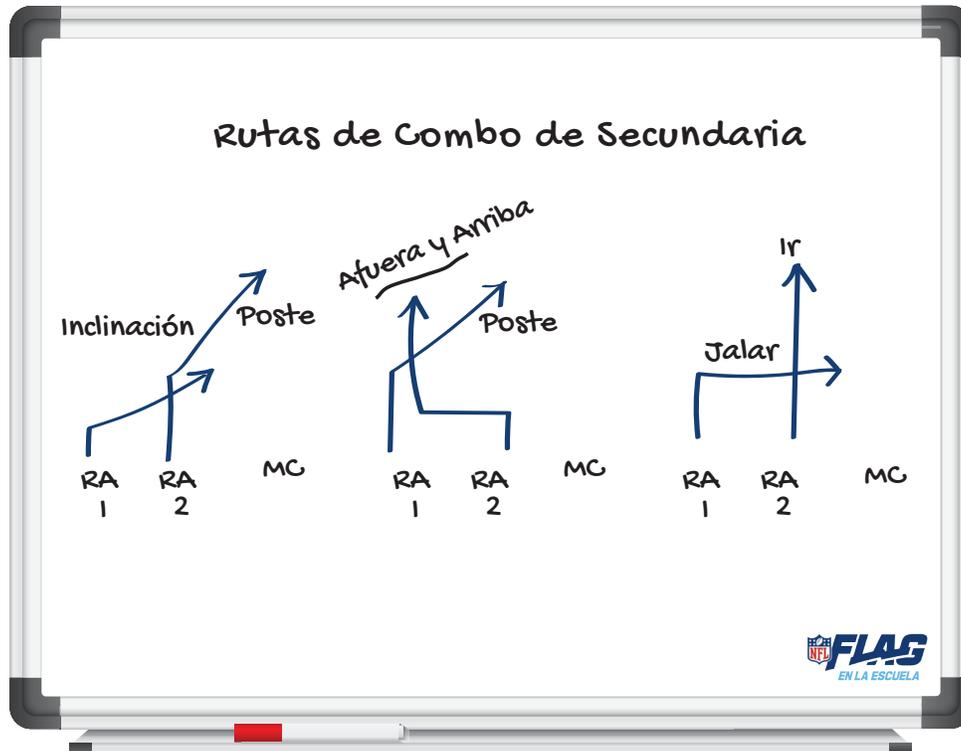
Lección 6: 1v1 – Chocar y Seguir



Lección 6: Libros de Jugadas Ofensivas y Práctica en Equipo (continuación)



Lección 6: Libros de Jugadas Ofensivas y Práctica en Equipo (continuación)



Lección 7

Pretemporada: Diseño del Libro de Jugadas Defensivas/Práctica en Equipo

GRADOS: 9–12	EQUIPO NECESARIO:	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: 40–60 minutos	Balones de fútbol, conos, papel, lápiz, pizarra de borrado en seco, marcadores, Organizadores de Creación de Libros de Jugadas (apéndice), Cuadernos de Jugadas Defensivas y Diagramas de Práctica en Equipo	
OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: Los estudiantes podrán utilizar su pensamiento crítico y habilidades de resolución de problemas para crear un libro de jugadas defensivas para el juego de NFL FLAG En la Escuela.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.12.1, 2.12.2, 3.12.7, 4.12.2	VOCABULARIO CLAVE: estrategia, alineación, cobertura, pedal atrás, persecución, apoyador, back defensivo , safety, esquinero
	PREGUNTAS ESENCIALES: ¿Qué fortalezas posee nuestro equipo en defensa? ¿Cómo podemos ajustar nuestras alineaciones defensivas y coberturas en función del personal y las formaciones ofensivas del oponente? ¿Cómo puede tu equipo prepararse mejor en general, para la estrategia ofensiva percibida por el oponente?	

ACTIVIDAD INSTANTÁNEA: Le Lleva de Bandera

El objetivo de esta actividad es trabajar juntos como un equipo y jalar de 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 de la bandera (ojos en las caderas, permanecer bajo, permanecer cuadrado, alcanzar la cadera).
- Se deben hacer recordatorios para un movimiento seguro, ya que esta actividad requiere que los estudiantes participen en actividades aeróbicas mientras esquivan, huyen y persiguen.
- 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 jalen sus banderas.
- Cuando se jala una bandera, el estudiante debe sostener la bandera en su mano y seguir jugando. Cuando a un estudiante se le han jalado las dos banderas, sale del campo de juego, hace 15 ejercicios dinámicos, vuelve a colocar las dos banderas y regresa 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 proporcione comentarios a los estudiantes sobre sus habilidades para jalar la bandera. Pida a los estudiantes que discutan su técnica para jalar la bandera y evitar que la jale.
- El juego termina a la señal del profesor.

COMPRUEBE LA COMPRENSIÓN:

¿Cuáles fueron algunas de las estrategias más efectivas para jalar la bandera que utilizó en la actividad anterior? ¿Qué aprendizaje puedes aplicar a la creación del libro de jugadas defensivas?

PRETEMPORADA: Libro de Jugadas Defensivas y Práctica en Equipo

Creación de un Libro de Jugadas Defensivas

- Cada pequeño equipo de 6 personas trabajará en conjunto usando papel y lápiz para crear y diagramar 3 formaciones defensivas para que su equipo las use en un entorno de juego.
- El maestro proporcionará a los estudiantes copias del Planificador del Libro de Jugadas (apéndice) y los diagramas del Libro de Jugadas Defensivas/Prácticas en Equipo para crear jugadas.
- Los equipos trabajarán juntos para crear un libro de jugadas defensivas con diagramas donde el enfoque es alinearse correctamente con todas las formaciones ofensivas y comunicar las responsabilidades defensivas para cada jugador del equipo defensivo.
- El libro de jugadas defensivas debe contener coberturas defensivas tanto de hombre a hombre como de zona (ver diagramas); Hombre cero (MC rush), cobertura de 3 zonas, cobertura de 1 hombre.
- El maestro revisará y discutirá la carrera del pasador por parte de los jugadores defensivos (“5 Mississippi”), así como también presentará las posiciones de Guardia/Esquinero Trasero para que el equipo las considere.
- Los miembros del equipo discutirán las diferentes áreas en el campo que se cubrirán y qué jugadores para cada cobertura.
- Los estudiantes crearán estrategias y tácticas para prepararse para detener jugadas ofensivas de carrera y pase en todas las áreas del campo de juego, y para diferentes downs y distancias.
- Recuerde que existen zonas de “no carrera” donde el equipo atacante debe pasar el balón.

Práctica Defensiva: Juego 6v6 (Enfoque Defensivo)

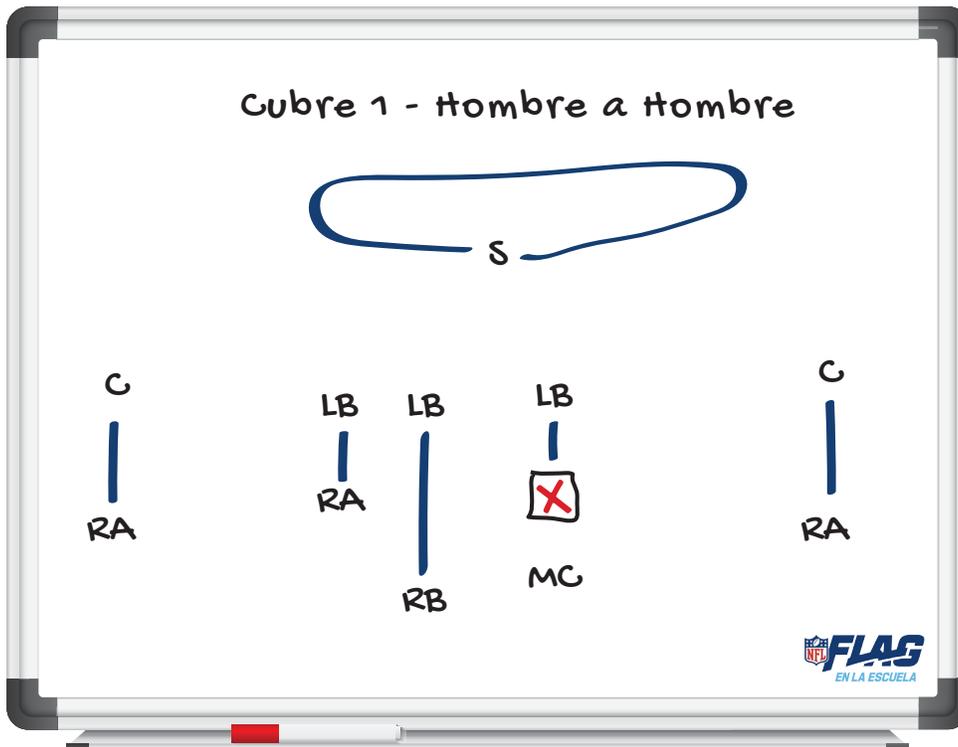
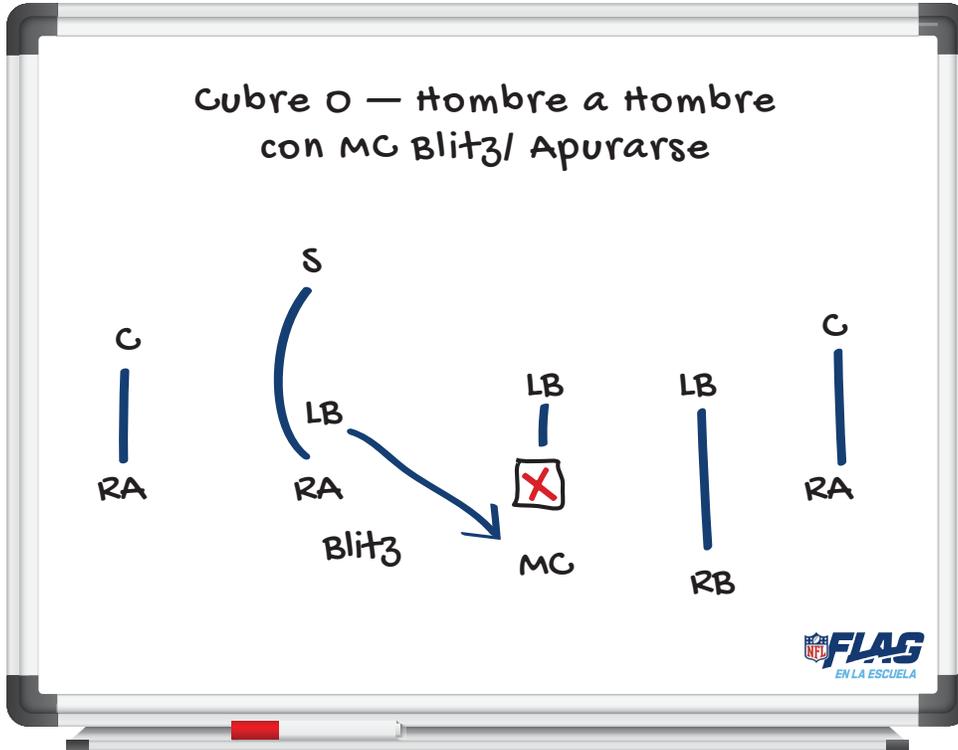
Los estudiantes jugarán un partido de pretemporada modificado contra otro equipo siguiendo las reglas y el juego modificado de NFL FLAG En la Escuela. Este juego servirá como práctica para que los estudiantes entiendan las reglas y procedimientos del juego.

- Los equipos usarán sus libros de jugadas defensivas dentro del juego de práctica.
- El maestro supervisará los juegos y los informes del equipo después del juego para ayudar con las modificaciones de la estrategia y el libro de jugadas.
- Recuérdeles a los estudiantes la importancia de usar habilidades efectivas de resolución de problemas en lo que respecta al éxito en la configuración del juego y el trabajo en equipo.
- Limite cada equipo ofensivo a 4 jugadas (1 serie de downs) y luego cambie a la defensa.
- Después del juego modificado, los equipos reflexionarán sobre las áreas de mejora y harán adaptaciones basadas en los libros de jugadas defensivas y las estrategias generales del equipo.

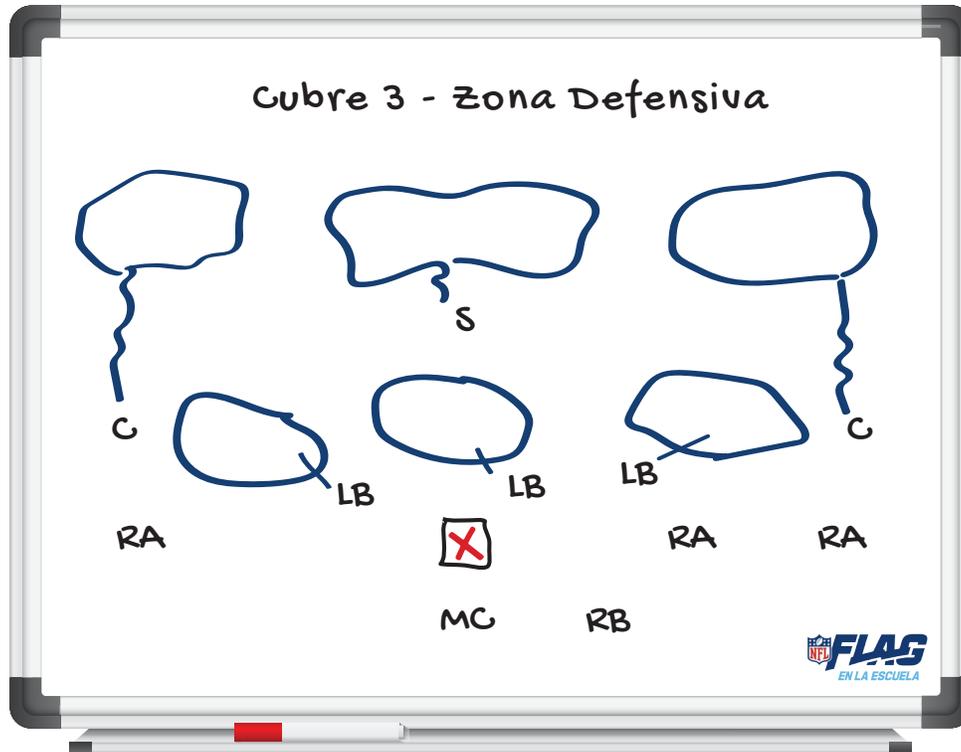
CONCLUSIÓN:

Boleto de salida: ¿Cómo crees que este libro de jugadas ayudará a lograr un mayor nivel de rendimiento defensivo? En función del pensamiento crítico y las habilidades de resolución de problemas de su equipo, ¿qué ajustes hizo su equipo para modificar su libro de jugadas después de la actividad de 6 contra 6? Explique su razonamiento para los ajustes.

Lección 7: Libro de Jugadas Defensivas y Práctica en Equipo



Lección 7: Libros de Jugadas Defensiva y Práctica en Equipo (continuación)



Lección 8 Día de Juego: Formato 6v6

GRADOS: 9–12	EQUIPO NECESARIO:	
DURACIÓN DE LA LECCIÓN: 40–60 minutos	Balones de fútbol, conos, cinturones de banderas, libros de jugadas	
OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: Los estudiantes podrán participar en el juego escolar de NFL FLAG En la Escuela y reflexionar sobre las experiencias de movimiento significativas de la unidad.	NPES GRADE SPAN INDICADORES DE APRENDIZAJE: 1.12.1, 2.12.1, 3.12.4, 4.12.9	VOCABULARIO CLAVE: deportividad, colaboración, cooperación, comunicación, trabajo en equipo, ajustes
	PREGUNTAS ESENCIALES: ¿Qué experiencias tuviste a lo largo de la unidad que te parecieron significativas para ti? ¿Cómo puedes aplicar el aprendizaje de esas experiencias significativas en tu vida real fuera de la escuela?	

ACTIVIDAD INSTANTÁNEA: Taladro de estrella avanzado

- Establecer múltiples canchas de simulacros de estrellas para que los estudiantes puedan participar sin mucho tiempo de espera.
- Se colocarán 8 conos en formato circular, con un jugador de pie detrás de cada cono con un balón de fútbol.
- 1 estudiante comenzará en el centro de la configuración del cono (ver diagrama).
- El estudiante correrá hacia adelante hasta el cono en línea recta y atrapará un pase en el camino hacia el cono.
- Cuando lleguen al cono, devolverán el balón al lanzador y retrocederán hasta el punto de inicio en el centro.
- El estudiante realizará un giro de 45 grados a la derecha y correrá hacia el siguiente y atrapará un pase.
- Luego, le devolverán el balón al pasador y retrocederán hacia el centro.
- Repita este patrón hasta que el estudiante haya corrido a todos los conos y haya pedaleado de regreso al centro.
- Cuando los estudiantes #1 hayan completado la actividad, un segundo estudiante entrará al centro y comenzará.

COMPRUEBE LA COMPRENSIÓN:

¿En qué habilidad(es) de NFL FLAG En la Escuela se centró la actividad anterior? ¿Cómo se pueden aplicar esas habilidades a la configuración del juego de hoy? ¿Qué recordatorios debemos llevar adelante?

TIEMPO DE JUEGO: Jugar - 6v6

Los estudiantes utilizarán todas las habilidades y estrategias adquiridas a lo largo de la unidad para competir en el juego 6v6 NFL FLAG. Estos juegos se llevarán a cabo en forma de todos contra todos, lo que permitirá al equipo jugar contra varios otros equipos durante el período de clase. Los jugadores arbitrarán sus propios juegos y resolverán problemas cuando sea necesario. El maestro será un factor decisivo en cualquier asunto que no pueda resolverse rápidamente. Los estudiantes utilizarán sus libros de jugadas ofensivas y defensivas durante el juego.

Señales Didácticas

- Recuérdelos a los estudiantes las reglas de juego de NFL FLAG En la Escuela.
- Recuerde a los estudiantes el trabajo en equipo/cooperación/deportividad.
- Haga que los tiempos de juego sean de 5 a 10 minutos, para permitir que los equipos jueguen varios juegos durante el período de clase.

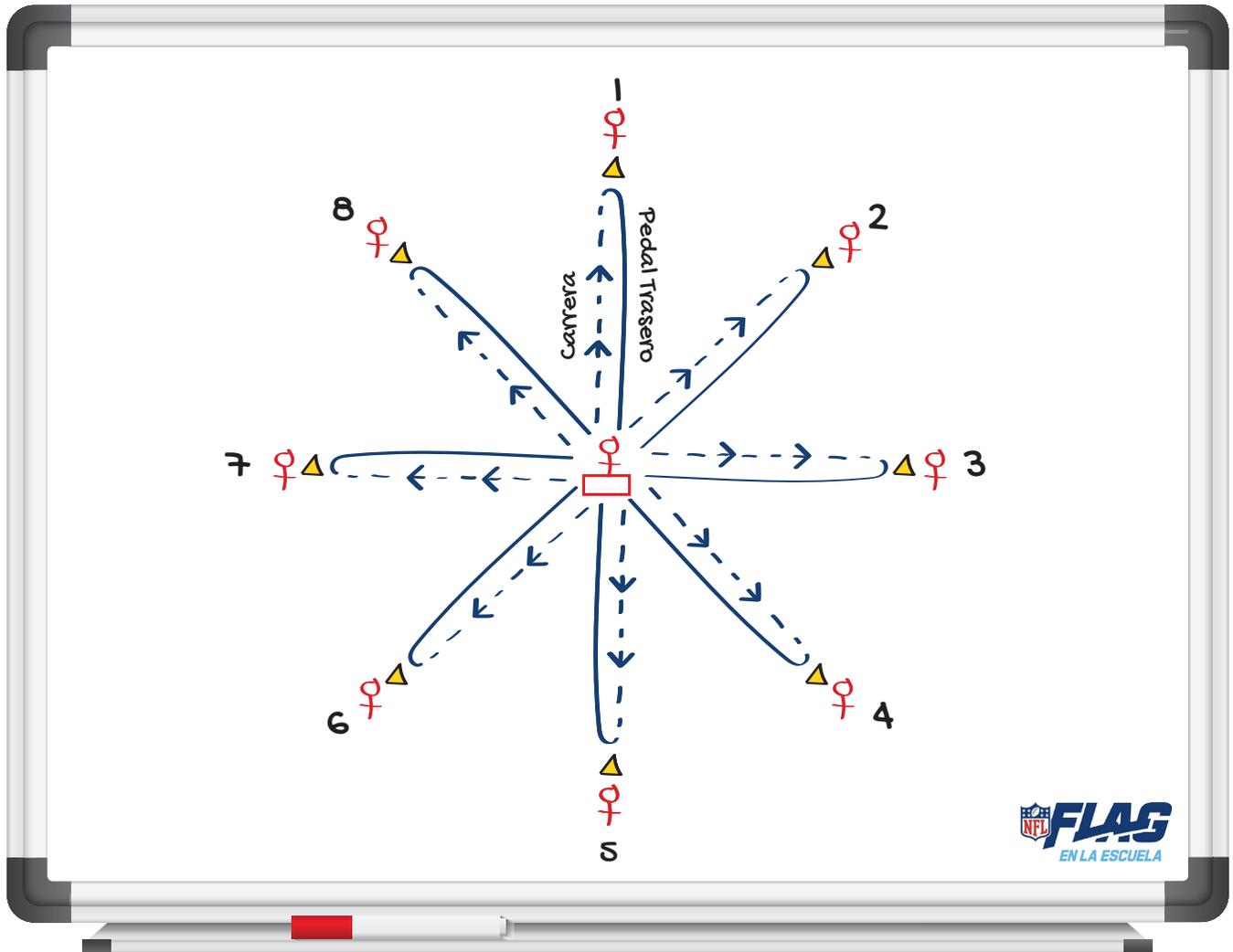
CONCLUSIÓN:

Reflexiona: ¿Qué experiencias has tenido con el juego hoy que te hayan parecido significativas y atractivas?

¿Cómo puedes aplicar el aprendizaje de esas experiencias significativas en tu vida real fuera de la escuela?

¿Considerarías participar en el fútbol americano de la NFL FLAG En la Escuela fuera de clase? Por favor, explique. Los estudiantes completarán el cuestionario de fin de unidad (ver apéndice).

Lección 8: Ejercicio de Estrella Avanzado



APÉNDICE A

Evaluación de 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.

Lección 1: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

Explique por escrito cómo pudo demostrar los rasgos de ser un compañero de equipo eficaz utilizando los términos; cooperación, comunicación, pensamiento crítico, resolución de problemas y estímulo.

¿Cómo afectó el uso de estos rasgos al éxito de su equipo?

¿Qué cambiarías si tuvieras una segunda oportunidad?

Lección 2: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

Identifica una técnica de habilidad que te haya resultado desafiante hoy. ¿Qué pasos puedes tomar personalmente para mejorar esta habilidad para la próxima vez? Por favor, explique su respuesta.

¿Qué cambios puede hacer en la precisión y el tiempo para mejorar? Por favor, explique su respuesta.

Lección 3: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

¿Cuál ha sido un ejemplo de crítica efectiva que ha podido proporcionar hoy? Por favor, explique sus respuestas por escrito.

¿Qué comentarios recibiste de los demás? ¿Cómo aplicaste la crítica para implementar el cambio?

¿Cómo sabes que fue una modificación exitosa? Por favor, explique.

Lección 4: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

A partir de la reflexión sobre tu propio trabajo de habilidades de hoy, ¿cuál sería un objetivo que te marcarías para mejorar en el futuro? ¿Qué habilidades incluirías? ¿Qué cambios harías?

¿En qué trabajarías en Educación Física para mejorar? ¿Qué podrías hacer fuera de la escuela para mejorar tu rendimiento?

Lección 5: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

Reflexione sobre su posición defensiva y ángulos en las actividades de NFL FLAG En la Escuela hoy. ¿Qué ajustes puedes hacer para mejorar tu posicionamiento y ángulos para la próxima vez?

Escribe 2 estrategias y/o tácticas defensivas efectivas en general que recomendarías a cualquier equipo, con el fin de crear más éxito en el rendimiento para el futuro.

#1

#2

Lección 6: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

Reflexiona sobre la variedad de jugadas incluidas en nuestro libro de jugadas. ¿Tu equipo se preparó de manera efectiva para la defensa? ¿Cómo capitalizan estas jugadas las fortalezas de nuestro equipo?

Nombra un desafío que tu equipo haya notado hoy y describe cómo tu equipo resolvió el problema juntos de manera efectiva.

.....

Lección 7: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

¿Cómo crees que este libro de jugadas ayudará a lograr un mayor nivel de rendimiento defensivo?

En función del pensamiento crítico y las habilidades de resolución de problemas de su equipo, ¿qué ajustes hizo su equipo para modificar su libro de jugadas después de la actividad de 6 contra 6? Explique su razonamiento para los ajustes.

Lección 8: Boleto de salida

Nombre del estudiante: _____

¿Qué experiencias has tenido con el juego hoy que te hayan parecido significativas y atractivas? Por favor, explique.

¿Cómo puedes aplicar el aprendizaje de esas experiencias significativas en tu vida real fuera de la escuela? Por favor, explique.

¿Considerarías participar en el fútbol americano de la NFL FLAG En la Escuela fuera de clase? Sírvanse explicar por qué sí o por qué no.

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				

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				

NFL FLAG In-School Skill: **Catching**

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				

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 ESTUDIO DE SECUNDARIA



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 ESTUDIO DE SECUNDARIA



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!				

Habilidad en NFL Flag En la Escuela: Carrera de Ruta

Nombre del estudiante: _____

SEÑALES DE NFL FLAG EN LA ESCUELA	ENTIENDO	YA CASI	TODAVÍA TRABAJANDO	NOTAS DE EVALUACIÓN
Comience con el pie interior en LOS, el pie exterior se escalona ligeramente detrás de LOS				
Rodillas ligeramente flexionadas/Manos levantadas cerca de las caderas o el pecho				
Empuja con el pie trasero y acelera				
Hunde las caderas al hacer un cambio de dirección				
Plantea el pie fuera de la dirección de la ruta				
Bombee los brazos y gira la cabeza/los ojos para encontrar el balón rápidamente				

Habilidad en NFL Flag En la Escuela: Carrera de Ruta

Nombre del estudiante: _____

SEÑALES DE NFL FLAG EN LA ESCUELA	ENTIENDO	YA CASI	TODAVÍA TRABAJANDO	NOTAS DE EVALUACIÓN
Comience con el pie interior en LOS, el pie exterior se escalona ligeramente detrás de LOS				
Rodillas ligeramente flexionadas/Manos levantadas cerca de las caderas o el pecho				
Empuja con el pie trasero y acelera				
Hunde las caderas al hacer un cambio de dirección				
Plantea el pie fuera de la dirección de la ruta				
Bombee los brazos y gira la cabeza/los ojos para encontrar el balón rápidamente				

PLAN DE ESTUDIO DE SECUNDARIA



Habilidad en NFL Flag En la Escuela: Carrera Evasiva

Nombre del estudiante: _____

SEÑALES DE NFL FLAG EN LA ESCUELA	ENTIENDO	YA CASI	TODAVÍA TRABAJANDO	NOTAS DE EVALUACIÓN
Rodillas dobladas en posición atlética				
Plante con el pie exterior al cambiar de dirección				
Hunde las caderas y explota cada vez que cambias de dirección				
Ojos hacia arriba y cabeza girada				
Bombee los brazos pero mantenga el balón cerca del cuerpo				

Habilidad en NFL Flag En la Escuela: Carrera Evasiva

Nombre del estudiante: _____

SEÑALES DE NFL FLAG EN LA ESCUELA	ENTIENDO	YA CASI	TODAVÍA TRABAJANDO	NOTAS DE EVALUACIÓN
Rodillas dobladas en posición atlética				
Plante con el pie exterior al cambiar de dirección				
Hunde las caderas y explota cada vez que cambias de dirección				
Ojos hacia arriba y cabeza girada				
Bombee los brazos pero mantenga el balón cerca del cuerpo				

PLAN DE ESTUDIO DE SECUNDARIA



Habilidad en NFL Flag En la Escuela: **Defensa**

Nombre del estudiante: _____

SEÑALES DE NFL FLAG EN LA ESCUELA	ENTIENDO	YA CASI	TODAVÍA TRABAJANDO	NOTAS DE EVALUACIÓN
Alineación 5x1 (5 yardas atrás, 1 yarda dentro del RA hacia el MC)				
Buena postura defensiva				
Pedal trasero para arrancar, abrir caderas y correr con RA				
Quiebre con el balón				
Ataca el balón en el aire				

Habilidad en NFL Flag En la Escuela: **Defense**

Nombre del estudiante: _____

SEÑALES DE NFL FLAG EN LA ESCUELA	ENTIENDO	YA CASI	TODAVÍA TRABAJANDO	NOTAS DE EVALUACIÓN
Alineación 5x1 (5 yardas atrás, 1 yarda dentro del RA hacia el MC)				
Buena postura defensiva				
Pedal trasero para arrancar, abrir caderas y correr con RA				
Quiebre con el balón				
Ataca el balón en el aire				

PLAN DE ESTUDIO DE SECUNDARIA



Habilidad en NFL Flag En la Escuela: Persecución del Ángulo de Defensa

Nombre del estudiante: _____

SEÑALES DE NFL FLAG EN LA ESCUELA	ENTIENDO	YA CASI	TODAVÍA TRABAJANDO	NOTAS DE EVALUACIÓN
Retrocede mientras giras la cabeza para encontrar el balón				
Ojos en las caderas del portador del balón				
Plantea el pie y explota al cambiar de dirección				
Toma el camino más recto para encontrarte con el jugador ofensivo en el lugar al que se dirige				

Habilidad en NFL Flag En la Escuela: Persecución del Ángulo de Defensa

Nombre del estudiante: _____

SEÑALES DE NFL FLAG EN LA ESCUELA	ENTIENDO	YA CASI	TODAVÍA TRABAJANDO	NOTAS DE EVALUACIÓN
Retrocede mientras giras la cabeza para encontrar el balón				
Ojos en las caderas del portador del balón				
Plantea el pie y explota al cambiar de dirección				
Toma el camino más recto para encontrarte con el jugador ofensivo en el lugar al que se dirige				

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 <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: CElementos 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"> Aterrizo 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>SDESLIZAR:</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; aterrizo sobre la bola del pie; brazos doblados en ángulo recto a los lados; el cuerpo está equilibrado
<p>SALTO/ATERRIJAJE – 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"> Aterrizo 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/ATERRIJAJE: 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"> Aterrizo 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>Evitando 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

Cuestionario Sumativo de NFL FLAG En la Escuela: Grados 9-12

Instrucciones de respuesta corta: Escriba su respuesta a las preguntas en los espacios a continuación.

1. Al lanzar un pase efectivo, ¿qué pie debes usar para acercarte al objetivo? ¿Por qué?

2. Después de atrapar con éxito un pase, ¿quién debe asegurar el balón? Por favor, describa el proceso.

3. ¿Qué significa RPO? _____

4. Al correr el balón, ¿qué pie debe usar para plantar y cambiar de dirección? Por favor, describa el proceso.

5. Enumera dos posiciones defensivas diferentes en el campo de fútbol:

a. _____

b. _____

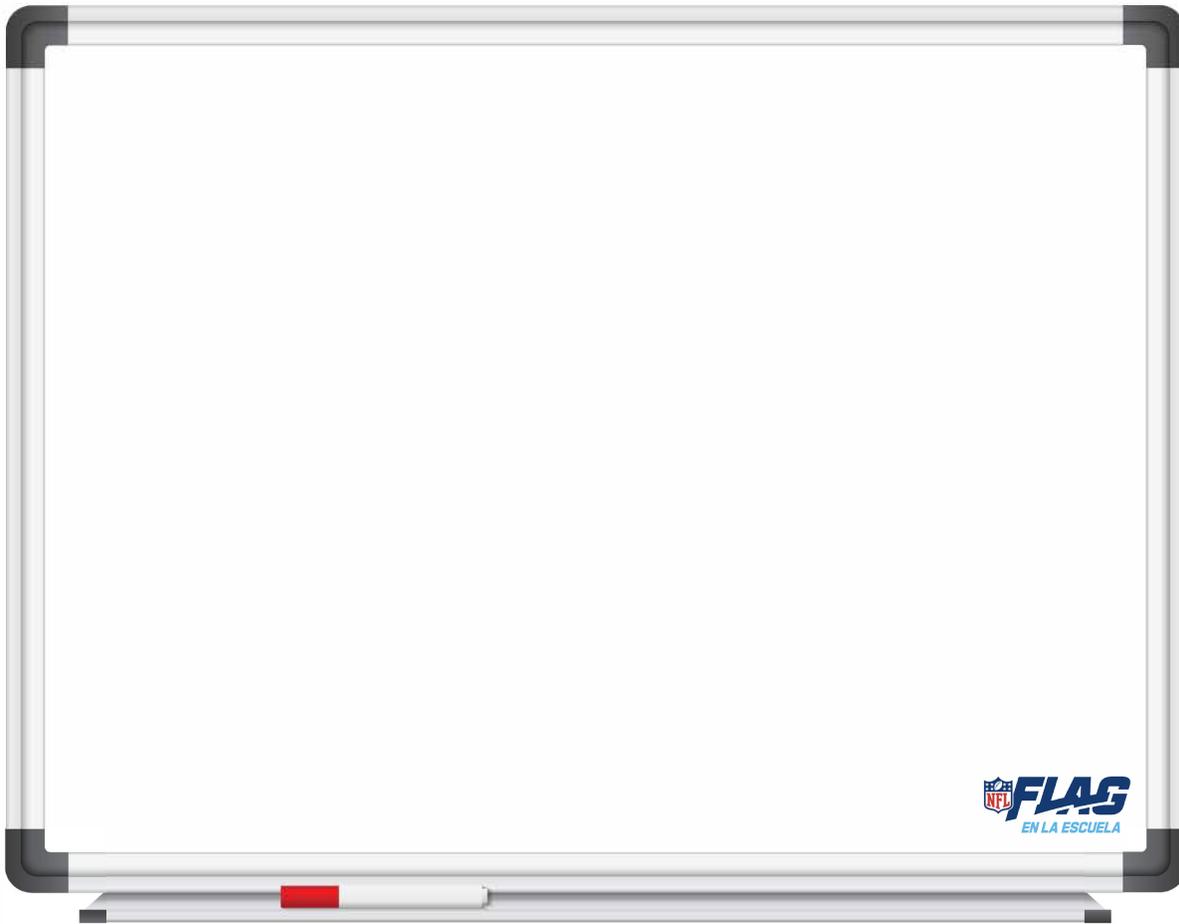
Instrucciones de verdadero/falso: Por favor escriba VERDADERO o FALSO después de cada declaración

6. Al lanzar un pase, el primer paso es tener el lado no dominante de tu cuerpo mirando hacia el objetivo. _____

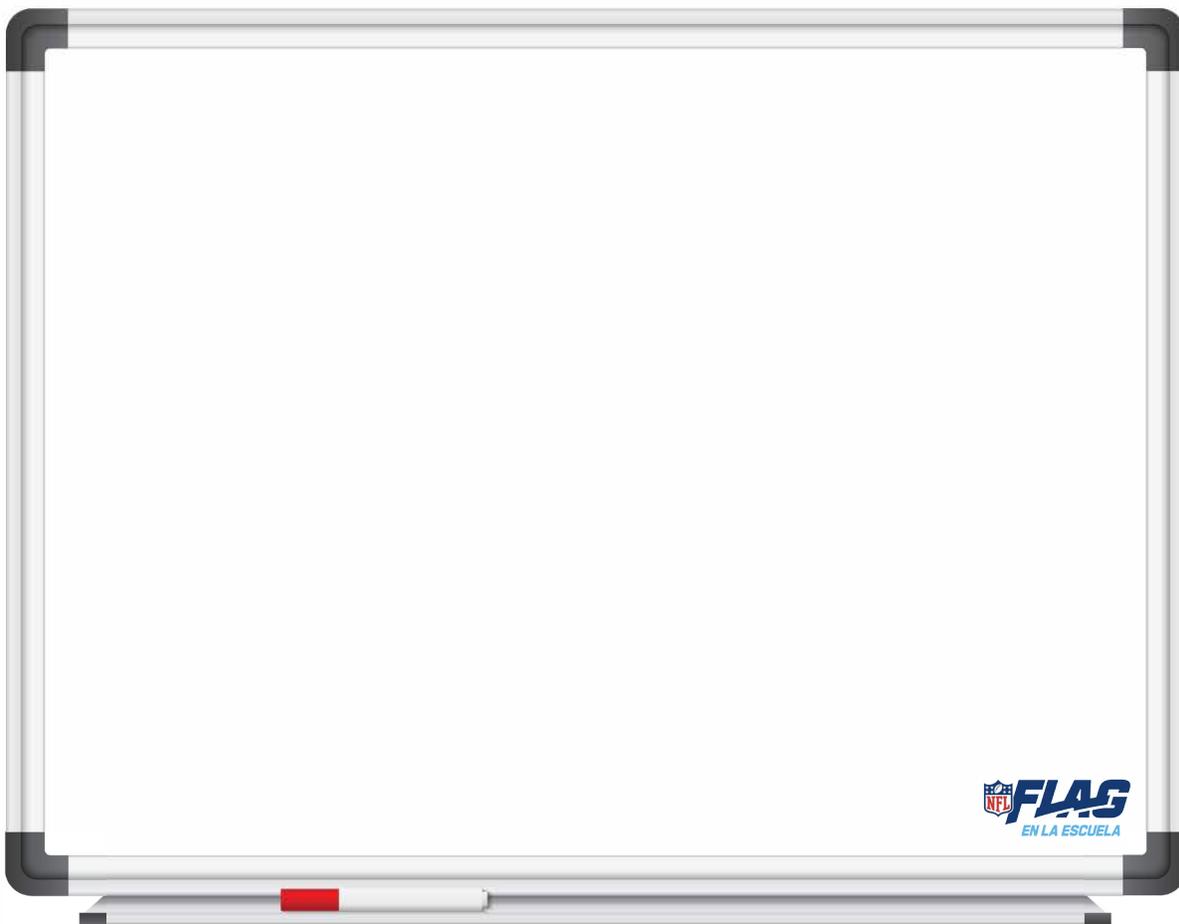
7. Cuando esté a la defensiva, debe inclinarse hacia atrás mientras retrocede para aumentar la velocidad. _____

Direcciones del diagrama: Lea cada pregunta, dibuje y etiquete cada diagrama en consecuencia.

8. Dibuja y etiqueta cada una de las siguientes rutas de RA: Poste/Esquina, Látigo, Fuera y Arriba, Remontada.

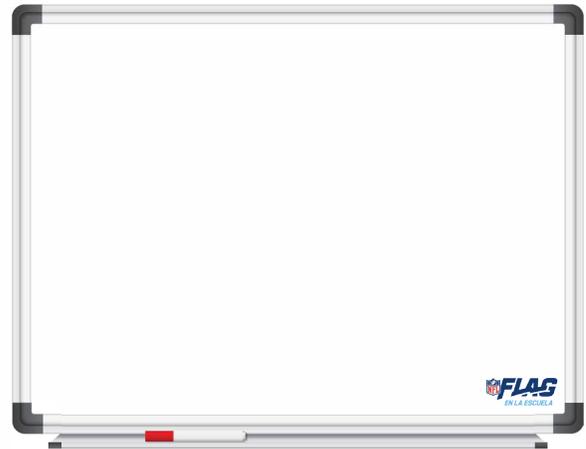
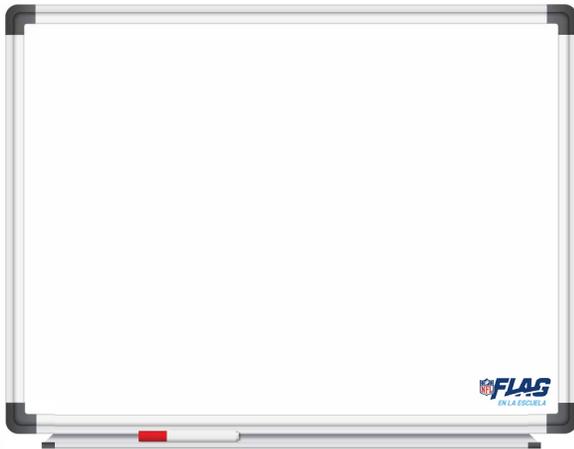


9. Dibuja y explica una jugada de fútbol de RPO. ¿Cuáles son las opciones disponibles en la obra?



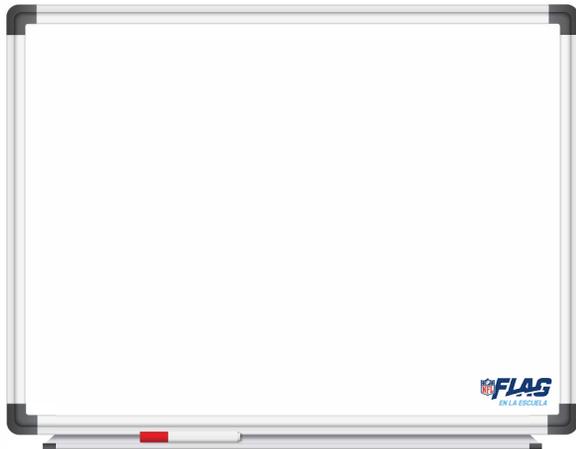
APÉNDICE E

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



APÉNDICE E

Organizador de Creación de Libros de Estrategias: **Defensa**



JUGUEMOS



LIGA OFICIAL DE FLAG DE LA NFL



ENCUENTRA UNA LIGA CERCA DE TI
WWW.NFLFLAG.COM